

對於大多數的高爾夫球友而言，如何選擇適合的球桿和球，一直是他們所關注的焦點，也是各大球具公司所致力研發的重點。有趣的是，很少聽到有球友互相討論高爾夫球鞋的話題。的確，高爾夫球鞋一直是各種高爾夫球相關器具中較不被重視的一項，這可能與觀念有關。一般球友認為選擇高科技的球桿與球，可以增加表現降低桿數，但球鞋卻不能，然而，事實上並非如此。

高爾夫揮桿動作，主要經由上半身的轉動，帶動重心的移轉所完成。然而，要順利地揮出有效且漂亮的一桿，主要取決於下半身的穩定性，而足部則扮演著引導下半身的重要角色。早期高爾夫球鞋是用來搭配衣服，而隨著科技的進步，生物力學專家藉由先進的動作分析與足底壓力分析，更了解揮桿時足部的動作與重心的轉移，提出一些有關高爾夫球鞋設計的新觀念。首先，研究者發現，若將高爾夫球鞋後跟部位墊高，可以增加揮桿擊球的距離和準確度，用於愈長的桿子愈有明顯的效果，而墊高的高度愈高，效果愈好。以一號木桿而言，墊高 1/4 英吋可以增加擊球距離約 30 公尺，而墊高 1/2 英吋可以增加 40 公尺。

此外，有一篇研究顯示，高爾夫球手若穿著一雙有良好設計的鞋墊打球，可以明顯地增加桿頭速度達 7 % 之多，換算成距離大約 15 碼，且可以降低打球疲勞的速度，也就是說打 9 洞後，揮桿時桿頭的速度不會降低太多，可以保持揮桿的一致性，較不會在後 9 洞因為疲勞而使揮桿動作走樣進而影響表現。另一份研究也指出，穿著特殊設計的鞋墊打球，可以增加平衡與本體感覺反射，使揮桿更為輕鬆穩定。美國麻省理工學院 Newman 實驗室兩位研究人員分析高爾夫球揮桿時足部的動作，發現兩腳在揮桿時重心的移轉方向與位置不同，建議鞋子底面的設計在軟硬度與鞋釘的位置，應左右腳不同，右腳應強化前內側，左腳則強化前外側。且根據其差點高低，也應有不同的設計，使高差點的球友能做出更適當的揮桿動作。

上述的研究結果，除了因應左右腳與差點高低差異而設計的鞋子尚未問市外，特殊鞋墊可以經由運動醫學專家分析揮桿後，打模取得。此外，鞋子的後護跟若有加強的硬片設計，可以穩定後足，減少因重心轉移所可能產生的不必要動作，協助穩定下半身；鞋子的中底材質最好有良好的吸震性，以減緩壓力；中底與大底設計應有適當的穩定性，以抵抗因上桿、下桿所產生的扭轉力量，使雙腳有適當的著力點，增加下盤的穩定性，並可強化行走時的穩定性，減緩因在柔軟草地行走所可能帶來的疲乏。大底前腳掌最寬的位置最好有曲折溝的設計，以在球場上下坡行走推進時更為輕鬆省力。

針對差點不同的球友，專家總會建議使用不同設計的球桿與球，以增加其揮桿的表現能力，同樣地以目前所知的研究顯示，球鞋也應有如此的設計。相信在不久將來，市場上也可以看到這些產品。此之前，還是可以把握一些上述的所提的原則，選擇一雙適合的高爾夫球鞋，或放置一雙特殊設計的鞋墊，也是可以”鞋”助您打出場場好球。