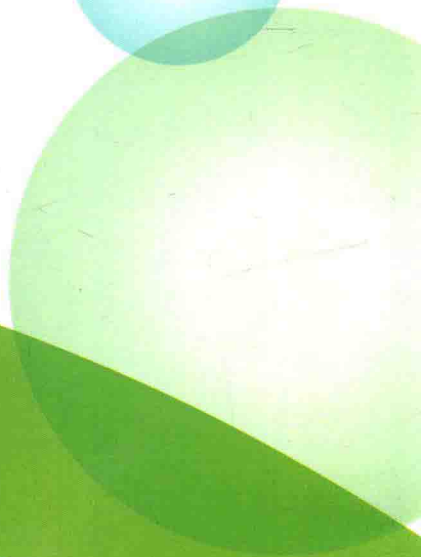
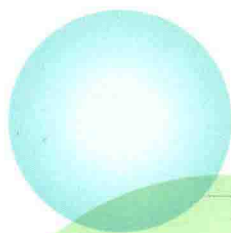


GOLF

高尔夫运动与训练

GAOERFU
YUNDONG YU XUNLIAN

黎 臣 © 著



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

■ 都经济贸易大学校内专项,
■ 适能分析研究项目

GOLF

高尔夫运动与训练

GAOERFU
YUNDONG YU XUNLIAN

黎 臣 © 著



 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫运动与训练/黎臣著. —北京: 首都经济贸易大学出版社, 2016. 8
ISBN 978 - 7 - 5638 - 2523 - 3

I. ①高… II. ①黎… III. ①高尔夫运动—运动训练 IV. ①G849.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163729 号

高尔夫运动与训练

黎 臣 著

责任编辑 晓 云

封面设计



视样志远·激光照排

TEL: 010-65976003

出版发行 首都经济贸易大学出版社

地 址 北京市朝阳区红庙 (邮编 100026)

电 话 (010) 65976483 65065761 65071505 (传真)

网 址 <http://www.sjmcb.com>

E-mail publish@cueb.edu.cn

经 销 全国新华书店

照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部

印 刷 北京九州迅驰传媒文化有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 202 千字

印 张 11.5

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5638 - 2523 - 3/G · 379

定 价 29.00 元

图书印装若有质量问题, 本社负责调换

版权所有 侵权必究

前言

高尔夫运动的形成、逐渐发展与不断壮大体现了高尔夫运动所具有的深层魅力，也形成了比较独特的礼仪等方面的文化特色，是公认的绅士运动、高雅运动。

笔者从 2006 年开始接触高尔夫运动，一下子就被这项运动吸引住了，特别是在北京市大学生体育协会高尔夫分会的引领下，在金色河畔高尔夫学校校长杜一鸣老师的多年教导下，理论与技战术水平有了长足的发展，2013 年参加了在上海举行的美国职业高尔夫教练联盟的培训，并考取了教练认证资格，对高尔夫运动技术的认识又加深了一步。

通过多年的学习、练习与场地实践，并与体育专业知识相结合，形成了“轴心旋转挥杆理论体系”。希望此书能够给更多热爱高尔夫运动的人以明晰的启迪，让高尔夫运动爱好者更好地理解高尔夫运动，更好地享受高尔夫运动，取得更好的成绩。

编者

第一部分 高尔夫基础知识 / 1

- 第一章 高尔夫发展史简介 / 3
- 第二章 高尔夫场地 / 17
- 第三章 高尔夫装备 / 27
- 第四章 高尔夫规则 / 45
- 第五章 高尔夫礼仪 / 59
- 第六章 高尔夫重大赛事 / 67
- 第七章 部分高尔夫名人简介 / 77

第二部分 高尔夫技术与下场打球 / 97

- 第八章 高尔夫挥杆技术原理分析 / 99
- 第九章 基本技术 / 109
- 第十章 特殊球位的击球技术 / 123
- 第十一章 高尔夫下场攻略 / 125

第三部分 高尔夫专项训练 / 127

- 第十二章 高尔夫训练的理论体系 / 129
- 第十三章 高尔夫专项身体素质训练 / 151
- 第十四章 高尔夫专项技术训练 / 167
- 第十五章 高尔夫球手心理素质训练 / 171

参考文献 / 175

第一部分

高尔夫基础知识

第一章

高尔夫发展史简介

第一节 多类型高尔夫运动的起源说

“GOLF”原意为“在绿地和新鲜空气中的美好生活”。现代人给高尔夫的英文单词 GOLF 赋予了特殊含义：G—绿色（green）；O—氧气（oxygen）；L—阳光（light）；F—友谊（friendship）。其实，高尔夫起初就是一种只要一根球杆、一个球和一块挖有小洞的场地就可进行的一种奇特游戏。尽管她的起源已无从追寻，但她的精神却历久弥新。

像众多体育运动项目一样，高尔夫来源于民间，规范于贵族，竞技于世界，传播于大众，受益于百姓。正因为这项运动具有集享受大自然乐趣、体育锻炼和游戏于一体的功能，从而成为一项风靡世界的体育运动。正如高尔夫球场设计师罗伯特·特伦特·琼斯所言：“高尔夫已经成了生活的哲理，几乎是一种信仰，她就像教堂传出的福音一样伴随着我们无处不在，如影随形。”如今，几乎没有一个国家看不到高尔夫这种神奇运动的踪迹。

高尔夫的诱惑难以界定，也无从夸大，那是一种可以在任何年龄开始并将持续终生的痴迷。当你第一次看到一名真正优秀的高尔夫球手或职业选手击球时，那种令你屏气凝神的感觉是任何其他运动都无法相比的，高

尔夫真的能让你倍感神奇。也正如《阿诺德·帕尔默传记》的作者吉姆·道森说：“你找不出任何一种运动能像高尔夫一样多变、复杂，使你时而兴奋、时而悲伤，她可以让你顷刻间感情大起大落，你要试图战胜实际上不存在的对手。”这就是吸引你参与这项运动的魅力所在。因此，无论是在经造物主之手点化的美丽田野，还是在由人类精心营造的场地上，这项老少皆宜的运动都被人们代代相传着。

现代高尔夫运动不完全是一项高消费的运动，但绝对是一项高素质人士的高尚运动，它对人的技术、思维、智慧、修养、礼让、坦诚和仁爱等方面提出较高的要求，使这项运动散发出更大的独特魅力。

这就是高尔夫运动。

高尔夫的魅力捕获了所有人的心，但是没有人知道高尔夫的起源，也没人料到她会像今天这般风行。高尔夫运动究竟发源于何处，似乎世界上每一个角落都对这项运动的演化起过作用。类似的高尔夫运动的竞技存在于古代罗马、荷兰、英国、中国、法国、比利时等世界各地，他们各自都有本国的高尔夫运动起源说。

一、古罗马高尔夫运动的起源

据古罗马凯撒大帝（公元前 100 年—公元前 44 年）时代的记载，征服苏格兰城的罗马士兵们曾进行帕格尼卡运动。帕格尼卡是指野营的士兵们利用休息时间，以末端弯曲的短杖击打皮制羽绒球的运动。

大约在公元前 80 年，罗马人征服了整个欧洲，并跨过英吉利海峡占领了英格兰和苏格兰，罗马统治一直维持到公元 4 世纪。在此期间，这种运动传播到整个欧洲，发展成了类似今天的高尔夫运动。

二、荷兰高尔夫运动的起源

在荷兰发现了 15 世纪以前甚至更早期的几幅绘画（见图 1-1），画中描绘了倚着类似于初期球杆的弯短杖站立的荷兰人和怀抱着带有硕大杆头球杆的少女画像。荷兰人称：高尔夫运动起源于荷兰，是荷兰儿童在室内玩耍的“Kolven”或者叫作“Kolr”的这项运动，其形式被广泛流传。至今，还在弗里斯兰（Friesland）和荷兰北部等地方流传着。



图 1-1 早期荷兰高尔夫

高尔夫球为荷兰文 KOLF 的音译。据说很久以前，在牧场里，当羊群吃草、玩嬉之际，放羊的牧童们闲暇无事，常常用手里的牧羊棍打击小的石头，久而久之就产生了技术、力量因素和比胜争强的意识。有时比击得远，有时比击得准，有时既比远又比准，二者兼而有之，这就是高尔夫运动的原始形态和雏形。高尔夫球的场地演变也证明了这一点，最早高尔夫球的场地就是牧场，到了后来，有的把高尔夫球场搬到室内进行，有的搬到马路上，还有的搬到海滨，甚至有的搬到冰场上等，但没有持续多少时间，这些场地都成了探奇式的过渡性场所，再往后，才逐渐形成了现在的还是模拟牧场的高尔夫球的正式场地。至于高尔夫球的球棒，起初就是经过简单加工修整的牧羊棍。此外，牧童在长期以棒击石的过程中，发现使用顶端带凸出疙瘩的牧羊棍比较得心应手，可以把石头击得更远，因此，

他们经常寻找、挑选这样的棒子使用。现在高尔夫球球棒的前身确为牧童手中的牧羊棍。

由于“kolven”是一种室内运动，或者是在冰面上进行的运动，而高尔夫是一种主要在草地上进行的户外运动，“kolven”所使用的杆是没有角度的，不是击球入洞，而是以是否击中立柱来决出胜负，所以，有许多反对者认为高尔夫运动起源于荷兰不具说服力。

三、中国高尔夫运动的起源

中国某师范大学体育教授曾在澳大利亚刊物上发表文章称“高尔夫起源于中国”。高尔夫在中国古代被称为“捶丸”，公元943年的南唐史书记载了这一事实。

根据《丸经》记载，捶丸游戏者互相尊重对方，还从对方的立场考虑如何打球，是一项君子运动。至今，世界公认的关于高尔夫的最早记录是1457年苏格兰议会颁布的“高尔夫禁令”，因此中国的记录至少提前了514年。而且，元朝时期所绘的“捶丸图壁画”（见图1-2）和明朝时期所绘的“宣宗行乐图”（见图1-3）也证明了“捶丸”是类似现在高尔夫球的运动。但是，由图可见，这种游戏是单手持杆，和现代高尔夫运动具有很大差别。



图1-2 元朝捶丸图壁画

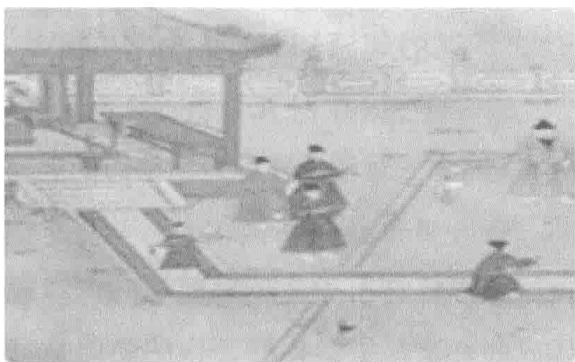


图 1-3 明朝宣宗行乐图

四、法国高尔夫运动的起源

法国也有类似的运动，叫作“Jeu De Mail”，意思就是用木棒进行的。在游戏中使用“Mail（木棒）”和用木头制作而成的球。木棒具有弹性，可以将球击出相当远的距离。还有利用带有圆形铁头的“Paii Mell”木棒在远处击打皮制羽毛球。在法国南部非常盛行这种运动。竞赛方式一般是根据指定的球道，将球击至特定地点即可。

五、比利时高尔夫运动的起源

在 1350 年的文献记录中，曾出现拉丁语“choulla”和法语“choulle”，与现今的高尔夫非常相似。这种游戏在比利时人特别是在比利时农民中间非常流行。“chole”是由“jeu de mail”演变而来的游戏，在 14 世纪中叶，从比利时和法国开始了一种越野（cross-country）方式的游戏，非常简单，所使用竞赛工具是有铁头的球杆和以山毛榉木制成的椭圆形木杆。

六、英国高尔夫运动的起源

多数有人认为英国是高尔夫运动的发源地，他们的观点源于 Kirk Session 教堂窗户上的绘画。图 1-4 是苏格兰高尔夫运动最早的图像记录，画中描绘了一个高尔夫球手挥杆打出类似于劈起杆的击球画面。这座教堂是 13—14 世纪设计建成的，这幅描绘挥杆动作的画面是高尔夫运动最初的记录。



图 1-4 Kirk Session 教堂窗户上的绘画

另一种观点认为，高尔夫起源于 13 世纪中叶英国的苏格兰东海岸。渔夫们在回家的路上为了解闷，边走边用木棍击打鹅卵石。如果谁击打的鹅卵石飞得更远，谁就很了不起，这种人类的竞争心理后来发展成了高尔夫比赛。

高尔夫 (golf) 是苏格兰历史悠久的语言，“gouft”是其语源，意为“击打”。15 世纪或更早时期，苏格兰地区山区多，气候湿润，非常适合牧草生长，到处都是连绵不断的牧场。高尔夫是从当时的放牧人在休息时进行的一种游戏发展演变而来的。当时草原上有很多野兔子洞或自然的空

洞，放牧人就使用木板或木棍将石子击入兔子洞或坑洞来游戏。由于苏格兰地区非常寒冷，人们每次出去打球时，总爱将一扁瓶烈酒放在口袋中，每次发球前先喝一小瓶盖酒。每瓶酒 18 盎司，而一瓶盖酒正好 1 盎司，打完 18 个洞，酒也喝完了。时间长了，就形成了每场球就应该打 18 个洞的惯例。另外，苏格兰的地形作为高尔夫球场非常合适。在苏格兰海岸北部有一个叫作“links”的草原，起伏很大，上面覆盖着美丽的草坪，还有杂木丛生的小山丘。这种地形作为高尔夫球道非常合适，而且这是一块公共土地，任何人都可以自由地利用。球道“fairway”原来是航海用语，意为“大海的安全之路”，即“暗礁之间的安全航线”。在高尔夫运动的安全击球地带引用航海用语，由此我们可以判断出高尔夫与海上贸易的密切关系。

但是，不管高尔夫的种子来源于哪一方土地，真正赋予其现代特质的毫无疑问是苏格兰人。作为一种现代的被国际多数国家和民族所承认的世界体育项目，高尔夫运动的公认发源地和故乡是英国。

第二节 高尔夫运动的发展

初期的英国高尔夫运动曾遭到王室的限制，人们在周末不能进行高尔夫运动，并对荷兰进口的高尔夫球征收关税。即便如此，到了 15 世纪中叶前，高尔夫运动还是在苏格兰全境迅速普及（见图 1-5）。

据历史记载，在 1457 年，“当时的苏格兰国王詹姆斯二世以妨碍武术、弓箭训练为由，曾颁布了禁止打高尔夫球的法令”。但到了 16 世纪，詹姆斯五世（1512~1542）和他的女儿玛丽·斯图亚特都成了高尔夫运动的狂热爱好者。1560 年，主要在圣·安德鲁斯（St. Andrews）打球的女王要求陆军军官学校学生（Military Cadet）肩背球杆跟随左右，他们被称为“cadets”（军官学校学生），法语则称为“caddy”。据推测，球童的苏



图 1-5 早期的高尔夫运动是苏格兰贵族钟爱的娱乐项目

格兰名称是由此产生的（见图 1-6），现在的球童（caddie）单词源于“cadet”，而且据传玛丽女王也是女性高尔夫运动的鼻祖。如上所述，初期的高尔夫运动虽然流传了数百年，但是 18 世纪末和 19 世纪初人们逐渐冷落高尔夫，会员制也逐渐消失，苏格兰的许多初期高尔夫俱乐部也随之关闭。



图 1-6 为女王背球杆的军官学校学生

1754 年, 22 位贵族和绅士聚集于圣·安德鲁斯球场, 创立了高尔夫协会, 并制定 13 条规定, 这是最初公认的高尔夫规则, 一直沿用至今未曾改变。在目前多达 40 页的高尔夫规则中, 上述最早规则也被认为是最重要最核心的规则, 也标志了现代高尔夫的诞生。

在 17 世纪, 高尔夫运动被欧洲人带到了美洲, 19 世纪 20 年代又传入亚洲, 并逐渐在世界各地蓬勃发展起来。

第三节 现代高尔夫运动的发展

1908 年, 英国成立第一个高尔夫球俱乐部。1911 年美国曾举行大西洋全美高尔夫球赛。在英国举行的一年一度的高尔夫球公开锦标赛, 是最大规模的国际性比赛。现时, 在一些发达国家高尔夫球比赛盛行, 而美国、英国和日本尤甚。世界业余高尔夫球协会有六七十个会员国, 拥有 2 000 多万会员, 其中, 美国有 1 200 万会员, 日本有 300 万会员。1900 年, 第二届国际奥林匹克运动会曾把高尔夫球列为表演项目。

目前世界上最大的高尔夫球场是设在美国马萨诸塞州的博尔顿球场, 长 7 609 米, 它规定的标准击球杆数为 77 杆。世界上最高的高尔夫球场是秘鲁的塔克图球场, 该球场最低点位于海拔 4 369 米处。世界上最低的球场是美国加利福尼亚州死亡峡谷的克里克球场, 球场低于海平面 82.9 米。

在高尔夫运动发展史上, 由于历史和经济的原因, 美国逐渐成为世界高尔夫运动的沃土, 并最终发展成世界高尔夫第一大国。19 世纪末, 有位名叫西奥多·哈弗梅耶的美国高尔夫先驱, 在罗德岛新港建立了一个高尔夫球场, 它同时也是非常有名的富人度假村。1894 年, 哈弗梅耶被选为美国高尔夫球协会 (USGA) 第一任主席。该协会就是为了管理美国新建立

的高尔夫俱乐部而成立的，新港俱乐部是其中之一。美国高尔夫球协会的职能之一是组织全国锦标赛。哈弗梅耶当了 USGA 主席之后，USGA 的第一届全国锦标赛在他的新港球场举行。严格地说，1895 年的第一届巡回赛是在业余球手之间进行的，那时还没有职业高尔夫组织。第一届职业高尔夫锦标赛，只不过是在业余赛结束之后进行的比赛，比赛为期一天，在 10 名职业球手和 1 名业余球手之间进行，若干年后该比赛才最终成为现在的“美国公开赛”。除了两次世界大战期间中断过几次外，美国公开赛一直延续到今天。

到 20 世纪 20 年代，美国的高尔夫俱乐部已经大量出现，既有完全私营的，也有很多是政府机构主导投资的。20 世纪 60 年代，美国的房地产商发现，在住宅区附近兴建高尔夫球场，能够大幅度提高住宅价值而且加快出售的速度，这使得投资商成为球场建设的主力军。政府对这一潮流推波助澜，规定凡超过 2 万人的社区，如果没有规划高尔夫球场，这个社区的建设规划将不会被批准。这项政策极大地推动了建筑业、房地产业的大亨们兴建高尔夫球场。

美国政府在高尔夫球场的投资、规划、建设、管理、土地、税收等各个方面制定了较完善的引导性、扶持性政策和法规，对高尔夫运动的推动功不可没，使高尔夫密切融入美国人民的日常生活。同时，由于美国高尔夫协会（USGA）出色组织了后被列为高尔夫大满贯赛事的“美国公开赛”，使高尔夫运动得到大力发展并出现了职业化球员。1954 年的美国公开赛第一次被全国的电视台所报道，更使高尔夫这项运动为更多的人所熟悉和热爱。

第二次世界大战结束后，随着国际局势的稳定和世界经济的复苏，以及科学技术的发展和全球化浪潮的出现，高尔夫运动热潮从美国涌向世界各地。世界各地的俱乐部和球场如雨后春笋般出现，各类职业和业余比赛如火如荼进行。特别是在 20 世纪后期，随着亚洲“四小龙”的经济崛起，