



图书在版编目 (CIP) 数据

100个高尔夫经典技法: 女人版/[美]拉维利, [美]惠特沃兹著;
传神联合(北京)信息技术有限公司译.

北京: 中国文联出版社, 2009.3

ISBN978-7-5059-6257-6

I.1… II.①拉…②惠…③传… 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(2009)第001747号

北京市版权局著作权登记号: 01-2009-0761

universe publishing 100 Classic Golf Tips

© 2008 Chrihtopher Obetz Fore Word © 2008 Kathy Whitworth

书 名	100个高尔夫经典技法 (女人版)
作 者	[美]安东尼·拉维利 [美]凯西·惠特沃兹
译 者	传神联合(北京)信息技术有限公司
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里10号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	陈香君
责任校对	陈玉玲
责任印制	刘秋月 李寒江
印 刷	北京隆昌伟业印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	7.5
插 页	2页
版 次	2009年7月第1版第1次印刷
书 号	ISBN978-7-5059-6257-6
定 价	100.00元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>

专业女球手教学和
职业巡回赛的
100种经典高尔夫技巧

专业女球手教学和职业巡回赛的

100种经典 高尔夫技巧

100 Classic Golf Tips From Leading Ladies' 7

编著 克里斯托夫·欧泊兹 [美]

(Christopher Obetz)

戴夫·艾伦 [美]

(Dave Allen)

插图 安东尼·拉维利 [美]

(Anthony Ravielli)

作序 凯伦·沃兹 [美]

(K)

典 文巧

aching and Touring Pros

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



赛欧托县女子高尔夫老人，从左到右依次是：科琳·雷迪克（女主席1973），凯·黎克莱德，玛丽·欧泊兹和珍妮特·戴维斯。

献给玛丽·波斯尔思韦特“Gigi”欧泊兹——亲爱的高尔夫球手之母。

另一个球道上见，克里斯托夫

目录

Conte

nts

序言 凯茜·惠特沃兹	8
第1章 握杆	12
第2章 准备	28
第3章 挥杆	52
第4章 近穴击球	118
第5章 推杆	146
第6章 沙坑击球	172
第7章 其他技巧	200
后续	226
女性高尔夫和家族回忆	228
回忆拉维利	234

在打高尔夫的生涯中，我有幸认识了许多高尔夫传奇人物，包括帕蒂·伯格、米奇·莱特、拜伦·尼尔森和本·霍根。

我只见过霍根几次，但每次都很特别。记忆最深的一次是1988年6月在纽约纪念美国高尔夫球一百周年的晚宴上，霍根正在发表演讲，当他开始谈论握杆时，我坐在阿诺·帕尔默和杰克·尼克劳斯中间，瞥见桌底下他们握紧双手，就好像握着一个梦幻般的球杆，如同我和在座的其他人握杆一样。非常滑稽可笑，但同时，它显示了我们具有丰富挥杆经验及基本原理知识的霍根是多么的尊敬。

霍根已成为握杆的代名词，主要是因为他在《五讲：高尔夫的现代基本原理》中对最重要的基本原理的贡献。他这本经典的教学手册距今已经五十多年了，但它仍然是高尔夫球最有名的著作之一。我是偶尔会翻阅一下，不仅是因为霍根对基本原理的经典解释，它包括所有挥杆的技巧讲解，且每一讲都附有图解：具体细节和安东尼·拉维利的准确图片真是难以置信。最让我高兴的是黎卓利可以在一本书中同时纪念拉维利著作和介绍女子高尔夫球的历史。在《专业女球手教学和职业巡回赛的100种经典高尔夫球技巧》一书中，拉维利的图片会带你走进女子高尔夫球的五十多年历史，从早期的贝贝·查哈丽娅丝和路易丝·萨格斯到现代安妮卡·索伦斯坦和劳瑞娜·奥乔亚的挥杆。在编辑《高尔夫文摘》和《女子高尔夫》杂志摘录的永恒技巧过程中，你会发现每个

时段的最伟大女球手和教师的讲课，包括米奇·莱特、帕蒂·伯格、佩吉·柯克·贝尔、南希·洛佩兹、朱迪·兰金、萨格斯和索伦斯坦。

1959年，我成为职业球手时，米奇·莱特是我征求意见的头几位球手之一。在我心中，她是那个年代的最佳击球手——无论男子还是女子，当我认识到我永远也不可能像她那样击球时，这赋予了我追求的力量。同时，我非常钦佩帕蒂·伯格，因为她是女子高尔夫的伟大使者，她教我成为一名更加全面的球手。1961年，我签约了威尔胜高尔夫球队。我的职责是每年进行三十到四十次实践教学，因此，威尔胜让我在为期六个星期的休赛期加入伯格学习如何实践教学，以使我成为一个更全能的球手。我学会了怎样定位击球、击高球或击低球以及解决所有击球类型的困难。我不再去等待一本有利于我打法的高尔夫教程；我能使我的打法适应任何类型的击球。正是从这一点上讲，我的信心才真正得到增强，打法突飞猛进。希望读完这本书后，你不仅欣赏这些女人的才能，更要尽可能从她们那里学到知识，就像我在四十多年的高尔夫比赛生涯中学到的一样。

尽可能地像这些伟大球手学到知识，如果没有伟大的哈维·彭尼克的指导——是我近四十年的老师，没有他我就永远不可能成为过去那个优秀的球手，或成为今天的我。我永远不会忘记在奥斯汀我和他在一起的第一天。当时我不满十七岁，他说出的第一句话是：“我想我可以帮助你，但你

必须照我说的做。”这就是哈维。连续三天我们没有做任何其他事情，只是让我双手正确握杆，瞄准目标。一旦看见我改变了握杆姿势，他就会走过来将我的手调整到正确位置。哈维从不让我在任何事情上蒙混过关，因此，我非常感谢他。

本书中，我非常高兴地与你们分享一些我从哈维那里学到的知识以及我打球的感悟。这里附上其他技巧及其图示，每个技巧背后都有一段动人佳话。尽情欣赏吧！

凯茜·惠特沃兹

100种技巧



第1章 握杆

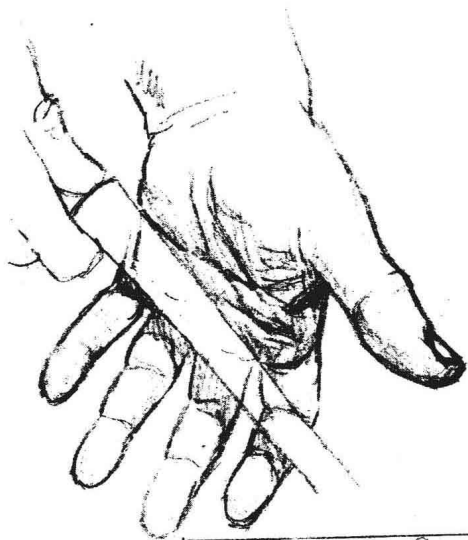


01

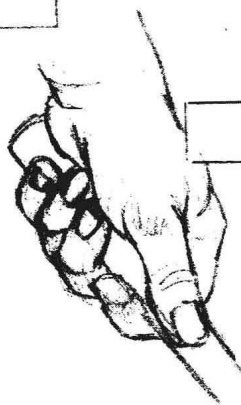
左手正确握杆 使双手协调一致

你的食指施加最大压力

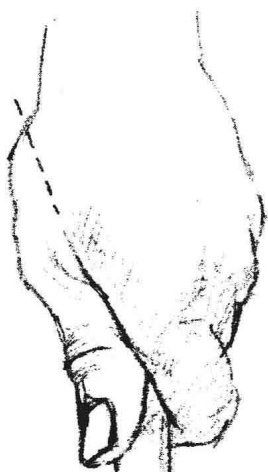
不论你使用的是何种类型的握杆，首先最好是将你的左手放在正确的位置。这里有一个检验是否放正确的方法。将左手放到球杆上端，而不是下面，同时将球杆柄调整到手掌和手指中间，这样杆柄正好位于掌根。然后，围绕杆身合拢食指，将其他手指伸展。之后，你应该能使用食指的壓力直接向上提起球杆。适度握住掌根下的球杆，食指要进行控制。**凯茜·惠特沃兹 (Kathy Whitworth)**



Caption B



Caption C



Caption D