



十四运会高尔夫 团体赛冠军姚学锋：

我与陕西高尔夫一起共成长

文 / 罗佳林

2007年，18岁的姚学锋，从秦巴腹地、汉水之滨的美丽小城——安康市石泉县出发，远赴千里之外的广东。正是在那里，他邂逅了影响其一生的运动项目——高尔夫。多年后，当姚学锋和队友携手站在十四运会高尔夫男子团体赛的冠军领奖台上，领取属于自己的那一份金色荣耀时，当初的石泉少年已然褪去了青涩，在职业球员的道路上越走越远。

从对高尔夫的一无所知，到成为一名优秀的职业高尔夫球员，姚学锋的成功背后，离不开陕西高尔夫的蓬勃发展，在他与陕西高尔夫共成长的日子，亦可以窥见陕西高尔夫从零开始，不断追赶超越、勇攀高峰的壮阔图景。



广东，梦想开始的地方

在位于西安市的陕西省高尔夫球队训练基地——陕西省高尔夫练习场，初次见到姚学锋时，高大魁梧的身材，因长时间训练而略显黝黑的肤色，以及眉目间透露出的沉稳和干练，都给《体育世界》一行留下了深刻的印象。

高尔夫球运动起源于15世纪的苏格兰，早期多在王公贵族中进行。随着运动的普及发展，高尔夫开始流行于中层阶级，20世纪时，国际性的高尔夫赛事得以广泛开展并逐渐传入中国。受在广东高尔夫球场工作的舅舅的影响，“陕西娃”姚学锋第一次知道了高尔夫这项运动的存在，也正是在他的支持下，当时只有18岁的姚学锋决定从安康远赴广东，开启追逐高尔夫之梦的旅程。

初学高尔夫，年轻的姚学锋主要靠自学加摸索，随着接触的圈子越来越广，“慢慢

地得到了球场很多人的帮助，自己的进步也随之快了起来”。那时在国内，高尔夫运动方兴未艾，普遍被大众视为一种门槛颇高的小众运动，鲜少有人会选择坚持练习、走职业球手的道路。姚学锋也是在学习高尔夫的过程中，才发现了这项运动的魅力，他坦言，“我并非一开始接触到高尔夫，就立刻对它产生兴趣的，也是在球场里耳濡目染了一段时间，直到慢慢上手后才逐渐爱上高尔夫。”

2009年，经过两年时间的磨砺，有了一定打球经验的姚学锋正式开始参加比赛。有一次，姚学锋在比赛中打进了前五名，这让他有些振奋，但没想到接下来的比赛中，他却长期徘徊在二三十名。面对成长中的瓶颈，一向喜欢钻研和总结问题的姚学锋不断思索训练过程中的不足，认为自己的弱项主要是击球距离和短杆技术。因此，每天在结束训练后，姚学锋便主动请教教练和打得更好的球员，并通过反复实践不断改进短板。有的球员经过半年、一年的训练后成绩没有得到提高，最终选择了放弃，但姚学锋却咬牙坚持了下来。回顾这段艰难岁月，姚学锋目光坚定：“坚持非常重要，运动员在职业生涯中会遇见太多的失利，一定不能轻易说放弃，要相信自己的实力，只要坚持训练，就会有进步。”

加入陕西队，开启新征程

2011年是姚学锋职业生涯中的一个重要转折点，蛰伏一年的他拿下了“全国高尔夫业余希望赛”的冠军，对于这个结果，他有些喜出望外，因为比赛过程并非一帆风顺，自己的心情就像过山车一般，甚至差点崩溃，幸运的是结果比预期要好，最终也收获了首个人业余赛事冠军。然而，姚学锋的步履没有停歇，“2012年刚过完年，正月十八，我在珠海参加了职业高尔夫球员的考试，以第三名的成绩拿到了职业身份。”姚学锋正式踏上了职业高尔夫球员的道路。然而，职业球员的身份是一道门槛，它不仅意味着更加激烈的竞争，还意味着运动员要付出更多的常人难以想象的努力。

与此同时，陕西的高尔夫运动也在如火如荼地发展着，从2013年辽宁全运会开始，高尔夫被列为全

运会正式比赛项目，值此契机，刚刚组建不久的陕西省高尔夫球队向尚在广东的姚学锋伸出了橄榄枝。回忆起当时的情形，姚学锋仍然记忆犹新，“当时对全运会并不了解，但觉得作为陕西人，能代表家乡去参加全国比赛，是一件很有意义的事情。”2011年底，姚学锋注册成为陕西高尔夫球队的球员，数月之后，他从训练和生活了四年多时光的广东，回到了阔别已久的家乡，从此也和陕西高尔夫球队结下了不解之缘。

与广东等高尔夫强省相比，陕西的高尔夫运动普及率并不算高，无论是在参与人员数量、球场数量、产业规模等方面都存在一定差距，然而陕西高尔夫球队在全国的赛事上却有着不容小觑的战绩。在2013年举办的辽宁全运会上，由张新军和田红领衔的陕西省男女高尔夫球队在并不看好的情况下，最终分别获得了男团第五、女团第八的成绩，取得了历史性的突破。经此一役，陕西高尔夫球运动也终于撩开了神秘的面纱，逐渐被更多人熟知。

作为当时陕西高尔夫球队的新生力量，姚学锋在比赛中贡献了自己的一份努力。四年后的2017年天津全运会上，姚学锋和队友们一起再次为陕西高尔夫球



队创造了突破，取得了第三名的优异成绩，回忆起那时的场景，姚学锋仍然有些兴奋，“天津全运会不仅再度刷新了陕西省高尔夫球的历史最好成绩，同时也证明了我们陕西高尔夫球队的实力！”

天津全运会之后，陕西省大力推进高尔夫运动在强化青少年梯队建设、球员培养、教练员裁判员培训以及赛事组织等方面的工作，使得这项风靡全球的运动在省内得到进一步的普及和发展，陕西高尔夫健儿也在不断取得更大的突破。2019年全国锦标赛，陕西高尔夫球队一举拿下男子团体冠军、女子团体亚军两项荣誉，这也是陕西队第一次在全国锦标赛中获得金牌；2020年全国锦标赛，陕西高尔夫球队再接再厉，勇夺男子团体亚军、男子个人冠军、女子团体冠军、女子个人冠军，一共3金1银；2021年全国锦标赛暨十四运资格赛中，陕西高尔夫男队以大比分优势获得团体冠军，女队获得团体季军，双双进入决赛。

虽然陕西高尔夫球运动的起点不算高，但在短短几年间却取得了巨大的进步，姚学锋也在国内各项大型赛事的历练中慢慢成长起来，对于在家门口举办的十四运会，姚学锋和队友信心十足，目标直指金牌。

一杆一杆，拿下冠军

2021年在陕西举办的第十四届全国运动会，对姚学锋和陕西高尔夫球队而言，意义非凡。这一年，由张新军、张蕙麟、余梓瀚、姚学锋四人组成的男队夺得了高尔夫男子团体赛的冠军，由刘依一、田红、潘艳红、赵志萌组成的女队夺得了女子团体赛的亚军。1金1银的优异成绩，帮助陕西队创造了征战全运会的历史最佳战绩。作为此前已经连续参加两届全运会的“老将”，姚学



锋经过多年的历练，不仅从青涩的高尔夫新手成长为一名成熟、经验丰富的球手，也收获了职业生涯中宝贵的一枚全运会金牌。

复盘十四运会高尔夫团体总决赛的全过程，第二个比赛日结束后，陕西队排名暂居第六，与第一名广东队差距较大。在和《体育世界》聊到前两轮大比分落后的情况时，尽管比赛已时隔半年多，但姚学锋还是能清晰地回忆起当时的感受，“心理压力确实比较大，因为这是一场全国性的比赛，还代表自己的家乡在家门口参赛，难免有点思想包袱，状态没有完全打开。”在即将一决胜负的关键时刻，姚学锋和队友们得到了队里领导、教练员的大力支持，领导、教练员鼓励他们“不用担心比赛打不好，尽管放下包袱、轻松上阵”。这番心理疏导无疑为姚学锋和队友们注入了一剂“强心针”，“这个支持十分重要，也是我们最后逆转的关键”，姚学锋说道。

第三个比赛日，位于秦岭的高尔夫总决赛场地地下起了淅淅沥沥的小雨，雨天对高尔夫运动员来说，意味着诸多不便，包括可视距离变短、球场湿滑等等，但对于陕西队的球员们来说，却并未慌乱，姚学锋表示，“下小雨的时候，我当时感觉并不慌，反而觉得是一个变数，也可能是一个机会。因为我们在赛前备战的时候，从来不会因为某天下雨就结束训练，我们知道下雨会对比赛过程产生很多影响，所以有想办法专门去适应，也做了充分的应对措施。”

周全的准备、卸下包袱的良好心态和基于艰苦训练的自信心，让姚学锋和队友们逐渐找回感觉，多年的共同备战已锻炼出他们之间的默契，发力的时刻就在当下。“在前两轮比赛之后，我没有想过放弃，我对我们的实力水平有信心。第三天我们的表现非常好，每个人都发挥出了自己的实力，最终一杆一杆拿下了冠军。”陕西高尔夫健儿们在三秦大地上，用优异的成绩完美收官。

队里的支持，是我们的底气

沉甸甸的金牌和历史性的突破背后，除了球员个人的奋斗，也离不开陕西队的科学谋划和全力支持。姚学锋向《体育世界》一行介绍，由于受疫情影响，这两年国内有很多大型高尔夫赛事延期举办，很长一段时间，运动员们没有任何比赛机会，无法通过比赛来检验自己当下的专业水平，难免会比较懈怠。“我们采取了以赛代练的办法，比如举办队内赛、和其他省份的队伍进行友谊赛，再结合比赛的结果来调整训练的内容。”以赛代练可以给运动员及时、全面的反馈，让他们对自己现阶段的优势与不足都能有更清晰的认知，球员的状态也得到了及时的调整。

在2020年全国高尔夫锦标赛举办之前，陕西队提前一个半月针对参加赛前体能测试的队员进行集训，并聘请国内知名教练开展专业的体能训练。姚学锋笑称这是一次“魔鬼训练”，不仅要控制体重，还要提高十项体能测试项目的水平，同时高尔夫的专业训练也不能落下。经过大量的体能训练之后，姚学锋发现自己身体的力量、某些部位的肌肉都发生了变化，“最后在正式体能测试的时候，我们陕西队的成绩非常好”，也为备战全运会奠定了坚实的基础。在姚学锋看来，“陕西高尔夫队为参加十四运会所做的准备工作，不论是从时间跨度上，还是人力物力的投入上，在全国来说都是数一数二的，队里的支持也成为我们运动员的一份底气。”

高尔夫，是一生的事业

在走过多年风雨历程之后，陕西高尔夫球运动在最近几年中无疑驶入了加速前进的快车道。自从2011年加入陕西队以来，姚学锋也在一场场的拼搏与奋斗，一次次的挥杆与汗水中，与陕西高尔夫共同成长进步。展望今后的目标，作为男队主力的姚学锋表示：“接下来，我们将继续备战十五运，同时计划培养一批本省青少年运动员，做好后备人才储备。”成绩属于过去，未来仍需砥砺。陕西高尔夫始终脚踏实地、高品质的训练、备战，让人们有理由去畅想一个更美好的未来。

十余年的高尔夫职业生涯，伴随姚学锋的不仅有数不清的荣誉，同时还有着了一身的伤病。因为每天都要进行大量的训练，长期以来，他的腰部、背部、手肘、手腕等地方都有着不同程度的劳损。2020年的国庆节，姚学锋在早



晨醒来后发现身体不受控制，甚至无法正常起床，生活也受到了严重的影响。“我记得非常清楚，那天西安下了雨，天气变凉，身体突然就动不了了，更不要说打球。”医生告诉姚学锋，这是很严重的腰椎间盘突出，一定要静养。但当时姚学锋心里却静不下来，再过1个月他就要参加高尔夫全国锦标赛，2021年还要参加全运会，“我已经为十四运会备战了两年，在快比赛时出现这种情况，而且不见好转，内心非常焦灼，晚上常常梦见自己已经可以打球了。”所幸在抵达锦标赛举办地之后，由于当地气候比较温暖，再加上医生一对一的治疗，姚学锋身体这才慢慢好转，到赛前的第三天，终于可以正常打球。

这次事件之后，姚学锋愈发意识到高尔夫对自己的重要性，从18岁以来，他已将全部的时间、精力和热情都倾注在了高尔夫运动上，即便是休息时间也在做着和高尔夫有关的事情。在和《体育世界》聊到假如有一天自己无法再打球时，这个爽朗的西北汉子难得地露出了柔情的一面，他表示如果自己有一天不打球或者退役了，希望能像心中的偶像梁文冲那样，为高尔夫运动的普及做一些自己能做的事，继续把打高尔夫球的经验传递下去，说到这里，他抬起头，十分笃定地说，“高尔夫是我愿意用一生为之奋斗的事业。”

高尔夫作为一项职业寿命很长的运动，对于奋斗正当时的姚学锋而言，精彩的职业生涯才刚刚掀开一角，未来还有无限的可能，期待他和陕西高尔夫一起，在三秦大地上继续抒写更加辉煌的篇章。