

高球核心訓練 揮出強而有力的每一桿

2006/09/02 經濟日報

文／聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

核心訓練 (Core training) 是一個近年來在運動界與健身活動領域相當熱門的名詞，各類核心訓練的運動如雨後春筍般大量出現，大家都一直強調核心訓練對於運動表現的重要性。但什麼是核心訓練？核心訓練對於高爾夫揮桿動作有何關鍵性的影響力？核心(Core)是指身體髓關節、骨盆與腰椎，是所有動作與力量的起源。舉個例子來說，當你要舉起一個重物時，若你能事先緊縮臀部、腰部與下背部的肌肉群，你會感覺到較能輕鬆地舉起重物。也就是說在一穩定的核心基礎下，身體可以使出更大的力氣，來承受更多的負荷。事實上，在物理治療學界，對於有下背部疼痛的患者，都會給予腰椎、骨盆穩定性治療，其目的在於教導有下背部疼痛的病人如何讓脊椎保持在一個“不痛”的姿勢下從事日常生活功能。而此項治療延伸應用於運動界，便是所謂的核心訓練，其目的便是希望藉由加強腰椎及骨盆的穩定性，來增加運動的表現能力。

核心訓練有兩大功能，第一是在腰椎最適當的姿勢下，讓肌肉做不同形式的收縮練習，藉由不斷地練習來改善運動知覺，使大腦將肌肉在各個姿勢及動作下的正確收縮方式轉為記憶形態儲存於腦中，使人在日常生活或特殊運動（如打高爾夫）中，均可保持適當穩固的腰椎姿勢，來發揮最大的動作效益。第二是經由訓練腰椎周圍肌肉群，增強其對腰椎穩定的控制能力，為腰椎提供一個適當的「動態控制」(dynamic control)，以避免對腰椎、關節及其周圍軟組織造成重覆性的傷害。

要完成一個良好的揮桿，取決於是否有一個穩定的旋轉基礎 (Strong base of support) 也就是穩固的核心。上桿時，核心與下半身須平穩地將重心做移轉，且穩定移動的範圍愈大，所能產生的力量 (power) 愈多。因此，任何影響核心平穩且移動範圍的因素，如腹斜肌無力、髓關節外旋肌延展性差...等，都須加以調整與改善，使上桿時將力量有效地“從下半身經由核心移轉至上半身，來為下桿時建立一良好基礎。

下桿時，平穩的核心移動帶領上半身的轉動，核心於此時形成「動態平衡」，協調在正確時機啟動正確的肌肉群，創造出良好的桿頭速度，控制能力與力道，也就是一個有良好功效的揮桿。因此，任何影響核心穩定性、移動範圍及協調能力的因素，如腹斜肌群無力降低穩定性、髓關節外旋肌延展性差限制移動範圍，臀部肌肉無力影響擊球時瞬間爆發力的啟動...等，都可經由專業的骨骼肌肉檢查與分析來找出，經由合適的核心訓練來調整與改善。

因此，建議球友們可嘗試尋找專業的高爾夫運動醫學專家，了解你的核心情況，針對您設計一套完整適合的核心訓練計劃，揮出強而有力且安全無虞的每一桿。

(後頁續)

Stage I

訓練核心肌群在靜態功能性狀態下穩定的角色。這個階段的訓練目的在於對身體逐漸增加重量負荷以促進核心肌群對軀體穩定的控制能力。

1、利用兩手腕及膝蓋支撐身體，先將腹部與下背肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將右手與左腿分別往前往後伸直，維持此一動作 10 秒，再換左手與右腿，重覆十次。

2、側躺於地板上，右手扶住左肩置於胸前，先將腹部與下背部肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將身體向上撐起，左肩膀與左手肘保持近 90 度的彎曲，維持身體在一直線平衡的姿勢下，緩慢地抬起上面的右腿至與身體水平，停五秒後緩慢放下，重覆十次，再換另一側。注意當抬起腿時，身體必須保持穩定，尤其是腰部須保持水平。

Stage II



圖／陳柏亨

當身體在靜態功能性狀態下的穩定能力不錯之後，便可展開動態訓練。動態訓練一開始先以慢的動作為主，以使核心肌群有時間產生回饋反應來進一步在動態運動下增加對身體的控制能力。

1、把雙腿放置在一穩定的球上，用雙手撐起身體保持身體在一直線平衡的姿勢下 10 秒，重覆五次。若要增加困難度，可嘗試將一手臂抬起身體成一直線。

2、3、將雙腳放置於球上，先將腹部與下背部肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將臀部與下背部一起抬起，維持腰部與臀部一直線，停 10 秒，重覆十次。

(後頁續)

Stage III



圖／陳柏亨

當前二階段訓練都可穩定輕鬆地完成後，可進入技巧性階段，此階段的訓練用來強化核心肌群在速度性及技巧性的動作下的控制能力。

坐在運動球上，雙腳著地，手握一個 3 到 5 磅重的健康球，模擬揮桿轉身的動作，重覆 15 次。注意在此動作中，須維持腰部的穩定性，避免身體因轉動而失去平衡。