

揮出平衡的一桿

2008/05/09 經濟日報

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

相信各位球友對於「平衡」這兩個字一定不陌生。在我們學習或調整揮桿的過程中，常會聽到這兩個字：使用一號木桿揮擊時，身體必須維持「平衡」，且收桿時的姿勢也必須保持好「平衡」，才能確保球的正確行進路線；打沙抗球時，將腳用力踩進沙中，以確保揮桿時，身體能維持「平衡」-----。

是的，我們都知道揮桿時身體必須維持平衡，但有多少人知道什麼是平衡呢？這是一個有趣的問題，相信很多人都不知如何來回答。維持身體的重心；動作的平穩度---等，是一般人常會的回答。或許先從一個不平衡的例子來說明，大家比較容易了解。想像一個初學者揮桿的動作，用力一揮，球仍停留在原地，但身體轉了一圈。不管是我們自己或是其他人，都曾經歷過類似的情況，這就是一個身體失去平衡的最佳例子。

「平衡」指的是在運動／活動中，能夠控制你身體的能力。我們進一步用例子來解釋平衡。首先，在這篇文章中，高爾夫球揮桿便是一種運動／活動。在揮桿的過程中，包含了好幾個不同動作：擺位、上桿、下桿、收桿等，這幾個動作相連貫起來，構成了揮桿打球這個運動。而每一個動作的完成，都必須由身體各相關部位協調做出特定擺位或姿勢，以一定的節奏變換、連接而完成擊球的活動。舉例來說：擺位時，手握桿的方法和手腕彎曲的角度；上桿時，手腕上彎的角度；下桿擊球時，手腕旋轉的動作；收桿時，手腕彎曲的方向等，這些動作如何連貫一起，則須仰賴神經肌肉系統的控制能力。良好的控制能力能夠協調整合身體各個部位，在適當的時機，收縮某些肌肉，並放鬆某些肌肉，帶動關節，做出適當的動作或姿勢，並在適當的時機，轉換成另一個動作或姿態，以完成整個活動。

回想一下，一個剛滿週歲的小孩走路，有時候他起步後身體左右搖晃，沒幾步失去控制便跌倒；但有時候又可以控制得很好，走得很穩定，不會跌倒。這個例子說明了身體控制能力的重要性。

誠如十次美國職業高爾夫巡迴賽揮桿準確度冠軍選手 Calvin Peete 所說：「三個擊出直球的技巧：平衡、平衡、和平衡」。的確，一位優秀的高爾夫球手，總能使揮桿的動作維持良好的平衡，進而創造出良好的揮桿節奏，使得揮桿的動作平穩地連接一起，並達到最佳的擊球力道與效率。

各位球友，你的揮桿動作能平衡嗎？