

## 让人头疼的木杆

如果你问新手，球包中最让他们烦恼的球杆是什么？答案一定有1号木，很多人还会回答球道木。当然，还有很多人会回答说是短杆。的确，短杆是最重要的，打出漂亮成绩就靠它了。也正因为如此，我们不把它定位为新手的重要球杆，而是把它定位为对所有人都重要的球杆。

大部分球友都是从铁杆开始练习高尔夫的挥杆动作，而所有动作的基础也是从铁杆开始，花费时间最多的也是在练习铁杆动作，因此铁杆对他们来说问题不大（长铁杆除外，一般新手开始学球时不会练长铁杆）。下场打球，一定要会开球，很多球友只用3号木开球，他们的成绩通常

# 新手为何打不好木杆？

文/Chien 图/gettyimages

有1号木恐惧症的，举手！打不好球道木的，出列！何不试着用铁木杆取代球道木？另外，除了练好挥杆动作，走走“歪门邪道”没准也能给你启发



不会太好看。中低差点的球友开球技术通常不错，一些年轻球友

开球250码以上也是司空见惯，如果你只用3号木开球，一定要有足够的开球距离，这样才能避免在发球台上先输一阵。

另一支让新手头疼的球杆是球道木。要想在球场上打出好成绩，开完球后在球道上的第二杆也得打出足够距离，球道木是一个选择，不过对于新手来说，它的使用难度非常大。要想在球道甚至长草区使用球道木，需要较为稳定的挥杆动作才能扎实触球，将球打直打远。具备这样能力的新手寥寥无几。所以，别为球道木伤神了，直接选用铁木杆吧！因为你可以照搬铁杆的打法来使用铁木杆，而新手不管使用什么球杆，挥杆动作基本都以铁杆的挥杆动作为基础。所以，本着务实的原则，这支球杆绝对是新手开球后打第二杆的首选。

当你玩转1号木与铁木杆时，甩掉记分卡上的“三轮车”是没有问题的。只需再多积累一些经验，提高铁杆与推杆的准确性，那么成绩进到8字头也并非不可能。高尔夫这项运动，需要球员对所有球杆有一定的使用经验与熟练程度，这样才能有不错的成绩。不过，新手要想迅速提高成绩，只需先对1号木与铁木杆进行特训。因为这是能让你打出远距离的球杆，而且不需要练到神准无比，让这两支球杆满足你距离上的需求即可。根据实际经验，没有击球准确性只会让杆数略微增加，但没有击球距离一定会让杆数增加不少，这可是谁都不想看到的。

要想让这两支球杆发挥作用，练好挥杆动作是必须的。不过，这里我要从另一个角度——球杆规格入手，通过对球杆规格



2012铁木杆新面孔  
1.Adams Super Hybrid XTD  
2.Cobra AMP hybrid

的改造，在短时间内也许能收到意想不到的效果。

## 两招“歪门邪道”

**1、从球杆长度着手：**一般市售的木杆与铁木杆并不是针对新手的规格设计的。当然，有些木杆会设定比较高的易打性，让新手容易操控。但以球杆规格来看，对于新手的技术水准，木杆和铁木杆都会有一定的使用难度；同时，因为新手都花大部分时间练习铁杆的挥杆动作，使用1号木或铁木杆时，就需要调整挥杆动作来适应这两种杆身较长的球杆。这也是新手使用这两支球杆的最大难度所在。

所以，大胆把球杆截短！可以将这两支球杆截短约1-2英寸，这样直接降低了使用难度。尤其是铁木杆，如果截短1-2英寸就会跟长铁杆的长度差不多，这样练起来会更容易、更顺手。1号木杆也是同样的道理。球杆长度截短后，击中杆面甚至甜蜜点的几率会大增，打出好球的次数也会随之提升。不过需要注意的是，截短球杆长度后记得要请技师帮你调整配重，让杆头重量增加至少5克左右，以适应截短后球杆挥重不足的问题。

当你能用好这两支球杆后，可以慢慢将球杆长度变回目前市售球杆的长度规格。球杆长度是高尔夫球杆中最大的使用难度因素，越长的球杆，对新手来说问题就越多。这也就是为什么新手开始都从长度较短的铁杆练起的原因。很多新手通常可以在一定时间内把铁杆练好，但对于木杆



而言，肯定要花上两倍于铁杆的时间才有可能练好。如果将球杆长度截短，练好木杆的时间也会大大缩短。

**2、更换握把：**很多人不知道，通常市售款握把都是性能比较差的配置，握把的舒适度就更不用说了。对于新手来说，由于挥杆动作极不稳定，挥杆时上半身的动作使用较多，如肩部、双臂、双手等。这样会对手掌产生很大的压力，一旦动作出现差错，会直接反映在手掌上。这就是很多新手在练球过程中手指或手掌容易磨出水泡的原因。很多教练对球友说这是很正常的现象，我非常不认同这样的说法。对你造成运动伤害的动作

怎么能说正常呢？当然，如果练球太多肯定会有手掌或手指磨起水泡或磨损的问题，所以新手练球要张弛有度，练一段时间后要有适度的休息来进行调节。

之所以要说这个问题，是因为我想建议新手更换握把——将握把也换成质量较好的握把。这确实能让你的握把更加舒适，避免对皮肤产生不必要的磨损。绝大部分新手的挥杆动作都不是很正确，因此要把避免运动伤害作为首要任务。市售球杆的握把，出于成本和利润的考虑，所以不会有太好的质量。握把是与身体唯一直接接触的球杆部位，它的重要性不言而喻。

因为1号木与铁木杆的使用频率较少，球杆重量也比铁杆轻，所以考虑这两支球杆的握把时我偏向于舒适度与外观。越长的球杆就越需要轻松掌握，而握把是一个关键的要素。现在市面上的握把品牌和款式很多，要找到自己喜欢的颜色与外形都不太难。其实很多球友都不太在意握把的颜色。购买或更换握把前，一定要多试多比较。

握把的握感对铁木杆和1号木来说至关重要。一般人的握力不是很强，最好选用材质较为柔软的握把，这样使用时不会感到不舒服或太硬。同时，柔软的握把可以降低或避免手掌或手指的磨损问题。你只要花不到一百块钱就可以换到一支质量上乘、握感舒适的握把，提升使用木杆的能力。这样的投资非常值得，你马上能感受到质量好的握把与一般市售搭配握把之间的差异。

以上两种球具规格的调整，并不是如量身定制般的复杂调整，也并非拥有一定技术水准的球友才能选择。其实，杆身长度调整与握把升级一般球友都可以尝试。这样的调整不太重视所谓的技术规格，如挥杆重量、硬度频率与总重等。新手对很多球杆技术规格等细节的了解需要相当长的一段时间，所以开始只需着眼于使其轻松使用球杆，才有可能进一步激发他们对高尔夫的热情。一步步来，练好木杆后再考虑更多的细节问题，这才是学习高尔夫的正确成长步骤。

学习有很多种方法，但对于高尔夫而言，一定要把握“不受伤、不急进和稳扎稳打”的原则。当然，还有很多球具调整的经验与挥杆技巧可以让新手练得更健康、更迅速，从而建立自信。重点是建立属于个人的使用经验值。当你有很多方法与技巧有了更多使用经验时，才能找到一套适合你的球具与挥杆动作，才有机会享受更多的乐趣。



Chien, 洋梨高尔夫 (peargolf.com) 和高球库 (golf-garage.com) 站长, 专业杆身Matrix, 握把Lamkin亚洲总代理, 从业超过10年的球具客制师。邮件: chien99@gmail.com 微博: www.weibo.com/peargolf