

高 尔 夫 球



侯刚

人

出版社

高 尔 夫 球

侯 刚

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字040号

高 尔 夫 球

侯 刚

人 民 体 育 出 版 社 出 版

中 国 铁 道 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 总 店 北 京 发 行 所 发 行

*

787×1092毫米 32开本 5.75印张 110千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数：1—5,000册

*

ISBN7-5009-0698-6/G·667 定价：3.40元

责任编辑：梁庆法

序

改革开放的春风，吹绿了祖国的体育百花园。在各项体育运动蓬勃发展、我国正以很快的步伐向世界体育强国迈进的今天，在网球、台球、桥牌等以往人们较为陌生的体育活动不断掀起阵阵“热潮”的同时，高尔夫球运动也在我国悄然兴起，并有了一个良好的开端。

在北京申办2000年奥运会之际，北京高尔夫球运动协会成立了。几个标准的高尔夫球场和设施相继落成，高尔夫球爱好者和有组织的、自发的高尔夫球竞赛活动日渐增多。其中既有血气方刚的年轻人，也有鬓发斑白的长者。机关、学校、工厂乃至街头巷尾，也不乏听到有关高尔夫球讯和技艺的议论。高尔夫球运动已经逐渐受到我国人民的青睐。倘若现在说高尔夫球在我国还是“阳春白雪”，那么，今后随着我国文化、体育事业的发展和人民生活水平的改善，高尔夫球运动一定会得到进一步的发展。

高尔夫球不仅是一项锻炼身体、磨练意志、丰富生活、陶冶情操、促进身心健康的体育运动，也是提高反应、思维和分析判断能力，增长智慧的文明活动；同时又是密切关系、加强友谊的良好社交形式。因此，逐步推广高尔夫球运动，学习、掌握高尔夫球运动的知识和技艺，不断提高运动水平，确实是一件很有意义的事情。

1994/08

两年前,听说侯刚同志正在撰写一部高尔夫球方面的书,现在终于脱稿付印。《高尔夫球》一书,作为我国第一部这项运动的专著,它集知识性、技术性、趣味性于一炉,系统地介绍了高尔夫球运动的历史起源、场地器材、击球要领、比赛计分、心理作用、注意事项等等,小到握杆的手指位置,大到各类比赛的战略战术,无不作了全面翔实的讲述,仔细读来,饶有兴味。

书中还总结了打高尔夫球易犯的十种常见“顽症”,指出了病因和根治的验方。对提高成绩至关重要的近距离球和拨推球打法,专有章节详加论述。特别是该书用一定的篇幅集中展示了世界高尔夫球名将的成功之道,阐述了职业高尔夫球员的十一种练球方法,以及在各种复杂地势、多变天气情况下如何打好球的奇妙技法,从技巧中映衬出功底,于细微处折射出宏略,予人以启迪,授人以章法,不失为初学者的良师,爱好者的益友。

毫无疑问,《高尔夫球》一书的出版,对推动我国高尔夫球运动的发展和水平的提高,必将起到积极作用。祝愿我国的体育园地里,再绽开一枝新葩!

北京高尔夫球运动协会名誉会长 张百发

北京高尔夫球运动协会会长 王军

1991年8月1日于北京

前 言

高尔夫球运动，距今已有五百余年的历史。然而，几年以前，它在我国还鲜为人知，人们只能在国外电影或某些文艺作品中偶睹高尔夫球员的风采。近几年来，随着改革、开放的深入，我国相继建成了几个高尔夫球场，高尔夫球运动开始引起人们的注意。

1986年，我国派出一支仅有一年高尔夫球龄的球队赴汉城参加亚运会，第一次参加了此项运动的国际大赛。今后，要想在群雄纷争的球坛上蟾宫折桂，我们尚需深入了解国际高尔夫球坛的历史和现状，尽可能多地借鉴国外高手的经验、国外职业选手简便有效的训练方法、球坛宿将的击球诀窍和战略战术等，摸索出一套适合我国国情的科学训练方法，尽早培养出一支训练有素、球艺高超的高尔夫球队。

随着高尔夫球运动在我国的开展，不少人爱上了这一运动。初学者和业余选手渴望了解高尔夫球的基本要领，以便找到克服自己击球毛病的办法。

高尔夫球在外交场合是一种高雅的社交方式。国外许多政治家、外交家和企业家，都把高尔夫球作为一项业余爱好。宴席间，高尔夫球是经常说及的话题之一，在轻松的谈笑中，切磋球艺，交流感情，增进友谊。

笔者与高尔夫球结缘，始于在驻外使馆工作期间。在外

国朋友多次盛情邀请下初涉球坛时，对高尔夫球毫无所知，处境颇为尴尬。于是下决心学，从有关的外文资料中摄取养分。苦练了几年，终于由“门外汉”变成一个高尔夫“球迷”。比赛走运时也曾取得过好名次，获得过奖杯。还亲自组织和主持过高尔夫球赛。

正是上述种种原因，在一些朋友的热心鼓励和督促下，利用业余时间，写成此书，以献给体育界、外交界、贸易界高尔夫球业余爱好者，献给未来的中国优秀的高尔夫球选手们，献给广大的青少年朋友们。

为了准确、全面地阐明所涉及的技术问题，笔者曾查阅了美国、英国、日本以及港台等地出版的有关专刊和资料数百万字，并从中摘录和整理了插图百余幅。在成书过程中，曾得到人民体育出版社以及杨迎明、萧国忠、侯冬和李昶的大力支持和帮助，邸玉生同志为本书绘制了插图，谨此一并表示衷心的感谢。本人水平有限，难免有疏漏之处，恳请广大读者指正。

目 录

一、概述	(1)
(一) 高尔夫球运动	(1)
(二) 高尔夫球运动简史	(2)
(三) 各种国际大赛	(3)
(四) 高尔夫球运动风靡全球	(4)
(五) 高尔夫球运动在我国起步	(5)
二、高尔夫球运动的基本要求	(7)
(一) 球场设置	(7)
(二) 基本器材	(12)
(三) 学会使用各种球杆	(17)
(四) 比赛与计分法	(27)
(五) 基本规则	(28)
三、高尔夫球的基本要领	(31)
(一) 握杆	(32)
(二) 准备击球姿势——挨球式	(36)
(三) 脚位	(38)
(四) 瞄准	(46)
(五) 挥杆	(47)
四、试打	(54)
(一) 4杆洞——372码	(54)

(二) 5 杆洞——523 码	(56)
(三) 3 杆洞——145 码	(60)
五、苦练近距离球	(62)
(一) 劈起球	(62)
(二) 起波球	(64)
(三) 近距离球的打法	(66)
(四) 果岭周围的几种打法	(67)
六、深钻拨推技术——成败的关键	(76)
(一) 拨推法因人而异	(76)
(二) 握杆姿势舒服	(77)
(三) 正脚位和开脚位	(77)
(四) 拨推方法	(78)
(五) 瞄准	(79)
(六) 寻找最佳击球点	(81)
(七) 头部动作	(82)
(八) 锐眼观察果岭面	(82)
(九) 拨推失败的症结及其纠正	(84)
(十) 功夫深铁杵磨成针	(87)
七、复杂情况下的击球窍门	(89)
(一) 地面倾斜	(89)
(二) 粗糙地带	(91)
(三) 超越障碍	(94)
(四) 恶劣天气	(95)
(五) 沙坑球	(97)
八、克服十大“常见病”	(103)
(一) 顶部球	(103)
(二) 窒息球	(105)

(三) 右曲球.....	(106)
(四) 左曲球.....	(111)
(五) 右偏球.....	(114)
(六) 左偏球.....	(116)
(七) 乏力球.....	(119)
(八) 钻天球.....	(120)
(九) 杆颈球.....	(122)
(十) 啃地球.....	(124)
九、打高尔夫球的精神因素.....	(127)
(一) 必胜信念.....	(127)
(二) 神经松弛.....	(128)
(三) 高度警觉.....	(130)
十、职业球员的练球方法.....	(134)
(一) 康克训练法.....	(134)
(二) 热身法.....	(139)
(三) 坐凳法.....	(139)
(四) 双球座法.....	(140)
(五) 夹球法.....	(141)
(六) 半振法.....	(141)
(七) 并脚法.....	(142)
(八) 头影法.....	(142)
(九) 挥扫帚法.....	(143)
(十) 顶墙法.....	(144)
(十一) 强化法.....	(145)
十一、球坛老将经验谈.....	(146)
(一) 战术.....	(146)
(二) 击球诀窍.....	(154)
十二、比赛规则.....	(161)

一、概 述

(一) 高尔夫球运动

站在广阔无垠的大自然中，无丝竹乱耳，无案牍劳神，振臂挥杆间，银球划空，落在草地，滚进洞中……。仰首望重峦叠嶂，低头观小溪潺潺，整个大地尽收眼底，顿感劳倦烦闷化为烟云，这就是高尔夫球运动的感人场景。

高尔夫球是在户外草地上进行的一种运动。运动员们站在宽阔的、绿茵茵的草地上，用长短不等的球杆，从一系列开球台上把一个质地坚硬、有一定弹性的洁白小球，依次击入一系列球洞。数强竞技，各打各的球，互不干扰、争抢。比赛可由二人或数人参加，也可两队或数队相争。

打高尔夫球时，每次击球前均需观察与琢磨。从击球距离、选择球杆，到采用打法，都要凝神细思。方案形成后，靠手、臂、腰、腿、脚、眼的协调配合，化理想为现实。历此辛苦，如果出现好球，怎不令人兴奋、激动？击球不理想，甚至失败，亦时有发生，这更让人跃跃欲试，力争雪耻。这样一种头脑与身体并用的运动，自然会使人入迷成瘾。这项运动不借重体力，而是灵与肉的结合，所以男女老少皆宜，并可成为残疾人的最佳运动项目。弗格尔一只臂

残，竟然在1954年世界高手云集的美国高尔夫球大赛中夺魁，便是一个有力的佐证。

（二）高尔夫球运动简史

现代高尔夫球运动起源于苏格兰（亦有人说源于荷兰）。十五世纪中叶，高尔夫球运动在苏格兰已经盛行。

英国最早的高尔夫球俱乐部为“绅士高尔夫球社”（现名“爱丁堡高尔夫球社”）。该社在1745年举行比赛，胜者可获一根银杆，并担任该社社长。首任社长为一名叫爱丁堡的外科医生。“皇家古代高尔夫球俱乐部”（即现在的“圣·安德鲁斯皇家古代高尔夫球俱乐部”）成立于1754年。这两个俱乐部对苏格兰高尔夫球运动的发展均起了重大作用，它们是制定高尔夫球运动规则的鼻祖。后者自1919年以来，所有英国和英联邦国家男子高尔夫球赛事均由其包办，使高尔夫球成为一项有组织的体育运动项目。第一批优秀高尔夫球选手也最早在英国崭露头角。这些人后来以高尔夫球为事业，分别从事制做高尔夫球、修理球杆、设计和维修高尔夫球场等工作。十九世纪下半叶，英国职业和业余高尔夫球选手驰骋世界高尔夫球场，几乎囊括所有大赛的桂冠。英国女子高尔夫球联盟成立于1893年。第一届英国女子高尔夫球锦标赛与其同时举行。

1907年，法国选手阿诺·马西荣获英国公开赛冠军，成为打破英国垄断高尔夫球坛的第一位外籍球员。到本世纪五十年代，在美国职业选手大赛上，澳大利亚、新西兰、南非、日本、阿根廷等国的选手也踊跃参加角逐，英国选手独揽高尔夫球桂冠的历史已成昨日黄花。

美国高尔夫球协会成立于1894年。该会宗旨是组织美国业余赛和公开赛，制定高尔夫球赛规则。该会成立翌年便组织了三次大赛：业余选手赛、业余女选手赛和公开赛。至今仍定期举行不辍。

第二次世界大战后，美国高尔夫球选手初现端倪，并逐渐取代英国，成为国际高尔夫球坛霸主。

(三) 各种国际大赛

国际高尔夫球大赛原只限于职业选手参加，自1965年英国公开赛以来，业余选手也获准参加国际性大赛，这为高尔夫球运动的进一步发展起了促进作用。到目前为止，最著名的高尔夫球比赛有英国公开赛及业余锦标赛，美国公开赛、业余赛、职业高尔夫球协会马斯特斯锦标赛（又称精英赛或超级高尔夫明星赛）和世界杯赛等。1905年美国在纽约州举行第一次老年高尔夫球赛之后，又出现了少年高尔夫球赛。

马斯特斯赛是一种职业选手的公开邀请赛，设有巨额奖金，从1934年起，每年春天均在美国乔治亚州的奥古斯塔城举行。1965年杰克·尼克劳斯25岁时，以低于标准杆17杆、4局共271杆的成绩打破了本·霍根创造的纪录。尼克劳斯有一局的战绩仅64杆，平了1940年洛依德·曼古鲁姆的纪录，比阿罗德·帕玛和南非的加里·波雷厄领先9杆。尼克劳斯在这次马斯特斯大赛上身手不凡的出众表现，在当时被誉为“高尔夫球史上最精彩的表演”。

世界杯赛是职业选手的团体赛，每队只限两人。首届世界杯赛于1953年举行，阿根廷队获胜。当时参加者仅7个队，而到1968年，比赛者多达40个队，其发展之快可见一

斑。

老年高尔夫球赛始于1905年。当时，纽约一位60多岁的老人为表明高尔夫球并非为年青人所独享，毅然组织了老年人高尔夫球赛，邀请55岁以上的人参加。参加者踊跃异常，首届比赛竟达300人之多。1917年1月，美国成立了老年人高尔夫球协会，成员有400人，半年内增至700人，后来达到1000人。无独有偶，此类组织还有几个。例如，西部老年人高尔夫球协会，北部和南部老年人高尔夫球协会等。美国现在共有老年人高尔夫球组织机构50多个。加拿大和英国亦有此类组织。世界老年人高尔夫球业余锦标赛从1960年起，每年举行一次。世界老年人高尔夫球业余团体锦标赛，自1967年以来每两年举行一次。

(四) 高尔夫球运动风靡全球

第二次世界大战后，高尔夫球运动迅速发展，现已遍及世界各大洲。海拔之下，高原之上，沙漠地带，丛林之中，都有高尔夫球划出的银白色弧线；在严寒的北极圈内，酷暑的赤道地带，均有人在奋力挥动高尔夫球杆。现在，全世界高尔夫球爱好者约有2000多万。

美国十分盛行高尔夫球运动，投身于此项运动的人约有1600万，拥有球场12000个，每年投资于高尔夫球运动的金额有3.5亿美元之多。英国有球场2001个，加拿大有球场1561个。日本虽然寸土似金，但高尔夫球运动却备受宠爱，也有球场1452个，近年来打高尔夫球的人数已突破1000万，平均每12个人中就有一个是高尔夫球爱好者。仅有1500万人口的澳大利亚，也有球场1440个。人口仅800多万的瑞典也不

甘落后，兴建了数百个高尔夫球场。法国拥有大小高尔夫球场170个，正在兴建和准备动工的球场有153个。

即便是发展中国家，如泰国、缅甸等，高尔夫球亦获青睐。在泰国，即使是中小城市，也有一两个高尔夫球场。首都曼谷约有10个球场，市内还设有多处练习场。由于世界上许多国家都在增设高尔夫球场，这就为打球的人提供了方便条件，使高尔夫球运动步入了普通人的家中。

(五) 高尔夫球运动在我国起步

1984年以来，我国与外国合资，先后在广东省珠海和北京昌平县、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、北京国际高尔夫球俱乐部、北京高尔夫球俱乐部、天津高尔夫球俱乐部和北京朝阳广济堂高尔夫球俱乐部。

迄今，在我国已举办过多次国际性的“中国高尔夫球男子业余选手公开赛”。第二届公开赛在绿草如茵的中山温泉高尔夫球场举行，来自美国、英国、澳大利亚、联邦德国、爱尔兰、日本、印度尼西亚、巴基斯坦、斯里兰卡、菲律宾、中国、香港等12个国家和地区的高尔夫球好手，为争夺团体和个人冠军展开了角逐。

世界高尔夫球界以极大的兴趣，注视着我国高尔夫球运动的发展。除世界各大通讯社不断进行有关报道外，日本《高尔夫》杂志绘声绘色地描述道：“在古老的中国大地上，突然出现了世外桃源般的高尔夫球场。”亚洲发行量最大的高尔夫球刊物《亚洲高尔夫文摘》评论说：“如果中国认真开展高尔夫球运动，将同体操、乒乓球、羽毛球、跳水

等项目一样，在较短时间内，中国一定会出现许多高尔夫球冠军。”该刊还以西班牙、美国、苏格兰的大量高尔夫球星出身于球童（指在球场上为运动员背高尔夫球杆袋子的工人）为例，预料中国高尔夫球场的球童不久将成为高尔夫球星。

二、高尔夫球运动的基本要求

(一) 球场设置

高尔夫球场一般兴建在丘陵地带开阔的缓坡草坪上。经过人工绿化和匠心独具的点缀，自然景观与现代化建筑融为一体，每个球洞场地别具一格，充满刺激和挑战。

标准球场长5943.6米—6400.8米，宽度不定，占地面积约60公顷。场地设18个球洞，依次称为第1洞、第2洞……第18洞。每个洞场地均设开球台、球道和球洞。以开球台为起点，中间为球道，果岭上的球洞为终点。关键地段设有界桩。

开球台是开球用的一块草地，略高于地面。开球台上设有两个球状标记，相距5码（1码=0.9144米）左右。开球线是标记之间的直线。每一开球台有三组远近不一的标记，作为开球线。离球洞最远的开球线，称为“冠军”开球线，中间开球线供一般男选手使用，最前面的开球线则供女选手专用。

球道紧连开球台，是通往果岭的最佳草坪和路线，落在球道上的球，易被击起。球道两侧的深草、草丛和树林叫做粗糙地带，在这里击球难度较大。而周围的沙坑、水塘、小溪则是最不理想的地带，击球非常困难，称为障碍物地带。