

品位生活

TEACH YOURSELF VISUALLY GOLF

看图学打高尔夫

图解高尔夫自学宝典

【美】谢丽尔·安德森 布莱恩·A. 克罗威尔 汤姆·麦卡林 著

同文世纪（明鑫）译

- 全彩图高尔夫教程
- 名师详解挥杆细节
- 5种独家训练方法
- 14个疑难问题攻略



 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

品位生活

Teach Yourself Visually Golf

看图
学打

高尔夫

图解高尔夫自学宝典

谢丽尔·安德森 布莱恩·A. 克罗威尔 汤姆·麦卡林 著

同文世纪（明鑫） 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打高尔夫:图解高尔夫自学宝典/(美)安德森(Anderson,C.),(美)克罗威尔(Crowell,B.A.),
(美)麦卡林(Mackin,T.)著;明鑫译.——北京:人民邮电出版社,2011.10

(品位生活)

ISBN 978-7-115-26344-5

I. ①看… II. ①安… ②克… ③麦… ④明… III.
①高尔夫球运动—图解 IV. ①G849.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第185980号

版 权 声 明

Teach yourself VISUALLY™ Golf

Copyright © 2007 by Tom Mackin. All Rights Reserved.

Published by Wiley Publishing, Inc., Hoboken, New Jersey.

All Rights Reserved. This translation published under license.

本书中文简体字版由 **Wiley Publishing** 公司授权人民邮电出版社出版, 专有版权属于人民邮电出版社。

内 容 提 要

本书以数百张彩色图片为主,用浅显易懂的文字全面介绍了高尔夫这项运动,从高球的历史、球具选购技巧到比赛规则,从发球技巧、推球技巧到疑难问题攻略,通过循序渐进的学习过程帮助高尔夫初学者快速提高。

品位生活

看图学打高尔夫——图解高尔夫自学宝典

- ◆ 著 [美]谢丽尔·安德森 布莱恩·A.克罗威尔
汤姆·麦卡林
- 译 同文世纪(明鑫)
- 责任编辑 郭佳佳
- 执行编辑 谢元琨
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 14.75 2011年10月第1版
字数: 315千字 2011年10月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2010-8097号

ISBN 978-7-115-26344-5

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目 录

第1章

高尔夫球入门 2

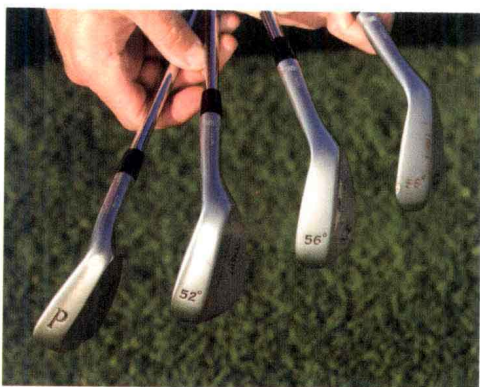
- 1.1 高尔夫运动的历史 4
- 1.2 重大赛事 6
- 1.3 名将传奇 7
- 1.4 如何打高尔夫 9
- 1.5 球场的类型 11
- 1.6 高尔夫球场各组成部分 13
- 1.7 记分 15
- 1.8 合理预期 16
- 1.9 为什么应该打高尔夫 17
- 1.10 高尔夫旅行 18



第2章

球具 20

- 2.1 球杆 22
- 2.2 球杆各组成部分 25
- 2.3 去哪里购买球杆, 如何购买 27
- 2.4 球和球座 29
- 2.5 携带球杆: 高尔夫球袋和球车 30
- 2.6 衣服、鞋子、手套 31
- 2.7 其他重要又有用的装置 32



第3章

预备式——握法和站姿 34

- 3.1 抓住球杆 36
- 3.2 采用合适的握力 38
- 3.3 选择一种握杆姿势 39
- 3.4 手位 41
- 3.5 摆好站姿 43
- 3.6 选择球位 45
- 3.7 瞄准 46
- 3.8 调整球杆面击球角度 48



第4章

挥动铁杆 50

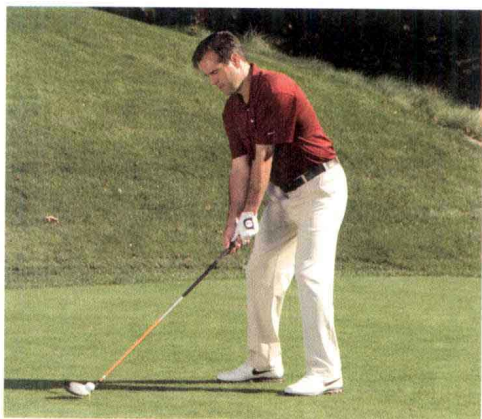
- 4.1 挥杆 52
- 4.2 站位 53
- 4.3 挥杆练习 55
- 4.4 上杆 56
- 4.5 下杆 61
- 4.6 击球 62
- 4.7 送杆 64
- 4.8 收杆 65
- 4.9 挥杆路径 66



第5章

发球 68

- 5.1 把球放在球座上 70
- 5.2 挥杆 72
- 5.3 选择球杆 77
- 5.4 发球路径 78
- 5.5 训练方法 80



第6章

切球和劈球 82

- 6.1 什么是切球 84
- 6.2 切球站位 85
- 6.3 切球挥杆 86
- 6.4 在球道切球 87
- 6.5 在粗草区切球 88
- 6.6 什么是劈球 89
- 6.7 劈球站位 90
- 6.8 劈球挥杆 94
- 6.9 训练方法 96



第7章

沙坑击球 98

- 7.1 沙坑的类型 100
- 7.2 果岭旁沙坑救球 102

7.3 球道沙坑救球.....	109
7.4 沙坑球位.....	110
7.5 训练方法.....	113

第8章

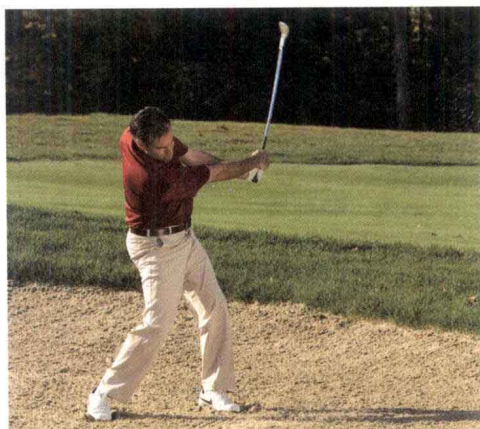
推球 114

8.1 如何推球.....	116
8.2 握杆.....	119
8.3 站位.....	121
8.4 挥杆.....	126
8.5 观察果岭.....	128
8.6 控制距离.....	129
8.7 训练方法.....	132

第9章

球场上 134

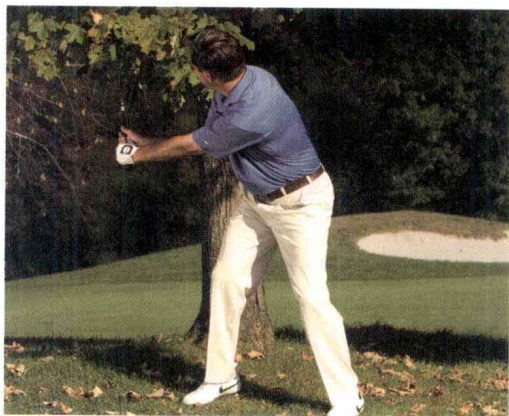
9.1 入场登记.....	136
9.2 热身.....	137
9.3 备齐装备.....	142
9.4 准备开始.....	143
9.5 规则回顾.....	144
9.6 记分.....	151
9.7 关键的高尔夫礼仪.....	154
9.8 高尔夫比赛形式.....	158
9.9 高尔夫比赛指南.....	160



第10章

疑难问题攻略 162

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------|-----|
| 10.1 搞定右旋球 | 164 | 10.12 侧坡击球 | 183 |
| 10.2 搞定左旋球 | 168 | 10.13 下坡击球 | 186 |
| 10.3 避免打厚 | 172 | 10.14 上坡击球 | 188 |
| 10.4 避免打薄和削顶 | 174 | | |
| 10.5 避免腾空球 | 176 | | |
| 10.6 告别平直球 | 177 | | |
| 10.7 认识你所掀翻的草皮 | 178 | | |
| 10.8 凹坑击球 | 179 | | |
| 10.9 果岭环击球 | 180 | | |
| 10.10 树下击球 | 181 | | |
| 10.11 粗草区击球 | 182 | | |



第11章

提高球技 190

- | | |
|-------------------|-----|
| 11.1 参加课程 | 192 |
| 11.2 有目的地练习 | 195 |

- | | |
|-----------------|-----|
| 附录A: 名词术语 | 197 |
| 附录B: 挥杆动作 | 205 |
| 索引 | 215 |

看图学打高尔夫



第

1

章

高尔夫球入门

欢迎走近高尔夫这项常常让人着迷，时而让人沮丧，却又几乎永远其乐无穷的运动。你可以一辈子玩高尔夫，却绝不可能完全掌握它。有人称它为一次美中不足的散步。这些人大概从没体会过高尔夫球被击向高空，按指定方向不偏不斜地飞行时带给我们的那股子兴奋劲，也没享受过通过长距离推杆打出了小鸟球（Birdie）时的快意。掌握以上任何一项技术都需要长时间的学习，因为高尔夫是一项复杂的运动。但是只要有耐心，肯努力，最后一定会有良好的收效。本书不仅会教您如何打高尔夫，还会告诉您如何享受这项运动的乐趣。

A close-up photograph of a golf club head and shaft resting on a green grassy field. The club head is white with some text on it, and the shaft is a reddish-brown color. The background is a soft-focus green field.

1.1 高尔夫运动的历史.....	4
1.2 重大赛事.....	6
1.3 名将传奇.....	7
1.4 如何打高尔夫.....	9
1.5 球场的类型.....	11
1.6 高尔夫球场各组成部分.....	13
1.7 记分.....	15
1.8 合理预期.....	16
1.9 为什么应该打高尔夫.....	17
1.10 高尔夫旅行.....	18

1.1 高尔夫运动的历史

几乎和所有运动一样，高尔夫运动历史悠久。下面我们简要地回顾一下高尔夫运动的今昔。

高尔夫运动的诞生

是谁发明了高尔夫运动，已不可考。虽然高尔夫运动的规则如此烦琐，但是它的发源地至今还是个谜。虽然法国、中国、荷兰等国家都自称是高尔夫的发源地，但是，比较公认的说法是，高尔夫运动诞生于苏格兰这个有500万人口的地区。美国高尔夫协会（United States Golf Association）的说法是：“有些专家认为，荷兰的高尔夫球运动（Kolf）——一种在冬季结冰的运河冰面上，用棒子击球的运动——（在14或15世纪）经由荷兰的水手传到苏格兰的东海岸，后来又渐渐传播到了公共海边沙丘地带，直到最终演变成今天我们所熟悉的高尔夫”。

确实，说到与高尔夫运动的渊源深厚，再没有第二个国家能像苏格兰那样引以为豪。苏格兰拥有不少世界一流的高尔夫球场，包括位于圣安德鲁斯（St. Andrews）的著名的老球场（Old Course），老球场的历史可以追溯到16世纪。1744年，第一套正式的高尔夫比赛规则在老球场南面有一小时路程的爱丁堡出台。10年之后，圣安德鲁斯高尔夫社团（St. Andrews Society of Golfers）建立，即现在的皇家古老高尔夫球俱乐部（Royal & Ancient Golf Club），此俱乐部的会所可俯瞰老球场，非常壮观夺目。

高尔夫登陆美国

19世纪后期，苏格兰和英格兰的职业高尔夫球手来到美国，带来了广博的高尔夫知识和娴熟的球场建造技术。1888年，第一座官方的高尔夫俱乐部——自然也命名为圣安德鲁斯高尔夫俱乐部——在纽约州的扬克斯市（Yonkers）落成。成立于1894年的美国高尔夫协会位于新泽西州的法尔希尔斯（Far Hills）。每年，有数不清的国家级高尔夫锦标赛在此举行，有业余赛也有专业赛，参赛球手各个年龄层次的都有。协会（与皇家古老高尔夫球俱乐部一道）监管着高尔夫比赛规则的修订，完善差点规则的使用（参见153页）。协会成立后一年，美国的第一家18洞高尔夫俱乐部——芝加哥高尔夫俱乐部开张营业。

随着高尔夫运动越来越流行，1916年，美国职业高尔夫球协会（Professional Golfers Association of America）成立了，1950年女子职业高尔夫球协会（Ladies Professional Golf Association）成立。随着美国西部的城市和乡镇的不断崛起和几个主要大城市附近郊区城市化进程的开始，高尔夫球场也在不断建设。乡村私人球场主要面向富人和名人，平价的都市球场为一般收入的人群服务。

单个球手抢占媒体的头版头条

谈到20世纪美国高尔夫运动的发展，一些传奇球手功不可没。他们将公众视线从棒球、篮球和足球等那些历史更悠久的运动项目上转移到高尔夫上。1913年，当20岁的业余球手弗朗西斯·奥梅特（Francis Ouimet）在马萨诸塞州布鲁克林乡村俱乐部（Country Club in Brookline）举行的美国公

开赛（U.S. Open）上夺冠时，他成了美国高尔夫界第一位明星。20世纪二三十年代的报纸体育版的头条总能看到鲍比·琼斯（Bobby Jones），四五十年代有布赖恩·尼尔森（Byron Nelson）、桑姆·史立德（Sam Snead）和本·豪根（Ben Hogan）。60年代，万人迷阿诺德·帕尔默（Arnold Palmer）掀起了一次全新的高尔夫运动风潮，他狂热的粉丝团组成了“阿默大军”（Arnie's Army）。但他很快受到了挑战——来自俄亥俄州的年轻人杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus，昵称“黄金熊”），一位后来在高尔夫运动史上写下最光辉的一笔的球手，他创造了这项运动历史上的最好成绩。如今，这些记录都被泰格·伍兹（Tiger Woods）刷新了。他3岁开始打高尔夫，首次在职业赛事——美国名人赛（Masters）——中获奖时只有21岁。

女子高尔夫方面，星辉丝毫不觉暗淡。四五十年代，全能型女运动员芭芭·迪德里克森·扎哈里亚斯（Babe Didrikson Zaharias）连战连捷，风光无限。后有帕蒂·伯格（Patty Berg）、路易丝·萨格斯（Louise Suggs）、米奇·怀特（Mickey Wright）和凯西·惠特沃兹（Kathy Whitworth）等人创造了卓越成就。70年代后期，南希·洛佩兹（Nancy Lopez）的辉煌再次激起人们对女子高尔夫的热情。20世纪90年代到21世纪以来，来自瑞典的女球手安尼卡·索伦斯坦（Annika Sorenstam）则被誉为全球最优秀的女子高尔夫球手。

球场设计行业同样云集了越来越多的专业人士。高尔夫球场建筑师罗伯特·特伦特·琼斯（Robert Trent Jones，其子里斯·琼斯和罗伯特·琼斯也是当今的名人）在差不多整整50年里一直是领军人物。20世纪80年代到90年代，高尔夫球场建设盛极一时，美国许多高尔夫球场里都留下了那些现代球场建筑大师们的手笔，比如皮特·戴（Pete Dye）、汤姆·法齐奥（Tom Fazio）、杰克·尼克劳斯和汤姆·道克（Tom Doak）等，就像差不多一个世纪以前苏格兰的球场建筑师们所做的一样。

电视则将高尔夫运动传播到了千家万户。1953年，通过第一次向全美国直播高尔夫锦标赛，全美国观众都熟悉了这项运动。今天，整个有线电视频道（有个挺恰当的名字——高尔夫频道）都会播出和高尔夫运动有关的节目。

高尔夫球具在演变

长时间以来，高尔夫球具从单纯地辅助运动已经演变成为一个产业。据美国国家高尔夫基金会（National Golf Foundation）的统计数据，2002年，全国高尔夫爱好者花费在球具（球杆、球、球袋、手套、球鞋，等等）上的费用达到47亿美元。20世纪80年代发生的最大变革是在球具中引进了金属木杆。今天，球具制造技术仍然在革新，生产出的球杆更加轻便，容错性更强，球则能够飞得更远——所有这一切旨在帮助人们更好地享受这项于一个小国的冰冻池塘里诞生，在今天世界的各个角落广为流传的运动。

1.2 重大赛事

职业高尔夫领域最为人知的四大赛事合在一起简称四大赛（The Majors）。

四大赛

美国名人赛（Masters）

从1934年起，美国名人赛每年在美国佐治亚州奥古斯塔的奥古斯塔国家高尔夫球俱乐部（Augusta National Golf Club）举行。比赛定于每年4月份，在传奇高尔夫名将鲍比·琼斯（参见第8页）和多产的建筑师艾利斯特·麦肯兹（Alister MacKenzie）建造的私人球场上进行。获胜者将获得一件绿色夹克。

美国公开赛（U. S. Open）

美国公开赛由美国高尔夫协会（USGA）组织，从1895年起，比赛于每年夏季在美国不同的地点举行。每到6月份，来自世界各地的顶尖球手纷纷奔赴赛场。

英国公开赛（British Open）

英国公开赛始于1860年，于每年的7月份举行，每年的场地在苏格兰和英格兰的众多球场中轮换选择。同样，英国公开赛也是允许所有国家的球手参赛的。

美国PGA锦标赛（PGA Championship）

美国PGA锦标赛始于1916年，主办单位为美国职业高尔夫球协会，每年的夏末在全美不同的高尔夫球场上进行。

多年来，女子职业高尔夫比赛也形成了数不胜数的“大赛”，但从2001年以来，所谓“大赛”指以下几项比赛。

- 纳比斯科锦标赛（Kraft Nabisco Championship）
- 麦当劳LPGA锦标赛（McDonald's LPGA Championship）
- 美国公开赛（U. S. Open）
- 英国公开赛（British Open）

团体赛

业余赛事中，级别最高的要数男子和女子的美国业余公开赛（U. S. Amateur，也由美国高尔夫协会组织），比赛形式既包括比杆赛（Stroke Play）也包括比洞赛（Match Play）（参见附录A）。

- 莱德杯（Ryder Cup，美国对欧洲）
- 总统杯（Presidents Cup，美国对所有国家）
- 索尔海姆杯（Solheim Cup，美国女队对欧洲女队）
- 科蒂斯杯（Curtis Cup，美国业余女队对爱尔兰和英国业余女队）

美国PGA和LPGA巡回赛中涌现着一批又一批优秀的男女球手，他们的球技精湛，屡次刷新纪录，超越了自己的时代。他们的成就成为了今天的高尔夫球手奋斗的目标。

男子

鲍比·琼斯

琼斯（1902—1971）来自佐治亚州，在家乡佐治亚，他创立了奥古斯塔国家高尔夫俱乐部和美国名人赛。他4次在美国公开赛上获奖，3次在英国公开赛上获奖。他是那个时代唯一一位包揽过大满贯（Grand Slam）的球手（1930年，他摘取了美国业余公开赛、英国业余公开赛、英国公开赛和美国公开赛的桂冠）。辉煌之后，他选择退役，当起了律师，一边写书，一边拍了一些高尔夫教学纪录片，写下了高尔夫运动史上独特的一笔。

布赖恩·尼尔森

在布赖恩·尼尔森（1912—2006）11年的高尔夫职业生涯中，1945年是最辉煌的一年。这一年，他在18场巡回赛上获奖，连续获得11站比赛的胜利，还赢得了5项大奖，包括2个美国名人赛奖项和2个PGA锦标赛奖项。他在得克萨斯州的福沃斯（Fort Worth）长大，34岁时退役，即使是在退役后的日子里，他仍然被人们盛赞为真正的绅士，和当球星时没什么两样。

本·豪根

豪根（1912—1997）是得克萨斯人，被誉为史上最好的击球手。他获过的奖项包括：2次美国名人赛、4次美国公开赛、1次英国公开赛和2次PGA锦标赛。他的运动精神被奉为传奇，因此获得了广泛的尊重，1949年他遭遇车祸后，又6次夺取重大赛事的奖项。

阿诺德·帕尔默

帕尔默（1929—）是宾夕法尼亚州人，获过的奖项包括：4次美国名人赛、2次英国公开赛、1次美国公开赛。他以神气活现的场上表现，以及和粉丝们的亲密无间而闻名，他的粉丝团名唤“阿默大军”。他是第一个将商业宣传和产品代言最大化的高尔夫明星，这提高了他的公众认可度。他还成功地做起了高尔夫球场建造生意。

杰克·尼克劳斯

尼克劳斯（1940—）生长在俄亥俄州，昵称“黄金熊”，是史上最成功的高尔夫球手。他获得过的奖项包括：6次美国名人赛、4次美国公开赛、3次英国公开赛、5次PGA锦标赛和2次美国业余赛。60年代，他作为帕尔默的接班人，靠着卓越的远距离推杆技术，无数次赢得冠军。1986年，46岁的尼克劳斯最后一次获得美国名人赛的冠军，这可能是他最值得纪念的一次胜利。

后面一页更精彩

1.3 名将传奇 (接前页)

泰格·伍兹

泰格·伍兹（1975—）来自加州，获得的奖项包括：4次美国名人赛、2次美国公开赛、3次英国公开赛、3次PGA锦标赛，并连续3次赢得美国业余赛。他的父亲自幼按照职业高尔夫球手的标准培养他，他才成长为今天高尔夫界的领军人物，超出了众人的期待。他集精湛的球技、强健的体魄、良好的心理素质于一身，很有可能刷新高尔夫运动的多数——即便不是所有——关键纪录。

女子

芭芭·迪德里克森·扎哈里亚斯

在35岁进军高尔夫界之前，迪德里克森（1911—1956）参加了1932年的奥林匹克运动会，获得田径项目的两块金牌。高尔夫生涯开始以后，她在美国业余赛和英国业余赛上获过奖。她是LPGA巡回赛的创始成员，曾在3届美国女子公开赛（U. S. Women's Open）上获得过奖项。

米奇·怀特

怀特（1935—）来自加州，在她迄今为止的高尔夫生涯中，共夺得82场赛事的奖项。她曾4次在美国女子公开赛上，3次在LPGA锦标赛上获奖。高尔夫运动史上最优美的挥杆动作就来自怀特。1963年，她在13项比赛上获奖，并同时包揽了四大赛冠军，成为LPGA会员中获此殊荣的第一人。

凯西·惠特沃兹

来自得克萨斯州的惠特沃兹（1939—）曾88次在LPGA巡回赛上获奖，成为第一位收入达到百万美元的女子高尔夫球手。她6次在重大赛事上夺冠，7次成为LPGA年度最佳球手，8次成为LPGA收入最多的球星。

南希·洛佩兹

来自新墨西哥州的洛佩兹（1957—）9次获得巡回赛冠军，其中5次连续获奖，包括1978年的LPGA巡回赛上那个赛季，她当时虽为新人，但表现却让人印象深刻。她职业生涯中共48次获奖，包括3个大赛冠军。在2005年索尔海姆杯比赛上，以她为首的美国女队大获全胜。

安尼卡·索伦斯坦

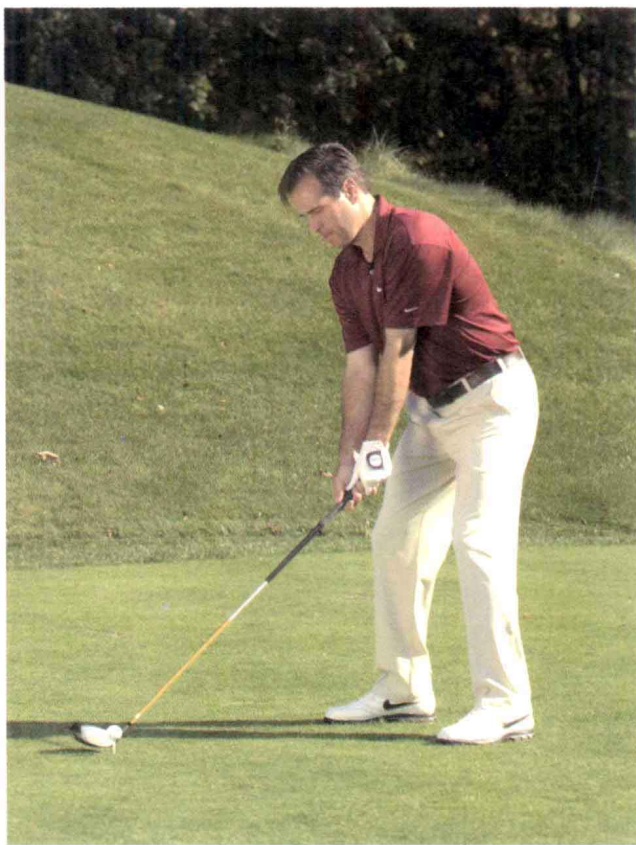
来自瑞典的索伦斯坦（1970—）战绩卓著：她是3次美国女子公开赛的冠军，是90年代在LPGA巡回赛上获奖最多的球手，整个2006年赛季中，她总共69次获得LPGA巡回赛的奖项，一直被称为最重要的球手。2003年，她参加了在得克萨斯举行的一场PGA锦标赛，成为继迪德里克森·扎哈里亚斯1945年参赛之后第一位参加此项赛事的女球手。

理论上说，高尔夫运动很简单。用球杆击一个小圆球，把球找到，再击，再击，再击，直到球进入地上的球洞（Holes）。重复动作，直到打完18个洞。但不总是这样。

直到19世纪后期，一个高尔夫球场里的球洞可以从不到10个到20多个不等。位于圣安德鲁斯的老球场是11洞的，从会所一直延伸到场地尽头。打球时打到11洞再转身沿原路往回打，直到回到出发地点，也就是说，一场比赛打下来要完成22洞。18世纪后期，人们把其中一些球洞连起来，形成了9洞的格局，演变到现在形成了标准的18洞一个回合的样子。

新手速成必读

- 发球区的选取要适当。每个球洞都有许多个发球区，不同的发球区能加长或者缩短球到洞的距离——请选取最适合你水平的发球区。如果你不确定的话，就选择更加靠前的发球区，这样才能更好地享受到打球的乐趣。
- 保持进度。要避免拖住自己组内或者后面组的球手的速度。如果你的杆数已经达到标准杆（Par）的两倍了，捡起球继续打下一洞。
- 保持安静。在球场上不必要的喧哗是品位不高的表现，特别是其他球手挥杆时。
- 注意安全。身边有人站立时切忌挥杆，一定看好挥杆路径上没人时再打。
- 参加培训。不接受培训，没有谁能做到挥杆标准、到位。虽然参加培训耗时费钱，但是，打好基础能大大减少你日后打球受挫的几率。
- 寻找乐趣。没错，高尔夫运动的目标是用尽可能少的杆数把球送进洞，但是如果打球让你觉得无聊或者太中规中矩，干什么还劳心费神来打呢？重视高尔夫运动，但也要懂得让自己开心才行。



后面一页更精彩