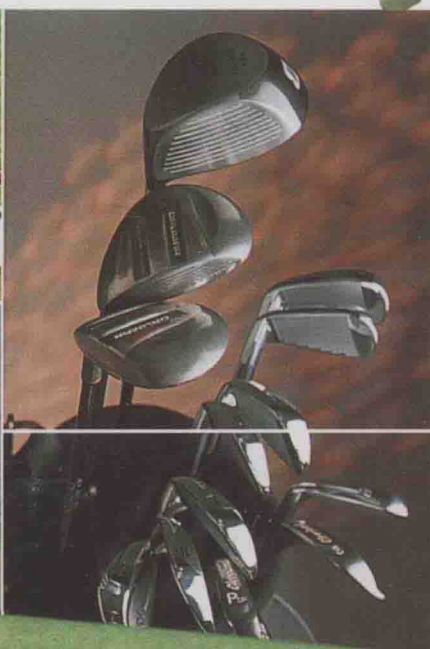


高尔夫完全手册

THE COMPLETE GOLFER'S

HANDBOOK

(第2版)



[美] 加里·普莱耶 著

朱新蕊 沙景湘 译

沙景河 审校

CS 湖南科学技术出版社

高尔夫完全手册

The Complete Golfer's Handbook

(第2版)

[南非] 加里·普莱耶 著 朱新蕊 沙景湘 译 沙景河 审校



图书在版编目 (C I P) 数据

高尔夫完全手册 (第 2 版) / [南非] 加里·普莱耶著 ; 朱新蕊, 沙景湘译.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5357-7786-7

I. ①高… II. ①加… ②朱… ③沙… III. ①高尔夫
球运动—手册 IV. ①G849.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197644 号

THE COMPLETE GOLFER'S HANDBOOK

Copyright ©1999 New Holland Publishers (UK) Ltd

Copyright©1999 In Text:Chris Whales And Duncna Cruickshank

All Gary Player Material Copyright©The Gary Player Group

Copyright©1999 In Illustrations:New Holland Publishers (UK) Ltd

C opyright©1999 In Photographs:Touchline Photo/Allsport

湖南科学技术出版社通过英国 New Holland 公司获得本书中文版独家出版发行权。

版权登记号: 18-2007-222

版权所有 侵权必究

高尔夫完全手册 (第 2 版)

著 者: [南非]加里·普莱耶

译 者: 朱新蕊 沙景湘

审 校: 沙景河

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2014 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 10.5

书 号: ISBN 978-7-5357-7786-7

定 价: 48.00 元

(版权所有·翻印必究)

目 录

第一章 引言	10
第二章 礼节和规则	24
第三章 高尔夫球场	32
第四章 高尔夫球具	46
第五章 如何打球	64
第六章 竞技比赛中的策略运用	108
第七章 高尔夫球场的设计	124
第八章 18 个难忘时刻	138
高尔夫规则简述	155
关于高尔夫球杆的规定	160
术语表	163

高尔夫完全手册

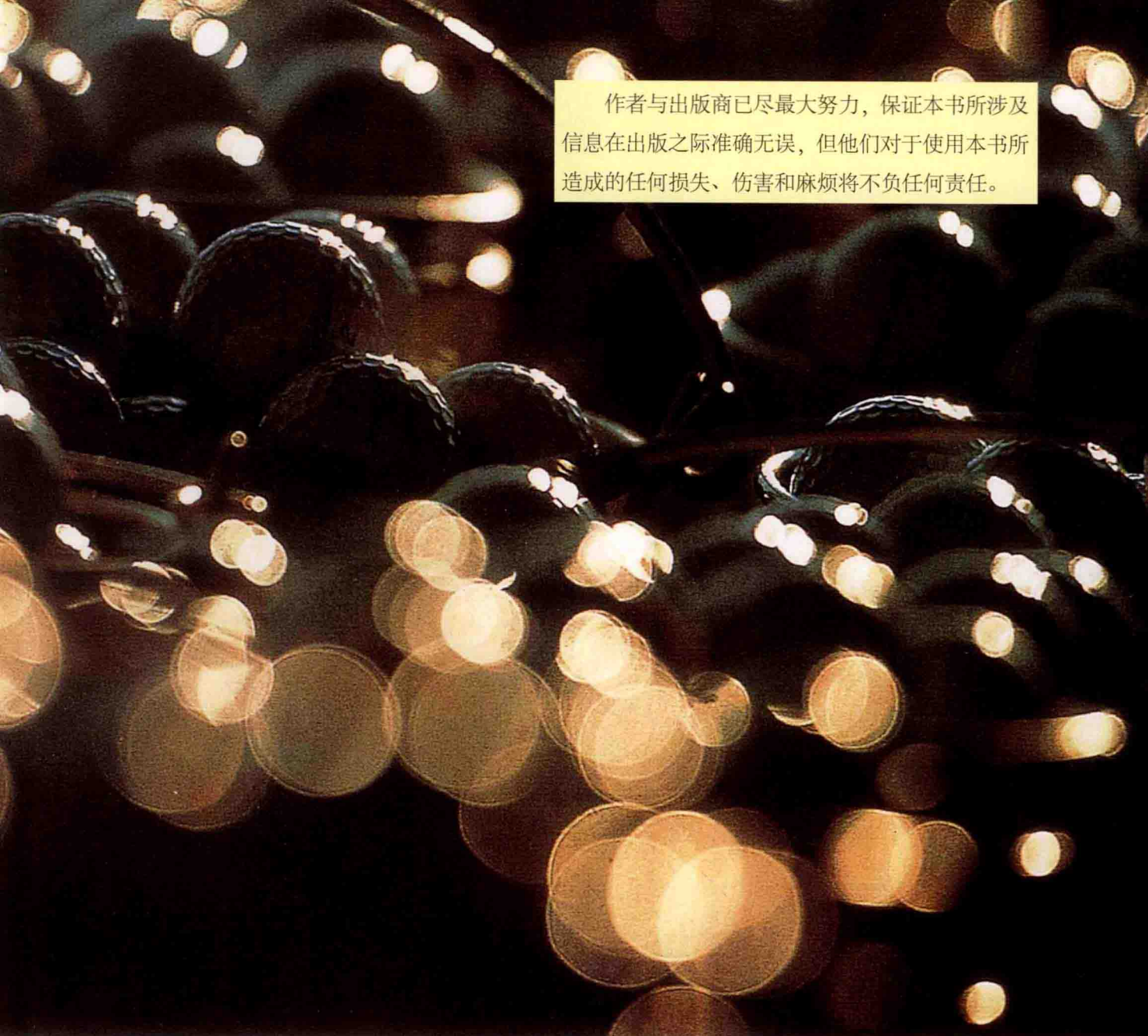
The Complete Golfer's Handbook

(第2版)

[南非] 加里·普莱耶 著 朱新蕊 沙景湘 译 沙景河 审校







作者与出版商已尽最大努力，保证本书所涉及信息在出版之际准确无误，但他们对于使用本书所造成的任何损失、伤害和麻烦将不负任何责任。

作者对以下人员表示衷心的感谢，他们为本书的出版作出了巨大的贡献：加里·普莱耶集团的如奈尔·耐尔；《有造诣的高尔夫球手》的作者丹尼斯·布鲁恩斯，他在高尔夫历史方面知识渊博并帮忙选择了“难忘的时刻”；伯纳德·莫斯特，他为“高尔夫装备”一章作了巨大贡献；阿耐尔·塞得乌尔，他的良好挥杆以及合意的形状使室外摄影变得很容易；Touchline 图片社的安德鲁·赖宁、彼得·米尔恩和约翰·卡默克，他们在全世界范围内搜集了最好的动作示意图片；摄影师凯利·沃尔什和赫蒂·斋恩特曼，他们的专业及耐心让大家在一起非常开心；

来自于开普敦内华达鲍伯店的马克·哈特尼斯，他慷慨地借出高尔夫装备以便我们拍照；还有编辑马瑞林·润森和设计师丹尼尔·詹森·万·弗瑞恩，他们对于高尔夫这项古老运动的错综复杂和奇异怪僻掌握了不少知识，甚至要超越他们的极限想像力。我们盼望着能与你一起打高尔夫！

序言



高尔夫运动本身难度并不大，但要想玩好它还是需要有一定的耐心，精力要集中，最重要的是要勤奋刻苦地练习。不论是刚刚接触高尔夫球的业余选手，还是已经成为老练的专业选手，谁都不能停下汲取知识的脚步，而且一定不要自我满足，一个人需要观察其他球手，并且和他们交流，要尽最大可能地多读书学习，肯定会取得进步，尽管进步的幅度不一定很大，有时可能只是纠正了一次糟糕的右曲球，开球多打远了几码的距离或者是打削球的技术有一点点提高。

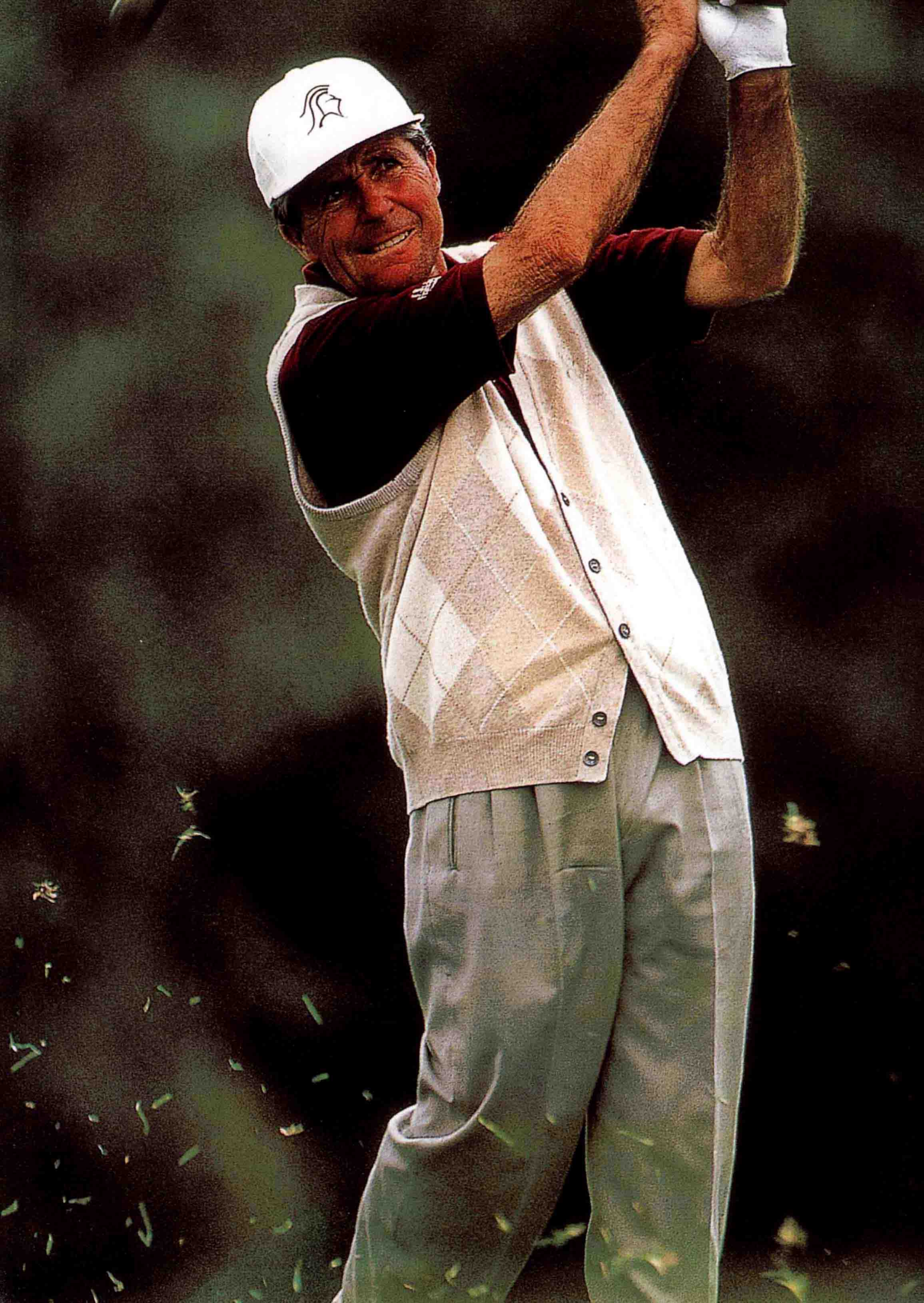
能为加里·普莱耶的著作作序，我感到十分的荣幸。从孩童时我拿起高尔夫球杆的第一天起，他就是我崇拜的偶像。众所周知，无论是打高尔夫球还是健身，加里先生都刻苦无比，尽管已经到达了职业生涯的顶峰，但他还是严格要求自己，一直追求进步。读完此书后，如果读者能从中得到哪怕是很小一部分的感悟，为此花费的时间也值得了。

加里先生在高尔夫球场的成功持续了那么长时间，已经享誉世界，他这样的决心和意志力给了我很大的启迪。他是优秀运动家的一个杰出典范，祝愿他在国际比赛中继续施展自己的神奇魅力。

作为一个自豪的南非人，在世界各地参加锦标赛时，每当人们把我的名字和加里·普莱耶联系在一起时，我总能感到格外荣幸。鉴于我的声望太小，还无法和他相提并论，当我在世界大赛中夺冠的次数和他一样多时，人们再把我俩相比较，就非常高兴了。现在，我已经有了努力的新目标！

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Ernie Els





目 录

第一章 引言	10
第二章 礼节和规则	24
第三章 高尔夫球场	32
第四章 高尔夫球具	46
第五章 如何打球	64
第六章 竞技比赛中的策略运用	108
第七章 高尔夫球场的设计	124
第八章 18个难忘时刻	138
高尔夫规则简述	155
关于高尔夫球杆的规定	160
术语表	163

加里·普莱耶乡村俱乐部位于南非的
太阳城。图中展示的是此俱乐部第9
洞周围的果岭风景。





第一章 引言



近几年来，高尔夫运动已经发展成为产值超过数十亿美元的产业，也吸引了越来越多的人参与其中。尽管它引进了众多赞助商及相关的商业和广告业务，但是高尔夫运动依然保留了它的传统及其精髓，正是这种精神使它成为一项独一无二的运动。

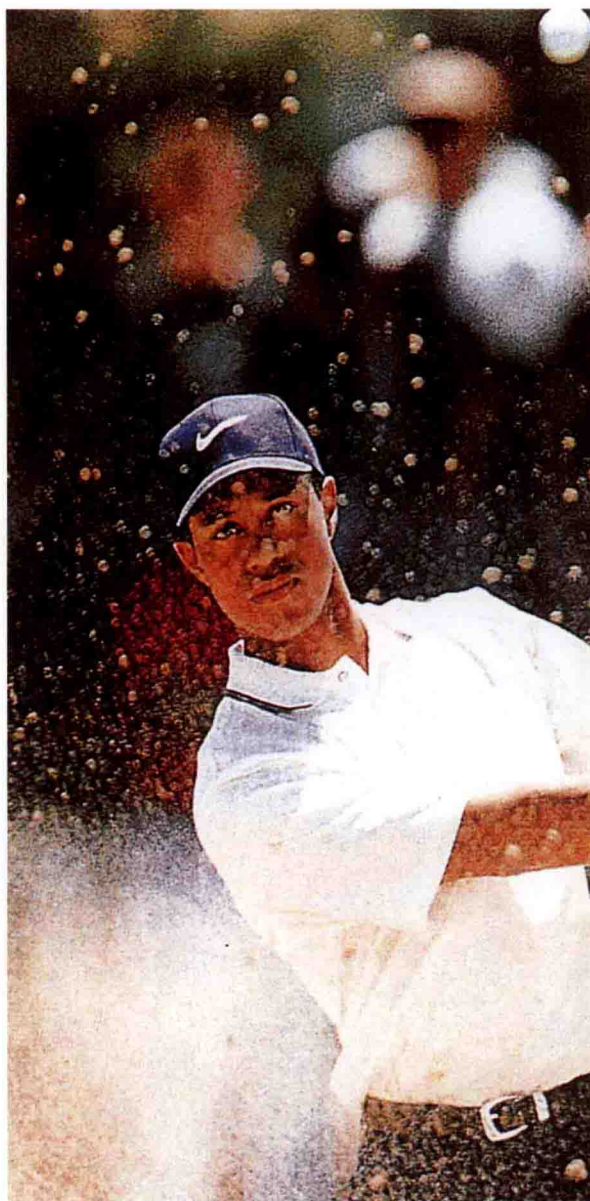
高尔夫运动是唯一一只通过控制球杆来击球的球类运动，不像网球之类的运动那样，需要根据对手的击球来回跑动。相对而言，高尔夫球手只需要决定怎样把球打进洞内。也许就是这个原因，高尔夫成为人们心中最能体现成就感，同时又最让人有挫败感的比赛。任何一个高尔夫球手都知道，一旦被“高尔夫虫子”咬了，他就很难丢下球杆走出高尔夫球场。高尔夫运动使人上瘾，这种上瘾可能要比其他形式的上瘾健康，但是同样很难让人放弃。

也许这就是人们不断追求完美挥杆，以及大量书籍、杂志和录像都力求讲授“最佳方法”的原因。本书旨在引领读者对当今高尔夫运动有一个全面了解。它虽然以初学者为目标，但对经验丰富的老手也同样适用。在这本书里，您可以找到有关这项运动各个方面的建议，其中包括高尔夫球场内的各种礼节以及如何打好沙坑球等。

加里·普莱耶，为当今世界上最出色的高尔夫球手之一，在这本书里提出了很多的建议，具有极大的参考价值。在近 50 年的时间内，他几乎走遍了地球的各个角落，行程几万英里，先后参加了数百场锦标赛，并且赢得了其中的很多场比赛，这些都是他

提出这些建议的源泉。

为了赛场上的几小时，加里·普莱耶在



在高尔夫这项运动中，人们将直径为 1.5 英寸（1 英寸=2.54 厘米）的球，放在直径为 8000 英里的球上，然后击打小球而非那大打球。

——约翰·坎宁安

场下进行了无数次练习。每当人们说他是多么幸运时，他总会讲出他最著名的那句格言：“我训练越刻苦，就越幸运。”

加里·普莱耶是一个鲜活的例子，他证明了拥有顽强的意志力对打好高尔夫球至关重要。如果一名球手在比赛中拥有出色的意志力和心态，就等于赢得了比赛一半的胜利。



老虎·伍兹在他的职业高尔夫开始的几个月时间里，就迅速上升到世界第一的位置，增强了高尔夫在全世界的吸引力。

高尔夫运动的起源

人们在娱乐消遣时总喜欢击打、投掷或脚踢类似圆球的东西。很多球类的真正起源已经无从考证，高尔夫也不例外。尽管对于这项运动的起源有很多说法，但是高尔夫球可能起源于以下几种流行于中欧用棍子击球的运动的说法最为让大家认可。

法国和意大利有个类似的运动——Pallemaille，就是人们在接上用槌棒将一个木制小球击打到平地或高岗上的指定位置。这项运动非常流行，最终传入了英国。第一个场地于17世纪在英国伦敦中部地区建立，它就是我们今天所熟知的铁圈球运动。这项运动的另一个版本Jeu de mail也很流行，在法国的很多地方都建造了场地。实际上，这项运动在20世纪30年代依然流行于法国的蒙彼利埃。

另一个老式运动是Chole，比利时人经常在开阔的露天场地上打球，这种运动就是用勺状金属球杆击打用山毛榉树制成的球，使用尽可能少的杆数使其接触到远处的目标。在比利时的邻国荷兰，这种运动被称为Colf。荷兰人主要在城市河道的冰面上玩这种Clof游戏，但是他们所使用的木制球在冰面上很难控制，而且还很有可能伤害到过往行人。于是，一种稍软的球就产生了，这就是用皮革制成，由羽毛或羊毛填充的球。Colf慢慢被Kolf所替代，Kolf就是这项运动的室内版玩法。

苏格兰第一部有关这项运动的记载出现在15世纪，由于它们妨碍了射箭术的练习，苏格兰国会几次开会要求禁止高尔夫运动和其他与军事不相关的运动。苏格兰国会于1491年发表声明，全国性禁止足球、高尔夫和其他非军事运动项目。但是事与愿违，到了16世纪，连国王本人都喜欢打高尔夫球。16世纪末，高尔夫球在苏格兰已经发展成为和今天高尔夫极为相似的运动。



上图：1787年的英格兰，威廉姆·伊恩斯上校和他的球童。

第一位女高尔夫球手

历史上第一位有记载的女高尔夫球手出现在1563年，她就是苏格兰女王玛丽（下图）。她曾经在圣安德鲁斯和爱丁堡球场打过球。在伯爵上交给爵威斯敏斯特委员会，要求处决玛丽的条目中，罗列了她的许多罪状，其中一条就是在丈夫达恩利国王被谋杀几天后，她就出现在球场打高尔夫。

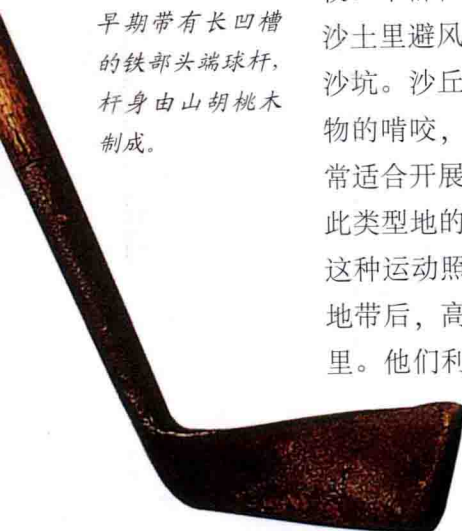




荷兰艺术家亨德里克·阿弗卡帕的画展示了人们在冰冻的河面上打高尔夫的情景。

那时候，在苏格兰的一些地方，像 kolf 和 Chole 这样的运动尽管还有人在玩，但是随着城市的日趋拥挤和城市布局的整体规划，这些运动越来越不流行了。与此同时，越来越多的人转入沙丘地带进行运动。沙丘地带是指连接常年暴露在风中的海岸线和农业用地的贫瘠土地。海边的沙子被风吹离沙丘并被绿草覆盖，形成几个自然波动的地形，沙化的土壤就暴露在自然环境中。这些土地不适合人类居住和耕种，慢慢地就被用来放牧。羊群在沙丘的下风方向挤在一起，拱进沙土里避风，于是凹陷的沙子便形成自然的沙坑。沙丘地带很少有树木，但是由于小动物的啃咬，形成了大片的低矮草地，这非常适合开展高尔夫运动。因为沙土地的原因，此类型地的排水系统很好，即使下再大的雨，这种运动照样也可以进行。发现沙丘是最佳地带后，高尔夫选手就将这项运动转移到这里。他们利用现有的特征来制定活动场地，并规定了玩法：每个洞离前一个洞都有一定距离，稍平的地方就变成果岭。最初的内陆场地还有手工人造的痕迹，但是随着挖掘机械的出现，便形成了以沙洲、沙坑和小湖为标志的现

早期带有长凹槽的铁部头端球杆，杆身由山胡桃木制成。



右图：于 19 世纪中期制造的第一批古塔胶球。



代高尔夫球场地。

1786 年，这项运动传到了美国，虽然当时有报道说苏格兰官员在纽约打高尔夫，在南卡罗来纳州还成立了俱乐部，但该运动在美国真正扎根至少花了 100 年的时间。第一个真正意义上的俱乐部于 1873 年在北美加拿大的蒙特利尔成立，不久女王赐给了“皇家”的称谓。19 世纪，伴随着英国的殖民扩张和海外贸易的蓬勃发展，高尔夫开始在全世界流行。这项运动也传到了东方国家：印度的加尔各答高尔夫俱乐部于 1829 年成立；孟买高尔夫俱乐部则是成立于 1842 年；新西兰奥塔哥的达尼丁高尔夫俱乐部是南半球的第一个高尔夫球场，建于 1871 年。接着，南非于 1885 年在开普敦城成立了开普敦皇家高尔夫俱乐部；澳大利亚于 1891 年成立了阿德莱德皇家高尔夫俱乐部。

英国引入两大赛事后，高尔夫运动迅速开始盛行：1860 年举行的第一个公开赛（后来发展成英国公开赛）和 25 年后开始的一个业余锦标赛。英国公开赛（每年的 7 月举行）是现代四大主要锦标赛中历史最悠久的一个。最初的锦标赛是英国和美国的公开赛和业余锦标赛。现代的其他三项赛事是美国公开赛（1895 年首次举办，每年 6 月举行），美国 PGA 锦标赛（1916 年首次举办，每年的 8 月举行）和美国大师赛。美国大师赛是四大赛事中最年轻的一个，于 1934 年首次举办，每年的 4 月份举行，他还是唯一一个每年都在同一个场地（佐治亚州亚特兰大奥古斯塔国立赛场）进行的比赛。随着 20 世纪整个高尔夫运动的盛行，这四大锦标赛抓住了高尔夫人群的想象力，形成了今天最受关注、参与人数最多的世界职业高尔夫赛事。

在过去的 100 年里，高尔夫运动的迅猛发展可分为以下四个阶段：19 世纪 90 年代是蓬勃发展阶段，在这一时期，俱乐部的数量由最初的几个迅速增加到几百个；



高尔夫之乡——苏格兰的圣安德鲁斯 (1690 年)

高尔夫的家乡

自从 1764 年俱乐部将整场比赛从 22 洞缩减到 18 洞后，圣安德鲁斯就赢得了“高尔夫家乡”的称号（虽然不一定完全正确，它不是最早的俱乐部，因为高尔夫运动不是起源于苏格兰）。而且，在 1897 年，它制定了高尔夫规则。之后，与世界上其他机构磋商后，它成为高尔夫统治权威。

第一次世界大战之后，高尔夫球的发展转到美国，在明星的推动下开始流行，代表人物有博比·琼斯、沃尔特·哈根和吉恩·色拉森等；第二次世界大战之后，则是美国人拜伦·纳尔逊、本·霍根、威廉·本杰明和萨姆·斯尼德；现代高尔夫运动已经遍及世界各国，普及范围之广，已经成为一项产值高达数百万美元的新兴产业。

莫 里 斯



老汤姆·莫里斯和小汤姆·莫里斯是著名的高尔夫运动家族中的成员。老汤姆在高尔夫的故乡——苏格兰的圣安德鲁斯长大。18 岁时，他师从艾伦·罗伯逊，学习制作高尔夫球，并且成为艾伦·罗伯逊高尔夫球场上的搭档，他俩组成的双打组合在当时的比赛中常常取胜。但是，在是否引进新的古塔胶球上，两人产生了严重分歧，艾伦·罗伯逊坚决反对使用这种球。1851 年，老莫里斯来到苏格兰西海岸的普雷斯蒂克高尔夫俱乐部，做了一名球场管理员。也就是在那里，在筹备首次公开赛的工作中他起到了主导作用。从此，这项公开赛成为世界上最有名的高尔夫锦标赛，也就是众所周知的英国公开赛。尽管莫里斯最喜欢参加这个赛事，但最后却输给了老威利·帕克，屈居亚

军。为夺取冠军，莫里斯开始参加四大公开赛，最后一次冠军是 1867 年他 46 岁时获得的。他还曾获得过 3 次亚军。1881 年，他 60 岁时完成了自己的第 50 场比赛，直到 75 岁他还在参加比赛。

1865 年，他又回到圣安德鲁斯，继续管理高尔夫球场，一直到 1904 年。4 年后，他去世，享年 87 岁。

当汤姆·莫里斯最小的儿子显露出过人的高尔夫球天赋时，人们开始将汤姆·莫里斯称为老汤姆。小汤姆·莫里斯很快就使他父亲的成功变得黯然失色，他短暂但出色的高尔夫生涯使他成为最伟大的球员之一。1867 年，他在公开赛上第 2 次亮相，获得第 4 名；第 2 年他就拿到了冠军，并且创造了锦标赛历史上的首个一杆进洞的纪录。1869 年和 1870 年他连续两年夺冠，1870 年他创造了 149 杆的锦标赛纪录，这其中包括一个单场 47 杆的纪录，这也是他获得的第 12 场胜利。青少年比赛的三连冠使他完全拥有了冠军腰带。1871 年由于奖金没有落实而被迫停赛，高尔夫球比赛直到现在仍然提供极其丰厚的奖金。1872 年小汤姆获得了他连续四年的第 4 个冠军。令人痛惜的是，他仅仅活了 24 岁，许多人认为他死于心脏病发作。几个月后，他的爱妻也因难产而去世。