

素质教育书系·学生体育知识丛书

高 尔 夫 球

编著：凌 奕 迟旭东

知 识 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫球/凌奕 迟旭东编著. —北京: 知识出版社, 1998. 6

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1697-9

I. 高… II. ①凌… ②迟… III. 高尔夫球运动-普及读物
IV. G849.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14980 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 颜忠诚

装帧设计: 天 鸣

责任校对: 梁熾曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 3.125

字数: 64 千字 印数: 1—5000 册

定价: 4.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书从高尔夫球的起源与历史发展、高尔夫球的一般知识、高尔夫球的基本技术、比赛规则等方面介绍了高尔夫球的基础知识，是一本通俗易懂的高尔夫球普及读物。

目 录

一、高尔夫球的起源和历史发展	1
二、高尔夫球的一般知识	3
1. 场地	3
2. 球杆	4
3. 高尔夫球	6
4. 其他装备	7
三、高尔夫球的基本技术	8
1. 握法	8
2. 预备姿势	13
3. 身体姿势	17
4. 两臂的预备姿势	18
5. 站姿与球的位置关系	19
6. 挥杆	24
7. 不同球杆的击球方法	42
8. 近程打法	50
9. 沙坑射球	57
10. 推球	63
四、比赛时的打法及有关规则	71
1. 开球	71
2. 第二杆的一般打法	75
3. 球入困境的打法	78

4. 实际运用	81
5. 礼仪规范	84
6. 计分法和签法	87
附录:	
高尔夫球术语	88

一、高尔夫球的起源和历史发展

一听到高尔夫球，即使没有打过球的人也会知道那是在一大片青草地上打小白球的一种体育运动。

关于高尔夫球的起源有各种各样的说法。根据中国体育史研究人员的研究结果，中国元代的“捶丸”与今日的高尔夫球极其相似，包括场地、器材、规则等。因此，国内部分学者认为，高尔夫球的起源即为中国古代的“捶丸”。

当今世界上比较普遍的看法是，高尔夫球的起源为欧洲中世纪时期放羊人玩的一种游戏。它的原型是用棒子打小石子，基本规则为在小石子飞出前决定好目标，设好洞孔，然后针对目标比赛，看谁的打数少，以分出胜负。因此，高尔夫球和以比赛得分多少而决定胜负的网球、棒球等不同，它的打数越少，成绩也就越好。

据记载，1457年苏格兰的詹姆斯二世曾对高尔夫球运动下了禁止令，让大家安心练习王室传统的弓矢道。这反映了当时高尔夫球运动是很受人青睐的。后来，这项运动传入荷兰，在荷兰的王宫贵族及老百姓当中深受欢迎，逐渐被推广。古代的高尔夫球没有现今所谓的高尔夫球场。当时是在广阔的海岸旁的草原地带进行该项目的比赛，以自然地况为主，没有固定的发球区域限制，由22个球洞组成。由于海岸的凹陷处多为积沙，形成了自然的障碍，增加了比赛的难度和乐趣，

所以现在的高尔夫球场地也是以坑洼作为障碍区的。

高尔夫球的比赛由海岸地带移往内陆地带后，球场则设在自然环境当中，这就是绿色草地成为球场的由来。目前的高尔夫球场是设备相当完善的人工球场，但它“以自然为对象”的运动性质始终没有改变。在广阔的球场上将球打出的妙趣，或许就是人类在自然界中的一种本能。可以说，高尔夫球是一种在广阔的自然界中行乐的运动项目。

过去，高尔夫球只不过是一些国家社交的手段。现在，高尔夫球已成为在全世界 70 多个国家开展的大宗体育比赛项目。现在世界上建有 24000 条比赛线路，参加此项运动的人数超过 4000 万人。

高尔夫球在英国、美国和日本开展的最为广泛。

世界上最著名的高尔夫球赛事主要有英国公开赛、美国名人公开赛和欧洲巡回赛。

二、高尔夫球的一般知识

1. 场 地

高尔夫球场地由 18 个洞穴组成,内部分别由人工修整的草地、树林、池塘、沙坑、小桥、杂草区、河川、果岭、发球区域所组成,球场的长度在 5000 米至 7000 米之间。高尔夫球没有固定的球场及设施,在世界上没有两个完全一样的高尔夫球场,这也是高尔夫球运动的独特魅力所在,在竞技过程当中,充分体现了人的适应力及实战性。

常见的高尔夫球击打路线是由第一个洞穴开始到第九个洞穴回到高尔夫球屋,然后从第十个洞穴出发到第十八个洞穴结束又回到高尔夫球屋。前面的 9 个洞穴称为外线路,后面的 9 个洞穴称为内线路。

洞穴的种类分为长洞、中洞和短洞,它们是由洞的距离长短来划分的。短洞的距离在 193 米以下,标准杆为 3 杆;中洞的距离在 193 米至 366 米之间,标准杆为 4 杆;367 米至 526 米之间的标准杆为 5 杆,527 米以上的标准杆为 6 杆,5 杆以上的洞为长洞。

18 个洞穴的分布大体上是长洞、短洞各 4 个,中洞为 10 个,因此球场的基准打数以 72 杆最为普遍(见图 2-1)。

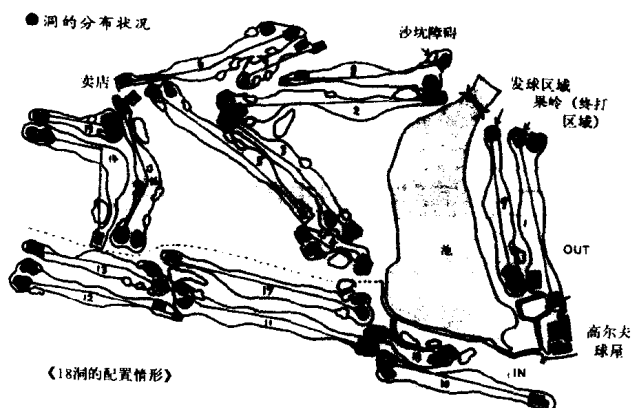


图 2-1

2. 球 杆

球杆由“杆头”、“握把”和“杆柄”三个部分组成。击打球的部分称为“杆头”，手握的部分称为“握把”，两者的连接部分称为“柄”（见图 2-2，图 2-3）。

《球杆各部位名称》

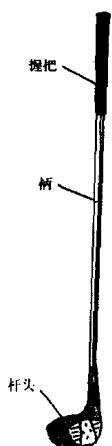


图 2-2

《杆头各部名称》

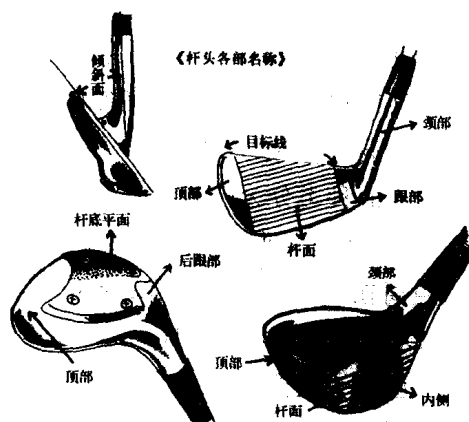


图 2-3

高尔夫球球杆的种类按照“杆头”构成材料可分为碳制（或木制）和铁制两种。碳制（或木制）球杆分为1号、3号、4号、5号；铁制球杆以种类而言是1~3号杆为长型杆；4~6号杆为中型杆；7~9号杆为短型杆；另外还有P杆、P/S杆和S/W杆，它们也属于短型杆；再有就是在果岭上击打球的“推杆”（见图2-4）。

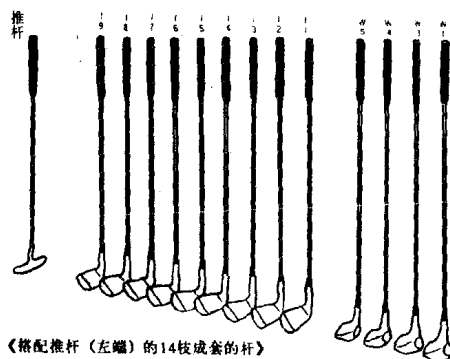


图 2-4

不同的球杆其打击球的飞行距离不同，例如木头杆1号为180米，木头杆3号为160米，木头杆5号为150米；铁头杆3号为150米，铁头杆5号为130米，铁头杆7号为100米，铁头杆9号为80米。

就高尔夫球比赛而言，运动员所使用的球杆是被限制在14根球杆之内的。球杆的号数越大，球杆越短，杆头“杆面”的角度越大。

柄也有硬度的区别，不同的硬度适用于不同的人（见表1）。

表 1 柄的硬度及适用范围

代号	软硬程度	适用范围	代号	软硬程度	适用范围
XS	非常硬	力量特大的职业选手	R	普通	一般男性
S	一般	职业选手或力量特强的男性	A	特软	无力量的男性或有力量女性
MS	稍硬	有力量的男性	L	极软	女性或青少年

3. 高 尔 夫 球

高尔夫球有好几种。以大小区分为大号球和小号球，它们的直径分别为 4.26 厘米和 4.11 厘米，其差别仅为 1.5 毫米。由于空气阻力的原因，大号球和小号球所能打出的距离可差 10 米左右。大号球和小号球有标志加以区分。此外，高尔夫球的表面有规则的小坑，这不完全是为了装饰之用，主要是为了减少空气的阻力，使球能够飞得更远而设计的。

高尔夫球按照构造可分为线卷球及双层球两种。线卷球是中心点外用橡胶线缠绕，再加外壳的三层构造球；双层球是用特殊的合成橡胶覆盖球的表面。由于线卷球的弹性较大，所以飞行距离较远（见图 2-5，图 2-6）。



图 2-5

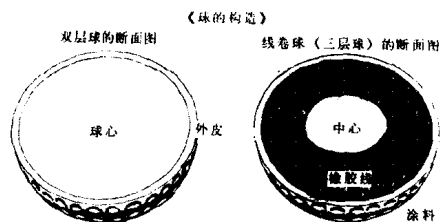
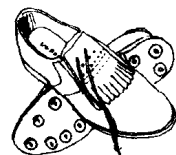


图 2-6

4. 其他装备

在正规的高尔夫球场打球，还需要专门的球鞋，以及球具袋、手套、球头袋、椿钉（T）、标识等。

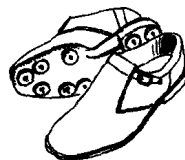
高尔夫球鞋种类较多，但一般都为底部有鞋钉的。钉鞋在坡地上打球时可以防滑，挥杆时也能保持脚步的稳定。另外，钉鞋具有保护终打区草地的作用（见图 2-7）。



具有除沙作用的高尔夫球鞋

球具袋是到球场打球时必备的用具，它可以装盛十几根球杆和其他用具。

手套对于紧握球杆很重要。一般只在左手戴一只。



扣式的高尔夫球鞋

其他的用具还有保护杆头的球头袋；发球时用以置球的椿钉；在终打区域使用的标识。此外还有帽子、伞、雨衣等。

图 2-7

三、高尔夫球的基本技术

1. 握 法

握杆是学习高尔夫球技术的第一步。正确的握法对于掌握高尔夫球技术具有重要的作用。挥杆打球时，是将身体的力量传达到杆头上的基点。如果采用不正确的握法，即使能够巧妙地将球击中，也不会让球呈直线飞行。

握杆的方法可分为几个类型，包括左右手的配合、掌握或手握、V字型延长线的方向、力量的控制等。

(1) 左右手的配合

按照握杆时左右手的配合，可将握杆法分为重叠握法、交叉握法和棒球握法三种。

①重叠握法

主要以左手的中指、无名指、小指紧握住球杆的握把，食指呈钩状卷住球杆，拇指稍微翘起抵住。自己看时拇指和食指呈V字型，其延长线刚好指向脸的中央部或右颊，这是左手握住球杆的基准。右手的中指、无名指绕住球杆，如同左手般食指呈钩型和拇指呈V字型握紧。V字型的延长线如左手般以指向脸中央部为基准。其次，右手小指重叠在左手食指上，使两手一体化（见图3-1）。

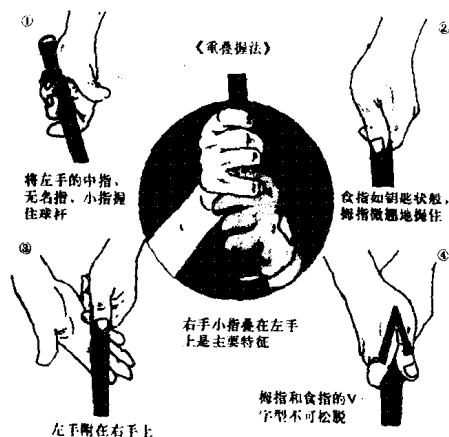


图 3-1

②交叉握法

交叉握法和重叠握法非常相像。主要差别是，左手的食指和右手的小指缠绕，这种握法比较适合于手和指头短的人。由于左右手的手指相互交叉，两手有一体感，因此容易握牢，所以这种握法被认为是“在任何阶段挥杆都不会松手”的握法（见图 3-2）。

《交叉握法》

将右小指和左食指缠住

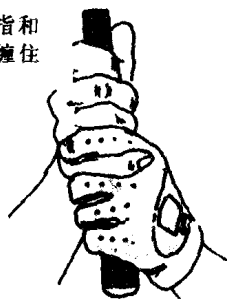


图 3-2

③棒球握法

棒球握法如同用双手紧握棒

球的球棒一般，用 10 个手指自然地握住球杆，因此又称为自然握法。这种握法因缺乏左右的一体感，有腕力的人因惯用右手，所以挥出去的球不易控制。这种握法在高水平的选手

中很少见。但由于易握，故一些教练劝导力量差的女性或初学者采用这种握法（见图 3-3）。

（2）掌握或指握

关于用手的哪个部位来握球杆，常见的方法为掌握法和指握法。

左手用掌握法，可以稳稳地握住球杆，但腕部很难灵活运用。指握法可以使腕部很好地活动，比较适合手小力弱的女性。

《棒球握法》



图 3-3

用掌握或用指握是依据手的大小、握力大小、腕力的大小而决定的。灵活运用腕力可以用指握法；掌部大的人可以运用掌握法。两者各有其特点，只要运用得当就可充分发挥其特点。

一般情况下，左手用掌握，右手用指握（见图 3-4）。

①V 字型延长线的方向

拇指与食指所形成的 V 字型延长线依据

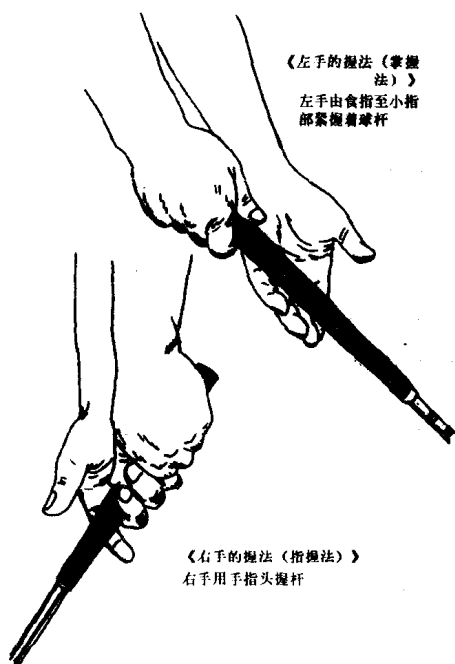


图 3-4

其指向可分为方型握法、钩型握法和切型握法。

方型握法

方型握法是左右的 V 字型延长线对着身体正面，使左手手背和目标相对的方法。这是将两手置于身体正面使呈合掌状的自然握法，故方型握法又称为基本握法（见图 3-5）。

《方型握法》



食指与拇指所成的 V 字型要朝身体正面，左手也相同

图 3-5

钩型握法

钩型握法是 V 字型的延长线向着右颊或右肩。同方型握法不同的是，它的左手稍呈覆盖状，右手轻轻握住。

这种握法可以使球轻轻地向左转，落地后的路线很好，是力量较差的女性打出好距离的理想方法（见图 3-6）。

切型握法

切型握法与钩型握法相反，左手轻握，右手轻轻覆盖着，V 字型的延长线指向左颊。这种握法是将球的方向性置于重

《钩型握法》

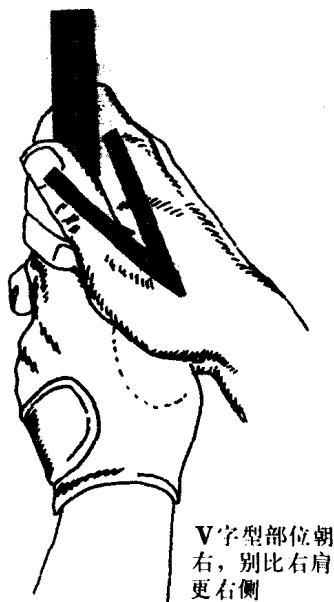


图 3-6

《切型握法》



图 3-7

点的方法（见图 3-7）。

（3）力量的控制

握杆时应该特别留意的是用左手的小指、中指和无名指来握。用这三指紧握球杆是握杆的基本。但“好好地握”正是最困难的。过于用力则腕部会硬直，导致挥杆不顺利；握杆过松，则失去了握杆的目的。

“好好地握”是指用左手轻握，肩部顺利地转动，球杆不致脱落。首先应熟悉右手附在左手上的完整握法。这时的力量感觉应该是“两手握住小鸟，既不能让它逃掉，又不能弄死它”的感觉。