



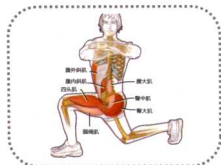
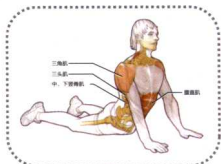
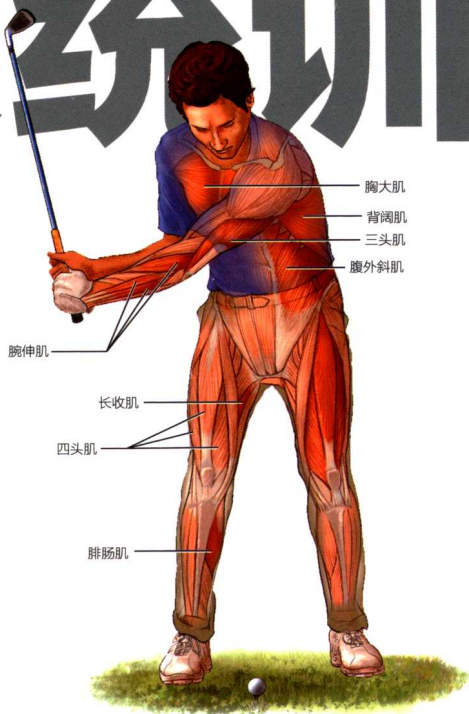
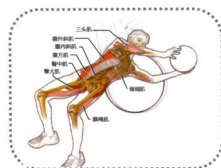
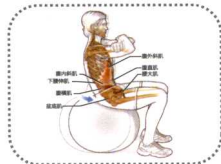
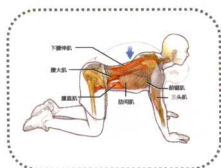
体育运动训练丛书

Golf Anatomy

[美] 克雷格·戴维斯 (Craig Davies) 文斯·迪赛亚 (Vince DiSaia) 著 王进 译

高尔夫运动 系统训练

全彩图解版



美国高尔夫
健身教练
高尔夫医疗
健康专家
联合创作

联袂
推荐

职业高尔夫协会
2005年年度新秀

职业高尔夫协会
加拿大巡回赛冠军

肖恩·奥海尔
尼尔·史密斯

运动原理·肌肉训练·技术动作训练·运动损伤预防

☑ 打得更远 ☑ 打得更准 ☑ 稳定发挥 ☑ 高效挥杆



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

全彩图解版

高尔夫运动系统训练

[美] 克雷格·戴维斯 (Craig Davies) 著
文斯·迪赛亚 (Vince DiSaia) 著
王进 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

高尔夫运动系统训练：全彩图解版 / (美) 戴维斯
(Davies, C.), (美) 迪赛亚 (DiSaia, V.) 著; 王进译
— 北京: 人民邮电出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-115-41620-9

I. ①高… II. ①戴… ②迪… ③王… III. ①高尔夫
球运动—运动训练—图解 IV. ①G849.32-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第019582号

版权声明

Copyright © 2010 by Craig Davies and Vince DiSaia

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考, 不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前, 均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

高尔夫运动是一项集亲近自然、体育锻炼和游戏于一身的运动。《高尔夫运动系统训练(全彩图解版)》以前所未有的视角审视了高尔夫运动, 总结了提升身体的平衡性、移动性、稳定性和球场表现的宝贵经验, 展示了增强体力、肌肉的力量以及增加移动范围的专项训练, 从而实现更远、更准的击球, 减少完成比赛所需的杆数, 赢得比赛的胜利。无论是高尔夫球员还是高尔夫运动的爱好者, 本书都会对你有所帮助。

◆ 著 [美] 克雷格·戴维斯(Craig Davies)

文斯·迪赛亚(Vince DiSaia)

译 王 进

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.25

2016年3月第1版

字数: 226千字

2016年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-4861号

定价: 58.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



高尔夫运动系统训练

高尔夫运动是一项集亲近自然、体育锻炼和游戏于一身的运动。过去几十年来，高尔夫球受欢迎的程度急剧上升。高尔夫爱好者们在运动中逐渐认识到身体健康对打好高尔夫球的重要性。然而，尽管人们的认识水平提高了，但是大多数高尔夫球员始终还是不知道打高尔夫球过程中实际使用了哪些肌肉，以及这些肌肉是如何影响挥杆各个阶段的。高尔夫球员对此缺乏基本的认识，造成了他们的练习缺乏针对性，也不能与高尔夫挥杆动作本身直接联系起来。

在本书中，我们将简单明了地讲解各种关系，让读者轻松理解高尔夫挥杆过程中身体是如何发挥作用的。大家还能学到如何训练身体各个部位，并且理解身体各个部位是如何直接辅助提高你的高尔夫球技的。

☑ 本书对于健身和高尔夫二者关系的阐述是迄今为止最为简单明了的。充分了解挥杆的每个步骤，我们才能在学习和训练过程中获得更满意的结果、更大的启发，从而提高学习和训练的效果，并获得更多的乐趣。

☑ 每位高尔夫球员都应该对于如何正确挥杆有一个基本和直观的认识。

☑ 每位高尔夫球员都应该明确地了解挥杆过程以及各种练习中所使用的肌肉。

☑ 对于那些直接影响挥杆的准确度、击球距离以及稳定性的肌肉做有针对性的练习，进而直接提升挥杆质量。

☑ 理解高尔夫挥杆涉及的解剖学知识以及如何最有效地使用这些知识，进而提高身体适应高尔夫运动的健康水平。

序 言

在美国职业高尔夫球协会（PGA）巡回赛上与世界顶尖高尔夫球手比赛要求选手们进行残酷的身心调节训练。2009 赛季，我参加了 25 场锦标赛，凭借健身训练的成果取得 24 场进入后两场比赛资格的好成绩，最终在美国职业高尔夫球协会巡回赛的奖金排行榜中名列第 16 位，并且加入国家队参加美国总统杯比赛，代表自己的国家参赛并取得胜利。取得这些成绩以及达到如此高的稳定性，要求我的高尔夫球技必须面面俱到。

过去 10 年中职业高尔夫球界出现的最显著变化是：球员必须将他们的各种身体技能发挥到极致。由于球员们纷纷希望保持或取得超越对手的优势，美国专业高尔夫球协会巡回赛随行用于健身的房车一年比一年忙。自从几年前与我的好友克雷格·戴维斯（Craig Davies）博士共事以来，我更加关注通过健身、增加营养和体能来提高球技。在比赛的数周时间内，我确保在比赛和赛前练习开始前进行大约 30 分钟的充分热身。同时，每天赛后保证充足的时间进行健身以及预防性的理疗。赛季期间的每周运动计划既是为了提高比赛成绩，也是为了避免受伤。众所周知，高尔夫是一项高强度的重复运动，如果不注意照顾好自己的身体，会对身体产生很大的磨损。不论专业高尔夫运动员，还是周末业余爱好者，四分之一以上球员需要依赖止痛药来打满整场比赛，这种现象也是司空见惯。如果你关注你的身体，那么你就不需要依靠止痛药。

尽管赛季期间关注身体是否适应高尔夫运动很重要，但真正能够大幅提高身体全面技能却要靠赛外的时间。对于业余球员和专业球员来说，尤其是那些居住在较为寒冷地区而且冬季又不能打高尔夫的球员，认识到这一点很重要。赛外时间为我们提供了最佳的时间，真正通过集中训练来提升健康，改善身体，提高短期和长期球技。

本书对于各套技能（包括平衡性、移动性、稳定性、力量和爆发力）以及预防损伤练习进行了精彩的分解，将其变成了一系列简单易学的步骤。我已经与克莱格·戴维斯博士合作了很多年，本书中展示的许多练习正是我在自己的练习中所使用的。我建议大家特别注意在做这些练习时采取的形式，提醒各位不要匆匆了事。这些练习可以帮助我提高球技，也能帮助你们提高球技。

亨特·马汉（Hunter Mahan）

前言

过去几十年来，高尔夫球受欢迎的程度急剧上升，催生了高科技高尔夫装备和训练器材在制造方面的革命。人人都在寻找神奇的球杆、球，或训练辅助工具，帮助他们把球打得更远，减少完成比赛所用的杆数。但是在过去的30年中，尽管球和器材制造技术取得巨大的进步，但是北美地区球员的平均差点根本没有发生变化。出现这种情况的一个主要原因在于高尔夫球员，不同于其他运动员，在改善身体素质，提升挥杆过程中准确移动身体能力方面所花时间和精力非常少。缺少这一关键因素，高尔夫球员不仅无法充分发挥自身的潜能，而且还面临很高的受伤风险。

高尔夫球员试图提高球技时，会不惜重金购买高质量的球杆，也毫不吝啬时间参加各种培训课，但是却忘记打磨他们拥有的最有效利器：他们自己的身体。高尔夫球员人人都想打得更远、更准，发挥得更稳定，但他们总是试图通过购买价格不菲的新球杆或是经过改良的新球来实现这一目标。但是要更快、更稳固地实现上述3个目标，我们可以通过提高身体的健康水平，从而完成更有力、更有效的挥杆所必需的运动。一旦拥有这样的健康水平，挥杆练习效率会变得更高，新球杆也能比以前打得更远，而高尔夫最终也能给你带来更多的乐趣。

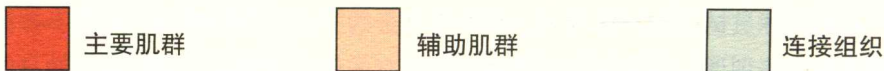
所幸的是，人们日益认识到身体健康对打好高尔夫球的重要性。老虎伍兹出色的训练计划以及在球场上惊人的稳定发挥，推动人们对健康因素进行应有的关注。然而，尽管人们的认识水平提高了，但是大多数高尔夫球员到头来还是不知道打高尔夫球过程中实际使用了哪些肌肉，以及这些肌肉是如何影响挥杆各个阶段的。高尔夫球员对此缺乏基本的认识，造成了练习缺乏针对性，也不能与高尔夫挥杆动作本身直接联系起来。

在本书中，我们将简单明了地讲解各种关系，让读者可以简明扼要地理解高尔夫挥杆过程中身体是如何发挥作用的。大家还能学到如何训练身体各个部位，并且理解身体各个部位是如何直接辅助提高你的高尔夫球技的。本书对于健身和高尔夫二者关系的阐述是迄今为止最为简单明了的。充分了解挥杆的每个步骤，我们才能在学习和训练过程中获得更满意的结果和更大的启发，提高学习和训练的效果，并获得更多的乐趣。

归根结底，撰写本书有以下几个原因。首先也是最重要的，每位高尔夫球员都应该对于如何正确挥杆有一个基本的认识。因此第1章专门介绍了挥杆的基本

内容。这也正是高尔夫教练员希望他们的学员掌握并不断完善的内容，这样才能培养出更优秀的高尔夫球员。虽然高尔夫挥杆动作非常复杂，一章的篇幅根本无法进行全面的介绍，但是掌握第 1 章中介绍的要点对于我们理解高尔夫挥杆中如何产生力量以及身体健康对于打高尔夫有何重要性是很有帮助的。书中的众多插图让大家对于正确挥杆的技巧有一个直观的认识，同时还可以让大家对挥杆过程中每个点的肌肉的作用有深入的了解。

撰写本书的第二个主要原因是让大家能够明确地了解挥杆过程以及各种练习中使用的肌肉。毕竟，知道得越多，才能训练得越好。本书在介绍健身和高尔夫挥杆时配以详细的解剖插图，详细说明赛场内外每一个运动过程中球员的体内变化。这些练习所配的解剖插图使用不同的颜色区分每项练习和运动中涉及的主要、辅助肌群以及连接组织。



通过深入地研究人体，大家不仅能够快速了解每项练习所使用的肌肉，还能快速了解高尔夫挥杆过程中如何直接使用这些肌肉。使用插图的形式一目了然地说明挥杆和身体肌肉的关系是本书的独特之处。这为我们了解身体和高尔夫挥杆以及二者如何密切相互影响提供了一个最简单的方法。

第三，本书还为大家提供了许多简单练习。对于那些直接影响挥杆的准确度、击球距离以及稳定性的肌肉，这些练习可以提高其移动性、稳定性、平衡性、力量和爆发力。通过逐步讲解这些练习，大家可以轻松地进行每项练习。讲解的同时再加上详细的解剖插图，你就可以进行针对性的训练，还能理解训练如何直接提升挥杆质量。自己的身体就是你在球场上能够使用的最强大也是最有效的工具。对于身体这个工具理解得越多，就能更有效地使用和改善它。

本书的另一个主要特点是为大家提供了预防伤痛的知识。高尔夫的挥杆动作是所有体育运动中力度最大、爆发性最强、最为复杂的动作。高尔夫球员的身体所产生和吸收的力量属于体育界中最高级别的。明显的例证就是，高达 80% 的高尔夫球员在职业生涯中至少经历一次伤痛。仅在美国就有超过 3500 万人在打高尔夫，以此算来就有 2800 多万人受伤。受伤比率如此之高，原因之一就是高尔夫挥杆对脊椎产生的压力可以高达身体重量对脊椎压力的 8 倍。要正确认识这一点，我们来做个比较。跑步运动被视为一项身体承受压力很大的活动，但是它对脊椎的压力仅为身体重量的 3 到 4 倍。身体的很多部位都需要有足够的力量和移动性才能承受每次高尔夫挥杆所产生的重复高速的压力。脊椎只是这些身体部位的其

中之一。由于我们必须吸收每次挥杆造成的所有压力，因此我们就有足够理由去保持身体健康、强壮并富有活力。承受不了这些压力会导致身体进行危险的补偿动作，影响挥杆质量，甚至导致受伤。健身运动可以帮助大家在赛场上避免受伤，并取得最佳的成绩。

虽然为了提高高尔夫球水平和减少受伤风险而要改善身体健康是一个重要目标，但是仅仅进行几十项练习或随意训练是不够的。为此，本书特意帮助大家理解高尔夫挥杆涉及的解剖学知识，以及如何最有效地使用这些知识。因为大家训练的目标是提高身体适应某项运动的健康水平，而非仅仅增大肌肉，所以按照功能合理性对各章进行排序是完全合理的。你只能在本书中找到这种针对高尔夫球员设计的独一无二的训练方法。

由于高尔夫挥杆动作的动力本质，身体的很多部位必须保持平衡，而其他部位又要进行高速移动。要打好高尔夫，必须要有速度、力量和爆发力，但是有效获得这些能力，身体必须先具备充分的移动性、平衡性和稳定性。因此，本书前面几章重点介绍高尔夫球员身体的移动性、平衡性以及稳定性，而将力量和爆发力内容留到后面章节再进行介绍。大家不必完全掌握前面章节再进行下一阶段的学习，但是如果身体的移动性和稳定性严重不足，就不能仅做爆发力训练。这些练习和章节的排列方式容易理解，便于学习，大家实现健身和提升高尔夫球成绩的目标同样也很简单。

拥有一个适合打高尔夫的健康身体，绝对可以降低受伤的风险。但是却不能杜绝高尔夫运动中受伤情况的出现。因为高尔夫挥杆的爆发力很大，受伤情况肯定会出现的。针对这个原因，我们专门用一章介绍高尔夫球中最容易受伤的5个身体部位。大家可以学习针对每个部位的独特练习，帮助该部位康复或避免出现特定部位受伤。了解和认识高尔夫运动中最常见的伤痛，大家就可以避免痛苦和退赛局面的出现。

本书介绍了很多有用的信息，并且真正面向的读者可分为以下几类。第一类也是最主要的读者是所有希望避免受伤，改善健康，把球打得更远、更准并且追求稳定发挥的高尔夫球员。本书可以帮助他们理解挥杆背后的解剖学知识，以及利用这些知识进行有效训练的方法。可从本书中获益匪浅的第二类读者是专业教学人员。他们从中可以更深入地理解挥杆过程中的身体动力学知识。教学人员往往没有意识到或没有能力发现他们教授的学员在身体上的各种不足或限制。出现这种情况不是教学人员本身的问题，因为他们是高尔夫挥杆能手，却不是身体方面的专家。但是，增加对高尔夫球员身体解剖学的理解可以帮助专业教学人员提

高教学效果，更好地了解球员如何避免受伤，并就如何改善功能不健全的身体部位提出正确建议。利用本书可以增长知识的第三类读者是体能和健身专业人士。虽然他们在健身训练方面是专家，但他们可能对高尔夫挥杆的机械原理认识不足，不能运用正确的训练方法。本书深入详细地介绍了高尔夫的挥杆并说明了如何针对挥杆的重要过程来设计有效的训练方案，从而实现高效、强劲的挥杆动作。

致 谢

本

书的问世得益于以下人员，感谢你们无私的鼓励、关爱和支持。

我的妻子，也是我最亲密的朋友安德里亚（Andrea）。对于我在工作中和生活上所做的一切，你总能耐心对待，并坚信不疑，最终帮助我顺利完成本书的工作。

我的妈妈、姐姐、妹妹，还有我的父亲。我生活中每个重要的十字路口上都有你们的支持。你们给了我坚定不移且无与伦比的爱。

与我共事的各级别球员。你们让我有机会分享你们的成长、梦想和成功。我欣赏你们自身的激情、执着和自信，也感谢你们给予我的信任。受邀与你们随行进行指导，我感到非常荣幸。

所有的同事、老师（特别是我 8 年级的老师巴克莱 [Barclay] 女士）以及同龄人。你们在生活和工作中激励我，鼓励我大胆憧憬。对你们我感激不尽。

感谢西恩·弗莱（Sean Foley），多少个深夜，我们在院子中畅谈，你总是不满足于现状，对生活充满激情，你那圣人般的指点总能给我灵感。一直以来，你始终推动我在赛场内外不断进步。

最后，所有高尔夫界的同仁和所有热爱户外漫步的朋友。感谢各位分享你们的经验以及提供的机遇！

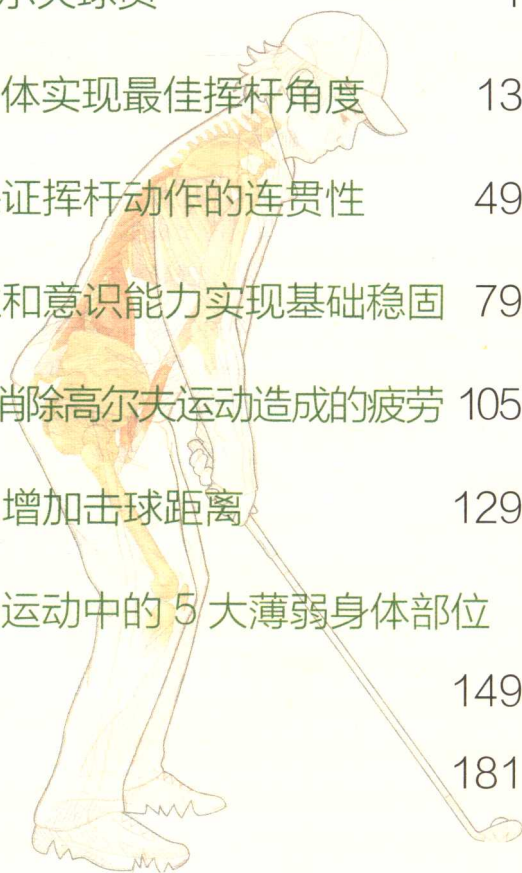
克雷格·戴维斯

感谢我的父母支持我一路走来并成就今天的我；感谢我的妻子用爱给我启发，帮助我把握人生旅途的方向；感谢我的儿子们，你们让我真正理解生命的意义，让我每天都感受到幸福。

文斯·迪赛亚

目 录

序言	v
前言	vii
致谢	xi
第 1 章 运动中的高尔夫球员	1
第 2 章 正确移动身体实现最佳挥杆角度	13
第 3 章 稳定性可保证挥杆动作的连贯性	49
第 4 章 利用平衡性和意识能力实现基础稳固	79
第 5 章 增强力量可消除高尔夫运动造成的疲劳	105
第 6 章 提升爆发力增加击球距离	129
第 7 章 避免高尔夫运动中的 5 大薄弱身体部位 出现伤痛	149
练习查询表	181



运动中的高尔夫球员



想

到世界一流的高尔夫击球手，我们的大脑中就会浮现出轻松有力却又极其优雅的画面。塞尔吉奥·加西亚（Sergio Garcia）、阿尔瓦罗·奎罗斯（Alvaro Quiros）、罗里·麦克罗伊（Rory McIlroy）和杰夫·奥格维（Geoff Ogilvy）似乎都能平稳有力地击球。想到普通业余球员时，可能是周六上午陪你打球的一个或所有同伴，往往就会浮现出这样的画面，动作缺乏连贯性和协调性，有时甚至出现彻底混乱或没有击中球。高尔夫职业球手打球时，击球似乎是一件非常简单的事。然而，高尔夫的挥杆动作却是所有体育运动中最复杂的。在挥杆的过程中，几乎身体中的所有关节和肌肉都或多或少派上了用场。哪怕只要有一个部位存在缺点或不足，都会让你的挥杆质量大打折扣。如果存在不足的部位多于一个，要发力并实现在整个身体内部传输效率的最大化，即使不是完全不可能，那也是极其困难的。

一般球员最大的一个误解，有时甚至也是高水平球员和教练的误解，就是高尔夫的挥杆速度和动力主要来源于双臂。这种误解的出现，是由于当时人们还没有使用高速摄像机、测力板、肌电图检查和其他昂贵的研究设备测量高尔夫挥杆的力量和动作。在那个高尔夫运动的原始时代（一直延续到几年前），高尔夫教练和学员发现的只是他们眼睛所能看到的。由于高尔夫挥杆运动的速度非常快，以至于高尔夫球员只能发现手臂的运动，以及手臂和球杆划出的平面。如今这种认识已经发生了翻天覆地的变化，人们已经使用现代技术对高尔夫的挥杆进行分析和分解。使用超慢动作柯尼卡美能达摄像机观看美国职业高尔夫协会巡回赛，你甚至都不用解说员也能看个明白。现在，我们清楚地认识到手臂和球杆的运动往往只是实际挥杆的最后一步。

回顾美国职业高尔夫球巡回赛过去几年关于开球距离的数据，我们发现了一些有趣的趋势。让我们来对1980年、1990年、2000年和2008年排名第1和第50位选手的开球平均距离进行比较（表1.1）。2008年平均开球距离不低于299码（1码等于0.9144米）的选手有20位。2008年巡回赛第50名选手的开球距离超过了1996年的第1名。

表 1.1 美国职业高尔夫球巡回赛开球距离排名第 1 位和第 50 位球员的平均开球距离

年份	第 1 名的开球距离	第 50 名的开球距离
1980	274.3 码	261.0 码
1990	279.6 码	266.4 码
2000	301.4 码	277.5 码
2008	315.1 码	293.3 码

近年来开球距离的增加源于很多因素，最明显的是高尔夫球、球杆杆头和球杆的性能提高了。然而球员的身体素质以及高尔夫大赛中出现了真正出色的运动员也是开球距离增加的主要原因。在 20 世纪 70 年代，甚至 80 年代，参加职业高尔夫巡回赛的出色运动员数量与今天相比要少得很多。90 年代像老虎伍兹这样巨星的出现，以及奖金的增加提升了高尔夫运动的吸引力，因此选择高尔夫作为职业生涯的运动员增加了。如今，在职业高尔夫巡回赛赛场上，我们明显能够发现不再只是会打高尔夫的球员，而是世界级的运动员。

尽管女子高尔夫巡回赛在关注运动员健康方面进展缓慢，但是情况正在发生改变。安妮卡·索伦斯坦（Annika Sorenstam）于 21 世纪头 10 年的中期花大力气推动女子高尔夫运动关注球员健康。她独霸女子高尔夫巡回赛，无人能比。今天的许多年轻高尔夫球新星们，包括擅长远距离击球的维姬·赫斯特（Vicky Hurst），正在利用健身帮助她们取得胜利巩固成果。而今天的高中、大学以及巡回赛阶段的高尔夫球员们与过去的球员相比，块头更大，击球速度更快，身体也更强壮。随着新一代高尔夫球员的出现，高尔夫球界被迫对高尔夫球和球杆制定新的规则，增加赛道的长度和难度。为了适应这些变化，高尔夫球员们必须不断改变自己。这就意味着他们必须将身体发挥到极致，赶超对手。业余高尔夫球员也受到这些变化的影响。针对当今一流球员的强劲表现，如今在建的赛道距离更长。高尔夫球场硬件上的这些变化增加了一般球员打高尔夫的难度。本书通过简单易学的方式介绍如何改善健康，帮助业余球员缩小差距。

通过高尔夫健康训练培养正确的击球技巧

如果说长期以来我们对高尔夫存在一种坚信，那一定是技巧很重要。多年来，我们咨询挥杆教练如何提高挥杆技巧：正确的握杆、站姿、起杆等。教练们利用无数次的练习帮助学员掌握挥杆的感觉和姿势。然而，谈到最佳的挥杆方法，最出人意料发现是没有最佳方法。挥杆的方法不胜枚举。很多都殊途同归，即杆头的正面不偏不倚地击中高尔夫球。所不同的是挥杆的效率。如果将亨特·马汉（Hunter Mahan）和吉姆·福瑞克（Jim Furyk）的挥杆动作放在一起进行比较，你会发现它们存在天壤之别。显然，这两位球员都是出色的高尔夫运动员，两人都被认为是世界级的击球手。尽管他们的挥杆风格截然不同，但两人的挥杆效率都很高，下杆阶段产生的能量在击球瞬间传递到高尔夫球上的比例非常高。将你自己的挥杆动作与你最喜爱的球员的动作进行比较，试图模仿他的一举一动，以此来提高你的球技，这种做法不可取。关键还是要让你的身体能够充分发挥潜力，实现最高效的挥杆。高尔夫运动的未来发展靠的不是仅仅模仿一套标准的挥杆动作，而是将力学技巧与有效动作进行融合。每个球员的关节移动范围、力量水平以及平衡不一致性都是独一无二的。球员只有将自己的特点发挥到极致才能真正实现最出色的能力。

普通球员面临的一个最大问题就是不能做到或再现挥杆教练希望的动作。教练和学员对此都很懊恼。直到最近，很多人才考虑到球员的身体本身就是障碍。如果你开车时汽车总是向右偏，你立刻就会想到，汽车需要进行机械校准。而球员的身体一直朝着错误的方向运动，我们却没有想起来他们的身体也需要进行机械校准，没有想到这一点似乎有点荒唐可笑。高尔夫运动的史前时代，人们认为高尔夫球员没能做到某些动作那是因为技术不到位。所以，挥杆教练就必须花大力气解决这些技术层面的限制。

仅在美国，人们每年学习高尔夫的学费就高达数百万美元。即使花了这么一大笔钱，北美的平均差点 30 年来却一直都没有改变。我们必须思考这样的一个实际情况，高尔夫的挥杆教学重点还是放在仅仅改变表象，而没有提升身体内部动力的质量，后者关系到我们运动的能力。我们身体的每一个关节都有一个我们特有的活动范围。我们每个人都是不同的。有些人身体的活动性强，而有些人的身体活动范围比较有限。如果我们在放松状态下都无法实现肩膀 360 度转动，那么在挥杆的过程中肩膀又怎么能做到 360 度转动呢？指望肩膀做到这一点是不合理的。问题就出在这里，由于运动范围的限制，有些姿势是做不到的。但许多人

在学习击球时，都试图让身体做出无法做到的姿势。除非高尔夫球员改善了身体，增加了运动范围和力量，否则挥杆过程中是做不出这些姿势的。

因此你必须先在身体上达到一定水平从而适合高尔夫运动，然后才能指望正确有效地提高挥杆质量。实际上，高尔夫的挥杆动作与正常运动差异很大。没有正确的事先训练，我们不能期望我们的身体能够如愿完成这项任务。

那么什么是适合高尔夫运动的健康，我们又如何做到呢？每项运动都有其自身独特的要求，高尔夫也不例外。然而，高尔夫健康与我们去健身房追求的健康存在很大的差异。我们都听到过这样的说法，高尔夫是一项对立的运动。最能说明这一点的莫过于目睹金河珍（Anthony Kim）或安德烈斯·罗梅罗（Andres Romero）将球打到300码开外。一个身材如此之小的人如何能将球打得这样远呢？显然光靠蛮力是不够的。它是多套技巧完美结合形成的结果。这些技巧包括充分移动，保持稳定和平衡。该书不仅教你什么练习对于提高挥杆技术有效，而且还告诉你完成这些练习的顺序。

要实现适合高尔夫运动的健身，需要培训的内容包括移动能力、稳定性、身体意识、力量和爆发力。训练这些具体内容的顺序与训练内容本身同等重要。按照正确的顺序进行这些练习才能实现最有效率的训练，同时还可以减少受伤的风险。事先身体的移动性没有达到一定的水平，就急于进行力量训练，很容易造成受伤，也使得健身训练对高尔夫球场成绩的贡献微乎其微。在身体移动性和稳定性方面打下一个坚实的基础，这对于塑造一个真正适应高尔夫挥杆的身体来说至关重要。

发力和加速

在高尔夫球界最高水平的比赛中，球员们改变他们的挥杆方式来提高发力的效率，这种现象已是司空见惯。本书的目的在于介绍可帮助你进行高尔夫健身的各种练习，讲解当今一流教练和球员提高高尔夫挥杆技术效率时使用的一些重要训练原则。

我们在北美以及世界各地高尔夫赛场看到了各种挥杆失误现象，其中很多都是由于使用手臂力量让球杆加速造成的。要获得最大的发力，同时又要确保身体承受的压力最小化，我们必须将地面当作能量转移链条中的第一环。牛顿第三运动定律指出一个物体对另一个物体施加一个力，那么后者一定会对前者形成一个相等的反作用力。同理，用腿对地面施加一个力，那么地面也会以同等大小的力自下而上反向施加给球手的身体。地面传递进入高尔夫球员身体的那个力被称为

地面反作用力。地面反作用力接着通过穿过腿部，进入骨盆，最终传递给了高尔夫球棒和球子。这种能量从地面传递到球子，传输的效率越高，那么我们在身体许可的范围内所能发出的力量就越大。

这种能量移动的路线，我们称之为身体的动力链。身体的各个不同部位共同组成了一个链条系统，通过这个系统，身体某个部分产生的力可以依次传输到下一个链。身体各个部分的运动和相互充分协调使得能量和动力可以通过身体各个部分依次进行高效传输。按照这个次序，每一个运动都叠加前一个部位的动能和能量。这种传输和叠加的结果决定了杆头的速度。

这种动力链是一种连接体系，它将全身中各个相邻的关节和肌肉都联系起来了。身体中任何一个部位出现了不足或伤情都会阻碍能量的传递。身体通过透支或误用身体的其他部位试图弥补因传递受阻造成的能量损失，从而补偿这种传递阻碍。主要依靠腿部发力实现的高效挥杆，大的肌肉参与发力。如果身体动力链中出现了薄弱环节，腿部产生的能量就不能有效传递给躯干和手臂。结果，薄弱部位周围较小的肌肉就会承受很大的压力。这样就会导致关节和软组织（包括肌肉、肌腱和韧带）产生疲劳损伤，从而无法实现有效挥杆。

对于薄弱一词，我们必须阐明我们所指的内容。提到身体动力链中的薄弱环节，我们要表达的不是狭义的肌肉缺乏力量。它还包含了关节活动不足以及身体意识不强。充分感知身体每个部位，并将这些部位活动到位，做到这些与拥有强健的肌肉同样重要。所以，薄弱一词的含义包括力量、活动范围或是身体意识的不足。

高尔夫挥杆时所使用的主要肌肉和关节

高尔夫的挥杆动作几乎涉及人体的各个肌肉和关节。因此，很难选择最重要的几个进行重点讲解。化繁就简，我们尝试重点介绍整个挥杆过程中各个阶段使用的各种主要的肌肉和关节。介绍的内容虽然不能面面俱到，但至少可以帮助我们打下一个坚实的基础。

上挥杆或后挥杆

总体来说，上挥杆动作（图 1.1）又称为后挥杆，对全身造成的张力和压力要小于高尔夫的其他挥杆动作。在这个阶段，身体平衡、本体感受以及关节和肌肉的移动性往往要比实际肌肉力量更重要。后肩（对于习惯使用右手的球员，指的是右肩）进行充分的向外旋转和收缩，前肩（对于习惯使用右手的球员，指的是左肩）进行充分的外展，向内旋转和延伸，同时后臀部向内充分旋转，前臀部

向外充分旋转，脊椎也要充分旋转。做到上述这些，要比拥有强健的大块头肌肉群更加重要。许多高尔夫球员的健身方案存在一个问题，即用于提升移动性或灵活性所花的时间不足。如果一名球员在上挥杆时保持身体平衡，但是他的身体在移动到理想的位置时受到限制，那么不论该球员的肌肉多么发达，或是爆发力多么强，他后面的挥杆动作都会受到负面影响。虽然这个阶段的挥杆，主要依靠的是球员的移动性，但是还需要一些肌肉提供一个稳定基础，这样其他肌肉才能实现运动范围的最大化。

上挥杆过程中，挥杆接近该阶段的最高点时，球员必须发挥后腿股四头肌、臀中肌、臀大肌以及

腹斜肌的作用。如果这些肌肉有效发挥作用，背阔肌、冈下肌、菱形肌、腹斜肌和多裂肌就能适当拉长，从而实现正确到位的上挥杆动作。

高尔夫教学中利用大量的时间训练学员做到后挥杆的各个姿势。普通甚至高水平的球员练习下挥杆及后续挥杆的时间少得可怜。在健康训练时，大多数的球员都练习拓展全身运动的活动范围。然而，很多球员可能做不到专业球员想要的姿势。如果看不到明显的进步，学员和专业球员都会感到失望，还有可能会导致受伤和糟糕的表现。如果球员的移动性加强了，在上挥杆过程中做到了教练希望他们完成的动作，到那时可以增加下挥杆、击球和后续挥杆的学习时间。

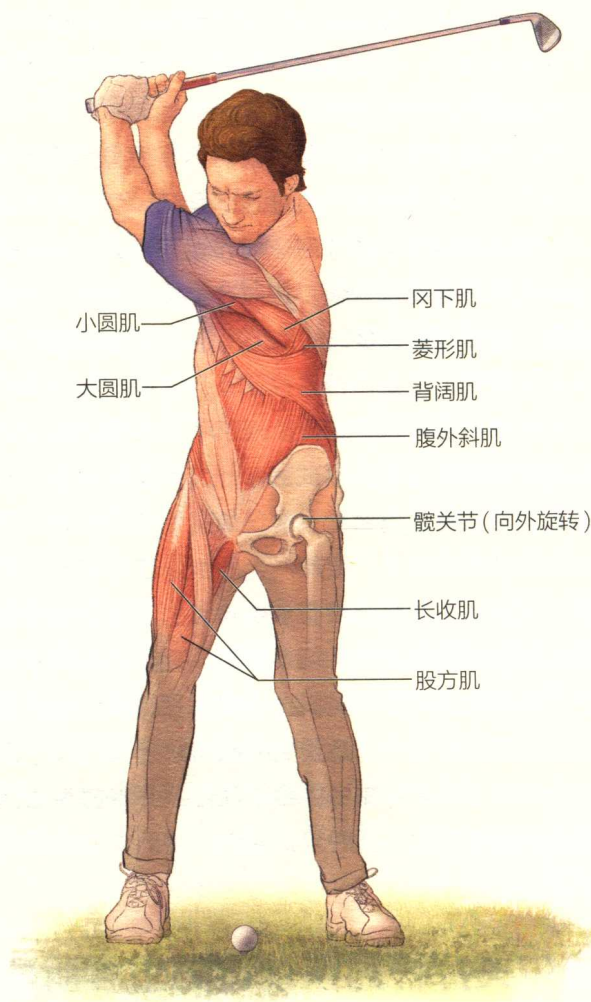


图 1.1 上挥杆期间使用的肌肉