



## 休閒專欄 2



# 國內高爾夫學習環境



今年在夏季的節氣裏，似乎顯得特別的熱。不斷的破記錄高溫溫度，讓夏季球場的生意，也著實少了許多。我們這一期，也就國內的習球環境，為各位讀者做一分析。無論在軟體或硬體上，選擇讓你學習最有效的工具，讓你在學球的過程，能夠充份的掌握效率。過完暑假後，在日益涼爽的秋天，你也可以享受高爾夫的樂趣，在青山綠水間徜徉。

國內因為近幾年來，經濟蓬勃發展，國民具有良好的經濟基礎。即使這幾年來，經濟不景氣，依舊有為數不少的高爾夫運動人口在成長中。但在邁入球場成為高手之前，必定經過一段初學的過程。在進階後，也會有需要再回鍋加強技術，變得更高桿。而國內的學習環境，究竟有沒有提供這些相關的研習呢？

國內提供高爾夫訓練的場所，多以室外高爾夫練習場為目前的主要硬體設備。而練習場也有許多PGA的選手，在比賽空檔時，擔任技術指導的工作，這也就是技術軟體的來源。在硬體或軟體的設備上，對一個初入門新手而言，要如何去評估選擇，才能夠得到較好的學習效率呢？

柯立培

1. 曾任大成報休閒消費版高爾夫專欄作家
2. 1997年TVIS台灣巡迴賽電視專業評論
3. 台視超級運動場亞巡賽電視評論兼高爾夫教室主持人
4. 全方位高爾夫專業雜誌專欄作家
5. 雅格高爾夫球坊負責人兼專職高爾夫教練

### 硬體

根據我長期教球的結果，一個客源較豐富的地點，由於生意較好，較有資金提供在設備更新上。練習場上的球及揮桿草墊是最容易損耗的部份。球經過長期的打擊，會有老化磨損的現象。在接受訓練的人，如果打品質不好的球，除了會有不好的球感外，球無法飛出需要的高度或距離，那麼你就很難去檢視揮桿效果的好壞。所以對於一個練球的人，如果沒有正確的球來檢視成果，這種練習勢必缺乏效率。此外，品質較好的練習場地，經常更換人工草皮也是必要的。草皮經過揮打，也會產生脫草凹陷的現象。在如此老舊的人工草皮上打擊，草皮的長度也會縮短長度，造成彈性空間不足的情況。而在擊球瞬間，球無法擊打到桿面較高的位置，形成擊球的爬升高度不足的情況。如此的訓練，勢必也造成一些學習的效率落差。所以，到一個正確而有水準的硬體環境訓練，即使多付出一些成本，卻能得到較好的回應，那是值得的。至於在努力地訓練下仍得不到良好回應，有可能是品質較差的硬體環境造成。

### 教練

在談完硬體環境之後，有好的器材，而沒有好的教練也是枉然。一個好的教練，能夠幫助你





在學習的過程中，提供有效的訊息、指導正確的觀念。除了可以幫助你儘快達到倘佯青山綠水的目的外，在學習的過程中，更可以減少挫折感。目前國內的教練，多由擁有PGA執照的所謂PRO來擔任。這些教練都是學有專精的專業人才，平時在比賽之餘，到練習場兼職指導以賺取鐘點費。在美國的教練，另有教練證書，在擊球的技術上，無法和真正的PGA選手相較。但是，在教育訓練的技術上反而較為周延。在美國的各式職業運動，真正的專業選手只負責參加比賽，他們通常具有良好的天份，再加上深度的訓練，即可正式參加職業比賽，但畢竟一個專業的運動選手，和一個專業的運動教練，在它們的生涯發展上所接受的訓練方式不同。所以，好選手和好教練在能力上不能完全劃等號。目前有許多優秀的職業選手蟄伏在各大練習場。但是在他們成就職業運動的生涯中，學會了許多成為選手的技巧，卻不見得學會教人的技巧。所以，會有一些選手教練在授課上，會有曲高和寡或者溝通不良的情況。

因此，如何選擇一個好的教練，讓你可以在學球的過程順利而減少挫折，也是一個技巧。否則，付了學費也花了時間，卻抓不住打球的竅門，將是很痛苦的事情，因此，在學習上，我們建議你所選擇的教練要有耐心。畢竟，學習的過程是艱辛的。在聚沙成塔的過程，如果教練缺乏耐心，必定會讓你感受到挫折感重重。其次，教練在專業技術上，必須要能因材施教，循序漸進。教練在教學上，一定要讓學員能淺顯易懂。一個初入門的學員，絕對不需要去學會解一個陷在長草區的救球方法，也不需要學會控制球的曲度。此外，在揮桿的要領上，如果教練的提示，經過再三的練習，也無法進步時，也有可能教練的專業度不足，提示的方法有錯的關係。因此，要當一個聰明而有效率的學生，有時慎選教練會幫你更快達到目的。



### 課程方式

除了練習場的課程外，目前坊間也有其他的課程方式。東方球場有蔡麗香老師領導的教練群所提供的套裝教學，可以用電腦診斷揮桿的缺陷，並同時配合現場教學。但是除了稍昂貴之貴族教學外，國內由於休閒生態環境的取向，如此高級的處理方式稍為無法配合大眾需要。此外，吳達民老師所創辦的松江練習教室是目前在市內且室內的一個練習場地。除了有電腦診斷教學外，也可以真球做全揮桿練習。在初學階段，可以達到調整姿勢的目的，但是缺點在於看不到球的飛行曲線及距離。因此，在練習一段時間後，會讓學員失去吸引力。

另外，在青少年的教學部份，也是目前在學球環境上，較弱的一環。許多練習場在暑假推出許多青少年套裝課程，迴響似乎也有限。因為目前國內兒童的教育環境，家長多以民主方式教育。相對的，在教練的專業度上，比教育成人需要更多的耐心、愛心。此外，在青少年的培養上，本人認為以建立興趣為主。如果過份苛求他們在成績上的表現，現在青少年除了平常課業壓力外，運動的目的是幫助他們紓解身心，培養健全人生觀。過度的要求，反而讓學員產生反感。畢竟，高爾夫這門專業的運動，要培養到能下场甚至參賽，其中的過程及點點滴滴都需要家長及教練的支持鼓勵，否則容易半途而廢。目前，市面上有一波波熊青少年營，成立的宗旨，即以上述的方式在推廣青少年高爾夫訓練。

國內高爾夫的教學環境正在萌芽中，可能在軟體或硬體上需要加強的地方還很多。但是做為消費者而言，就必須謹慎地選擇場地及教練。好的場地可以幫助你減少傷害，好的教練則可以增加學習的效益。所以我們提供以上的意見做為您選擇的參考。

