

海逸高尔夫球学院

八月学院推广

如果你的目标是提高球技、分数，然后理解，并且如果你有打算提高你的短杆技术，目前回报率最高的是对练习时间的投资。幸运的是，我们拥有全中国顶级的短杆练习场所，希望您能利用它来改善你的成绩。

以下数据来自戴夫伯茨和他在职业高尔夫巡回赛中对得分的研究。这些数据源于世界顶级选手，但更加适用于我们日常高尔夫球手。

从 3 英尺处推杆进洞的百分比	非常接近 100%
从 6 英尺处推杆进洞的百分比	50%
从 10 英尺处推杆进洞的百分比	20%
从 10 英尺外推杆进洞的百分比	低于 5%

因此，在打高尔夫时取得更好成绩的关键是让球有机会进入一个可以一杆进洞的区域。

所以如果你在球洞周围创建一系列圆圈，在你切球或长距离推杆难度基础上，以这些圈为目标练习，你会发现你自己百分比上下浮动的频率更大。

对于基本的切球练习，目标一直是将球击入离洞半径 3 英尺或以球洞为中心直径 6 英尺范围内。通过此项练习，达到将近 100%的入洞率。



至于偏难的切球或较长距离劈球，根据统计数据来看，把目标练习范围扩张到离球洞半径为 6 英尺或以球洞为中心直径为 12 英尺，这样能达到 50%的入洞率。



接下来是目标更远的难度最高的击球或全力击球练习，将球进入离球洞半径为 10 英尺或以球洞为中心直径 20 英尺范围内。根据伯茨的数据，在此距离范围内，入洞率将会是 20%左右。



要想让球更稳妥的到达得分区域，需要记住以下几项规则：

- 不管在哪尽可能尝试运用 1/3-2/3 的规则，尽量把球切向空中向球洞方向飞行 1/3 的距离，剩下 2/3 的距离让球滚过去。



- 始终让球尽量落在果岭最平坦处，以便更好地预测球的动向。



- 始终让球落到节点或曲线上。这样的话球会滚得离洞更近。一旦球过了线，到达球洞下方，它将越滚离洞越远，甚至滚出得分区域。



当你开始知道到这些简单的百分比及规则时，配上量身定做的练习来提高这些结果，你的成绩将自然会不断进步，这样做，也会增加你的自信。成功的几率也会越来越高。