

高尔夫球十日通

赵贻贤 李琳 编著



京华出版社

高尔夫球十日通

赵贻贤 左 琳 编著

京 华 出 版 社

S882222

图书在版编目 (CIP) 数据

高尔夫球十日通/赵贻贤, 左琳编著. - 北京: 京华出版社, 1998.6

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-302-9

I. 高… II. ①赵… ②左… 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 (98) 第 07712 号

高尔夫球十日通

赵贻贤 左琳 编著

责任编辑: 李征

责任校对: 施瑜

技术编辑: 凌敏

封面设计: 常青

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 5 印张 101 千字

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 定价: 6.00 元

前 言

高尔夫球是高尚、文明、健康、有益的体育运动项目。

GOLF（高尔夫）是由英文 GREEN（绿色）、OXYGEN（氧气）、LIGHT（阳光）和 FOOT（步行）的第一个字母缩写而组成的，寓意着在明媚的阳光下，踩着绿色的草地，呼吸着新鲜的空气，在大自然的怀抱里，悠闲自得地边散步边打球。人们用“潇洒人生，一挥而就”来形容高尔夫球运动是神仙的活动。高尔夫球运动的深奥在于它需要智能与体能的结合，良好的身体素质与心理素质的结合，灵魂与肉体的结合，达到天人合一的境界。高尔夫球运动是非常完美的艺术。

随着社会的发展，人们生活水平的不断提高，中国的高尔夫球运动也必定会迅速发展。

《高尔夫球十日通》一书内容由浅入深，全面系统地通过简洁的语言和图解，介绍了高尔夫球运动的基本知识、基本技术和基本战术。如果读者能够认真按照本书介绍的方法，在实践中学习、掌握技术，经过短时间的学习和训练，便可达到一定的水平。

本书在编写过程中参考了国内外有关资料，参加编写的还有戴玫、胡衡、张鹏等同志。由于时间仓促，错误之处敬请读者指正。

编 者

1998 年 2 月

目 录

第一日课程 高尔夫球运动史话	(1)
一、高尔夫球文化.....	(1)
二、高尔夫球运动史话.....	(5)
三、高尔夫球运动的起源与发展	(16)
四、高尔夫球运动的礼仪	(18)
第二日课程 高尔夫球运动基本知识	(21)
一、高尔夫球场地	(21)
二、高尔夫球器材	(23)
三、高尔夫球规则中的定义	(31)
四、高尔夫球规则简介	(40)
五、热身辅助练习	(44)
第三日课程 握杆和准备姿势	(49)
一、握杆	(49)
二、准备击球姿势与瞄准	(51)
三、推杆技术	(54)
四、技术练习方法	(60)
五、判例（球洞区）	(63)

第四日课程 击球的基本环节	(72)
一、击球的基本环节	(72)
二、铁杆的应用	(76)
三、技术练习方法	(78)
第五日课程 切低球技术	(83)
一、切低球技术	(83)
二、技术练习方法	(85)
三、判例（球道区）	(89)
第六日课程 高吊球（切高球）技术	(92)
一、高吊球（切高球）技术	(92)
二、技术练习方法	(94)
三、判例（球道区）	(97)
第七日课程 沙坑球技术.....	(103)
一、沙坑球技术.....	(103)
二、技术练习方法.....	(108)
三、判例（沙坑障碍）	(110)
第八日课程 各种特殊击球技巧.....	(115)
一、各种特殊情况的击球技巧.....	(115)
二、技术练习方法.....	(118)
三、判例（水障碍、长草区）	(122)

第九日课程 木杆的应用	(130)
一、木杆的应用.....	(130)
二、技术练习方法.....	(134)
三、判例（发球区）.....	(137)
 第十日课程 全场练习比赛	 (141)
一、高尔夫球竞赛的主要形式.....	(141)
二、打高尔夫球的程序.....	(143)
三、高尔夫球基本战术.....	(145)
四、技术练习方法.....	(147)

第一日课程

高尔夫球运动史话

一、高尔夫球文化

高尔夫球是一项高雅的运动，它不但对场地、球具和球技有着高标准的要求，而且对每一个打高尔夫球的人的自身修养亦有着严格的要求。

1. 礼让为先

高尔夫球规则第一章就是礼仪规则，高尔夫球运动最崇尚的精神就是“让”：上发球台互相礼让；在球道上，让打得近的球员先打；在果岭上，让球离球洞较远的人先推杆；打得慢的一组让打得快的一组超越先打；球技好的球员与球技差的球员一起打时可以让杆……

礼让是一种美德，它已经成为高尔夫球运动的传统。随着时间的推移，礼让已成为不成文的规则，所有打高尔夫球的人必须遵行。

2. 爱护场地

高尔夫球是绅士运动，除了环境优美，场地设施高雅之外，更主要的表现在打球人的一举一动，要不失绅士风度。

其中，爱护场地设施是每一个打高尔夫球的人必须做到的。如果在草地上打球时，把草皮铲起了，应该马上把铲起的草皮捡回，放回原处，由球童放一些细沙，然后用脚踩一踩，再离开。假如球打进了沙坑，要从球离沙坑最近的边缘

进入沙坑去打球，球打出沙坑后，要用平耙把沙坑耙平，恢复原状。看到果岭上有球砸的印或小坑时，应主动用专用叉子，把两边的草向中间挤一挤，然后用推杆向下压一压，把它修复平整。

3. 熟知规则

高尔夫球的规则比较复杂，比赛中要自己按规则打球，所以一定要熟知规则，并能在实践中正确运用。

如果能自觉地遵守规则，即使球打得差一点，也会受到别人的尊敬。如果你知道得不多，能够虚心地向队友或球童请教，不断地丰富你的知识，同样也会受到别人的尊敬。虚心学习，可以丰富知识，也会促使你的球技迅速提高。

4. 丰富高尔夫球知识

高尔夫球知识范围是很广泛的，高尔夫球员要不断地学习和丰富高尔夫球的知识。

(1) 对技术的钻研是无止境的。从握杆、预备姿势、挥杆，一直到根据果岭的方位、风向、沙坑、长草区、水池等各种障碍确定打球的技术，都需要认真地思考和练习。在教练或球友的指点下，学习有关的资料和书籍，会使技术不断提高。

(2) 要学习英语，掌握高尔夫球常用的术语，达到运用自如的程度。

(3) 要学习规则，熟习规则，遵守规则。

(4) 要了解高尔夫球运动的典故和历史，了解国际、国内高尔夫球运动发展的概况。

5. 场下练好技术，然后再上场

打高尔夫球对挥杆技术要求较高，不会正确握杆，没有

掌握正确挥杆技术，是不允许上场打球的。

如果没有掌握挥杆击球的技术，首先，会打不着球，即使偶然打到了球，也不会打得太远，也不会打得太准；第二，由于动作不对，会铲起大块的草皮，对球场是个破坏；第三，由于打不出去球，会用去很多时间，从而影响别人打球。

所以，要虚心地向教练和技术好的球友学习，读有关的书籍，认真钻研技术，每天坚持做挥杆模仿练习，或者到练习场去练习。当练好基本的挥杆技术后，再去正规的球场打球。

现在国外有很多球场，在入场前要检查你的挥杆技术，也就是说要达到一定水平才允许上场。

6. 穿着得体

高尔夫球起源于英国，早期的球员打球要穿燕尾服，着长统靴。随着社会的发展，服饰规定不那么严格了，可是一些基本的传统还是流传了下来，形成现代打高尔夫球时着装的基本守则。

(1) 上衣要有领子。没有领子的圆领衫属于家居服，穿家居服置身于有社交性质的球场是不礼貌的行为。

(2) 穿短裤要穿长袜。穿短裤腿大部分暴露在外，这是不礼貌的行为。穿长袜可以弥补这一缺陷，以表示对球友和观众的尊重。

(3) 穿钉鞋上场打球。平底的钉鞋可以防止侧滑，在果岭上也不会因压力不均损坏球场。

(4) 不穿奇装异服。不要穿款式及质料太新潮、太独特的衣服去打球。

有些球场对服饰有特殊的规定，如马来西亚皇家球场就禁穿黄色衣服，以表示对皇家的尊重。

7. 保持肃静

在发球台或在果岭边，往往由专人举着“静”字牌，或把牌子竖在很明显的位置，用以提醒球员和观众保持安静。

当一个球员在准备打球时，任何人不可以说话或发出声响，以免影响球员击球。

8. 光明磊落

高尔夫球比赛中，选手之间互为记分员和裁判员，在竞赛中要求球员高度自觉、实事求是。比如，高尔夫球规则中规定，球从发球台打出至进洞，自始至终不能擅自移动球，如果动了，就要被罚杆。但有时球被打到树根下或长草区，要把它打出来很不容易，这时难免会有一种降低杆数的心理诱惑自己。当队友都在球道另一边时，自己完全可以假借找球的动作，把球拨到好打的地方，但这种想法和做法却违背了高尔夫球文明准则。打高尔夫球要对自己负责，多一杆少一杆并没有关系，但为了一杆、两杆欺骗别人，是不道德的行为。

9. 球童是朋友

打高尔夫球要取得好的成绩，离不开球童的帮助。

假如打球时你不知道用几号球杆，若你去问对手或其他人（包括你的教练），按高尔夫球规则规定要被判罚两杆。然而，你问你的球童是可以的。一般球童都经过了严格的培训，他们对球场的情况极为熟悉，球童可以向你提示正确的距离、沙坑和水池的位置、果岭的特点及球杆的选择等。因此，球童不但是你的伙伴，而且在一定程度上是你的参谋和

老师。

在练习和比赛中，你和球童配合默契，会感到心情舒畅。相反，如果你不尊重球童，把球童当做仆人，或因为自己的失误，对球童发脾气，那么，你既失身分又违背了高尔夫球运动的文明，同时也得不到别人的尊重。

10. 战胜自己

打高尔夫球和其他体育项目不同，它不需要击败别人，而是要靠自己的技术，力争能将球打得更远更准，要向自己挑战，战胜自己。它要求球员具备良好的心理状态，要积极、谦虚、坦然、排除杂念，重视每一杆，打好每一杆。

高尔夫球运动是高尚、文明、健康、有益的体育运动项目。如果你置身于这项运动，每打一次球都会有新的体会，在技术动作上会有新的认识。

二、高尔夫球运动史话

1. 高尔夫球运动史话

高尔夫球的起源至今仍是许多国家争论不休的问题。围绕着它，各国都有很多古老而神奇的传说，给它蒙上了一层朦胧的色彩，而且，这些说法都有一定的道理。

(1) 世界各地的高尔夫球起源说

荷兰人认为，高尔夫球的原型是在荷兰产生的，后来飘越北海，传到苏格兰，在苏格兰又被进一步发展和完善，才演变成现代的高尔夫球运动。但这种说法遭到许多国家的反对，因为高尔夫球运动的雏型或萌芽，在古时世界各地均有发现。

公元前1世纪前后，在朱利亚斯·希萨王朝的罗马帝国时代，罗马人在宽广的田园里经常进行一种叫做“帕嘎尼

卡”的游戏，这种方法是用弯曲的木棒击打充满羽毛的球。这种古罗马的游戏是有记载的、最早的与高尔夫球相似的运动。有些学者认为，它是荷兰、比利时、法国等国近似于高尔夫球的球戏之先祖。

14世纪中叶，在英格兰也流行过一种名曰“坎布卡”或“坎布达”的游戏，也是用前端弯曲的木棒击打用羽毛充填起来的球，以在地面上挖掘的锅盆状的坑穴为目标。这也是与现代高尔夫球运动相类似的一项运动。

同一时期，在荷兰也有一种叫做“高尔文”（Golven）的在陆地或冰面上打球的比赛，因为“高尔文”与“高尔夫”（GOLF）在语音和语感上都很相似，所以很多高尔夫球史学家认为这种运动就是高尔夫球的原型。但也有的学者认为，这种比赛不是以击球入洞为目的的，而是以打中对手的目标计胜负，所以把它说成是高尔夫球的原型有些牵强附会。

同样在14世纪中期，与苏格兰隔海相望的法兰德斯地区，古比利时人和北法兰西人也进行过一种被称为“肖尔”的游戏，但这种游戏多以越野（CROSS COUNTRY）式的团体比赛进行，与现代高尔夫球运动差异颇大。

我国有些学者经过考证，提出我国古代也曾有过与高尔夫球相似的游戏，叫做捶丸。它是从战国时代的游戏——弄丸发展来的，在宋代极为盛行。宋徽宗（1101—1125）和金章宗（1190—1208）都很喜欢这项运动，在宋代壁画《球戏图》中早有记载。元代宁志老人著有《丸经》二卷。在《丸经自序》中有“宋徽宗、金章宗皆爱捶丸，盛以锦囊，击以彩棒……”的记载，并对当时元代也很盛行的捶丸做了详细

记录和说明，包括场地、运动用品、竞赛人数、竞赛方式和裁判规则等等。其方法是在旷地上画一球基，然后在距球基数十步至百步处做一定数目的球窝，窝旁树彩旗，用棒从球基处击球入窝计胜负。经常进行捶丸运动可以“养其血脉以畅四肢”，有利于身体健康。但捶丸这项运动至清代湮没失传。我国大陆一些学者认为，欧洲的高尔夫球运动在 15 世纪才开始，而中国在 13 世纪的元代就已经非常盛行捶丸运动，所以捶丸是高尔夫球的原祖。蒙古远征欧洲时带去这种游戏，并认为它是欧洲被蒙古侵略时的副产品。而台湾的一些学者则提出较为客观的说法：中国 13 世纪的捶丸，与中世纪起源于欧洲的高尔夫球是相似而不同源的两种运动。

日本也不甘示弱，有的考古学家宣称，在发掘出的飞鸟时代的高松冢中有手持打球杆的飞鸟美人的壁画。另外，还有人认为，飞鸟时代圣德太子时期这种游戏就流传在宫廷，至今仍在宫中流行，并据此认为，日本也是高尔夫球运动的发源地。

前苏联也拿出证据，声称自己是高尔夫球运动的发源地。

有的学者认为，可以从语言学的角度来判定高尔夫球的发源地。比如，在低地德语中的“库尔夫”为曲棍球球杆之意；古高地德语中的“高尔波”也是球杆之意；现代德语中的“高尔拜”也是球杆的意思；冰岛语中的“考尔夫尔”指撞钟用的钟槌，“基尔发”指弯曲的打击棒；丹麦语中的“高尔巴”是指矛枪尖，“考尔夫”是指弓箭的矢杆等棒杆状物。在欧洲各国中，大都有与“高尔夫”一词语音相近且有某些内在联系的词，因此从语言学上也很难判明孰是孰非。

(2) 苏格兰起源说

尽管许多国家在高尔夫球的起源问题上各执己见，并引经据典，争论不休，但仍没有统一的定论。

目前，从高尔夫球发展和演变的路径和地理考证来看，使人较能信服并较多地得到人们公认的学说是高尔夫球运动产生于苏格兰的说法。

这种学说也分成两种，一种学说认为高尔夫球不是来自欧洲大陆的输入品，而是古罗马的“帕嘎尼卡”作为一粒种子，在苏格兰这块独特的环境土地上萌芽，并不断发展，才逐渐形成了现代高尔夫球运动；另一种学说认为高尔夫球纯粹是苏格兰土生土长的特产，是由苏格兰牧场的牧童们在闲暇之时玩耍的游戏演变而来的。在《津氏辞典》中，苏格兰古语中意为“打”和“打的比赛”的“高乌夫”一词被认为是高尔夫球的语源。

毕业于圣安德鲁斯大学的诗人和历史学者安德鲁·朗(1844—1912)是个狂热的高尔夫球迷，他在《高尔夫球史》(THE HISTORY OF GOLF)中写道：“高尔夫球之所以诞生在苏格兰，是因为那里有林克斯兰(LINKSLAND)。”他力主苏格兰是高尔夫球运动的摇篮之说。

“林克斯兰”原是苏格兰语，是由“林克斯”(LINKS)和“兰”(LAND)两个词复合而成的。“林克斯”是指海边生草的沙地，“兰”是指陆地、原野，而“林克斯兰”自然就是海岸沙地上的草原之意了。

与安德鲁·朗持相同观点的辛普森，在他1887年所著的《高尔夫球的艺术》(THE ART OF GOLF)中指出，在圣安德鲁斯——Saint Andrews(苏格兰地名，是世界上最古老的

高尔夫球场，古代皇家俱乐部——The Royal and Ancient Golf Club 的所在地）的林克斯兰（即海边草地上），闲极无聊的牧童在放牧的闲暇用牧羊铲击打小石块做游戏，以打入野兔洞穴计胜负，这就是高尔夫球的最早雏型。在现代的英语词汇中，“林克斯”仍有高尔夫球场之意，而“林克斯曼”（LINKSMAN）则是指高尔夫球选手。

2. 高尔夫球运动宫廷史话

(1) 高尔夫球运动的禁令及流行

人们对英国历史上（1314 年）英王爱德华二世颁布的足球禁令可能已有耳闻，但对高尔夫球禁令这一史实可能知之甚少。事实上，这两个禁令是同时发布的。1457 年 3 月 6 日，苏格兰的詹姆斯二世命令议会颁布了“禁止足球与高尔夫球活动”的法令。

当时，苏格兰与相邻的英格兰之间如同水火冰炭般互不相容，纠葛摩擦不断，战乱随时可能发生。而在此国难当头的情况下，士兵和民众却抛弓弃箭，不练兵术，热衷于有趣的高尔夫球和足球运动。举国上下随处可见人们用球杆击打木质或用毛绒制成的球作乐的情景，这就使得詹姆斯和议会产生了严重的危机感——担心高尔夫球如同麻醉剂般令人着迷，士兵和国民会因过分沉溺于高尔夫球而怠于练武，会严重影响军队的素质。于是，议会颁布了“高尔夫球禁令”（史书上也有对违令者课以 40 先令罚金的记录）。尽管如此，因为高尔夫球太有趣了，致使禁令形同虚设，根本无人遵守。

这一禁令一直持续到詹姆斯四世时代。1470 年登基的詹姆斯三世和 1491 年继位的詹姆斯四世更加强化了处罚条

令，严格禁止人们打高尔夫球，但仍然毫无效果。这与其说是国王不能令行禁止，倒不如说是高尔夫球太有魅力了。

有趣的是，这一禁令最终由詹姆斯四世本人打破了。他的亲信为了自己能够尽情地打高尔夫球而不受罚，挖空心思想出妙计，想尽一切办法要使詹姆斯四世也迷上高尔夫球。詹姆斯四世终于抵御不住高尔夫球无穷魅力的诱惑，于1502年花了14先令买了高尔夫球杆。至此，他自己制定的禁令被他破坏，随后禁令也就自行取消，国民中的高尔夫球热日益升温。

1502年2月，苏格兰和英格兰之间的敌对关系终告结束，两个互相对峙的国家终于化干戈为玉帛，缔结了和平条约。翌年8月，詹姆斯四世与英格兰国王亨利七世的女儿玛格丽特（Margaret）公主结成秦晋之好。

詹姆斯四世与玛格丽特公主的结合对高尔夫球的传播起了重要作用，在英格兰的宫廷中，高尔夫球得到人们的青睐。1513年，玛格丽特的弟弟，在给枢密大臣沃尔希的信中曾经提到“国王的家臣们都着迷似的热衷于高尔夫球”，足见高尔夫球在英格兰宫廷中是很受欢迎的。

但是好景不长，不久两国的和平友好关系破裂，再度陷入对战状态。1515年福罗顿之战，苏格兰被亨利八世的军队战败，历史上最早的热爱高尔夫球的国王——詹姆斯四世也在这次战役中战死。

詹姆斯四世的战死，使刚刚开始在英国流行起来的高尔夫球运动也因此受到影响。

（2）高尔夫球运动在宫廷中的发展

进入詹姆斯五世时代，战争的失败和詹姆斯四世的阵亡