



如何选择

高尔夫球杆

高尔夫运动的用具或许是所有运动中最复杂的一种！在器材方面的复杂程度更远远超过一般人所想象。由英国皇家远古协会制定的国际高尔夫规则中的4-4A中提到，一位球员在规定的回合，也就是俗称的18洞里，球袋内有不得装超过14支球杆的限制。





既然球具可以拥有14支，那到底要如何选择呢？一般人入门时通常会先买一支7号铁到练习场猛练猛挥，事实上这很适合一些刚踏入这项运动的门外汉，因为只要少许的花费即可一探高尔夫殿堂的奥妙。在这个阶段，就算没打到也无所谓，一旦飞出一两个还不错的弧线，就觉得高尔夫好像也没那么难。

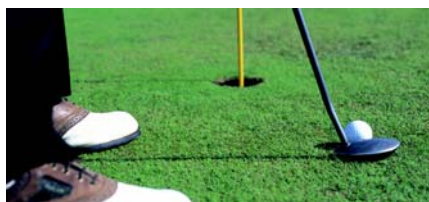
但是真正说起来，一般的套装杆通常有着下列的组合：3木+9铁+1推杆=13支，还附带一个球袋。其中3支木杆大部分为1、3、5号，1号杆常用来开球，而3号及5号木则统称为球道木杆。另外的9支铁杆通常是3号铁到9号铁

〈7支〉再加上P杆〈劈起杆〉及S杆〈沙坑杆〉。目前一般美国规格的铁杆组都是卖3-P杆共8支铁，其它短距离的挖起杆〈Wedge〉就由个人喜好去选择。最后当然还有一支推杆，助您将球推进果岭上的小洞内。

选择套装杆其实是最不费力气的方法，通常这样的选择简单方便，让你可以专注在你的球技上。只不过真的想让球技更上一层楼，势必要了解自身的挥杆姿势与所用球杆的关联性。



在各高尔夫专卖店中，经常可以看到有越来越多的人详细询问一些相关球具的规格数据，从目前了解到的情况来看，一般的球友比较注意的方面有：杆头体积、杆面倾角(LOFT)、杆身长度和硬度。更加专业一些的球友还会去了解杆身的扭距(TORQUE)、弯曲点(KICK POINT)以及球杆的挥杆重量(SWING WEIGHT)。其实，并没多少人真正了解如何选择适合自身的球具



如何选择适合自己的球杆呢？

首先，了解自己的挥杆速度。这是挑选球杆的最基本也是最重要的数据，调查发现 85% 以上的业余球员都不知道自己的挥杆速度，该数据对于选择使用什么硬度的杆身非常重要，现代科技的进步让挥杆速度的测量十分容易，一些大型练习场或是球具调整工作室都有这样的设备可测出你的挥杆速度。一般来说，挥杆速度是用来选择球杆的基本准则。就以铁杆来说，通常一套成熟的铁杆产品会有好几种规格供球手选择，但说穿了就只是杆身材质及硬度的选择罢了。不管是选择碳纤杆身或是铁杆身，其实入门者最应注意的是其软硬度，普通分为普通硬度 R (Regular) 及 S (Stiff)，职业巡回赛球员甚至用到超硬级 X 杆身。

一般来说，R 适合挥杆速度适中的球友，S 适合挥杆速度较快的球友。选择杆身大概的标准(开球木杆)为：75 英

里 / 小时 (34 米 / 秒) 以下：硬度为 L；75—85 英里 / 小时 (38 米 / 秒)：A 或 R；85—95 英里 / 小时 (43 米 / 秒)：R 或 S；95—108 英里 / 小时 (48 米 / 秒)：S 或 X；108 英里 / 小时以上：X 或 XX，世界排名第一的伍兹一向以铁杆挥杆速度超快而闻名，像这种速度超过时速 120 英里的职业球员自然可采用 X 杆身；在这里大家要注意：各品牌商的 R、S、X 的硬度标准是不一样的，更科学的测量标准是杆身的“固有振动数”，但是到目前还没有为各品牌使用。除了硬度以外，挥杆速度还决定着应该使用“弯曲点”的位置在何处的杆身、整体的“挥杆重量”为多少的球杆，此外对于开球木杆来说还决定了应该使用多少度数(杆面倾角)的球杆。

其次，观察自己击出去球的轨迹与别人的相比：是偏高还是偏低、偏左还是偏右，飞行距离够不够，“锄地”和“剃头”的现象多不多。这些都是比较容易

了解的信息。还有其他一些方面需要用心体会，才能够了解到：如杆面的抓球力好不好、杆头以及杆面的返回速度的快慢、自己的挥杆姿势有什么特点等等。如果能够掌握了这些信息，并在购买球具时会比较容易购买到适合自己的球具。

第三，要充分了解自己正在使用的球杆的基本数据，如什么品牌、型号、杆身的硬度、杆头的大小、杆头的类型等等。此外，更换球具时，不要一次同时更换所有的球具，应该要保留至少一支自己现在使用感觉最好的球杆。

对于消费者来说，如何在这些众多的品牌球具中寻找适合自己的那14支球杆，肯定不是一件容易的事情。其实选择球具时切记要找适合自身挥杆的器材，打球不要有勉强的感觉。否则不仅无法享受这个运动所带来的乐趣，更会造成运动伤害。找到一套适合你球技的球具，才能享受高尔夫这个历史悠久的运动所带来的无上乐趣！



按照高尔夫球的制造规定：高尔夫球的直径是42.67毫米，因此要想在球道上将球打起来，其最佳的着力点是在21毫米处或者以下，杆头的重心高度在21毫米以下就可以被称为“低重心”。也就是说：杆头的重心高度在21毫米以下的球具，会更容易地将球击起，但是在球道上草中的高尔夫球的着力点可能会更低，特别是对于挥杆速度不够快的球友来说，选择更低重心的球具非常重要，因为我们不能总是在球道上使用中、短铁杆来击球。事实上，除了“低重心”的球杆以外，还有很多型号的球道木的重心高度都在22毫米以上，它们是针对挥杆速度比较快的选手设计的，对于挥杆速度很快的“强击型”选手来说，除了使用较硬的杆身之外，杆头的重心高度也不能过低，否则会产生过度的后旋，不但距离受损失，飞出去的球抗风性也不强。每个品牌及其各种型号的杆头设计规格是不一样的，虽然差距很小，但结果却大不相同。

杆面倾角 英文是Loft，是指球杆杆面与垂直线之间的角度，注意观察木杆，底部往往会有带有角度标志的阿拉伯数字，就是指杆面倾角。球员可以根据自己的特点来选用不同杆面倾角的球杆。举例来说，希望能打出更远距离的球友在选择铁杆时，就可以选择杆面倾角稍低的球杆，比如在选择七号铁杆时，就可以选用33度的，而不是35度的。

杆底角 英文是Lie，是指把球杆拿起来，杆底平放，杆颈到地面的角度。传统球杆杆底角在设计上是依据与杆身长度成正比的关系，不过近来有些球杆的设计方面采取比较高的杆底角，利用偏高的杆底角在瞄球时脚趾部跷起产生左拉球的特性进行“防右曲”设计，或是利用相反的特性来“防左曲”。

