

像专业人士一样练习

练习方式的两个简单调整，就能降低损耗，让练习场发球台恢复得更快。

作者：TY 麦克莱伦



如今，高尔夫球手喜欢练习打球，但练习场发球台上的某些习惯可能会造成比其他情况更严重的草坪损耗。

我们大多数人永远都不会达到专业人士一样的水平，但这不应该阻止我们像专业人士一样练习。您只要参加一次专业的高尔夫球活动，就会注意到练习发球台上有一种独特的线性草痕。本篇文章将教您如何在平常练习中做两个简单的调整，让您可以与您最喜欢的专业锦标赛选手比肩，并为您和高尔夫球社团的其他人员提供条件更好的练习发球台，带来整季享受。

对于种植冷季型草（例如匍匐翦股颖或肯塔基蓝草）草坪的练习发球台来说，7月下旬至8月初通常会因为草痕过多而遭受高尔夫球手的诸多抱怨。沉重的击球加上盛夏气候条件带来的压力，使得草痕鲜有机会能够成苗或借助周围草坪再生长。对于狗牙根、结缕草、或任何其他暖季型草种，草坪覆盖不足一般在春末或夏初最明显，此时草坪会打破冬季休眠期，在未来几个月会一直用作练习场发球台。无论在何种情

况下，草痕出现的速度都要比草坪恢复的速度快。通常，练习发球台上草坪覆盖差，则表明击球频率被低估了，即在发球台回到先前位置之前没有足够时间进行草坪恢复。还表明，需要对发球台轮换安排进行审查以提高效率，并且应考虑在发球台后面使用合成草坪，为草坪恢复提供额外时间。

除了有效的发球台轮换，当时间和资金可用时，还要扩大发球台以及添加合成草坪。这些改进措施通常会在淡季进



(左) 在一个区域内形成集中型草痕可以说是最糟糕的做法。因为这样会产生大量空隙，需要大量时间进行草坪恢复。
(右) 分散型草痕是一种常见且经常教授的练习习惯，不会在草坪中造成恢复缓慢的大空隙。但是这种习惯总体削掉的草皮数量最多，因为每次挥杆都会削掉一块完整的草皮。

行。那么，在此之前可以做些什么呢？
其实解决办法就是依靠高尔夫球手。由于草痕随意分散，会迅速破坏练习场的发球台，而将草痕集中到一个区域，则会在草坪中造成无法轻易恢复的大空隙，最好的方法是像专业人士一样，通

过一种特定的方式削掉草皮，从而缩小球手击球时的草痕。

第 1 步

每一次击球时，直接在之前草痕的位置后面以线性方式练习。

在一个典型的练习发球台设置中，线性草痕方法可以轻松地重复多达 15 次挥杆或以上，可减少每次连续挥杆时削掉的草皮数量。我们来看看一个实际的例子。克里斯·佩卡雷克是伊利诺伊州山村林克斯球场的草坪总监。佩卡雷克先生估计，球场 1.25 英亩的肯塔基蓝草练习发球台每年挥杆次数超过 200 万次，其中 150 万次挥杆都会削掉草皮。草痕的尺寸各种各样，但估计平均每一铁杆会削掉大约 3 英寸宽 6.5 英寸长的草皮，面积为 19.5 平方英寸。30 杆，即大部分球场提供的一小桶球过后，按照平常的练习方式计算，大约会被削掉 4.1 平方英尺的草皮。 $(30 \text{ 杆} \times 19.5 \text{ 英寸}^2 = 585 \text{ 英寸}^2 / 144 \text{ 英寸}^2 = 4.1 \text{ 英尺}^2)$ 。因此，整季过后，发球台将有 20.5 万平方英尺的草皮被削掉。相当于在 1.25 英亩的表面上有超过 4.6 英亩的草皮被削掉。

相反，如果每次挥杆都直接发生在之前的草痕之后，后续草痕的平均尺寸会



第 1 步 (左) — 每次挥杆将球杆直接放置在之前草痕之后，以线性方式进行练习。第 2 步 (右) — 在每条草痕线条之间留下至少 4 英寸宽的条状草皮。这会使得草痕变窄，草坪上草痕两侧的草会侧向生长，可以实现快速恢复，并且还能保护幼苗免受风吹干和割草机带来的损伤。

为了最大限度地利利用练习场发球台的草，练习时请将您的球放在之前草痕后边缘上，这样每次挥杆就只会削掉一小部分草皮。



交流信息。视觉辅助工具，例如俄勒冈州石溪高尔夫俱乐部的这个标志，可以放在练习发球台上，让所有球手都看到。

减小至 3 英寸宽、2 英寸长，即 6 平方英寸。30 杆过后，这种方式仅会导致 1.4 平方英尺的草皮会被削掉。

（因为第一杆时，草痕面积为 19.5 平方英寸，随后的 14 个草痕或更多草痕每次仅削掉 6 平方英寸，总共 84 平方英寸，即每 15 次挥杆会削掉 103.5 平方英寸草皮，这对于这一线性方式来说是正常的。30 次挥杆或者一小桶球会削掉：2 条线性草痕 $\times 103.5 = 207$ 英寸²/144 英寸² = 1.4 英尺²）如果每个人都采用这种方法，那么每年削掉的草皮将从 20.5 万平方英尺减少到 7 万平方英尺。草皮被削掉的数量减少了 65%。

现在我们已经将此线性方式确定为最佳练习方法，这一方法会使草痕引起的草皮损失量达到最少；下一步是确保快速恢复草坪。

第 2 步

在每一列草痕中间留出一条草坪

为获得最佳效果，每条线性草痕之间应留出至少四英尺草皮，或比正在使用的铁杆宽度尺寸更大的草皮。留下的草皮是非常重要的，它们在加速草坪愈合过程中起到了两个关键的作用。

周围植被的侧向生长 — 周围草皮的侧向生长可以帮助快速恢复草痕，此时

新生长仅需要空隙两侧每一侧草皮生长一英寸或两英寸即可。当大面积的草皮被削掉并且草痕的直径接近一英尺或更大时，该蔓延生长过程需要花费更长时间。这对于依赖匍匐茎（横向生长的地上茎）比如匍匐剪股颖；根状茎（横向生长的地下茎），如肯塔基蓝草；或同时依靠这两类草种，如狗牙根和结缕草，来进行恢复的草坪尤其如此。

幼苗保护 — 对于部分依赖种子进行恢复的草坪（例如匍匐剪股颖）或完全依靠种子恢复的草坪（例如多年生黑麦草），直线草痕之间的几英寸剩余草皮有助于保护幼苗免受风吹和割草机的伤害。

所以，无论您是否能够达到专业人士的水平，您都可以按照专业水平来练习。推荐使用线性草痕方法，因为这种方法可以最大限度地减少草坪损失，并且在线性草痕之间留下一条草皮帮助草坪更快恢复。将这一简单的草痕方式运用于您的练习中，所有草种类别都适用，您的球场也将长期受益。

注释：特别感谢克里斯·佩卡雷克和他所在的伊利诺伊州山村林克斯球场慷慨地为本文提供信息和部分照片。特别感谢极光乡村俱乐部（伊利诺伊州）CGCS 的约翰·古克，以及石溪高尔夫俱乐部（俄勒冈州）球场草坪总监大卫·皮普斯提供更多信息和照片。

[TY 麦克莱伦](#)曾任果岭部中陆地区农艺师五年，2012 年成为果岭部教育主管。“像专业人士一样练习”是否会对差点指数产生影响还有待观察。