

FULL GUIDE TO GOLF SPORT

高尔夫完全宝典

GENTLEMAN ELEGANT GOLF 高尔夫



GENTLEMAN ELEGANT GOLF 高尔夫



蓝天碧野 俊逸挥杆

杨亚 中映 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫 / 杨亚, 中映编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80705-631-7

I. 高… II. ①杨…②中… 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 (2007) 第 162198 号

高尔夫

GAOERFU

杨亚 中映 编著

出品人	秦明
责任编辑	罗晓
责任校对	张林
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳宝峰印刷有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印张	10.5
字数	180千
版次	2008年1月第1版
印次	2008年1月第1次印刷
印数	1-15000册
书号	ISBN 978-7-80705-631-7
定 价	48.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666

Golf

THE MOST FASHIONABLE AND ELEGANT NOBLE SPORT

——高尔夫 最时尚优雅的贵族运动

永不抬头、永不放弃。

高尔夫是一种有益健康的运动，
它能改善人的性情，是一种永无止境的挑战，
教你坚忍不拔、心胸宽广。

高尔夫球是一项具有特殊魅力的运动，让人们在大自然优雅的绿色环境中锻炼身体、陶冶情操、修身养性、提高技巧，被誉为“最时尚优雅的贵族运动”。高尔夫与网球、桌球、马球并称为“四大贵族运动”，其中高尔夫运动规则最多，对礼仪要求十分讲究，与那些以动为主旨的运动相比，它是静止的，甚至可以说，它是要靠心灵感应的。

总体上看，参与高尔夫运动的人文化水平都相对偏高，有一定的生活品位和情趣。“球场之上看人品”，这话一点不假，高尔夫总能从侧面反映出一个人的内在品质。打高尔夫的人，给人的感觉通常都是温文尔雅、文质彬彬、谦和有礼的。

至于“高尔夫”名称的涵义，国内外的看法不尽相同，但实质是相通的。权威性极高的《韦氏词典》中对高尔夫的释义是：“高尔夫是使用若干支球杆，用尽量少的杆数在通常为十八洞的球场打球，在各个球洞连续击球进洞的运动。”德国《杜登大辞典》（Duden）这样解释高尔夫：“（源于苏格兰的一项运动）用硬橡胶球和球杆在草地上玩的一种游戏，目的在于用尽可能少的杆数将球击入各个球洞中去。”《中国大百科全书》体育卷（1982年版）用一句话为高尔夫球下了定义：“以棒击球入穴的一种球类运动。”

高尔夫的英文名字是GOLF:

G (Green) 代表绿色。绿色是大自然的主色，在绿意盎然的环境中打高尔夫是回归自然、享受自然的表现。而Green除了有绿色之意外，在高尔夫术语中又表示“果岭”，意为“绿中之绿的地方”。

O (Oxygen) 代表氧气。氧气是生命中不可缺少的元素，有绿色植物的地方氧气充足，生命也因此生机勃勃。从运动生理学上讲，高尔夫球运动是“有氧运动”。

L (Light) 代表阳光。阳光是生命的象征，享受阳光就是享受生命。

F (Foot) 代表步履。打高尔夫球的主要活动是要走完几公里长的球道和用杆击球，其健身效果早为人知。在绿草如茵的球道上从第一洞走到第十八洞，沐浴着温暖的阳光，轻松自在地呼吸着郊野的新鲜空气，健步迈向目标……这正是高尔夫运动的魅力所在。另一种认为，说F代表友谊(Friendship)，就是说选手们在打球过程中必须遵守高尔夫的规则和礼仪，在激烈的竞争之中建立起高尚的人际关系。“友谊重于比赛结果”是高尔夫运动所追求的最终目的。

另外，有的球迷把Golf各个字母的意思说成“健步走向锦绣前程”(Go to the light future)，这种解释也不失高尔夫运动正面、积极的意义。

一项运动能兼有这么多诱人的内容，在崇尚休闲娱乐、健康运动的现代社会中，难怪会拥有众多的爱好者！

本书是国际权威高尔夫技战教程，由APGA一级教练亲自示范，融合了历代伟大球员的专业技巧与实战经验的精华，并采用600多帧全彩图片详尽展析动作细节正确的握杆、标准的预备站姿、全套球杆的挥杆节奏、沙坑球、起扑球、劈起球以及推球的诀窍……还详细解说了各种球具的基本功能，教你选择最适合自己的球具。另外，也介绍了球具的保养知识、高尔夫的悠久历史和竞技规则等，使你全面了解高尔夫的必备知识。本书同时展示了全球顶级球星的卓越球技，让你与世界巨星共同驰骋碧野！

本书所附DVD音画教程，全程全景超清摄制，完美的身临其境“体验式”教学，带给您全新的体验，无论您是新手还是选手，都能在其中找到适合自己的练习方法。详尽、生动的解说，深入浅出的分析，让您学起来得心应手，在短期内球技精进，畅享在大自然中挥杆的无上乐趣！

目录

ELEGANT GENTLEMAN GOLF 高尔夫



高尔夫的悠久历史与发展
THE LONG HISTORY AND DEVELOPMENT OF GOLF

高尔夫的故乡——苏格兰
HOMETOWN OF GOLF

高尔夫王国——美国
AMERICAN, THE GOLF KINGDOM

PART ONE 高尔夫必备知识 NECESSARY KNOWLEDGE OF GOLF

1. 高尔夫的场地 Course 07
2. 必知规则 Rules 13
3. 高尔夫的礼仪 Etiquette 19

PART TWO 高尔夫基本装备 GENERAL APPARATUS OF GOLF

1. 如何选择最适用的球杆 How to Choose the Most Suitable Club 23
2. 球 Ball 29
3. 服装、手套与球鞋 Dressing, Gloves and Shoes 30
4. 不容忽视的其他配件 Fittings 33
5. 练习辅助器材 Accessory 34

PART THREE 高尔夫基本技术

BASIC SKILLS OF GOLF

1. 下场前简单的热身运动 Warm-up	37
2. 正确的握杆 Grips	38
3. 标准的预备站姿 Preliminary Stance	41
4. 球位决定站姿 Ball Position Decides On Stance	45
5. 全套球杆漂亮的挥杆节奏 Swing Rhythm	51
6. 常犯错误与修正方案 Mistakes and How to Revise Them	73

PART FOUR 高尔夫实战技术

ACTUAL TECHNIQUE OF GOLF

1. 问题球位的处理 How to Deal With Issued Ball Position	83
2. 沙坑球实战技术 Blast	97
3. 切球实战技术 Approach	113
4. 推杆实战技术 Pull	131
5. 特殊球路的秘诀 Special Ball Tips	139

PART FIVE 世界著名高尔夫球场与顶级球星

WELL-KNOWN COURSES AND THE WORLD BILLBOARD OF GOLF STARS

1. 世界著名高尔夫球场 Well-known Courses	151
2. 全球顶级高尔夫球星 The World Super Golf Stars	157

附录

1. 高尔夫专业词汇 Golf Terms	160
2. 高尔夫球赛赛制 Competition Rules of Golf	162

黄金八定律 Golden Eight Rules	71
--------------------------	----

世界四大高尔夫比赛 Competitions	147
------------------------	-----



高尔夫的悠久历史与发展

The Long History and Development of Golf

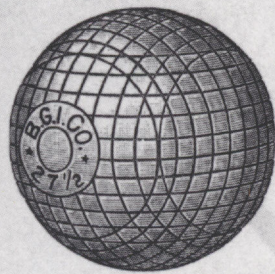
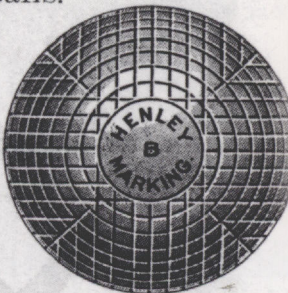
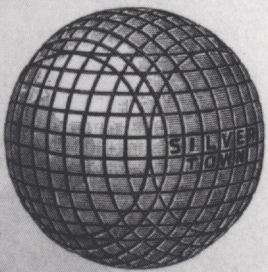
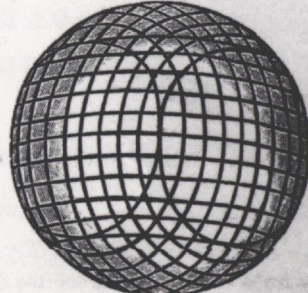
●发源于荷兰

高尔夫球为荷兰文Kolf的音译。据说1000多年以前，在牧场里，当羊群吃草、嬉玩之际，放羊的牧童们闲暇无事，常常用手里的牧羊棍击打小石头，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。这就是高尔夫球的雏形。一幅14世纪的荷兰古画，画面上有三人手执小球，另一个人持棒击球，有人认为这就是最早的荷兰高尔夫球运动。

●发源于中国

据历史记载，中国唐朝出现了一种叫做“捶丸”的体育活动。顾名思义，捶就是击，丸就是球，并且还是击球入窝，高尔夫运动与此酷似。也就是说“捶丸”比高尔夫运动起码早出现一个世纪。“捶丸”在北宋时又称“步击”。宋元时，“捶丸”活动流行于我国北方民间，山西洪洞县广胜寺水神庙壁画中的宋代捶丸图就是证明。图中的四个人，一人持棒，正要击球入穴，情境栩栩如生。另外，在元世祖时期，有人著有《丸经》一书。书中对“捶丸”的运动方法、比赛规则、技术、战术、场地、用具等，都有详尽的规定和论述。

GOLF GOODS.
Golf Balls. Fig. No. E 8917.

Fig. No. E 8915.  PER DOZEN. 1—Musselburgh, \$5.00	Fig. No. E 8916.  PER DOZEN. No. 2—B. G. I., \$5.00	 Fig. No. E 8917. PER DOZEN. No. 3—Henley,* Regular Marking, \$5.00	 PER DOZEN. No. 4—Henley,* Agrippa Marking, \$5.00
Fig. No. E 8919.  PER DOZEN. 5—Silvertown, \$5.00 vertown, 6 to 12 Months Old and Sealed, 8.00	Fig. No. E 8920.  PER DOZEN. No. 6—Craigpark,* Recognized as the Standard Ball and adopted as such by Scotch Golfers. This Ball has been used in more Championship Matches in Europe than all other Golf Balls combined. 60.00	Fig. No. E 8921.  PER DOZEN. No. 7—Practice, \$2.50 No. 9—Practice, Fine Quality, 4.00	

●发源于英国

高尔夫球为英文Golf的音译。这个词最早出现在1457年苏格兰议会文件中。在英国，高尔夫球的渊源又有三种说法：

其一，一个苏格兰的牧羊人在放羊时，用牧羊棍击石子取乐。一次偶然把石子击入远方的兔子窝里，他觉得这种“击石入窝”的游戏妙趣横生。后来，他就经常约朋邀伴一起玩，并受到人们的喜爱和欢迎。这种活动逐渐流行了起来。据说，这就是高尔夫运动的雏形。

其二，据说15世纪初，驻守苏格兰北海沿岸的圣安德鲁斯城的士兵们，在训练之余，经常在草地上进行一种击球入穴的游戏。这种游戏在军队中广泛流传。后来，民间青年们也开始热衷这项运动，甚至宫廷贵族、达官贵人和显要人士也开始跃跃欲试，挽袖下场。有人认为，高尔夫球由此而来。

其三，很早以前，英国流行一种在草场上进行的球类游戏，其方法是用类似现代曲棍球球棒的木棍，以击球次数最少、将球击入规定数目的穴内，作为娱乐活动。当时，就把这种运动叫做高尔夫球。

根据记载，以上三种说法，无疑都是事实。从它的定型和发展来看，中国早于英国和荷兰，荷兰又早于英国。但是，作为一种被国际多数国家和民族所承认的世界体育项目，现代高尔夫球的发源地和故乡应该是英国的苏格兰地区。

~ Golf球話 ~

苏格兰最受欢迎的运动

1457年3月，苏格兰王室颁发了一项“完全停止并且取缔高尔夫球”的法令，原因是这项消遣性极强的运动，妨碍了苏格兰青年练习苏格兰“国术”——射箭。苏格兰议会于1471年和1491年不得不先后两次重申，禁止玩高尔夫球。这些法令印证了高尔夫球当时在苏格兰风行的程度。实际上，连主持制定1491年法规的苏格兰国王詹姆斯四世自己最终也嗜高尔夫球成癖，成了高尔夫球场狂热的常客。而詹姆斯五世国王及其王后玛丽王后和王后之子詹姆斯六世，也效法詹姆斯四世打起了高尔夫球。

1754年，苏格兰制定了高尔夫规则。1908年，英国成立第一个高尔夫球俱乐部。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。1900年，第二届奥运会曾把高尔夫球列为表演项目。1984，国际奥委会批准高尔夫球为奥运会的正式比赛项目。

过去，打高尔夫球只不过是一些国家的社交手段；现在，高尔夫已成为全世界80多个国家的体育比赛项目。

20世纪，高尔夫运动传入我国。1931年，上海成立了高尔夫球游戏中心。同年，中、英、美商人合办的高尔夫球俱乐部在南京陵园体育场旁开辟了高尔夫球场。进入80年代后，高尔夫运动在我国得到迅速发展。1985年，中国高尔夫球协会成立。1986年1月，中国首次国际高尔夫球赛“中山杯”职业、业余选手混合邀请赛，在中山市温泉高尔夫球场举行。此后，每年举办一次。

作为一种时尚或某种身份的暗示，高尔夫球已逐渐渗透到我们的都市生活之中，并令不少人向往。现在世界上建有30000多条比赛路线，参加此项运动的人数已超过5000万人。世界业余高尔夫球协会就有六七十个会员国、2000多万会员。其中美国有1200万会员和一万多个球场，日本有300万会员、1400多个球场。



高尔夫的故乡——苏格兰

Hometown of Golf

尽管人们对于高尔夫球运动的起源莫衷一是，但是人们今天看到并且参与的高尔夫球运动却带着浓厚的苏格兰风味。

高尔夫运动的名称“Golf”来自苏格兰的方言“Gouf”，意为“击、打”。而高尔夫球场无论建在世界何地，都是仿照苏格兰特有的生长着草丛的海边沙地进行铺设的，既要有平坦的沙滩和葱绿的草皮，又要有起伏的沟壑溪流。世界第一家高尔夫球俱乐部设立在苏格兰的爱丁堡，世界最著名的高球俱乐部圣·安德鲁斯皇家古代高尔夫俱乐部在苏格兰，世界上第一家女子高尔夫球俱乐部也建于苏格兰。高尔夫球运动最初的规则是由苏格兰的爱丁堡高尔夫球俱乐部制订的。在圣·安德鲁斯，至今还保存着最古老的高尔夫球场。由此可见，苏格兰是高尔夫毋庸置疑的故乡。

Golf球話

高尔夫之都

1854年，在圣安德鲁斯市正式组织了“圣安德鲁斯市皇家古典高尔夫俱乐部”。据说，该俱乐部由22个贵族和绅士组成，他们进行比赛，来争夺一根银制球杆，并制定了13条基本的高尔夫球规则。今天，世界上成千上万的高尔夫球场还在沿用这些规则。圣安德鲁斯市可以说是“高尔夫之都”，每年有数以万计的“朝圣者”来参观这里的高尔夫球场。

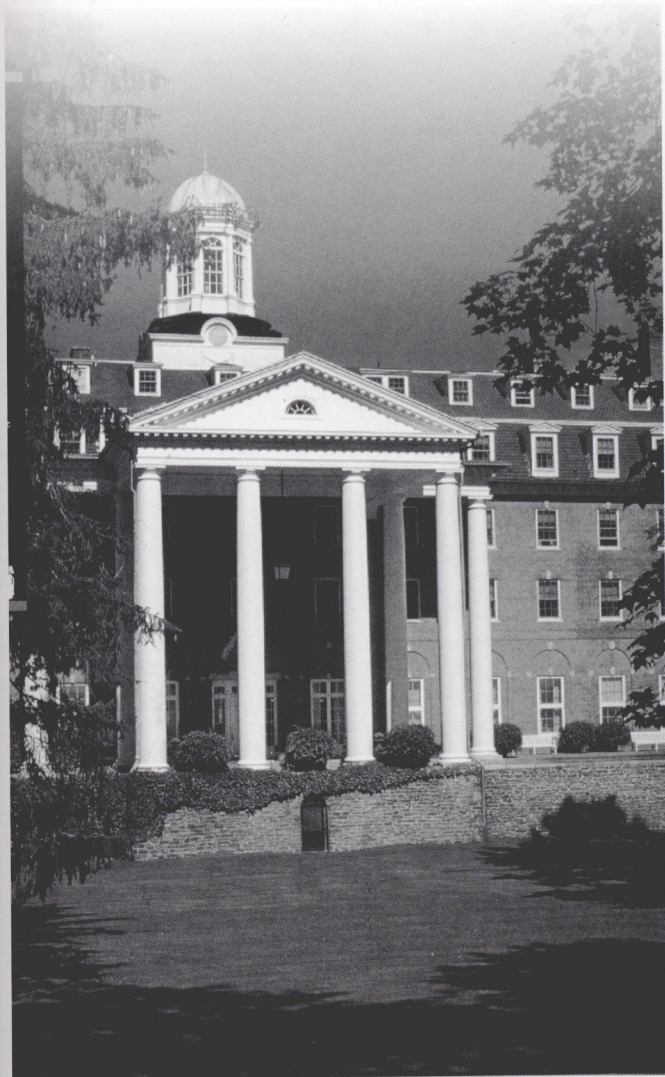
高尔夫王国——美国

American, the Golf Kingdom

今天的美国，已经拥有20000多块高尔夫球场，从事高尔夫运动的人有2400多万，美国每年用于高尔夫运动的开支高达200亿美元。

美国历届总统大都热衷高尔夫运动。根据统计，他们的高球水平排列顺序为肯尼迪、福特、艾森·豪威尔、克林顿、老布什、尼克松、里根、约翰逊和罗斯福。其中，艾森·豪威尔威推广这项运动做了大量的工作；克林顿不但球打得好，而且与高球球坛许多名人感情深厚。在白宫的大院内也修建了一块绿草如茵的推杆果岭，以备总统随时过过高球瘾。

美国也是最早实现高尔夫运动平民化的国家，美国每年要承办世界球坛“大满贯”四大赛事中的三大项，也是世界上举办高尔夫比赛最多的国家。美国在当今真是名副其实的“高尔夫王国”。





PART ONE

高尔夫 必备知识

Necessary Knowledge of Golf

不管你挥杆的姿势有多么
优美，只要你的杆数比对
手多，你就是输家。

1 高尔夫的场地 Course of Golf

高尔夫球场是球场设计者精心设计、创造、展现在人们面前的艺术品。它在原址自然的地形、地貌基础上，经人工绿化和独具匠心的点缀，把自然景观与现代化建筑融为一体。因此，世界上不存在完全相同的高尔夫球场。

随着高球运动及高尔夫球场相关产业的发展，现代高尔夫球场的设施和运动条件不断完善，功能也更趋于多元化。现代的高尔夫球场不但是运动的场所，而且也是度假休闲的好去处，尤其是球场附近配套的度假别墅及其他运动设施，与临近旅游景点连接成旅游路线，更增加了球场多元化的功能。

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为前9洞，10~18为后9洞。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。整个球场18洞的功能就刚好可以使整组14支球杆得到充分的发挥。

根据内部区域和功能的不同，高尔夫球场可分为三个主要区域：**会馆区**、**球道区**和**草坪管理区**，其中，会馆区、球道区是高尔夫球场最重要的区域。





① 会馆区 Clubhouse

会馆区是整个高尔夫球场的管理中枢，也是球场接待、办公、管理、后勤供应的场所，还是球手办理打球手续和打球前后娱乐、休息和社交的场所。会馆区一般由主楼、停车场、练习场、游泳池及其他附属设施等组成。自20世纪以来，越来越多的球场已开始将会馆区作为高尔夫球俱乐部的中心。

会馆主楼是会馆区的主体设施，建筑风格与球场的整体风格融为一体，其内部设施齐全，一般设有接待处、球童室、高尔夫球专卖店、租赁部、会客室、公共娱乐区、餐厅、酒吧、浴室、休息室、更衣室、会议室等。

停车场是球手抵达球场时首先看到的设施之一，设在主楼附近。公众球场打球人数较多，有200~300个车位，私人球场的停车场一般不大。

挥杆练习场和练习果岭是供球手打球前热身和熟悉球技以及初学者练习球技用的。



会馆区

② 球道区 Course

球道区是整个球场的主体部分，呈带状铺设在一片开阔地上，其总面积占整个球场面积的95%以上，由击球的草坪区和水区域、沙坑、树木等障碍区域所组成。球道区以球洞为单元进行划分，球洞与球洞之间的设置通常为开球草坪、开阔草地、地势起伏区或灌木丛、障碍区、球洞草坪。每个球道由发球台、球道、果岭组成。

球道区是高尔夫球场最富有变化的击球区，也是设计人员施展艺术才能的场所，其造型最能反映当地的自然景观。现代高尔夫球场球道区的形状和大小没有统一的标准，球道的形状有狭长方形、左拐和右拐或扭曲形。



球道区

发球台 Teeing Groun

发球台是每个洞的起点，是用来开球的略高于球道的草坪区域，为平台式或阶梯状的修剪平整、较细的草皮。开球时将一支球座插在草坪的指定位置，然后把球放在球座上，再把球击出去。

发球台上设有两个球状标记，约相距4.6米。发球线是标记之间的直线，每个发球台有三组远近不一的发球线。最远的蓝色标记为职业男球手发球用，中间的白色标记为业余男子和职业女球手发球用，最前面的红色标记为业余女球手发球用。



发球台

球道 Fairway

球道是指连接发球台与果岭之间、较利于击球的草坪区域。球道两侧一般保留有自然起伏的地形，球道中也可利用不常修剪的草地、灌木丛、土丘、池塘、水道、沙坑等障碍物来增加球手挥杆的难度和兴趣。理想的高尔夫球道既富有挑战性又能合理打球。如果球手因击球不正确而把球击入障碍区，此时要把球击出就比在球道中击球难多了。

就一个球道而言，从发球区到球洞的长度为该球道的长度。一般长度在230米以内的球道，称为短球道，短球道中的球洞称为短洞，标准杆数为3杆（即从发球区开球到将球打进球洞所打的杆数为3）；长度在230~430米的称为中距离球道，中距离球道中的球洞称为中洞，标准杆数为4杆；长度在431米以上的称为长球道，长球道中的球洞称为长洞，标准杆数为5杆。

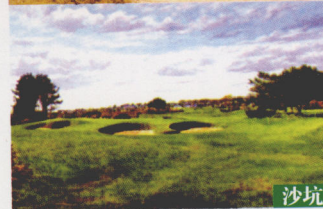


球道

●沙坑 Bunker

在高尔夫球场中，沙坑是四周被草坪围绕、中间覆盖沙子的凹陷地。它是球场障碍的一个主要组成部分，可设置在障碍区的任何位置。沙坑也是最能体现设计师设计风格的地方。一个18洞的高尔夫球场一般有40~70个沙坑。

根据在球道中所处的位置不同，可以将沙坑分为球道沙坑和果岭沙坑。球道沙坑分布在球道两侧或中间，大部分都布置在落球区附近；果岭沙坑布置在果岭四周。沙坑面积一般为150~400m²，球道沙坑的面积通常比果岭沙坑的面积大。沙坑形状没有固定的要求，一般有锅底形、线虫形、自由形等。



沙坑

●粗草区 Rough

粗草区在高尔夫球场规则中没有专门的定义。高尔夫球场中，每一个球道区除发球台、球道和果岭以外的所有草坪区域，统称为粗草区。在粗草区，草修剪得越高越易使球手将球击出球道而受罚。



粗草区

●水区域 Water Hazard

高尔夫球场中，水区域是构成球道战略性和挑战性的主要要素之一。球场中的湖面、池塘、河流、小溪、沼泽地或其他开阔水面等影响打球的地方，不管是否有水，都被称为水区域，也叫水面障碍。它是最不理想的地带，击球非常困难。现代高尔夫球场中，水面障碍应用较多，特别是在内陆球场中，一般都会建造一些人工湖面，一来增加击球难度，二来可以增加球场的景观效果。



水区域