

高爾夫是一種溫和、優雅、適齡性很廣的運動。一洞一洞地推進，從長木桿的發球，短鐵桿的上果嶺，到推桿的進洞，正如西洋人將「一步一步地把事情完成」作為成功的定義一樣。十八洞下來，算計總共花了多少桿去完成，而作自我的檢討及改進，是做事的基本態度吧！

大多數的球類運動，球員打球時，身體和球同時在動。高爾夫則是球靜靜地躺在草皮上，讓球員擺好架勢後，再揮桿擊球，看似簡單、容易，其實卻不然。球場上很多初學的人，甚至不少球齡很高的球員常常為不能打好球而鬱卒。

一般來說，打出去的球常有下述兩個問題：

- 一、球不飛，球沒被打起來，只有在地上滾動。
- 二、球亂飛，球未朝目標飛去，卻或朝左或向右亂飛。

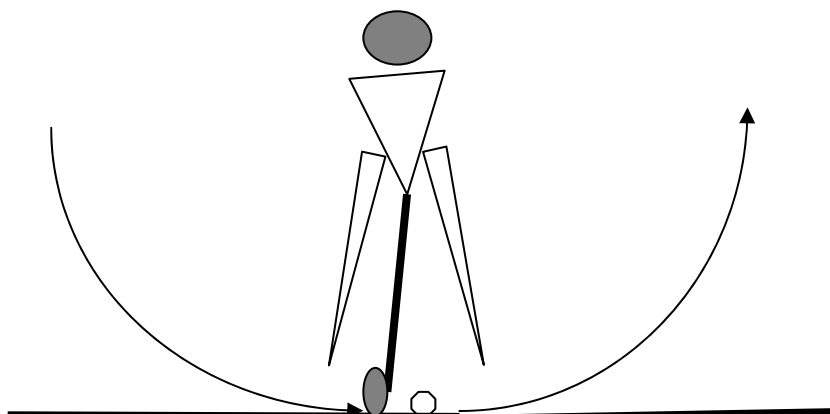
前者是垂直面，球彈飛的問題，癥結在球被下桿打擊的點；後者則是水平面，球方向的問題，問題則是在於桿頭擊球瞬間運動的軌跡。

就對這兩個問題的原因及練習方法分析探討如下：

壹、 球不飛

打了球，球卻不飛，只是在草地上亂滾亂爬，這不僅是初學者最大的困擾，即使老球員也偶而會為之捶胸。球本來是應擊而飛，因此，下桿擊球時有否打到要點，便決定了球是否能正常的飛出去？什麼才是要點呢？

理論上，高爾夫是圓周的運動。以脖子為圓心，以手及球桿為半徑畫個圓，再以地平面為切線，那麼球便是切點了。



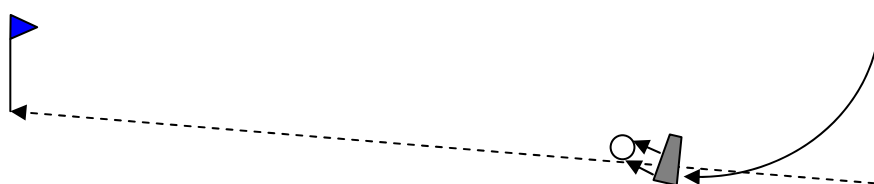
因此理論上，只要圓心不動，半徑不變，便應該可以把球打出去。但實際

上，在整個揮桿打球的運動中要保持圓心和半徑不變，不是件容易的事。因此，桿頭擊球的部位稍有不同，便會影響球彈飛的軌道。

將揮杆打球的擊球點分析如下：

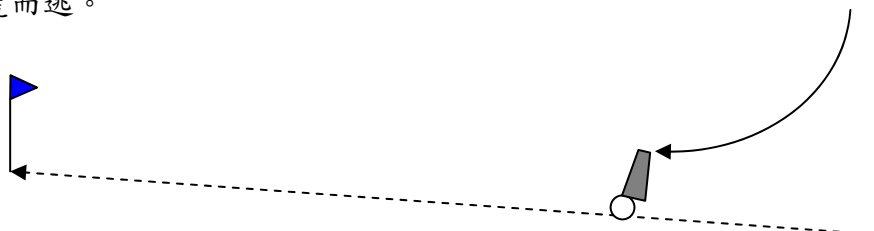
一、先打到地：

下桿時，先打到地上，下擊的力道已被消蝕大部份，當桿頭挖入草皮及土裏，自最低點向上反彈挑起時，如果桿頭只打在球上半部，便是滾地球了；即使是打在下半部，夾在桿頭及球間的草皮及泥土又抵銷掉一些力勁，球如何飛得出去？



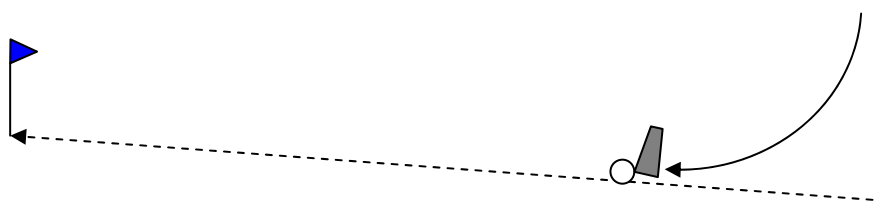
二、打到球頂：

桿頭像打釘般地敲在球頂上，球若非被嚇得釘住不動，便是連滾帶爬地向前落荒而逃。

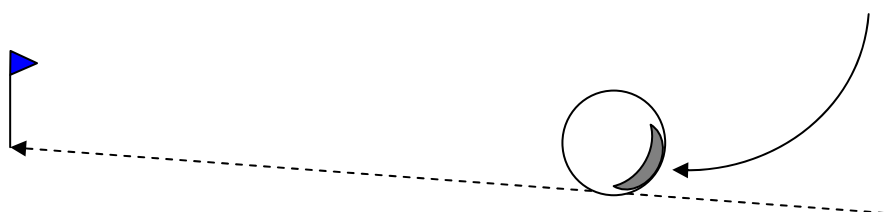


三、打到球屁股：

桿頭結結實實地打到球屁股，並向前、向下擠壓，再順勢推送一陣子，球只好乖乖地朝向目標飛了出去！



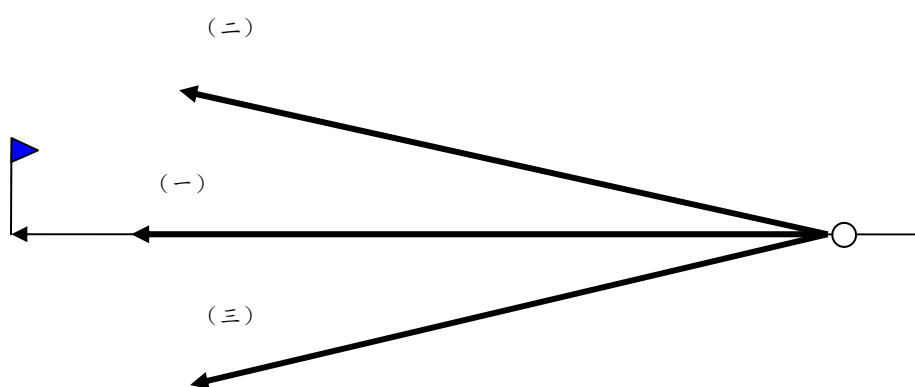
什麼地方是球屁股呢？



貳、球亂飛：

球被打後，飛出去的軌道分為直球及曲球兩種，而直球又可分為三類：

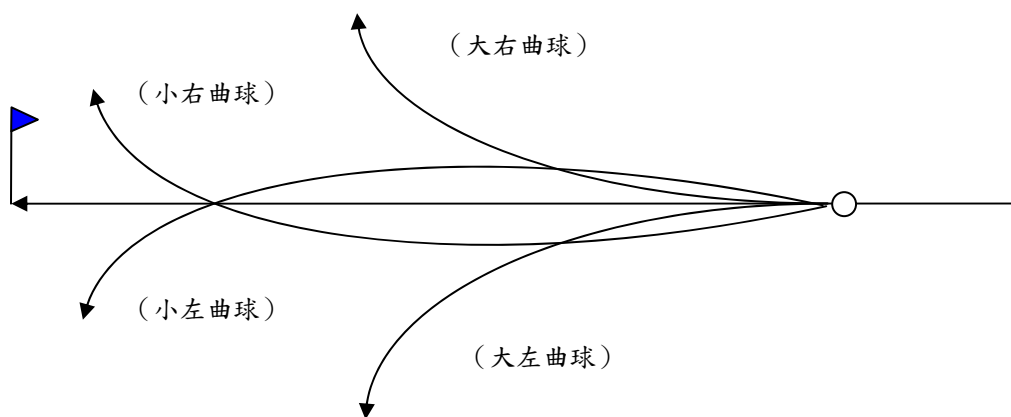
- 一、球朝著意想的目標直飛，這是打好高爾夫球的基本條件；
- 二、球朝目標右側直直地飛去，即通稱的右偏球；
- 三、球朝目標左側直直地飛去，即通稱的左偏球。



至於曲球，以右打者角度，分為四類（對左打者而言，稱呼相反）：

- 一、小右曲球 (Fade)：先朝目標左側飛去，但在途中向右彎旋回來；
- 二、大右曲球 (Slice)：球朝目標右側飛去，在途中更向右彎旋出去。
- 三、小左曲球 (Draw)：球先朝目標右側飛去，而在途中向左彎旋回來；
- 四、大左曲球 (Hook)：球朝目標左側飛去，在途中更向左彎旋出去。

第一、二兩類即通稱的右曲球，第三、四兩類即通稱的左曲球。



球是被桿頭擊飛出去的，因此球飛行的軌道必與桿頭擊球時的運動有關。
高爾夫球桿擊球時有三條線需要加以分析，即：

- 一、目標線：目標與靜止的球連成的線。
- 二、桿頭軌跡：在擊球前後瞬間，桿頭運動的路線。
- 三、桿頭擊球面：球桿桿頭擊球的桿面角度。

以上述三條線不同的組合，來探討桿頭擊球與球路的因果關係。

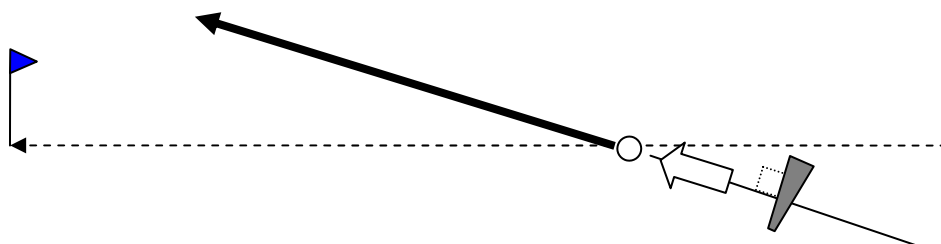
- 一、朝目標的直飛球，當：

擊球面與桿頭軌跡成直角，而且桿頭擊球軌跡與目標線相重疊，合而為一，也就是所謂的 **Square**，則球應擊朝目標直飛。



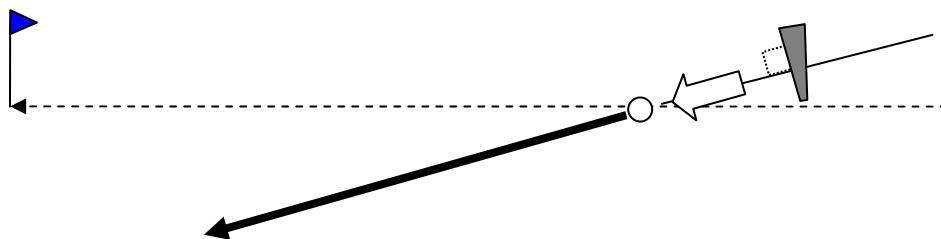
- 二、右偏球，當：

擊球面與桿頭軌跡成直角，然而桿頭軌跡偏向目標右側，即所謂之 **Inside Out** 時，則球朝目標右側，依桿頭軌跡直直地飛去。



- 三、左偏球，當：

擊球面與桿頭軌跡成直角，但是桿頭軌跡偏向目標左側，即所謂之 **Outside In** 時，則球朝目標左側，沿著桿頭軌跡直直地飛去。



由上面的分析，可以知道：只要擊球面與桿頭軌跡成直角，打出去的球便是直的。至於球的方向，則取決於桿頭軌跡的方向。

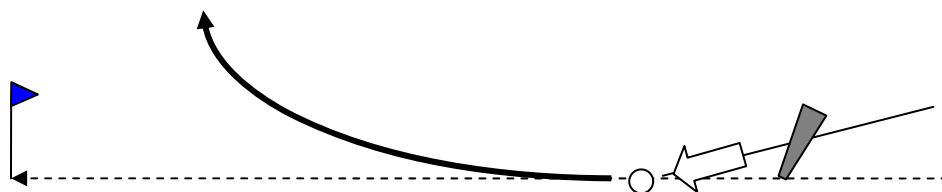
四、小右曲球 (Fade)，當：

擊球面與目標線成直角，而桿頭軌跡偏向目標左側時，即所謂的：Outside In，則球先朝目標左側飛去，但在途中向右彎旋回來。



五、大右曲球 (Slice)，當：

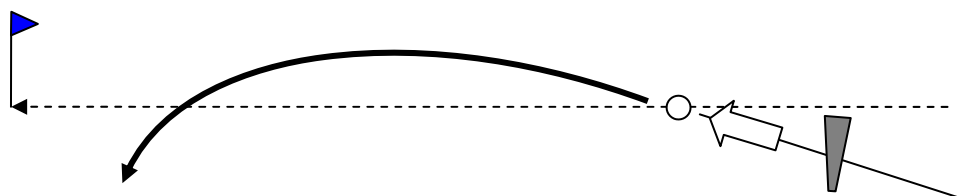
擊球面與目標線成開放式鈍角，即所謂的桿面開放 (Open)，但桿頭軌跡偏向目標左側時，則球朝目標右側飛出，並在途中再向右急旋而去。



上述兩種情況，桿頭擊球像打乒乓球，由外朝內切球。球被打出同時，切造成球順時鐘方向快速旋轉。因此，當球速因空氣阻力及地心引力慢下來時，順時鐘方向自轉，使球失速右旋而曲，遂成為右曲球。

六、小左曲球 (Draw)，當：

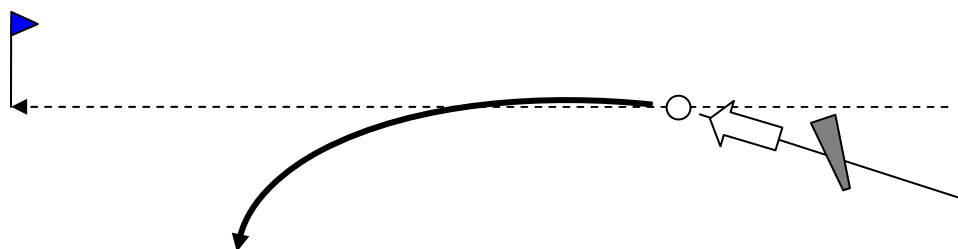
擊球面與目標右側成直角，而桿頭軌跡偏向目標右側，即所謂之 Inside Out 時，則球朝目標右側飛去，但在途中向左彎旋回來。



七、大左曲球 (Hook)，當：

擊球面與目標線成封閉式的銳角，即所謂桿面封閉 (Closed)，而桿頭軌

跡偏向目標右側時，則球朝目標左側飛去，並在途中向左急轉而去。



以上兩種情況，桿頭擊球像打乒乓球，由內朝外抽球，球被抽擊成逆時鐘方向快速旋轉。因此，當球速因空氣阻力及地心引力而慢下來時，逆時鐘方向的自轉，此球左旋而曲，便成為左曲球了。

如果，進一步比較右偏球及左曲球便可發現，桿頭軌跡均偏向目標右側，但由於擊球面角度不從而有不同的球路。同樣地，比較左偏球及右曲球也可發現，桿頭軌跡均偏向目標左側，也因為擊球面角度的不同，以致球的方向也不同。

很多球友，都會在裝模作樣審慎地觀察你揮了幾次桿後，鄭重地告訴你：下桿太快了！頭動了！轉身太快了！右手太用力了！……。初學的人對這些指點，常可發現改善是短暫的，過不了多久又回復到打不好球，又不知原因，令人煩惱的日子。被提出來的問題，有些根本就不是問題。高爾夫既為全身協調的運動，把打不好球歸咎於身體的某個部位，只是託詞，並不能徹底地解決問題。因此，由前面的說明，了解球路與桿頭擊球瞬間運動的關係之後，即使初學的人，也可以由結果往前推論、研判整個揮桿動作不當之處，而加以改正。

從以上的分析加以綜合，可以知道要把球打起來，又能朝目標直飛，必須符合兩個條件：

- 一、直接打到球屁股。
- 二、擊球前後瞬間，桿頭軌跡線必須與目標線重疊，擊球面必須與上述二線垂直，朝目標推進。

參、練習方法

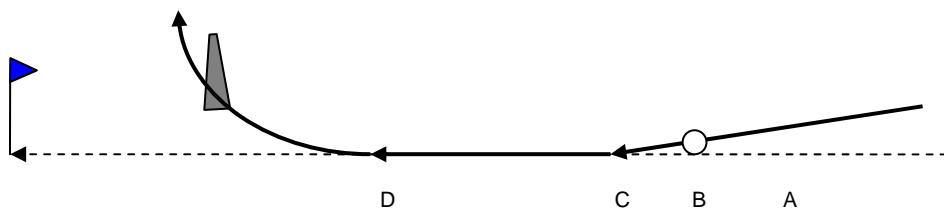
至於平常練習時，可以下述方法來檢視：

- 一、對著人工草皮墊揮桿，不用球。

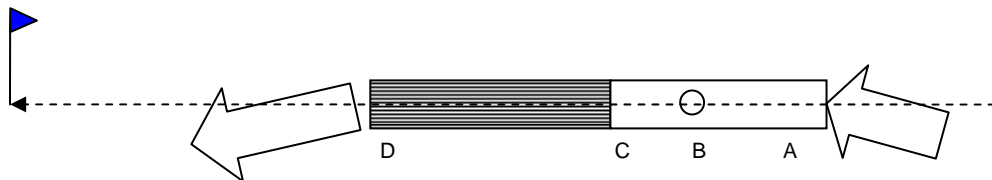


上圖中，A 點為瞄準時，放置桿頭的點，B 點為假想置球點。

- 二、下桿時，桿頭要打在假想置球點 B 的左側約五公分處的著地點 C，刷一聲，讓桿頭在人工草皮墊上，沿著目標線，向目標再推送一、二十公分，至起桿點 D 再離地，也就是把及球的切點由點延長為一段線。



其平面圖如下：



這種練習法的原理為：

- 一、桿頭能在 C 點才著地，表示桿頭揮動的最低點由 A 點左移到 C 點，則必可先打到球屁股，也就是在下桿擊球時，身體重心往目標位移。
- 二、桿頭能在 C 點之後，沿著目標線再推至 D 點，則表示在擊球之前的瞬間，桿頭運動的軌跡線與目標線是相重疊的。

符合這兩個條件，自然不會先打到地，或打到球頂，也不會打出偏球、曲球了！

老子說：「治大國如烹小鮮」，用煎小魚來說明如何治理國家大事，說的是方法吧！打高爾夫有很多理論與方法，也可以讓人體會出很多做事、甚至經營、管

理一個組織、或公司的方法。方法是用來解決問題，甚至是用來避免問題的，但是，有時被提出來解決問題的方法本身就是問題，甚至會衍生更多的問題。

高爾夫球是大肌肉的運動，所以打高爾夫球要像打太極拳一樣，重心的移位要輕鬆、自然而順暢。在球場上，你可以看到各式各樣的揮桿姿勢。有的像關公劈柴，有的像老農動鋤，有的像漁翁甩竿，有的如仙女舞袖……都是方法。其實要打出去的球絕大多數不離譜，有個道理是不變的，便是揮桿的動作要順眼。倘若老子在世時也打高爾夫，以他對自然的崇尚，大概會終日徜徉於球場上，以最輕鬆自然，順暢美妙的姿勢打球，悟出更多大道理遺留給我們吧！

註：蔡崇碩先生，第一銀行已退休的前輩，在我剛為高爾夫球著迷及困惑之時，給我系統性的指導。蔡先生不僅是很好的高爾夫球高手，也是很好的高爾夫球老師，更甚者，從他對高爾夫的了解、認知、及研究的深入、專注中，我學到的是超越高爾夫，對問題的剖析及方法的改進。謹此表達由衷的感激。