

Вступительное слово.....	5
Предисловие авторов .....	7
Выражение признательности.....	11
<b>ГЛАВА 1 ГОЛЬФИСТ В ДВИЖЕНИИ</b> .....	13
<b>ГЛАВА 2 ПОДВИЖНОСТЬ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНЫХ УГЛОВ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА</b> .....	27
<b>ГЛАВА 3 УСТОЙЧИВОСТЬ ДЛЯ ПОСТОЯНСТВА СВИНГА</b> .....	63
<b>ГЛАВА 4 БАЛАНС И ОСОЗНАНИЕ ТЕЛА ДЛЯ ПРОЧНОЙ ОПОРЫ</b> .....	93
<b>ГЛАВА 5 СИЛА ДЛЯ ИГРЫ БЕЗ УСТАЛОСТИ</b> .	119
<b>ГЛАВА 6 ВЗРЫВНАЯ МОЩНОСТЬ ДЛЯ ДАЛЬНОСТИ УДАРОВ</b> .....	143



**ГЛАВА 7** **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ  
В ПЯТИ ПРОБЛЕМНЫХ ЗОНАХ . . . . 163**

**Указатель упражнений . . . . . 195**

**Об авторах . . . . . 199**

**В**озможность соперничать с лучшими гольфистами мира на соревнованиях Тура PGA\* требует высочайшей психологической и физической подготовки. В сезоне 2009 года хорошая спортивная форма позволила мне принять участие в двадцати четырех из двадцати пяти календарных мероприятий Тура PGA, занять шестнадцатое место в рейтинге призовых Тура и представлять страну в составе победоносной команды на кубке президента Соединенных Штатов. Чтобы достичь таких результатов и такого уровня стабильности выступлений, мне потребовалось довести свои показатели во всех аспектах игры до максимума.

Самым существенным изменением в профессиональном гольфе за последнее десятилетие стала для игроков необходимость постоянно совершенствовать свои физические качества. В передвижной фитнес-центр, который работает на всех соревнованиях Тура PGA, с каждым годом приходит все больше игроков, желающих сохранить или получить преимущество над соперниками. С тех пор как несколько лет назад со мной начал заниматься мой хороший друг, доктор Крейг Дэвис, я стал уделять больше внимания фитнесу, питанию и физическому аспекту игры. Во время турниров я обязательно провожу интенсивные 30-минутные разминки перед зачетными и тренировочными раундами. Кроме того, каждый день после игры я занимаюсь фитнесом и профилактической физиотерапией. Мой еженедельный график в течение сезона нацелен как на повышение качества игры, так и на предотвращение травм. Как известно, гольф относится к видам спорта, требующим многократно повторяющихся движений, которые могут привести к физическому износу тела, если вы не будете надлежащим образом заботиться о себе. Вот почему мы уже давно не удивляемся, когда кто-то из четверки вышедших на поле игроков, будь то профессионалы или любители, принимает болеутоляющее, чтобы пройти раунд до конца. Начните заботиться о своем теле, и вам не понадобятся лекарства.

Отдавая должное значению гольф-фитнеса в течение игрового сезона, я все же считаю, что самая лучшая возможность существенно улучшить физический потенциал появляется в перерыве между сезонами. На мой взгляд, такой подход может сослужить хорошую службу как любителям, так и профессионалам, особенно тем, кто живет в холодном климате и не имеет возможности играть в гольф зимой. Межсезонье — это идеальное время для того, чтобы сфокусироваться на физическом состоянии и поработать над своим телом с целью повышения уровня мастерства как в ближайшей, так и в отдаленной перспективе.

---

\* Тур PGA — американская организация профессиональных игроков в гольф, занимающаяся, в частности, проведением цикла крупных турниров, проходящих в течение года. — *Прим. перев.*

**Ф**антастический рост популярности гольфа за последние десятилетия вызвал революцию в производстве высокотехнологичного инвентаря и средств обучения. Людям предлагают множество новых волшебных клюшек, мячей и тренажеров, обещая, что они помогут им увеличить дальность и повысить результативность ударов. Однако за последние тридцать лет, при всех улучшениях технологии производства мячей и снаряжения, средний гандикап\* в Северной Америке *не* изменился. В первую очередь это объясняется тем, что игроки в гольф, в отличие от представителей других видов спорта, тратят минимум времени и энергии на развитие способности своего тела правильно двигаться при выполнении свинга. Без этого ключевого ингредиента гольфист не только не сможет реализовать свой потенциал, но и очень рискует получить травму.

Пытаясь улучшить свою игру, гольфисты тратят массу времени и денег на клюшки и уроки, вместо того чтобы сначала позаботиться об улучшении самого важного из доступных им инструментов — *своего собственного тела*. Все хотят повисить дальность, точность и постоянство ударов, но стараются сделать это с помощью новой дорогой клюшки или усовершенствованного мяча. Однако, чтобы добиться быстрого и устойчивого прогресса в этих компонентах игры, игрокам нужно сначала довести свою физическую форму до уровня, позволяющего телу выполнять все движения, необходимые для эффективного и мощного свинга. Стоит вам достичь такой формы — и ваши уроки сразу станут более продуктивными, новые клюшки начнут бить дальше, а сама игра будет приносить намного больше удовольствия.

К счастью, в последнее время тема гольф-фитнеса, или специальной физической подготовки для игры в гольф, начинает привлекать все больше внимания. Невероятные тренировочные программы и стабильность показателей Тайгера Вудса помогают фитнес-подготовке получить заслуженное признание. Но даже при таком правильном подходе большинство гольфистов плохо представляют, какие мышцы используются в игре и как состояние этих мышц влияет на качество каждого удара. В результате база знаний спортсменов остается недостаточной, что не позволяет проводить целевые тренировки по отработке техники свинга.



В данной книге все эти связи показаны так наглядно, что вы сможете получить полное представление о том, как ваше тело ведет себя при выполнении удара. Кроме того, вы узнаете, как тренировать конкретные группы мышц, и поймете, как каждая из них поможет вам улучшить игру. Возможность ясно осознавать значение всех нюансов превратит тренировки по освоению и отработке навыков в мотивированный и эффективный процесс самореализации.

---

\* Гандикап — количество «лишних» ударов, которые игрок может сделать на конкретном поле. Например, игрок с гандикапом 20 должен пройти поле с паром 70 за 90 ударов. — *Прим. перев.*

Авторы этой книги ставили перед собой несколько целей. Прежде всего, каждый гольфист должен иметь общее представление о том, как правильно выполнять свинг. Вот почему первая глава призвана расширить ваши знания об основных элементах хорошего свинга в гольфе. Существует много разных качеств, которые инструкторы по гольфу стараются обнаружить и развить в своих учениках, чтобы сделать из них хороших игроков. Полностью раскрыть все секреты сложной техники свинга на нескольких страницах невозможно, но понимание основных моментов, рассмотренных в первой главе данной книги, поможет вам составить представление о том, как генерируется сила для удара и почему так важно иметь тело, подготовленное к игре в гольф. Иллюстрации позволят вам увидеть, что такое правильная техника свинга и какую роль выполняют конкретные мышцы в каждой его фазе.

Вторая цель этой книги — показать, какие мышцы используются во время удара на поле и в различных упражнениях. В конце концов, чем больше вы будете знать, тем лучше сможете подготовиться к реальной игре. Представленные в общих разделах о фитнесе и технике свинга подробные анатомические иллюстрации покажут, что именно происходит в вашем теле во время каждого движения как на поле, так и на тренировке. Основные и вспомогательные мышцы, а также соединительные ткани, задействованные в каждом упражнении, обозначены на анатомических иллюстрациях соответствующими цветами:

 Основные мышцы  Вспомогательные мышцы  Соединительные ткани

Возможность заглянуть внутрь тела позволит вам быстро понять не только то, какие мышцы работают в ходе каждого упражнения, но и то, как они используются непосредственно во время выполнения удара. Используемый в данной книге иллюстративный подход является уникальным и самым легким путем получения знаний о работе тела, технике свинга и их непосредственном влиянии друг на друга.

Третья цель этой книги состоит в том, чтобы предложить широкий ассортимент универсальных упражнений, способных помочь вам развить такие важные физические качества, как подвижность, устойчивость и баланс, а также увеличить силу и мощность мышц, от которых зависят точность, дальность и постоянство ударов. Все упражнения сопровождаются подробными инструкциями, чтобы вы могли легко их освоить. Инструкции в сочетании с анатомическими иллюстрациями помогут вам проводить целевые тренировки и осознать, как в результате этих занятий улучшается техника свинга. Ваше тело — это самый ценный и эффективный инструмент из всех, что вы можете применить на поле для гольфа. Чем больше вы будете о нем знать, тем лучше сможете его использовать.

Четвертой целью стало предоставление информации о предотвращении травм. Свинг в гольфе по праву считается одним из самых динамичных, взрывных и сложных движений в спорте. Тело гольфиста создает и амортизирует ряд самых мощных сил, используемых в спортивном мире. Это подтверждается тем фактом, что за время своей карьеры до 80 процентов всех игроков в гольф получают *по меньшей мере* одну травму. Нетрудно подсчитать, что в

одних лишь Соединенных Штатах, где в гольф играет больше 35 миллионов человек, общее число травм превышает 28 миллионов. Одна из причин столь высокого травматизма заключается в том, что в ходе выполнения свинга позвоночник игрока сжимают силы, в восемь раз превосходящие вес его тела. Для сравнения: во время бега (который считается видом спорта с высоким уровнем ударных нагрузок, вызывающих перенапряжение в теле) на позвоночник действует сила сжатия, которая превышает вес тела всего в три-четыре раза. Позвоночник — это всего лишь одна из многих частей тела, которые должны быть одновременно сильными и подвижными, чтобы выдерживать многократное воздействие скоростных сил, создаваемых в процессе выполнения свинга в гольфе. Необходимость противостоять всем этим нагрузкам при каждом свинге является достаточно веской мотивацией для того, чтобы вызвать у вас стремление добиться максимально высокой подготовки, силы и активности тела. Неспособность выдерживать эти силы ухудшает технику свинга и приводит к опасным компенсаторным реакциям организма и травмам. Вот почему занятия гольф-фитнесом помогают предотвращать травмы и способствуют достижению лучших результатов на поле.

Признавая важность повышения уровня физической подготовки для улучшения результатов в гольфе и снижения риска травматизма, следует отметить, что мы посчитали недостаточным дать вам несколько десятков упражнений и призвать вас тренироваться, выбирая их наугад. Нам нужно было помочь вам разобраться в анатомическом механизме выполнения свинга и понять, как использовать его с максимальной эффективностью. Поскольку вы будете повышать уровень физической подготовки в конкретном виде спорта, а не просто накачивать мышцы, мы постарались выстроить главы данной книги в *функциональном*, логическом порядке. Такой уникальный подход к тренировкам был разработан специально для игроков в гольф и использован только в этой книге.

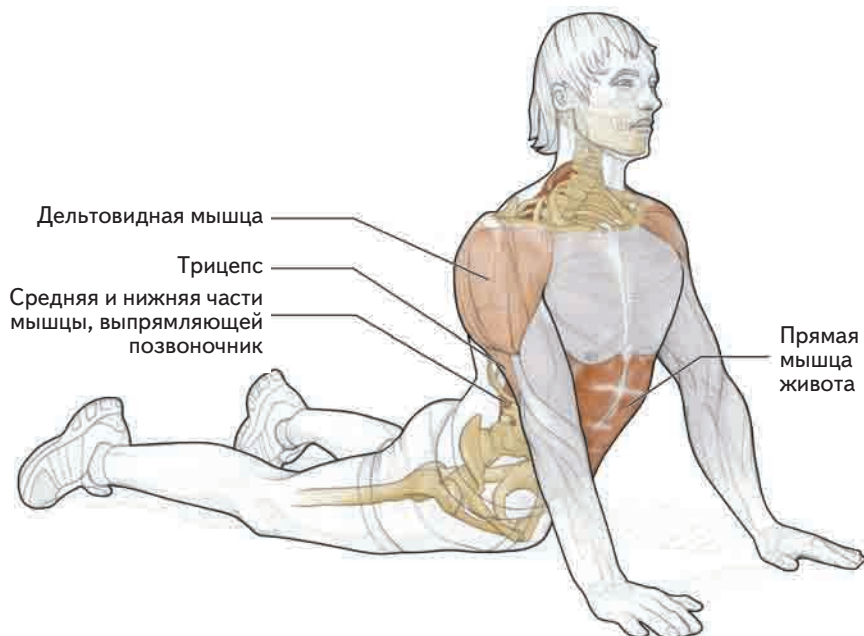
В силу динамичной природы выполнения свинга в гольфе одни части тела игрока должны оставаться неподвижными, в то время когда другие двигаются с высокой скоростью. Гольф требует большой скорости, силы и мощности, но ни одно из этих качеств нельзя довести до высокого уровня, если сначала не добиться достаточной подвижности, баланса и устойчивости. Последние три качества служат фундаментом, от прочности которого зависят три первых. Вот почему в первых главах книги мы акцентируем внимание на подвижности, устойчивости и балансе тела игрока, а вопросы силы и мощности оставляем для последующих. Тем не менее не следует гнаться только за увеличением мощности, если вам явно не хватает подвижности и способности сохранять необходимые углы расположения частей тела. Такой порядок размещения упражнений и глав облегчает понимание, и ему легко следовать, получая хорошие результаты как в спортзале, так и на поле для гольфа.

Достижение необходимой для игры в гольф физической формы существенно снизит риск получения травм, но не сможет застраховать вас от повреждений на всю карьеру. В силу взрывного характера свинга избежать травм практически невозможно. Это заставило нас посвятить отдельную главу пяти частям тела, которые чаще всего получают повреждения на поле для

гольфа. Вы познакомитесь с уникальными упражнениями, призванными помочь вам быстрее восстанавливать функциональность каждой из пяти частей тела или предохранять их от повреждений. Знание и понимание причин самых распространенных травм, которые вы можете получить, поможет вам избегать болезненных повреждений, способных надолго лишить вас удовольствия, получаемого от игры в гольф.

Вся эта информация будет одинаково полезна для разных аудиторий. Прежде всего она предназначена для всех гольфистов, которые желают избежать травм, улучшить свою физическую форму, а также повысить дальность, точность и постоянство своих ударов. Данная книга поможет вам понять суть анатомического механизма выполнения свинга и назначение инструментов для эффективной тренировки этого механизма. Профессионалы, посвятившие себя обучению новичков, также получают огромную пользу от содержащейся тут информации. Они смогут намного лучше понять законы биомеханики, участвующие в выполнении свинга. Тренеры и инструкторы часто не знают или не умеют выявлять у своих учеников отсутствие необходимых способностей или какие-то особенности строения тела, ограничивающие их способности при игре в гольф. В этом нет их вины, поскольку они специалисты по части выполнения ударов, а не знатоки человеческой анатомии. Умение разбираться в физическом строении тела поможет тренерам повышать эффективность уроков, не допускать получения учениками травм и давать им дельные советы по преодолению недостатков физического характера. Третья группа, которая может использовать эту книгу для обогащения своих знаний, — это специалисты по силовой и общефизической подготовке. Из-за недостаточного знания биомеханики выполнения ударов в гольфе этим экспертам в области фитнеса часто бывает трудно правильно составлять планы тренировок. В данной книге они найдут детализированное описание свинга и необходимые идеи составления тренировочных программ, нацеленных на существенное улучшение важных аспектов подготовки, необходимых для выполнения мощных и эффективных ударов.

# Кобра



## Выполнение

1. Лягте на живот и опустите лоб на предплечья.
2. Удерживая таз на полу, посмотрите прямо вперед, медленно отождитесь на руках и постарайтесь расположить грудь почти вертикально.
3. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, а затем вернитесь в исходную позу и повторите.

## Мышцы

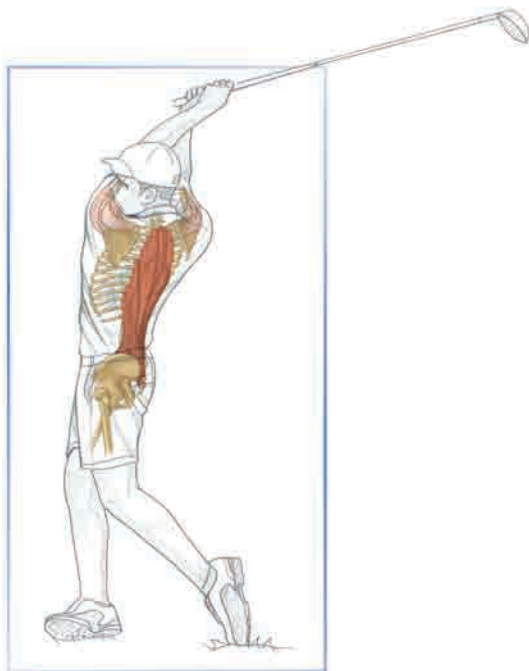
**Основные:** средняя и нижняя части мышцы, выпрямляющей позвоночник, прямая мышца живота.

**Вспомогательные:** дельтовидная мышца, трицепс.



## Значение

Это упражнение следует выполнять до появления ощущения дискомфорта. Никогда не пытайтесь отжиматься через силу или до появления боли. Если вы сможете выполнять это упражнение без боли, оно окажется очень полезным для сохранения подвижности позвоночника и поможет уменьшить закрепощенность нижней и средней части спины. Такая подвижность необходима гольфисту не только для поддержания правильного вертикального положения во время удара, но и для плавного выполнения всех вращательных движений с максимальной амплитудой. Появление закрепощенности в пояснице или округление средней части спины снижает способность правильно выполнять вращение и нарушает механику удара. В конечном счете это приводит к закреплению неправильной техники свинга и повышению риска получения травмы.



### ВАРИАНТ

#### Модифицированная кобра

Если полная версия «кобры» вызывает боль или не может быть выполнена по причине ограниченной подвижности позвоночника, попробуйте выполнять то же самое упражнение, отжимаясь на предплечьях. Это позволит уменьшить амплитуду движения позвоночника и облегчит вам задачу.

## Движения тазом вперед и назад на фитболе



### Выполнение

1. Сядьте на фитбол, выпрямите спину, сведите плечи и придайте пояснице нейтральное положение.
2. Переместите таз вперед, чтобы выпрямить поясницу (мяч должен слегка податься вперед).
3. Медленно прогните поясницу, перемещая таз назад (мяч должен слегка податься назад). В ходе всего упражнения спина должна оставаться прямой, а грудь — в вертикальном положении.
4. Вернитесь в нейтральное положение и повторите.

### Мышцы

**Основные:** прямая мышца живота, поперечная мышца живота, большая поясничная мышца.

**Вспомогательные:** наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, мышцы тазового дна, разгибатели поясницы.