

# 完美的推杆练习成就冠军

提高您的成绩和赢更多钱的最快速方式是要非常恰当的专注于您的推杆。根据对短程比赛专家戴夫·伯茨的数据分析来看，推杆分数高达总分的 40%，短程推杆又占推杆这 40% 的大部分。

回顾 2015 美国职业高尔夫球锦标赛数据，排名第一第二的是乔丹·斯伯司和达斯丁·乔森。乔丹赢得 5 次锦标赛及八百七十万美金，达斯丁紧随其后，赢得 1 次及四百三十万美金。很巧的是乔丹在美国职业高尔夫球锦标赛推杆以平均每洞 1.686 杆分数领先，达斯丁也又一次紧跟其后以平均每洞 1.714 杆排第二……？不，这不是巧合。

请问自己两个问题：

- 由于推杆占总分的 40%，那么我是否应该在练习期投入相应的时间及努力来匹配或超越这个占比？
- 我应该练什么？



再次以伯茨的数据来作参照，您只能统计到推杆距离为 2 到 10 英尺的推杆数据。10 英尺范围之外推杆的结果就不是看技巧而是看运气了。当然，您练得越多，就越“好运”咯。请牢记以下由我们海逸高尔夫学院的专业教练精心打造的推杆练习，专门为您达到您想要的结果而设计的最高效练习方案。我们建议您每次练习时都参照以下练习方案。一旦您养成了这个习惯，定期去这样练习，您将会花 40% 的时间在确切需要练习的地方来提高您的分数（正好应了句俗语：磨刀不误砍柴工，用力用在刀刃上）。

## **3 英尺推杆练习**

绝大部分球手在这个距离的推杆成功率超过 95%。据说，为了打高尔夫球，您必须要能够做到两件事。首先，您能在发球台打中球，打出去之后能找到球接着打。其次，能在 3 英尺处推球入洞。

3 英尺推杆比较容易。准备 10 个球在离球洞 3 英尺处排成一排，直线上坡练习。练习中如果一球没推进，就必须重新开始。成功完成一组之后，继续练习，并做好记录，看自己最多能练到多少组才不进球。我个人最佳纪录是练到 86 组。盯着球，使推杆头与球跟洞之间的连线垂直。完成了此段练习之后转入第二组练习。

### 3 英尺环绕练习

接下来，同样拿 10 个球，在距离球洞 3 英尺处环绕摆放。此外，您必须完成一圈 10 个球再做接下来的练习。这组练习能够让您找到所有上下坡球球线上推球点(TP)的感觉。一开始做这组练习会比较难，但是一旦完成之后，会发现您在果岭四周的推球都会有进步。

### 6 英尺环绕练习

当您 3 英尺推杆练习成功率达到 95%后，把距离翻一倍到 6 英尺练习时比例会很快降低。世界上最好的球手，在这个距离的平均转化率只达到 50%。这个比例是追踪直线推球和环绕练习的时间来算的。如果这个距离您能达到 50%，这个距离两杆内就能进洞。您的机会转化为入球率将会达到美国职业高尔夫球协会锦标赛 1.5 的水准了，通过练习很容易就可以达成。通过掌握这个距离，您也会提高您的切杆有效范围到离洞口 12 英尺。

### 10 英尺环绕练习

这是一项跟 6 英尺完全一样的练习，在这项练习中，您要直推或者推上微坡 10 个球一组并都记录下来，然后在完成同样的 10 英尺环绕练习。美国职业高尔夫球锦标赛此项推杆的机会转化为入球率水准是 1.8。通过此项推杆练习来提高您推杆的舒适度，您也可以想象您正在离洞 20 英尺外要将球推到 100 码或者在果岭周围推困难的低飞球，如此一来，您的统计数据可能会升会降。

### 30 英尺阶梯练习



10 英尺环绕练习

有两个因素决定您推杆的成败...距离和方向。关于长距离推杆，这两因素中，距离对您的成败来讲显得最为重要。

尝试着自己推 15 英尺的距离并试着推偏 5 英尺。数据显示，这个距离从一边推到另外一边，是不可能错过您的目标。接下来，从不同的距离推杆，您会发现从 15 英尺处多于 5 或少于 5 英尺的距离推杆，真的都很容易错过目标，距离很难把控。我们专门制定了 30 英尺阶梯练习来帮助您掌控距离。

### 30 英尺阶梯练习

还是拿 10 个球，在果岭找一个适度平整的场地，每隔 3 英尺做一个标记一直到 30 英尺。从洞开始，试着分别把这 10 个球推到每一个 3 英尺标记处。然后，分别从这些标记开始把这 10 个球推进洞。此外，您的目标是每一个洞都要做到零三杆，至少要在数据允许范围内要进洞。您会再次发现美国职业高尔夫锦标赛机会转化为入球率为 1.8 是非常好的。从不同的角度做两组练习，您会很快找到自己推杆的弱点，并能制定相应的改善计划。

总之，我们很少人能够打到美国职业高尔夫球协会锦标赛选手的水准。但是，我们都有能力像专业选手一样推杆。我们所需要做的只是认识到推杆在短程比赛和您的分数上的重要性。通过精通以上练习的项目，您将会在所有击球中更加自信。

祝您打球愉快  
海逸高尔夫学院

To summ

