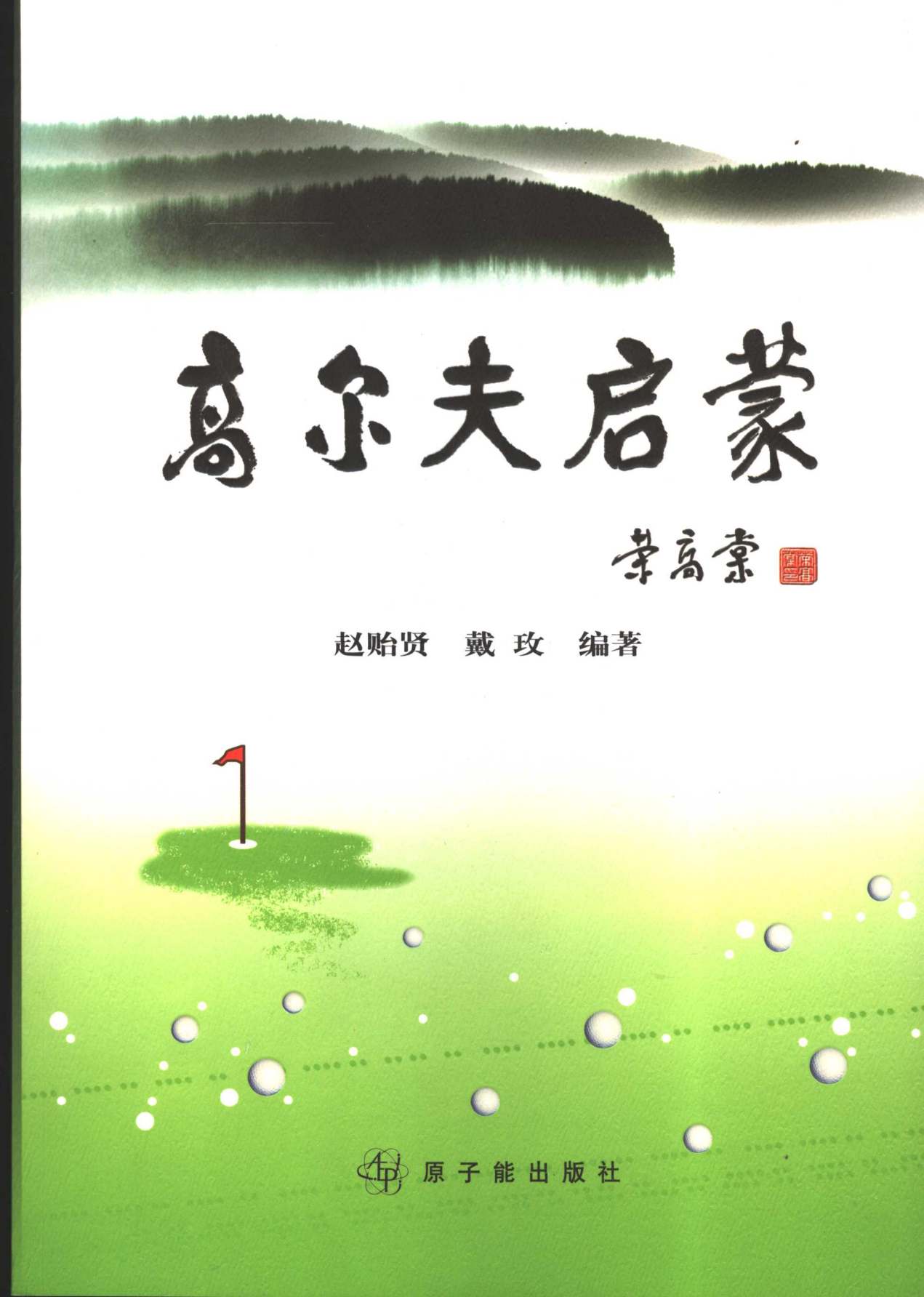




高尔夫启蒙

崇高索



赵贻贤 戴 玫 编著



原子能出版社

A painting of a golf course under a dramatic, cloudy sky. In the foreground, a golfer in a white shirt and light-colored pants is captured mid-swing. To the left, two other people, one in a yellow shirt and the other in a brown shirt, stand watching. In the background, a large, multi-story clubhouse with a red-tiled roof sits on a hill. The overall style is impressionistic with visible brushstrokes.

高尔夫启蒙

GAOERFUQIMENG

赵贻贤 戴 玫 编著



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫启蒙 / 赵贻贤、戴玫编著.

—北京: 原子能出版社, 2005. 6

ISBN 7-5022-3422-5

I. 高… II. ①赵… ②戴… III. 高尔夫球运动—基本知识
IV. G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 053025 号

内 容 简 介

本书旨在使初学者得到基本的入门知识, 并在此基础上尽快提高技能。通过高尔夫史话、场地器材和礼貌规范的介绍, 使您认识高尔夫球运动, 了解高尔夫文化。结合高尔夫球“远而准”的特点, 在强调动作规范、狠抓基本功的同时, 突出了先准后远、在准中求远的教学理念。此外, 为全面了解高尔夫文化, 本书还对球童、高尔夫规则和相关的英语词汇做了重点介绍。

高尔夫启蒙

出版发行 原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 周 欣

封面设计 崔 彤

责任校对 李建慧

责任印制 丁怀兰

印 刷 保定市印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 1000mm × 1400mm B5

字 数 305 千字

印 张 9.625 插 页 12

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5022-3422-5

印 数 1-5000 定 价: 39.50 元

版权所有 侵权必究

出版社网址: <http://www.aep.com.cn>



本书作者之一赵贻贤与荣高棠夫妇合影



1986年，本书作者之一戴玫与荣高棠先生合影

遵禮約法

賀趙教授佳作出版

于振武寓於京華

原中国人民解放军空军司令于振武题词

深入研究理论
大力宣传普及
努力提高高尔
夫运动水平

郑鸿儒

2004.8.1

高尔夫球是一项很好的
体育运动

栗前明
邓先群
2004年8月一日

2005 第四届中国（北京）国际高尔夫球博览会

4th China (Beijing) International Golf Trade Fair 2005

The Focus of Global Golf Businesses



批准单位 Endorsed by:
国家体育总局 General Administration of Sport
北京市商务局 Beijing Municipal Bureau Of Commerce

主办单位 Organizers:
中国高尔夫球协会
China Golf Association

承办单位 Produced by:
深圳京津海高尔夫投资发展有限公司
Shenzhen Jingjin Hai Golf Invest & Develop. Co., Ltd.

北京亚艾特展览有限公司
AIT Events Co., Ltd.

京亚洲国际企业管理（北京）有限公司
Capital Asia International Management (Beijing) Co., Ltd.

协办单位 Co-Organizers:
北京高尔夫球运动协会
Beijing Golf Sports Association

上海高尔夫协会
Shanghai Golf Association

天津高尔夫协会
Tianjin Golf Association

深圳高尔夫协会
Shenzhen Golf Association

海南高尔夫协会

Hainan Golf Association

辽宁高尔夫协会
Liaoning Golf Association

海外合作 Overseas Endorsement by:
亚洲PGA 高尔夫商业联盟协会
The PGA Golf Merchants Federation Asia

海外支持机构 Overseas Supporting Organizations:
美国练习协会
Golf Range Association Of America

美国商业协会
United States Of America Department Of Commerce

美国高尔夫球场设计师协会
American Society Of Golf Course Architects

美国高尔夫球场建筑师协会
Golf Course Builders Association Of America

美国灌溉协会
The Irrigation Association

媒体支持 Supporting Media:
中央电视台、北京电视台、分众传媒、环球高尔夫、《高尔夫》、《Golf Digest 中文版》、《中国高尔夫》、《高尔夫经营与管理》、《高尔夫资讯》、《高尔夫周刊》、《世界高尔夫》、《精品购物指南》、新浪网高尔夫频道、中国高尔夫网、中国高尔夫用品网、高尔夫旅游网、高尔夫时代网、中国网通天天在线

2005.6.10-6.12

代表着先进的高尔夫运动服务理念
代表着中国高尔夫文化的发展方向
代表着广大高尔夫爱好者最根本的利益

 **GolferPASS 佰嘉通**
Membership, everywhere



专业的高尔夫运动服务商——
北京佰嘉通—万维易化高尔夫运动科技服务有限公司
www.GolferPASS.com



深圳市秀仕宝高尔夫用品有限公司

www.southportgolf.com

读《高尔夫启蒙》

学高尔夫文化





高地高尔夫训练场 www.gdgolf.com.cn

贺《高尔夫启蒙》出版

让高尔夫运动走近你身边



首页

公司简介

新闻频道

商务频道

英才频道

娱乐频道

论坛频道

高球宝典

会员专区

我们的团队

我们的宗旨

我们的活动

我们的伙伴

会员登陆

用户名:

密码:

点击注册

登陆

站内公共

- 中国女子高尔夫网中国女子
- 高尔夫网中国女子高尔夫
- 网中国女子高尔夫网中国
- 女子高尔夫网中国女子
- 高尔夫网中国女子高尔夫网
- 网中国女子高尔夫网中国
- 女子高尔夫网中国女子

赛事动态

- 中国女子高尔夫网中国女子
- 高尔夫网中国女子高尔夫
- 网中国女子高尔夫网中国
- 女子高尔夫网中国女子
- 高尔夫网中国女子高尔夫
- 网中国女子高尔夫网中国
- 女子高尔夫网中国女子

球场比赛

北京京华高尔夫俱乐部

最新消息

MORE>



世界比洞锦标赛 汤姆斯迪玛科争冠

- 四大天王首次碰头 别克邀请赛一人得意众人
- 别克邀请赛惊鸿一现 杜瓦尔要做快乐幸福【图文】
- 老虎意外捧起第41个冠军 伍兹别克赛获久违冠军
- 首届盛宝龙高尔夫年会暨盛宝龙嘉宾答谢联谊会活动组图

最新消息

MORE>

- 四大天王首次碰头 别克邀请赛一人得意众人
- 别克邀请赛惊鸿一现 杜瓦尔要做快乐幸福的男人【图文】
- 老虎意外捧起第41个冠军 伍兹别克赛获久违冠军
- 首届盛宝龙高尔夫年会暨盛宝龙嘉宾答谢联谊会活动组图
- 老虎意外捧起第41个冠军 伍兹别克赛获久违冠军
- 首届盛宝龙高尔夫年会暨盛宝龙嘉宾答谢联谊会活动组图

精品卖场



四大天王首次碰头别克邀请赛...

- 别克邀请赛惊鸿一现
- 老虎意外捧起第41个冠军
- 首届盛宝龙高尔夫年会暨盛宝龙嘉宾答谢联谊会活动组图
- 别克邀请赛惊鸿一现

【二手超市】

- 四大天王首次碰头 别克邀请赛
- 别克邀请赛惊鸿一现
- 老虎意外捧起第41个冠军
- 首届盛宝龙高尔夫年会暨盛宝龙嘉宾答谢联谊会活动组图
- 别克邀请赛惊鸿一现
- 老虎意外捧起第41个冠军
- 首届盛宝龙高尔夫年会暨盛宝龙嘉宾答谢联谊会活动组图

【高球旅游】

四大天王首次碰头

www.fulidagolf.com

天津富丽达高尔夫球场设计工程有限公司

启蒙时期的中国高尔夫 需要《高尔夫启蒙》



 **金色河畔高尔夫球学校**
Riverside Resort Golf Academy
<http://www.GolfAcademy97.com>



作者寄语

高尔夫是一项运动，更是一门学问，必须一生进行研究。

从事高尔夫运动，不仅可以提高身体素质，增强体质，还能锻炼人的毅力、耐心、意志和培养良好的心理素质，并能增长知识，提高社交能力，陶冶情操。参与它，掌握它的技术，你可以尽情享受它的乐趣。因此，人们善意地称高尔夫球是“运动白粉”。

我们编写《高尔夫启蒙》一书，意在使初学者得到基本的入门知识，并在此基础上尽快提高技能。

本书的撰写思路如下：

一、通过高尔夫史话、场地器材和礼貌规范的介绍，使您认识高尔夫球运动，了解高尔夫文化。

二、结合高尔夫球“远而准”的特点，在强调动作规范、狠抓基本功的同时，突出了先准后远、在准中求远的教学理念。

三、我们认为理想的教学顺序是先学推杆，在练习全挥杆动作的同时，再学短打（即切杆和高吊球），然后再学短铁、中铁、长铁，最后学习木杆。采用先易后难、先简后繁、循序渐进的方法，自始至终狠抓基本功。

四、对击球动作的理解，应该是越简单越好。练习步骤是第一打着球，第二打直（正）球，第三打高球，第四打远球。

五、打好高尔夫球，20%靠技术水平，80%靠心理素质，因此本书列出了心理篇。

六、球童是朋友，为了与球童配合好，同时也为球场培训球童提供理论资料，本书列出了球童篇。

七、打好高尔夫必须全面掌握高尔夫规则和高尔夫英语词汇，所以本书对此也做了重点介绍。

八、既然是启蒙，就应该通俗易懂，为了便于初学者记忆，我们编写了顺口溜。

2000年5月26日，年届九十的原国家体委副主任、德高望重的中国高尔夫球协会主席荣高棠先生，为我们题写了书名，并嘱托我们，为普及和提高中国高尔夫球运动做出贡献。

在各级领导的关心和众多朋友的支持下，本书得以顺利出版，在此谨表谢意。

本书在内容的取舍和体系的编排上没有依照传统，也不回避提出作者的个人见解，不当之处，欢迎读者批评指正。

赵贻贤 戴 玫 谨识

目 录

第一章 认识高尔夫 3

高尔夫文明 4

高尔夫运动史话 6

高尔夫的礼貌规范 19

第二章 高尔夫球场与器材 39

高尔夫球场 39

高尔夫器材 41

第三章 高尔夫技术及练习方法 49

推杆 49

形成正确的挥杆技术 63

铁杆技术 80

木杆技术 96

第四章 热身与辅助练习 107

热身练习 107

辅助练习 109

技术练习 115

素质练习 120

第五章 高尔夫规则	127
高尔夫礼仪、礼貌和行为	132
定义	135
打球规则	148
第六章 心理素质	221
高尔夫与心理学的密切关系	221
高尔夫在训练与竞赛中容易出现哪些心理障碍 ...	228
如何进行心理训练	234
第七章 球童	243
怎样做个好球童	243
球童工作程序与服务规范	247
球童服务“三字经”	258
正规比赛中球童服务的要求	260
高尔夫练习场工作程序和服务公约	264
球童培训	266
第八章 高尔夫英语词汇	277

.....