

特別指導---出桿擊球矯正

作者: Dave Alciatore 博士 以及 Mason King



直線出桿 — 基本要領的查核檢視

我們都喜歡享受打球過程中那種**手感**來臨時的美好感覺---直覺特別準，得心應手，輕鬆就能打進，而且球都會做到我想要的位置。可惜這種得心應手的感覺不是經常有！你的出桿很容易就會受到上千種不同的因素所影響(可能還不只上千種呢)。

有時候，你須將令你苦惱的出桿帶去練習場，一步步分解，找出問題。撞球雜誌的專欄作家 David Alciatore 博士可以幫你診斷出到底出了什麼狀況。(在業界我們暱稱他--大衛博士)。以下的幾頁中，大衛博士會詳細解說運桿擊球的基本要領，可以幫助你了解自己到底漏掉了什麼步驟，或犯了哪些錯誤。最後一頁是張基礎要素查檢表，你可以剪下來放在身上，帶去練習場，依照查檢表的練習來測試矯正你出桿的精準性。

請記住：人皆生而不同，高矮胖瘦，年紀大小都有差異，所以沒有絕對的標準擊球出桿能適合所有人；你好朋友所習慣的架桿/握桿/站姿...，對你或你的女友並不一定合適。關鍵是哪種方法能讓你感覺到“舒適”以及“有持續性”，找到種讓你感覺很穩定、沒有壓力的方法，然後每次擊球時都使用相同的方式。如果一開始你就有種慣用的方式，將來也比較容易確定問題，及做出必要的調整。

發覺你的瑕疵，將出桿修正為直線，使其成為你牢不可撼的新標準動作，那找回手感就近在眼前了。



大衛博士的運桿擊球基本要素

你的運桿出桿不對勁？就是找不到問題的根源？讓我們把過程逐步分解，建立一個確切良好的基礎。

球桿及皮頭的檢查

這是個簡單的工具檢查：球桿必須是筆直的，不能翹曲變形。如果你懷疑球桿不直，最簡單而有效的方法就是將球桿(或前節)平放在球檯上，滾動幾圈，檢查一下晃不晃。

理想的皮頭弧度介於台幣一元跟五元硬幣之間(或人民幣 1 分硬幣)，視個人的偏好而異。皮頭表面必須有些粗糙度(亦即不能太光滑)，才能均勻的上巧粉(每次擊球前都必須上一次)。確保你的手及前節維持清潔及乾燥的狀態(易流手汗的朋友可以考慮帶撞球專用手套)。



握桿

關鍵是“放鬆”以及“輕柔”！鬆柔的握桿有助於手臂的前後鐘擺運桿。如果握的太緊，將會遲滯手臂/手肘/手腕的律動，有礙於平順的出桿。要特別留意在往前送桿時無意間的握桿扭曲，特別是需要用力出桿的時候。

● 對於手該如何握桿有許多的爭辯---應該以手指持桿，或以手掌持桿，或者該介於兩



者之間？其實這並沒有一定的答案，有些人的手大，有些手小，有些甚至有關節炎。重點是“鬆柔”的握桿。

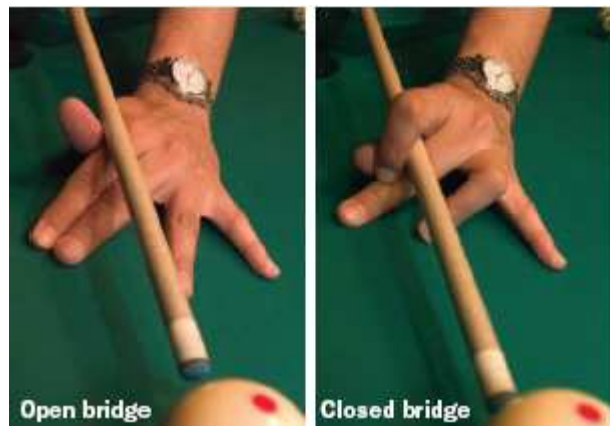
● 手該握在球桿的何處？當桿頭擊中母球時，持桿的手臂恰好與水平的球桿成垂直角度(亦即 90 度角)，這就是手掌的適當持桿位置。如果你的手臂能作出良好的鐘擺運動，就可以確保你的球桿在往前擊球時呈一直線(不會傾斜的忽高忽低)，並且母球的擊球點會更精確。

架桿

有效架桿的關鍵就是穩固！將你的手指分開貼於檯面上，可以得到更穩固的架桿。

● 使用開放式的 V 字型架桿法或者使用閉鎖式的 O 字型架桿法，純粹只是個人喜好的問題。我個人使用 V 字型架桿法，因為較容易看清楚球桿，而且將拇指/食指併起來形成 V 字也很容易。有些人喜歡閉鎖式的 O 字型架桿法，因為接觸點多，可以更穩妥的引導控制球桿(但如果球桿前節有點潮濕或手髒的話，也會增加更多的摩擦力)。

● 對於架桿的長度(架桿手到母球的距離)也有一些爭論。短距離的架桿(大約 10~15 公分)可以有較精準的擊球點，同時降低運桿手臂左右晃動的誤差；而長距離的架桿(大約 20~30 公分)可以使你的運桿加速更順暢，同時也更具有力量。總體來說，建議使用 15~20 公分的距離，對大部份的球員以及大部份的擊球都可適用。



站姿

在決定站位之前，要先看準你的瞄準線，接著以球桿來模擬建立瞄準線，然後再採取正確的站姿及持桿瞄準。

● 我個人認為站姿沒有絕對的標準，因人而異，端看每個人是否覺得舒適。站姿的重點是要覺得舒服，能夠良好的平衡身體重心，保持穩固，同時能使球桿沿著瞄準線前後運桿而不產生干涉。確保每次都採取相同的站姿來擊球以增加一致性及穩定性。



● 將你的身體及頭適當的彎下來，以能夠精準的識別瞄準線。我個人喜歡儘可能的將頭彎低，就像司諾可選手一般。但你的身軀及頭的彎曲角度得依照你自己的喜好及舒服程度而定。

瞄準及對齊

對於那些不需要下左右塞的桿法，擊球的接觸點應該是在母球的垂直軸中心線上。在我指導的課程中，很訝異的發現有很多人自認為他們是打在中心線上，但實際卻是有所偏差。



- 爲了對此問題有所幫助，模擬一個擊球準備的狀態，把焦點放在母球上，球桿頭就在母球接觸點前一點點的距離，以這個狀態暫停住，此時你持桿的前臂應該與球桿成垂直狀態(亦即 90 度角)。現在再度檢查一下你的瞄準線，確認你運桿的手臂、球桿、頭(或者主瞄準眼或者下巴)已經與瞄準線以及目標是在一直線上。
- 主瞄準眼是個棘手的難題，有些人喜歡將他們的瞄準眼置於球桿上方，而有些人喜歡將球桿放在下巴下，而有些人根本則沒有主瞄準眼。(可以參考 2007 年 11 月的撞球雜誌---Tony Roble 的球桿位置建議) 如果你可以將球桿與瞄準線對準，我不認為頭在哪會有什麼關係。但是一旦你決定了個人的喜好方式，就持續的使用，不要一天到晚改來改去。

運桿準備

開始一系列的前後運桿練習，每次練習時，維持同樣的運桿次數以及相同的節奏。你正在建立一個可以在壓力來時能夠信賴的規律，同時須確認運桿的手臂不會受到身體的干擾。

- 對於該把眼睛凝視何處免不了有些爭辯。可以在前後運桿的過程中把凝視的焦點在母球與目標球之間來回游移，(亦即手臂退回來時看著目標球，手臂向前時看著母



球)，確保運桿向前時應注視著母球，才不會因為不小心而使球桿意外撞擊到母球(犯規)。不管你如何選擇，持續穩定的以你選擇的方式來進行練習。

- 在最後一次往前運桿的終了處(擊球點的前方)，暫停一下，再度確認瞄準線與擊球點。
- 然後緩慢而平穩的運桿到後方，並在出桿擊球前稍微暫停一下，將你凝視的焦點移到目標球上(或其他的目標點上,視你當時的狀況而定)。也可以在開始運桿到後方時就將焦點移到目標上，反正對你有用的就可以。

出桿擊球

這是所有要素裡最關鍵的一項：從後手暫停處往前出桿擊球！從後轉移到前的過程必需非常的平順，很多中階的球員很難打準，主要是因為他們太急著把球桿往前送，或者猛然一擊，導致擊球線偏離了瞄準線。

- 假定你使用的是鐘擺式的運桿，要確保你的手肘維持一定的高度。(很多手肘會往下降的人認為此點很有爭議，但是如果把手肘維持一定的高度，大多數的人會有較佳的精準度及穩定性。)
- 當往前加速送桿時，要小心維持架桿手、頭、以及身體的穩固不動。常見的錯誤就是擊球時會把身體抬起來，即使對優秀的球員來說也會患如此的錯誤。
- 擊球時,要把球桿送出去，桿頭筆直的穿過母球原本停留的位置，達到出桿的終點，然後凍結在那裡，直到所有的球停止移動。(除非有球彈回來會碰到球桿或身體，才須要避讓。)



Stroke Tuneup Checklist

Clip it or copy it, and take it to the poolroom!

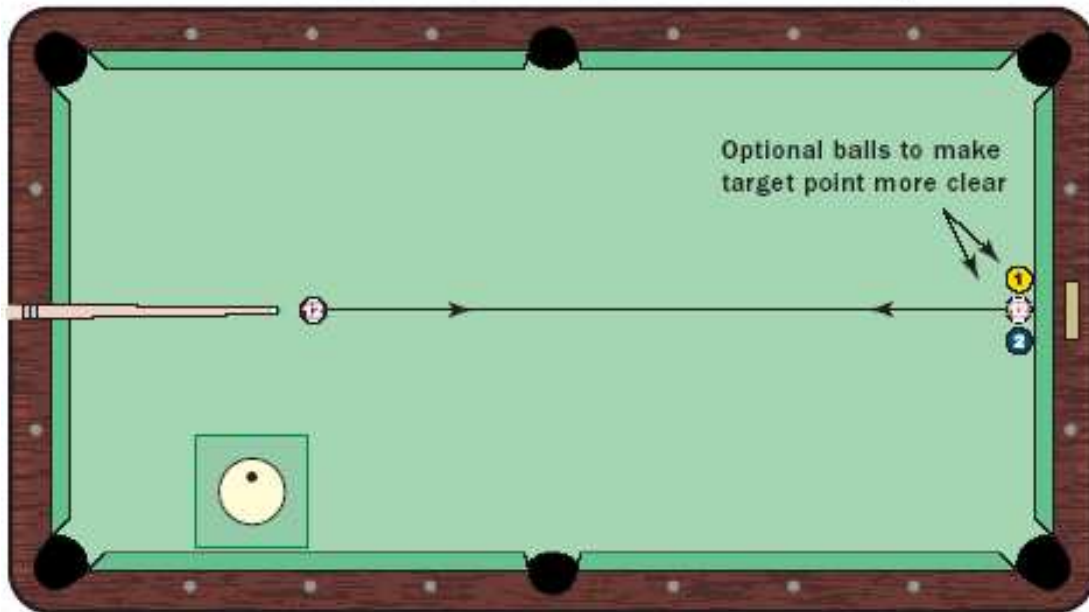
(Developed by BD Columnist David Alclatore, Ph.D.)

運桿擊球矯正查檢清單

(剪下或複製此頁，隨身攜帶到練習場)

1. CENTERLINE STROKE DRILL

This exercise will test your aim, cue-tip placement accuracy, and stroke.



1. 中桿練習

本練習可以測試你的瞄準、擊球點、出桿的精確性。

擺一個條紋球在頭點(圖中的 12 號球)，另外擺 2 個球在對邊的短顆星上，此 2 球之間的空隙比一個球稍稍寬一些(有助於判斷瞄準線)，此空隙剛好與頭點成一直線。

- 使用中等力量，擊球點在母球中心稍微偏上一點點，使此條紋球打到對面的顆星後再彈回來。打球前先把條紋球擺正，條紋方向對準擊球方向(使其成一直線滾動)。
- 觀察條紋球是否有任何偏擺晃動，如果有，表示沒有擊中球的中心。
- 擊球完後採取凍結姿勢，然後觀察條紋球彈回來時接近桿頭的狀況，越接近桿頭就表示瞄準線、擊球點、出桿越精確。(最準確的狀況是球彈回來後中心會正對著桿頭，然後停在該處，就好像準備擊球前的狀況一樣。)
- 練習 10 次，注意條紋球是否有偏擺，以及球是否能彈回來擊中桿頭。
- 重複 A~D 的步驟，但是分別採用中桿(擊球點在條紋球的中心)，以及低桿(擊球點在中心偏下)，然後看看哪種方式對你最有效(準確的彈回來擊中桿頭)。

2. 運桿擊球基本要領 --- “最佳實踐方式”

將你所有的運桿擊球要素分解，找出優勢或需要改善的缺點。

分類	最佳狀況	觀察及建議
球桿及皮頭的檢查	<ul style="list-style-type: none"> • 筆直的球桿 • 合適的長度及重量(通常為 19 盎司，60 英吋長左右,因人而異) • 先角緊密無裂痕 • 良好的皮頭弧度(介於 1 元及 10 元硬幣間) • 皮頭可以均勻的上巧粉(不要太光滑) • 手及前節的清潔及乾燥 • 每次打球前一定都要上巧克 	
握桿	<ul style="list-style-type: none"> • 鬆柔的握桿 • 手腕與前臂在一直線上(亦即不要扭轉) • 持桿的位置要能使擊球的當下,前臂與球桿正好形成垂直(90 度角) 	
架桿	<ul style="list-style-type: none"> • 架桿手指分開穩固的貼於檯面上或檯邊上 • 不管是 V 型架桿或 O 型架桿，確保能提供球桿穩定的導引 • 合適的架桿距離，通常是 10~30 公分，視所需要的球型而定 	
站姿	<ul style="list-style-type: none"> • 在決定站位之前，先看準瞄準線，然後再採取適合的站位 • 持續採用相同的站姿(例如，以後腳站在瞄準線上) • 所採取站位的雙腳要能夠平衡身體的重心 • 彎腰低頭，以便能夠精準的識別瞄準線，但能須保持你覺得舒服的高度 • 確保站姿的舒適及穩定性 	
瞄準及對齊	<ul style="list-style-type: none"> • 設定一個明確的”擊球瞄準點”，桿頭盡量靠近母球，同時眼睛注視著母球 • 在桿頭靠近擊球點時，運桿的前臂應該與球桿成垂直(90 度角) • 如果不需要下塞，確保桿頭擊中母球的垂直中心線上. • 確認你運桿的手臂、球桿、頭(或者主瞄準眼或者下巴)與瞄準線是在同一直線上(亦即同一垂直平面上) • 盡量保持球桿水平(不要翹起) 	
運桿準備	<ul style="list-style-type: none"> • 以一系列的前後直線運桿暖手準備，確保每次運桿時，維持同樣的次數以及相同的節奏 • 確認運桿的手臂不會受到身體的干擾 • 最後一次往前運桿終了時，在擊球點處暫停一下(往回運桿之前) • 把凝視的焦點從母球移到目標球，持續保持相同的方式(例如，從母球到目標球) • 緩慢而平穩的運桿到後方 • 運桿最後方明顯的停留一下，注意不要猛然推桿 • 在最後往前運桿擊出前，把焦點凝視在目標上 	
出桿擊球	<ul style="list-style-type: none"> • 從後手暫停處往前出桿擊球，從後轉移到前的過程必需非常的平順(亦即不要猛然加速擊球，或是身體的晃動) • 使手肘穩定成鐘擺效果 • 平穩的加速出桿 • 在擊球接觸點時，運桿的前臂應與球桿成垂直(90 度角) • 盡量保持持桿、架桿手、頭、以及身體的輕鬆，但是必須穩固不動 • 擊球時，要把球桿送出去筆直的穿過母球原本停留的位置，達到出桿的終點 • 凍結最後的送桿動作(注意不要因為想看擊球效果如何就把頭抬起來) 	

3. 運桿擊球循環匯整 (AKA, “SWPPPGAFFD”)

以下為一個易記的匯整方式(以英文字首縮寫就是“SWPPPGAFFD”). 如果你失誤了，記的自我分析診斷一下出了什麼差錯。



Modeled by Chris McDaniel, promotional coordinator at Colorado Cue Club in Denver

示範者: Chris McDaniel, 丹佛, 克羅拉多球桿俱樂部, 推廣協調員.

Stance --- 選定站位及姿勢

Set and Aim --- 設定瞄準點

Warm-up Strokes --- 運桿暖桿試瞄準

Pause and Set --- 定住擊球點

Pull the cue back smoothly --- 平緩運桿回位

Pause at end of back-swing --- 定位準備出桿

Gaze at object ball --- 凝視目標球

Accelerate forward smoothly --- 平順的加速出桿

Follow through --- 送桿跟隨

Freeze --- 凍結定位

Diagnose --- 診斷分析