

SKILLS AND REGULATION

PLEASURE GOLF

休闲

高尔夫技法

图解



张鲁平 高林 编著

湖南文艺出版社



SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE GOLF

休闲高尔夫技法

(图解)

张鲁平 高林 编著

张卓明 插图

刘人博 电脑制作

湖南文艺出版社



SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE GOLF 休闲高尔夫球技法

休闲高尔夫技法

张鲁平 高林 编著

责任编辑:唐明 王跃

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编:410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1998 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.375

字数:115000 印数:1—4500

ISBN7-5404-1824-9

Z·33 定价:17.10 元

若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

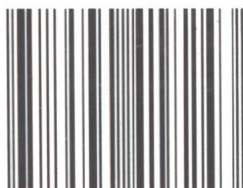


内容简介

本书是运动休闲系列丛书中的一种,以令人耳目一新的形式,介绍高尔夫运动的基本技术,图解技术动作、训练方法,使你在轻松愉快的阅读方式下,学会怎样打高尔夫。

责任编辑:唐明 王跃 装帧设计:王跃

ISBN 7-5404-1824-9



9 787540 418243 >

ISBN7-5404-1824-9

Z·33 定价:17.10

目 录

第 1 章 球场及基本器材

第 1 节 球场

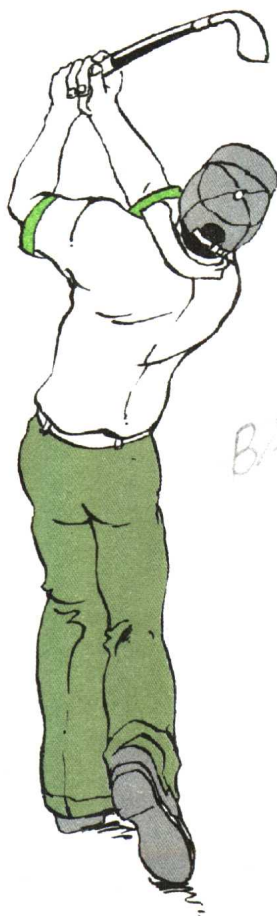
第 2 节 基本器材

第 2 章 高尔夫球的基本技术

第 1 节 握杆

第 2 节 准备击球的姿势

第 3 节 脚位



BACK/02

1

5

7

23

25

29

31

第4节 瞄准 36

第5节 振杆 41

第3章 远距离球的打法 49

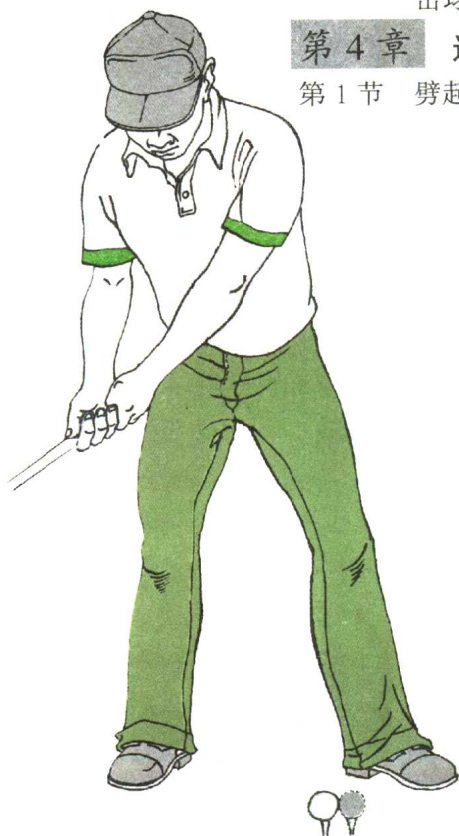
第1节 开球 52

第2节 在球道上击球 58

第3节 在复杂情况下的远距离
击球 67

第4章 近距离球的打法 75

第1节 劈起球、起波球 78



第2节 果岭周围的几种打法 88

第3节 复杂情况下的击球 96

第5章 拨推球的打法 103

第1节 基本技术动作 106

第2节 最佳击球点 111

第3节 根据果岭情况，选择不同的拨推方法 114

第6章 高尔夫球的几种练习方法 121



第 7 章

高尔夫球运动的礼仪

135

第 8 章

高尔夫球运动的规则

149

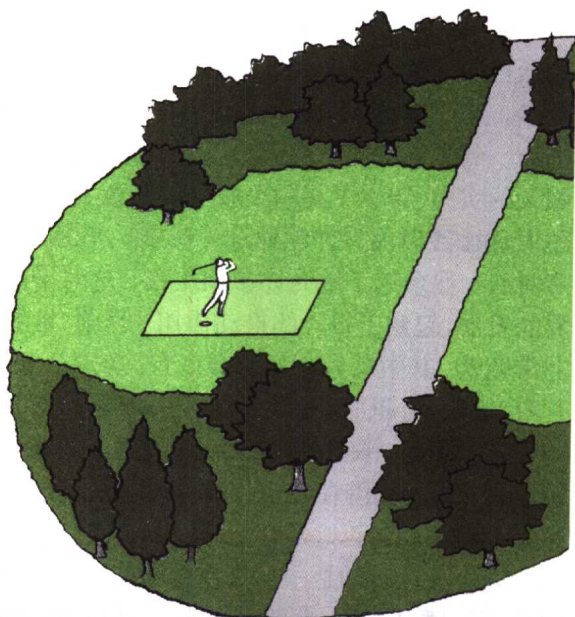




球场及基本器材

第 1 节 球场

第 2 节 基本器材





休闲高尔夫球技法

高尔夫球运动起源于十五世纪的苏格兰。由当初的牧羊人消磨时光的游戏，发展成为当今世界最为风行的体育运动项目之一，其间历史浩如苍海，源远流长。

据载：英国是真正使高尔夫球运动成为一项有组织的正式运动项目的国家。在十九世纪下半叶，英国社会打高尔夫球的人数众多，致使在当时所有世界比赛中捧得桂冠的选手，全部都是英国人。到了第二次世界大战以后，美国人又在这一项目上显示出强大的实力，树立了高尔夫球坛上的霸主地位，直至现在。国际高尔夫球比赛以前只许职业选手参赛，但是从 1965 年的英国公开赛时起，业余选手被允许参加比赛，这对于高尔夫球运动在全世界的发展，起到了很大的推动作用。目前，世界级的高尔夫球赛事非常频繁，其中最为著名的赛事有：美国公开赛、业余赛，英国公开赛、业余赛，职业高尔夫球协会锦标赛以及世界杯赛等。

近十年来，随着我国改革开放的不断深入，高尔夫球运动开始进入我国。相继在北京、深圳等大城市修建了高尔夫球场，并开始为中国普通老百姓所注意。

高尔夫球运动是一项极富魅力的运动项目。它不仅能锻炼人的手、臂、腰、腿、脚、眼等各器官、部位的协调配合，还能锻炼人的

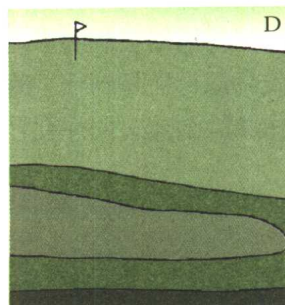
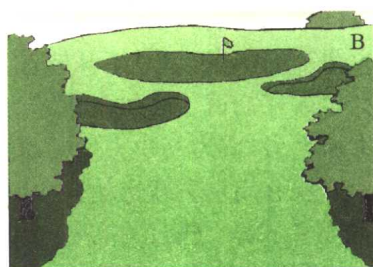


毅力、耐心、意志品质甚至心理素质。既练形,还练神,修生养性,陶冶情操。高尔夫球爱好者的运动寿命相当长,上到白发苍苍的老人,下到蹒跚学步的儿童,都能在球场上—显身手。而且运动的环境非常好,试想一下:在青山绿水之间,呼吸着大自然的气息,耳闻啼啼鸟语,鼻嗅阵阵花香,既有进球入洞的喜悦,又有失误导致失败的懊丧,真是百味皆在其中,多么的令人心旷神怡呀!难怪许多人在初试了高尔夫球运动的滋味后,立刻被其独特的运动魅力所吸引,成为高尔夫球运动的忠实球迷。

随着高尔夫球运动在我国的开展,许多爱好者和业余球员都希望多了解一些有关高尔夫球运动的基本知识、基本要领,希望尽快掌握打高尔夫球的技巧。高尔夫球运动看似非常复杂,但实际只要运用正确的学习方法,学起来并不很难,本书正是本着由浅到深,从易到难、循序渐进的原则,图解分析各项基本技术动作、练习方法,使你在轻松愉快的阅读方法下,学会打高尔夫球。



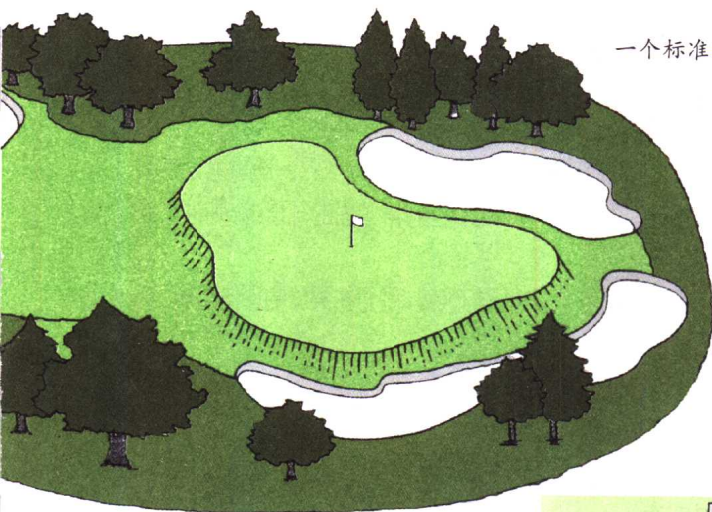
SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE GOLF 休闲高尔夫球技法



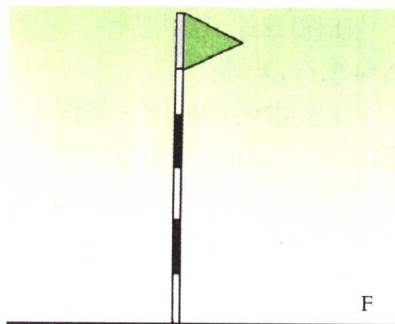
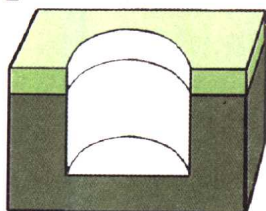


一个标准洞场地的示意图

图 1-1



E



第 1 节 球场

学习打高尔夫球，首先要做的就是了解场地设施及基本器材。本章将就这两方面的情况作详细介绍。

标准的高尔夫球场长约 5940 ~ 6400 米左右，宽度不定，总占地约 60 公顷，共



设 18 个洞,每个洞相距的距离约在 100 ~ 600 码 (1 码 = 0.9144 米) 之间。每个洞场地都设有开球区、球道和球洞,场地上有许多特殊地形和障碍,如崎岖的地面、水塘和沙坑,图 1-1 所示的是一个标准洞场地的示意图。

(A 图)开球区:开球区是指第一次击球时所在的光滑、平整的草坪。开球区上有三组远近不一的开球线。离洞最远的开球线,被称为“冠军线”,一般是供最有实力的球员使用。中间的开球线,一般由男选手所选用,最前面的开球线,则供女球员使用。

(B 图)球道:最指在开球区与击球洞之间的区域,是通往果岭的最佳路线,球道两侧的深草、树林等不平坦区,称为粗糙地带。

(C 图)障碍区:是指球场中的沙坑、水塘、小溪等击球非常困难的区域,障碍区的设置,使得每个球洞的比赛都显得更富挑战性。

(D 图)果岭:是指修整得很好的短草坪,球洞设在果岭上。

(E 图)球洞:球洞内设有一个供球落入的杯,杯的直径为 4.5 英寸 (1 英寸 = 2.54 厘米),深 4 英寸。

(F 图)旗杆:是指设置在球洞中心的带旗帜、可移动的杆。旗上标有洞序号码,能为远离果岭的选手指明方位。通常 1 ~ 9 号洞插黄旗,10 ~ 18 洞插红旗。

比赛从一号洞开始,依次打完 18 洞称为一场球。比赛的胜负取决于各选手击球入洞的总杆数。标准杆数是指选手将球从开球区击到球洞内所需要的击球次数。每个洞的标准杆数则视该洞场地大小来定。一般来说,男选手的标准杆数:250 码以内的球洞为 3 杆,251 至 470 码的球洞为 4 杆,471 以上为 5 杆。女选手的标准杆数:210 码以内的洞为 3 杆,211 码至 400 码为 4 杆,401 码至 571 码为 5 杆,576 码以上为 6 杆。通常,高尔夫球场设 4 个 3 杆洞,4 个 5 杆洞和 10 个 4 杆洞。

选手击球入洞的杆数与标准杆数相同,称“帕”(PAR);低于标准杆 1 杆,称“小鸟”球(BIRDIE);低于标准杆 2 杆,称“老鹰”球(EAGLE);比标准杆数多 1 杆,称“补给”(BOGEY)。



图 1-2

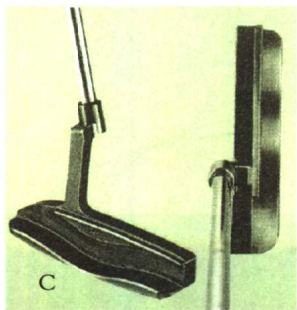


第 2 节 基本器材

球杆

高尔夫球的球杆一般分为三种 (如图 1-2 所示): A. 木标, B. 铁杆, C. 拨推杆。

我们首先来了解一下球杆的构造, 球杆分为杆头、杆茎、杆把三个部分。通常击球的部位是杆头, 手握杆的部位为杆把, 连接杆头、杆把的杆称为杆茎。杆头接触球的斜面叫杆头击球面, 杆头击球面与地面垂线之间的倾斜角称为杆头角。





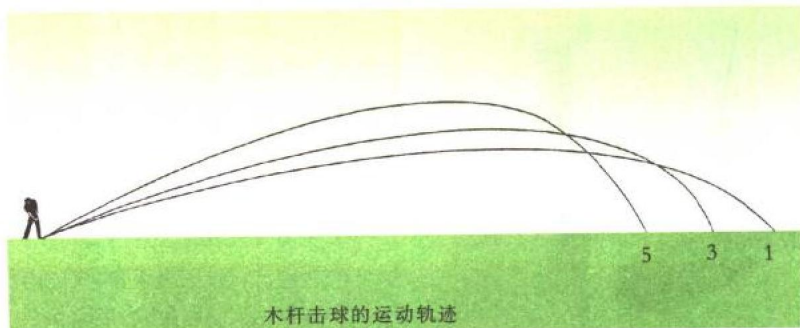
SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE GOLF

每根球杆的杆头角都不一样,杆的号码越大,杆头角度也就越大,也就是能将球击得越高。一般情况下,球杆越长,杆头角越小,击出的球就越远。但拨推杆却不一样,由于拨推杆是专门用来拨推球滚入球洞的,所以,它没有杆头角,击不出远球。总而言之,有一个原则:球杆长度与杆的号码成反比,与杆头角成反比,与击球距离成正比。掌握了这个原则,就可以在购买球杆或练习时加以灵活运用。

木杆

木杆有一个优质塑料或是轻金属制成的杆头,杆头从前至后的宽度很宽,用来击打远距离球。木杆按长度分为1、2、3、4、5号,杆头角分别为:1号 12° ,2号 16° ,3号 20° ,4号 24° ,5号 28° 。(如图1-3所示)用1号、3号、5号杆,可击出不同距离的球。1号木杆最长,杆头角最小,击球有力,通常被所有选手用来开球,所以又叫开球杆,随着高尔夫球运动的不断改进,现在人们已经很少用2号和4号木杆。在购买球杆时,可考虑省去这两款球杆。

图 1-3



木杆击球的运动轨迹



图 1-4

