

高爾夫短桿技巧指導之理論與實務研究

湯善森／國立政治大學

摘 要

本文主要之目的在探討初學者高爾夫擊球技術中短桿基本技巧之理論與指導實務。內容包含：高爾夫短桿技巧之重要性、短桿基本技巧之種類與應用時機、短桿基本技巧之揮桿理論分析、短桿基本技巧之指導與練習及特殊情況之短桿擊球技巧。

果嶺四週的短擊球成功的要素，包括選擇正確的球桿、準確的距離判斷、適當的揮桿動作以及放鬆的韻律感。欲使短擊球接近球洞的三種基本擊球技巧為切球(Chipping)、劈起球(Pitching)及高拋球(Lob shot)。切球主要目的是讓球以最少的空中飛行距離加上最長的滾動距離以接近洞口，球落地後的滾動距離是否準確，比飛球距離更重要。劈起球是把球打高，直接落在果嶺上，然後靠球的滾動讓球接近球洞的打法。高拋球是只靠球的飛行準確度，讓球落在球洞附近的打法，也就是「落地靜止」的打法。

最後本文指出：「練習不會造就完美；練習造就永恆。如果你練習不當，你也就會固定打不好....完美的練習可促成良好的改善與進步」。闡述正確的練習方法的重要性。

關鍵字：高爾夫.短桿技巧.

壹、前言

高爾夫運動在最近幾年廣受世人的喜愛，是越來越多的人們從事參與的運動。高爾夫受歡迎的因素很多，高爾夫運動不但可以促進身體健康、增進人際關係；更因為高爾夫運動富有自我挑戰性，多少人為此迷人的運動，廢寢忘食，樂此不疲，且既愛又恨的。

「高爾夫要怎樣才打得好？」Gary Wiren (2000) 在其『球場攻略及高爾夫心理學』一書中提到，不外乎須具備六個要素：(1) 正確的技巧、(2) 體能、(3) 心理素質、(4) 適當的球具、(5) 定期的練習、以及(6) 良好的球場攻略。其中「正確的技巧」正是本文的主題，在本文所要探討的技巧是短桿擊球技巧，包括：短桿基本技巧的種類、運用時機、揮桿理論、指導與練習及其他特殊短桿擊球技巧。希望本文對熱愛高爾夫運動的芸芸眾生有一些啓示與幫助。

貳、高爾夫短桿技巧之重要性

短桿到底有甚麼大不了的？即便你真的打得很糟，果嶺旁的球也不是那麼難打，結果也不會多慘烈。你何時切球出界或因一記差勁的沙坑球而輸錢？從來沒有，對吧？

其實，也對、也錯。如同你所知道的，短桿球如切球、劈起球、沙坑球之類的，正好介於全揮桿的新鮮感與推桿的終結性之間。畢竟，每一洞的開始都有一記開球，最後也必定有一推。果嶺附近的錯誤並不明顯，因為他們沒有全揮桿錯誤的那麼激烈性，球不會偏離方向 40 碼或 50 碼，也不如推桿錯誤的那麼具決定性，似乎只能決定柏忌 (boggy) 與標準桿 (par) 及 80 幾桿與 90 幾桿。

然而，短桿卻有其隱藏性的重要性。例如，當你由果嶺邊緣切球至離洞 8 呎，然後錯失了平標準推桿，你會因為未能一切一推而責難不良的推桿嗎？或許吧。在打出雙柏忌後，你會歸咎於開球失誤，或切球打

厚了？有可能是，你會一直記得那個可怕的開球桿。這是人類的本性：我們要的是漂亮的擊球與低桿數。在此情結下，我們忽略了短桿的存在，這種球可讓你們救回失敗的開球，或是推進可以進的球……沒錯，我指的是可以推進的距離。

試想一下，一輪球下來你有幾洞沒用挖起桿打劈起球、切球上果嶺的。我相信，一定不多。且你一個洞用了兩、三次挖起桿，表示你的短桿需要加以改進。這也還算可以，因為大部分的短桿技巧都需要改進。真正的問題是，球友們並未真正地分析他們的短桿，至少是，不像全揮桿那麼認真。

高爾夫目標都是要打出最低桿數，這些也是使球友們奮發精進的原因。千萬不可忽略短桿，球友的六成桿數是花在 100 碼內，如果你要降低桿數，拿起你的挖起桿與推桿，好好的去修練吧（Peter M. 2002）。本文正是要指出短桿技巧的重要性及正確的觀念，然後再去加以改進。

參、短桿基本技巧之種類與應用時機

一、短桿基本技巧之種類

- （一）切球（Chipping）：切球一般是被認為，飛行距離不到總距離的三分之一、且三分之二是靠滾動的任何短擊球。所使用的球桿是從挖起桿到中鐵桿都可以，為了儘量使球落地後以滾動的方式接近洞口的短擊法。
- （二）劈起球（Pitching）：劈起球的基本目標是，使球迅速地飛起、越過球洞與你之間的障礙，譬如沙坑、深粗草或水塘。劈起球在空中飛行至少三分之一，以劈起桿打標準的劈起球，一般情況是飛一半、滾一半。
- （三）高拋球（Lob shot）：利用大角度的挖起桿或沙坑桿將球擊高，球後旋較少，落地輕柔且不快速往前滾動。只靠飛球的準確度，讓球落在洞口附近的打法。也就是「高飛落地靜止」的

打法

二、短桿基本技巧應用時機

- (一) 切球 (Chipping)：切球，它的風險性最低，其目標是將球彈出粗草區，落到果嶺的邊緣，適用於前無障礙區且地勢較平坦之果嶺四週的球位。除了推桿之外，切球是高爾夫最簡單的動作，且動作越簡單，出錯的機會也就越小。
- (二) 劈起球 (Pitching)：在需要越過沙坑、水池等障礙才能打上果嶺，且球洞位於果嶺前端時，必須藉著較高的飛球路線，落地停止的方式來攻略。
- (三) 高拋球 (Lob shot)：比劈起球的飛行路線更高。僅使用於球處在適當的球位的時候—即球位下方有後後的一層草皮、或是在對付果嶺位於相對球位較高時、或球位與果嶺間有較高的障礙時，如需飛越樹木。此時均使用大角度的挖起桿，有時還必須以打開桿面增加球飛行的高度。

肆、短桿基本技巧之揮桿理論分析

讓我們先來為短桿的「短」字做些定義。以下是果嶺邊球的最高處理原則：以「最短」的揮桿打出飛得「最短」的球，以使得球接近洞口。意指保持揮桿簡單且使球儘快地滾動。如果你謹記此觀念，必可以為自己省下果嶺周圍的不少桿數。進一步分析，儘管你要的是最短的飛球距離，但在可能的條件下，球還是必須要落在果嶺上，以得到一個最能預期的彈跳。最好是讓球在進入果嶺一、兩碼後落地，以預留一些失誤空間。

短擊球的揮桿幅度決定飛球距離。假設你能從頭至尾維持平順、自然韻律的揮桿，那麼，揮桿的幅度就要愈短愈好。換句話說，別上桿過短而使得自己在下桿時還要猛力拉動球桿，才能補足力道。如果以感覺自己還要特別加力時，上桿便是太短。

以上之原則與條件若能把握住，將可引導你打好果嶺邊球。簡單來說，切球是短桿的骨幹。它是可以打出成功率最高的球，一種簡單的單一槓桿動作，左手臂與球桿基本上從頭至尾都成一直線。這揮桿短且易重複，球飛得低且幾乎一路都用滾的接近球洞。

一、切球（Chipping）

（一）如何計畫切球：

切球的執行動作，應該是在預擊流程（Pre-shot routine）停下來後就開始。當你準備擊球之前心中要想出這一擊球的形式為何：彈道、彈跳、滾動擊最終停止點。接著是用桿選擇，你可以依據球位條件以及球路選用挖起桿至 5 號鐵桿。

（二）切球設定動作：

標準切球的設定動作的每一考量，都是為了促進向下的擊球及低滾球，讓球剛好落在果嶺且滾向洞口。

1. 球往後擺：球擺在後腳內側的對線上，雙手往目標方向壓，直到他們與左大腿對齊為止。這種雙手在前的動作，設定了一個陡峭的上桿，及向下擊的觸球方式，且雙手一直前導著桿頭，直到球出去為止。
2. 重量擺在前半身：瞄球時值 60 至 70 % 的身體重量在前腳，這可更促進向下的擊球角度，且因重量預設在左半身，而妨礙了揮桿時的重量轉移。重量轉移在揮桿時是不需要的。
3. 採用較窄的站位：兩腳跟分離 6 至 8 英吋，你自然可以限制揮桿中的重量轉移。兩腳站近一些，也可使你站得更高直，因而更接近球，增加對動作的控制，且雙手與雙臂更靠近身體。
4. 球桿握短求感覺：雙手往下握桿，直到右手幾乎已握到握把最前端。這種握短的方式，可減少揮桿的力道及增加控

球。

5. 稍微開放的方正設定動作：方正的站位就以足夠，它可促進直線式的桿頭路徑通過觸球，但有一些人喜歡站得有點開放，好更看清楚路線，這全在於個人喜好。但假使你的切球方向偏了，一定就要改用方正的設定動作。
6. 桿面方正：不論你的位置如何，一定要確定桿面前緣是垂直於目標現。接著，你便可以放心地揮桿，且知道桿面在觸球時必定方正。

（三）切球動作：

1. 起桿：以「一體式起桿」的方式將雙臂、雙肩擊球桿一起啓動。而同步動作正是切球時的一個偉大意象，不僅是起桿時適用，聯整個動作過程都受用。
2. 下桿：當你完成設定動作時你雙臂及肩膀形成一個三角形，良好切球的關鍵是從頭至尾都保持那個三角形的完整，這意味著下桿時雙臂雙肩及球桿也是一體的，此時雙臂與雙肩做等速的轉動，下桿應是上桿的鏡像，讓桿頭自然地加速通過觸球。
3. 送桿：送桿的幅度至少不少於上桿的幅度，決不可讓手腕撈起或雙肩停止轉動。在收桿時，桿頭約在小腿的高度且上半身以轉至目標方向。

切球的基本動作是一種向下擊球，桿面在桿頭到達下桿圓弧底點前便以觸球。這種向下的動作是最理想的，因為切球首重乾淨直接的觸球，而達成這種觸球的最可靠的方式是，在桿頭向下的途中碰觸到球。

二、劈起球（Pitching）

- （一）握桿與站姿：以挖起桿或沙坑桿，用稍短的握桿可增加控制力，以開放式的站姿對著目標，但距果嶺越遠，雙肩應方正

的對準目標線，通常球位於雙腳中間，屈膝時重心微落於前側，雙臂在胸前舒適的下垂。

- (二) 揮桿：打劈起球手臂上桿比切低球更大，曲腕也比低切球多，揮桿的平面比較陡峭，以 3/4 的揮桿幅度上桿，隨著身體的轉動來控制擊球時的加速度，學習以身體的轉動來控制揮桿幅度，打出所想要的距離，上桿上多少，送桿就送多少。
- (三) 球飛行路徑與距離：依據球距果嶺的距離，其上下桿的幅度不同，距離 80 碼時約 3/4 的上桿、60 碼時約至肩的上桿、40 碼時約至腰部的上桿，且揮桿之後的送桿動作，應與上桿相對稱。

三、高拋球 (Lob shot)

- (一) 球位與站姿：打高拋球時，站位要打開約 30 度，球擺在中央線的稍前方，重量均分於兩半身。不論你是用沙坑桿或高拋挖起桿，桿面的前緣都要正對著目標。
- (二) 上桿：從前述的設定動作，做出長且慢的揮桿，上桿時立即曲起手腕並在觸球後立即又曲起。
- (三) 下桿與收桿：你要做出四分之三的上桿，以一半的速度揮動，將桿面下滑至球的底下，再繼續完成至收桿。

伍、短桿基本技巧之指導與練習

本節所述之短桿基本擊球技巧之指導與練習原則，係針對青少年高爾夫初學者之指導課程而設計。若是指導較年長之學員時，其基本原則是相通的，差別在於指導時之用語稍有不同。

一、指導技巧與原則

(一) 指導技巧：

1. 講解說明時，確定每位小朋友都看得到你，並且全神貫注，

重複示範動作，強調重點在哪裡。

2. 避免一次灌輸太多知識，特別是禁止事項。
3. 示範動作後立即讓小朋友練習。
4. 指派動作技巧良好的小朋友，當眾示範。
5. 觀察：站在可以同時看見小朋友的位子，用讚美代替批評。
6. 回饋：親自指導需要糾正的小朋友。抱持正面態度強調該做的事，而非避免事項。倘若必要可重複示範。
7. 先做動作，再口頭講解。
8. 要求小朋友提出感想：你看到甚麼？感覺如何？覺得可以做到嗎？
9. 可能的話多用一些替代道具：不同的練習方式，有助於不同小朋友學習。

(二) 指導安全重要準則：

1. 檢查上課四周環境。
2. 熱身：開始進行揮桿教學前，一定要充分熱身。
3. 球桿：球桿未使用時必須平放在地上、使用哨子統一指揮小朋友動作、教導小朋友每次揮桿前必須確定周遭無人。停、看、揮。小朋友只能在團體上課時揮桿，而且必須在指定區域內進行。當你在進行示範或講解時，必須要求小朋友將球桿倒過來握住桿頭。
4. 擊球：正式擊球練習前，必須確認後方無人。
5. 教練：你應該從正面、前方指導小朋友，避免從側方或後方接近。
6. 分組人數：2 至 3 人一組最為適合，每組同一時間，應該只有一人使用球桿，同組其他人應保持 4 支球桿的距離。

(三) 指導原則：

1. 教學重點為樂趣、球技發展與參與：一位稱職的高爾夫指導員，尤其是指導兒童少年階段的指導員，你的角色是讓

小朋友在安全的學習環境下，達成上述目標。最後記得要讓所有的小朋友都能參與，而你自己也樂在其中。

2. 小朋友喜歡活潑有趣的教學方式：學習過程中，鼓勵每位小朋友大膽嚐試，讓小朋友完成要求動作後充滿成就感。有時必須捨棄正規的高爾夫教學方式，改用適合小朋友所能理解的教學方式，或是較容易達成的學習目標。例如以乎拉圈代替球洞、以網球或空心球代替實心高爾夫球，藉以增加小朋友信心。講解動作要領時，儘可能站在兒童的立場說明，以他們能夠理解的詞彙敘述。如必需引用專有名詞或比較抽象的字眼時，應多舉例說明，如能運用生活上或是以兒童所經驗過的事物做比喻，必能收到更佳的效果。
3. 讓小朋友在遊戲中學習到技巧：兒童、少年學習與訓練的動機是直接動機佔主導地位，對事物外部形象感興趣，年齡越小，興趣越廣泛且不穩定，喜好輕鬆活潑的活動，所以以遊戲的方式引導學習，可使兒童增加注意力及學習興趣。身為指導員的您，必須理解這些兒童特有的心理特質。在設計學習課程、安排活動內容時應考慮上述因素，讓兒童在沒有壓力情境下學習，進一步引導兒童學習動機，從參與學習活動中培養興趣，並從中獲取成就感。

二、短桿基本技巧練習方法

（一）練習準確度與距離控制

1. 拋接球練習：兩人一組，以網球相互以慣用手，互相傳接球，由近而遠練習，感受身體對不同距離的力道控制能力。
2. 鐘擺練習：培養正確的節奏，以及上桿的幅度。練習三種不同幅度的揮桿。雙人一組、一個球道，輪流練習，互相觀摩。

3. 網球代替：利用網球較大較容易擊球優點，並設定 10 公尺的距離來練習。雙人一組、一個球道，每人連續打三球，輪流練習，互相觀摩。
4. 正式練習：如上第 3 步驟，以高爾夫代替，練習打到 5 公尺、10 公尺、15 公尺三種不同距離目標。
5. 切球比賽：數人一組（3-5 人），距離 5 公尺處擺設乎拉圈，作為目標，每人打兩球（網球或高爾夫球均可），計算每組擊中目標的球數，最多者獲勝。

陸、特殊情況之短桿擊球技巧

此階段之短桿擊球技巧課程，乃針對已具有高爾夫短桿擊球之基本概念及技巧者而設計，其運用的時機，為實際場上所遭遇之較特殊球位狀況。其及處理球的原則，需視不同球位狀況而有所變化，以下就幾種較常發生之狀況敘述之。

一、深粗草區球位：

此時，最好的選擇是修正的劈起球打法，介於切球與劈起球之間。你需要切球時較陡峭角度，但又需要較高的起飛角度及劈起球的停球能力。因此，你要各取其優點。使用你的沙坑或高拋挖起桿，球擺在對齊後腳內側，雙手往前壓。重量偏在前半身，桿頭快速的翹起，接著再下桿至球底下。別擔心送桿的動作；你的目標是做出良好的觸球。著種球會跳出得比切球高，但比劈起球低，這就是處理粗草區球的要領。

二、斜坡球位：

打上坡或下坡劈起球時，相當容易失誤；上坡時你會傾向於打厚，下坡時打薄，因為重力在揮桿時會將你往斜坡方向拉。為反制這個現象，瞄球時置更多的重量在前腳，並試著修正雙肩平行於斜坡，並專注在順著斜坡揮桿，而不是砍進去。

至於側坡球位，你的主要目標是，在桿頭趾部或跟部觸地前先打中球。當球位高於雙腳時，桿頭趾部通常會先打中球；球為較低時，桿頭跟部會先觸地。為促進紮實的觸球，瞄球時確定挖起桿的底部是平貼地面。如果球為較高時，人要站高直一些並做出更繞著身體的揮桿；如果球為低於雙腳，雙膝彎曲多一些，做出更為直上、直下的動作。

柒、結 論

良好的韻律感是打短桿球的重要根本。而如果上桿與送桿不匹配時，你就難以保持韻律感。過短的上桿會導致觸球時過度加速及過長的送桿；一個過長的上桿會導致觸球時減速。練習可以使得上桿與送桿等長。一當你感覺到這種「鏡像」動作，你的短桿揮桿將會有平順的韻律感，打出紮實的觸球及更好的距離控制。

如同戴夫·培爾茲（Dave Pelz）在其《短桿聖經》理所提到的：「練習不會造就完美；練習造就永恆。如果你練習不當，你也就會固定打不好...完美的練習可促成良好的改善與進步」。

參考文獻

- 尼克·佛度 (1997) 非常佛度 非常技巧。台北市：景秋文化事業股份有限公司。
- 西田升平、聯廣圖書公司編輯部譯 (1992) 攻破高爾夫 80 的壁壘。台北市：聯廣圖書股份有限公司。
- 柴田敏郎、聯廣圖書公司編輯部譯 (1991) 高爾夫教室高級篇。台北市：聯廣圖書股份有限公司。
- Gary Wren, Ph.D & 高爾夫雜誌編輯群, Nick Lin 譯 (2002) Course management & Mental Golf—球場攻略&高爾夫心理, 台北市：商周出版。
- Jim Mclean & Larry Dennis、長昇文化公司翻譯部譯 (1992) 高爾夫實用練球法。台北市：長昇文化事業有限公司。
- Peter Morrice & 高爾夫雜誌編輯群, Nick Lin 譯 (2002) SHORT GAME—短桿策略。台北市：商周出版。
- Peter Morrice & 高爾夫雜誌編輯群, Nick Lin 譯 (2002) FULL SWING—全揮桿策略。台北市：商周出版。