

高尔夫运动 入门

G

休闲健身丛书 ■ 丛书主编 田麦久 蔡睿
■ 本册编著 蔡睿

Gaoerfu Yundong
Rumen



江苏科学技术出版社

休闲健身丛书

XIUXIAN JIANSHEN CONGSHU

高尔夫运动入门

丛书主编 田麦久 蔡 睿

本册编著 蔡 睿

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫运动入门/蔡睿编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2001. 11

(休闲健身丛书/田麦久, 蔡睿主编)

ISBN 7-5345-3389-9

I. 高... II. 蔡... 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(2001)第 056030 号

休闲健身丛书

高尔夫运动入门

丛书主编 田麦久 蔡睿

本册编著 蔡睿

责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 徐州新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5.5

字 数 120 000

版 次 2001 年 11 月第 1 版

印 次 2002 年 2 月第 2 次印刷

印 数 5 001—10 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3389-9/G·667

定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《休闲健身丛书》编写组

主 编：田麦久 蔡 睿

编写人员：（按姓氏笔画为序）

于海燕 马红宇 王 斌

邱小慧 张英波 林卫国

郑念军 陶志翔 常海林



编者的话

拥抱快乐与健康

田麦久

刚刚走过了辉煌历程的 20 世纪给我们留下了许多宝贵的财富。其中最可珍惜的,也许正是由于科学技术的进步、发展,使人类得以逐渐从繁重的体力劳动中解放出来。人们拥有了更多的休闲时间,拥有了选择休闲活动与方式的更多可能。新的生活方式、新的生命状态不断地提高着人们生存的质量,而体育健身、体育休闲则正是新生活方式的重要组成部分。

我国从 1995 年 5 月起实行 5 天工作制,同年国务院颁布了《全民健身计划纲要》,从而使得休闲运动健身得到了政府导向的有力支持,人们也有了较多的锻炼时间。而如何吸引和组织更为广



泛的社会群体积极投入到运动健身的行列中去，并使他们能够从生理、心理两个方面都收到良好的锻炼效果，则是我们广大体育工作者义不容辞的职责。

江苏科学技术出版社的编辑们以他们高度的社会责任感和敏锐的开放性思维，关注着大众体育健身和体育休闲的科学性和有效性问题，把对大众科学健身的指导列入了他们的选题计划。北京体育大学一批年轻的博士、硕士愉快地接受了这一任务，在紧张地完成着他们学术前沿的研究课题的同时，为大众的科学健身献上了自己的一份心力。

大众健身运动项目种类繁多，应该把哪一些运动项目推荐给爱好体育健身的人们呢？江苏科学技术出版社在此前编辑出版的科学健身丛书中已经向读者们介绍了足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、健美操等为人们所喜闻乐见，并且早已十分普及的体育项目，而伴随着新世纪的到来，人们健身兴趣的指向和社会交往的方式都发生了明显的变化，因此，我们在选择这套丛书所要推荐的锻炼内容时，便把目光投向了那些既可展现新世纪特点，又能为不同需求的群体提供多种多样活动方式的健身运动项目。



我们选择了攀岩登山、高尔夫球这些与大自然更为贴近的项目，为喜爱户外休闲运动的群体提供一种充满生机的活动方式；我们选择了航模、车模这些与制作和益智有关的项目，为喜爱动脑、动手的群体提供一种直接劳作的活动方式；我们选择了滑轮滑板这些适合青少年追求新奇动感速度的项目，为他们提供一种展现青春风采的活动方式；我们选择了有氧健身走与跑这些随意、平缓的项目，为适于接受适宜负荷的中老年健身者提供一种和缓适度且易于持久的活动方式；我们选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目，为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式；我们选择了力量健身器练习这种能有效发展肌肉力量、改善人体形态的项目，为现代人追求形体美提供一种充满活力和挑战的活动方式；而保龄球则因其具有老少皆宜、雅俗共赏的特点，也被选入了这套丛书。

丛书中介绍的这些项目都是我国群众体育活动内容大家族中的新成员。但需要说明的是，适合于大众健身和休闲的体育项目绝不仅仅限于上述几个。有着同样锻炼价值的体育项目还有许多，而且，更多活泼有趣，或惊险刺激的活动方式和体育项目也还会从群众的实践和创造中不断地涌现



出来。

为了更好地普及科学健身的知识与方法，我们的体育学博士们一改他们写作学位论文时所习惯的严格、严肃、严谨的文风，力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍各个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从这套丛书中得到您所需要的知识和信息，吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

社会的发展与进步是多层面、多维度的，人类的变革与进步常常会超出我们的想象，但无论如何，人类追求健康、快乐的天性是永远不变的。让我们在新世纪的新生活中，一起去拥抱快乐与健康吧！



目 录

高尔夫运动 ABC

一、起源与发展	2
(一) 高尔夫运动的起源	2
(二) 高尔夫运动在中国	4
(三) 风靡全球的高尔夫	6
(四) 高尔夫运动器材的变革	7
(五) 女子高尔夫运动	9
二、器材与服饰	10
(一) 高尔夫球	10
(二) 高尔夫球杆	11
(三) 高尔夫运动服饰	13
三、高尔夫球场地	17
(一) 高尔夫球场简介	17
(二) 亚洲著名高尔夫球场掠影	21
(三) 中国高尔夫球场一瞥	22



高尔夫运动的基本技术与学习步骤

一、握杆·····	25
(一) 基本技术要领·····	25
(二) 检验方法·····	29
二、球位与脚位·····	29
(一) 基本技术要领·····	30
(二) 练习注意事项·····	32
三、准备击球姿势·····	34
(一) 基本技术要领·····	35
(二) 练习注意事项·····	35
四、击球动作分解·····	36
(一) 瞄准·····	36
(二) 击球·····	36
(三) 练习注意事项·····	40

高尔夫运动的主要技法与练习要求

一、远距离击球·····	42
(一) 开球·····	43
(二) 在球道上击球·····	48
(三) 击远球的技巧·····	52
(四) 复杂情况下的击球·····	55
二、中距离击球·····	61



(一) 起波球	61
(二) 劈起球	62
(三) 沙坑球	64
(四) 拨推球	71
三、近距离击球	83
(一) 基本方法	83
(二) 短程接近球	86
四、各种特殊球的打法	90
(一) 深草球击球方法	90
(二) 其他特殊情况的击球技巧	91
(三) 距离的控制	94
(四) 判例(水障碍、长草区)	95
五、常用的练习方法	101
(一) 一般练习方法	102
(二) 辅助练习方法	105
(三) 技术练习方法	112

指导参赛与社会交往

一、去高尔夫俱乐部打球的基本程序	115
二、高尔夫球竞赛规则简介	117
(一) 竞赛种类	118
(二) 竞赛规则	120
三、伴你参赛的球童	127
(一) 专业球童	128



(二) 业余球童	130
四、高尔夫运动名人册	131
五、高尔夫运动赛事简介	137
(一) 国际赛事	137
(二) 中国参加或举办的重大赛事	141
六、高尔夫运动相关信息	144
(一) 高尔夫在线	144
(二) 中国部分高尔夫球场指南	145
(三) 高尔夫运动专用小词典	148
(四) 高尔夫运动主要术语及英汉对照表	156



沐浴着阳光，呼吸着清新空气，漫步在如茵碧草间，作为经典的休闲运动项目，高尔夫将运动、自然风光、礼仪风范、服饰时尚、建筑欣赏等等诸多因素合为一体，为人们的生活提供了一种别具一格的休闲方式，为绚丽的人生平添一笔色彩。

高尔夫一词 GOLF 是由 green、oxygen、light、foot 4 个英文单词的第一个字母组成，意为在明媚的阳光下，踏着绿色的草地，呼吸着清新的空气在大自然的怀抱里运动。较之其他的有氧休闲运动，打高尔夫球因其运动强度不大，持续时间较长，加之球场自然环境优美，礼仪、风范儒雅而更具休闲运动特色，成为现代喧嚣都市生活中的一片洁净的蓝天。高尔夫球最为人知的名言是：far and





sure, 即“远而准”,它是高尔夫运动的最高象征。



图 1 高尔夫球场

一、起源与发展

(一) 高尔夫运动的起源

据史料记载,高尔夫运动起源于 15 世纪或更早的苏格兰。当时的牧羊人喜欢玩一种用木板将石头击进动物洞穴的游戏,并逐渐形成了一定的规则。关于一场球为 18 洞,还有这样一个传说:由于苏格兰地区非常寒冷,人们每次出去打球时,总爱带一瓶烈酒。一瓶酒重 18 盎司,每



次发球时先喝一瓶盖，而一瓶盖正好是 1 盎司，打完 18 个洞，一瓶酒也正好喝完，渐渐地，人们便认为一场球应该是 18 个洞了。一般认为，现代高尔夫运动起源于苏格兰，格罗斯特大教堂的一扇 1350 年就有的彩色玻璃窗上画有打高尔夫球的画。15 世纪打高尔夫球已盛行于苏格兰。1457 年，苏格兰国王詹姆斯二世下令禁止高尔夫球活动，但高尔夫运动仍在民间悄然进行。1471 年，詹姆斯三世再下诏令禁止星期天打高尔夫球；1491 年，詹姆斯四世又下令禁止此项运动，但均未阻止高尔夫运动的开展和传播。17 世纪，高尔夫运动被欧洲人带入美洲，今天，美国就有近 2 万个高尔夫球场。18 世纪高尔夫运动传入英国，19 世纪 20 年代进入亚洲。



图 2 出现于 1384 年法国手抄本上的早期高尔夫球手画像



图3 早期伦敦的温布顿公地球场

（二）高尔夫运动在中国

古代中国民间曾经流行“捶丸”，此后历代文物中都有“捶丸”活动的壁画、陶枕画、宫廷画，以及出现《丸经》等著作文献，其活动内容与打高尔夫球基本相同，被称为“中国式的高尔夫球”。



19 世纪末现代高尔夫运动首先传入中国上海, 1886 年上海出现高尔夫球俱乐部, 标志着现代高尔夫运动传入中国。1931 年, “高尔夫球” 游戏在上海流行。同年, 中国、英国、美国的商人合办高尔夫球俱乐部, 在当时的南京陵园中央体育场附近开辟高尔夫球场。从此, 高尔夫运动在中国一定范围内得到传播。而高尔夫运动真正在中国兴起, 则是 1984 年以后的事, 先后在广东省珠海市和北京昌平区、顺义县以及天津等地兴建了 6 个具有国际水平的高尔夫球场, 并成立了中山温泉高尔夫球俱乐部、珠海高尔夫球俱乐部、天津高尔夫球俱乐部和北京朝阳广济堂高尔夫球俱乐部, 还多次在我国举办过国际性的“中国国际高尔夫球男子业余选手公开赛”。世界高尔夫球界以极大的兴趣, 注视着中国高尔夫运动的发展。1985 年中国高尔夫球协会成立, 中国已有高尔夫球场 100 余个。



图 4 上海国际高尔夫球乡村俱乐部