

GOLF

EVERYTHING YOU NEED
TO KNOW



高尔夫 入门手册

您的贴身高尔夫教练

(英) 科林斯出版社 编
郭威 张宜 译

适合的器材

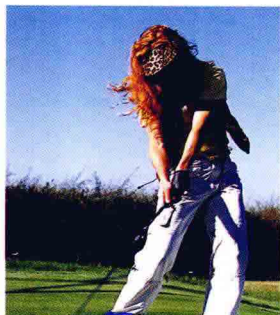
正确的握杆

完善的挥杆

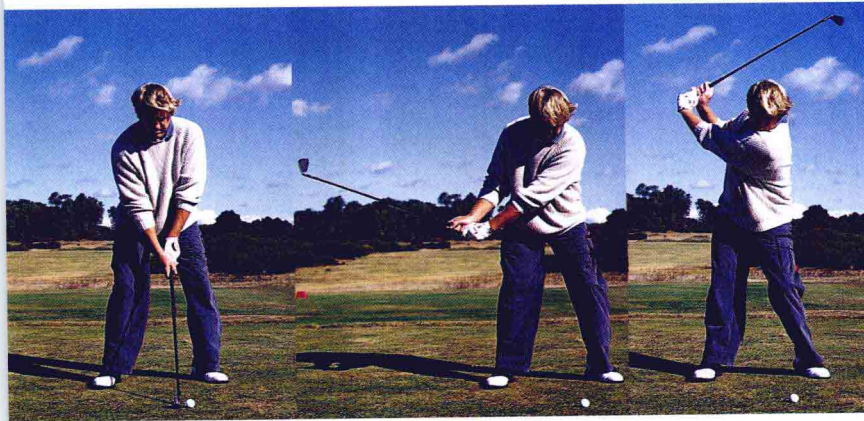


辽宁科学技术出版社

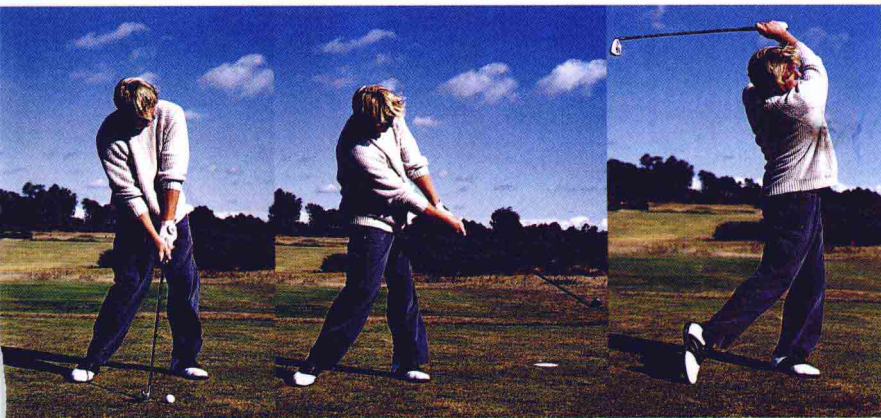
高尔夫入门手册



辽宁科学技术出版社
沈 阳



高尔夫入门手册



Need to know?Golf

Copyright © 2004 HarperCollins Publishers

Translation © 2009 Liaoning Science and Technology Publishing House, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd

The author/illustrator asserts the moral right to be identified as the author/illustrator of this work.

©2010, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国HARPER COLLINS出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版 中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2009第129号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫入门手册/(英)科林斯出版社编;郭威,张宜译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.3

ISBN 978-7-5381-6188-5

I. 高… II. ①科…②郭…③张… III. 高尔夫球运动—手册 IV. G849.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第207610号

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:118mm×168mm

印 张:6

插 页:4

字 数:200千字

印 数:1~3000

出版时间:2010年3月第1版

印刷时间:2010年3月第1次印刷

责任编辑:姜 璐

封面设计:何 祚

版式设计:袁 舒

责任校对:耿 琢

书 号:ISBN 978-7-5381-6188-5

定 价:58.00 元

联系电话:024-23284367 联系人:姜 璐 编辑

地址:沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编:110003

E-mail:lkdwzhz@mail.lnpgc.com.cn http://www.lnkj.com.cn

本书网址:www.lnkj.cn/uri.sh/6188

目 录

	简介	6
	高尔夫器材	8
	开始打高尔夫	24
	培养良好的挥杆	34
	战胜障碍区	64
	完美的推杆	96
	起扑球和劈起球	118
	打一轮比赛	132
	解决常见难题	152
	高尔夫规则与礼仪	172
	术语表	188

简介

高尔夫具有极大的灵活性和公正的差点系统，因此，它在各项运动中独树一帜，各种年龄层次、各种竞技水平的球友都可以从其中获得独特的享受。如果时间充裕，你可以拿出4小时，两人对垒或三五人同行，打满18洞；如果时间不多，你也可以只打9洞球。

高尔夫缘何广受欢迎

由于各种各样的原因，人们深深热爱着高尔夫。如今，它已经成为一项发展迅速、广受欢迎的运动。人们从高尔夫运动中受益良多。

- 强健体魄，有益健康。每一轮比赛中，你都要在大自然的壮丽美景和清新空气中步行大约6.5千米。

- 结识新知，增进友谊。无论在一轮比赛中还是高尔夫俱乐部里，你都可以洽谈商务，促进社会交往。

- 满足竞争本能。尽管高尔夫的比赛形式各异，有随意的两球，也有正式的锦标赛，但都能满足人们的竞争意愿。

- 球场是商务关系的良好开端。高尔夫运动的自然天性使其成为款待客人的理想选择。

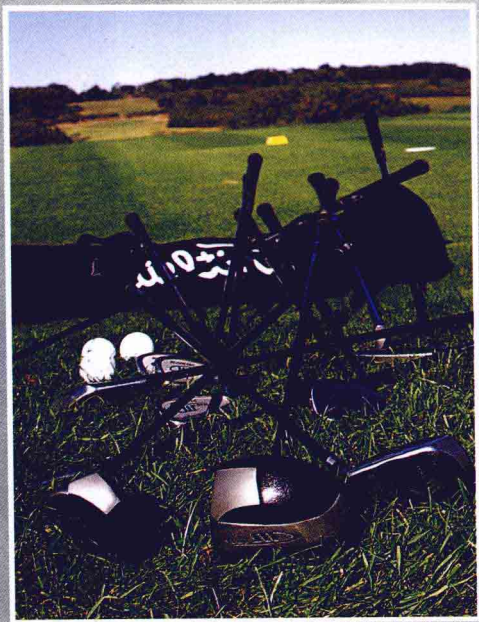
高尔夫从不沉闷

即使每次在家乡的球场打球，高尔夫也总是会为你带来意想不到的挑战与无穷无尽的变化。季节不同，天气和球场条件也会各异，等待你去征服的永远是未知的障碍。与此同时，你的技术能力和打球表现也不尽相同。在宜人的天气条件下，你尽情展现着自己的打球本领，似乎无所不能。而当气候恶劣时，你却由于自己的无能为力而失落沮丧。潜伏的沙坑陷阱、水泽障碍、浓密的长草、糟糕的球位以及不合时宜的树木都成了你的绊脚石。

尽管种种异常的天气会使打高尔夫变得万分艰难，但光辉的时刻总在前方等待着你，你的比赛总会酣畅淋漓，轻松愉悦！本书为你精彩呈上高尔夫运动中所需要的基础常识，使你掌握基本技能，了解实践的价值，培养稳定的方法与正确的态度，从而使你从这项美妙绝伦的运动中获得无穷享受。



高尔夫



器材

提到高尔夫器具与着装时，总是有太多的选择让你无所适从。这时，你需要根据自己的体格和能力来选择恰当的球杆。不过，当种类繁多的器具摆在眼前，你就会感到不知所措。当然，你没有必要为并不了解的器材一掷千金。可以向当地的高尔夫专业人士求助，他们会为你提供建议，帮你选择最适合自己的球杆。

选择高尔夫球杆

选择球杆是最重要的决定，也是花费最昂贵的项目。因此，你需要作出最正确的抉择。美国职业高尔夫协会的专业人士会为你选择器具提供最权威的建议。

半套还是全套

如果你还不清楚高尔夫是否是最适合你的运动，你可以考虑买半套二手的器具。如果球杆与你的身高和体格正相配，那么对于一个初学者来说，这无疑是个不错的选择。不过，你必须注意，如果这些球杆不适合你或无法满足你的需要，那它们就毫无价值可言。

对于大多数初学者来说，所有球杆看上去都差不多。但事实上，所有球杆在结构上都有着巨大的差异。所以，你必须考虑清楚，到底是买一整套球杆，还是半套，抑或是仅买一根特定的球杆来开始你的高尔夫之路。



▲传统的木杆杆头是由木条粘贴而成的。然而，现在这样的杆头很少见，它们已经被金属杆头所取代。



▲大多数的现代球杆都是金属杆头，杆身或是碳杆或是钢杆。在低端市场上也可以买到价格更为便宜的合金杆。如今，高科技的碳制杆头是最优质的产品。

选择要素

高尔夫球友的体格相差甚远，因此他们需要的球杆也各有不同。选择适合的高尔夫球杆就像挑选合身的服装。你需要考虑自己的身高、手臂和腿的长度、上身的长度、手的大小、力量和身体节奏等条件。因为这些因素会影响你的站姿、挥杆和你使用球杆的类型。

考虑因素

当考虑购买什么样的球杆时，你需要考虑如下因素：球杆底角、杆面斜度和杆身长度、握把硬度、重量分布、杆头设计、杆身灵活性、总体重量以及挥杆重量。

球杆底角

杆头底角是指杆头杆底与杆身之间的角度。当你想用球杆切出一块草痕时，球杆的底角就很重要。因为如果底角角度不正确，球杆的跟部或趾部就会切入地面，造成击球时杆头扭曲。在一整套铁杆中，底角角度会根据杆身长度的不同而各异。

大多数铁杆的杆底设计都带有一些弯曲度。所以当你瞄球时，球杆跟部或趾部就不会同时着地。大多数人更愿意使球杆趾部离地，而球杆杆底则处于杆头跟部和中部之间。这是因为在下杆过程中挥杆的力量会造成杆身稍稍向外弯曲。

你的身高和手臂长度决定着你是否该选用标准底角的球杆。如果你的身高很高，且直立时指尖到地面的距离大于72厘米，你就应该选择底角角度更大的球杆，而非标准底角球杆。相反，如果指尖到地面的距离小于70厘米，你就需要底角更平的球杆。

无论属于以上两种中的哪一种，你都要采取正确的准备姿势站好，从而确定你所需要的底角角度。



▲ 这些都是标准的5号铁杆，注意它们不同的底角。

杆面斜度与杆身长度

高尔夫球杆分为木杆和铁杆两类。木杆最初采用木制杆身，而如今杆身多由不锈钢、碳或钛合金制成。其中，不锈钢杆身最受欢迎，因为它击球更加精确，价格也不高。不过，碳杆或钛合金杆的重量更轻，能够帮你打出更高、更远、更有力的球。

每根球杆的杆面斜度和杆身长度各异。从开球木杆到挖起杆，杆面斜度的角度从 10° ~ 140° 不等。每一套球杆中，每根球杆的杆面斜度增加 4° ，杆身长度就要减少12.5毫米。



▲每根球杆的杆身长度不同，这会对你的站姿和球位产生影响。



◀如图中粉色线所示，3号木杆的杆面斜度是 15° 。

哪种杆面斜度适合你？

现代金属开球杆的理想杆面斜度

12岁以下儿童	杆面斜度 15°
12~14岁儿童	杆面斜度 13°
14~16岁男孩	杆面斜度 11°
14~16岁女孩	杆面斜度 12°
8个差点以下男士*	杆面斜度 8° ~ 10°
8个差点以下女士*	杆面斜度 10° ~ 11°
8~20差点男士*	杆面斜度 10° ~ 12°
8~20差点女士*	杆面斜度 11° ~ 12°
大于20个差点的男士	杆面斜度 13° ~ 15°
大于20个差点的女士	杆面斜度 13° ~ 15°
* 年龄超过50岁加 1° ，年龄超过60岁加 2° 。	

木杆杆面斜度表

球杆	专业人员	男士	女士
1号	10°	12°	12°
2号	12°	14°	14°
3号	14°	16°	16°
4号	19°	20°	20°
5号	23°	24°	25°

杆头设计

大多数业余球友在使用凹背式杆头的球杆时会打出好球。初学者和高差点球友不可能总是用杆头的中心击球，因此，他们在使用凹背式杆头球杆时就会从中受益。与刀背式杆头相比，这种球杆会加大杆头甜蜜点的范围，使你远离无法以杆头中心击球的烦恼。

●**刀背式杆头：**与边缘浑圆的凹背式杆头相比，刀背式杆头的线条更加干净利落。这种球杆深受低差点球手和专业人士的喜爱，因为他们的技术更加纯熟，绝大多数时候能够用杆面中央击球。

●**铁质杆头：**铁质杆头的制造方法有两种：铸造和锻造。这两种方法都有着各自的优点。对初学者来说，铸造杆头更加合适，因为它们更坚硬、更耐磨，也无须精心养护。相反，水平较高的球手则更喜欢锻造铁杆，其原因就在于软钢的感觉更加柔软，球手控制球的飞行时更加得心应手。不过，这种球杆也更容易出现凹痕，尤其在比较坚硬的地面打球时更是如此。



▲三种截然不同的铁杆头，从上至下为：锻造刀背式杆头、锻造趾跟配重式杆头和铸造趾跟配重式杆头（硬钢）。

高尔夫小常识

铁杆杆面斜度表

球杆	男士	女士
2号	19°	无
3号	23°	24°
4号	27°	28°
5号	31°	32°
6号	35°	36°
7号	39°	40°
8号	43°	44°
9号	47°	48°

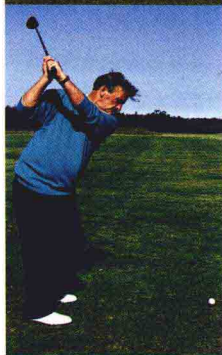
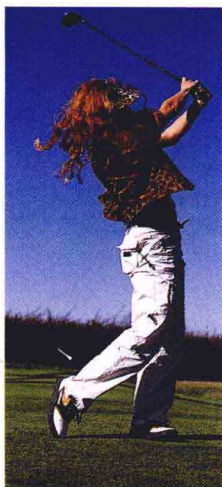
专业铁杆通常比男性用杆的度数小1°。



▲碳头开球杆十分昂贵，但与现代高尔夫技术融为一体。



▲金属杆头的开球杆甜蜜点（杆头理想的击球点）的范围更大。



▲老年人身体力量和灵活性都不如年轻人。因此，如果你的年龄稍长、挥杆速度较慢，请选择杆身柔韧性更好的球杆。

杆身柔韧性

杆身的柔韧性十分重要，否则你的挥杆和击球就会受到影响。根据杆身的柔韧度，球杆可分为女式杆、男式软杆、标准杆、硬杆和超硬杆。球具制造商通常都有自己的标准来为球杆的柔韧性分级。因此，一家公司生产的标准杆在另一家的标准中就可能成为硬杆。

杆身是高尔夫球杆的力量源泉，它会将挥杆的力量转移到杆头。你的身体力量、手部动作和挥杆速度决定着你所需要的杆身柔韧度。挥杆速度较慢的球手适合使用软杆；而力量较大、挥杆速度较快的球手则更适宜使用硬杆。如果球手的年纪较大、挥杆速度较慢，若配以硬杆，那么虽然球会径直飞出，但飞行距离较近。相反，如果力量型选手使用软杆，球会飞出很远，但路线却会飘忽不定。

选择正确的杆身柔韧度

球手打球的目的是要在距离和准确性之间找到完美的平衡点。作为初学者，研究打球的高低还为时过早，但你却必须了解杆身的弯曲是如何影响球的飞行的。弯曲点越低——如靠近杆头的位置——球杆的弯曲程度越大，而这有助于你将球打得更高。相反，如果杆身的弯曲点较高，如靠近球杆握把的位置，你打出的球就会较低。大多数球友更愿意使用弯曲点较低的球杆，因为这样他们将球打上高空就更加容易。

球杆重量

球杆的总重量是指球杆全部部件的总重量。挥杆重量是杆头重量与杆身重量的平衡点，也就是当你挥杆时所感受到的杆头重量。

挥杆重量

挥杆重量可分为A~D四级，每一级由轻至重又可标注为0~9十个数字。由于A级与B级太轻，所以可以忽略不计。女士的标准范围为C4~C7，男士的标准范围则为D1~D2。每套球杆应与挥杆重量相匹配。

与身体力量相比，挥杆速度对球杆的选择影响更大。尽管顶级专业选手的身高和体格十分相似，他们对挥杆重量的选择也不尽相同。而这就是由于他们的挥杆速度不同。挥杆较快的球手需要额外的杆头重量，否则，他们的挥杆速度就会变得更快。

杆头重量也会影响杆身的弯曲度。如果球杆

高尔夫小常识

球杆构成

- **杆面**：击球时杆头与球接触的表面。
- **甜蜜点**：击球时杆面上的最佳位置。
- **插鞘**：连接杆头与杆身的部分。
- **跟部**：杆头上最靠近插鞘的部分。
- **趾部**：杆头上距离插鞘最远的部分。
- **杆底**：杆头底部与地面接触的部分。



◀不同杆身的球杆（由左及右）：可伸缩碳杆身、涂硼碳杆身、标准碳杆身、轻型钢杆身。

高尔夫小常识

选择挥杆重量

以下是正确选择挥杆重量的基本原则：

C0-C5: 适合娇小的女士。

C5-C8: 适合力量型女士和年纪稍大的男士。

D0: 适合普通男士。

D2: 适合力量型男士。

的杆头较重，标准杆身的弯曲度就会更大。此外，杆身长度也会影响挥杆重量。因此，如果你的身材较矮，就应该选择杆身稍短的球杆。否则，如果不进行其他调整，挥杆重量就会被减轻。

现在你可能会意识到，所有因素都彼此联系并相互影响。因此，在打球之初，选择正确的球杆底角、握把外壳厚度和杆身柔韧度是十分必要的。所以，即使已经选好了一两根球杆或一整套二手球具，你还是应该向专业人士征询意见，选择最适合自己体格和方法的球杆。



► 与其他球杆相比，开球杆的杆头尺寸更为重要。由左及右为：大号、中号和普通金属杆头。

劈起杆和沙坑挖起杆

如果你决定携带半套球具去打球，那么你就一定要带上一根劈起杆或沙坑挖起杆，而不要把它们都留在家中。不过，这两种球杆在设计与功能上的差异仍值得一提。

● **劈起杆：**杆底窄而平，边缘较直。这样的设计有利于在硬实的空地上击球。

● **沙坑挖起杆：**杆底厚重而圆润，杆底的后边