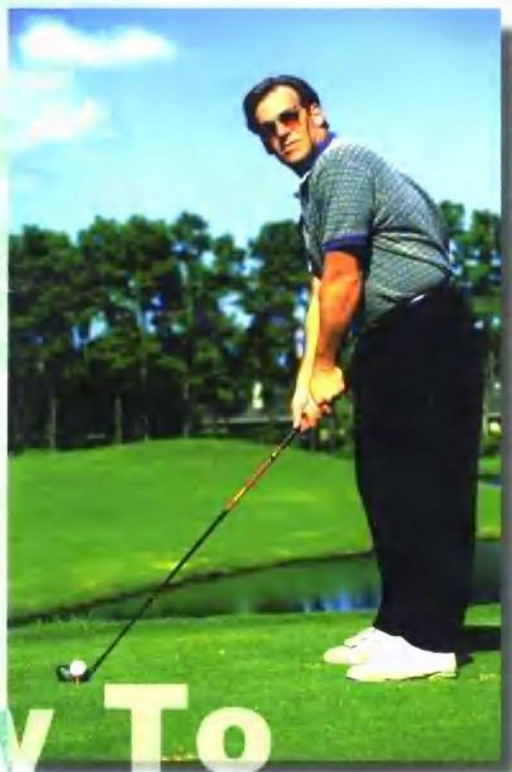


学会打高尔夫球

戴玫
赵贻贤 编著



How To
Play Golf

民主与建设出版社

G849.9
89

336148

学会打高尔夫球

赵贻贤 编著
戴 玫

Ty16/16

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会打高尔夫球/赵贻贤、戴玫编著. - 北京:民主与建设出版社, 1999.2

ISBN 7-80112-095-7

I. 学… II. ①赵…②戴…

III. 高尔夫球运动 - 普及读物 IV. G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39180 号

责任编辑	郭俊丽
插图	赵奕棣
封面设计	寸草心图文公司
出版发行	民主与建设出版社
电话	(010)65275953
社址	北京东城区东厂胡同 1 号
邮编	100006
印刷	北京飞达印刷厂
开本	787 × 1092 1/32
印数	0001—6000
印张	5
字数	91 千字
版次	1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-80112-095-7/G.120
定价	7.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

编者的话

如果您没有学过打高尔夫球，给您一根杆、一个球，您会连挥几下杆，都打不到球。这是为什么呢？因为高尔夫球技术动作复杂，做一个动作需同时注意很多技术问题，所以说学打高尔夫球最好有人教。我们编写《学会打高尔夫球》一书，就是想告诉您怎么学，向您介绍一个自学的老师。

高尔夫球所以迷人，是由于它的场地环境优美，回归大自然。然而最重要的，最让人流连忘返的是：每一次比赛，甚至每一次击球，主要是自己与自己比，您每打一次球都有新的体会，总想再次的尝试，迫使您不断的追求。

高尔夫球的特点是远而准。也就是说，击出的球，既要远，又要准。在围绕远和准的教学指导思想上，历来是有着不同学术观点的。我们主张先准后远，在准中求远。教学顺序采用先易后难，先简后繁，循序渐进的方法。自始至终狠抓基本功。

我们认为理想的教学顺序是先学推杆，在练习挥杆动作的同时，再学短打（即切杆和高吊球），然后再学短铁、中铁、长铁，最后学习木杆。

近几年来，在举办的各种类型的高尔夫培训班和高尔夫运动学校的教学与训练中，积累了一些技术教学的经验，并且参考了国内外有关资料，编写了此书。

由于水平有限，时间仓促，错误之处敬请读者指正。

1998年 12月

目 录

一、走近高尔夫

- (一) 高尔夫球是极富魅力的运动项目..... 3
- (二) 高尔夫文明..... 4
- (三) 高尔夫的礼貌规范..... 6

二、高尔夫球场与器材

- (一) 高尔夫球场..... 11
- (二) 高尔夫器材..... 13

三、推杆技术

- (一) 握杆..... 23
- (二) 推杆的站姿..... 24
- (三) 瞄球..... 25
- (四) 推杆的动作过程..... 25
- (五) 推杆时应注意的问题..... 27
- (六) 对果岭的研究..... 29
- (七) 推杆技术的练习方法..... 31

四、形成正确的挥杆技术

- (一) 握杆..... 43
- (二) 准备击球姿势与瞄准..... 47
- (三) 挥杆的基本环节..... 49
- (四) 挥杆动作中的几个转动..... 52
- (五) 正确挥杆的几个意念..... 56
- (六) 挥杆练习方法..... 59

五、铁杆技术

- (一) 铁杆的分类..... 67
- (二) 切低球技术..... 70
- (三) 高吊球（切高球）技术..... 74
- (四) 沙坑球技术..... 78
- (五) 各种特殊情况的击球技巧..... 84

六、木杆技术

- (一) 木杆的应用..... 89
- (二) 在复杂情况下木杆的应用和远距离击球..... 92
- (三) 木杆的练习方法..... 95

七、热身与辅助练习

- (一) 热身练习 101
- (二) 辅助练习 102
- (三) 技术练习 110
- (四) 素质练习 115

八、高尔夫球基本战术

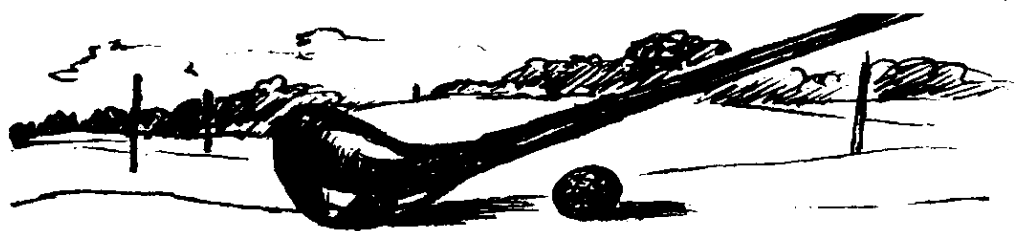
- (一) 制订战术计划 121
- (二) 选择最佳发球球位 121
- (三) 球座的高度 122
- (四) 第一杆求准不求远 122
- (五) 运用拿手杆，打出最佳距离 122
- (六) 准比远更重要 123
- (七) 排除杂念，专心打好每一杆球 123
- (八) 发挥特长，保持自己的习惯方法 123
- (九) 采用心理战术，麻痹对方 124
- (十) 技高一筹，引诱对手出错 124

(十一) 保持平常心，自己和自己比	124
九、规则、判例和打球程序	
(一) 高尔夫球规则简介	127
(二) 高尔夫球竞赛的主要形式	131
(三) 高尔夫球竞赛中的判例	133
(四) 打高尔夫球的程序	149

走近高尔夫



GOLF



（一）高尔夫球是极富魅力的运动项目

高尔夫球是一项古老的贵族运动，它起源于 15 世纪的苏格兰，由当时牧羊人消磨时光的游戏发展成为当今世界上最为风行的体育运动项目之一，其历史悠久，源远流长。

17 世纪高尔夫球被欧洲人带到了美洲，19 世纪 20 年代又传进了亚洲。1896 年中国上海高尔夫俱乐部成立，标志着这项已有几百年历史的运动进入了中国。随着中国的改革开放，高尔夫重新进入中国。1985 年 5 月中国高尔夫球协会在北京成立。随着社会的发展，人们生活水平的提高，高尔夫球运动逐渐被中国人所接受。

高尔夫是一项不太激烈的体育运动。高尔夫（GOLF）是由绿色（GREEN）、氧气（OXYGEN）、阳光（LIGHT）和步履（FOOT）的第一个字母缩写而组成，也就是在明媚的阳光下，脚下是绿色的草地，呼吸着新鲜的空气，在大自然的怀抱里，边散步、边打球、边聊天。人们形容打高尔夫球是神仙过的日子，所谓潇洒人生一挥而就。

如果我们能自由自在地在青山绿水之间，呼吸着大自然的气息，耳闻啼啼鸟语，鼻嗅阵阵花香，既有击球入洞的喜悦，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！难怪许多人在尝试了高尔夫运动的滋味

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。人们善意地称高尔夫球是“运动白粉”。

从事高尔夫运动，不仅可以增强体质，增强上肢、下肢和腰腹力量，提高协调性，增长耐久力，还能锻炼人的毅力、耐心、意志品质和培养良好的心理素质。所以说现代高尔夫球运动是一项高尚、文明、健康、有益的体育运动。参与它，掌握它的技术，你可以尽情享受它的乐趣。

（二）高尔夫文明

高尔夫球是一项要求高素质的高尚的运动。因此，它不但对场地、球具和球技有着高标准的要求，对每一个打高尔夫球的人的自身修养亦有着严格的要求。

最显而易见的一点，便是对球员着装的要求。早期的球员打球时要穿燕尾服，着长统靴——正如大家在高尔夫绘画上所见到的那样庄严。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保留了下来，形成现代高尔夫着装的基本守则。如上衣要有领子，穿短裤要穿长袜，因为高尔夫不仅仅只是一项体育运动，而且它也是一种社交活动。在这种场合着家居服似的圆领衫或暴露大腿，是非常不礼貌，至少是对队友和观众不尊重的表现。对于鞋的要求，是出于对果岭的爱护，也是为了防止侧滑起见，要穿钉鞋。此外，不要穿奇装异服，这也是高尔夫着装最起码的要求。

高尔夫是绅士运动，除了环境优美，场地设施高雅外，最主要的表现是打球的人的一举一动，要不失绅士风度。高尔夫最重要的精神也恰恰和绅士风度相吻合，那就是一个

“让”字。上发球台互相礼让；球道上，让打得近的打；果岭上，让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；球技好的球员可以让杆给球技差的球员……简言之，礼让是一种美德，它是高尔夫运动的传统，更是高尔夫规则的一部分。

高尔夫精神还体现在一个“爱”字上，不但要爱物，更要爱人。爱物，自然指的是爱护场地设施。绿草如茵的场地，给每一个人都会带来视觉、感观和精神上的放松，使人心旷神怡。所以，爱护草场是每个球员的义务，更是一种责任。如果草皮被铲起，应该马上将其放回原处，并放些细沙，使其恢复原貌。如果球打进了沙坑，要从球离沙坑最近的边缘进去打球；球打出沙坑后，要用平耙把沙坑耙平。爱人，指的是对别人的尊重。对教练要尊敬，对比自己打得好的队友要尊敬，虚心求教；对比自己打得差的球员要不遗余力的帮助，这样也能获得别人的尊敬与帮助，丰富知识，提高水平。同时，在一个球员准备打球时，谁都不可以说话或发出声响以免影响球员击球。尊重别人安宁的权利，这是礼貌也是文明。对待球童更要如朋友，因为球童不但是伙伴，在一定程度上更是你的参谋和老师。因为经过严格训练的球童，对球场的情况极为熟悉。他们可以揭示给你正确的距离，沙坑和水池的位置，果岭的特点和球杆的选择等。因此，打高尔夫球要取得好的成绩，离不开球童的帮助。

再有就是对球员内心修养的要求了。在打高尔夫之前，熟知规则，丰富有关知识，练好技术，都是十分必要的。高尔夫球的规则比较复杂，比赛中要时时要求自己按照规则办事，所以一定要熟知规则，并在实践中去正确运用。其次，

高尔夫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知识，了解高尔夫的典故和历史，掌握高尔夫常用的英语术语，这对打好高尔夫都是大有裨益的。对高尔夫技术的钻研，更是永无止境的。

此外，高尔夫球亦要求球员光明磊落，实事求是。在现场打球时，球员经常会碰到一些情况，萌生少报杆数的心理诱惑。而打高尔夫要对自己负责，多一杆少一杆并没有关系，为了一杆两杆欺骗自己，那是非常愚蠢的，更是有悖于高尔夫文明的。

高尔夫和其它体育项目还有一点不同，那就是它不需要击败别人，而是自己靠技术，力争能打得更远更准，向自己挑战，战胜自己。因为要战胜自己，所以它要求球员要具备良好的心理素质。因此高尔夫被认为是体育运动中最难、也是最有意义的一项运动。

走近高尔夫，你会发现这是一项如此高尚、文明、健康、有益的体育运动项目。置身于其中，每一次打球就会有新的体会，在技术动作上也会有新的认识，对球技对自己就会有更高更新的追求。

（三）高尔夫的礼貌规范

1. 一慢、二看、三挥杆

在击球或进行练习挥杆之前，球员应确认球杆可能击打到的地方及可能因击球或挥杆而被球或任何石块、小石子、树枝等打到的地方及其附近无人站立。

2. 观球不语真君子

有优先击球权的球员应被允许在其对手或同伴比赛者之前先行发球。

当球员正在击球准备或正在击球时，任何人不得走动、讲话、站在球或球洞附近、或站在球或球洞的正后方。

在前组球员未走出球的射程可及范围之前，任何球员不得打球。

3. 为了大家的利益

为了大家的利益，球员打球时不得延误时间。当球显然不容易很快找到时，正在寻找球的球员应尽快发出信号，让后续球员先行通过。他们应在开始找球没有超过五分钟时发信号。在后续球员先行通过并走出球的射程可及范围之前，该组球员不得继续打球。

一洞的打球结束后，球员应立即离开球洞区。

如果一组球员在球场上行进迟缓并落后前面的球员整一洞以上，应让后续的一组先行通过。

4. 礼让三分风度翩

在无特殊规则时，二人组较三人组或四人组持有优先权，并有超越这些组先行通过的权利，而这些组应请二人组先行通过。

单独的球员无此权利而应让任何其它组先行通过。任何要打完全部一轮的组有超越不打完全部一轮的组的权利。

5. 小心在意方为上

球员在进行练习挥杆时，应注意避免削起草皮对球场造成损坏，在发球区上挥杆尤为如此。

6. 整好沙坑再前行

在离开沙坑之前，球员应仔细地平整好他在沙坑内造成

的所有坑穴和足迹。

7. 护球洞人人有责

球员应保证将他在球洞区通道上切削或打起的草皮放回原处并压平，由球对球洞区造成的损坏也应认真予以修复。打完一洞后，因高尔夫球钉鞋对洞区造成的损坏应由所有球员修复。

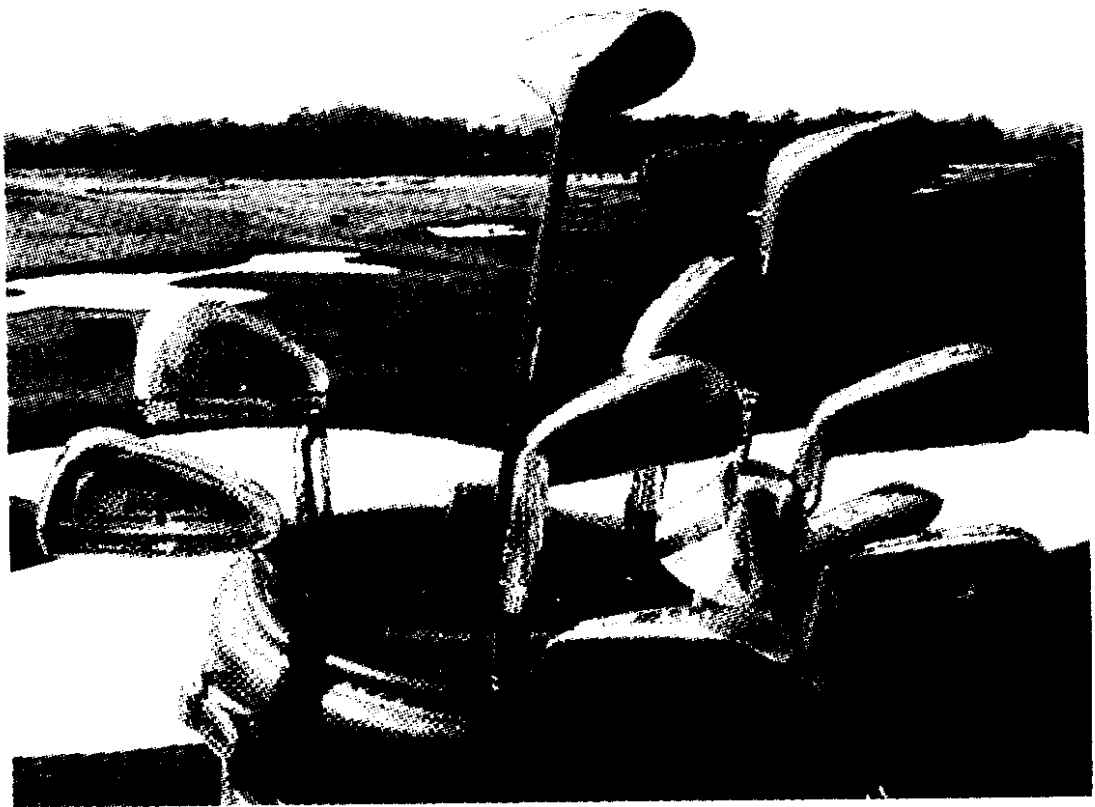
8. 不倚不靠草坪盛

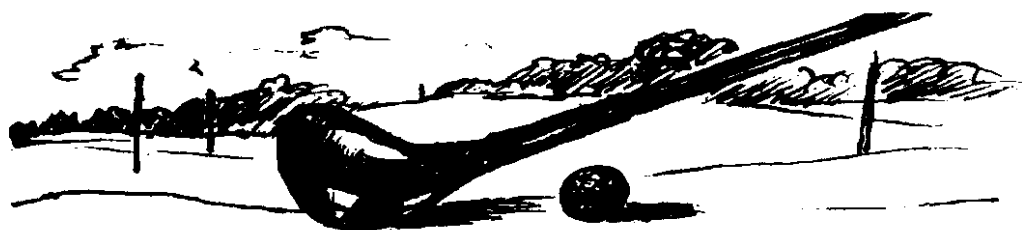
球员应确保在放置球杆袋和旗杆时不伤及球洞区，球员及其球童在靠近球洞站立时，扶持旗杆时或将球从洞中取出时，应注意避免损坏球洞。球员在离开球洞区之前应将旗杆正确地放回球洞中。球员不得倚靠推击杆而损坏球洞区，在将球从球洞中取出时更应特别注意。

9. 遵纪守法慎驾车

球员应严格遵守当地有关驾驶高尔夫球车的注意事项。

高尔夫球场与器材





(一) 高尔夫球场

1. 标准的高尔夫球场

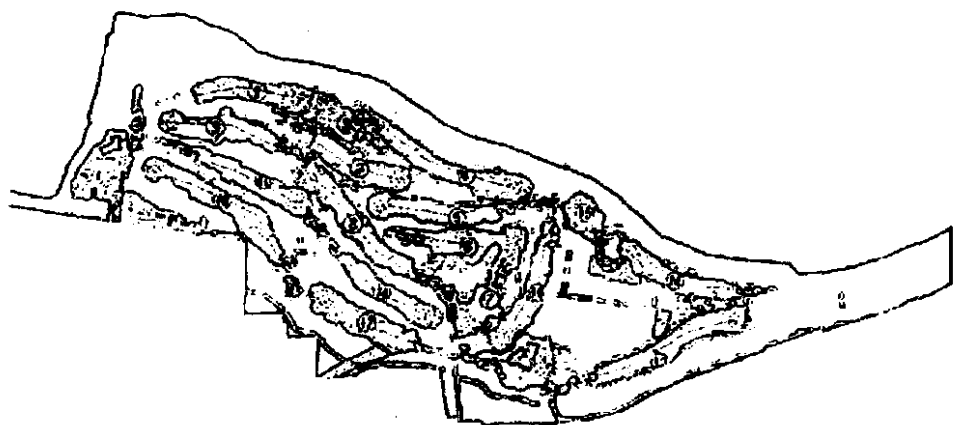
高尔夫球场是将草地、湖泊、沙地和树木这些自然景物，经雕塑家——球场设计者的创造，展现在人们面前的艺术品。所以说世界上没有两个完全相同的高尔夫球场。人们站在这样的大自然中，无城市喧嚣，无案牍神劳，举目望去是绿地、蓝天、小溪，振臂击球，顿感劳累烦恼烟消云散，大有得意人生之感。

一个标准的高尔夫球场长约 6000 米~7000 米，宽度不限，设 18 个球洞。1~9 号为前 9 洞，10~18 号为后 9 洞。

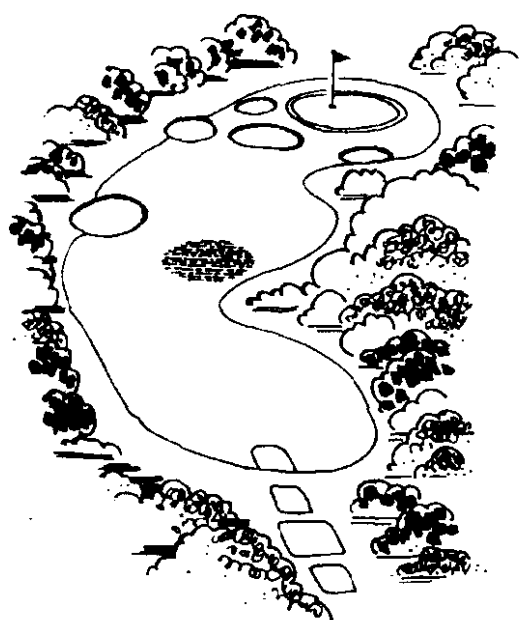
高尔夫球场通常分为：长、中、短三种球道。长球道男子距离在 471 码以上。女子在 401 码~575 码以内，标准杆为 5 杆；中球道男子距离为 250 码~470 码，女子为 211 码~400 码以内，标准杆为 4 杆；短球道男子距离为 250 码以内，女子为 200 码以内，标准杆为 3 杆。前 9 洞和后 9 洞分别设长、短距离的球道各 2 个，中等距离的球道 5 个，18 个洞的标准杆为 72 杆。也有标准杆为 71 杆或 73 杆的球场。

2. 一个球洞

每个洞场地均设发球台、球道和球洞。以发球台为起点，中间为球道，果岭上的球洞为终点。



图二—1 北京高尔夫俱乐部球场



图二—2 一个球道

发球台是发球时用的，略高于球道地面，阶梯状的修理平整的较细的草皮，发球台上设有两个球状标记，相距5码（1码=0.9144米）左右。发球线是标记之间的直线，每一发球台有三组远近不一的标记，作为发球线。最前面的红色标记为业余女子发球用，中间的白色标记为业余男子和高水平竞赛女选手发球用，最远的蓝色标记为高水平男选手发球用。

球道与发球台紧紧相连，是通往果岭上的球洞的最佳草坪和线路。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，称为障碍地带。（图二—2）