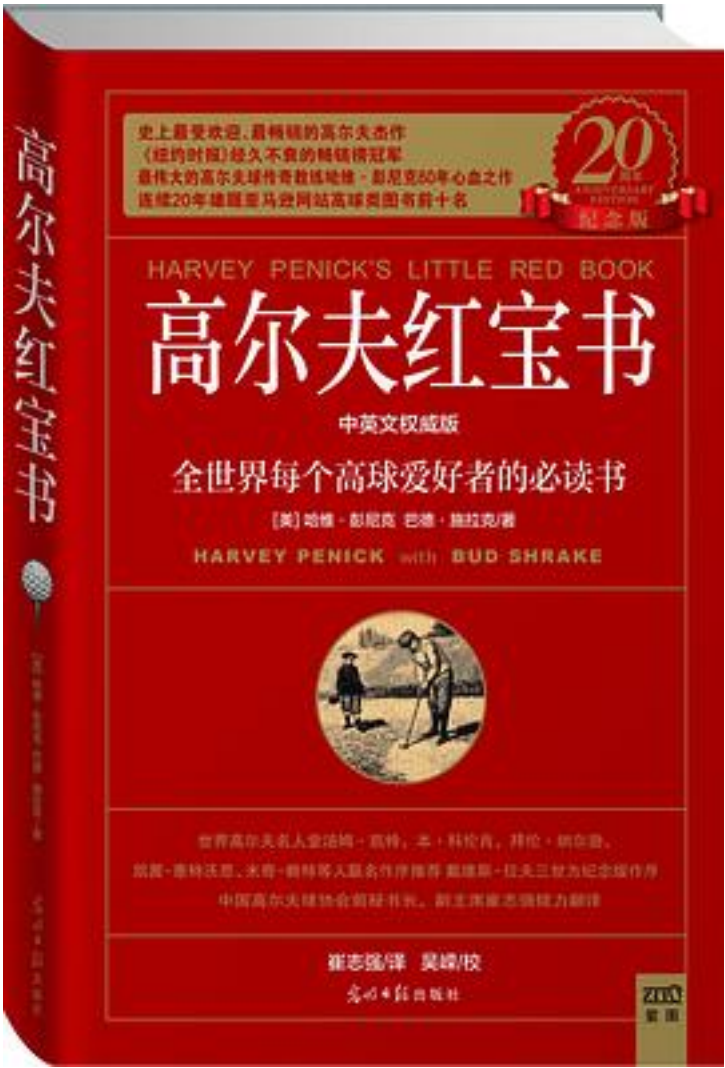


高尔夫红宝书（20周年纪念版）



[高尔夫红宝书（20周年纪念版）_下载链接1](#)

著者:[美] 哈维·彭尼克

出版者:光明日报出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787511256256

《高尔夫红宝书》现已成为所有高尔夫球球员、教练和爱好者的必读书。它的作者就是世界最伟大的高尔夫球老师——哈维·彭尼克。他简化了其他高尔夫球教程中的专业术语，总结了高尔夫球的入门要领和制胜高招，并坦言高尔夫球所折射的关于人生的朴素智慧。

1.一本轰动了世界高球领域的教练笔记！20周年完美纪念版！美国高尔夫协会最高荣誉波比·琼斯奖得主戴维斯·拉夫三世为纪念版作序。

2.史上最受欢迎、最畅销的高尔夫杰作，《纽约时报》经久不衰的畅销榜冠军，连续20年雄踞亚马逊网站高球类图书前十名，中英文权威版。

3.传奇教练哈维·彭尼克60年心血之作，全世界高尔夫球迷心中的《圣经》。所有高尔夫球球员、教练和爱好者的必读书。

4.姜文、孙楠、何平、程军联名推荐。

5.世界高尔夫名人堂成员汤姆·凯特、本·科伦肖、拜伦·纳尔逊、凯茜·惠特沃思、米奇·赖特等人联名作序推荐。

6.中国高尔夫球协会前秘书长、副主席崔志强倾力翻译。

作者介绍:

哈维·彭尼克(Harvey Penick, 1905~1995)是美国著名的高尔夫球教练，1989年PGA年度最佳高尔夫球教师，被众誉为世界最伟大的高尔夫球教师，2004年以终生成就跻身世界高尔夫名人堂。他8岁的时候在得克萨斯州奥斯丁乡村俱乐部当球童，从此开始了自己的高尔夫职业生涯。尽管他在得克萨斯大学做过30年的教练，和汤姆·凯特、本·科伦肖这样的名人有过亲密合作，但是他从来没有离开过合作了82年的奥斯丁俱乐部，他一直在那里工作直至1995年去世。

巴德·施拉克(Bud Shrake, 1931~2009)是彭尼克畅销系列的合著者，此外，他还是一个剧作家、小说家和狂热的高尔夫球手。

崔志强，1961年出生，1982年毕业于河北师范大学体育系基础理论专业，1985年率领中国第一支高尔夫球队赴日本研修高尔夫球，主修高尔夫球俱乐部管理和经营、竞赛管理，1988年学成回国，1990年任北京亚运会高尔夫球项目副裁判长，1991年调入中国高尔夫球协会，1993年至2005年12月任中国高尔夫球协会秘书长。曾任国家体育总局小球运动管理中心副主任，同济大学高尔夫球商学院客座教授和河北体育学院客座教授。主要著作有《英汉高尔夫球词典》《高尔夫球规则与判例》《高尔夫球教程》以及《实用高尔夫球规则与判例》等。

目录: 译者的话 / 10

导言 / 14

我的红宝书 / 20

高尔夫球之药 / 25

问题是什么？ / 25

抬头 / 26

手的位置 / 26

三支最重要的球杆 / 26

握杆 / 27

摆动杆头 / 32
手持球杆 / 32
最容易的课程 / 33
看手相 / 34
从小开始 / 35
每个球都要打进洞 / 37
从球洞周边学起 / 38
需要帮助吗? / 40
右肘 / 41
锁死目标 / 41
不可大意 / 43
如何帮你减掉5杆 / 43
消除疑虑 / 46
试挥杆 / 47
平均水平高尔夫球员 / 49
怎样知道你的目标方向 / 50
年长者们 / 51
左脚踵 / 55
倒旋 / 56
加重球杆 / 57
关于球场管理的提示 / 58
翻腕动作 / 60
向球洞区全挥杆击球 / 60
容易的沙坑 / 61
沙坑击球 / 63
不要放松 / 64
积极的思考 / 65
心理学 / 67
头留在球的后面 / 69
陡直向下击球 / 71
催眠术 / 74
慢动作练习 / 75
在球上涂粉 / 76
球的位置 / 77
挥摆水桶 / 78
长柄镰刀 / 79
两脚的位置 / 79
转身动作 / 80
即时的谦逊 / 81
格言 / 82
理想的完美挥杆 / 84
治标先治本 / 85
最漂亮的挥杆动作 / 86
击向目标 / 87
魔法动作 / 88
如何进行全挥杆练习 / 88
快速热身法 / 90
切击 / 91
推击 / 92
可怕的4英尺推击 / 96
闪磕球 / 98
我为什么决定做老师 / 100
站位 / 100
非常糟糕的坏习惯 / 102

第一次见面的学生 / 102
竞争 / 103
孩子和车子 / 105
妻子海伦讲的故事 / 105
学习 / 107
我的人生中的几位女性 / 107
我的人生中的几位男性 / 119
性别 / 130
练习的规则 / 131
约翰·布雷德姆斯 / 131
左曲和右曲 / 137
奇怪的处罚 / 139
距离 / 139
长与短 / 140
最佳着装 / 141
我最好的孩子们 / 142
切击或劈起? / 143
飞出视线 / 145
顺势动作 / 145
失之毫厘，差以千里 / 146
高尔夫球员的诗 / 148
准备大赛 / 150
上坡和下坡 / 151
在风中打球 / 152
泰坦尼克·汤普森 / 153
花样击球 / 155
球童 / 158
我的高尔夫球人生 / 160
Introductions / 164
My Little Red Book / 171
Golf Medicine / 175
What's the Problem? / 175
Looking Up / 176
Hand Position / 176
The Three Most
Important Clubs / 176
The Grip / 177
The Waggle / 180
Holding the Club / 181
The Easiest Lesson / 182
Palm Reading / 182
Starting Young / 183
Hole Them All / 185
Learning Around the Cup / 185
Do You Need Help? / 187
The Right Elbow / 188
Take Dead Aim / 188
Beware / 189
How to Knock Five
Strokes Off Your Game / 190
Reassurance / 192
The Practice Swing / 193
The Average Golfer / 194
How to Tell

Where You 評e Aimed / 195
Seasoned Citizens / 195
The Left Heel / 199
Backspin / 200
Heavy Clubs / 201
Hints on Greenskeeping / 201
The Wrist Cock / 203
Hit a Full Approach / 204
Easy Bunkers / 204
Bunker Play / 206
Don 誑 Relax / 207
Positive Thinking / 208
Psychology / 209
Stay Behind the Ball / 211
Hitting From the Top / 212
Hypnotism / 214
The Slow-Motion Drill / 215
Powder the Ball / 216
Ball Position / 217
Swing the Bucket / 217
The Weed Cutter / 218
Placing Your Feet / 219
The Turn / 220
Instant Humility / 220
Maxims / 221
The Mythical
Perfect Swing / 223
First Things First / 224
The Prettiest Swing / 225
Hitting the Target / 226
The Magic Move / 226
How to Practice
the Full Swing / 227
Warming Up in a Hurry / 228
Chipping / 229
Putting / 229
The Dreaded Four-Footer / 233
The Shank Shot / 235
Why I Decided to
Become a Teacher / 236
The Stance / 236
A Very Bad Habit / 237
The First-Time Student / 238
Competition / 238
Kids and Carts / 240
A Story by Helen / 240
Learning / 241
Some of the Women
in My Life / 242
And Some of the Men
in My Life / 251
The Sexes / 260
A Practice Rule / 260
John Bredemus / 261

Hooking and Slicing / 265
Strange Penalty / 267
Yardage / 267
Long and Short / 268
Best Dressed / 269
My Best Boys / 269
Chip or Pitch? / 270
Out of Sight / 272
The Follow-through / 272
A Little Bit / 273
A Golfer's Poem / 274
Preparing for a Big Match / 276
Uphill and Downhill / 277
Playing in the Wind / 277
Titanic Thompson / 278
Trick Shots / 280
Caddies / 282
A Life in Golf / 284
• • • • • ([收起](#))

[高尔夫红宝书（20周年纪念版）](#) [下载链接1](#)

标签

高尔夫

好书！值得一读！

评论

高尔夫教学书，不配图，是灾难

[高尔夫红宝书（20周年纪念版）](#) [下载链接1](#)

书评

不止能学到高球知识，还能领略一代名师的做人风范，非常值得的一本书。
世界上很多鼎鼎大名的超级球手都是哈维先生教导过或者是生平好友，他的一生都献给了高尔夫球。
虽然比较冷门，玩高尔夫的人也不是很多，但这样一本大师经典级的著作应该和高尔夫球运动一起长留世间。

[高尔夫红宝书（20周年纪念版）_下载链接1](#)