

注意習慣動作、相信自己、專注目標、少用言語

## 心理素質 影響揮桿

記者 王思捷／綜合報導

你正屏氣凝神的準備揮桿，心裡想著所有揮桿必須注意的技巧，然而，閃過腦海的千萬思緒反而使四肢陷入半麻痹狀態。最後，你還是揮出「很抱歉」的一桿。

這證明高爾夫不只是一項技巧性的運動，一名絕佳的高球員必須擁有兩種心理素質：第一、了解自己揮桿的特性，嚴格的自我要求、勤練不輟。第二、相信身體的直覺，建立以目標為導向的高球哲學，而不是訓練自己成為「機器人」。

相信自己苦練之後所錘鍊出來的身體直覺，是高球員必備最關鍵的心理特質。畢竟，所有的苦練就是為了達到揮桿的最高境界：輕鬆自在、精準無比。要達到這個境界，我們必須注意以下五個關鍵：

一、精簡揮桿之前的習慣動作與注意事項、許多人在揮桿之前有著多達二十項的準備步驟和注意事項，反而弄巧成拙，既浪費時間，又讓自己無法聚精會神。在揮桿前精簡所有的步驟，把揮桿視為一個「整體」，是較佳的方法。

二、相信自己的方法

如果對自己的方法沒有信心，往往容易受別人的建議影響，一再調整之後，揮桿、推桿動作反而無所適從。唯有相信自己的方法，才能建立起自信心，有了自信心，對精準度將有意想不到的幫助。

三、專注於目標，而非揮桿動作

讓內心的思緒集中在目標，想像自己揮桿完美的畫面，而非想著「如何才能揮出完美的一桿」。揮桿前的一刻，只想著目標，想著你要將球擊向何處。

四、多使用「想像」和「感覺」，少用「言語」  
想像力和意念有著微妙的力量，使人體具有更佳的協調性和執行能力。在學習一項新技巧、新事物時，言語的適時提醒的確有幫助，然而在練習揮桿時，應該試著去「感覺」自己的身體動作。

五、學習「目標導向」的高爾夫球

和任何事物一樣，「目標導向」的高爾夫球也需要不斷練習。試著在揮桿前只望向目標，自然、下意識的揮出球桿。至少花上四十%的練球時間，訓練自己的想像力、感覺，建立自信。