

开球远、推杆稳是打好高尔夫的要义。球场上，距离是优势，也是球员不断精进的目标。从体能的角度来看，如何打远球就成了训练的关键。

## 一、远距离的价值

开球距离的重要性不言而喻。有研究统计差点与上球道率之间的关系：

差点	上球道率
0	46%
5	49%
10	50%
15	48%
20	46%
25	50%

从数据中，我们可以得出结论：差点与上球道率并没有非常明确的关联。因为上球道率与发球台、球道的设计、天气、个人技术特点等诸多因素相关，因此打球水平无法决定上球道率的高低。

再来看差点与开球距离之间的关系：

差点	平均开球距离
PGA	300
LPGA	257
0	260
5	236
10	229
15	212
20	204
25	191

足以看出，高尔夫球手水平越高，开球距离越远。2016年美国公开赛冠军达斯汀·约翰逊的比赛数据显示，他的上球道率64%，标准杆上果岭率76%，平均开球距离316码，最远开球距离378码。这正是高尔夫“距离为王”的体现。

## 二、打远球之技巧

挥杆速度越快，击球距离越高。科学家们从体能的角度出发，将体能分为力量、功率、平衡、柔韧性、动作胜任能力五个方面，这些指标都与开球时的杆头速度息息相关。

### 力量

“大力出奇迹”、“一力降十会”。高尔夫运动需要技术，但是在同等水平下，力量优势确实能够放大击球距离。研究发现，肢体力量、核心耐力是提升杆头速度和击球距离的关键。而发球有技巧，并不是简单的全力加速，有的放矢、控制挥杆才是真正的秘诀。

### 功率

所谓的功率，即爆发力。一次挥杆中，上杆用时约0.6秒，下杆用时约0.3秒。在如此短的时间内发挥出最大效力，比单纯拥有举起上百斤杠铃的力量更为重要。正所谓“天下武功，唯快不破”，高尔夫体能训练要在强塑力量的基础上，更加关注爆发力的提升。

### 平衡

平衡是保持开球笔直的关键。不平坦的地面，不同的球杆，不同的速度，都影响着高球的距离与方向。优秀的平衡能力帮助球手更好完成复杂的挥杆动作。协调身体各个部位，才能流畅挥杆，让力量完美释放。

### 柔韧性

挥杆的柔韧法则同样至关重要。常见的一种现象：柔韧欠佳的高尔夫球手可能会在挥杆中产生代偿。例如，胸椎柔韧度差可能会迫使球手与身体脱节，在上杆到顶的时候身体发生侧向弯曲，这会增加受伤的风险，降低挥杆效率和球击打一致性。

### 动作胜任能力

亲身测试才能更好判断。欢迎大家前往康体中心一探究竟，比戈体育韩云峰博士为您解读研析，让您更加了解自己在高尔夫球运动中的功力水平。