မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၁
၂။	သမိုင်းအကျဉ်းချုပ် – ကမ္ဘာ့သမိုင်း – မြန်မာ့သမိုင်း	၂ – ၄
၃။	အားကစားနည်းအလိုက် ဝေါဟာရများ (Terminology)	၅
၄။	ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၆
၅။	ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများ	၇ – ၈
၆။	နည်းစနစ်များနှင့် အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်ဆင့် (Techniques & Basic Skills Teaching Stages)	၉ – ၉၇
၇။	လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ (Training Methods & Means)	၉၈ – ၁၁၁
၈။	နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း (Tactical Skill & Training)	၁၁၂ – ၁၅၂
၉။	လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများ ခွဲခြားခြင်း (Training Periodization)	၁၅၃ – ၁၅၅
၁၀။	နိဂုံး	၁၅၆

အခန်း (၁)
နိဒါန်း

ဂေါက်ကစားခြင်းသည် အလွန်မွန်မြတ်သည့်အားကစားနည်းဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် အားကစားနည်းများတွင် ပြိုင်ဘက်ရှုံးနိမ့်စေလိုသည့်ဒေါသစိတ်ကို မိမိနိုင်လိုသည့်လောဘစိတ်ဖြင့် ပေါင်းပြီး ပြိုင်ဘက်နှင့် ရင်ဆိုင်ကစားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂေါက်ကစားခြင်းတွင်မူ ပြိုင်ဘက်နှင့် ရင်ဆိုင်ကစားရခြင်း မဟုတ်ဘဲ မိမိ၏ဘောလုံးကို မိမိတစ်ယောက်တည်းသာ ကစားရခြင်းဖြစ်ပြီးပြိုင်ဘက်ရှုံးလျှင်လည်း မိမိကြောင့်မဟုတ်ပေ။ မိမိအနေနှင့်ကား အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်မှုကိုသာ ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်ရာအခြားပြိုင်ဘက်ဟူ၍ မရှိဘဲမိမိသာလျှင် မိမိ၏ပြိုင်ဘက်ဖြစ်သောကြောင့် မွန်မြတ်သည့်အားကစားနည်းဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင်အားကစားနည်းအားလုံးလိုလိုပင် သတ်မှတ်ထားသည့်ပုံစံနှင့် အတိုင်းအထွာချင်းတူသော ကစားကွင်းများတွင်သာ ကစားရခြင်းဖြစ်သော်လည်း ဂေါက်ကစားရခြင်းမှာမူ တစ်ကွင်းနှင့်တစ်ကွင်း လုံးဝမတူသည့်ကွင်းများတွင် ကစားရခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည့်အားကစားနည်းလည်းဖြစ်ပါသည်။

ကစားခြင်းမပါဘဲ ဂေါက်ဟုသာခေါ်လိုက်ပါက အင်္ဂလိပ်လို goutခေါ်သည့် အရိုးအဆစ်နာသောရောဂါနှင့် လွဲမှားထင်မှတ်သွားနိုင်သဖြင့် ဂေါက်ကစားခြင်းဟု ခေါ်ထားပါသည်။ Golf ၏အသံထွက်မှာ ဂေါ့လ်ဖ် ဖြစ်သော်လည်း ကယ်ဒီများခေါ်ရခက်သဖြင့် ဂေါက်ဟုပြီးစလွယ်ခေါ်ကြရာမှ နှုတ်ကျိုးလာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆရပေသည်။ ထို့ကြောင့်ဤကျမ်းတွင် ဂေါ့လ်ဖ်ဟုခေါ်ဆိုရေးသားသွားရန် မူလကစိတ်ကူးခဲ့ပါသေးသည်။ သို့သော်နားမယဉ်သေးသဖြင့် မျက်စိလည်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် အများသဘောတူလျှင် ဤကို ကွဲဟုဖတ်ဆိုသည့်စကားအတိုင်း ဤကျမ်းတွင်နှုတ်ကျိုးနေပြီဖြစ်သည့် ဂေါက်ဟုပင်ခေါ်ဆိုသုံးစွဲထားပါသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အားကစားမျိုးစုံနှင့် ပတ်သက်ပြီးရေးသားထုတ်ဝေကြသည့်စာပေများအနက် ဂေါက်ကစားခြင်းအကြောင်း စာပေများမှာအများဆုံးဖြစ်သည်ဆိုလျှင် မှားမည်မထင်ပါ။ စာစောင်ပေါင်းသာမက ဖြန့်ချိသည့်စောင်ရေမှာလည်း အလွန်များပါသည်။ သို့သော်ထိုစာစောင်များမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေသည့် စာစောင်များဖြစ်ပြီး နိုင်ငံခြားတွင် ဖြန့်ချိခြင်းဖြစ်ရာ ဂေါက်ကစားသူမြန်မာများအနေနှင့် တစ်ပန်းရှုံးနေပါသည်။ ယခုအခါ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံတွင် ဂေါက်ကစားသူများလာပြီဖြစ်လာသော်လည်း ဤကစားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာဘာသာဖြင့်ဖတ်စရာ မှတ်စရာလေ့လာစရာ ဗဟုသုတရနိုင်စရာစာပေခေါင်းပါးနေပါသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုကွက်လပ်ကိုအုတ်တစ်ချပ် သဲတစ်ပွင့်အနေနှင့် ဖြည့်ပေးလိုသောဆန္ဒဖြင့်ပြုစုရေးသားလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၂)
သမိုင်းအကျဉ်းချုပ်

(က) ကမ္ဘာ့သမိုင်း

BC 100 Golf ကိုစောဦးစွာ ရောမအားကစား PANGANICA (ပန်ဂါနီကာ)လို့ခေါ်တွင် အားကစားကစတင်ပြီး ၎င်းတို့သည် တုတ်တန်နှင့် သားရေဘော်လုံးကို ရိုက်ကစားခဲ့သည်။ ၉၆၀-၁၂၇၉ ရောမမှ အားကစားနည်းနှင့် Golf အားကစားကို တရုတ်ပြည်မှာလဲ CHUIWAN (ချူဝမ်)အားကစားလို့ခေါ်တဲ့ အားကစားနည်းမှာလဲ တရုတ်ပြည်မှာရှိခဲ့တယ်လို့အဆိုရှိခဲ့ပါသည်။ 15th Century မူလပထမ Golf အားကစားကို 15th ရာစုနှစ်မှ စတင်ပြီး Scotlaud စကော့တလန်နိုင်ငံမှ စတင်ခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိခဲ့ပါသည်။

ဂေါက်မူလပထမမည်သို့ စတင်ခဲ့သည်ကို သေချာစွာမသိခဲ့ပါ။ ယင်းကိစ္စအငြင်းပွားလျက်ရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ အလယ်ခေတ်များ၌ စကော့တလန်နိုင်ငံတွင် ဂေါက်သီးရိုက်မှုများဖွံ့ဖြိုးလာမှုကို ယေဘုယျအားဖြင့် လက်ခံခဲ့ကြသည်။ ထိုကစားနည်းသည် ၁၉ရာစုနှောင်းပိုင်းတိုင်အောင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ၌ရေပန်းမစားခဲ့သေးပါ။ အင်္ဂလန်နှင့် ဩတီသျှအင်ပါယာအမေရိကန်တို့ကို ပျံ့နှံ့ပြီးမှသာ ရေပန်းစားလာခဲ့သည်။

ဂေါက်ကွဲသို့သော အားကစားနည်းတစ်မျိုးကို ၁၂၉၇တွင် Dutch လူမျိုးတွေက တုတ်ချောင်းနှင့် သားရေဘော်လုံးကိုရိုက်ပြီး ကိုက်ပေါင်းများစွာဝေးသည့်ပစ်မှတ်ထဲသို့ ဝင်နိုင်သူကအနိုင်ရသော ကစားနည်းဖြင့်စခဲ့သည်။ တချို့ကလည်းဂေါက်တုတ်လုံးဖြင့် ဘောလုံးသေးသေးလေးကို မြေကျင်းထဲသို့သွင်းရသော ကစားနည်းကို ၁၇ရာစုမှာ နယ်သာလန်နိုင်ငံ၌တွေ့ရပြီး စကော့တလန်နိုင်ငံထက်ပိုစောစွာ ကစားခဲ့သည်။ ထိုကဲ့သို့သောကစားနည်းကို ဥရောပ၌ကစားခဲ့သည်ကိုလည်းတွေ့ရသည်။

စကော့တလန်နိုင်ငံ၌ ရှေးဦးစွာကစားသော ဂေါက်၊ ခေတ်မှီ ဂေါက်ကစားနည်းကို ယေဘုယျအားဖြင့်မှတ်ယူနိုင်သည်မှာ စကော့တလန်လူမျိုးတို့၏ တီထွင်မှုတစ်ရပ်ဟူ၍ပင်ဖြစ်ပါသည်။ တုတ်နှင့် ဘောလုံးရိုက်ကစားမှုကို ရာစုနှစ်တော်တော်များများတွင် ရှိခဲ့သော်လည်း ယနေ့ ၁၈ကျင်းဖြင့် ကစားရသောကစားနည်းကို စကော့တလန်နိုင်ငံက ထင်ထင်ရှားရှားမူလပထမကစားခဲ့ပါသည်။ ဂေါက်စကားလုံးကို စကော့ဘာသာကစားဖြင့် Gowf ဖြစ်သည်။ ဒတ်ချ်ဘာသာဖြင့် Colf (သို့) Colveမှ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာပုံရပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ တုတ်ချောင်းတင်းပုတ်ရိုက်တံယူ၍ဖြစ်ပါသည်။

၁၉ရာစုနှစ်နောက်ပိုင်း၌ ဂေါက်ရိုက်ကစားခြင်းကို အင်္ဂလန်နှင့် ယင်းလက်အောက်ခံကိုလိုနီနိုင်ငံများသို့ပျံ့နှံ့သွားခဲ့ပြီး အပန်းဖြေစခန်းတော်တော်များများ၌ အင်္ဂလန်မှလာရောက်ကစားရန် ဂေါက်ကွင်းများတည်ထောင်ပေးခဲ့သည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမူ ၁၇၃၉မှတ်တမ်းအရ ဂေါက်ပစ္စည်းများတင်သွင်းခဲ့သော်လည်း ၁၉ရာစုနှောင်းပိုင်းမှစတင်ကာ ဂေါက်သီးရိုက်လာကြသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ ၁၉၁၀တွင် ဂေါက်အသင်း ၂၆၇သင်းရှိခဲ့သည်။ ၂၀၁၃တွင် (၁၀၆၀၀)သင်းရှိခဲ့သည်ကိုတွေ့ရပါသည်။

အလွန်ရှေးကျသော မင်းမျိုးမင်းနွယ်တွေကစားခဲ့သော စိန့်အင်ဒရူး ဂေါက်ကွင်းကိုပြန်လည်သုံးသပ်

လေ့လာချက်အရ ၁၈၃၄ မှာပေါ်ပေါက်ခဲ့သော Golf ကွင်းဟုမှတ်တမ်းတင်ခဲ့သည်။ ၁၈၄၈လောက်မှာ Golf ရိုက်တဲ့အခါအသုံးပြုကစားခဲ့သော ဘောလုံးကို Gulta percha ဟုခေါ်တွင်ခဲ့ပြီး ၎င်းဘောလုံးကို သစ်ပင်တမျိုးမှသစ်သားကို ရေပွက်ပွက်ဆူတွင်ထည့်ပြီး တဖန်ရေအေးထဲတွင်ထည့်ပြီးမာအောင်ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ၎င်းဘောလုံးများကို လက်နှင့်သာပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ ယခင်ကအဝေးရိုက်တုတ်များကို သစ်သားအထပ်သားများကိုပေါင်းပြီး ပြုလုပ်တုတ်တံများကိုလဲ ကျိန်များဖြင့်ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ တုတ်တံများကို စတီးဖြင့်ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးနောက် ယခုအခါတွင်တုတ်တံများကို ဂရက်ဖိုက်များဖြင့်ပြုလုပ်ကြသည်။ အဝေးရိုက်သစ်သားတုတ်များအစား ယခုအခါတွင် Metal Woods တွေအစားထိုးအသုံးပြုလာခဲ့သည်။ Metal Woodsတွေကို Stainless Steel စတိန်းလက်စတီးလ် နဲ့ပြုလုပ်ထားပြီး ၁၉၈၀ပတ်ဝန်းကျင်မှာပေါ်ပေါက် လာခဲ့သည်။

(ခ) မြန်မာ့သမိုင်း

မြန်မာပြည်မှာလွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၀၀လောက်ကစတင်ပြီး Golf ကိုကစားခဲ့သည်။ ဧရာဝတီမြစ်နောက်ဘက် ရန်ကုန်မြို့မှနေ၍ မိုင် ၂၂၀ခန့်ရှိမြန်မာပြည်တွင် ပထမဆုံးသောဂေါက်ကွင်း ၁၈၈၇ တွင် သရက်မြို့၌ စတင်တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ယနေ့တိုင်ရှိနေသေးသည်။ ၁၉၈၇ခုနှစ်တွင် နှစ်တရာပြည့် Golf ပြိုင်ပွဲကျင်းပပေးခဲ့သည်။

နောက်ရာစုနှစ်ရောက်လာမှ အခြားသောဂေါက်ကွင်းများ ပေါ်လာခဲ့သည်။ ယခင်ကခရိုင်နှုံးစိုက်ရာမြို့များတွင် ဂေါက်ကွင်းတစ်ကွင်းစီရှိကြသည်။ ၁၉၀၉ခုနှစ် Mr. Ballance ဆိုသူသည် ရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်း၏ ပထမဆုံးသော ကပ္ပတိန်ဖြစ်ခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှ ပထမဆုံးအင်္ဂလိပ်များစတင်ကစားခဲ့သော ဂေါက်ကစားနည်းသည်ဥရောပမှာချုပ်ထားတဲ့ကစားနည်းဖြစ်ပြီး ၁၀ရာစုတော်တော်ကြာမှမြန်မာတိုင်းရင်းသားတို့ နှိုးဆော်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့ရခြင်းမှာ ဂေါက်သည်ဥရောပသားများ မဟုတ်တဲ့လူများကစားရန်မဟုတ်ဟူ၍ သီးခြားအသင်းတခုကိုထူထောင်ခဲ့သည်။ ၎င်းရည်ရွယ်ချက်ကို ပယ်ပျက်သွားအောင်မြန်မာချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ Desouzaညီအကိုတို့က ပြည်လမ်း ၁၁မိုင်မှာ နေပြီး ၁၁မိုင်ဂေါက်ကွင်းဖြစ်လာခဲ့သည်။ ၎င်းဂေါက်ကွင်းမှာကြာရှည်မခံခဲ့ပါ။ အကြောင်းမှာ နိုင်ငံတော်က မင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်ဆောက်လုပ်တဲ့အချိန်မှာ သိမ်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကွင်းအစားနေရာပြန်ရရန်အတွက် မြန်မာအစိုးရအရာရှိကြီးများဖြစ်တဲ့ ဦးမြဘူး တရားရေးတရားသူကြီးချုပ်၊ ဦးပိန်၊ ဦးသိန်းတင်၊ ဦးတင်စီ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ကောင်စီနှင့် အခြားသောသူများကနိုင်ငံတော်အစိုးရအား အစားပြန်ပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်ယခု Burma Golf Club(၉)မိုင်ဂေါက်ကွင်းအစားပြန် ရသည်။ ယခုအခါတွင် မြန်မာဂေါက်ကွင်းဟုခေါ်တွင်ခဲ့သည်။ ၎င်းဂေါက်ကွင်းနေရာသည် ယခင်ကမြင်းစီးကလပ်အသင်းနေရာဖြစ်ပါသည်။

RGCရန်ကုန်ဂေါက်ကွင်း ကကမကအောက်၌ ၁၉၁၆ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပျော်တန်းဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲကို စတင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ၁၉၃၉မှသာလျှင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ပညာသင်ကြားခဲ့သော ကာယပညာပေးရေးပုဂ္ဂိုလ်ဒေးဗစ်တင်လှမှာ ပထမဆုံးမြန်မာထဲမှ ပြိုင်ပွဲတွင်အနိုင်ရခဲ့သည်။ ဦးဒေးဗစ်တင်လှမှာ

မြန်မာပြည်ရဲ့ပထမဆုံး မြန်မာဂေါက်သီးအသင်းသားဖြစ်ခဲ့သည်။

Golf ကစားနည်းကိုပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ဂေါက်ကစားနည်းကို ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်ဂေါက်ကွင်းများကို ထိန်းချုပ်သောအဖွဲ့ဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံဂေါက်အဖွဲ့ချုပ်ကို ၁၉၅၇တွင် ထူထောင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါ၌ထိုအသင်းသည် ကမ္ဘာ့အပျော်တမ်းဂေါက်ကောင်စီနှင့် အာရှပစ္စဖိတ်ဂေါက်အဖွဲ့တို့နှင့် ပူးပေါင်းတွဲဖက်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ယခုအခါတွင် အမျိုးသားဆင့်ဖြင့်အဓိကဂေါက်ပြိုင်ပွဲ ၁၃ခုကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းအသင်းလိုက်ပြိုင်ပွဲများ ပြည်ထောင်စုနေ့ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဖေဖော်ဝါရီလ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းပြည်ထောင်စုဖလားကျင်းပခဲ့ရာ ပြည်နယ်တိုင်းအားလုံးမှ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ကြံ့ခိုင်ရေးစိတ်ဓာတ်ကို မြေတောင်မြှောက်ပေးခဲ့သည်။ နွေရာသီပြင်ဦးလွင်၌ သမ္မတရွှေဖလားပြိုင်ပွဲသည် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဂေါက်သီးဝါသနာရှင်များ အသင်းလိုက်နှင့် တဦးချင်းပြိုင်ပွဲများ Gold ရွှေ၊ Sliver ငွေ၊ Bronze ကြေးဟူ၍ အတန်း (၃)တန်း (၁၃-၁၈)ကြား Bronze ကြေးအတန်းပြိုင်ပွဲဟူ၍ သတ်မှတ်ပေးပြီး ပြိုင်ပွဲများကျင်းပလာခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းကို ၁၉၅၈ခုနှစ်တွင် အသက် ၁၈နှစ်သာရှိသေးသော မြအေးနှင့်ကျော်ဟန်တို့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ မနီလာမြို့ရှိ Wack Wackဂေါက်ကွင်းတွင် ကျင်းပသောပြိုင်ပွဲပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှအကျော်အမော် ဂေါက်ရိုက်သမားများအဖြစ် မြအေး၊ ကြည်လှဟန်၊ ချမ်းဟန်၊ ဇော်မိုးတို့အာရှပတ်လည်ပြိုင်ပွဲနှင့် အခြားသောပြိုင်ပွဲကြီးများတွင် ပါဝင်ကစားနိုင်ခဲ့ကြသည်။

ပုံမှန်ကမ္ဘာ့ဖလား ဂေါက်ပြိုင်ပွဲ၌ပုံမှန်ပါဝင်ပါသည်။ ပူထရာဂေါက်ပြိုင်ပွဲခေါ် အရှေ့တောင်အာရှအပျော်တန်းဂေါက်ပြိုင်ပွဲက ဆွဲဆောင်နိုင်ဆုံးပြိုင်ပွဲတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၁၉၈၀မြန်မာနိုင်ငံက ပူထရာဖလားကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၇၉မှ ၁၉၈၂ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံပထမ၊ ဒုတိယနေရာတွင် ရပ်တည်ခဲ့သည်။ ၁၉၆၉၊ ၁၉၇၇နှင့် ၁၉၄၈ခုနှစ်များတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ပူထရာဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကမ္ဘာ့ဂေါက်သီးရိုက်အကျော်အမော်ပုဂ္ဂိုလ်များမြန်မာပြည်သို့ ချစ်ကြည်ရေးလာရောက်ရိုက်ခဲ့သည်။ ၁၉၅၉ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ဖလားရထားသည့် T.Nakamura နှင့်မြအေး တဦးချင်းအနိုင်အရှုံး ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ရာ ကျင်းနံပါတ် ၁၆ရောက်တွင် ပြိုင်ဘက်က ၂ကျင်းအသာဖြစ် အနိုင်ရရှိသွားခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ၌မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့တွင် ဂေါက်ကွင်းပေါင်း ၁၀၀ကျော်နှင့် အဖွဲ့ဝင် ၉သောင်းကျော်ရှိသည့် စီးပွားဖြစ်မဟုတ်ဘဲတည်ထောင်ထားသော ၉ကျင်းဂေါက်ကွင်းနှင့် စံချိန်မီ ၁၀ကျင်းရှိသောဂေါက်ကွင်းများပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါသည်။ ပူတာအို၊ ဟားခါးတို့လိုမျိုးနေရာတွင်ပင် ဂေါက်ကွင်းများရှိလာခဲ့ပြီး ဂေါက်သီးကို မြတ်နိုးသူများကမြန်မာပြည်အနှံ့တွင် ကစားလာကြပါသည်။

ရန်ကုန်တွင်ယခင်က ဂေါက်ရိုက်ရန်သီးသန့်နေရာမရှိသည့်အတွက် ဂေါက်ကွင်းကိုတပ်နယ်မြေ၌ဂေါက်ကွင်းလုပ်ပေးခဲ့သည်။ ယခင်ပြည်လမ်း ၂မိုင်ဝိုလ်ရှုခံရှေ့ ယခုပြည်သူ့ရင်ပြင်နေရာတွင် တည်ရှိခဲ့ပါသည်။

ဂေါက်သီးရိုက်အဖွဲ့ချုပ်မှ ဂေါက်သီးစည်းရုံးမှုများပိုမိုကောင်းလာပြီး ပြည်တွင်းပတ်လည်ပြိုင်ပွဲများနိုင်ငံတကာဖိတ်ခေါ်ပြီး မြန်မာပြည်ဂေါက်သီးဖိတ်ခေါ်ပြိုင်ပွဲများပင် ပြုလုပ်ကျင်းပခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၃)
အားကစားနည်းအလိုက်ဝေါဟာရများ

+၃ ရိုက်ကစားက Triple Bogey

+၂ ရိုက်ကစားက Double Bogey

+၁ ရိုက်ကစားက Bogey

+0 ရိုက်ကစားက Par

-၁ ရိုက်ကစားက Bridie

-၂ ရိုက်ကစားက Eagle

၅ ချက်ကျင်းတွင် -၃ ရိုက်ကစားက Albatross

Pga Golf ပြိုင်ပွဲသမိုင်းတလျှောက်၌ ကစားသမား (၁၈)ဦးသာရရှိခဲ့ဖူးသည်။

-၄ ရိုက်ကစားက Condor

-၃ချက်ကျင်းတွင် တချက်တည်းကျင်းဝင်ကာ Hole in one ခေါ်ပါသည်။

အခန်း (၄)
ပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ

Match Play

တကျင်းခြင်းအနှုံးအနိုင်ပြိုင်ပွဲ

Stroke Play

အချက်ရေကစားနည်းတွင် ကျင်းတကျင်းစီ၏ရိုက်ချက်ကိုသက်ဆိုင်ရာ Score Card ကျင်း၏ဇယားကွက်တွင် သေသေချာချာရေးသွင်းရမည်။ ၁ကျင်းရိုက်ကစားပြီးက စုစုပေါင်းရိုက်ချက်ကို ရေးသွင်းပြီး Cross Score ကိုရယူပါသည်။

ထို့နောက်ကစားသူ၏အချက်ကျော်အပြည့်ကို ရေးသွင်းပြီးစုစုပေါင်းရိုက်ချက်မှ နှုတ်လိုက်ပါ။ ၁ကျင်း၏အသားတင်ရိုက်ချက်ကိုရရှိပါမည်။

Stable Ford

၎င်းကစားနည်းတွင် သတ်မှတ်ရိုက်ချက် Par ထက် ၂ချက်ပိုရိုက်က ၎င်းကျင်းအတွက် အမှတ်မရတော့ပါ။ သတ်မှတ်ရိုက်ချက် Parထက် (+၁)ပိုရိုက်က အမှတ် (၁)မှတ်ရပါမည်။ သတ်မှန်ရိုက်ချက် Parထက် (-၁)ရိုက်ပါက (၃)မှတ်ရပါမည်။ သတ်မှတ်ရိုက်ချက် Par ထက် (-၂)ရိုက်ပါက (၄)မှတ်ရရှိပါမည်။ ၁ကျင်းတွင်ရမှတ်စုစုပေါင်း အများဆုံးရရှိသောကစားသမားမှာ အနိုင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၅)
ဂေါက်သီးစည်းမျဉ်းဥပဒေများ

ဂေါက်သီးစတင်ကစားမည့်သူများအတွက် အခြေခံစည်းမျဉ်းဥပဒေများနှင့် ဂေါက်ကစားသမားများကျင့်ဝတ်နှင့်စည်းမျဉ်းများလမ်းညွှန်ချက်။

ဂေါက်သီးအားကစားတွင် ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းနှင့် ဂေါက်သီးဥပဒေကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းချက်များကို ကောင်းစွာသိရှိထားဘို့ လိုအပ်ပါသည်။ ဂေါက်သီးအားကစားနည်း၏ စည်းမျဉ်းဥပဒေများကို စကော့ တလန်နိုင်ငံရှိ စိန့်ဒင်ဒရူးတော်ဝင်ဂေါက်ကလပ် (ဂေါက်သီးအားကစားနည်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းချက်များ ကို ပထမဦးဆုံးရေးဆွဲခဲ့သော ဂေါက်ကလပ်)နှင့် အမေရိကန်ဂေါက်အဖွဲ့ချုပ်ကြီးမှ ပြဋ္ဌာန်းရေးဆွဲပေးခဲ့ ပါသည်။

တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိပြိုင်ပွဲများအတွက် ဥပဒေစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအပြင် လက်ရှိအသုံးပြုထားသော ဂေါက်တုတ်များ၏စံချိန်စံညွှန်း ဂေါက်သီးဘောလုံးစံချိန်စံညွှန်းများအတွက်ပါ စည်းမျဉ်းဥပဒေများပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ ၎င်းအခြေခံဂေါက်သီးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းဥပဒေများလည်းရှိသည့်အပြင် ကွင်းဧရိယာအတွင်းရှိ ရေကန်အတားအဆီးများနှင့် သဘာဝကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ကွင်း၏ခွက်ယွင်းချက်များကိုလည်း သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းနိုင်ပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက်မှာ ဂေါက်သီးကစားသမား၏ကျင့်ဝတ်သိက္ခာရှိစွာ ကစားတတ်ဖို့သိက္ခာရှိဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ဂေါက်သီးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ကွင်းတွင်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ပတ်ရှုလေ့လာပြီး ဂေါက်သီးကျင့်ဝတ်သိက္ခာနှင့်အညီ ကစားတတ်သောဂေါက်သီးကစားသမားကောင်း တယောက်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးသည့်အပြင် မိမိကြောင့်ကစားဖော်များစိတ်ကိုငြိုငြင်မှုမဖြစ်စေရန်လဲလိုသည်။

ကျင်းစိမ်ဂရင်းပေါ်တွင် အလံတိုင်ကိုင်ပြခြင်းနှင့် အလံတိုင်ကျင်းမှနှုတ်ခြင်း။

သင်၏ကစားဖော်က အဝေးမှ ကျင်းစိမ်သည့်အခါကျင်းမမြင်ရ၍ ပြသပေးရန်တောင်းဆိုက သင်သည် ဂေါက်သမားကျင့်ဝတ်အရ ပြသပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အလံတိုင်ကိုင်ပြရာတွင် အလံရွက်အရိပ် ကျရာအရပ်၌ ရပ်လျှက်ညွှန်ပြနိုင်သည်။ ဘောလုံးသည်ကျင်းဆီသို့ရောက်လာချိန်တွင် အလံတိုင်ကိုကျင်းမှ နှုတ်ယူပေးရမည်။ ထို့နောက်အလံတိုင်ကို ဂရင်း၏ဘေးမြက်ပေါ်တွင် သေသပ်စွာချထားပေးရပါမည်ဖြစ်၍ မချရပါ။ ကျင်းစိမ်အလံတိုင်ကိုကိုင်ပြပေးရာတွင် အခြားရိုက်ဖော်တဦး၏ ကျင်းစိမ်လမ်းကြောင်းကို မနင်းရပါ။ ရှောင်ရှား၍ရပ်ပြရန်လိုအပ်သည်။

ကျင်းစိမ်ဂရင်းဥပဒေမှာ

အလံတိုင်ကိုကျင်းမှ မနှုတ်ဘဲကျင်းစိမ်ခွင့်မရှိပါ။ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းအပြင်မှ ရိုက်သော်အလံကိုကျင်းထဲထား၍ကစားနိုင်ပါသည်။ ကျင်းစိမ်ဂရင်းပေါ်တွင် ဘောလုံးနေရာမှတ်သားခြင်း မိမိဘောလုံးသည် ဂရင်းပေါ်တွင်ရောက်သည်နှင့် မိမိဘောလုံးကိုမိမိဘာသာ Marker နှင့်ဘောလုံးနောက်တွင် စိုက်ပြီးမိမိဘောလုံး ကိုကောက်ယူပါ။ အကယ်၍မိမိ Marker သည်ကစားဖော်ကျင်းစိမ်မည့်လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ကျနေပါက မိမိဘောလုံး၏ဘယ်ညာကျင်းစိမ်တုတ်ချောင်း တပြန်ရွှေ့၍ Marker ပြောင်းရွှေ့ပြီးကစားပေါ်ကျင်းစိမ်ပြီးကနေရာမှန်တွင်ပြန်ထားရန်။

ကျင်းစိမ်ဂရင်းပေါ်တွင် မိမိဘောလုံးကိုကျင်းဝင်သည့်အထိ ကစားရပါသည်။ ပထမတစ်ကြိမ် ကျင်းစိမ်ပြီးမိမိဘောလုံးကို မှတ်ထားရန်လိုအပ်ပါက လဲမှတ်ထားပေးပြီးနောက်မှတစ်ကြိမ်ကျင်းပြန်စိမ်ပါ။ ကျင်းစိမ်မှုအားလုံးပြီးဆုံးပါက အလဲတိုင်ကိုကျင်းထဲပြန်လည်စိုက်ထူပေးရမည်ကို အမြဲသတိရပါ။ ပြိုင်ပွဲစည်းမျဉ်းဥပဒေများနှင့်အတူ ကွင်းကစားဆောင်ရန် ရှောင်ရန်များတိကျစွာလိုက်နာဖို့လိုပါသည်။

ဂေါက်သမားများလိုက်နာရမည့်ကျင့်ဝတ်

မိမိရိုက်ထုတ်လိုက်သောမြက်ခင်းနေရာကိုထွက်သွားသော မြက်ကိုပြန်ကပ်ပေးပါ (သို့) ဂေါက်အိတ်ထမ်းသူများသည် အိတ်နှင့်သဲနုများထည့်ယူသယ်ဆောင်လာပြီး ရိုက်ထုတ်လိုက်သောမြက်ခင်းပေါ်နေရာတွင် ပြန်ဖြည့်ပေးခဲ့ပါရန်။ ဘန်ကာ (သဲကျင်း)မှရိုက်ပြီး မထွက်ခွာမီခြေရာခွက်များ တုတ်ရိုက်ချက်ခွက်များကို ပြန်လည်ညှိပေးခဲ့ရန်။ ဂရင်းပေါ်တွင် မိမိရိုက်လိုက်သောဘောလုံးကျရာ ချိုင့်ခွက်များကိုပြန်လည်ပြုပြင်ပေးပါရန်။ မိမိနှင့်အတူကစားနေသော ကစားဖော်ရိုက်မည့် လမ်းကြောင်းမျက်နှာချင်းဆိုင်နှင့်နောက်လမ်းကြောင်းမှ လွတ်ကင်းစွာနေပေးပါ။ မိမိရှေ့အတွဲမှ ကစားနေသူများသည် ဒုတိယရိုက်ချက်ရိုက်ပြီး မိမိရိုက်ချက်လွတ်ကင်းမည့်နေရာသို့ ရောက်မှသာရိုက်ချက်ကိုစတင်ပါ။ မိမိနှင့်အတူကစားနေသော ကစားဖော်ရိုက်ကစားနေစဉ်အတွင်း ငြိမ်သက်စွာနေပေးပါ။ ပြိုင်ပွဲမဟုတ်ဘဲ အပျော်ရိုက်ကစားစဉ်တွင် မိမိအတွဲမှ ကစားဖော်များသည် အချိန်ယူကစားတတ်သူများဖြစ်ပါက နောက်မှလိုက်ပါလာသော အတွဲအားကျော်ဖြတ်ခွင့်ပေးရန် ဖိတ်ခေါ်ရပါမည်။

အချိန်ကြာမြင့်စွာကစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ရိုက်ချက်ကိုလောရန် မဟုတ် ရိုက်ချက်တစ်ခုနှင့်တခုကြားလမ်းမြန်မြန်လျှောက်ပေးပါ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအချက်ရေတွက်မှတ်ခြင်းကို ဂရင်းပေါ်တွင်မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ရေးမှတ်လိုပါကရှေ့ဆက်သွားရမည့် တီခုံရောက်မှရေးမှတ်နိုင်ပါသည်။ ဘော်လုံးသည် ရမ်ထဲ (သို့) တောထဲသို့ရောက်သွားပါက နောက်မှအတွဲများပါလာက (၅)မိနစ်ခန့်သာရှာရန် မဟုတ်ပါကနောက်မှလိုက်ပါသောအတွဲများပိတ်သွားမည်။ တီခုံမှ ရိုက်သည်ဖြစ်စေ ဒုတိယရိုက်သည့်ရိုက်ချက်ဖြစ်စေ သတ်မှတ်ထားသောနေရာကျနိုင်သည့်အနေထားရှိပါက ဒုတိယဘောလုံးတလုံးကို ကစားဖော်များရိုက်ပြီးက ထပ်မံရိုက်ထားရပါသည်။

အခန်း (၆)
နည်းစနစ်များနှင့်အခြေခံသင်ကြားခြင်းအဆင့်

GOLF GRIPS

လက်ကိုင်ပုံနည်းစနစ်များ

Grip ဟူသောဝေါဟာရမှာ အလွယ်တကူအသုံးပြုခေါ်ဝေါ်သော အသုံးအနှုန်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး တင်းကျပ်စွာဆုပ်ကိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်မှားယွင်းကောက်ယူနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဂေါက်ရိုက်ရာတွင် Feel လက်အချိန်အဆသည် ခွန်အားထက်ပို၍လိုအပ်ပြီး လက်များတွင်ရုန်းပြန်သတ္တိရှိနိုင်စေသော လက်ကိုင်အနေထားဖြင့်သာ ဆုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်သည်။ လက်အဆအနသည် Grip ပေါ်တွင် များစွာမူတည်သည်။ ဂေါက်တုတ်တစ်ချောင်းကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အခြေခံနည်းစနစ် (၃)မျိုးရှိပြီး မိမိ၏ခွန်အားနှင့်လက်သန်မာမှုတို့ကို အခြေခံ၍မိမိနှင့်လိုက်ဖက်သင့်လျော်မည့် ပုံစံကိုရွေးချယ်အသုံးပြုနိုင်သည်။

ရည်မှန်းချက် ။ မိမိ၏လက်များသည် အာရုံတည်ရှိရာဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစားလေ့ကျင့်ပါ။

THE VERDON GRIP

ဗာဒွန်လက်ကိုင်ပုံစံသို့မဟုတ် ညာလက်သန်းထပ်ကိုင်သည့်ပုံစံ

Overlapping Grip လက်ကိုင်ပုံစံသည် ဂေါက်သမားများ အားလုံးအသုံးပြုသောပုံစံဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လက်အရွယ်အစား သေးငယ်သူများအတွက်မူ မသင့်လျော်လှပေ။

တုတ်ကိုင်ပုံအဆင့် (၁)



ပထမဦးစွာ ဂေါက်တုတ်လက်ကိုင်ကို ဘယ်လက်ဖဝါးတွင် ကန့်လန့်ဖြတ်ထည့်ထားပါ။ တုတ်လက်ကိုင်သည် ဘယ်လက်ဖဝါးနှင့် ဘယ်လက်ညိုးတွင် ကန့်လန့်ဖြတ်အနေအထားတွင် နေရာယူထားသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

တုတ်ကိုင်ပုံအဆင့် (၂)



ဂေါက်တုတ်လက်ကိုင်ကို ဘယ်လက်ညိုးဖြင့်ကုပ်၍ချိတ်ကိုင်လိုက်ပါ။ လက်ညိုးသည် သေနတ်မောင်းခလုတ်ကို ဆွဲသည့်ပုံစံဖြစ်နေပြီး အခြားလက်ချောင်းများဖြင့် တုတ်ကို မြဲမြံစွာ ဆုတ်ကိုင်လိုက်ပါ။

တုတ်ကိုင်ပုံအဆင့် (၃)



ယခုအခါညာလက်ခလယ်နှစ်ချောင်းဖြင့် ဂေါက်တုတ်လက်ကိုင်ကို စတင်ဆုပ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ညာလက်သန်းကို ဘယ်လက်ညှိုးပေါ်တွင် ထပ်လျက်ရှိနေစေရပါမည်။

တုတ်ကိုင်ပုံအဆင့် (၄)

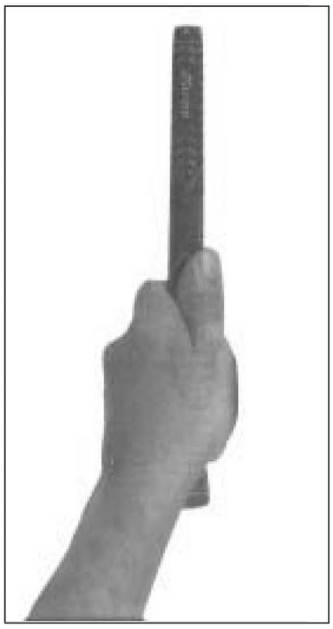


ညာလက်ညှိုးကိုလည်း သေနတ်မောင်းခလုတ်ကို ဆွဲသည့်ပုံစံဖြင့် တုတ်ကိုချိတ်ကိုင်လိုက်ပါ။ ညာလက်မနှင့် လက်ညှိုးထိပ်များသည် ဂေါက်တုတ် လက်ကိုင်ပေါ်တွင် ထိလျက်အနေထားတွင် ရှိနေမည်။ ထိုအခါဘယ်လက်နှင့် ညာလက်တို့သည် ဂေါက်တုတ်ကို လွယ်ကူအဆင်ပြေသောပုံစံဖြင့် ဆုပ်ကိုင်နေရာယူထားပြီး ဖြစ်နေပါမည်။

ဂေါက်သမားတစ်ယောက်၏အမြင်

ဘယ်လက်မသည် ဂေါက်တုတ်လက်ကိုင်၏ညာဘက်တွင် အနည်းငယ်အသားပေးကိုင်ထားသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ ဘယ်လက်ညှိုးနှင့် လက်မတို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုထိကပ်လျက် အနေအထားတွင်ရှိနေစေရပါမည်။

ပစ္စတိုသေနတ်ပစ်သည့်ပုံစံ

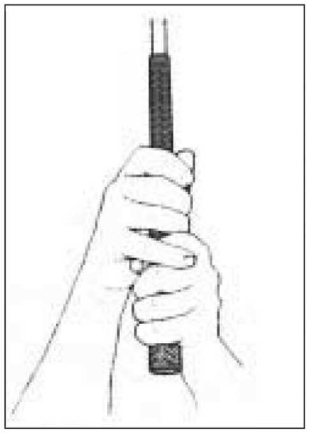


ဘယ်လက်ညှိုးနှင့် အောက်ဆုံးလက်(၃)ချောင်းသည် သေနတ်ပစ်သည့် ပုံစံကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ဘယ်လက်ညှိုးသည် သေနတ်မောင်းခလုတ်ဆွဲသည့်ပုံစံအတိုင်းချုပ်ကိုင်ထားရမည်။

'V' အကွာရာပုံသဏ္ဌာန်

ဘယ်လက်ညှိုးနှင့် လက်မအကြားရှိ V အကွာရာပုံသဏ္ဌာန်သည် ညာပခုံးအပြင်ဘက်ဆီသို့တည့်တည့် ညွှန်ပြနေစေရမည်။

Overlap Grip ထပ်ကိုင်သည့်ပုံစံ



ဗာဒွန်လက်ကိုင်ပုံစံ (သို့) ညာလက်သန်းထပ်ကိုင်သည့်ပုံစံ Overlap Grip ဖြစ်သည်။ ဂေါက်တုတ်ကို မြဲမြံစေရန် ဘယ်လက်၏ နောက်ဆုံးလက်ချောင်း(၃)ချောင်းဖြင့် အားပြုဆုပ်ကိုင်ရန်လိုသည်။ သို့ရာတွင် တင်းကျပ်လွန်းသော ဆုပ်ကိုက်မှုမဖြစ်စေရပါ။ လက်ချောင်းများတွင် အာရုံခံနိုင်သည်အထိ မလျော့မတင်း ဆုပ်ကိုင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

လက်ကောက်ဝတ်များ



လက်ကောက်ဝတ်များသည် လျော့ရဲမနေရဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်းရှိစေရပါမည်။ သို့ရာတွင် မာကျောတောင့်တင်းသောပုံမဖြစ်စေရပါ။ လက်ကောက်ဝတ်များသည် လက်နှင့်ချိတ်ဆွဲထားသကဲ့သို့ရှိနေစေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် လက်မောင်းများ၏လှုပ်ရှားမှုကို ချောမွေ့ပြေပြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။

Shaft တုတ်တံ

လက်ကိုင် Grip သည် တုတ်မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးနှင့် တုတ်အရိုးတံအတိုင်းတစ်ဖြောင့်တည်း ညွှန်ပြနေရပါမည်။ ထို့အတူလက်များသည် မိမိလက်မောင်းကျသည့်အတိုင်း တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်နေရန် သတိပြုပါ။

ညာဘက်လက်မ

ညာဘက်လက်မသည် တုတ်လက်ကိုင်အူကြောင်း၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် မဆိုစလောက်နေရာ ယူထားပြီး ညာလက်ညှိုးထိပ်ဖျားနှင့် ထိလျက်အနေထားရှိနေမည်။

'V' အကွာရာပုံသဏ္ဌာန်

ညာလက်ညှိုးနှင့် လက်မကြားရှိ Vပုံသဏ္ဌာန်သည် ညာမေးစေ့သို့ညွှန်ပြနေစေရပါမည်။

GETTING TO GRIPS

လက်ကိုင်ပုံစံရယူခြင်း

ယခုသင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင် Overlap Gripလက်ကိုင်ပုံစံကို လမ်းညွှန်အကြံပေးထားသော်လည်း စာအုပ်ကြီးအတိုင်းတစ်သွေမတိမ်း လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ မိမိ၏လက်အရွယ်အစား မိမိရိုက်ချက် Swim ကိုအဆင်ပြေစေနိုင်မည့် ပုံစံနှင့်အမှားနည်းစေနိုင်သော လက်ကိုင်ပုံစံကိုအားသန်ရာ ရွေးချယ်နိုင်ပေ သည်။ သို့ရာတွင်အခြေခံကိုင်တွယ်နည်းစနစ် (၃)မျိုးမှလွဲ၍ အခြားလက်ကိုင်ပုံစံများ အသုံးပြုရန်မသင့်လျော် ပေ။ Grip တွင်မည်သည့်နည်းကို အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေဖွဖွနှင့် မြဲမြံကိုင်ခြင်းသည်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

Vardon Grip

ဗာဒွန်လက်ကိုင်ပုံစံ



ဗာဒွန်လက်ကိုင်ပုံစံဟုခေါ်ဆိုခြင်းမှာ တီထွင်သူ မစ္စတာ ဟယ်ရီဗာဒွန်ကိုအစွဲပြု၍ အမည်နာမ ပေးထားခြင်းဖြစ်ပြီး Overlap Grip ဟုလည်းခေါ်နိုင်ပေမည်။ ဤလက်ကိုင်ပုံစံသည် ခေတ်ပေါ်ပုံစံဖြစ်ပြီး ယခုသင်ခန်းစာအစီအစဉ်တွင် လမ်းညွှန် အကြံပေးထားသည့်နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။

Interlocking Grip

လက်သန်းများချိတ်ယှက်ပုံစံ



အကယ်၍ သင်သည် လက်အရွယ်အစားငယ်ပါက (သို့) လက်သီပ်မသန်သူဖြစ်ပါက လက်သန်းချိန်ပုံစံ Interlock Grip ကို အသုံးပြုပေသည်။ Interlock Grip တွင် ညာလက်သန်းသည် ဘယ်လက်ညှိုးနှင့်အပြန်အလှန်ချိတ်ထားသောပုံစံဖြစ်သည်။

Baseball Grip

ဘေ့စ်ဘောလက်ကိုင်သို့မဟုတ် လက်ဆယ်ချောင်းကိုင်ပုံစံ



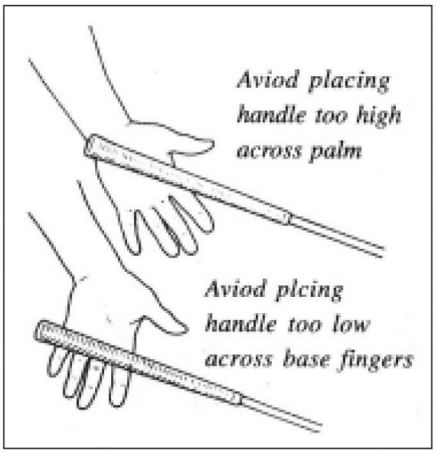
လက်အရွယ်အစားငယ်သော လူကြီးများနှင့်ကလေးလူငယ်များသည် လက်ဆယ်ချောင်းကိုင် Baseball Gripကို စမ်းသပ်ကိုင်တွယ် ကြည့်သင့်ပါသည်။ ဤပုံစံတွင် လက်(၈)ချောင်းဖြင့် ဂေါက်တုတ်လက်ကိုင်ကိုကိုင်ထားပြီး လက်မနှစ်ခုမှာတုတ်လက်ကိုင်၏ တစ်ဖက်တစ်ချက်စီတွင် အနည်းငယ်စီလဲလျောင်း နေရာယူထားပါသည်။ ထို့အပြင်လက်ဖဝါးများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မျက်နှာချင်းဆိုင်လျက်ရှိနေကြပါသည်။

GETTING IT JUST RIGHT

မှန်ကန်သောလက်ကိုင်ပုံစံရရှိစေရန်

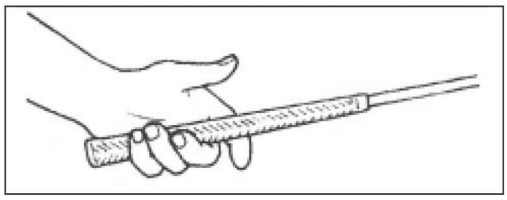
မိမိဟန်ပန်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိပါစေ

မိမိနှင့်အကောင်းဆုံးလိုက်ဖက်သည့် လက်ကိုင်ပုံစံကို ရွေးချယ်ပါ။ သို့ရာတွင် တုတ်ကိုတင်းကျပ်သောဆုပ်ကိုင်မှုမဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။ တုတ်ကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် လက်ဖဝါးများထဲတွင်လည်းမဟုတ်၊ လက်ချောင်းများထဲတွင်လည်းမဟုတ်။ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ချောင်းနှစ်ခုအကြားရှိ လက်ကိုင်သာဖြစ်၏။ ထို့အပြင်လက်၏လှုပ်ရှားမှုအတိုင်းတုတ်မျက်နှာပြင်သည် လိုက်ပါပြောင်းလဲတတ်သည်ကိုသတိမူရမည်။ လက်ကိုင်ပုံစံကို နည်းစနစ်အတိုင်း မှန်ကန်စွာကိုင်တွယ်မှသာ အမှားနည်းသောရိုက်ချက်ဖြစ်နိုင်သည်ကို သဘောပေါက်နားလည်ရမည်ဖြစ်သည်။



လက်ကိုင်ပုံစံစစ်ဆေးလိုပါက

တုတ်လက်ကိုင်ကို လက်ဖဝါးပြင်ထဲထည့်၍ ဘယ်လက် နောက်ဆုံး (၃)ချောင်းဖြင့် တုတ်ကိုဆုပ်ကိုင်လျက်လေထဲတွင် မထားနိုင်ပါ။ တုတ်ချောင်း၏အလေးချိန်ကို စိတ်ထဲခံစားနိုင်သည် အထိ တုတ်ကိုမထားခြင်းဖြင့်လက်ကိုင်ကိုမြဲမြံမှုကို စစ်ဆေးစမ်းသပ်နိုင်ပါသည်။



လက်ကိုင်ပုံစံ စစ်ဆေးရန်အချက်များ

(၁) တုတ်လက်ကိုင်သည် ဘယ်ဘက်လယ်ဖနောင့်၏အောက်မှာရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

(၂) ဘယ်လက်ဖမိုးရှိ လက်ဆစ် (၁)မှ သို့မဟုတ် (၂)ခုထက်ပိုမိုမြင်ရပါမည်။

(၃) ဘယ်လက်မသည် ညာလက်ကိုင်တွင် လိုက်သောအခါညာလက်ဖဝါးထဲတွင် ဖုံးကွယ်နေရပါမည်။

(၄) တုတ်လက်ကိုင်ကို ညာလက်ခလယ်များဖြင့် ချိတ်ကုပ်ထားပါ။

(၅) ညာလက်ညိုးထိပ်ဖျားနှင့် လက်မထိနေစေရပါမည်။

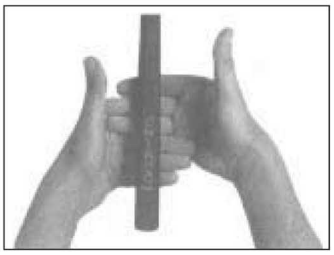
(၆) လက်ချောင်းများသည် သူ့နေရာနှင့်သူအစီအစဉ်ရှိရပါမည်။

THE PUTTING GRIP

ပတ်တာကျင်းစိမ်တုတ်လက်ကိုင်ပုံစံ

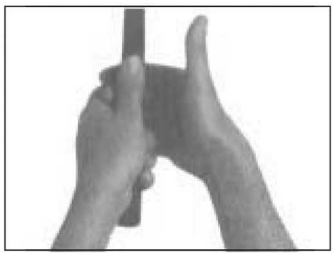
ဂေါက်သီးရိုက်ရာတွင် အခြေခံလက်ကိုင်ပုံစံများအပြင် အထူးလက်ကိုင်ပုံစံတစ်ခုလိုသည်။ ယင်းမှာ အခြားမဟုတ်။ ကျင်းစိမ်တုတ် Putterကို ကိုင်တွယ်ရန်သီးသန့် လက်ကိုင်ပုံစံဖြစ်သည်။ Putter လက်ကိုင်မှာ အခြားဂေါက်တုတ်လက်ကိုင်များနှင့် မတူခြင်းကြောင့် ကျင်းစိမ်ခြင်းအတွက်အထူးလက်ကိုင်ပုံစံကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ကျင်းစိမ်ရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်များ၏လှုပ်ရှားမှုကို လျှော့ချပြီး Putter၏မျက်နှာပြင်ထိခိုက်အထိန်းအသိမ်းကို ပိုကောင်းစေနိုင်သောလက်ကိုင်ပုံစံကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကိုင်တွယ်ပုံအဆင့် (၁)



ပတ်တာကိုမြေပေါ်တည့်မတ်စွာချထားပါ။ ဘယ်လက်နောက်ဆုံး(၃)ချောင်းနှင့် ညာလက်ပထမရှေ့ (၃)ချောင်းတို့ဖြင့် ပတ်တာကို ကိုင်တွယ်လိုက်ပါ။ ယခုအနေထားတွင် လက်မများသည် တုတ်ကိုကိုင်တွယ်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးချေ။

ကိုင်တွယ်ပုံအဆင့် (၂)



လက်ချောင်းများသည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခုပူးကပ်ထိနေစေရမည်ဖြစ်ပြီး ပထမဦးစွာဘယ်လက်မကို ပတ်တာလက်ကိုင်အလယ်အူကြောင်းတည့်တည့်တွင်ထားပါ။ ထို့နောက်ညာလက်မကို ဘယ်လက်မပေါ်အုပ်မိုး၍တင်ထားပါ။ ပတ်တာကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ဖွကိုင်ထားရန်လိုအပ်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကိုမူ ထိန်းချုပ်ထားရပါမည်။

လက်များအထားအသို

လက်ညှိုးဘယ်နှင့်ညာ နှစ်ခုစလုံးနှင့်လက်သန်းများကို ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း Overlap တပ်၍ ကိုင်တွယ်ပါ။ ဤလက်ကိုင်ပုံစံသည် သင်ခန်းစာစာအုပ်၏အကြံပေးလမ်းညွှန်ထားသော ပုံစံဖြစ်ပါသည်။ အခြားသောကျင်းစိမ်တုတ်လက်ကိုင်များရှိပြီး မိမိအာရုံသည် လက်ကိုင်ပုံစံကိုစမ်းသပ်ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျင်းစိမ်ခြင်းသည် အဝေးရိုက်ခြင်း မဟုတ်သည့်အတွက်လက်ကိုင်ပုံစံသည် အတည်တကျသတ်မှတ်ချက် မရှိဘဲ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကွဲပြားခြားနားနိုင်ပေသည်။



ပတ္တာတုတ်လက်ကိုင်

Putter ကျင်းစိမ်တုတ်များ၏ လက်ကိုင်သည် အထူးတီထွင်ဖန်တီးထားသော ဒီဇိုင်းများဖြစ်ပြီး လက်ကိုင်အပေါ်မျက်နှာပြင်သည် ပြားချပ်သောပုံစံဖြစ်သည်။ လက်မများသည် ပတ္တာလက်ကိုင်ဒီဇိုင်းပုံအတိုင်း အလိုက်သင့်လဲလျောင်းထားနိုင်ပေသည်။

ပတ္တာတုတ်တံ

ပတ္တာတုတ်ချောင်းကို မြေပေါ်၌ချထားရာတွင် တည့်မတ်နေစေရပါမည်။ လက်ကောက်ဝတ်ကို အနည်းငယ်နုံးထားပြီး တုတ်အရိုး Shaft ကို မြေကြီး ထဲသို့ စိုက်ထားသည့်ပုံဖြစ်စေရန်လိုပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို တင်းမာလာစေပြီး လက်ကောက်ဝတ်လှုပ်ရှားမှုကို လျော့နည်းစေသည်။

လက်မများ

ညာလက်မသည် ဘယ်လက်မအပေါ်တွင်ထပ်လျက်အနေထားရှိပြီး ပတ္တာလက်ကိုင်နှင့်တုတ်အရိုး Shaft တို့နှင့် တည့်တည့် တစ်ပြေးညီရှိနေပါမည်။

တုတ်လက်ကိုင်အရင်းပိုင်း

Putter လက်ကိုင်အဆုံးမှ လက်မဝက်ခန့်စာချန်လှပ်၍ ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် လက်ကိုင်အနေအထားအကွာအဝေးမှန်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

SETTING UP

အကွက်ချခြင်းနှင့်အနေအထား

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် ။ ။ သတ်မှတ်အကွာအဝေးရိုက်တုတ်ဖြင့် ပစ်မှတ်ကိုချိန်ရွယ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားချိန်ရွယ် ပုံစံဖြင့်ဘောလုံးကို စတင်ရိုက်ရန်အသင့်အနေထားပြင်ပုံ။

ဂေါက်သမားအများစု၏ ရိုက်ချက်ညံ့များသည် Swim မပြုလုပ်မီ အသင့်အနေအထားအကွက်ချပုံများကြောင့် ဖြစ်သည်ကိုမည်သူမျှသတိမပြုမိကြချေ။ ယခုဖော်ပြမည့်အချက်များကို စိတ်ထဲစွဲမှတ် သတိပြုပါ။

(၁) ဘောလုံးသည်ထိချက် Impact ၌မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုး၏ သဘောသဘာဝအတိုင်း လိုက်ပါစေညွှန်းခြင်းခံရပါသည်။ ထို့ကြောင့်တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြင့် ရည်ရွယ်ထားသောပစ်မှတ်ဆီသို့ တည့်တည့်ချိန်ရွယ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၂) ကိုယ်ခန္ဓာအနေထား ချိန်ရွယ်မှုသည်တုတ်လမ်းကြောင်း Swin Path ဦးတည်ရာအရပ်ကို ဩဇာသက်ရောက်စေသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနေထားချိန်ရွယ်ပုံကိုလည်း တုတ်လွဲလမ်းကြောင်းနှင့်အပြိုင်ဖြစ်နေစေရန် အကွက်ချရပ်ပေးရမည်။

(၃) ကိုယ်ဟန်အနေထားဘောလုံးနှင့် အနီးအဝေးရပ်ပုံသည် တုတ်လွဲလမ်းကြောင်းပြင်ညီ Swin Plane အပေါ် ဩဇာသက်ရောက်စေပြီး မိမိကိုယ်ခန္ဓာအချိုးအစားနှင့် လိုက်လျောညီထွေမည့် Swin ပုံစံရရှိစေရန်လိုအပ်သည်။

ရည်မှန်းချက် ။ ။ မိမိရည်ရွယ်ထားသည့် ရိုက်ချက်ရရှိစေရန် အကောင်းဆုံးကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် တုတ်မျက်နှာပြင်ချိန်ရွယ်ပုံစံစနစ်တို့အား အကွက်ချခြင်းလေ့ကျင့်ပါ။

အဆင့် (၁)

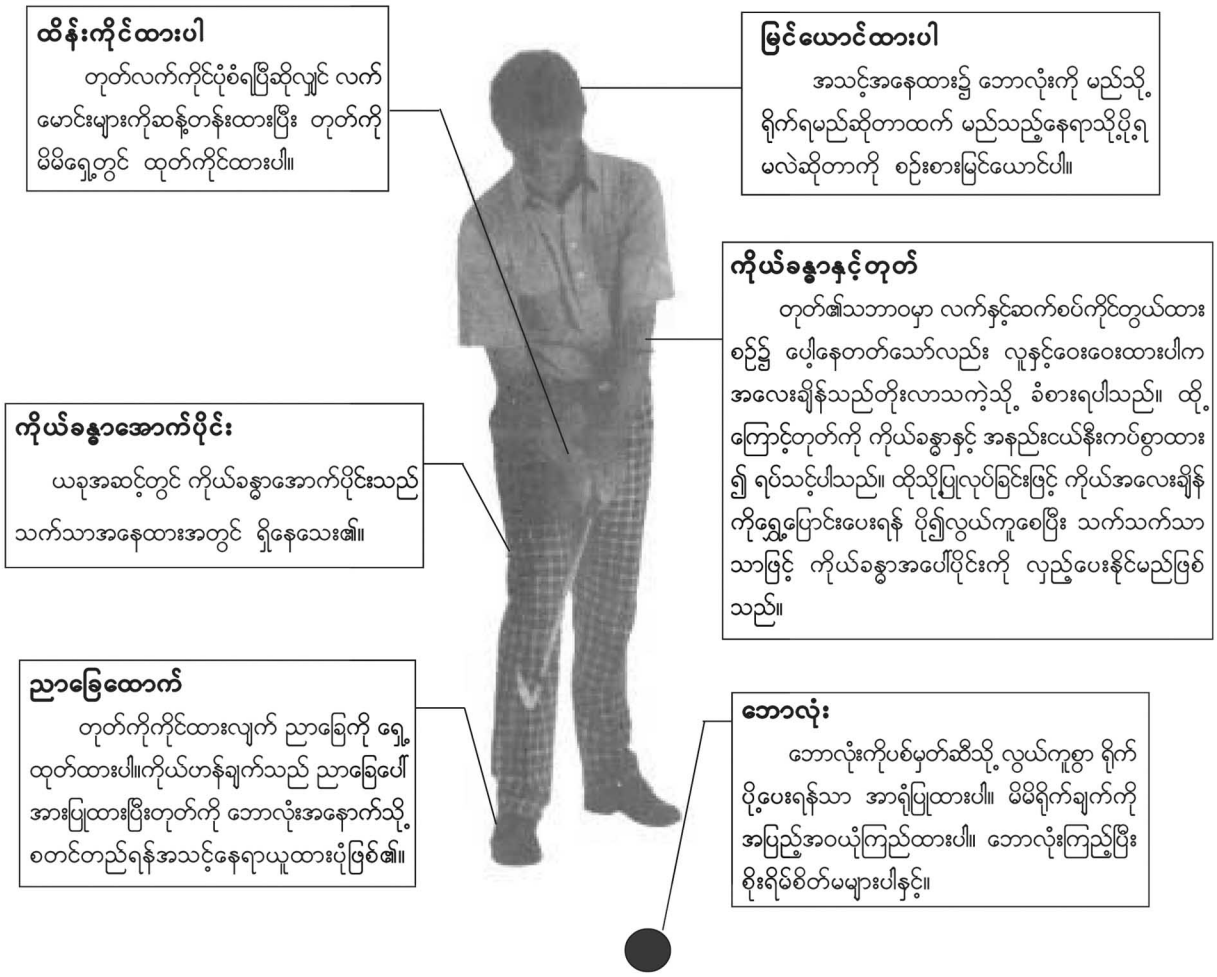
ပစ်မှတ်ကိုအရင်ရှာဖွေပါ

ဘောလုံးကို စတင်မရိုက်မီပထမဦးဆုံး ပြုလုပ်ရမည့်အချက်မှာ ပစ်မှတ်ကိုရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။ ပစ်မှတ်ကိုရှာဖွေရာ၌ မိမိဘောလုံးကျရာအနေထား ရိုက်မည့်အကွာအဝေး မြက်ခင်းကွင်းပြင်နှင့် အတားအဆီးအခက်အခဲများ ဥပမာ ရေကန်ဘန်ကာစသည်တို့ကို ဦးစွာစဉ်းစားပြီး မိမိရိုက်မည့်ပစ်မှတ်ကို ရွေးချယ်ရပါမည်။ မရိုက်မီစိတ်ကူးဖြင့် ပစ်မှတ်ကိုရိုက်ကြည့်ပါ။ မှတ်ရမည်မှာ ဂေါက်သီးကစားနည်းသည် ပစ်မှတ်ပါသောအားကစားနည်းဖြစ်ခြင်းဆိုသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

လက်ကိုင်

လက်ကိုင်ပုံစံကို ဗာဒွန်လက်ကိုင်ပုံစံ (သို့မဟုတ်) လက် (၁၀) ချောင်းကိုင်ပုံစံဖြင့် တုတ်ကို ဖွဖွ ကိုင်ထားပါ။





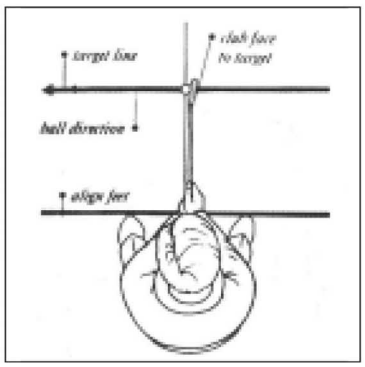
အဆင့် (၂)

Aiming ချိန်ရွယ်ခြင်း

တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြင့်မိမိရည်ရွယ်ရာ ပစ်မှတ်ဆီသို့သေသေချာချာချိန်ရွယ်ပါ။ တုတ်ချောင်း၏အောက်ခြေအသွားသည် ပစ်မှတ်ဆီသို့တည့်မတ်နေစေရပါမည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးအနေထားတုတ်အရှည်နှင့် တုတ်တံအရိုး၏ထောင့်ချိုးပုံ သဘာဝသည်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုမတူပဲ ကွဲပြားခြားနားသည်ကိုသတိပြုပြီးတုတ်မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာချိန်ရွယ်ပါ။

ခြေရပ်နေရာယူပုံ

တုတ်ဖြင့်ချိန်ရွယ်ခြင်းကို မိမိစိတ်ကြိုက်ပုံစံအမှန်ရပြီဆိုလျှင် ခြေထောက်များကို ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်းနေရာယူပါမည်။ ခြေဦးဖျားသည် ဘောလုံးထွက်လမ်းကြောင်းနှင့်အပြိုင် ဦးတည်ရပ်ပေးရပါမည်။





ဂေါက်သမားမြင်ကွင်း

မည်သည့်ရိုက်ချက်မျိုးရိုက်သည်ဖြစ်စေ ပထမဦးစွာ ရွေးချယ်စရာလမ်းကြောင်းကို ကြည့်ရှုထားသင့်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးရိုက်ချက်ရရှိစေရန် စိတ်ကူးဖြင့်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဘောလုံး

ယခုအခါ တုတ်ကိုလက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး တုတ်ကိုအနေအထားမှန်ဖြင့် နေရာယူပါ။ တုတ်နေရာယူရာတွင် ဘောလုံးနှင့်လူရုပ်ပုံအကွာအဝေးအမှန်ကို အလိုအလျောက် လေ့ကျင့်ပြီးသားပုံဖြစ်ရပါမည်။ ဘောလုံးမှ လူရုပ်ပုံနီးလွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ဝေးလွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း အကွာအဝေးမမှန်ပါက ရိုက်ချက်သည် ညံ့တတ်ပါသည်။

တုတ်မျက်နှာပြင်

သတိပြုရမည်မှာ တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြင့် ဘောလုံးကိုရိုက်ခြင်းဖြစ်၍ တုတ်ဖြင့်ချိန်ရွယ်မှုသည် ပစ်မှတ် ဆီသို့တည့်နေစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်အောက်ခြေအသွားသည် တည့်မတ်နေပါက မှန်ကန်သောထိချက် Impact ကိုရရှိစေပါသည်။

ALIGNMENT TO TARGET

ပစ်မှတ်ဆီသို့ချိန်ရွယ်မှု

မျဉ်းဆွဲရပ်ချပါ

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း စိတ်ကူးဖြင့်လမ်းညွှန်မျဉ်းကြောင်းများ ရေးဆွဲ၍ရပ်ပေးရပါမည်။ ခြေဦးဖျား၊ တင်ပါးနှင့် ပခုံးများသည် ပစ်မှတ်ဆီသို့ ညွှန်ပြချိန်ရွယ်မထားပဲ ဘောလုံးထွက်လမ်းကြောင်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ရှိနေပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရထားသံလမ်းပေါ်တွင် ရပ်ထားသကဲ့သို့ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ထားရာတွင် မိမိရိုက်မည့် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်း၏ ဘယ်ဘက်သို့ဦးတည်ရပ်တည်ထားရမည်ကို သတိပြုပါ။



အလွယ်တကူချိန်ရွယ်ခြင်းနည်းလမ်းကောင်း

တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြင့် ချိန်ရွယ်ခြင်းကို ပို၍တိကျစေရန် ဘောလုံးအရှေ့ (၃)ပေအကွာရှိ အမှတ် အသားတစ်ခုခု ဥပမာ သစ်ရွက်၊ မြက်ခြောက်စသော မှတ်သားနိုင်သည့်အရာဝတ္ထုများကို ဦးစွာချိန်ရွယ်ပါ။ ထိုအမှတ်အသားသည် မိမိရိုက်မည့် ပစ်မှတ်နှင့် တည့်တည့်ရှိနေသော အရာဝတ္ထုများဖြစ်ရပါမည်။

အဆင့် (၃)

ALIGNMENT ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားချိန်ရွယ်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကို တုတ်မျက်နှာပြင်အသွားနှင့် တစ်ပြေးညီထောင့်မှန်ရပ်ပေးပါ။ ယခုအခါ တုတ်သည် ဘောလုံးအနောက်တွင် နေရာယူပြီးဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအနေထားချိန်ကိုက်မှုသည် တုတ်လွှဲလမ်းကြောင်း Swing ကို ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးဖြစ်စေနိုင်သော ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပခုံးများ၊ တင်ပါးနှင့် ခြေဦးဖျားသည် ပစ်မှတ်မျဉ်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ရှိနေစေရန် အထူးဂရုပြုပါ။



ပခုံးများ

တုတ်လက်ကိုင်ကို ကိုင်တွယ်ရာ၌ ညာလက်သည် ဘယ်လက်အောက်မှ ကိုင်ရသည့် အားလျော့စွာ ညာပခုံးသည် လည်ပင်းဘယ်ထက်နိမ့်သောပုံစံဖြစ်ရပါမည်။ တင်းကျပ်မှုမဖြစ်စေရန် ပခုံးနှစ်ခုစလုံးကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ချိတ်တွဲထားသကဲ့သို့ဖြေလျှော့ထားပါ။

လက်များ

လက်များသည် ဘောလုံးအပေါ်တည့်တည့်သို့ ဦးစိုက်လျက် အနေထားတွင် ရှိနေပါမည်။

ကိုယ်အလေးချိန်ဖြန့်ကြက်ခြင်း

ပုံတွင်ပြထားသော မျဉ်း (၂)ခုသည် သံတုတ်ရိုက်ရာတွင် ကိုယ်ဟန်ချက် အလေးချိန်ဖြန့်ကြက်ထားမှုကိုဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ သစ်သားထုတ်များတွင် လေးချိန်ဖြန့်ထားမှုသည် ညာခြေဘက်သို့ (၆၀) နီးပါးရှိသည်။ သံတုတ်အတိုများတွင် ဘယ်ခြေဘက်တွင် (၆၀) အလေးပေးထားရသည်။ အလယ်အလတ်သံတုတ်များတွင် ကိုယ်အလေးချိန် (၅၀) စီ မျှတစွာရပ်ပေးသည်။

တံတောင်ဆစ်များနှင့်လက်မောင်းများ

တံတောင်ဆစ်များသည် တင်ပါးတည့်တည့်ညွှန်ပြနေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏အပြင်ဘက်သို့ထွက်မနေရပါ။ ဘယ်လက်မောင်းသည် တင်းကျပ်မှုမရှိဘဲ ဖြောင့်တန်းထားရန်လိုပြီး ညာလက်မောင်းကို အနည်းငယ်ဖြေလျော့၍ ကွေးထားနိုင်ပါသည်။

မျဉ်းဖြောင့်ပုံစံ

သံတုတ်အတို့အလယ်အလယ်တုတ်များ အတွက် ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် တုတ်အရိုးတို့သည် တုတ်ခေါင်းအထိ မျဉ်းဖြောင့်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်နေပါသည်။

ခြေထောက်များ

ခြေထောက်များကို အနည်းငယ်ဖွင့်ရပ်ထားပြီး ပခုံးနှစ်ခု၏ အပြင်ဘက်သို့ အနည်းငယ်ထွက်နေပါစေ။ ဘယ်ခြေဦးသည် (၁၁)နာရီနှင့် ညာခြေဦးကို (၁)နာရီသို့ ညွှန်ပြနေရပါမည်။ ဤသို့ဖွင့်ရပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို ပိုမိုလှည့်ပေးနိုင်ပြီး တုတ်အဆင်းတွင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ဟန်ချက်ကို ကောင်းစွာထိန်း၍ တင်ပါးများကို ပြန်လှည့်ပေးစေနိုင်ပါသည်။

BALL TO STANCE POSITION

ဘောလုံးနှင့်ခြေရပ်ပုံအနေအထား

ဘောလုံးကိုမည်သည့်နေရာတွင်ထားပြီးရိုက်မလဲ

ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့်မြင့်ဂေါက်သမားတို့မှာ ဘယ်ခြေဖနောင့်အတွင်းဘက်တွင် ဘောလုံးထား၍ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် ရိုက်ခြင်းကိုပိုမိုကြိုက်သည်။ သို့ရာတွင် ယခုမှစတင်သည့်သူများအတွက် ကျွမ်းကျင်မှုအားနည်းသေးရာ တုတ်တစ်ချောင်း၏အရှည်နှင့် ဒီဇိုင်းထောင့်ချိုးများအလိုက် ဘောလုံးအနေထားကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ကစားရသည်။ ပုံတွင် ပြထားသည့်အတိုင်း ဒရိုက်ဗာသစ်သားတုတ်တွင် ဘယ်ခြေဖနောင့်၏အတွင်းဘက်တည့်တည့်တွင် ဘောလုံးထား၍ကစားရပါမည်။ အလယ်အလတ်တုတ်များ၊ ဥပမာ သံတုတ် နံပါတ်(၅-၆)တို့တွင် ခြေထောက်(၂)ခု၏အလယ်မျဉ်းနှင့် ဘယ်ခြေဖနောင့်အကြားရှိ လမ်းတစ်ဝက်နေရာ၌ ဘောလုံးထားရပါမည်။ သံတုတ်အတိုများ ဥပမာ Pitching Wedges နှင့် Sand Iron တုတ်များတွင် ဘောလုံးကိုခြေထောက် (၂)ခု၏အလယ်တည့်တည့်နေရာတွင်ထား၍ ကစားနိုင်ပြီးတုတ်မျက်နှာပြင်သည် ပစ်မှတ်ဆီသို့တိုက်ရိုက်မျက်နှာမူလျက် အနေထားရှိပါမည်။

ကိုယ်ဟန်အနေအထားကောင်းရရန်တည်ဆောက်ခြင်း

ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

ဂေါက်သီးကို စတင်ရိုက်ရန် အသင့်အနေအထားယူရာတွင် အောက်ပါအဆင့် (၃)ခုကို အစီအစဉ်တကျပြုလုပ်ရပါမည်။ ၎င်းတို့မှာ - (၁) လက်ကိုင်ကို စနစ်တကျကိုင်တွယ်ပါ။ (၂)ပစ်မှတ်ကိုရှာဖွေပါ။ (၃) တုတ်ကိုပစ်မှတ်ဆီသို့ မျက်နှာမူပါ။ စသည့်အဆင့်များပြီးစီးပါက ကိုယ်ဟန်အနေအထား တည်ဆောက်ရတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကောင်းမွန်မှန်ကန်မှသာ -

(၁) တုတ်ကို အနောက်သို့ဆွဲရာ၌လည်းကောင်း၊ တုတ်အဆင်းလွှဲချက်တွင်လည်းကောင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏လှည့်အားကို အပြည့်အဝရရှိနိုင်ပြီး ဟန်ချက်ကိုရှရိစေမည်ဖြစ်သည်။

(၂) ထို့အပြင် မိမိရွေးချယ်သော တုတ်အတိုအရှည်လိုက် မှန်ကန်သော Swing လမ်းကြောင်း ပြင်ညီစက်ဝန်းကို ရရှိစေပြီး လက်မောင်းများကို လွတ်လပ်စွာဖြင့် သဘာဝကျကျလှုပ်ရှားစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

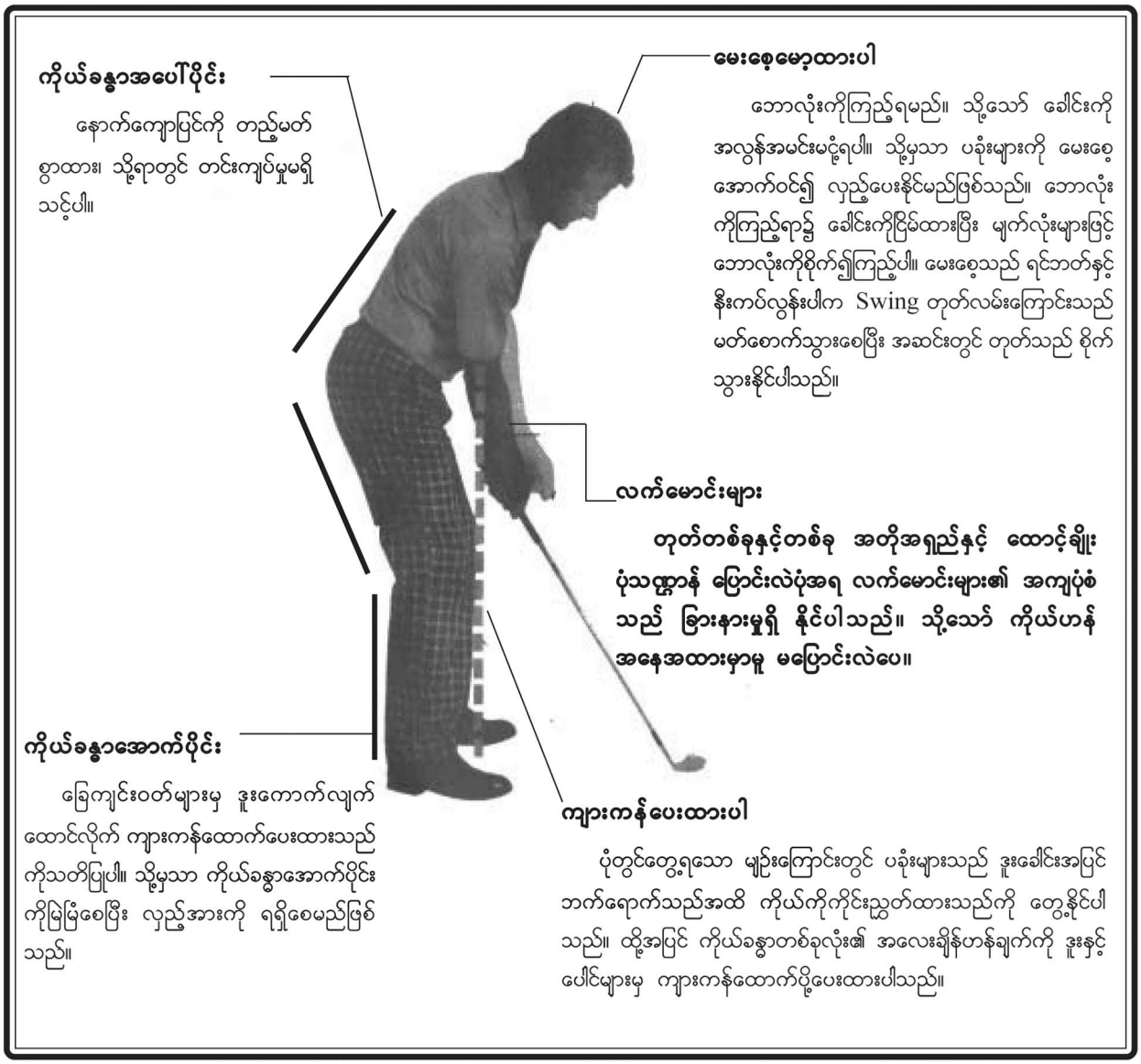
တင်ပါးများမှရိုက်ထုတ်ပါ

ဂေါက်သီးသမားကောင်းတစ်ယောက် ကိုယ်ဟန်အနေ အထား ဖွဲ့စည်းမှုမှာ - ဘောလုံးများမှခွာ၍ ကိုယ်ကိုခပ်မတ်မတ်ရပ် ထားပြီး တင်ပါးကိုအားပြုပြီး ရှေ့သို့ငိုက်မှိထားရပါသည်။ ဤပုံစံသည် ကျောရိုးမကျိုင်ကို တည့်မတ်နေစေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း ကိုလှည့်ရာတွင် လွယ်ကူစေနိုင်ပါသည်။ ဒူးများကို အနည်းငယ်ကွေးညွတ်ထားပြီး လက်မောင်းနှင့် လက်များကို ပခုံးနှင့်ချိတ်တွဲထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေရပါမည်။ ဂေါက်သီးရိုက်ရာတွင် တင်ပါးများ၏လှည့်အားသည် အရေးပါပြီး ကိုယ်ဟန်အနေအထားကောင်းမွန်မှန်ကန်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကိုယ်ဟန်အနေအထားတစ်ခုတည်းသာ

ယခုဘေးတိုက်မြင်ရပုံတွင် တုတ်အမျိုးမျိုးကို ကိုင်လျှက် ဘောလုံးကိုတည်ထားသည့်ပုံဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကိုယ်ဟန်အနေ အထားသည် မပြောင်းလဲဘဲ ပုံစံတစ်မျိုးတည်းရပ်လျက် ဘောလုံးကို တည်ထားပါသည်။





PUTTING

ကျင်းစိမ်ခြင်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် ။ ။ ကျင်းဝင်သည်အထိ ကစားရာတွင် နောက်ဆုံးတာဝန်ဖြစ်ပြီး သိမ်မွေ့ခက်ခဲလေ၏။

ကျင်းစိမ်ခြင်းတွင် အဓိကလိုအပ်ချက်များမှာ (၁) ရိုက်ချက်၏ ညက်ညောချောမွေ့မှု၊ (၂) ခိုင်မာသောခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်မှုနှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျပါဝင်မှု၊ (၃) လက်အချိန်အဆ၊ (၄) မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု

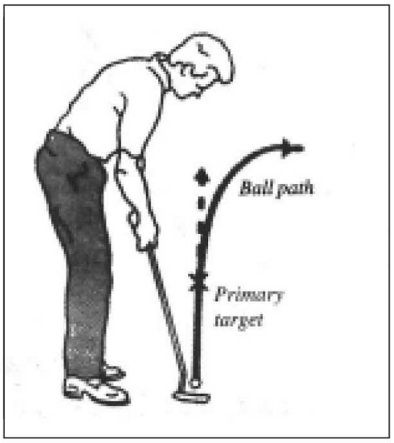
တို့မှာ ဘောလုံးကိုကျင်းဝင်အောင်ရိုက်စေနိုင်သော အကြောင်းများပင်ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာကျော်ဂေါက်သမား အချို့ပင် ကျင်းစိမ်ညံ့သွားပါက ထိပ်တန်းအဆင့်မှ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ရာ ကျင်းစိမ်ခြင်းသည် ဂေါက်သီးကစားနည်း၏ အသက်သွေးကြောသဖွယ်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ တခါတရံ ကျင်းစိမ်ညံ့ခြင်းတွင် နည်းစနစ်ကြောင့်ဟု အပြစ်ပုံချရန်ခက်၏။ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါက နည်းစနစ်များအပြင် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုတို့ပါ လိုအပ်ပါသည်။ ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်တွင် လက်ကောက်ဝတ်များဖြင့် ခတ်ထုတ်ရိုက်ခြင်း၊ ချိုးရိုက်ခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ ထိထိမိမိတင်းတင်းရင်းရင်းရိုက်ရန်သာလိုပါသည်။

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ပတ်တာမျက်နှာပြင်ကို မိမိကြိုတင်မှန်းဆထားသော လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်တည့်ဆွဲ တည့်တည့်လွှတ်ပေးရန်နှင့် ထိမိသောရိုက်ချက်ဖြင့်ကျင်းဝင်စေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

READING THE GREEN

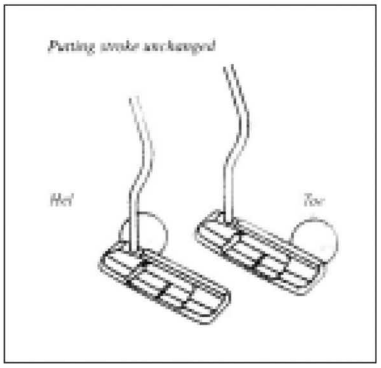
ကျင်းစိမ်မြက်ခင်း GREEN ကို လေ့လာဖတ်ရှုခြင်း

ပထမပစ်မှတ်



ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်များမှန်သမျှသည် အဖြောင့်ရိုက်ချက်များဖြစ်သည်။ ဂေါက်ကွင်းများတွင် ကျင်းစိမ် မြက်ခင်း Green မျက်နှာပြင်သည် လုံးဝပြင်ညီဖြစ်သော ကွင်းမှာနည်းပါသည်။ မြက်ခင်းများတွင် Contour ခေါ် အကွေ့အကောက်အနိမ့်အမြင့်များကြောင့် ဘောလုံးကို ဘယ်ညာလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲချိုးကွေ့သွားစေတတ်ရာ မရိုက်မီဘောလုံးအနောက်မှရပ်လျှက် မြက်ခင်းအကြောအထာနှင့် Contour ကိုဖတ်ရှုလေ့လာသုံးသပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် မိမိမှန်းဆထားသော ပထမပစ်မှတ်အတိုင်း ဘောလုံးကို တည့်တည့်ရိုက်ပြီး မြက်ခင်းသဘာဝ Contour အရ ဘောလုံးမှာ ချိုးကွေ့၍ ကျင်းဆီသို့ တန်းတန်းမတ်မတ်လိမ့်ဝင်သွားစေပါလိမ့်မည်။

ကုန်းဆင်းကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်

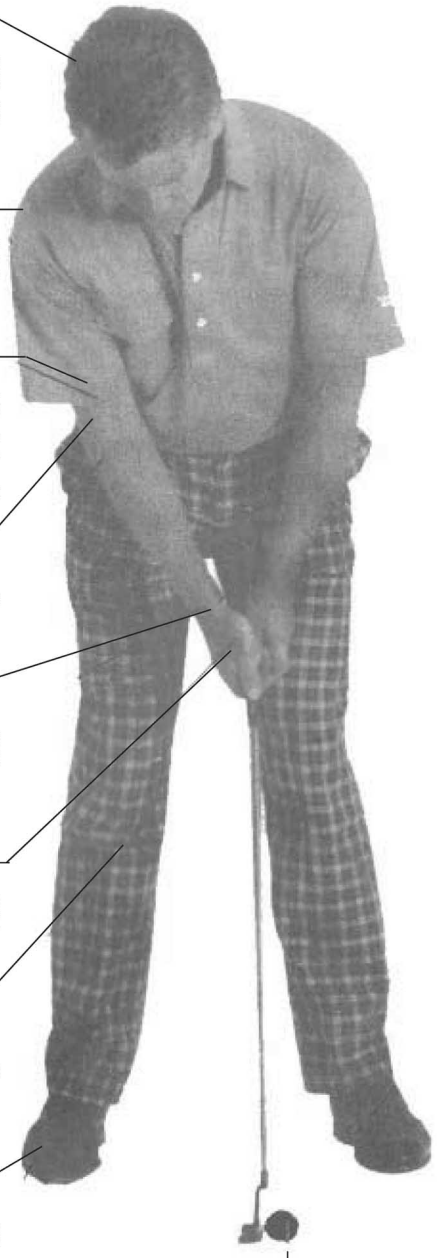


ဂေါက်သမားအများစု ချောက်ချားသော ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်မှာ Green မှာမြန်ပြီး အဆင်းရှိသော ကမူရိုက်ချက်ဖြစ်လေသည်။ ထိုရိုက်ချက်မျိုးအတွက် လွယ်ကူသောနည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုမှာ ဘောလုံးကို ပတ်တာအဖျား သို့မဟုတ် အနောင့်ဖြင့်ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆင့် (၁)

Address အသင့်အနေအထားယူပုံ

ကျင်းစိမ်တော့မည်ဆိုလျှင် (၁) မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ပြီးလျှင် တင်ပါးမှအားပြု၍ ကိုယ်ကို အရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်မှီထားပါ။ (၂) ဒူးများကို အနည်းငယ်ညွတ်ထားပါ။ (၃) လက်မောင်းနှင့် လက်များကို ပခုံးမှတွဲလဲချ၍ ပတ္တာကိုကိုင်ပါ။ ပခုံးများကို လျှော့ထားပြီး တင်းကျပ်မှုမဖြစ်စေရပါ။ (၄) ခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်လောက်ထားပြီးရပ်ပါ။ (၅) ခြေထောက်များတွင် ဟန်ချက်အနေအထားရရန်ရပ်ထားပြီး အသင့်အနေအထားရှိနေရပါမည်။



ဦးခေါင်း

ပခုံးများကို ဖြေလျော့ချထားပါက ဦးခေါင်းသည် ငြိမ်သက်နေပါလိမ့်မည်။ ဦးခေါင်းကို လိုသည်ထက်ပိုင့်ပါက ကိုယ်ခန္ဓာ၏လှုပ်ရှားမှုကို တင်းကျပ်သွားစေနိုင်ပြီး အဆင်ပြေသောရိုက်ချက်မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။

ပခုံးများ

ညာပခုံးသည် ဘယ်ပခုံးထက် အနည်းငယ်နိမ့်ရပါမည်။ ပခုံးနှစ်ခုမှ ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းသည် ပစ်မှတ်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ပုံစံဖြစ်နေရပါမည်။

လက်မောင်းများ

လက်မောင်းများကို ပခုံးများမှ ဖြေလျော့၍ တွဲလွဲချထားပါ။ သို့ရာတွင် လက်မောင်းအထက်ပိုင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းနှင့် ပူးကပ်ချိတ်ဆက်ထားပြီး တစ်သားတည်းကဲ့သို့ ဖြစ်နေသင့်ပါသည်။ ပုံစံအားဖြင့် ချိုင်းများကြားတွင် မျက်နှာသုတ်ပဝါညှပ်ထားသကဲ့သို့ စိတ်တွင်ခံစားရပါမည်။

တံတောင်ဆစ်များ

တံတောင်ဆစ်များသည် တင်ပါးများကို ညွှန်ပြနေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပြင်ဘက်တွင် ထွက်မနေရပါ။

လက်ကောက်ဝတ်များ

လက်ကောက်ဝတ်များကို လေးကိုင်းပုံစံကွေးခုံးထားပြီး ပတ္တာဦးခေါင်းပေါ်သို့ ဖိနှိပ်ထားသည့် ပုံစံဖြစ်ရပါမည်။ ဤပုံစံကို ရပြီဆိုပါက လက်ကောက်ဝတ်အနေအထားကို မပြင်သင့်တော့ပါ။

လက်များ

လက်များသည် ပတ္တာဦးခေါင်းရှေ့တွင် အနည်းငယ်ဦးဆောင်ထားရှိပါ။ လက်ကိုင်ပုံစံကို သင်ခန်းစာတွင် ပြသထားသည့်အတိုင်း ကိုင်တွယ်ပါ။

ဒူးများ

ဒူးများကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ ဖြေလျော့ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းတစ်ခုလုံးကိုငြိမ်ထားပြီး ဒူးနှင့် ခြေထောက်များမှ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထမ်းပိုးထားသကဲ့သို့ ခံစားပါ။

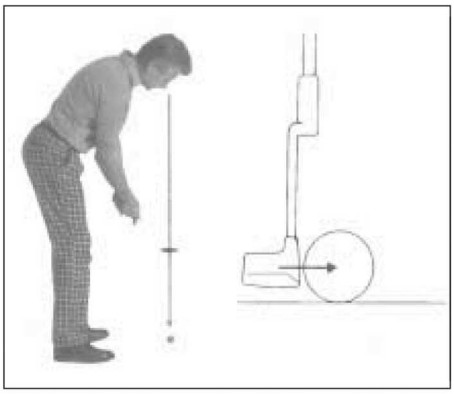
ခြေထောက်

ခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်လောက်ရပ်ပါ။ ခြေဦးများသည် ပစ်မှတ်မျဉ်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ပုံစံဖြစ်ရပါမည်။

ဘောလုံး

ဘောလုံးကို ခြေထောက် (၂)ခု၏ အလယ်မျဉ်းနှင့် ဘယ်ခြေဖနောင့်အကြားရှိ မိမိလက်တွေ့နိုင်မည့် နေရာတွင်ထား၍ကစားနိုင်ပါသည်။

တုတ်ခေါင်းနှင့် ဘောလုံး



အချို့သော ဂေါက်သမားများမှာ ပတ္တာဦးခေါင်းကို မြေပေါ်မှအထက်တွင် မြောက်ကြွထား၍ အသင့်အနေအထားယူရိုက်လေ့ရှိကြပါသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပတ္တာအောက်ခြေမျက်နှာပြင်နှင့် မြက်ခင်းတို့၏ပွတ်တိုက်မှုကိုနည်းစေပြီး ဘောလုံး၏ ဗဟိုဝင်ရိုးတန်းအဂ်ကွေတာကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့နိုင်ရန် လွယ်ကူစေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ပတ္တာကို မြေပေါ်တွင်ဖွဖွချ၍ ရိုက်ကြသည်ကိုလည်းတွေ့ရပါသည်။

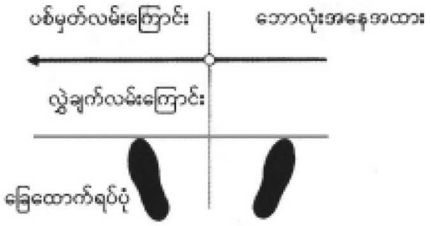
ကိုယ်ဟန်အနေအထားအမှန်

တင်ပါးပေါ်အားပြု၍ ကိုယ်ကိုရှေ့သို့ ကိုင်းညွတ်ရပ်ပေးပါ။ ခါးရိုးမကျိုင်ကိုတည့်တည့်ထားပါ။ လက်ကောက်ဝတ်များကို လေးကိုင်းသဏ္ဌာန်ကွေးခုံးထားပြီး မျက်လုံးများ၏ ရေခိုနှ်မျဉ်းသည် ဘောလုံးအပေါ်တည့်တည့်သို့ ကျရောက်နေရပါမည်။

အဆင့် (၂)

Take Away ပတ္တာကိုစတင်ဆွဲခြင်း

Putter ကို အနောက်သို့ဆွဲရာတွင် ပတ္တာခေါင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း၊ လက်မောင်းများ၏ တပြိုင်နက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဆွဲရန်ဖြစ်ပြီး ညင်သာစွာချောမွေ့ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပတ္တာကို အနောက်သို့ စတင်ဆွဲယူရာ၌ ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းသည် ငြိမ်နေရပါမည်။



Swing Path

တုတ်လွှဲလမ်းကြောင်း

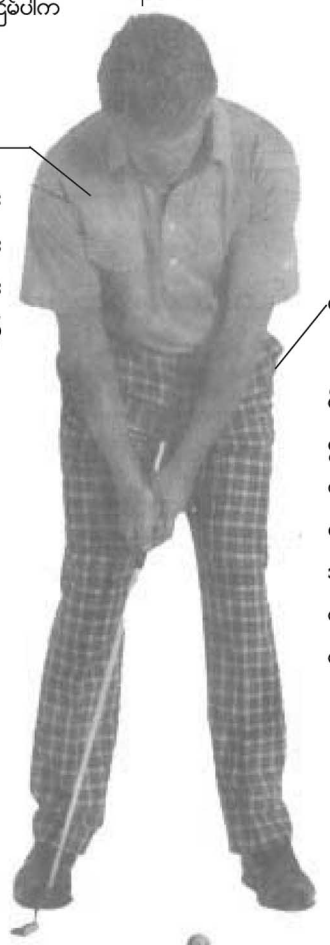
Putting လွှဲချက်လမ်းကြောင်းသည် ပုံတွင်တွေ့ရသောမျဉ်းအတိုင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အနောက်ဆွဲလမ်းကြောင်းသည် မဆိုစလောက်ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းမှ အတွင်းဘက်သို့ စက်ဝိုင်းခြမ်းသဏ္ဌာန်ဆွဲသင့်ပြီး ရှေ့အလွှတ်တွင် ပတ္တာမျက်နှာပြင်သည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်တည့်မျက်နှာမူလျက်သွားပါသည်။

ဦးခေါင်း

ဦးခေါင်းငြိမ်ခြင်းသည် ကျင်းစိမ်ရာတွင် ပတ်တာလွဲချက် စက်ဝန်းတစ်ခုရရန် အချက်အချာဖြစ်၏။ ဦးခေါင်းမငြိမ်ပါက ထိချက်သည်လည်း မမှန်နိုင်ပေ။

ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း

ပခုံး၊လက်မောင်းနှင့် လက်တို့အကြားဖွဲ့စည်းထားသော တြိဂံပုံစံသည် Swing တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပုံသေထိန်းထားရန်ဖြစ်ပြီး ချိန်သီးလွဲပုံအတိုင်း လှုပ်ရှားရပါမည်။ ပတ်တာအဆွဲတွင် ဘယ်ပခုံးသည် နိမ့်သွားပြီး ညာပခုံးသည်မြင့်တက်လာပါမည်။



တင်ပါးများ

တင်ပါးများကိုငြိမ်နေပါစေ။ တင်ပါးဆုံအောက်ပိုင်းသည် အနည်းငယ်ထိုင်ချထားပြီး ခါးကိုတည့်မတ်စွာထားပါ။ ဤပုံစံကို မှန်ရှေ့တွင်မကြာခဏ စမ်းသပ်ရပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်၏ ကိုယ်ဟန်အမှန်ကို တဖြည်းဖြည်းပြုပြင်ရယူနိုင်ပါသည်။ တင်ပါးများသည် တည်ငြိမ်နေပါက ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုကိုနည်းသွားစေပြီး တည်ငြိမ်သော လက်လွဲချက်ကိုရရှိစေပါသည်။

ဘောလုံး

ဘောလုံးကို Putting တုတ်လမ်းကြောင်းထဲရှိ အရာဝတ္ထုတစ်ခုဟုသာ သဘောထားပါ။ ဘောလုံးဆိုသော အသိဖျောက်ထားပြီး ပတ်တာကိုလမ်းကြောင်းအတိုင်းလွှဲနိုင်စေရန် သာစဉ်းစားပါ။

အကွာအဝေးဦးစားပေးရိုက်ချက်များလေ့လာခြင်း

အချိန်အဆမှန်ကန်မှုနှင့် ပမာဏ

ဂေါက်သမားအများစုမှာ ရိုက်သည့်ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းကိုသာ အာရုံစိုက်တတ်ကြပြီး တုတ်ဆွဲမည့် ပမာဏမည်မျှဆွဲ၍ ရိုက်သင့်သည်ကို သတိမပြုမိကြပေ။ အထူးသဖြင့် အဝေးကျင်းစိမ်ရာတွင် ဒုတိယရိုက်ချက်သည် ကျင်းနှင့်လွဲချော်ပြီး (၃)ချက်ရိုက်မှ ကျင်းဝင်ကြပါသည်။ အဖြေမှာ ပထမရိုက်ချက်သည် ကျင်းနှင့်မကပ်ဘဲ တိုသွား၍သော်လည်းကောင်း၊ ကျော်လွန်သွား၍သော်လည်းကောင်းဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ အကွာအဝေးရိုက်ချက်များအတွက် လက်ဆ Feel နှင့် ပမာဏကို စမ်းသပ်လေ့လာကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဘောလုံးများကို မိမိကြိုတင်ရွေးချယ်ထားသောနေရာများရောက်အောင် လက်မောင်းများအသုံးပြုပစ်လှိမ့်ကြည့်၍

မိမိလက်အား အချိန်အဆပမာဏကို မှန်းဆကြည့်ပါ။ အနောက်သို့ လက်လွှဲရာတွင် မည်မျှအားလွှဲယူရသည်ကို မှတ်သားထားပါ။ ကျင်းစိမ်ရာတွင်လည်း အယူအဆအတူတူဖြစ်ပြီး မိမိတုတ်ဆွဲမည့်အချိန်အဆကို စိတ်ကူးဖြင့် မှန်းဆတွက်ချက်ရိုက်ကြည့်ပါ။

ကျင်းစိမ်ခြင်းကျွမ်းကျင်အောင်လေ့ကျင့်နည်းများ

(၁၀)မိနစ်လောက်လေ့ကျင့်ရေးကျင်းစိမ်မြက်ခင်း (သို့မဟုတ်) ကော်ဇောပေါ်ရှိ ဖန်ခွက်ကို အမှတ်အသားပြုလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ မျက်စိမှိတ်ထားပြီး ကျင်းစိမ်ကြည့်ပါ။ ရိုက်ချက်တိုင်းတွင် လက်အား အချိန်အဆကို အကြမ်းဖျင်းတွက်ချက်မှန်းဆပြီး မျက်လုံးမဖွင့်မီ ဘောလုံးသည် ကျင်းဆီသို့ ရောက်နိုင်သည်၊ တိုသွားသည်၊ ကျော်သွားသည်၊ ဘယ်ဘက်သွားသည်၊ ညာဘက်သွားသည် စသည်တို့ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းကြည့်ပါ။ ထိုအခါ မိမိလက်အား အချိန်အဆကို ပြုလုပ်တတ်လာပါမည်။ (၁၀)မိနစ်ကျင်းစိမ်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အနီးအဝေးနှစ်မျိုးစလုံးကို ပစ်မှတ်ထား၍ တစ်လှည့်စီလေ့ကျင့်ရမည်။ အဝေးကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်များတွင် ကျင်းကို (၃)ပေစက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခုဟု မြင်ယောင်ပြီး ဘောလုံးကို စက်ဝိုင်းဧရိယာအတွင်း ဝင်ရန်လေ့ကျင့်ပါ။

အဆင့် (၃)

The Stroke ထိချက်

ပတ္တာလွှဲချက် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုလုံးတွင် အနောက်ဆွဲပမာဏသည် ၃ပုံ ၁ပုံနှင့် ရှေ့အလွတ်ပမာဏသည် ၃ပုံ ၂ပုံ အချိုးအမြဲတစေရှိသင့်ပါသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အနီးကပ်ကျင်းစိမ်အကွာအဝေးတွင် ပတ္တာကို အရှိန်ပိုရစေပြီး စူးရှသောထိချက်ကို ရရှိပါမည်။

ရှေ့အလွတ်

ဂေါက်သမားအများစုသည် ဘောလုံးမထိမီ လိုက်ကြည့်တတ်ကြပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း၏ ခိုန်သီးလွှဲစနစ်ကို ပျက်ယွင်းစေပါသည်။ ခေါင်းမော့လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက်ထိချက်မမှန်ဘဲ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းပါ ပြောင်းလဲသွားပြီး ကျင်းလွဲသွားတတ်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ ဘောလုံးနှင့် တုတ်ထိသည့်အသံ ပထမနားထောင်ပါ။ ပြီးမှ ကျင်းဆီသို့ လိုက်ကြည့်ပါ။





တြိဂံပုံစံကို အမြဲစဉ်းစားပါ

ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် လက်တို့အကြားတည်ဆောက်ထားသော တြိဂံပုံကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး ဘောလုံးကိုရိုက်ထုတ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ လက်မောင်း၊ လက်နှင့် ပတ္တာတို့သည် အတူတကွ တပြိုင်နက်လှုပ်ရှားစေပြီး ကျစ်လစ်သောထိချက်၌ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားသည် မူလအသင့်အနေအထားပုံစံတွင် ပြန်လည်ရောက်ရှိနေသည်ကို သတိပြုပါ။

လက်များ

လက်များသည် ပတ္တာဦးခေါင်း၏အရှေ့တွင် အမြဲတစေဦးဆောင်သွားပြီး ပတ္တာသည် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းလွှဲချက် Swing လှုပ်ရှားမှု၏ အနောက်မှသာ လိုက်ပါလေ့ရှိသည်ကို သတိပြုပါ။

အလေးချိန်

ဘောလုံးကို ဘယ်ခြေဘက်တွင် တည်ထားသည့်အတွက် ကိုယ်ဟန်ချက်အလေးချိန်ကို ဘယ်ဘက်အခြမ်းတွင် ပို၍အားပြုထားသင့်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဘယ်ဘက်သို့ အလွန်အကျွံယိုင်ထားခြင်းကိုတော့ ရှောင်ကြည်ပါ။

ကျားကန်ထားပါ

ခြေထောက်များ၊ ပေါင်နှင့်တင်ပါးတို့ကို ငြိမ်ထားပြီး တင်းကျပ်မှုမရှိသင့်ပါ။

ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက် လှုပ်ရှားမှုအဆင့်ဆင့်ပြပုံ (ပုံများ၌)

ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ရန် လိုအပ်သော အရည်အချင်း (၃) ချက်

(၁) ပခုံးနှင့် လက်မောင်းတို့ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော တြိဂံပုံစံကို ပြောင်းပစ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

(၂) ရိုက်ချက် Swing ၏ အချိုးအစားမှာ အနောက်သို့ ၃ပုံ ၁ပုံဖြစ်လျှင် ရှေ့အလွတ်မှာ ၃ပုံ ၂ပုံ အမြဲရှိရမည်။

(၃) လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်တို့ကို မူလတပ်ဆင်ထားသည့်ပုံအတိုင်း ထိန်းထားရန်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်ဖြင့် ရိုက်ခြင်းမပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

အနောက်ဆွဲပုံအဆင့်ဆင့်ပြပုံ



ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်များအတွက် စဉ်းစားပုံ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု

ကျင်းဝင်ရိုက်ချက်များ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် ရိုက်နိုင်ရန်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှုကိုပါ ထည့်သွင်းရပါမည်။ စိတ်နှင့်ရုပ်သည် အမြဲဒွန်တွဲနေပြီး စိတ်၏ပုံရိပ်ကို ရုပ်ကဖော်ဆောင်ပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် မှန်ရှေ့တွင် မကြာခဏ အလွတ်ဇာတ်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းကို ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်ပြီး စိတ်သွင်းလေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။

စိတ်ကူးပုံရိပ်

စိတ်ကူးဖြင့် မိမိရိုက်လိုသောရိုက်ချက်ကို ပုံဖော်ကြည့်ပြီး ထိုအတိုင်း တစ်သွေမတိမ်းပြုလုပ်ပါ။ သို့ရာတွင် ရိုက်ချက်များအပေါ် စိတ်အာရုံစူစည်းမှု အလွန်အကျွံမပြုလုပ်သင့်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝရှိရန်လိုအပ်ပြီး စိတ်ကိုချုပ်တည်းမထားသင့်ပါ။

လွတ်လပ်စွာ စီးဆင်းစေမှု

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုကို သဘာဝကျကျပြုလုပ်ပါ။ ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်ကောင်း တစ်ခုဖြစ်ရန်မှာ Putter ၏ ဆက်တိုက်လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်ရှိရန်လိုအပ်ပြီး စိတ်အာရုံ၏ထိန်းကျောင်းမှု ယှဉ်တွဲနေရပါမည်။ Putter ရိုက်ချက်တိုင်းတွင် ညက်ညောချောမွေ့မှုလိုအပ်ပြီး လွတ်လပ်စွာစီးဆင်းစေသော ရိုက်ချက်ဖြစ်ရပါမည်။

ကျင်းလွဲခဲ့သော်

ကျင်းလွဲမည်ကို မကြောက်ပါနှင့်။ သုံးသပ်ချက်မှားယွင်း၍ ကျင်းလွဲပါက အမှားပြင်ရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။ နောက်ထပ်ရိုက်မည့် ရိုက်ချက်တွင်ပိုကောင်းရန်ကြိုးစားပါ။ ညက်ညောချောမွေ့သောရိုက်ချက်ဖြစ်ရန်သာစဉ်းစားပါ။

ထိချက်နှင့်ရှေ့အလွတ်ပုံစံအဆင့်ဆင့်ပြပုံ



CHIPPING

အနီးကပ်အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် ။ ။ အနီးကပ်အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်သည် ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းမှ ၁၂ပေအကွာ အဝေးအတွင်းရှိသော ရိုက်ချက်ဖြစ်သည်။

အနီးကပ်အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်သည် ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်နှင့်တူပါသည်။ ကွာခြားချက်မှာ ပတ္တာအစား ထောင့်ချိုးဒီဂရီများသောတုတ်များဖြစ်သည့် သံတုတ်နံပါတ် (၄-၆-၈) နှင့် ဝက်ချ် WEDGE သို့မဟုတ် သံတုတ်နံပါတ် (၃-၅-၇-၉) စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ လှိမ့်တင်ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သံတုတ်များကို ရွေးချယ်ရာတွင် မိမိလိုချင်သော အမြင့်နှုန်းနှင့် ဘောလုံးလိမ့်အားပေါ်မူတည်၍ သင့်တော်ရာတုတ်ဖြင့် ရိုက်နိုင်ပေသည်။

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ဘောလုံးကို မြက်ကြမ်းပေါ်မှ ကျော်လွှားသွားစေပြီး ဂရင်းတွင် ကျင်းဆီသို့ လိမ့်သွားစေရန် လေ့ကျင့်ပါ။

အဆင့် (၁)

Address အသင့်အနေအထားယူပုံ

အနီးလိမ့်ဘောရိုက်ချက်အတွက် ကျင်းစိမ်အသင့်အနေအထားယူသကဲ့သို့ နေရာယူအကွက်ချပါ။ သို့သော် ပတ္တာတုတ်အစား သံတုတ်နံပါတ် (၇) သို့မဟုတ် (၈) အသုံးပြုပါ။ (ကျင်းစိမ်အသင့်အနေအထားယူပုံပြန်ကြည့်ပါ။)

အနေအထားမှန်



လူရပ်ပုံအနေအထားအမှန်တွင် ကျောရိုးမှ တင်ပါးတစ်လျှောက်၊ တင်ပါးမှ ဒူးကောက်ကွေးတစ်လျှောက်၊ ဒူးကောက်ကွေးမှ ခြေထောက်တစ်လျှောက်သည် မျဉ်းဖြောင့်ပုံစံများနှင့် ထောင့်ချိုးပုံသဏ္ဌာန်များပါ တွေ့မြင်ရပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် ကွေးခုံးနေသောအစိတ်အပိုင်းသိပ်မရှိပါ။



ပခုံးများ

ပခုံးများသည် ပစ်မှတ်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ချိန်ရွယ်ထားပါသည်။ ညာပခုံးသည် ဘယ်ပခုံးထက်နိမ့်သည်ကို သတိပြုပါ။

တင်ပါးများ

ခါးပတ်ပတ်ထားသော နေရာမှ ထောင့်ချိုးရပ်ပုံကို သတိပြုပါ။ တင်ပါးသည် အနောက်ဘက်သို့ ထိုင်ထားပြီး ဦးခေါင်းနှင့် အပြန်အလှန် ဟန်ချက်ညီထိန်းထားသည်။ ဦးခေါင်းသည် ဘောလုံးအပေါ်တည့်တည့်တွင်ရှိပြီး အနည်းငယ်ငုံထားရပါမည်။

ဘောလုံးရိုက်မည့်နေရာကြည့်ထားပါ

ဘောလုံး၏အရှေ့လက်မဝက်ခန့်နေရာကို ကြည့်ထားပါ။

လက်ကိုင်

မိမိရွေးချယ်ထားသည့် တုတ်၏အရှည် မည်မျှရှိစေကာမူ Putter တုတ်၏ အရှည်အတိုင်းသာ ကိုင်ပါ။ ဤသို့ကိုင်တွယ်ခြင်းဖြင့် လူနှင့်ဘောလုံးအကွာအဝေးကို နီးကပ်လာစေပြီး ကျင်းစိမ်ပုံစံကဲ့သို့ ဖြစ်စေပါမည်။ လက်ကောက်ဝတ်များကို ကွေးခုံးထားပြီး တုတ်ဖနောင့်သည် မြေကြီးမှ လွတ်ကြွနေပါစေ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တုတ်တစ်ခုလုံး၏အလေးချိန်ကို တုတ်အဖျားပိုင်းတွင် အာရုံပြုထားစေပြီး မြေကြီးရိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဒူးများ

ဒူးခေါင်းများကို သက်သာအနေအထား ကွေးညွတ်ထားပါ။

ခြေထောက်များ

ခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်လောက်ချ၍ ရပ်ပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်ဟန်ချက်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ပို၍ အာရုံပြုထားပေးပါ။

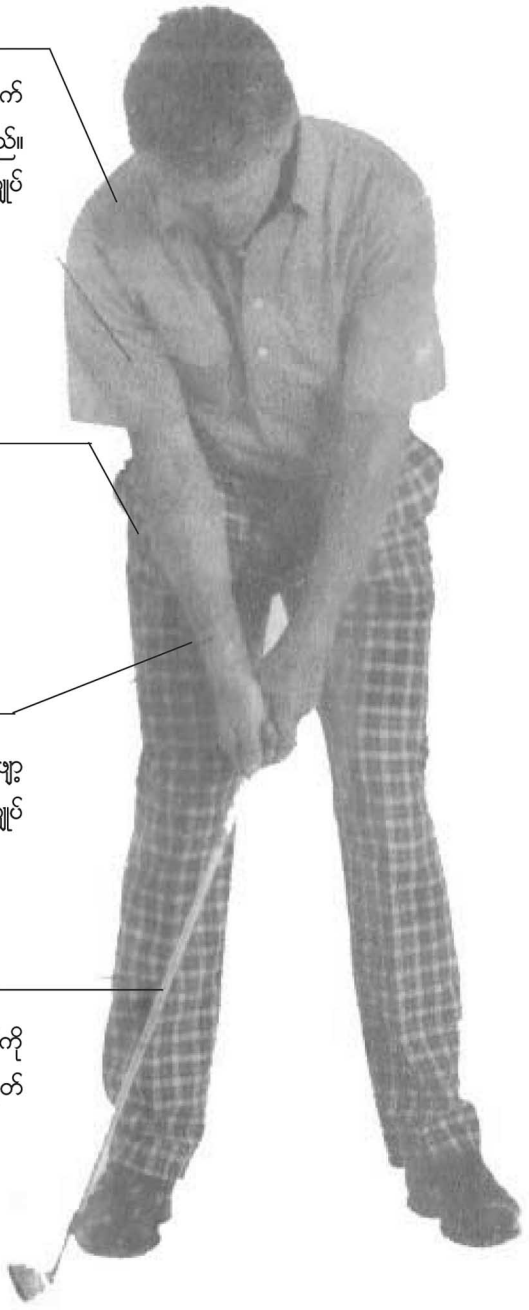
ဘောလုံး

ဘောလုံးကို ခြေထောက်နှစ်ခု၏ အလယ်တည့်တည့်နေရာတွင် ထားရှိက်ပါ။

အဆင့် (၂)

Take Away အသင့်အနေအထားယူပုံ

တုတ်ကိုစတင်ဆွဲတော့မည်ဆိုလျှင် ဘောလုံးကိုကြည့်ထားပါ။ အနောက်ဆွဲပုံစံသည် စည်းချက်ညီဖြစ်ရန်နှင့် ညင်သာရပါမည်။ လက်များကို တင်းကျပ်မထားပါနှင့်။



လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း

ပခုံးနှစ်ဖက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် တစ်သားတည်းချုပ်တည်းထားပါ။ လက်မောင်းများမှာ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသကဲ့သို့ ခံစားရပါမည်။ ပုံစံအားဖြင့် ချိုင်းကြားနှစ်ဖက်စလုံးတွင် မျက်နှာသုတ်ပုဝါညှပ်ထားပြီး ချုပ်တည်း၍ဆွဲသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

တင်ပါးများ

တင်ပါးများကို ဘေးတိုက်မရွေ့လျားမိစေပါနှင့်။

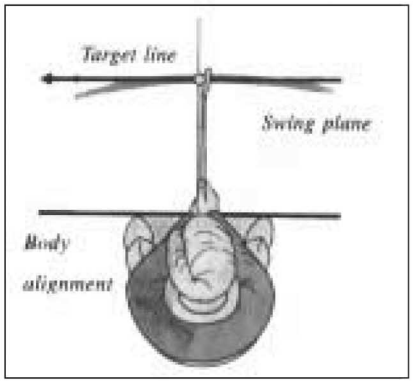
လက်ကောက်ဝတ်များ

အနောက်သို့စတင်ဆွဲရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်များကို အနည်းငယ်ဖျော့ထားပြီးဆွဲပါ။ ပခုံးနှင့် လက်မောင်းများသည် တပြိုင်နက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ချုပ်တည်းဆွဲသော်လည်း လက်များကို တင်းကျပ်မထားသင့်ပါ။

ဆက်စပ်မှု

ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် လက်များသည် အတူတကွလှုပ်ရှား၍ တုတ်ကိုလွယ်ကူစွာဆွဲသည့်ပုံစံဖြစ်သည်။ တုတ်ဆွဲမှုအစီအစဉ်အဆင့်ဆင့်သည် လွတ်လပ်မှုမရှိလှဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုအဖြစ်မြင်ရပါမည်။

လွဲချက်စက်ဝန်း



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တုတ်ယူသည့်လမ်းကြောင်းသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်တည့်ဖြစ်ပြီး တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ထိချက်၌အတည့်ပြန်ဝင်လာရပါမည်။ တုတ်ရှေ့အလွတ်တွင်လည်း ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်တည့်လွှတ်ထုတ်ပေးရပါမည်။

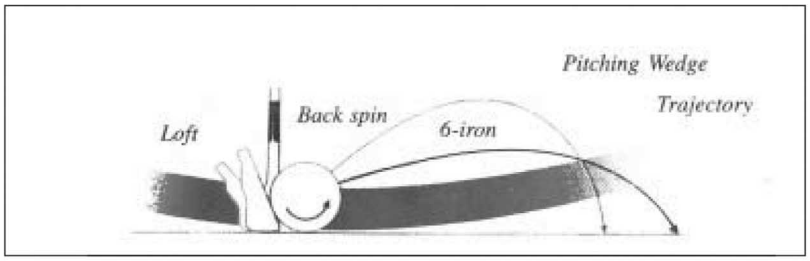
ဘောလုံးမြောက်အား အမှန်ရှာဖွေခြင်း

Ball Spin ဘောလုံးလည်အား

အများအားဖြင့် တုတ်မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးဒီဂရီများသော တုတ် သို့မဟုတ် မျက်နှာပြင်ပွင့်သော တုတ်များမှာ ဘောလုံးနောက်ပြန်အားဖြစ်စေပြီး ပို၍မြောက်အားကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနိမ့်လိမ့် ဘောရိုက်ချက်များတွင် ဘောလုံးကိုကျင်းစိမ်သကဲ့သို့ ရိုက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ခုတ်ချ၍ မရိုက်ရပါ။ တုတ်အဝင်ပုံစံသည် စိုက်နေပါက ဘောလုံးလိမ့်ပုံမမှန်နိုင်တော့ချေ။ အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်များတွင် တုတ်ကို ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း ရှုပ်၍ဆွဲပြီး တုတ်ချောင်းကို မြေကြီးနှင့် နိမ့်နိမ့်ရှုပ်၍လွှတ်ပေးရပါမည်။

ချိန်ရွယ်ခြင်း

ဘောလုံးကို ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်သို့ လှိမ့်တင်တော့မည်ဆိုလျှင် ဘောလုံးနှင့် ကျင်းအကြားရှိ ပထမပစ်မှတ် (ဘောလုံးကျမည့်နေရာ) ကိုချိန်ရွယ်ပါ။ လွယ်ကူသောနည်းမှာ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းမှ ၃ကိုက်အကွာရှိ နေရာတစ်ခုခုကို ကျင်းနှင့် မျဉ်းဆွဲချိန်ရွယ်ပါ။



အဆင့် (၄)

The Hit ရိုက်ချက်

ဘောလုံးကို ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုဖြင့် အစီအစဉ်ကျနစွာ လွှဲရိုက်ထုတ်ပါသည်။ ထိချက်၌ ပခုံးများနှင့် လက်မောင်းများအကြားဆွဲထားသော တြိဂံပုံစံသည် မပြောင်းလဲဘဲရှိနေဆဲဖြစ်သည်ကို မြင်ယောင်ပါ။

ထိချက်

ဘောလုံးကိုထိပြီးနောက် ဘောလုံးမှာ ကျင်းဆီသို့ လိမ့်သွားနေလေပြီ။ ထိချက်လွန်သွားပြီးနောက် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးနှင့်အတူ ရှေ့သို့ ဆက်လက်လိုက်ပါသွားပြီး တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ကျင်းတည့်တည့်သို့ မျက်နှာမူနေရပါမည်။



ခေါင်းငြိမ်ပါစေ

တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးကိုထိပြီး ကျော်ဖြတ်သွားသည့်တိုင် ဦးခေါင်းကို တည်ငြိမ်စွာ ထိန်းထားပါ။



လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း

ပခုံးနှင့်လက်မောင်းများ အတူတကွ လှုပ်ရှားပါ။ ပခုံးနှင့်လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်းများသည် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းတစ်ခုလုံးနှင့် ပူးကပ်ချိတ်ဆက်ထားသကဲ့သို့ ဆက်လက်ခံစားရပါမည်။

တင်ပါးကိုလှည့်ဖွင့်ပေးပါ

တင်ပါးကိုလှည့်ပေးပါ။ သို့မှသာ တံခါးချပ်ကို ဖွင့်လိုက်သကဲ့သို့ လက်မောင်းများကို ရှေ့သို့ လွတ်လပ်စွာ ထုတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ရိုက်ဆင့်အစီအစဉ်အဆင့်ဆင့်

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၏ အစီအစဉ်သည် ပထမဦးစွာကိုယ်ခန္ဓာ၊ ပြီးနောက် လက်မောင်းများနှင့် နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် တုတ်ခေါင်းဖြင့် အစဉ်လိုက်လှုပ်ရှား ရိုက်ပေးပါ။

လက်ကောက်ဝတ်များ၏လှုပ်ရှားမှု

ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကိုတည့်တည့်ထား၍ တုတ်၏ အရှေ့မှ ဦးဆောင်ထားရှိပါ။ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကိုမူ ချိုးခေါက်ထားပေးပါ။

ပုံသေလွဲနည်းတစ်နတည်း အသုံးပြုပါ

ဘောလုံးသည် တုတ်လမ်းကြောင်းထဲ တည်ရှိနေပြီး တုတ်ကို ဘောလုံးနေရာကျော်သွားသည်အထိ လွှဲပေးရပါမည်။ အသုံးပြုသော တုတ်၏မျက်နှာပြင် ထောင့်ချိုး ဒီဂရီအရ ဘောလုံးမြောက်အားနှင့် လိမ့်အားကို ရရှိစေပါမည်။

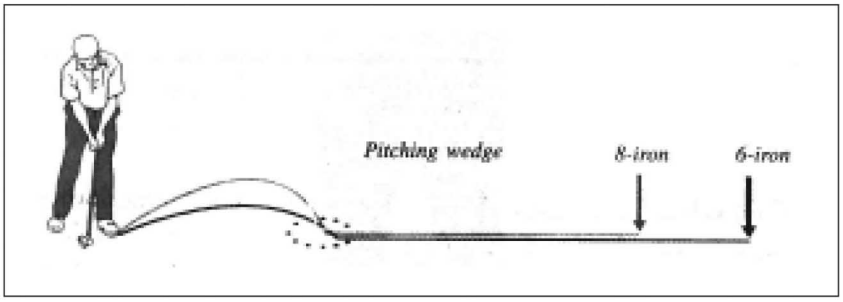
လိမ့်ဘောရိုက်ချက်အတွက် နည်းလမ်းကောင်းများ

အနီးကပ်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်လေ့ကျင့်ခန်း

ကျင်းစိမ်မြက်ခင်း၏ အနားစပ်ဧရိယာမှ ခြေလှမ်း (၂) လှမ်းစာတွင် နေရာယူပါ။ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်း ဧရိယာမှ (၃)ပေအကွာ (ဘောလုံးထောက်မည့် ဧရိယာ)တွင် တီ သို့မဟုတ် Marker ဘောလုံးမှတ်အဝိုင်းပြား စက်ဝိုင်းသဏ္ဌာန်အမှတ်အသားပြုပါ။ ထို့နောက် သံတုတ်နံပါတ် (၆-၈)နှင့် Wedge ဝက်ချ်တုတ်တို့ဖြင့် စက်ဝိုင်းအတွင်း ဘောလုံးကျအောင် တစ်လှည့်စီ စမ်းသပ်ရိုက်ကြည့်ပါ။ ဘောလုံးများ၏ မြောက်အားနှင့် လိမ့်အား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားခြားနားပုံကို သတိပြုမှတ်သားပါ။

မြက်ကို ရှုပ်ရိုက်ပါ

အနီးကပ်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်တွင် တုတ်ကို မြက်အပေါ် ရှုပ်ရိုက်ပေးပါ။ ဤရိုက်ချက်မျိုးကို အသားကျလာလေ ရိုက်ရပိုလွယ်ကူလာစေပြီး တုတ်ရွေးချယ်မှု မှန်ကန်လာပါလိမ့်မည်။ ဘောလုံး၏ လိမ့်အားအမှန်ကို ပို၍ သိလာလေ လိုအပ်သောအကွာအဝေးကို ကိုက်ညီသောတုတ်ဖြင့် တိကျစွာ ရိုက်တတ်လာပေမည်။



အဆင့်(၅)

FOLLOW THROUGH ရှေ့အလွှတ်ပုံစံ

တုတ်ကိုအနောက်သို့ဆွဲရာတွင် တိုတိုဆွဲသင့်ပြီး ရှေ့အလွှတ်ကိုပို၍ လိုက်ပေးရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် နောက်အဆွဲသည် Swing တစ်ခုလုံး၏ ၃ပုံ ၁ပုံနှင့် ရှေ့အလွှတ်ကို ၃ပုံ ၂ပုံ အချိုးဖြင့် ရိုက်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဘောလုံးကို ကျင်းဆီသို့ကပ်နိုင်ရန် အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ ဘောလုံးကိုနိမ့်နိမ့်ရိုက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။



ခေါင်းငြိမ်ခြင်းသည် လွှဲချက် Swing ၏အသက်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းကို ဗဟိုဝင်ရိုးမှ လည်ပတ်ပေးသကဲ့သို့ မေးစေ့ကိုအလျားလိုက် ရွှေ့လျား၍မော့ပေးပါ။ ဘောလုံးနှင့်တုတ် ထိသည်အထိ ခေါင်းကိုငြိမ်၍ ကြည့်ပြီး ဘောလုံးမြောက်အားနှင့် အလိမ့်တို့ကို လေ့လာပါ။



ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း

ပခုံးများနှင့် လက်မောင်းများအကြားရှိ တြိဂံပုံသဏ္ဌာန်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အပေါ်ပိုင်း ချိန်သီးလွှဲသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားစေနိုင်ပါသည်။ ပခုံးများကို တင်းကျပ်မှုမှ လျော့ချပေး၍ ဖြေလျော့ထားပါ။

တင်ပါးများ

တင်ပါးများကို အနည်းငယ်လှည့်၍ ဖွင့်ပေးပါ။ သို့မှသာ လက်မောင်းများ၊ လက်နှင့် တုတ်ကို ပစ်မှတ်သို့ လွတ်လပ်စွာထုတ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ခြေထောက်

ညာဒူးသည် ပစ်မှတ်တည့်တည့်သို့ ညွှတ်ကန်ထားပြီး ညာဖနောင့်သည် မြေပေါ်မှ အနည်းငယ်ကြွပေးရပါမည်။

မျက်လုံးများကြည့်ထားပါ

ဘောလုံးကို ဆောလျင်စွာလိုက်ကြည့်ခြင်းသည် ရိုက်ချက်ကို ပျက်ပြားစေနိုင်ပါသည်။ ဘောလုံးနှင့်တုတ် ထိသည့်အသံ ပထမနားထောင်ပါ။ ပြီးမှ လိုက်ကြည့်ပါ။ ဘောလုံးထိချက်မှန်ပါက နားဝင်ချိုသောအသံကို ခွဲခြားနိုင်လာပေလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ရိုက်ချက်သည်ညက်ညောပါက ဘောလုံးအထွက်ညင်သာပြီး မှန်ကန်သော လိမ့်အား ရရှိစေပါမည်။

လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း

လက်မောင်းအပေါ်ပိုင်း(ချိုင်း)သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပူးကပ်ချိတ်ဆက်ထားမှုကို စတင်ခွဲခွာနေပုံဖြစ်သည်။ ထိချက်ကျော်လွန်သွားပြီးနောက် တုတ်မျက်နှာပြင်ကို ကျင်းဆီသို့ မျက်နှာမူထားပြီး ဘယ်တံတောင်ဆစ်ကို အနည်းငယ်ကွေးထားစေရပါမည်။

လက်ကောက်ဝတ်များမပါရ

အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်တွင် လက်နှင့်လက်ကောက်ဝတ်များသည် အရာမရောက်ပါ။ ဘယ်လက်ကောက်ဝတ်ကို တည့်တည့်ဆက်လက်ထိန်းထား၍ ညာလက်ကောက်ဝတ်ကို စတင်ဆွဲခဲ့ကာ ပုံအတိုင်းချိုးပေးထားပါ။ လက်ကောက်ဝတ်များဖြင့် ကော်တင်သောပုံမဖြစ်ရပါ။

ဒူးများ

တင်ပါးများကိုလှည့်ပေးလိုက် ခြင်းကြောင့် ညာဒူးသည်အလိုက်သင့်လိုက်ပါလာပြီး ပစ်မှတ်တည့်တည့်သို့ ဦးတည်ညွှတ်ကန်ပေးပါသည်။

တုတ်

တုတ်ခေါင်းသည် ရိုက်ချက်စီးဆင်းပုံအဆင့်ဆင့်၏ နောက်ဆုံး အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ပြီးနောက် လက်မောင်းများနှင့် နောက်ဆုံးတုတ်ခေါင်းတို့ အစီအစဉ်တကျ ဆင်းပေးရပါမည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ထိချက်လွန်သွားသည့်တိုင် ပစ်မှတ်ကို မျက်နှာမူ ဆဲဖြစ်သည်။

LOFT တုတ်၏ မျက်နှာပြင် ထောင့်ချိုးဒီဂရီ

ဘောလုံးသည် တုတ်မျက်နှာပြင်၏ စေ့ညွှန်းပြုမူခြင်းကို ခံရသူဖြစ်သည်။ မိမိရွေးချယ်ထားသည့် တုတ်မျက်နှာပြင် ထောင့်ချိုးပုံသဏ္ဌာန်အရ ဘောလုံး၏မြောက်အားနှင့်လိမ့်အား ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိရာ တုတ် ရွေးချယ်မှုအပိုင်းသည် အနိမ့်လိမ့်သောရိုက်ချက်၏ သော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေသည်။

အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက် အဆင့်ဆင့်သရုပ်ပြပုံ

အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အစီအစဉ်တကျလှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်ကို လေ့လာပါ။ ဘောလုံးကို ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းနှင့် ပခုံးများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို အသားပေး၍ ညင်သာစွာရိုက်ထုတ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်ကို မြင်ယောင်ပါ။ လွှဲချက်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ပခုံး၊ လက်မောင်းများအကြားရှိ တြိဂံပုံသဏ္ဌာန်ကို ထိန်းသိမ်းထားသည်ကို သတိပြုပြီး လက်ကောက်ဝတ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှု လုံးဝမရှိသည်ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။



တုတ်အဆွဲပုံများအဆင့်ဆင့်

အနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်များအတွက် မှတ်သားရန်မှာ -

- တုတ်နောက်ဆွဲလျှင် ၃ပုံ ၁ပုံနှင့် ရှေ့အလွှတ်ကို ၃ပုံ ၂ပုံအချိုး အမြဲဖြစ်နေရန်။
- ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းမှ ၁၀ပေထက် မပိုသော ရိုက်ချက်များတွင် မြက်ခင်းပြင်အပေါ် (၃)ပေဝန်းကျင်တွင် ဘောလုံးကိုကျစေပြီး လိမ့်သွားအောင် Swing ကိုပုံသေထားပြီးရိုက်ပါ။
- လိုအပ်သောလိမ့်အားပမာဏအပေါ်မူတည်၍ တုတ်ကို မှန်ကန်စွာရွေးချယ်ပါ။ မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုး ဒီဂရီနည်းသောတုတ်သည် လိမ့်အားပိုကောင်းသည်ကို သတိပြုပါ။

ထိချက်နှင့် ထုတ်အလွှတ်ပုံစံများအဆင့်ဆင့်



PITCHING

အနီးကပ်အမြောက်ရိုက်ချက်

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ပုံမှန်အားဖြင့် အနီးတင်တုတ်ဝက်ခြံအသုံးပြု၍ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ် မြောက်ပစ်တင်ခြင်းဖြစ်သည်။

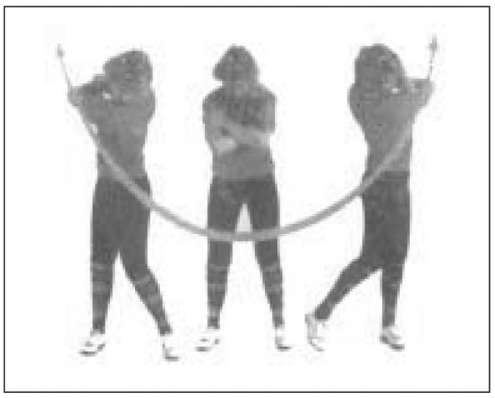
အနီးတင်ဝက်ခြံတုတ် အသုံးပြုခြင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းမှ ကိုက်(၆၀)အတွင်းရှိ အကွာ အဝေးများအတွက် သင့်တော်ပါသည်။ ကျင်းဆီသို့ ချဉ်းကပ်ရာတွင် နည်းပေါင်းများစွာရှိပါသည်။ PW အနီးတင်ဝက်ခြံ သို့မဟုတ် သဲကျင်းသုံးဝက်ခြံဖြင့်ရိုက်ပါက ဘောလုံးသည်လေထဲတွင်မြောက်ပြီး ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်သို့ ကျရောက်ရာတွင် ညင်သာ၏။ ထို့အပြင် လိမ့်အားလည်း သိပ်မရှိပေ။ ဤရိုက်ချက်မျိုးများကို အခက်အခဲ အကျဉ်းအကျပ်များသော အခြေအနေများတွင် အသုံးပြုပါသည်။

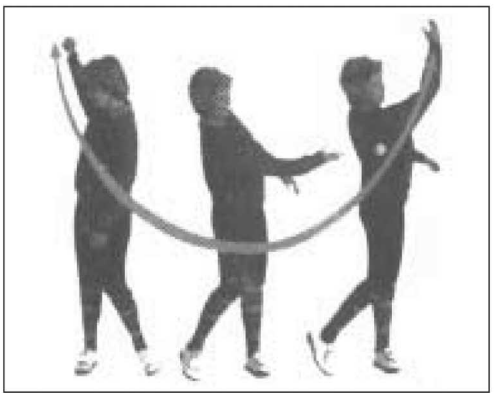
ရည်မှန်းချက်။ ။ရေကန် သို့မဟုတ် ဘန်ကာ အတားအဆီးကို ကျော်လွှားပြီး ဘောလုံးကို ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်ရောက်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

အနီးကပ်အမြောက်ပစ်တင်နည်းအတွက် သဘောတရားများ

စိတ်ကူးဖြင့်ရိုက်ကြည့်ခြင်း

စိတ်ကူးဖြင့်ရိုက်ကြည့်ခြင်းကို ရိုက်ချက်မစတင်မီတိုင်းတွင် လုပ်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မိမိလိုချင်သည့်အမြင့်နှင့် ဘောလုံးကျင်းဆီသို့ရောက်အောင် မည်သို့ရိုက်သင့်သည်ကို မှန်းဆနိုင်ပေသည်။ ယခုတင်ပြမည့် တုတ်မပါဘဲ လက်အလွတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းနည်း(၂)ခုသည် စိတ်ထဲတွင်မြင်ယောင်လာသည့် ပုံစံအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားမှုကို အလွယ်တကူ ပုံဖော်ဆောင်စေမည့်နည်းဖြစ်သည်။ ပထမနည်းမှာ လက်များလုံးဝမပါဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း လှည့်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။ နောက်သို့ဆွဲတင်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို အသာအယာလှည့်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းကို စည်းချက်ညီ လှုပ်ရှားပုံဖြစ်သည်။ အဆင်းရိုက်ချက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားပုံသည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်ကာ အသာအယာစည်းချက်ညီ ပြန်လှည့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ် အလေးချိန်ကို ပြောင်းလဲပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို ပစ်မှတ်တည့်တည့်ဆီသို့ မျက်နှာမူလျက် ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းကို ပြန်လှည့်ပေးပုံကို စိတ်ထဲတွင် အလွတ်ရသည်အထိ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။



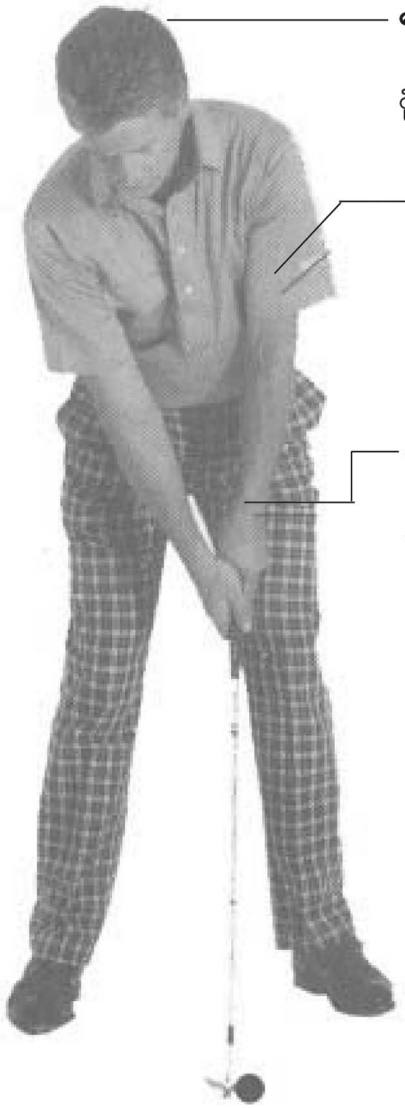


အခြားနည်းတစ်ခုမှာ လက်များကိုအသုံးပြု၍ ဘောလုံးကိုမြောက်ပစ်ပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ ပခုံးနှင့်လက်မောင်းများကို မိမိဘာသာမှန်ရှေ့တွင် အလွတ်ဇာတ်တိုက် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် မည်သို့ ရိုက်ရမည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ ထို့အပြင် မျက်လုံးမှိတ်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် စိတ်ထဲကအလွတ်မှတ်မိပြီး အမှန်တကယ်ရိုက်သောအခါ အထူးတလည်ပြုလုပ်ရန် မလိုတော့ပေ။

အဆင့်(၁)

SETTING UP အကွက်ချခြင်းနှင့် အသင့်အနေအထားယူပုံ

ခြေထောက်များကို တပြေးညီရပ်ပုံစံ အမိအရယူပါ။ ထို့နောက် တုတ်မျက်နှာပြင်ကို ပွင့်သွားသည်အထိ လက်များကို လက်ကိုင်၏ညာဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်အသွားသည် ကျင်းဆီသို့ မျက်နှာမူချိန်ရွယ်ထားပါစေ။ လက်ကိုပို၍လှည့်လိုက်လေ ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ထားမှုသည် ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့ ရောက်ရှိသွားလေဖြစ်ပြီး ဖွင့်ရပ်သည့် အနေအထားပုံစံဖြစ်သွားလေသည်။ ဘောလုံးမြောက်စေရန် ဘောလုံးကို ဘယ်ခြေဘက်တင်ထား၏ ရိက်ရပါမည်။



ခေါင်းငြိမ်ပါစေ

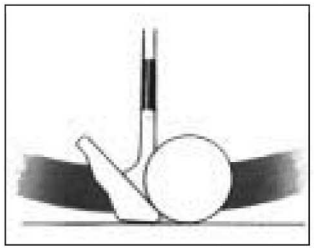
ရိုက်ချက်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဦးခေါင်းကိုငြိမ်ထားရပါမည်။ သို့ရာတွင် ခေါင်းကို အလွန်အမင်း ငုံထားခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လက်မောင်းများ

လက်မောင်းများကို အဓိကအသုံးပြုပြီး ရိုက်ထုတ်ပါ။ ဘောလုံးကို မြောက်စေရန် လက်ကောက်ဝတ်ဖြင့် ကော်တင်ရိုက်ခြင်းမပြုမိရန် သတိထားပါ။ လက်ကောက်ဝတ်နှင့်လက်များကို လက်မောင်းလှုပ်ရှားမှုအတိုင်း အလိုက်သင့် လိုက်ပါလှုပ်ရှားပါ။

ချိန်ရွယ်ပါ

တုတ်ကိုလွှဲရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ထားသော လမ်းကြောင်းအတိုင်း လွှဲရပါမည်။ သို့သော် တုတ်မျက်နှာ ပြင်သည် ကျင်းဆီသို့မျက်နှာမူထားလျက် ရှိပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ထားမှုမှာ ကျင်း၏ ဘယ်ဘက်သို့ ဖြစ်သော်လည်း တုတ်မျက်နှာပြင်မှာမူ ကျင်းဆီသို့သာမျက်နှာမူရပါမည်။



PITCHING WEDGE အနီးတင်ဝက်ချ်တုတ်

Pitching Wedge တုတ်သည် ဘောလုံးကို မြောက်စေအောင် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားသော တုတ်ဖြစ်ပြီး အများဆုံး ကိုက်(၉၀)ခန့် သာ သယ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့်ဘောလုံးကို ဘန်ကာ၊ သစ်ပင်စသော အတားအဆီးများအပေါ်မှ ကျော်ရိုက်ရာတွင် အသုံးဝင်လေသည်။

TAKE AWAY တုတ်ကိုစတင်ဆွဲခြင်း

DIRECTION လမ်းကြောင်း



ပခုံးမျဉ်းဖြတ်တစ်လျှောက် တင်ပါးနှင့် ခြေထောက်များသည် ပစ်မှတ်ဘယ်ဘက်သို့ ဦးတည်ခြိန်ရွယ်ထား ပါ။ ဘောလုံးကိုနှိမ့်နှိမ့်နှင့် လိမ့်စေသောရိုက်ချက်များတွင် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ရပ်သည်။ ဘောလုံးကိုမြောက်စေပြီး လိမ့်အားနည်းစေသော ရိုက်ချက်မျိုးအတွက်မူ ကိုယ်ခန္ဓာ ခြိန်ရွယ်မှုသည် ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့ ရောက်ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

ခြေထောက်များကို တစ်ပြေးညီပုံရပ်ခြင်းမှ စတင်ပါ။ အနောက်လွှဲမည့် မိမိရိုက်လိုသော အကွာအဝေးပေါ်မူတည်၍ ကန့်သတ်ခြိန်ဆပါ။ သို့ရာတွင် ဘောလုံးကိုပိုမြောက် စေသော ရိုက်ချက်မျိုးအတွက် ဖွင့်ရပ်သည့်ပုံစံပြုလုပ်ပြီး Swing ကိုပိုလွှဲပေးပါက တူညီသောအကွာအဝေးကို ရောက်စေမည်ဖြစ်သည်။



မေးစေ့မော့ထားပါ

မေးစေ့ကိုမော့ထားပါ။ သို့မှသာပခုံးကို မေးစေ့အောက် ဝင်လှည့်ရန်နှင့်လက်မောင်းများကိုမြှောက်ပင့်ပေးရန် လွယ်ကူစေမည်ဖြစ်သည်။

ပခုံးများ

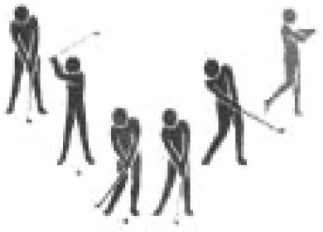
ပခုံးနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို လှည့်ပေးပါ။ ဘယ်ပခုံးသည် မေးစေ့အောက်တွင်ရှိနေပြီး ညာပခုံးကို အနောက်သို့လှည့်၍ မြှင့်ထားပါ။ သို့ရာတွင် ဘယ်ပခုံးကို အောက်သို့စိုက်လွန်းခြင်းမျိုးရှောင်ကြဉ်ပါ။

တင်ပါးများ

တင်ပါးများကို ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ လှည့်ပေးပါ။ အပြည့် Swing လွှဲချက် များတွင် ကိုယ်ဟန်ချက်အလေးချိန်ကို ညာခြေဖျံသို့ သဘာဝကျစွာရွှေ့ပြောင်းပေးပါ။

The Hit ရိုက်ချက်

အဆင်းလွှဲချက်တွင် တုတ်ကို အရှိန်မြှင့်တင်ရိုက်ချပါ။ တုတ်ကို အနောက်အနည်းငယ် ချန်၍ရိုက်လေ တုတ်မျက်နှာပြင် ပိုပွင့်လေဖြစ်ပြီး ဘောလုံးကိုပို၍ မြောက်အောင် ရိုက်နိုင်လေဖြစ်သည်။





လက်များ

ထိချက်၌ တင်ပါးများ၊ လက်မောင်းနှင့် ပခုံးများသည် အသင့်အနေ အထားပုံ ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီး လက်များသည် တုတ်၏ အရှေ့မှ ဦးဆောင်ဆင်း လာရပါမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာရွှေ့လျားခြင်း

အဆင်းရိုက်ချက်သည် လက်မောင်းများ အသုံးပြု၍ တုတ်ကို ဆွဲချပြီး ကိုယ် အလေးချိန်ဟန်ချက်ကို ဘယ်ဘက်သို့ ရွှေ့ပြောင်း ပေးရပါမည်။
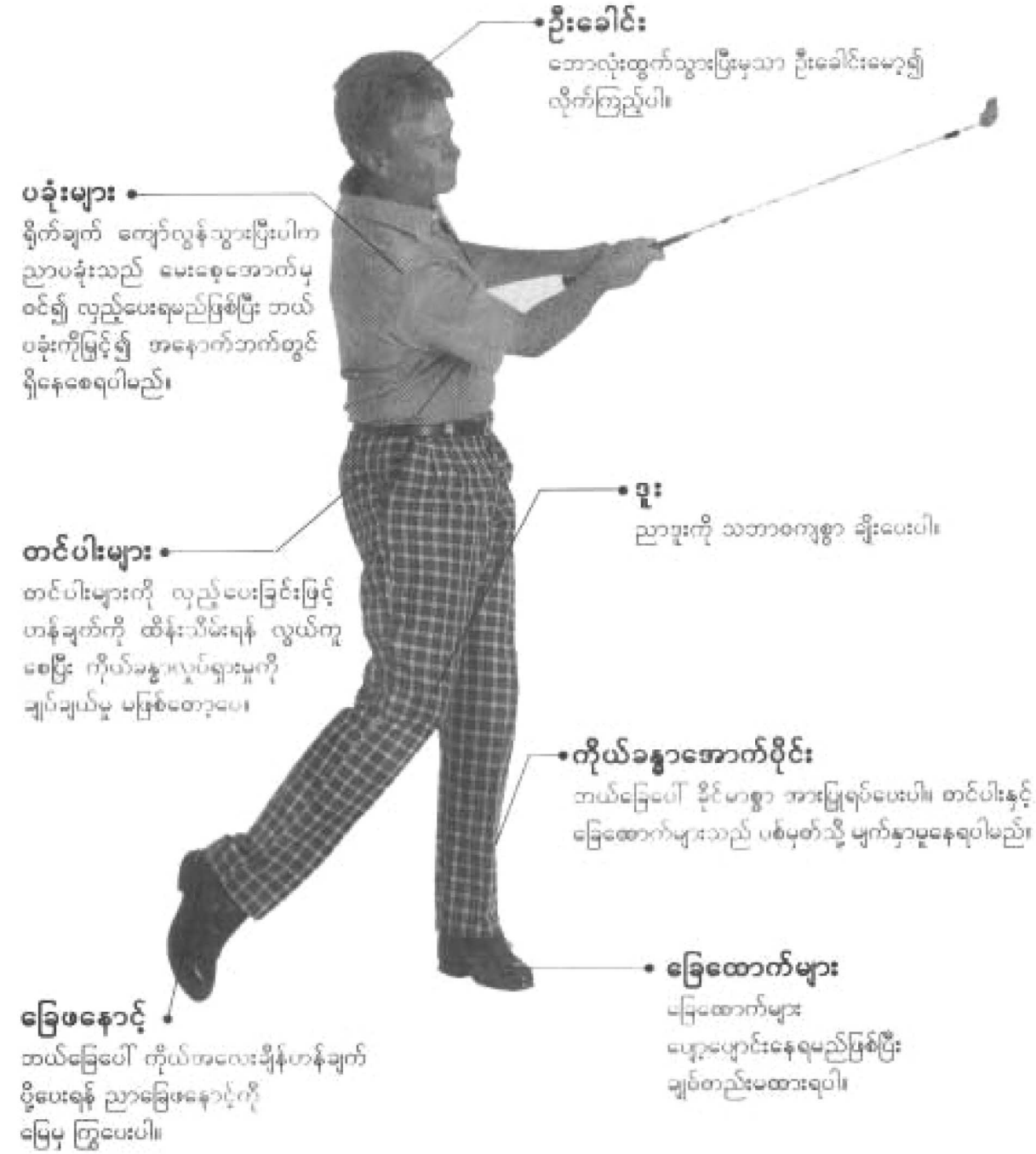
ဒူးညွှတ်ထားပါ

တင်ပါးများကိုပြန်လှည့်ပေးရသည့် အလျောက် ညာဒူးကို ဘောလုံး ဆီသို့ညွှတ်ပြီး ဝင်လာပေးရ ပါမည်။ တိုသော Swing လွှဲ ချက်များတွင်ညာဒူးညွှတ်ကန် ထားမှု ဒီဂရီပမာဏသည် မရှိ သလောက်ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၆)

FOLLOW THROUGH ရှေ့အလွှတ်ပုံစံ

ရှေ့အလွှတ်တွင် လက်ကောက်ဝတ်များကို လှည့်ပစ်ခြင်းကိုမပြုမိစေရန် ထိန်းထားပါ။ သို့မှသာ မစတင်မီ အသင့်အနေအထားတွင် တုတ်မျက်နှာပြင်ချိန်ရွယ်ထားသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်တည့်သွားစေပြီး ဘောလုံးမြောက်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လက်အလွှတ်လမ်းကြောင်းသည်လည်း အသင့်အနေအထား၌ ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ထားသော လမ်းကြောင်းအတိုင်း (ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့) လိုက်ပါသွားပါမည်။



အမြောက်ဘောရိုက်ချက်များအတွက်

အပျော်တမ်းဂေါက်သမားများ ရိုက်ချက်စုစုပေါင်း၏ ထက်ဝက်ခန့်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျင်းမှ ကိုက်(၈၀) အကွာအဝေးအတွင်း ဆုံးရှုံးလေ့ရှိပြီး အထူးသဖြင့် အနီးကပ်ဝက်ချံတုတ်ရိုက်သည့်အခါ မကြာခဏ အမှားများကြပါသည်။

အဆင့်မြင့်ဆုကြေးစား ဂေါက်သမားတို့မှာ ထိုအကွာအဝေးအတွင်းရိုက်ချက်မျိုးတွင် (၂)ချက်ထက် မပိုဘဲ ကျွမ်းကျင်စွာရိုက်နိုင်ကြပါသည်။ အချက်ကျောပေးများသော ဂေါက်သမားတို့မှာ ကျင်းဆီသို့ ရောက်ရန် (၂)ချက်မှ (၃)ချက်အနည်းဆုံးရိုက်ရပြီး ကျင်းဝင်သည်အထိဆိုလျှင် နောက်ထပ်(၃-၄)ချက် ထပ်ရိုက် ရရာအချက်များခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ အနီးကပ်ရိုက်ချက်များ မကျွမ်းကျင်မပိုင်နိုင်သေး၍ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာလည်း လေ့ကျင့်ရာတွင် အချိန်ပေး ဦးစားပေးလေ့ကျင့်ခြင်း မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် မိမိရိုက်မည့်ရိုက်ချက်နှင့်ကွင်းအနေအထား၊ မြက်ခင်းအနေအထားစသည်တို့ကိုပါ သုံးသပ်တွက်ချက်ပြီးရိုက်တတ်ရန်လည်း လိုအပ်ပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မြက်ခင်းအနေအထားနှင့် မိမိကစားနေသည့် အခြေအနေများကို မေ့ဖျောက်ထားပြီး သံတုတ်နံပါတ်(၇)ကိုအသုံးပြု၍ လိမ့်တင်ရိုက်ခြင်းသည်လည်း အတော်အသင့်ခရီးရောက်သော နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

BACK SPIN နောက်ပြန်အား

အချို့သောစတင်ကစားသူများမှာ ဆုကြေးစားဂေါက်သမားတို့ ရိုက်နည်းရိုက်ဟန်အတိုင်း ဘောလုံးကို နောက်ပြန်အားရရှိစေရန် လိုက်လုပ်လေ့ရှိကြပါသည်။ နောက်ပြန်အားသည်တာရှည်ခံပြီး အကွာအဝေးအတွက် အဓိကပြုလုပ်ထားသော ဘောလုံး(2 piece ဘောလုံးအကြောင်းတွင်ရှု)များတွင် မည်မျှကြိုးစားရိုက်စေကာမူ မရနိုင်သည်ကိုသတိထားရပါမည်။ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်တွင် ဘောလုံးမြန်မြန်ရပ်စေရန်မှာ တုတ်ကိုနောက်ချန်၍ မြောက်မြောက်ရိုက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ဘယ်အချိန်တွင် အမြောက်ရိုက်သင့်သလဲ

ဘောလုံးကျရာအနေအထားမကောင်းလျှင် သို့မဟုတ် အတားအဆီးအခက်အခဲများကိုကျော်၍ ရိုက်ချင်သောအခါ အမြောက်ဘောရိုက်နည်းသုံးရန်စီစဉ်ပါ။

အမြောက်ဘောရိုက်ခြင်းအဆင့်ဆင့်ပြပုံ

အမြောက်ဘောရိုက်ခြင်း လွှဲချက် Swing ကို အသင့်အတင့်လက်မှန်လာသည်အထိ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အသားကျလာစေရန်ကြိုးစားပါ။ တင်ပါးများကိုလှည့်ပေးရန်လိုအပ်ပြီး ရိုက်ချက်ပြီးဆုံးသွားသည့်တိုင် ခေါင်းကိုငြိမ်စေရန်ထိန်းထားသည်ကို သတိပြုပါ။ ပခုံးနှင့်လက်မောင်းများအကြားရှိ တြိဂံပုံသဏ္ဌာန်သည် လှုပ်ရှားမှုတစ်လျှောက်လုံးတွင် ပုံသေထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။

တုတ်တွဲအဆင့်ဆင့်ပြပုံ



ရိုက်ချက်များအတွက်စဉ်းစားစရာ

(၁) ဘောလုံးကိုမြောက်စေရန် လက်ကောက်ဝတ်ဖြင့် ဘောလုံးအောက်မှကော်တင်ရိုက်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

(၂) Swing မှန်ရန်ကြိုးစားပြီး တိကျစွာချိန်ရွယ်ပါ။

(၃) ဘောလုံးမြောက်စေရန်မှာတုတ်၏တာဝန်သာဖြစ်ပြီး ဘောလုံးထွက်သွားသည့်တိုင် တုတ်မျက်နှာပြင်ကိုပစ်မှတ်ဆီသို့ မျက်နှာမူနေရပါမည်။

(၄) ရှေ့အလွတ်လွယ်ကူစေရန် ညာခြေကိုကြွေးရန်သတိရပါ။ ဖေါ်ပြပါ အချက်များနှင့် ကိုက်ညီမှုမရှိပါကရိုက်ချက်များ၏ရလဒ်မကောင်းနိုင်ဘဲ မှန်းချက်မကိုက်နိုင်ပေ။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ခြင်း

လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်လျှင် မိမိဘောလုံးအရှေ့(၄-၅)လက်မအကွာ ပစ်မှတ်မျဉ်းနှင့်အညီတွင် တီဥတ်စိုက်ပြီး ဘောလုံးနှင့်တီ နှစ်ခုစလုံးပါအောင်ရိုက်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ တုတ်ကိုနှိမ့်နှိမ့်ရှုပ်ရိုက်ပြီး လက်ဆန့်တန်းထုတ်ပေးသည့် အလေ့အကျင့်ရရှိစေပါသည်။ ထို့အပြင်ဘောလုံးမရိုက်မီ တုတ်ဖြင့် မြက်ခပ်ပါးပါး ရှုပ်ရိုက်ထုတ်သည့် အလွတ်လေ့ကျင့်မှု (၁)ကြိမ်(၂)ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိလိုချင်သော အကွာအဝေးအတွက် လက်အမှန်းအဆကို စိတ်ကူးဖြင့်ကြိုတင်လေ့ကျင့်နိုင်ပေသည်။

ရိုက်ချက်နှင့် ရှေ့အလွတ်အဆင့်ဆင့်ပြပုံ



တုတ်အပြည့် လက်လွှဲရိုက်ချက်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီး လက်မောင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ကိုယ်ခန္ဓာမှ လှည့်အား(၂)ခု ဖြင့် ပေါင်းစပ်ဖြစ်တည်လာသော လွှဲချက် Swing ဖြစ်သည်။

အပြည့်လွှဲချက် Swing တွင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်လက်မောင်းများလှုပ်ရှားမှုကို အပြည့်အဝအသုံးပြု၍ တုတ်ခေါင်းကို စက်ဝန်းအမှတ်တစ်ခုအထိ လွှဲသွားစေပြီး တုတ်အဆင်းတွင် အရှိန်ရရှိစေကာ ဘောလုံးကို ထိရိုက်ပါသည်။ အပြည့်လွှဲရိုက်ရာတွင် ဆွင်းနှင့်အတူ ညက်ညောချောမွေ့မှုနှင့် နရီစည်းချက်ကိုက်ညီမှုတို့ ပါဝင်ပြီး လှည့်အားရရှိစေမှုသည် အပြည့်လွှဲချက်၏ သော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းကောင်းစေရန် ထိချက် Impact ၌ တုတ်မျက်နှာပြင်အနေအထားမှန်ရန်နှင့် တုတ်အရှိန်ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်လေ့ကျင့်ပါ။

အဆင့် (၁)

ADDRESS အသင့်အနေအထားယူပုံ

တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြင့် ပစ်မှတ်ကိုစတင်ချိန်ရွယ်ပါ။ ထို့နောက်ကိုယ်ခန္ဓာကို ပစ်မှတ်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထား ချိန်ရွယ်ပါ။ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို မိမိရိုက်မည့်တုတ်၏ ဒီဇိုင်းပုံသဏ္ဌာန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေနိုင်မည့် Swing စက်ဝန်းပြင်ညီပုံစံရအောင် ညှိနှိုင်းရပ်ပေးပါ။ အဆင်ပြေသောကိုယ်ဟန် အနေအထားနှင့်ရပ်ပုံ stance ရပြီဆိုလျှင် တုတ်ဆွဲရန် အသင့်အနေအထားဖြစ်နေလေပြီ။



ကိုယ်ခန္ဓာကို လေးလံစွာဖြေလျော့ထားပါ

တုတ်အရိုးတံ Shaft အထက်ပိုင်းရှိ လက်များ၊ လက်မောင်း များ၊ ပခုံးများ၊ ကျောပြင်ရှိကြွက်သားများကို တောင့်ထားပါ။ တုတ် အရိုးတံ Shaft အောက်ပိုင်းရှိ ပေါင်များ၊ ဒူးများနှင့် ခြေထောက် များတွင် ရုန်းပြန်သတ္တိရှိမည့် အနေအထား(စပရိန်ကဲ့သို့) ရရန် ရပ်ထားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း

ကိုယ်ခန္ဓာကို အားနှစ်ခက်ညီမျှအောင်ထား၍ ရုပ်ပြီး အသင့်နိုက်မည့်ပုံ ဖြစ်ရပါမည်။ (ခ) ဦးခေါင်းကို နှိမ့်မထားပါနှင့်။ (ဂ)ဘယ်လက်မောင်းကို တောင့်တင်းစွာ ဖြောင့်တန်းမထားပါနှင့်။ ဇော်ပြပါအချက် ၂ချက်ကို သတိမမူပါက နိုက်ချက်ကောင်း ရရှိစေနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ကျောကန်ထားပေးပါ

တင်ပါးဆုံကို အနောက်ဘက်တွင် ထိုင်ထားပါ။ လက်မောင်းများနှင့် လက်များကို ပခုံးမှ လွတ်လပ်စွာ တွဲလောင်းချထားပြီး ဒူးများကို ညွှတ်ထားပါ။ တင်ပါးနှင့် ဒူးများမှ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ ဟန်ချက်အလေးချိန်ကို ထိန်းထားသကဲ့သို့ ခံစားထားပါ။

တုတ်မျက်နှာပြင်

တုတ်မျက်နှာပြင်ကို ပစ်မှတ်ဆီသို့ ဦးနှိုက်ထားပါ။ ဘောလုံးသည် ပစ်မှတ် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ထွက်သွားပါမည်။



ဦးခေါင်း

မေးစေ့ကို မော့ထားပေးပြီး ဦးခေါင်း ညာဘက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းပေး ပါ။ ဦးခေါင်းကို အနည်းငယ် လှည့်လည်ပေးပါ။ သို့သော် ဘေးတိုက်မရွေ့မိပါစေနှင့်။



တစ်ဝက်အနေအထား

Swing တစ်ဝက်အနေအထားဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ တစ်ဝက်အနေအထားတွင် တုတ်သည် ခါးအမြင့်လောက်တွင် ဖာထေးရှိပြီး ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်သဖွယ် ဖြစ်နေပါသည်။ တုတ်ခေါင်းအနောက်ပိုင်းသည် မျက်နှာပြင်ဖွင့်လှစ် မိုးပေါ်သို့ ညွှန်ပြနေပါမည်။ ညာတံတောင်ဆစ်သည် စတင်ချိုးရန် အသင့်ဖြစ်နေပြီး ဘယ်လက်မောင်းကိုပြောင့်တန်းစွာဆန့်ထုတ်ထားပါ။ စစ်ပါးများကို လှည့်ပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အလေးချိန်ဟန်ချက်ကို ညာဘက်အခြမ်းသို့ စတင်ရွှေ့ပြောင်းပေးရပါမည်။

အဆင့် (၂)
EARLY TAKE AWAY
တုတ်ဆွဲတင်ခြင်း၏ရှေးဦးအဆင့်

တုတ်စတင်ဆွဲခြင်း၏ ရှေးဦးအဆင့် လှုပ်ရှားမှုသည် ညာကျောဆွောမွေ့ရန် လိုအပ်ပြီး တုတ်ခေါင်း၊ လက်မောင်းများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း၏ တစ်ပြိုင်နက် လှုပ်ရှားမှုဖြင့် တုတ်ကို ဘောလုံးမှ တွန်းထုတ်ဆွဲပေးရပါမည်။ တုတ်ကို ရှေးဦးအဆင့်တွင် မြေကြီးနှင့်ကပ်၍ နှိမ့်ဆွဲပေးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို စတင် လှည့်ပေးရပါမည်။

ဒူးများ

ဘယ်ဒူးကို ဘောလုံးဆီသို့ ညွှတ်ဝင်လာပေး ရပါမည်။ သို့ရာတွင် ညာဒူးကို လုံးဝမပူပန်ရပါ။

BACKSWING အနောက်သို့အပြည့်လွှဲယူပုံနှင့် တုတ်၏ထိပ်ဖျားအနေအထား

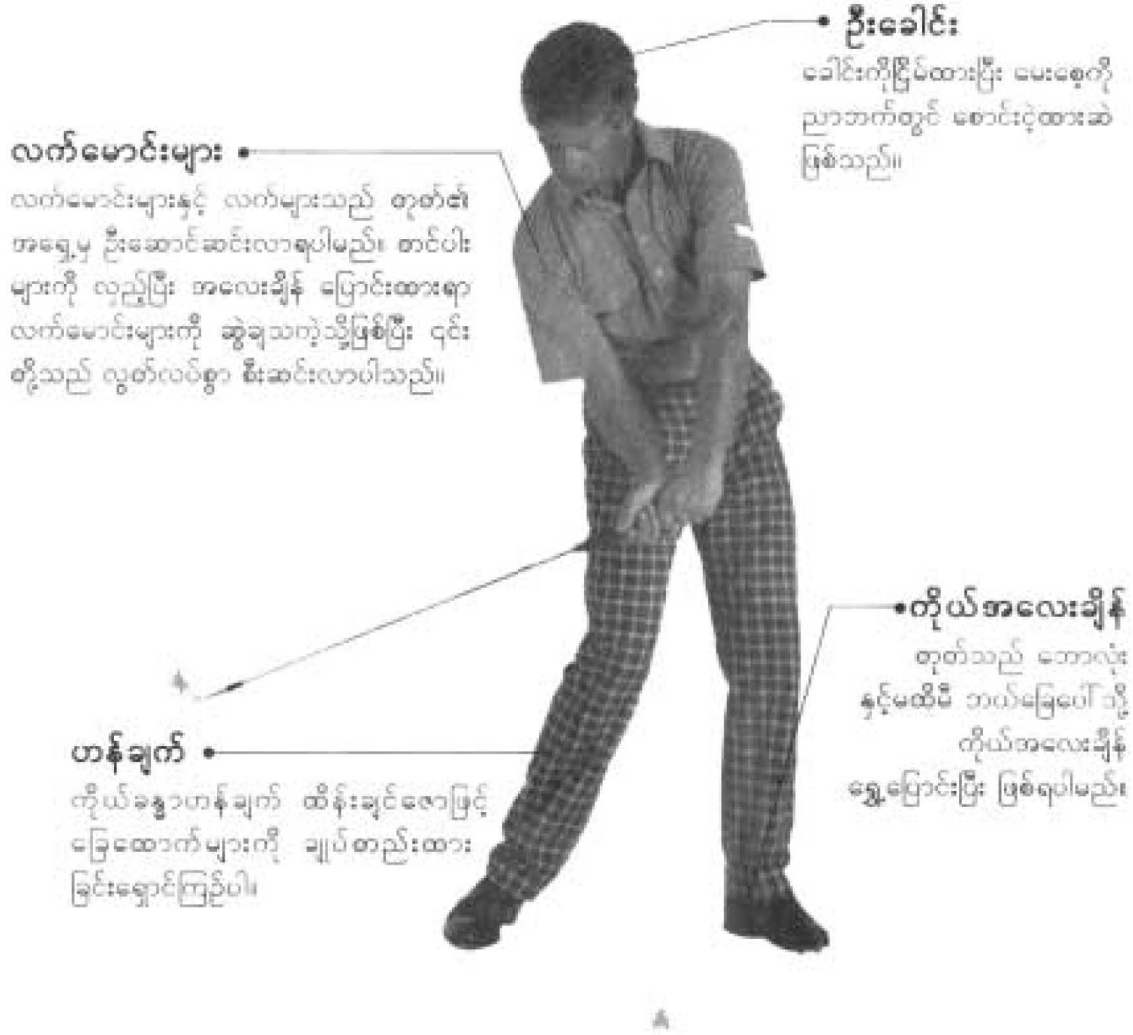
တုတ်ကိုအပြည့်ဆွဲရာတွင် လိုသည်ထက်ပိုမဆွဲပါနှင့်။ ကိုယ်အောက်ပိုင်းကိုထိန်းချုပ်ထားပြီး လက်မောင်းများနှင့် အတူ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို လှည့်ပေးပါ။ ထိုအခါ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းတွင် စပရိန် ရုန်းပြန်သတ္တိကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး အားရှိသော Swing ပုံစံဖြစ်လာစေပါသည်။ ကျောရိုးမကျိုင်၏ မူလကိုယ်ဟန်အနေအထားကိုထိန်းထားပြီး ကျောပြင်ကို (၉၀)ဒီဂရီရှိလာစေသည်အထိ လှည့်ပေးပါ။

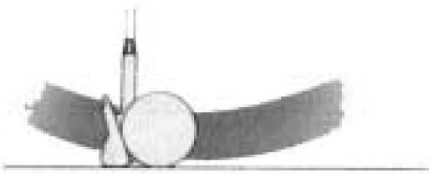


အဆင့်(၄)

FORWARD SWING တုတ်အဆင်းလွှဲချက်

ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းတွင် စပရိန်ရုန်းပြန်သတ္တိရပြီဆိုလျှင် အဆင်းရိုက်ချက် ဖြေလွှတ်ရန်အသင့်ဖြစ်နေပြီဖြစ်သည်။ တုတ်အဆင်းတွင် အောက်ပါလှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်ဖြင့် စတင်ဆင်းပါ။ (၁)ပထမဦးစွာ ကိုယ်ခန္ဓာ အောက်ပိုင်းကို ပြန်လှည့်ပေးပြီး ဘယ်ခြေပေါ်ကိုယ်အလေးချိန်ကို ရွှေ့ပြောင်းထားပါ။ (၂)ထို့နောက် လက်မောင်းများဖြင့် ဆွဲချပါ။ (၃)တုတ်ခေါင်းကို နောက်ဆုံးမှ ဖြေလွှတ်ရိုက်ထုတ်ပေးပါ။





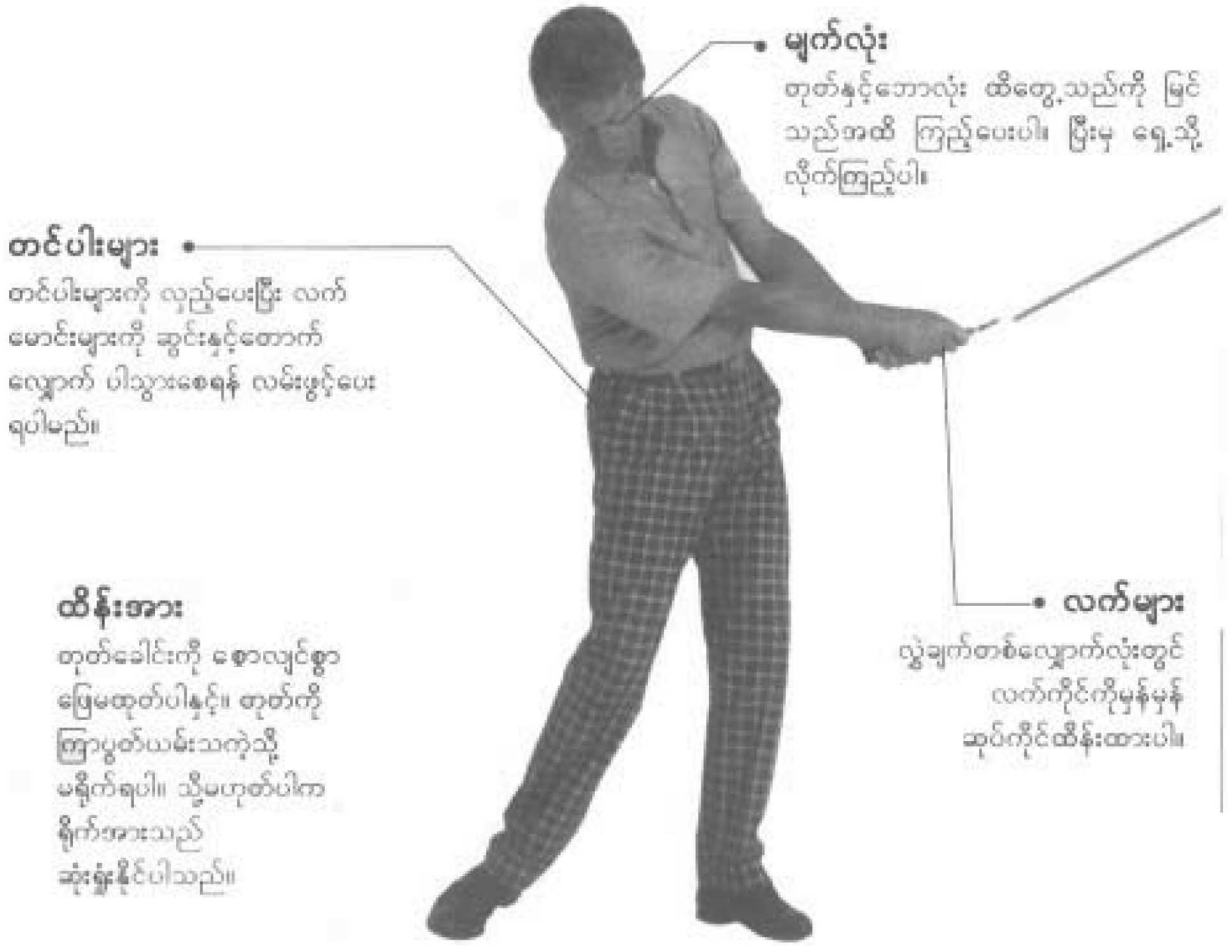
တုတ်လမ်းကြောင်း

တုတ်လမ်းကြောင်းသည် အစကတ်၌ ပစ်မှတ်လမ်း
ကြောင်းစက်ဝိုင်း၏ အစွန်းဘက်ခြမ်းသို့ ထွက်မှ ပြီး
တုတ်အဆင်း အစပျိုးလမ်းကြောင်းသည်ပင်
ထိုစက်ဝိုင်းအစွန်းဘက်မှပင် ပြန်ဆင်းလာပါသည်။
ထို့နောက် တုတ်ကို ပစ်မှတ် လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်တည့်လွှတ်ထုတ်ပေးပြီး စက်ဝိုင်း၏ အစွန်း
အဆုံးသတ် ပြန်ရောက်စေရပါမည်။ ဥပမာအားဖြင့် တံခါးချပ်ကို ဖွင့်ပိတ်သကဲ့သို့ လွှဲပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဆင့် (၅)

THROUGH SWING လွဲချက်တောက်လျှောက်

လွဲချက်တောက်လျှောက်ဆင်းသွားရာတွင် တင်ပါးများကိုပြန်လှည့်ပေးပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ဟန်ချက်ကို ရွှေ့ ပြောင်းပေးမှုသည် ရိုက်အားကို အပြည့်အဝရရှိစေနိုင်ပါသည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ထိချက်ဆုံမှတ်၌ ပစ်မှတ်ကိုမျက်နှာမူလျက်ရှိပြီး လက်များသည်တုတ်လက်ကိုင်ကို အားမပျက်ထိန်းထားပါ။ တုတ်ကို လက်ထဲမှ လွတ်ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားမှုမျိုးမရှိစေရန် သတိပြုပါ။



အဆင့် (၆)

FOLLOW THROUGH ရွှေ့အလွတ်ပုံစံ



ရွှေ့အလွတ်ကို တုတ်အရှိန်အတိုင်း အပြည့်လွတ်ထုတ်ပေးပါ။ တင်ပါးများကို ပြန်လှည့်ပေးပြီး လက်များကို ဘယ်နားရွက်သို့ ရောက်သည်အထိ လွဲတင်ပါ။ အကောင်းဆုံး ဟန်ချက်ရရှိရန် ကြိုးစားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်ခန္ဓာဗဟိုဝင်ရိုးတ်၏ လည်အားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော Swing အရှိန်သည် များပြီး ဟန်ချက်ပျက်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



ပခုံးများ

အဆင်းလွှဲချက်နှင့် ရွှေ့အလွှတ်ပုံစံတွင် ညာပခုံးကို မေးစေ့အောက်မှဝင်လာစေပြီး ဘယ်ပခုံးကို အနောက် ဘက်၌ လှည့်၍ မြွှင့်ထားပါ။

တင်ပါးများ

တင်ပါးများသည် ကိုယ်ခန္ဓာဗဟိုဝင်ရိုးမှ စပရိန်သံပတ်ကို မြေလွှတ်လိုက်သကဲ့သို့ တစ်ပတ်လည်သွားပါမည်။

ခြေထောက်

ကိုယ်ခန္ဓာကို အပြည့်အဝလှည့်ပေးရန် ညာခြေဖနောင့်ကို မြေကြီးမှကြွပေးပြီး ထောင်လိုက်အနေအထားတွင်ရှိနေရပါမည်။ အပြည့် လွှဲချက်များတွင် ဟန်ချက်ကောင်းကောင်း ရရှိစေရန်မှာ ခြေထောက်များသည် အစီက အခန်းက ပါဝင်နေပါသည်။

လွှဲချက်အမှန်းအဆကို ခံစားပါ

ဆွင်းလွှဲချက်ကို ရှပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဟု မမြင်ပါနှင့်။ ဘောလုံးကို ဆွင်းအစအဆုံးတွင် ကြည့်ရပါမည်။ သို့သော် ဆွင်း၏ ညက်ညောမှု Rhythm နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မြေပြစ်စွာ လှုပ်ရှားမှုကိုပါ သတိရှိနေရပါမည်။ ခိုက်ချက်မပြုလုပ်မီ အလွှတ်လေ့ကျင့်ရေးလွှဲချက် Swing ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆွင်းအမှန်းအဆကို ကျင့်သားရစေမည် ဖြစ်သည်။ အမှန်တကယ် ခိုက်ချက်တွင်လည်း လေ့ကျင့်ထားသည့် အတိုင်း ဖြစ်ရပါမည်။

DRIVING အဝေးရိုက်ခြင်း

သစ်သားတုတ်ဖြင့်အဝေးရိုက်ချက်လွှဲပုံ swing သည် သံတုတ်ရိုက်ပုံနှင့် အတူတူသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ဒရိုက်ဗာ သစ်သားတုတ်ရိုက်မည်ဆိုပါက တီဇုတ်အသုံးပြုရန်လိုအပ်ပြီး ဘောလုံးမြောက်အား Trajectory ပိုကောင်းစေမည်ဖြစ်သည်။

အားမထည့်ဘဲရိုက်ပါ

ထိချက်၌ တုတ်ခေါင်း၏အမြန်နှုန်းရရှိနိုင်မှုသည် တုတ်၏လွှဲအား တစ်နည်း တုတ်ဆွဲသည့်အကွာအဝေးနှင့် လှည့်အားတို့အပေါ်တွင်သာ မူတည်ပြီး အားရှိမှုနှင့်မဆိုင်ပေ။

ပုံဖော်ကြည့်ပါ

တုတ်အနောက်ဆွဲမည့်လမ်းကြောင်းကို စိတ်ထဲမှပုံဖော်ကြည့်ပါ။ တုတ်အဆင်းတွင် ထိုလမ်းကြောင်းပေါ် ပြန်ရောက်မရောက် လေ့လာပါ။

RHYTHM ညက်ညောမှု

တုတ်အဆင်းလွှဲချက်စတင်ရာတွင် တုတ်အနောက်ဆွဲသည့်အတိုင်း ညက်ညောချောမွေ့ရန်နှင့် စည်းချက်ညီဖြစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်မှုရရန် မိမိနိုင်နင်းသော လွှဲချက်အမြန်နှုန်းတစ်ခုဖြင့် ပထမစမ်းသပ်ရိုက်ကြည့်ပါ။ ထိချက်မှန်လာပါက လွှဲအားကိုအဆတိုးမြှင့်ပေးခြင်းဖြင့် အကွာအဝေးရရှိလာစေပါမည်။

FULL SWING IN ACTION

အပြည့်လွှဲရိုက်ပုံအဆင့်ဆင့်ပြပုံ

အပြည့်လွှဲရိုက်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို လေ့လာပြီးပါက အဆင့်တစ်ဆင့်စီတိုင်း၌ ရပ်နားခြင်းမပြုတော့ဘဲ ဆက်တိုက် Swing တစ်ခုအဖြစ် လေ့ကျင့်ပါ။ ဆွင်းလှုပ်ရှားမှု စီးဆင်းပုံကို အမိအရယူပါ။ တုတ်အတက်တွင် လက်မောင်းများ လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို လှည့်ပေးသကဲ့သို့ တုတ်အဆင်းတွင် တင်ပါးများကို ပြန်လှည့်ပေးပြီး လက်မောင်းများဖြင့်လွှဲရိုက်ပေးရပါမည်။ ထိုအစီအစဉ်များ မှန်ကန်ပါက ရိုက်ချက်သည် သိပ်အားမစိုက်ထုတ်ရဘဲ တုတ်ခေါင်း၏ အမြန်နှုန်းကို ရရှိစေပြီး အကွာအဝေး ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။



BALANCE ဟန်ချက်

မိမိဟန်ချက်ကို ပျက်ပြယ်စေနိုင်သောလွဲချက်မျိုးရှောင်ကြဉ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းများကို ဟန်ချက်ရရှိစေရန် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပေးရန်လိုအပ်ပြီး Swing လွဲချက်ကို အားဖြည့်ထောက်ကူပေးနိုင်ပါသည်။

RHYTHM ညက်ညောမှု

ထိချက်ကောင်းရရှိစေရန်မှာ ဆွင်း၏ညက်ညောချောမွေ့မှုအပေါ် မူတည်ပါသည်။

SPEED အမြန်နှုန်း

တုတ်ခေါင်း၏အနှေးအမြန်နှုန်းသည် ကိစ္စမရှိပါ။ အရေးကြီးသည်မှာ မိမိ၏လွဲချက်သည် ညက်ညောချောမွေ့မှု ရရှိရန်ဖြစ်ပြီး မိမိလွဲသည့် အမြန်နှုန်းသည် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ရန်သာ လိုပါသည်။

TIMING အဝင်အထွက်ချိန်ကိုက်မှု

ပခုံးများနှင့်လက်မောင်းများသည် လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားရန်လိုပါသည်။ သို့ရာတွင် လှုပ်ရှားမှုများသည် အဝင် အထွက်အချိန်ကိုက်ဖြစ်စေရပါမည်။

TEMPO အနှေးအမြန်ထိန်းအား

မိမိလွဲနိုင်သောအမြန်နှုန်းဖြင့်သာ စမ်းသပ်ရိုက်ခြင်းဖြင့် စွမ်းဆောင်ရည်ပြည့်ဝသော လွဲချက် Swing ဖြစ်လာပေမည်။


ဘောလုံးထိချက်
ကျော်လွန်သွားပြီးနောက်
ပခုံးအပြည့်
ပြန်လှည့်ပုံ
ရှေ့အလွတ်ပုံစံ

BALL CONTROL

ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်။ ။ပုံမှန်ရိုက်ချက်များမဟုတ်ဘဲ တုတ်လွှဲလမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တုတ်မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာမကျရောက်သော လက်လွှဲချက် Swing များဖြင့် ဘောလုံးကို သတ်မှတ်နေရာသို့ တိကျစွာပေးပို့ခြင်း။

ဘောလုံးကိုပစ်မှတ်သို့ တိုက်ရိုက်ရောက်စေသောရိုက်ချက်(အတည့်ရိုက်ချက်)များတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ထိချက်၌ တုတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း တည့်မတ်စွာကျရောက်ရပါမည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံ အတည့်ရိုက်၍မရသောအခြေအနေများ၊ ဥပမာအားဖြင့် ဘောလုံးလမ်းကြောင်းတွင် သစ်ပင်သို့မဟုတ် အတားအဆီးခံနေပါက သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ပစ်မှတ်ဆီသို့ရိုက်ရန်လိုအပ်လာပါမည်။ အဆင့်မြင့် ဆုကြေးစားဂေါက်သမားများမှာ ထိုအခြေအနေများ၌ ကျင်းမမြင်ရသည့်ကြားကပင် ပစ်မှတ်သို့ ဘေးကင်းစွာ ရောက်အောင်ရိုက်နိုင်ကြပါသည်။ အတွေ့အကြုံနှုန်းသောဂေါက်သမားများအနေဖြင့် ဤကွေ့ပတ်ရိုက်နည်း နည်းစနစ်များကို ဦးစွာလေ့လာရပါမည်။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဘောလုံးထွက်ပုံများကို နားလည်လာပါက ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းရိုက်ချက်များဖြင့် ကျင်းဆီသို့ သွယ်ဝိုက်ရိုက်တတ် လာမည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် နည်းစနစ်များကို စာတွေ့အပြင် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပြီးပါမှ ကျင်းဆီသို့ ဘယ်ဝဲရိုက်ချက် Hooks နှင့် ညာဝဲရိုက်ချက် Slices များဖြင့် တမင်ပြုလုပ်ရိုက်တတ်လာစေပါမည်။

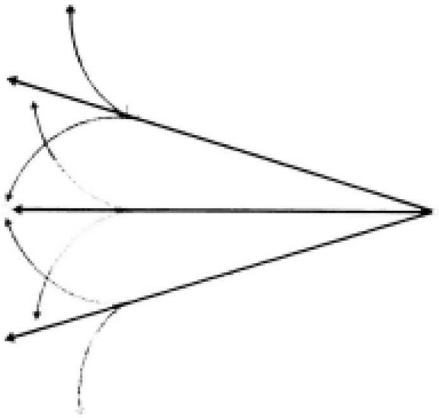
ရည်မှန်းချက်။ ။ ဘောလုံးအစပျိုးပစ်မှတ်သို့ သွယ်ဝိုက်သောနည်းအားဖြင့် ရိုက်ခြင်းလေ့ကျင့်ပါ။

BALL PATH

ဘောလုံးလမ်းကြောင်း

ဘောလုံးတစ်လုံး၏ ပျံဝဲပုံဗီဇသည် ထိချက်၌ တုတ်မျက်နှာပြင်၏ကျရောက်ပုံ အနေအထား၌ မူတည်နေပြီး တုတ်၏ဘောလုံးဆီသို့ အဝင်ပုံ Angle of attack ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တုတ်မျက်နှာပြင် အနေအထား ကျရောက်ပုံများအရ ဘောလုံး၏ထွက်ပုံသည် လမ်းကြောင်း(၉)မျိုး အထိရှိနိုင်ပြီး ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုးဖြင့် ပျံဝဲနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းများ၏ ဇစ်မြစ်မှာ လက်ကိုင်၊ ခွိုန်ရွယ်မှု၊ ခြေရပ်ပုံနှင့် ကိုယ်ဟန် အနေအထားတို့နှင့် များစွာသက်ဆိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးထွက်ပုံ(၃)မျိုး



ယေဘုယျအားဖြင့်ဘောလုံးသည် တုတ်မျက်နှာပြင် နှင့် ထိတွေ့ပြီးနောက် ဘောလုံးထွက်ပုံ(၃)မျိုးအနက် တစ်မျိုး မျိုးဖြင့် ပျံသန်းထွက်သွားနိုင်ပါသည်။ ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း ဘော လုံးသည် ပစ်မှတ်၏ညာဘက်သို့ သို့မဟုတ် ဘယ်ဘက်သို့ သို့မဟုတ် တည့်တည့်အစပျိုးလမ်းကြောင်း အတိုင်း ထွက်သွားပါသည်။

ထို့နောက်လေထဲတွင်အစပျိုးလမ်းကြောင်းမှ ဘယ်ဘက် သို့ သို့မဟုတ် ညာဘက်သို့ ကွေ့ကောက် ပျံဝဲသွားနိုင်သေးပြီး စုစုပေါင်းဘောလုံးထွက်ပုံ သဏ္ဌာန်(၉)မျိုးအထိ ရှိနိုင်ပါသည်။ ဘောလုံးထွက်သွားပုံမှာ လေထဲတွင်ဝဲ၍သော်လည်းကောင်း၊ မြေကြီးတစ်လျှောက်လိမ့်သွားခြင်းလည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

INITIAL DIRECTION

အစပျိုး ဦးတည်လမ်းကြောင်း

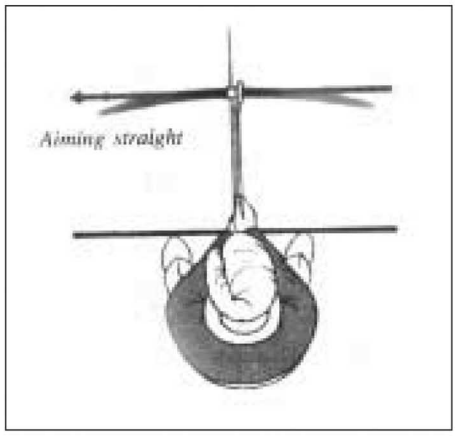
အသင့်အနေအထား၌ ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ထားပုံသည် ဘောလုံးထွက်မည့်လမ်းကြောင်း ပုံသဏ္ဌာန် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ရာအခြေခံဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်ခန္ဓာသည် တုတ်အတက်တွင် ညာဘက်သို့ လှည့်ပေးပြီး တုတ်အဆင်းတွင် ဘယ်ဘက်သို့ပြန်လှည့်ပေးရခြင်းကြောင့် ချိန်သားမကိုက်ညီသောအခါ ဘောလုံးထွက်ပုံ ပုံသဏ္ဌာန် တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။



STANCE

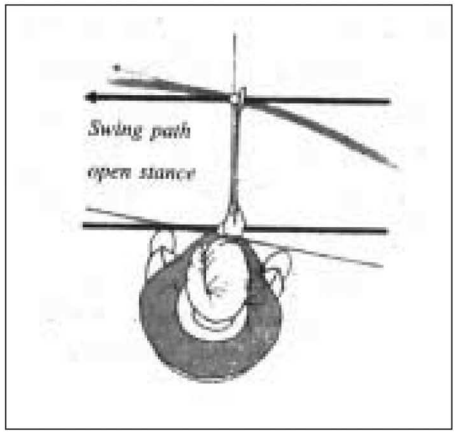
ခြေရပ်ပုံအမျိုးမျိုး

SQUARE STANCE ခြေတစ်ပြေးညီရပ်ပုံစံ



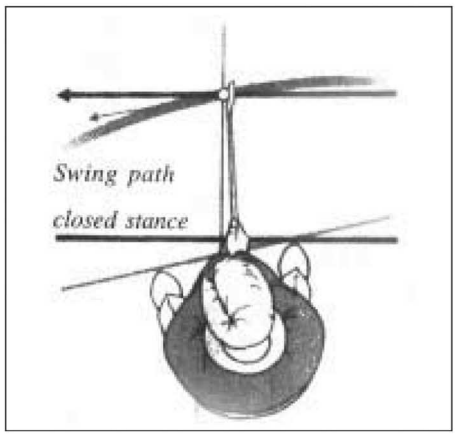
ခြေတစ်ပြေးညီရပ်ပုံစံတွင် ကိုယ်ခန္ဓာသည် တုတ်မျက်နှာပြင်အသွားနှင့် ထောင့်မှန်အနေအထားတွင် တည်ရှိပြီး တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ကျင်းဆီသို့ မျက်နှာမူလျက် ရှိပါသည်။ တစ်ပြေးညီရပ်ပုံစံတွင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ခြေဦးများသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့်မျဉ်းပြိုင်ပုံစံဖြစ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် တုတ်သည် ဘေးတိုက်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုအဖြစ်မြင်ယောင်ရပါမည်။

OPEN STANCE ဖွင့်ရပ်သည့်ပုံစံ



ခြေရပ်ပုံစံကို ဖွင့်ထားပါသည်။ ပခုံး၊ တင်ပါးနှင့် ခြေဦးများ၏ ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းများသည် ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက် သို့ ချိန်ရွယ်ညွှန်ပြနေပါသည်။ တုတ်မှာ ပစ်မှတ်ဆီသို့မျက်နှာထားပါသည်။ ဖော်ပြပါခြေရပ်ပုံစံများကို လေ့လာပြီး မည်သို့ပိတ်ရပ်၊ ဖွင့်ရပ်၊ တစ်ပြေးညီရပ်မည်ကို ကြမ်းပျဉ်ပေါ်ရှိမျဉ်းများဖြင့် ချိန်ကိုက်ရပ်ပြီး လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

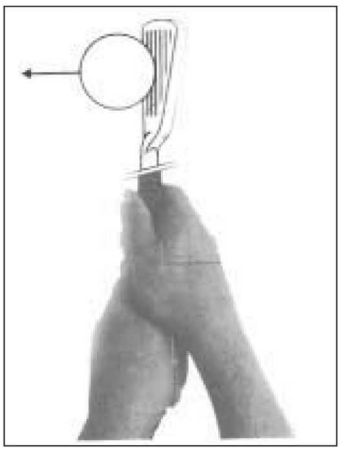
CLOSED STANCE ပိတ်ရပ်သည့်ပုံစံ



ခြေရပ်ပုံစံကို ပိတ်ထားပါသည်။ ပခုံးများ၊ တင်ပါးများနှင့်ခြေဦးများ၏ ကန့်လန့်ဖြတ်မျဉ်းများသည် ပစ်မှတ်၏ညာဘက်သို့ ချိန်ရွယ်ထားပြီး တုတ်မှာမူ ပစ်မှတ်ဆီသို့ မျက်နှာမူထားပါသည်။

CLUB FACE ALIGNMENT

တုတ်ချိန်ရွယ်မှုအနေအထား



ပထမဦးစွာ ဘောလုံး၏အစပျိုးလမ်းကြောင်းအပေါ် ဩဇာလွှမ်းမိုးသော ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်မှုစည်းမျဉ်းကိုလေ့လာပါ။ ယခုအခါ ဘောလုံးကိုလည်အားဖြင့်ကွေ့ကောက်ပုံဝဲစေနိုင်သည့် ထိချက်ဖြစ်ပေါ်ရာ တုတ်မျက်နှာပြင်၏ချိန်ရွယ်ပုံကို နားလည်ရန်ကြိုးစားပါ။ တုတ် မျက်နှာပြင်အား ထိန်းကွပ်မှုသည် မိမိကိုင်တွယ်သော လက်ကိုင်ပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး ထိချက်၌တုတ်၏မျက်နှာမူကျရောက်သည့် အနေအထားပေါ်အခြေခံ၍ ဘောလုံးထွက်ပုံလမ်းကြောင်း အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

အတည့်ရိုက်ချက်

ဘောလုံးကို တည့်တည့်သွားအောင်ရိုက်လိုပါက တုတ်မျက်နှာပြင်ကို ပစ်မှတ်ဆီတည့်မတ်စွာ မျက်နှာမူ ကျရောက်နိုင်စေရန် ကြိုးစားရပါမည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးများကို မေ့ဖျောက်ထား၍ မည်သည့်တုတ်ကို မဆို တည့်မတ်စွာပြန်ကျရောက်စေနိုင်ပါက ဘောလုံးသည်ပစ်မှတ်သို့ တည့်တည့် ပျံသန်းသွားပေလိမ့်မည်။

လက်ကိုင်စမ်းသပ်ခြင်း

လက်များ၏လှုပ်ရှားမှုအတိုင်း တုတ်မျက်နှာပြင်သည် လိုက်ပါသဘောဆောင်ပြုမူပါသည်။ ပုံတွင်ပြထားသည့် လက်ကိုင်ပုံစံအတိုင်း မိမိရှေ့တွင် လက်ထုတ်ကိုင်တွယ်ပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်၏ ထိပ်ဖျားပိုင်းသည် မိုးပေါ်ညွှန် ပြနေပြီး Grooves ခေါ်တုတ်မျက်နှာပြင်ရှိမြောင်းများသည် မြောက်မှတောင်သို့ ညွှန်ပြနေစေရပါမည်။ လက်များကိုညာဘက်သို့ လှည့်လိမ်လိုက်သောအခါ တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ညာဘက်သို့ ပွင့်သွားပြီး ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်လိုက်ပါက တုတ်မျက်နှာပြင် ဘယ်ဘက်သို့လည်သွားသည်ကို စမ်းသပ်၍လက်များ၏လှုပ်ရှားပုံကိုလေ့လာပါ။

မျှခြေအနေအထားပုံစံ

ဖော်ပြပါ လက်ကိုင်ပုံစံသည် မျှခြေအနေအထားတွင်ရှိသောပုံစံဖြစ်ပြီး မှန်ကန်သောလက်ကိုင်ဖြစ်သည်။ လက်မနှင့်လက်ညိုးအကြားရှိ V ဗွီပုံသဏ္ဌာန်သည် ညာပခုံးနှင့်နားရွက်အကြား ညွှန်ပြနေပါသည်။ ဤလက်ကိုင်ပုံစံရှိ လက်များ၏ လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်သည် ထိချက်၌ တုတ်မျက်နှာပြင်ကိုတည့်မတ်စွာပြန်ကျရောက်စေနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ကိုင်ပုံစံကို ပြောင်းလဲသွားစေခဲ့လျှင် တုတ်မျက်နှာပြင်သည် အခြားပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သွားနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ဘယ်ဆီသို့ဘယ်ဝယ်သို့ သို့သော် ဘယ်လိုရိုက်မဟုတ်

မှန်ကန်သောလွှဲချက် Swing ဖြစ်စေရန်မှာ နည်းစနစ်များကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုနှင့်နည်းစနစ်များအပြင် တုတ်၏အထာ၊ သဘောသဘာဝများပါ သိနားလည်ရန်လိုပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘောလုံးကိုရိုက်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာမှရိုက်သည် မဟုတ်၊ တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြင့်ရိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ တုတ်အထိန်းအသိမ်းများနှင့် တုတ်၏ချိန်ရွယ်မှုစသည်တို့ကို လေ့လာရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဘောလုံးကိုကောင်းစွာပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရိုက်လိုပါက Swing လွှဲဟန်ပန်ကိုချည်းသာအားထုတ်နေခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဂေါက်တုတ်မျက်နှာပြင်၏ဘောလုံးထိချက်များကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။ ဂေါက်သီးရိုက်ရာတွင် ဘောလုံးသည် မရိုက်မီအထိ ငြိမ်သက်နေသောအရာဝတ္ထုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းရိုက်ချက်များကို အလွန်အကျွံခွဲခြမ်းစိပ်ဖြာသုံးသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းကိုသတိထားပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လွှဲချက် Swing ကိုထိန်းချုပ်လွန်းခြင်းသည်လည်း ရိုက်ချက်များကို ပျက်စေနိုင်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မရိုက်မီတွင် လွှဲချက် Swing ကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ဆိုတာထက် ဘောလုံးကို မည်သည့်နေရာသို့ပို့ရမည်ကိုသာ အကွက်ချစီမံ၍စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ရပါမည်။

မိမိရိုက်ချက်ကိုပုံသွင်းယူပါ

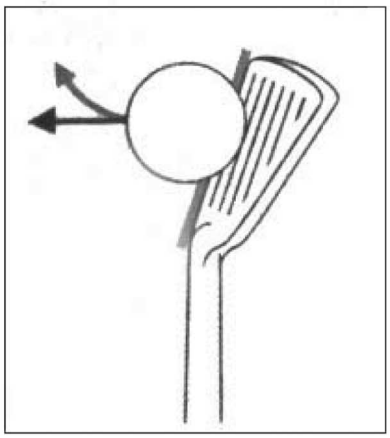
ဂေါက်သမိုင်းတွင် ကမ္ဘာကျော်အဆင့်မြင့်ဂေါက်သမားအချို့မှာ ဂေါက်အိတ်လွယ်ကယ်ဒီထမ်းဘဝမှ တက်လှမ်းလာကြရသူများဖြစ်သည်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် ကယ်ဒီထမ်းရသော်လည်း သူတို့သည် ဂေါက်သီးရိုက်ကောင်းသောဆရာများထံမှ အနီးကပ်လေ့လာခွင့်ရပြီး ဂေါက်သီးရိုက်ရန် နီးစပ်မှုအရှိဆုံးသူများဖြစ်လာကြသည်။ သူတို့သည် ဂေါက်ရိုက်နည်းကိုလျှင်မြန်စွာတတ်မြောက်ကြသူများဖြစ်ပြီး ဘောလုံးကို အနိမ့်အမြင့်၊ ဘယ်ညာကျွမ်းကျင်စွာရိုက်တတ်လာခဲ့ကြသည်။ သူတို့သည် ဂေါက်သီးရိုက်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုနည်းစနစ်များအကြောင်း အမှတ်သညာမရှိ။ သူတို့သိသည်မှာ တုတ်၏စေစားခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤအတွေးအခေါ်သည် ဂေါက်သီးရိုက်ကောင်းသူများအဖြစ်သို့ တွန်းပို့လိုက်ပြီး တုတ်အထိန်းအသိမ်းကို ကောင်းစွာနိုင်နင်းလာပါသည်။ ဤအခြင်းအရာကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းနှင့်လက်၏ ထိန်းချုပ်မှုသည် လွှဲပုံ Swing ထက် အရေးကြီးကြောင်း သဘောပေါက်သင့်ပါသည်။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တုတ်ကိုင်တွယ်ပုံအမျိုးမျိုးကို လေ့ကျင့်ပြီး ဘောလုံး၏တုံ့ပြန်ပုံသဘာဝကို လေ့လာပါ။

OPEN CLUBFACE

တုတ်အဖွင့်ပုံစံ

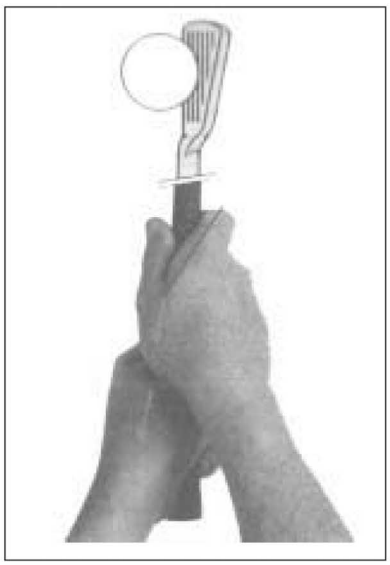
ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းကိုလေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏အမှားများကိုမြင်နိုင်သကဲ့သို့ ဘောလုံးကိုလိုချင်သည့် အနိမ့်အမြင့် ဘယ်ဝေ့ ညာဝေ့စသော ဖန်တီးပြုလုပ်မှုရိုက်ချက်များကို ကျွမ်းကျင်စွာရိုက်နိုင်လာစေပါသည်။ ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းလေ့ကျင့်ပါက သံတုတ်နံပါတ်(၄) သို့မဟုတ် နံပါတ်(၅) တုတ်ဖြင့် ကိုင်တွယ်လေ့ကျင့် နိုင်ပြီး လက်ကိုင်အနေအထားများပေါ်တွင်မူတည်၍ ဘောလုံး၏ တုံ့ပြန်ပုံသဘာဝများကိုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ သတိပြုရန်မှာ ရှေးဦးအဆင့်များကို ကျေညက်နားလည်မှသာ ထိုအထူးရိုက်ချက်များကို မြန်ဆန်စွာပြုလုပ် ရိုက်တတ်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးညာဘက်သို့ ကွေ့ကောက်ဝဲပျံခြင်း



တုတ်မျက်နှာပွင့်သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် တုတ်၏မျက်နှာပြင်အသွားသည် ညာဘက်သို့ စတင်မျက်နှာမူနေပြီဖြစ်သည်။ ဤအနေအထားတွင် တုတ်၏ဒီဂရီသည်ပိုများလာပြီး ဘောလုံးကို ဘယ်မှညာသို့ နာရီလက်တံရွှေ့ပုံအတိုင်း လည်အားကိုဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ဤထိချက်ပုံစံသည် ဘောလုံးကိုပုံမှန်အမြင့်ထက်ပို၍မြောက်စေပြီး ဘောလုံးသည် ညာဘက်သို့ ကွေ့ကောက်ပျံဝဲသွားပါမည်။

အားမရှိသောလက်ကိုင်ပုံစံ



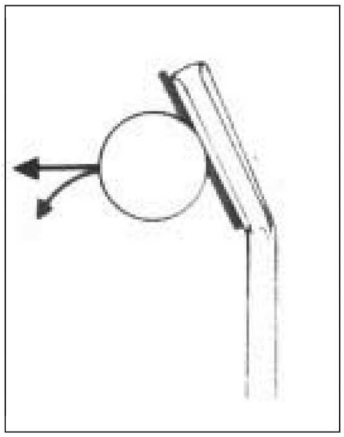
ပုံတွင်ပြထားသည့် လက်ကိုင်ပုံစံအတိုင်း တုတ်ကိုကိုင်တွယ်ပါ။ ဖော်ပြပါပုံပါ လက်ကိုင်ပုံစံသည်အားမရှိသော လက်ကိုင်ဖြစ်သည်။ လက်ညှိုးနှင့်လက်မများအကြားရှိ V ဗီပုံသဏ္ဌာန်သည် ဘယ်ပခုံးနှင့်ဘယ်မေးစေ့သို့ ညွှန်ပြနေပါသည်။ ထို့နောက် လက်ကိုင်ကိုလျော့ရဲစွာကိုင်၍ တုတ်၏ညာဘက်သို့ လက်ကို လှည့်၍ လိမ်ပေးပြီး ပုံမှန်ဘောလုံးထိမည့်အနေအထား၌ပြန်ထားပါ။ လက်များ၏ မျှခြေအနေအထားပြန်ရောက်သောအခါ တုတ်မျက်နှာပြင်သည် မူလထားသောပုံနှင့်မတူတော့ဘဲ ဖွင့်လျက်ရှိနေသည်ကိုတွေ့ရပါမည်။

CLOSE CLUBFACE

တုတ်အပိတ်ပုံစံ

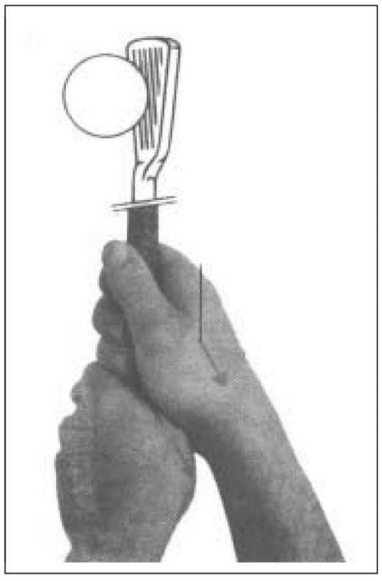
မည်သည့်လက်ရည်အဆင့်အတန်းတွင်လေ့လာသည်ဖြစ်စေ၊ အခြေခံသဘောတရားသည် အရေးကြီး၏။ ဘောလုံးကိုထိန်းကွပ်ပဲ့ကိုင်သည်မှာ တုတ်မျက်နှာပြင်ဖြစ်၏။ တုတ်မျက်နှာပြင်၏ အထိန်းအသိမ်းမှာ မိမိကိုင်တွယ်သောလက်ကိုင်ဖြစ်ပြီး လက်ကိုင်ပုံစံပေါ်မူတည်၍ ဘောလုံး၏ဗီဇတုံ့ပြန် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဘောလုံးဘယ်ဘက်သို့ ကွေ့ကောက်ဝဲပျံခြင်း



တုတ်မျက်နှာပြင်ပိတ်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဘောလုံးတွင် နာရီလက်တံပြောင်းပြန်လည်သကဲ့သို့ ညာဘက်မှ ဘယ်ဘက်သို့ လည်အားဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်၏ထောင့်ချိုးဒီဂရီမှာလည်း ပုံမှန်ထက် နည်းသွားပြီး ဘောလုံးမှာနိမ့်နိမ့်ပျံဝဲထွက်သွားပါမည်။ ဤရိုက်ချက်မျိုးတွင် ဘောလုံးသည် ပုံမှန်အကွာအဝေးထက်ပို၍သွားပြီး ဘယ်ဘက်သို့ ကွေ့ကောက်ပျံဝဲသွားပါမည်။

အားသန်သည့်လက်ကိုင်ပုံစံ



တုတ်ကိုတည့်မတ်စွာထား၍ပုံတွင်ပြထားသည့် လက်ကိုင်ပုံစံအတိုင်း ကိုင်တွယ်ပါ။ လက်ညှိုးနှင့်လက်မများ အကြားရှိ V ဗွီပုံသဏ္ဌာန်သည် ညာပခုံး၏အပြင်ဘက်သို့ညွှန်ပြနေပါသည်။ ဘယ်လက်သည်မှောက်ကိုင်ထားပြီး လက်ဆစ်(၄)ခုစလုံးကိုမြင်နေရပါသည်။ ထို့နောက် တုတ်ကိုညာဘက်သို့ လှည့်လိမ်လိုက်ပြီး လက်ဆစ်(၁)ခုစီမြင်ရသည့်အနေအထား (မျှခြေအနေအထားပုံစံ)ကို ပြန်လည်လှည့်ပေးသောအခါ တုတ်၏မျက်နှာပြင်သည် ပိတ်သွားသည်ကိုသတိပြုနိုင်ပါသည်။ဖေါ်ပြပါပုံစံများကို သံတုတ်နံပါတ်(၄) သို့မဟုတ် နံပါတ်(၅)ကိုအသုံးပြု၍ စမ်းသပ်ရိုက်ကြည့်ပါ။ မိမိရိုက်ချင်သည့် သတ်မှတ်ပစ်မှတ်ကို ခေတ္တဘေးချိတ်ထား၍ ဘောလုံးထွက်ပုံများကို သာလေ့ကျင့်ပါ။

SWING PLANE

တုတ်လမ်းကြောင်းပြင်ညီစက်ဝန်း

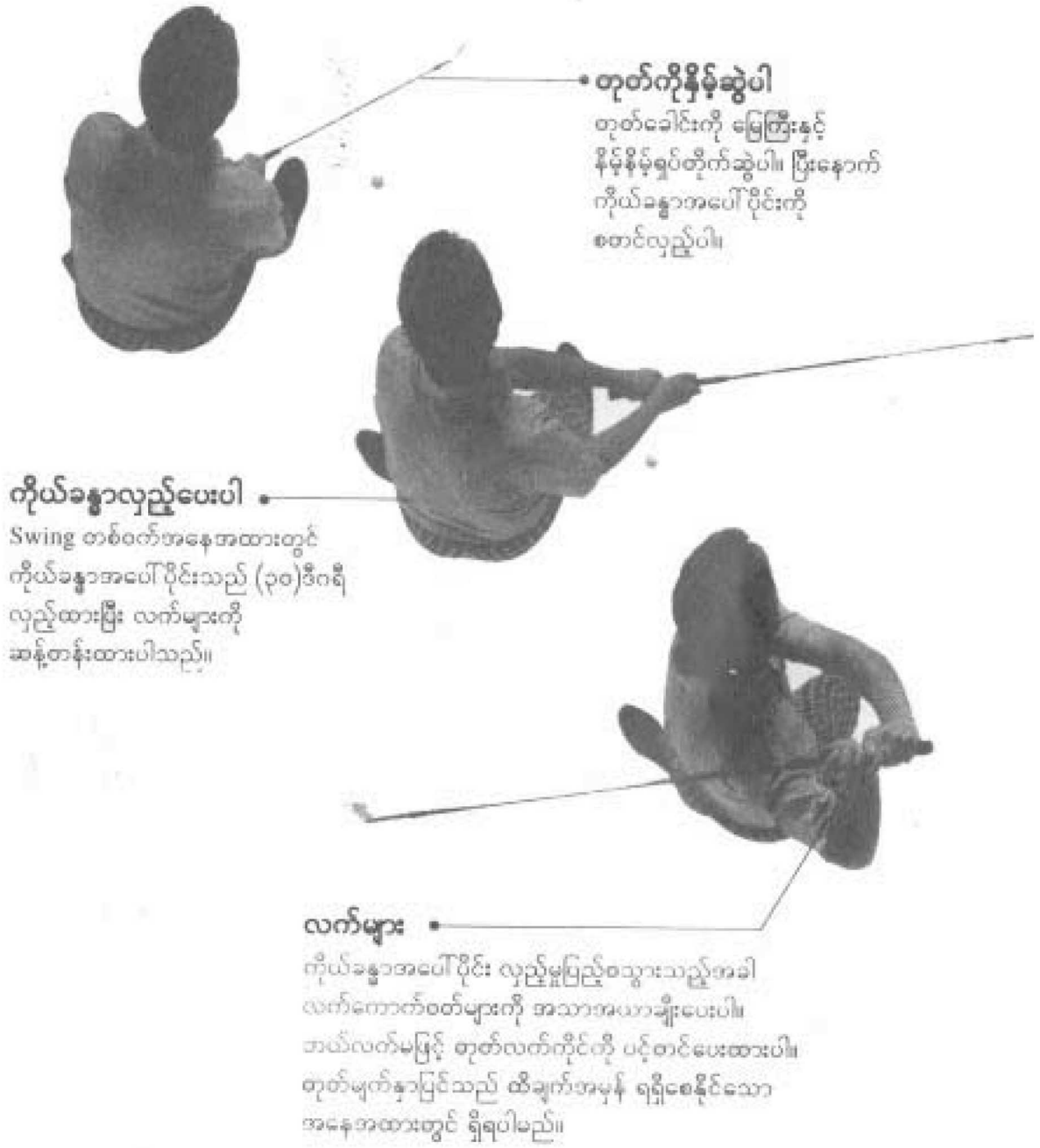
ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်မှုနှင့် တုတ်မျက်နှာပြင်၏ချိန်ရွယ်ပုံသည် ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်း၏ ပထမ စည်းမျဉ်း(၂)ခု ဖြစ်သည်။ တတိယတစ်ခုမှာ တုတ်လွှဲလမ်းကြောင်း ပြင်ညီစက်ဝန်းဖြစ်သည်။ တုတ်လမ်း ကြောင်းပြင်ညီ စက်ဝန်းသည် မိမိအသုံးပြုသော တုတ်အတိုအရှည်ပေါ်မူတည်၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အနေ အထားမတူနိုင်ပေ။ ဥပမာအားဖြင့် ပေ(၅၀)ရှည်သောတုတ်အသုံးပြုလျှင် Swing ၏စက်ဝန်းသည် ပုံမှန် (၂)ပေရှည်သော တုတ်၏ စက်ဝန်းထက် ပိုကျယ်ဝန်းသော၊ ပိုမြင့်သော ရေပြင်ညီမျဉ်းပုံသဏ္ဌာန်ပို၍ လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တုတ်၏အရှည်အရ စက်ဝန်းပြင်ညီသဏ္ဌာန်သည်လည်း ခြားနားမှုရှိပေရာ စိတ်ထဲတွင် Swing ၏ပုံစံကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်ပေသည်။



START BACK

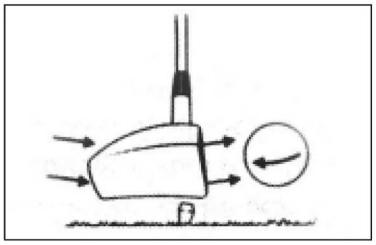
အနောက်သို့စဆွဲလျှင်

အမှားများသောရိုက်ချက်များသည် အသင့်အနေအထားယူပုံကြောင့်လည်းဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် အမှားအများစုမှာ အနောက်စတင်ဆွဲသည့်နေရာမှအဖြစ်များပြီး ဘောလုံးမှအနောက် (၃)ပေအကွာအဝေး အတွင်းမှ စတင်ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ စတင်ဆွဲရာတွင် လက်ကောက်ဝတ်အသုံးပြု၍ ဆွဲခြင်းရှောင်ကျဉ်ပြီး လက်များလှုပ်ရှားမှုကို လွပ်လပ်ခွင့်မပေးရပါ။ တုတ်ကိုစတင်ယူရာ၌ တုတ်မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာ ထိန်းထားပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း လက်မောင်းများနှင့်လက်များကို ဘောလုံးမှတစ်ပြိုင်နက် ထွက်ခွာရပါမည်။ တုတ်ကိုစတင်ဆွဲရာတွင် တစ်ပြိုင်နက်လှုပ်ရှားမှုဖြင့်ဆွဲတင်ပြီး ညက်ညောချောမွေ့ရန် လိုအပ်ပါသည်။



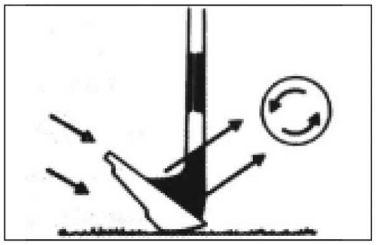
ဘောလုံးလည်အားများ

SIDE SPIN ဘေးတိုက်လည်အား



တုတ်အရှည်များဖြစ်သည့်ဒရိုင်ဗာ၊သစ်သားတုတ်များ၏ မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးဒီဂရီနည်းမှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပြားဝိုက်သောတုတ်လွှဲလမ်းကြောင်းဖြင့် ရိုက်ထုတ်ရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဘောလုံးတွင် ဘေးတိုက်လည် အားဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ဤဖြစ်ပွားပုံအရ ထိချက်၌ တုတ်မျက်နှာပြင်ဦးတည်ထားသော လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးသည်လေထဲတွင် ကွေ့ကောက်ဝေ့ဝဲသွားစေပါသည်။

BACK SPIN နောက်ပြန်လည်အား

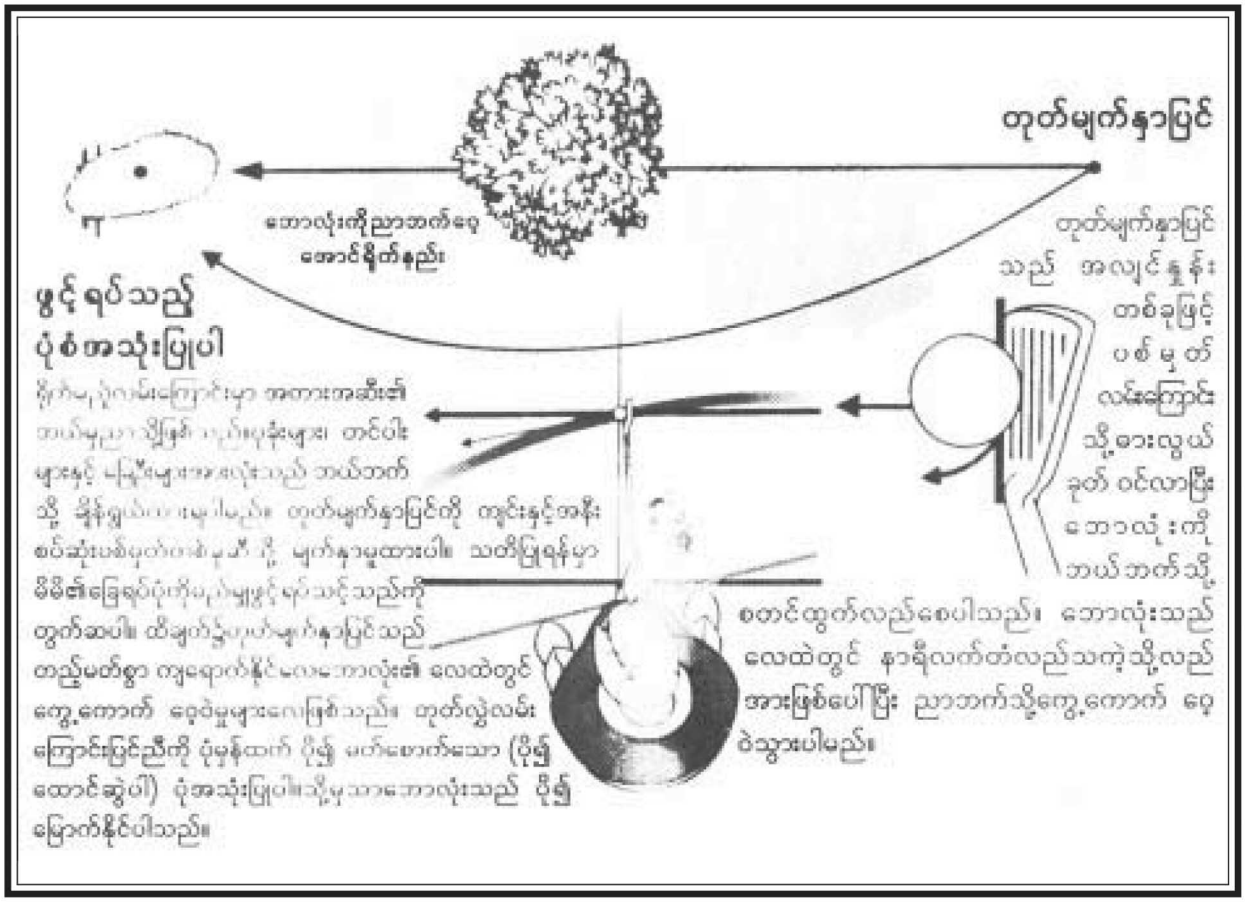


တုတ်အတိုများ အထူးသဖြင့် ဝက်ချိတုတ်များတွင်တုတ်အဝင်မတ်စောက်သောပုံစံဖြင့်ရိုက်ရရာ ဘောလုံးတွင်နောက်ပြန်လည်အားဖြစ်ပေါ်လာစေပါသည်။ ဤလည်အားမှာ ဘောလုံးသွားပုံအမှန်ရရှိစေပြီးဝေ့ဝဲခြင်းလုံးဝမရှိဘဲ တုတ်မျက်နှာပြင်ချိန်ရွယ်ထားသည့်အတိုင်းတန်းတန်းမတ်မတ်သွားလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဘောလုံးသည် ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်ကျရာတွင် လိမ့်အားမရှိပေ။ သစ်သားတုတ် အရှည်များ၊ သံတုတ်အရှည်များနှင့် ဝက်ချိတုတ်များဖြင့် တစ်လှည့်စီ စမ်းသပ်လေ့ကျင့်ကြည့်ပြီး ဘောလုံး၏တုံ့ပြန်ပုံသဘာဝများကို လေ့လာပါ။

BENDING THE BALL RIGHT

ဘောလုံးကိုညာဘက်ဝေ့အောင်ရိုက်နည်း

ဘောလုံးကိုဝေ့အောင်ရိုက်နည်းများ၏ အခြေခံနည်းစနစ်များကိုကျေညက်စွာလေ့လာပါ။ အကယ်၍ သင်ရိုက် မည့်လမ်းကြောင်းတွင် အတားအဆီးတစ်ခု ဥပမာ-သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကာဆီးနေလျှင် အတည့်ရိုက်ရန်မဖြစ်နိုင် တော့ပါ။ မရိုက်မီတွင် ဘောလုံးကို မည်သည့်ပုံစံဖြင့်ဝေ့အောင်ရိုက်မည်ဆိုတာ အမြဲစဉ်းစားပါ။ ထို့နောက် သင်ခန်းစာတွင်ဖော်ပြခဲ့သော လက်ကိုင်ပုံစံနှင့်အကွက်ချပုံ၊ ချိန်ရွယ်ပုံတို့ကို ချက်ချင်းမွေးစားပြုလုပ်ပြီး မိမိလိုချင် သောပုံစံဖြင့် ဘောလုံးကိုဝေ့အောင်ရိုက်ပါ။



အကျပ်အတည်းရိုက်ချက်ဖြေရှင်းနည်းများ

အမှားအသေးအဖွဲကအစ ကုစားပါ

ဂေါက်သီးကစားသူအတော်များများမှာ အချက်တိုင်းကိုသေသေချာချာချိန်ရွယ် ရိုက်ကြသော်လည်း ရိုက်ချက်မှာ မျှော်မှန်းသလိုမဖြစ်သောအခါ စိတ်ပျက်၊ စိတ်တိုကြသည်။ ဂေါက်သီးကစားနည်းတွင် ရိုက်ချက်ကောင်းတစ်ချက်ရဖို့ထက် ရိုက်ချက်ညံ့များဖြစ်ရန် ပိုလွယ်ကူပါသည်။ ရိုက်ချက်တစ်ချက်ပျက်သွားလျှင် နောက်ထပ်ရိုက်ချက်သည် ပို၍ပင်ပျက်နိုင်ချေရှိ၍ သတိထားကာ အမှားကိုပြုပြင်နိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

ဘောလုံးသည် သင်၏အနီးဆုံးနည်းပြဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်ဟု ခံယူပါ။ ထိချက်အမျိုးမျိုး၌ ဘောလုံးသွားပုံများက တုတ်၏ချိန်ရွယ်ပုံ၊ ထိချက်၌ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုအနေအထားစသည်တို့ကို ထောက်ပြနေပြီး မိမိရိုက်ချက်များကို သုံးသပ်ကြည့်နိုင်ပေသည်။

အမှားကိုလက်ခံနိုင်ရပါမည်

ဂေါက်သီးကစားနည်းသည် အမှားမကင်းသော အားကစားဖြစ်သည်။ လုံးဝဥသုံးပြီးပြည့်စုံသော ရိုက်ချက်ရရန်မလွယ်ကူပါ။ အမှားအနည်းနှင့်အများဟူ၍ သာရှိသည်။ ကစားကွက်တစ်ခုလုံး ပျက်ယွင်းသွားလောက်အောင် ဆိုးရွားမှုမရှိလျှင် ပြဿနာမဟုတ်ပေ။

ဘောလုံးဘယ်ဝဲနေလျှင် သို့မဟုတ် ညာဝဲနေလျှင် ကုစားနည်း

ဘောလုံးသည် ဘယ်ဘက်သို့ခွိုတ်နေလျှင် လက်ကိုင်ကို အားမရှိသောပုံ ပြောင်းကိုင်ပါ။ (နည်းစနစ် ဖေါ်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်) ဘောလုံးညာဘက်သို့ လန်နေလျှင် လက်ကိုအားသန်သောကိုင်ပုံပြောင်းကိုင်၍ ယာယီကုစားနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဟန်အနေအထားကိုလည်း စစ်ဆေး၍မှန်ကန်စွာရပ်ပါ။ ဘောလုံးနှင့် ရပ်ပုံနီးလွန်းခြင်း၊ ဝေးလွန်းခြင်းကြောင့် တုတ်လမ်းကြောင်းများပြောင်းစေနိုင်သောကြောင့် အနေအထား အမှန်ကိုရရှိရန် ကြိုးစားရပါမည်။ ဘောလုံးသည် ပစ်မှတ်၏ဘယ်ဘက်သို့ တည့်တည့်ထွက်နေပါက ပခုံးများ၏ ခွိုန်ရွယ်ပုံ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ခွိုန်ရွယ်ပုံ ဘယ်ဘက်သို့ ရောက်လွန်းနေခြင်းများကြောင့် ဖြစ်နိုင် ပါသည်။ အခြားဖြစ်နိုင်ချေတစ်ခုမှာ ဘောလုံးကိုဘယ်ခြေဘက်တွင် ထားလွန်းခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သေး၏။

ညာဘက်သို့ထွက်ခြင်းမှာလည်း ခွိုန်ရွယ်ပုံများသည် ညာဘက်သို့များလွန်းခြင်းကြောင့်နှင့် ဘောလုံးသည် ညာခြေဘက်တွင် အထားများလွန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

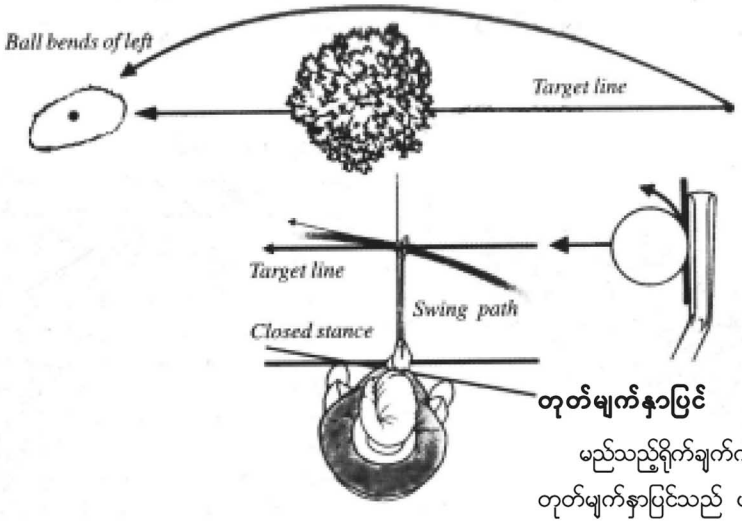
BENDING THE BALL LEFT

ဘောလုံးကိုဘယ်ဝဲအောင်ရိုက်နည်း

ညာဘက်မှဘယ်ဘက်သို့ ကွေ့ကောက်ဝဲဝဲသောဘောလုံးမှာ နိမ့်နိမ့်သာပျံဝဲလေ့ရှိပြီး ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်ကျသည့်အခါလည်း လိမ့်အားပိုများလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤရိုက်ချက်မျိုး ရိုက်သောအခါ မိမိ မှန်းထားသည့် တုတ်ထက်တိုသော၊ အားလျော့သောတုတ်ကိုရွေးချယ်ရပါမည်။ ထိုရိုက်ချက်မျိုးများတွင် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲ၍ ဆင်ထားသောလွဲချက်ပုံစံများကို ပြောင်းလဲမပစ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တုတ်ကို ဖွဖွကိုင်ထားပါ။

CLOSED STANCE ပိတ်ရပ်သည့်နည်းသုံးပါ

လက်ကိုင်ကိုမှောက်ကိုင်ပါ။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းမှာ အတားအဆီး၏ ညာဘက်မှဘယ်ဘက်သို့ဖြစ်ပြီး ခြေရပ်ပုံကို ပိတ်ရပ်သည့်နည်းကိုအသုံးပြုပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်ကို အနိုးစပ်ဆုံးပစ်မှတ်သို့ တိုက်ရိုက်ခွိုန်ရွယ်ပါ။ တုတ်လမ်းကြောင်းသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်း၏အတွင်းမှ အပြင်သို့ ပြန်ထွက်သောပုံစံဖြစ်ပြီး တုတ်လမ်းကြောင်းပြင်ညီစက်ဝန်းမှာ တိမ်သော(ပြားဝိုက်သော)ပုံစံဖြစ်သည်။ ဘောလုံးသည် စထွက်လျှင် ထွက်ခြင်း ညာဘက်သို့ ထွက်သွားပြီးနောက် ဘယ်ဘက်သို့ ပြန်လည်ကွေ့ကောက်ဝဲဝဲဝင်လာပါမည်။



တုတ်မျက်နှာပြင်

မည်သည့်ရိုက်ချက်ကို ဖန်တီးပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ ထိချက်၌ တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ပစ်မှတ်ဆီသို့သာ မျက်နှာမူရပါမည်။

အကျပ်အတည်းရိုက်ချက်ဖြေရှင်းနည်းများ

ဘောလုံးအထိန်းအသိမ်းပျက်သောအခါ

အောက်ပါရိုက်ချက်များသည် ဘောလုံးကိုထိန်းချုပ်မှုမလုပ်နိုင်သော အခြေအနေများဖြစ်သည်။

(၁) ဘောလုံးသည်ဘယ်ဘက်သို့ဆွဲသွားလျှင်–

ဤရိုက်ချက်များသည် ဘောလုံးကိုသိမ်းကျုံးရိုက်သူများ(အားထည့်လွန်းသူများ) အများဆုံး ဖြစ်လေ့ရှိသော အမှားဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေသည် တုတ်ကိုထိပ်ဖျားအနေအထားမှ စောစီးစွာဖြေလွှတ်ရိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ဟန်ချက်သည် ညာဘက်တွင်ကျန်ခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါ တုတ်သည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် မပို့လွှတ်နိုင်တော့ဘဲ ထိချက်၌ ဘယ်ဘက်သို့ဆွဲချရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂) ဘောလုံးကိုညာဘက်သို့ တွန်းလွှတ်ခဲ့လျှင်

ဤရိုက်ချက်များသည် လက်မောင်းများ၏အဆင်းလွှဲချက် Swing သည် ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းလှုပ်ရှားမှုထက်ပို၍မြန်သွားပြီး ဘောလုံးအရှေ့သို့ ကျော်ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် တင်ပါးများကိုပြန်လှည့် ပေးရမည့်အစား ဘေးတိုက်ရွှေ့လျားခြင်းကြောင်းနှင့် ထိချက်၌ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း၏ လှည့်ပုံမမှန်ဘဲ တုတ်မျက်နှာပြင်ပွင့်သွားခြင်းကြောင့် အထူးသဖြင့် သံတုတ်အရှည်များရိုက်ရာတွင် ပို၍အဖြစ်များပါသည်။

ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်မှာ မခက်ခဲပါ။ မိမိ၏အခြေခံကိုယ်ဟန်အနေအထား တည်ဆောက်ပုံများကို ပထမဦးစွာ တိုက်ဆိုင်ချိန်ကိုက်စစ်ဆေးပါ။ ဒုတိယအားဖြင့် လက်ကိုင်အနေအထားနှင့် Swing အဝင်အထွက် အချိန်ကိုက်ညီ မညီစစ်ဆေးပါ။

G.A.S.P

အသင့်အနေအထားအကွက်ချပုံ၏ အစီအစဉ်သော့ချက်(၄)ခုမှာ-

(၁) GRIP လက်ကိုင်ကိုစစ်ဆေးပါ။

(၂) AIM ပစ်မှတ်ကို သေသေချာချာချိန်ရွယ်ပါ။

(၃) STANCE ခြေရပ်ပုံကိုစစ်ဆေးပါ။

(၄) POSTURE ကိုယ်ဟန်အနေအထား မှန်ကန်ပါစေ။

ဖော်ပြပါအခြေခံတည်ဆောက်ပုံ စည်းမျဉ်း(၄)ခုကို စနစ်တကျလေ့လာပြီး တုတ်နှင့်ဘောလုံးတို့၏ ဗီဇစရိုက် လက္ခဏာများကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။

BUNKER PLAY

သဲကျင်းဘန်ကာရိုက်နည်း

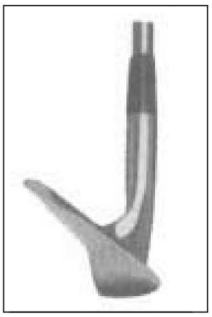
အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် ။ ။ သဲကျင်းထဲတွင်ရိုက်သောရိုက်ချက်ဖြစ်သည်။ ကွင်းလယ်ဘန်ကာများသည် ကျင်းအနားစပ်ဘန်ကာများထက် သဲပါပြီးသဲကျင်းရိုက်ချက်၏ တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။

ဘန်ကာသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါဖိစီးမှုခံရပြီး ယုံကြည်မှုကိုလျော့ပါးစေသော အတားအဆီးဖြစ် သည်။ ဂေါက်သမားအများစုသည် ဘောလုံးသဲကျင်းဘန်ကာကျမည်ကို အလွန်ကြောက်ကြသည်။ စိုးရိမ်စိတ်လွန်၍သတိကြီးစွာထားပြီးရိုက်လေ၊ ပိုမှားလေဖြစ်ကြသည်။ ဘန်ကာရိုက်ချက်တွင် အခြေခံသဲကျင်းရိုက်ခြင်း ဥပဒေသကိုသာလေ့လာပြီး လေ့ကျင့်မှုများလျှင် လွယ်ကူသောရိုက်ချက်ဖြစ်လာပေမည်။

ရည်မှန်းချက် ။ ။ ဘောလုံးကို သဲကျင်းဘန်ကာထဲမှ တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် ထွက်ရန် စတင်ကြိုးစားပါ။



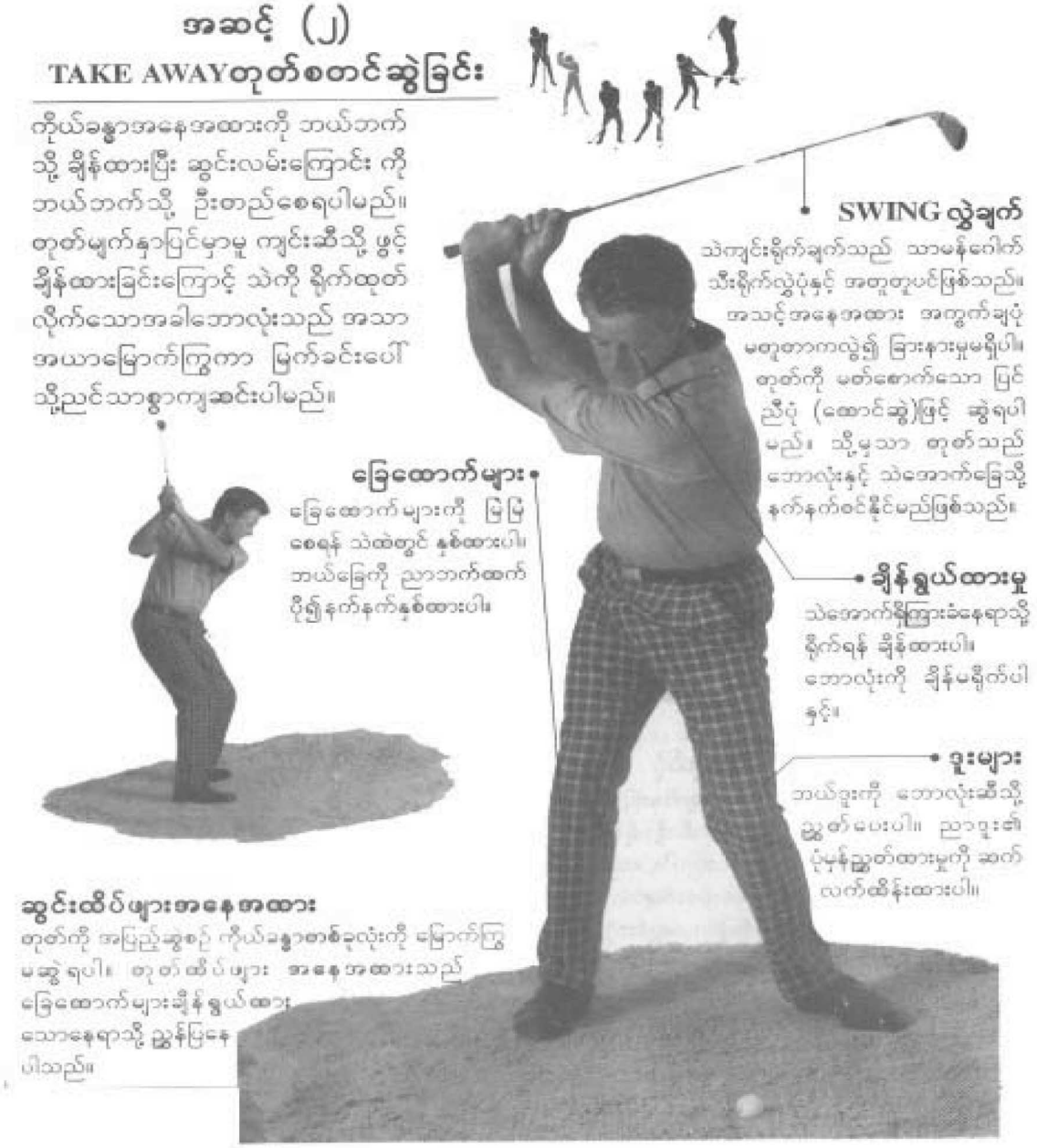
SANDWEDGE သဲကျင်းရိုက်တုတ်



ကျင်းအနီးတစ်ဝိုက်ဘန်ကာများအတွက် သဲကျင်းရိုက်တုတ် Sandwedge အသုံးပြုပါ။ သဲကျင်းတုတ် ဆန်းဝက်ချသည် တုတ်အထိုင်အောက်ခြေမျက်နှာပြင် Sole မှာခုံးပြီး အခြားတုတ်များထက်ပိုထူသဖြင့် သဲကို ရှုပ်ရိုက်ထုတ်ရန် လွယ်ကူပေသည်။

စိတ်ကူးဖြင့်ရိုက်ကြည့်ခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းလှည့်ရသော်လည်း ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့်ဟန်ချက်တို့ကို မပျက်ရန် ထိန်းထားပါ။ ဆွင်းယူစဉ်ဘယ်ပခုံးသည် မေးစေ့အောက်ရောက်ရမည်ဖြစ်ပြီး ညာပခုံးကို ဘယ်ထက်မြင့်ထားပြီး အနောက်သို့ လှည့်နေရပါမည်။ တုတ်ကိုအပြည့်ဆွဲတင်စဉ် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်မှညာသို့ ပြောင်းပေးရန် တင်ပါးကိုစည်းချက်ညီလှည့်ပေးပါ။



The Hit ရိုက်ချက်



တုတ်အဆင်းတွင် ပထမဦးစွာ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ် သို့ရွှေ့ပြောင်းရန်တင်ပါးများကို ပြန်လှည့်ပေးပါ။ထို့နောက်လက်မောင်းများကိုဆင်းပါ။ နောက်ဆုံးမှ တုတ်ခေါင်းကို ဖြေလွှတ်၍ ဘေလုံး အနောက် သဲကို ရိုက်ထုတ်ပါ။ အပျော်တမ်း ဂေါက်သမားများ၏အမှားမှာ တုတ်ကိုစောစီးစွာ အလောတကြီးဖြေလွှတ်ခြင်းဖြစ်ပြီး မြန်မြန်ရိုက်ထုတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ခေါင်းငြိမ်ပါစေ

ဦးခေါင်းကို ငြိမ်ထားပြီး မျက်လုံးများမှ ခိုက်ချက်ကို ကြည့်ပါ။ ညာပခုံးကို မေးစေ့အောက်ရောက်သည့်အခါမှ ဦးခေါင်းကိုမော့ပြီး ဘေလုံးနှင့်အတူ လိုက်ပါကြည့်ပါ။

ထာဝရတြိဂံပုံစံ သဏ္ဌာန်ကိုထိန်းထားပါ

အသင့်အနေအထားရှိ ပခုံး၊ လက်မောင်းများနှင့် လက်များအကြား ဖွဲ့စည်းထားသော တြိဂံပုံစံသည် ရိုက်ချက် Impact ၌လည်း မပြောင်းလဲဘဲ ဆက်လက်ထိန်းထားရပါမည်။

ပခုံးများ

ဘယ်ပခုံးသည် မြင့်တက်လာပြီး အနောက်သို့ လှည့်သွားပါသည်။ ညာပခုံးသည် မေးစေ့အောက်ဝင်လာပေးရပါမည်။

ထိချက်

တုတ်သည်သဲထဲသို့မဝင်မီအနေအထား၌ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘယ်ဘက်အခြမ်းသို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပြောင်းရွှေ့ပြီးဖြစ်ရပါမည်။ လက်မောင်းနှင့်လက်များကို နေရာပေးရန် တင်ပါးများကို ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ဖွင့်ပေးပါ။ သို့မှသာ တုတ်ခေါင်းသည် သဲထဲနစ်ဝင်ပြီး ရှေ့သို့ ဆောက်လျှောက် ဦးစီးလိုက်ပါသွားပါမည်။ တုတ်ခေါင်းကို စောစီးစွာမဖြေပါနှင့်။ တုတ်ခေါင်းသည် လက်များကို ကျော်လွန်သွားပါကဘေလုံးကို အရင်

ရိုက်မိပါမည်။ တုတ်ကိုလက်မှ နောက်ချန်ရိုက်ပါ။

ဗူးများ

ညာဗူးများသည် တုတ်အဆင်းတွင် ဘေလုံးဆီသို့ ညွှတ်ဝင်လာရပါမည်။ ထို့အပြင် ဘယ်ဗူးသည် အဆင်းလွဲချော်စေလျှောက်လုံးတွင် ညွှတ်ထားရပါမည်။

မှန်းဆချက်

စိတ်တည်ငြိမ်နေပါက လက်ပိုငြိမ်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည်အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘန်ကာရိုက်ချက်တွင် အလွန်အကျွံသုံးသပ်ခြင်းဖြင့်စိုးရိမ်စိတ်မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ဘန်ကာကြောက်သော ဂေါက်သမားများအတွက် လေ့ကျင့်ရန်နည်းလမ်းမှာ-

ဘောလုံးသည် သဲထဲတွင်မြုပ်ထားသော တီငုတ်ပေါ်တွင်တင်ထားသည်ဟု မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် တီကိုပါသိမ်းကျုံးရိုက်ပြီး ဘောလုံးနှင့်တီနှစ်ခုစလုံး ကျင်းပေါ်တင်သွားသကဲ့သို့ ရိုက်ချက်ကို စိတ်ကူးမှန်းဆပါ။ ဘောလုံးရှိနေသည်ဆိုသောအသိကို မေ့ဖျောက်ထားပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်ကို သဲထဲတွင် ရှုပ်တိုက်ထွက်သွားပါစေ။ ရှေ့အလွှာတ်တွင် တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ပစ်မှတ်ဆီသို့ မျက်နှာမူနေဆဲ ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၄)

Follow Through ရှေ့အလွှာတ်ပုံစံ



သဲထဲတွင်တုတ်သည် ပြန်ခုန်တက်လာရန်အကြောင်းမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဆွင်းကို အပြည့်ဆွဲရိုက်ထုတ်မှသာ တုတ်သည်ရှေ့သို့ ထွက်လာစေနိုင်ပါသည်။



ဘောလုံးသဲထဲမြုပ်နေသောအခါ

သဲအကြမ်းထဲတွင်ကျနေပါက

ဘောလုံးသည်သဲအကြမ်းများထဲ ကျနေပါက ရိုက်ချက်သည်အနည်းငယ်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သဲသည်ပါး၍ နုသောအမျိုးအစားဖြစ်လျှင် လွယ်ကူစွာရိုက်ထုတ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သဲသည်ရေစိုနေပါက ဆွင်းကို ပိုမိုအားထည့်ရိုက်ရပါမည်။ မရိုက်မီ ခြေထောက်ဟန်ချက်အားကောင်းစေရန် ခြေထောက်များကိုသဲထဲတွင် နှစ်မြုပ်ထားရပါမည်။ သို့ရာတွင် ခြေထောက်များကိုလှုပ်ရှားနိုင်သော အခွင့်အရေးပေးရန်လိုပါသည်။ တုတ်အဆွဲတွင် ဘယ်ခြေဖနောင့်ကို မြေကြီးမှအနည်းငယ်ကြွပေးထားခြင်းဖြင့် ဟန်ချက်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဘောလုံးလုံးဝမြုပ်နေလျှင်

ဘောလုံးသည် တစ်လုံးစာသဲထဲတွင်နစ်မြုပ်နေပါက တုတ်မျက်နှာပြင်ကိုကျင်း၏ဘယ်ဘက်သို့ ချိန်ရွယ်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျင်း၏ညာဘက်သို့ ချိန်ထားပါ။ ဘောလုံးကိုညာခြေဘက်တွင်ထားပါ။ တုတ်ကိုလက်ကောက်ဝတ်စောလျင်စွာချိုး၍ထောင်ဆွဲပါ။ (မတ်စောက်သောပုံစံဖြင့်) လက်ကောက်ဝတ်များဖြင့် အရင်ဖြေချရိုက်ပါ။ ဘောလုံးကိုရိုက်ရာတွင် ဘောလုံး၏ငယ်ထိပ်တည့်တည့်ချိန်ရွယ်ရိုက်ပါ။ ဤရိုက်ချက်သည် တင့်တယ်ပြေပြစ်သောရိုက်ချက်မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ဤဘန်ကာအခက်အခဲအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက် ရန် သေချာမှုရှိသောရိုက်ချက်ဖြစ်သည်။

BUNKER SHOT IN ACTION

ဘန်ကာရိုက်ချက် လှုပ်ရှားပုံအဆင့်ဆင့်

ဘန်ကာရိုက်ချက်တွင် သဲများကိုလွှင့်စင်သွားအောင်ရိုက်ရန်လိုပါသည်။ ရိုက်ချက်အဆင့်ဆင့်တွင် ပြေပြစ်မှု စည်းချက်နှင့် ဆွင်းပြည့်ဝပုံတို့ကိုလေ့လာပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်ဖွင့်ပုံ၊ ခြေထောက်များကိုဖွင့်ရပ်ပုံနှင့် တုတ်ရှေ့ အလွတ်ပြည့်မှုကိုအတုယူပါ။ ဘန်ကာရိုက်ချက်တွင် အားထည့်ရိုက်ခြင်း မလိုအပ်လှပေ။

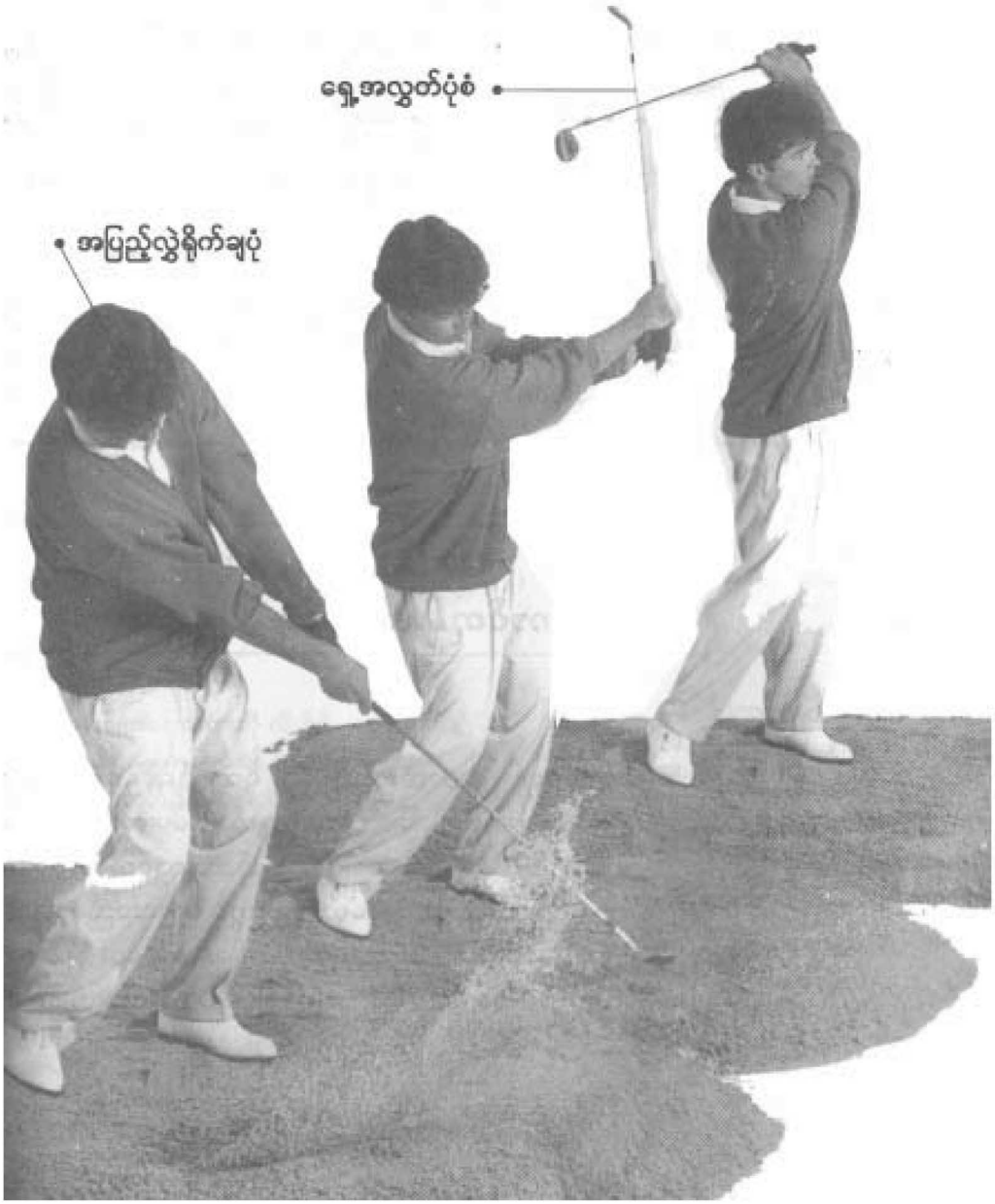


ခြေရပ်ပုံမြဲမြံပါစေ

ဘောလုံးကိုဂရုမပြုပါနှင့်။ ဘောလုံးအနောက်နှင့်အောက်ခြေရှိ ကြားခံနေရာသို့ရိုက်ပါ။ ဘောလုံးမရိုက်မီ ခြေထောက်များကို မြဲမြံစေရန် သဲထဲတွင်နှစ်ပေးပါ။ စိုစွတ်သော သဲနှင့်သဲကျင်းများတွင် သဲကျင်းတုတ် Sandwedge အစား PW ဝက်ခြံတုတ် အသုံးပြုပါ။

ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကိုရွေးချယ်ပါ

အချို့သောဂေါက်သမားများမှာ ဘောလုံးနောက်ရှိ သဲအကွာအဝေးကို တစ်သမတ်ထား၍ ဆွင်းအတိုအရှည်ကို ညှိနှိုင်းချိန်ဆ၍ရိုက်ကြပါသည်။ အချို့မှာ ဆွင်းလွဲပုံကို တစ်သမတ်တည်းအပြည့်လွဲ၍ ဘောလုံးနောက် သဲအကွာအဝေးကို ညှိနှိုင်းချိန်ဆရိုက်ကြပါသည်။ ဤနည်းနှစ်ခုစလုံးကို လေ့ကျင့်ထားရန် လိုအပ်ပြီး မည်သည့် နည်းက အကောင်းဆုံးစွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို ရွေးချယ်၍လက်စွဲထားနိုင်ပေသည်။



PLAYING AWKWARD LIES

မညီညာသောမြေအနေအထားများတွင်ရိုက်ခြင်း

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် ။ ။ မိမိလွဲမည့် Swing လမ်းကြောင်းရှိ မြေပြင်အနေအထားညီညာမှုမရှိသော အခြေအနေများတွင်ရိုက်ခြင်း။

စတင်တာထွက်ရာ တီခုံနှင့် ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းအကြား လမ်းခရီးတစ်လျှောက်သည် အခက်အခဲ အတားအဆီးများစွာရှိပြီး ကွင်း၏ဒီဇိုင်းအရ တောင်စောင်းဆင်ခြေလျှောများနှင့် အနိမ့်အမြင့်အကွေ့ အကောက်တို့လည်း ရှိ၏။ ထိုနေရာများတွင် ဘောလုံးကျရောက်ခဲ့ပါက သင့်မှာရွေးစရာအခြားမရှိ။ လူရပ်ပုံကအစ အဆင်မပြေသော်လည်း ရအောင်ရိုက်ရန်သာဖြစ်သည်။ ထိုအနေအထားများတွင် သတိရရန်မှာ Swing မှန်စေရန်ဖြစ်သည်။ မညီညာသောမြေအနေအထားများတွင် ဘောလုံးကို ထိမိစွာရိုက်ရန်နှင့် ဟန်ချက်ကောင်းမွန်ရန်တို့မှာ အဓိကလိုအပ်ချက်များဖြစ်သည်။

ရည်မှန်းချက် ။ ။ Rough ရပ်ဖခေါ် မြက်အရှည်ထဲမှ သို့မဟုတ် မညီညာသော မြေအနေအထားများမှ အောင်မြင်စွာရိုက်တတ်ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

UP HILL STANCE

တောင်ကုန်းအတက်တွင် လူရပ်ပုံ

ရိုက်ချက်မှန်စေရန်၊ ဘောလုံးကိုထိမိစွာရိုက်နိုင်ရန်နှင့် ဟန်ချက်ကောင်းမွန်ရန်အကွက်ချပုံ၊ ခြေရပ်ပုံများကို ချက်ချင်းမွေးစားပြုလုပ်ယူပါ။ ဖော်ပြပါ အချက်(၃)ချက်ကို ခေါင်းထဲထည့်ထားလျှင် သဘာဝကျစွာရိုက်နိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။ တောင်စောင်းများတွင်ရိုက်ရသည်မှာ ခက်ခဲသည့်သဏ္ဌာန်ဖြစ်သော်လည်း စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ရန်မလိုပေ။ နည်းစနစ်များကို လက်ကိုင်ထားရိုက်ပါက အဆင်ပြေသောရိုက်ချက်ဖြစ်လာပေမည်။



တင်ပါးများ

တင်ပါးများနှင့် ခါးကို မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ထားပါ။
သို့မှသာ လွဲချက် Swing ကို ဆင်ခြေလျှောအတိုင်း အပြိုင်ဖြစ်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်မောင်းများ

ပခုံးများကို ကုန်းတက်ဆင်ခြေလျှော သဘာဝအတိုင်း မျဉ်းပြိုင်ရှိနေရပါ မည်။ သို့မှသာ လက်လွဲချက် Swing သည် ဘောလုံးကို ကောင်းစွာ ထိန်းစေသော ပုံဖြစ်လာစေပါမည်။ ပခုံးများကို လုံးဝဖြေလျှော့ထားပါ။ ဆွင်း၏ လှုပ်ရှားမှုသည် အဓိကအားဖြင့် လက်မောင်းလွဲချက်မှ ဖြစ်သည်။ ဤအခြေ အနေများတွင် ကိုယ်ခန္ဓာလှည့် အား(၂)ခုကို သုံးရန်မှာမဖြစ်နိုင်ပေ။

ဟန်ချက်

ကုန်းစောင်းအနေအထားကို လိုက်၍ ကိုယ်အလေးချိန်ဟန်ချက်ကို နှိမ့်သော ခြေထောက်ဘက်၌ ပို၍ အားပြုထားပါ။

မြင့်သောဘက်မှာဘောလုံးထား

ဘောလုံးကို မြင့်သောခြေထောက်ဘက်အခြမ်းတွင်ထားပါ။ ထို့နောက်ကျင်း၏ ညာဘက်သို့ ပို၍ ခိုန်ရွယ်ပါ။ အကြောင်းမှာ ကုန်းတက်ရိုက်ချက်များသည် ဘောလုံးကို ဘယ်ဘက်သို့ ဆွဲသွားလေ့ရှိသဖြင့် ကြိုတင်တွက်ဆခိုန်ရွယ်ထားရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤပုံစံကို မပြောင်းပစ်ပါနှင့်။ ဤအနေအထားရိုက်ချက်တွင် ဘောလုံးမှာ ဘယ်ဘက်သို့ ဆွဲမည်မှာ သဘာဝဖြစ်ပေသည်။

ANGLE OF ATTACK

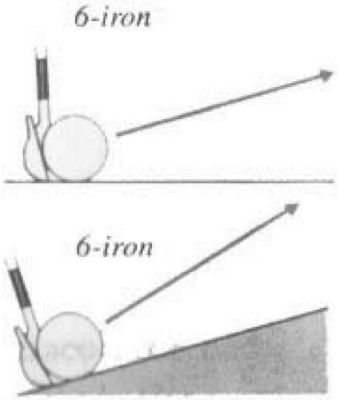
တုတ်အဆင်းအဝင်ပုံစံ

ဟန်ချက်ကိုပင် အတော်ထိန်းနေရသည့်အလျောက် Swing ကိုအပြည့်လွှဲရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ပခုံးများကိုဖြေ လျော့ထားပြီး လက်မောင်းလွှဲအားဖြင့်သာရိုက်ပါ။ တုတ်လွှဲလမ်းကြောင်းပြင်ညီသည် တိမ်သော သို့မဟုတ် ပြားဝိုက်သောပုံစံဖြစ်ရပါမည်။ (တုတ်ကိုရှုပ်ဆွဲပါ)



ဆွဲလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်

တုတ်ရှေ့အလွှတ်ပုံစံမှာ အနောက်လွှဲပုံစံ အရှည်ထက်ပို၍ ရှည်ပြီး တုတ်ကို အပြည့်အဝ လွှတ်ထုတ်ပေးရပါမည်။ တောင်စောင်းများတွင် ရိုက်ရာတွင် ဟန်ချက် ပျက်ခြင်းသည် ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ တောင်စောင်းသဘာဝအတိုင်း ဟန်ချက်ရှိပါစေ။ (နိမ့်သော ခြေထောက်ဘက်၌ ကိုယ်ယိုင်သွားတတ်ပါသည်။)



တုတ်ရွေးချယ်မှု

တောင်ကုန်းဆင်ခြေလျှောများ၏ သဘာဝသည် ပုံမှန်တုတ်မျက်နှာပြင် ထောင့်ချိုးဒီဂရီကို တိုးလာ၊ လျော့လာစေသော သဘောရှိပါသည်။ တောင်ကုန်းအတက်တွင် ဒီဂရီပိုတိုးလာစေပြီး ပုံမှန်သံတုတ်နံပါတ် (၈) ရိုက်ရသောနေရာတွင် နံပါတ်(၆)ဖြင့် ပြောင်းလဲရိုက်ရပေမည်။ အကြောင်းမှာ သံတုတ်နံပါတ် (၆)၏ဒီဂရီမှာ နံပါတ်(၈)တုတ် ဒီဂရီကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး ဘောလုံးကို ပိုမြောက်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။



DOWN HILL STANCE

တောင်ကုန်းအဆင်းလူရပ်ပုံ

တောင်ကုန်းအဆင်းရိုက်ချက်များသည်လည်း အတက်ရိုက်ချက်တွင်အသုံးပြုသော နည်းစနစ်များအတိုင်း ဖြစ်သည်။ ကွာခြားမှုမှာ လူရပ်ပုံပြောင်းပြန်ဖြစ်သည်။ တောင်ကုန်းအဆင်း ဆင်ခြေလျှောသည်လည်း တောင်အတက်ကဲ့သို့ ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ ခြေရပ်ပုံဟန်ချက်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေသည်။ အတက်နှင့်အဆင်းရိုက်ချက်(၂)မျိုးစလုံးတွင် ဘောလုံးကို ဆင်ခြေလျှောနှင့်အပြိုင် သိမ်းရိုက်သောနည်းသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ တောင်ကုန်းအဆင်းရိုက်ချက်များတွင် ဘောလုံးကိုလက်ကောက်ဝတ်များဖြင့် ကော်တင်ရိုက်ခြင်း မပြုမိပါစေနှင့်။



ဟန်ချက်

ဆင်ခြေလျှော အနိမ့်အမြင့် ပမာဏပေါ် မူတည်၍
ဟန်ချက်ကိုယ်အလေးချိန်ကို နိမ့်သော ခြေထောက်၌
အားပြုရပ်ပေးပါ။ ပခုံးများကို
ဆင်ခြေလျှောနှင့်အပြိုင်ထား၍ ဦးခေါင်းကို
နိမ့်သောဘက်တွင် အနည်းငယ်
ယိုင်စောင်းပေးထားပါ။

ကျားကန်ပေးထားပါ

မရိုက်မီနှင့် ဆွင်းလွှဲနေစဉ်အတွင်း
တင်ပါးများနှင့် ဒူးများကို တောင့်
ထား၍ ဟန်ချက်တည်ငြိမ်မှုကို
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

လက်မောင်းများ
ခပ်ချောင်ချောင်ထားပါ

လက်မောင်းများကို ပခုံးများမှ
တွဲလောင်းချထားပါ။
လက်မောင်းများသည်
ဘောလုံးကို ရိုက်ခါ
နီးထိချက်ပုံစံနီးပါး
ရှိနေသည်ကို
သတိပြုပါ။

တုတ်ရွေးချယ်မှု

မိမိရိုက်လိုသော အကွာအဝေးကို ခန့်မှန်း၍
ပုံမှန်ရိုက်မည့်တုတ်ထက် ဒီဂရီ ပိုများသော
(ပြေးအားလျော့သော)တုတ်ကို အသုံးပြုပါ။

ဘောလုံး

ဘောလုံးကို မြင့်သော ခြေထောက်ဘက်တွင် ထားပါ။ ယခုအခါ
ညာခြေ ထောက်သည် မြင့်သောအနေအထားတွင် ရှိနေသည်ကို
တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ကုန်းဆင်းရိုက်ချက်အမျိုးမျိုးများအတွက်

ကုန်းဆင်းရိုက်ချက်

ကုန်းဆင်းရိုက်ချက်များသည် အများအားဖြင့်ဘောလုံးကို နိမ့်နိမ့်ထွက်စေပြီး ပို၍ပြေးစေသော သဘောရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံမှန်မြေညီရိုက်ချက်တွင် အသုံးပြုမည့်တုတ်ထက် အားပျော့သော (ဒီဂရီ ပိုများသော) တုတ်ကိုပြောင်းလဲအသုံးပြုရပါမည်။ဘောလုံးကိုညာခြေထောက်တွင်ထားရပြီး တုတ်ကို မတ်စောက်သော ဆွင်းပုံစံ (ထောင်ဆွဲသောပုံစံ)ဖြင့်ရိုက်ရသဖြင့် ထိချက်၌တုတ်မျက်နှာပြင်ပွင့်ရန် အလားအလာရှိပါသည်။ ဘောလုံးသည် ညာဘက်သို့ထွက်နိုင်သည့်အတွက် ပစ်မှတ်၏ဘယ်ဘက်သို့ ချိန်ရွယ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ကုန်းဆင်းအမြောက်ဘောရိုက်ချက်

အနီးတင်တုတ် Pitching Wedge သို့မဟုတ် သဲကျင်းတုတ် Sandwedge ကိုကိုင်တွယ်၍ ခြေထောက်များကို ဖွင့်ရပ်ပါ။ နိမ့်သောခြေထောက်ဘက်၌ ဟန်ချက်ထိန်းထားပါ။ ဒူးများကိုညွှတ်ထားပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကို တောင့်ထားပါ။ ထို့နောက် တုတ်မျက်နှာပြင်ကိုဖွင့်၍ တောင်ကုန်းဆင်ခြေလျှောအတိုင်း သိမ်းရိုက်ပါ။

ကုန်းအဆင်းဘန်ကာရိုက်ချက်

ဘန်ကာစောင်း ဆင်ခြေလျှောအဆင်းရိုက်ချက်များတွင် ဘောလုံးကိုညာခြေဘက်တွင်ထားပါ။ ပခုံးများကို ဆင်ခြေလျှောနှင့်အပြိုင်ထား၍ တုတ်မျက်နှာပြင်ကိုဖွင့်၍ ချိန်ရွယ်ပါ။ ထို့နောက်တုတ်ကို လက်မောင်းများ အသုံးပြု၍ (မတ်မတ်)ထောင်ဆွဲပါ။ ဘောလုံးအနောက်သဲကိုရိုက်ပြီး တုတ်ကို ဆင်ခြေလျှောအတိုင်း ရှေ့သို့ လွှတ်ထုတ်ပေးပါ။ ဘောလုံးသည်ဘန်ကာထဲမှ နိမ့်နိမ့်ထွက်လာပြီး ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်တွင်ပို၍လိမ့်ပြေးသွားပါမည်။ (ဤရိုက်ချက်မျိုးတွင် ကျင်းကိုကပ်ရန်ထက် ဘောလုံးကို ဘန်ကာထဲမှ လွတ်မြောက်ရန်သာစဉ်းစားပါ)

ကုန်းအဆင်းအနိမ့်လိမ့်ဘောရိုက်ချက်

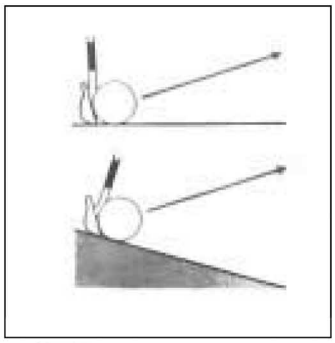
ကျင်းနှင့်အနည်းငယ်ဝေးသောကုန်းဆင်းမှ ဘောလုံးကိုလိမ့်တင်တော့မည်ဆိုပါ သံတုတ်နံပါတ်(၈) သို့မဟုတ် (၉)အသုံးပြု၍ ပုံမှန်ခြေရပ်ပုံနှင့် အသင့်အနေအထားယူ အကွက်ချရပ်ပါ။ သို့သော် ဘောလုံးကို ခြေထောက် အလယ်မျဉ်း၏ အနောက်ဘောလုံး(၂) လုံးစာခန့်ရွှေ့ပြောင်းပေးပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်ကို တည့်မတ်စွာထိန်းထား၍ ပစ်မှတ်ကိုမျက်နှာမူလျက်ရှိနေပါစေ။

ANGLE OF ATTACK

တုတ်အဝင်ပုံ

တောင်ကုန်းသည်ပို၍မတ်စောက်လေကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်သည် နိမ့်သောခြေထောက်ဘက်၌ ပိုများလေဖြစ်ပြီး ရိုက်ရခက်လေဖြစ်သည်။ ပခုံးများကိုလှည့်နိုင်သော်လည်း လက်မောင်းများဖြင့် တုတ်ကို မတင်၍ ထောင်ဆွဲပါ။ (မတ်စောက်သောပုံစံဖြင့်)တင်ပါးများနှင့်ခြေထောက်များမှ ဟန်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းထားဆဲဖြစ်သည်။

တုတ်ရွေးချယ်မှု



မြေညီအနေအထားတွင် သံတုတ်နံပါတ်(၆)ဖြင့်ရိုက်သော ဘောလုံးတက်အား Trajectory အတိုင်း ကုန်းဆင်းရိုက်ချက်တွင်ရလိုသော် သံတုတ်နံပါတ် (၈) (ပို၍ဒီဂရီများသော)ကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုရန် လိုအပ်ပေသည်။ သံတုတ်နံပါတ်(၈)သည် ကုန်းဆင်းတွင် သံတုတ်နံပါတ်(၆)ကဲ့သို့ဖြစ်သွားပြီး အကွာအဝေးလည်း တူညီစွာရောက်နိုင်ပေသည်။



ရှေ့အလွှတ်ပုံစံ



ကိုယ်ခန္ဓာကို ပစ်မှတ်တည့်တည့်သို့လှည့်ပေးပြီး လက်မောင်းများဖြင့် ဆင်ခြေလျောအတိုင်း ဆွဲချရိုက်ပေးပါ။ ထိချက်ကျော်လွန်သွားပြီးနောက် ခြေထောက်များသည် ကုန်းလျှော အတိုင်းလိုက်ပါသွားပါမည်။ ကုန်းဆင်းရိုက်ချက်တွင် ဟန်ချက်ကို အလွန်အကျွံထိန်းမထားနိုင်စေဘဲ ဆင်ခြေလျောသဘာဝအတိုင်း လိုက်ပါသွားပါစေ။ (နိမ့်သောဘက်တွင် ဟန်ချက် ကျန်ရှိပါမည်။)

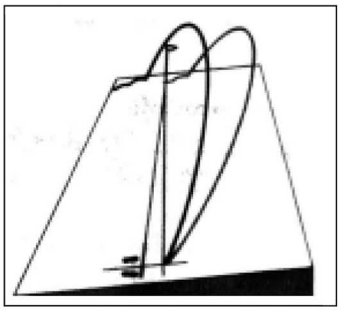
BALLABOVE STANCE

ဘောလုံးသည်ခြေရပ်ပုံထက်မြင့်သောအခါ

တောင်စောင်းများတွင်ရပ်ပါက လူရပ်ပုံအနီးအဝေးနှင့် အကွက်ချပုံကိုအနည်းနှင့်အများ ပြန်လည်ညှိနှိုင်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုရိုက်ချက်များတွင် ကိုယ်ခန္ဓာချိန်ရွယ်ပုံနှင့် ဟန်ချက်တို့မှာ အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင်ပါဝင်နေပါသည်။ သို့မှသာဘောလုံးကိုထိထိမိမိနှင့်အောင်မြင်စွာရိုက်နိုင်ပေမည်။ ဘောလုံးသည် ခြေထောက်များထက်မြင့်သောအနေအထား ကုန်းစောင်းတွင် ရှိနေပါက လူကိုဘောလုံးနှင့် နီးကပ်စွာရပ်ပေးရမည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လူကိုလည်းပို၍ ခပ်မတ်မတ်ရပ်ပေးရန်လိုပါသည်။



ဘောလုံးလမ်းကြောင်း



တောင်စောင်းကို မျက်နှာမူရိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ ကျောပေးရပ်၍ ရိုက်သည်ဖြစ်စေ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းသည် လေထဲတွင် တောင်စောင်း ဆင်ခြေလျှောဧ၏ အနိမ့်ဘက်သို့သာ ကွေ့ကောက်ဝင့်ဝဲသွားလေ့ရှိပါသည်။

ဘောလုံးမလွဲမသွေ ဘယ်သို့ဝင့်မည်ကိုလက်ခံပါ

ဘောလုံးထက်နိမ့်စွာရပ်ထားရခြင်းကြောင့် လူရပ်ပုံကိုခပ်မတ်မတ်ထား၊ တုတ်ကိုတိုတိုကိုင်၊ ခြေဖျားပေါ် ဟန်ချက်ထိန်း၊ သို့မှသာဘောလုံးကိုမိမိရရရိုက်နိုင်မည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ထိမိသော ရိုက်ချက်ဖြစ်စေရန် ဘောလုံး ကိုခြေထောက်(၂)ခု၏အလယ်တွင် ထားရမည်ဖြစ်သော်လည်း ယခုအခြေအနေတွင် ညာခြေထောက်ဘက်၌ သာထားရမည်။ အကြောင်းမှာ တောင်စောင်းတွင်ရိုက်ပါက ဟန်ချက်ကိုအဓိကဂရုပြုနေရပြီး ကိုယ်ခန္ဓာအောက်ပိုင်းများတွင် လှုပ်ရှားမှုမရှိပေ။ ထို့အပြင် လက်မောင်းများကို အပြည့်အဝလွှဲထုတ်ပေးရန် အခြေအနေမပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ဘောလုံးသည်ညာမှ ဘယ်သို့ဝင့်ရန် အလားအလာရှိပြီး ဘောလုံးကိုကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်ကျသောအခါ ဘယ်သို့သာလိမ့်ပြေးစေနိုင်ပါသည်။

ANGLE OF ATTACK တုတ်အဝင်ပုံ

တုတ်ကိုအနောက်သို့ဆွဲသည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းနှင့်ပခုံးများကိုလှည့်၍ လက်မောင်းများအသုံးပြု ဆွဲတင်ပါ။ တင်ပါးများနှင့်ခြေထောက်များသည် ဟန်ချက်ကိုထိန်းသိမ်းထားရသည့်အတွက် လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်ထားပါ။

ရွှေ့အလွှတ်ပုံစံ



ဘောလုံးသည်ခြေရပ်ပုံ၏အထက်၌ရှိသော အနေအထားရိုက်ချက် Swing တွင် ဟန်ချက်ထိန်းသိမ်းမှုသည် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်ရွှေ့အလွှတ်ပုံစံတွင် လက်မောင်းများကို လွှတ်လပ်စွာလွှတ်ထုတ်ပေးပြီး ဟန်ချက်ကို အမိအရထိန်းထားပါ။



စိတ်ကလူကိုလွှမ်းမိုးပါစေ

ဘောလုံးအသားချည်းပဲရိုက်ရန်စိတ်ကူးထားပါ။ ဂေါက်သီးကစားနည်းသည် နည်းစနစ်များအပြင် လက်အမှန်း အဆ Feel ပါလိုသည့် အားကစားဖြစ်ရာ မြေအနေအထားမညီသည့် အနေအထား၌ လက်ဆ ပို၍လိုအပ်ပေသည်။ ရိုက်ချက်သည်ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း မိမိကိုယ်ကို **ယုံကြည်မှု** ရှိပါက လွယ်ကူသော ရိုက်ချက်ဖြစ်လာ နိုင်ပေသည်။

BALL BELOW STANCE

ဘောလုံးသည်ခြေရပ်ပုံထက်နိမ့်သောအခါ

ကိုယ်ခန္ဓာသည်တောင်စောင်းကို ဆန့်ကျင်ကျောပေးရပ်ထားသည့် မြေအနေအထား (ဘောလုံး သည် ခြေရပ်ပုံ ထက်နိမ့်သော)တွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဟန်ချက်နှင့် ဘောလုံးကိုထိထိ မိမိရိုက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအနေအထားတွင်လူသည်ဘောလုံးနှင့်နီးကပ်စွာရပ်ပေးရပါမည်။ ထိုရိုက်ချက်မျိုးတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ထားပြီး ဟန်ချက်ရရန်သာအာရုံပြုပါ။



ဆင်ခြေလျှောနှင့်လွဲချော်ပုံသဏ္ဌာန်
မတ်စောက်သောတုတ်လမ်းကြောင်း

လူသည်ဘောလုံး၏အထက်စီးမှရိုက်ရသည့် ကုန်းစောင်းအနေအထားဖြစ်သည့်အတွက် အနောက်လွဲဆွဲခြင်းသည် မတ်စောက်သောတုတ်လမ်းကြောင်းစက်ဝန်းပုံအဖြစ် ကန့်သတ်ခြင်းခံရပါသည်။ ဘောလုံးကိုလူနှင့် ဝေးကွာစွာရိုက်ရလေ ထိချက်၌တုတ်မျက်နှာပြင်သည် ပိုပွင့်လေဖြစ်ပြီး ဘောလုံးကိုညာဘက်သို့ ဝေ့သွားရန် အကြောင်းရှိပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တုတ်လွဲလမ်းကြောင်းစက်ဝန်းသည် ပို၍မတ်စောက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပစ်မှတ်၏ဘယ်ဘက်သို့ ကြိုတင်တွက်ဆချိန်ထားပေးရန် လိုအပ်ပါမည်။ တုတ်မျက်နှာပြင်ချိန်ရွယ်မှုနှင့် တုတ်လမ်းကြောင်းပြင်ညီစက်ဝန်းတို့၏ဆက်စပ်ပုံသည် ဘောလုံးကို ဘေးတိုက်လည်အားဖြစ်ပေါ်စေပြီး ညာဘက်သို့ဝေ့ဝဲသော ဘောလုံးလမ်းကြောင်းဖြစ်လာပါသည်။



TEEING OFF တာထွက်ခြင်း

တီခုံမှစတင်တာမထွက်မီ ဘောလုံးကိုသတ်မှတ်ထားသောပစ်မှတ်ဇုံသို့ စိတ်ကူးဖြင့်ပို့ကြည့်ပါ။ မိမိလိုချင်သည့် ဘောလုံးအမြင့် ပျံသန်းပုံနှင့် ဘောလုံးကိုမည်သို့လွှဲရိုက်မည်ကို စိတ်ကူးပုံဖော်ပါ။ အိုဘီရှိသည့် ဧရိယာကိုရှောင် ရှားပြီး မည်သို့ခွိုန်ရွယ်ရိုက်ရမည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားပါ။

OUT OF BOUND

ပုံ၏ဘယ်ဘက်တွင်တွေ့ရသောခြံစည်းရိုးသည် O.B ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ထိုဧရိယာအထဲသို့ ဘောလုံးကို ရိုက်မိခဲ့သော်ပြစ်ဒဏ်တစ်ချက်ပေး၍ မူလနေရာမှပြန်လည်ရိုက်ရပါမည်။ တီတည်ရာတွင်လည်း တာထွက်နေရာအမှတ်အသားမှ O.B ဆီသို့ လမ်းဖွင့်ပေးထားသောအခြမ်းဘက်တွင် တီစတင်တည်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဤနည်းအားဖြင့် သူ့အလိုလို ဖဲယားဝေး၏လုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသို့ ခွိုန်ရွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

DISTANCEPLATE အကွာအဝေးပြဆိုင်းဘုတ်ပြား

ပုံမှန်အားဖြင့် တီခုံရှိတာထွက်၏ အမှတ်အသားပြနေရာအနီးအနားတစ်ဝိုက်တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ အကွာအဝေးပြဆိုင်းဘုတ်ပြားများတွင် မိမိရိုက်မည့်ကျင်းနံပါတ်၊ အကွာအဝေး (ကိုက် သို့မဟုတ် မီတာဖြင့် တိုင်းတာထားပါသည်) သတ်မှတ်စံရိုက်ချက်နှင့် အကျော်ပေးကျင်းသင်္ကေတတို့ကို တွေ့မြင်ရပြီး မိမိ အကြံအစည် ကစားကွက်၊ နည်းဗျူဟာနှင့် ဘယ်လောက်ဝေးဝေးရိုက်နိုင်သည်ကို သိနိုင်ရန် အထောက်အကူ ပြုပေသည်။

တာထွက်ရိုက်ချက်များအတွက် နည်းလမ်းကောင်းများ
တီအနိမ့်အမြင့်ဂရုစိုက်ပါ

တီခုံမှစတင်ရိုက်သောအခါ တီငုတ်အသုံးပြု၍ ဘောလုံးကိုတည်ပါ။ တီသုံးခြင်းသည် ဘောလုံးကိုပင့်တင်၍ သိမ်းရိုက်ရန်လွယ်ကူစေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဒရိုင်ဗာသစ်သား တုတ်(မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးဒီဂရီ အားနည်းသောတုတ်)အတွက် ဘောလုံးတက်အားကောင်းအောင်အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ တီတည်ရာတွင် အတိုအရှည်(၂)ခုစလုံးကို မိမိကြိုက်သလိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သို့သော်ဘောလုံး၏ တစ်ဝက်ခန့်သည် သစ်သားတုတ်မျက်နှာပြင်၏ အထက်တွင်ပေါ်လွင်နေစေသော အမြင့်ကိုခန့်မှန်း၍တီတည်ရန် သတိပြုပါ။

လေစုန်တွင် ဒရိုင်ဗာရိုက်ခြင်း

လေစုန်နေပါက ဒရိုင်ဗာအစား သစ်သားနံပါတ်(၃) သို့မဟုတ် နံပါတ်(၄)ကိုပြောင်းလဲအသုံးပြုပါ။ ထိုတုတ်များသည် ဘောလုံးကိုဒရိုင်ဗာထက် အထမြန်၍မြောက်စေပြီး လေဟုန်စီးသွားပါကပို၍ ဝေးလံစွာ ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ တီကိုအသုံးပြုပါ။ သို့ရာတွင် တီမြင့်မြင့်တည်ခြင်း မပြုမိစေရန် ဂရုပြုပါ။

လေဆန်တွင်ရိုက်ခြင်း

လေဆန်တွင်ဘောလုံးကိုပို၍ဖိရိုက်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ဘောလုံးကိုဖိရိုက်လေ ဘောလုံးတွင် နောက်ပြန်အား ပို၍ဖြစ်စေပြီး ဘောလုံးသည်လေထဲတွင် ပို၍မြောက်လေဖြစ်သည်။ ဘောလုံးမြောက်လွန်းပါက အကွာအဝေးဆုံးရှုံးနိုင်ပြီး အကောင်းဆုံးမှာ မှန်မှန်သာရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ လေအစုန် အဆန်နှစ်မျိုးစလုံးသည် ဆွင်း၏ညက်ညောမှုကို အပြောင်းအလဲဖြစ်စေနိုင်ပြီး အကွက်ချပုံ အသင့်အနေအထားကို ဖြေလျှော့ထားပြီး ဆွင်းကို မှန်မှန်လွှဲရိုက်ပါ။

YOUR SECOND SHOT ဒုတိယရိုက်ချက်

အကယ်၍ဒုတိယရိုက်ချက်သည် သစ်ပင်ကာဆီးနေပြီး ချောင်းကိုဖြတ်ကျော်၍ဂရင်းဆီသို့ ရောက်နိုင်မည်ဆိုပါက မိမိရိုက်ချက်ကိုစွန့်စားခြင်းမပြုသင့်။ ချောင်းအနောက်ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင် ဘောလုံးကို အတိုခံရိုက်ပြီး တတိယရိုက်ချက်ဖြင့် လွတ်လွတ်ကင်းကင်း ကျင်းဆီသို့ပစ်တင်ပါ။ ယခုပုံပါမီးခိုးရောင်ခြယ်မျဉ်းသည် တိုက်ရိုက်စွန့်စားရသောလမ်းကြောင်းဖြစ်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုများစွာလိုအပ်ပါသည်။ အပြာရောင်ခြယ်မျဉ်းသည် စတင်ကစားသူများအတွက် ပို၍ယုတ္တိရှိသောလမ်းကြောင်းဖြစ်ပေသည်။

လုံခြုံစိတ်ချရသောနည်းဗျူဟာ

အခက်အခဲအတားအဆီး ဟဇတ်များပေါ်မှ တိုက်ရိုက်ကျော်ဖြတ်ရိုက်ခြင်းကို ရှောင်ရှားပြီး ဘေးကင်းစေနိုင်သော အကွက်အကွင်းကိုရှာဖွေပါ။ အချက်တိုင်းတွင် ပစ်မှတ်အတိအကျကို အကွက်ချကြံစည်ပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်မည့်အလားအလာများကို ကြိုတင်တွက်ဆထားရပါမည်။

ယုတ္တိရှိရှိချဉ်းကပ်ပါ

အတွေ့အကြုံနုနယ်သေးသောဂေါက်သမားများအတွက် ရိုက်သင့်သောလမ်းကြောင်းမှာ သစ်ပင်၏ဘယ်ဘက်သို့ဖြစ်ပြီး ယခုရိုက်မည့်နေရာမှ ကိုက်(၁၂၀)ခန့် အကွာအဝေးရှိနိုင်ပါသည်။ ဘယ်ဘက်လမ်းကြောင်း ရွေးချယ်ရခြင်းမှာ တတိယရိုက်ချက်တွင် ဘောလုံးကိုရိုးရိုးလိမ့်ဘောရိုက်ချက်ဖြင့် ဂရင်းပေါ်သို့ အလွယ်တကူရောက်နိုင်သောအနေအထားကောင်း အဖွင့်နေရာဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ထိချက်ညံ့သွားခြင်း

အမှားဖြစ်သွားမည်ကို မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ ဂေါက်သီးကစားနည်း၏လှို့ဝှက်နက်နဲမှုမှာ လတ်တလော ရိုက်ချက်ကို သာကောင်းအောင်ကြိုးစားပြီး နောက်ထပ်ရိုက်မည့်ရိုက်ချက်ကို နောင်ခါလာနောင်ခါစျေးကွဲသို့ သဘောထား ပါ။ ရိုက်ချက်ညံ့သွားပါက နောက်ထပ်ရိုက်မည့်ရိုက်ချက်တွင် ပိုကောင်းအောင်ကြိုးစားပါ။

ကစားကွက်ကို အလောင်းအစားမလုပ်သင့်

တစ်ခါတစ်ရံကျင်းကိုတိုက်ရိုက်မရိုက်နိုင်ဘဲ မဖြစ်မနေလမ်းလွဲရိုက်ရသော အခြေအနေများရှိပါ သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် လောဘနှင့်ဒေါသကိုထိန်းချုပ်ထားပါ။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကွင်းအပေါ် အကြွေးတင်သည်ဟုမှတ်ယူ၍ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ကောင်းအောင်ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ရယူပေးဆပ်ပါ။

THE CLUB FACE GAME

အနိမ့်ပျံအနီးကပ်ရိုက်ချက်

အကယ်၍သင်သည် ကျင်းကိုတိုက်ရိုက်မရိုက်နိုင်တော့ဘဲ ကျင်း၏ဘေးတိုက်နေရာသို့မဟုတ် ကျင်း၏ အနောက်ဘက်သို့လမ်းလွဲရိုက်ရန် အကြောင်းဖန်လာပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဘောလုံးကျရာ နေရာသည်မြက်ရှည်ပြီး ရှေ့တည့်တည့်တွင် သစ်ပင်ကာဆီးနေပြန်ပါသည်။ ဤအခြေအနေတွင် အကောင်းဆုံးမှာ ကျင်း၏ဘေးတိုက်သို့ လမ်းလွဲရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့မှသာသစ်ကိုင်းများကိုရှောင်ရှားပြီး ဘေးကင်းစွာဘောလုံးကိုရိုက်နိုင်ပါမည်။ သို့ရာတွင် သင်သည်ရိုက်ချက်များကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်နေပြီဆိုလျှင် ဘောလုံးကို ဘေးတိုက်ရိုက်မည့်အစား ကျင်းသို့တိုက်ရိုက်ရိုက်နိုင်ပေသည်။ သံတုတ်နံပါတ်(၉) သို့မဟုတ် Pitching Wedge ဝက်ခဲတုတ်ဖြင့် အလံတိုင်သို့အနိမ့်ရှပ်ထိုးရိုက်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကျင်းဆီသို့တိုက်ရိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ရိုက်ရာတွင် တုတ်ကိုနှိမ့်ထားပြီး ပစ်မှတ်တည့်တည့်လွှတ်ထုတ်ပေးရပါမည်။ ဘောလုံးကို ညာခြေဘက်တွင်ပို၍ထားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကိုဘယ်ဘက်တွင် ပို၍အားပြုရပ်ပေးပါ။ သို့မှသာ ဘောလုံးတွင် နောက်ပြန်အားအနည်းငယ်ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဂရင်းမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ဘောလုံးလိမ့်အားကို လျှော့ချပေးမည်ဖြစ်သည်။ဤရိုက်ချက်သည် ဂရင်းပေါ် သို့ရှပ်ထိုးတင်ရသောကြောင့် ပုံမှန်အမြောက်ရိုက်ချက်ထက် လိမ့်အားပိုရှိပြီး ဆက်လက်ပြေးသွားနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

ACROSS THE RIVER ချောင်းကိုဖြတ်ကျော်ရိုက်ခြင်း

ယခုအခါသင်သည် ချောင်းကိုဖြတ်ကျော်ရိုက်ရန် ကြိုးစားရတော့မည်ဖြစ်ရာ သံတုတ်နံပါတ်(၈) သို့မဟုတ် နံပါတ်(၉)တုတ်အသုံးပြု၍ ဘောလုံးကိုလွှတ်လွှတ်ကျွတ်ကျွတ် ဘေးကင်းစွာဖြတ်ကျော်နိုင်ပါသည်။ ဘန်ကာအတားအဆီးထဲမကျစေရန် ဂရင်းဧရိယာ၏ ရှေ့ခြမ်းသို့ အတိုခံရိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

ရိုက်ချက်တိုင်းကို အကွက်ချကြံစည်ပါ

ယခုအနေအထားသည် အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့် ကျင်းဆီသို့ ကိုက်(၁၂၀)ခန့်ကွာဝေးနေပြီး ကျင်းဝင်သည်အထိ (၃)ချက်ထက်မပိုဘဲ ရိုက်နိုင်ရန်ကြံစည်ထားပါ။

ဂရင်းပေါ်ရိုက်လျှင်

အကြံအစည်မှာ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်သို့ရိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ရိုက်ချက် အနည်းငယ်ညံ့သွား၍ ဘောလုံးကို ဂရင်းရှေ့မျက်နှာစာ ပေရွှန်တွင်ကျစေခြင်းသည် ဂရင်းကိုလွန်သွားစေသည်ထက်ပို၍ စိတ်ချရပါသည်။

မြက်ရှည် ရပ်ဖဲထဲတွင်ရိုက်နည်း

ဘောလုံးသည်မြက်အရှည်ထဲတွင်ကျနေပါက

မြက်ရှည် Rough ရပ်ဖဲထဲတွင် ဘောလုံးကိုရိုက်ရန် တုတ်ကိုချ၍ချိန်ရွယ်လိုက်စဉ် မတော်တဆ ဘောလုံးမှာ လိမ့်သွားပါက ရိုက်ချက်(၁)ဟုရေတွက်ခြင်းခံရပါမည်။ အကယ်၍ ဘောလုံးသည် မြက်ရှည်ထဲတွင် အနေအထားမှန်စွာကျရောက်နေပါက ဘန်ကာရိုက်နည်းအတိုင်း ရိုက်ထုတ်နိုင်ပါသည် (ဘန်ကာရိုက်နည်းဖော်ပြပြီး)။ ထိုသို့ရိုက်ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုပစ်မှတ်၏ဘယ်ဘက်သို့ ဖွင့်ချိန်ရွယ်ပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်ကို ပစ်မှတ်သို့ မျက်နှာမူပြီး တုတ်ကိုထောင်ဆွဲ၍ရိုက်ပါ။

ဘောလုံးမြက်ရှည်ထဲတွင်မြုပ်နေလျှင်

ဘောလုံးသည် မြက်ရှည်ထဲတွင်နက်ရှိုင်းစွာ မြုပ်ဝင်နေပါက မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးဒီဂရီများသော သံတုတ် (Sandwedge) ကိုအသုံးပြုပါ။ လက်ကိုင်ကိုတင်းတင်းဆုပ် ကိုင်၍ဘောလုံးကို ညာခြေဘက်တွင်ထားရိုက်ပါ။ တုတ်လမ်းကြောင်းပြင်ညီစက်ဝန်းကို မတ်စောက်သောပုံစံရရန် လက်ကောက်ဝတ်ကို စောလျင်စွာချိုး၍ ထောင်ဆွဲပါ။ ထို့နောက် လက်မောင်းများကိုအသုံးပြု၍ ခပ်စိုက်စိုက်ရိုက်ချပါ။ ထိုသို့ရိုက်စဉ် ခေါင်းကိုငြိမ် ထားပြီး ဒူးများကိုညွှတ်လျက် ကျန်နေစေရပါမည်။

ဘောလုံးသည်အကျဉ်းအကျပ်ထဲရောက်နေလျှင်

အကျဉ်းအကျပ်ထဲရောက်နေလျှင် မိမိကိုယ်ကိုခြောက်လှန့်စေသော အတွေးမျိုးမဝင်မိပါစေနှင့်။ ကြောက်လန့်ခြင်းသည် မိမိယုံကြည်ချက်ကိုသာမက မိမိရိုက်ချက်တစ်ခုလုံးကိုပါ ပျက်ယွင်းစေနိုင်ပါသည်။ ရိုက်ချက်တိုင်းတွင် ပြန်လည်ကုစားနိုင်သောရိုက်ချက်အခွင့်အရေးများရှိသည့်အလျောက် နောက်ထပ်ရိုက်မည့် ရိုက်ချက်များဖြင့် ပျက်သွားသောရိုက်ချက်အတွက် ပြန်လည်ဖာထေးနိုင်သည်ကို စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားပါ။ အကျဉ်းအကျပ်ထဲတွင် မိမိဆန္ဒကိုဦးစားမပေးဘဲ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ယုတ္တိရှိသော ရိုက်ချက်ကိုသာကြိုးစားပါ။

CHIPPING ON TO THE GREEN

ဘောလုံးကိုဂရင်းပေါ်သို့ လှိမ့်တင်ရိုက်ခြင်း

ကျင်းသည် လိပ်ခုံးပုံဂရင်းမျက်နှာစာ၏ အနောက်ဘက်တွင်ရှိနေပြီး ဂရင်းအလွန်တွင် ရေကန်တစ်ခုရှိနေပြန်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် အမြောက်ဘောရိုက်ချက်ဖြင့် ချဉ်းကပ်ရန်မလွယ်ကူပါ။ ထိုအခါ ဂရင်း၏ အနားသပ်ဧရိယာ Fringe မှတစ်ဆင့် ဘောလုံးကို လှိမ့်တင်သောနည်းဖြင့် ကျင်းဆီသို့ ရိုက်နိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုရမည့်နည်းစနစ်မှာ မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုးဒီဂရီအနည်းငယ်သာရှိသောတုတ်ကို ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်ကဲ့သို့ ရိုက်တင်ရန်ဖြစ်သည်။

ယုတ္တိရှိသောချဉ်းကပ်မှု

ဘောလုံးကိုဂရင်းရှေ့မျက်နှာစာ၏ နိမ့်သောနေရာတွင်ထောက်စေပြီး ကုန်းလျှောအတိုင်း လိမ့်တက်သွားအောင် ရိုက်ပါ။ ဘောလုံးကိုကုန်းလျှောအဆင်းနေရာတွင် ထောက်ကျစေပါက ဘောလုံးသည် အချိန်မီမရပ်တန့်နိုင်တော့ဘဲ ရေကန်ဆီသို့ တစ်ဟုန်ထိုးပြေးဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။

လှိမ့်တင်မည့်တုတ်

သံတုတ်နံပါတ်(၇)ကို ကျင်းစိမ်သကဲ့သို့ရိုက်ပါ။ တုတ်မျက်နှာပြင်ထောင့်ချိုး Loft ကြောင့် ဘောလုံးသည် အနည်းငယ်မြောက်၍ ဂရင်းမျက်နှာပြင်ပေါ်ကျပြီး ကျင်းဆီသို့ တောက်လျှောက်လိမ့်သွားစေပါမည်။

HOLDING OUT ကျင်းဝင်သည်အထိ ကျင်းစိမ်ပါ

ဘောလုံးကိုဂရင်းပေါ်သို့ လှိမ့်တင်လိုက်ရာ ကျင်းနှင့်(၃)ပေအကွာတွင် ရောက်သွားပါသည်။ ယခုအခါ အနီး ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်ဖြစ်ပြီး ကျင်းဝင်အောင်ရိုက်ရပါမည်။ အကွာအဝေးမှာနီးနေသော်လည်း ပေါ့ဆ၍မရပါ။ ကျင်းစိမ်ခြင်းသည် ကစားခြင်း၏ အနိုင်အရှုံးကို အဆုံးအဖြတ်ပေးလေ့ရှိပြီး ကျင်းဝင်ရိုက်ချက်တစ်ချက်သည် ဒရိုင်ဗာသစ်သားတုတ်ကို ကိုက်(၂၀၀)ပြေးအောင်ရိုက်နိုင်သကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိလှပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချဉ်းကပ်မှု

ဘောလုံးကျင်းဝင်ရန် အမြဲမျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ အဆိုးမြင်အယူအဆများ၊ သံသယအတွေးများ၊ ဒွိဟစိတ် များသည် ရိုက်ချက်ကိုယိုယွင်းစေပြီး ကျင်းလွဲစေနိုင်ပါသည်။ မိမိရွေးချယ်ထားသော လမ်းကြောင်းကို စိတ်ကူးဖြင့် မြင်ယောင်ထားပါ။ မိမိရိုက်ချက်ကို အကောင်းဆုံးမျှော်လင့်ထားပါ။ ကျင်းစိမ်လွဲချက်တိုင်းတွင် အနောက်လွဲ ဆွင်းကို ၁/၃နှင့် ရှေ့အလွှတ်ကို ၂/၃အချိုးဖြင့် ရိုက်ရန်သတိရပါ။

ချိန်ရွယ်ခြင်း

ဂရင်းမျက်နှာပြင်သည် အကွေ့အကောက်အတိမ်းအစောင်းများဖြင့် ညီညာမှုသိပ်မရှိလှသော်လည်း ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်တိုင်းသည် အတည့်ရိုက်ချက်သာဖြစ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ဘောလုံးချိုးကွေ့နိုင်မည့်အမှတ်တစ်ခုကို ပဏာမလမ်းကြောင်းအဖြစ်ချိန်ရွယ်၍ တည့်တည့်ရိုက်ရန်ဖြစ်ပြီး ဂရင်းမျက်နှာပြင်အတိမ်းအစောင်းအရ ဘောလုံးသည်ကျင်းဆီသို့ ချိုးကွေ့လိမ့်ဝင်သွားပါမည်။

တင်းတင်းရင်းရင်းရိုက်ပါ

ကျင်းမရောက်သောဘောလုံးသည် ကျင်းဝင်ရန်မဖြစ်နိုင်။ အနီးကပ်ကျင်းစိမ်ရိုက်ချက်တွင် ထိချက်မကောင်းလျှင် ကျင်းလွဲပါလိမ့်မည်။ ဘောလုံးကို ကျင်း၏အနောက် (၆)လက်မအကျော်စိတ်ထား၍ တင်းတင်းရိုက်ပါ။

AFTER THE WEEK END လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် ဂေါက်ကွင်းဆင်းတော့မည်ဆိုလျှင်

ယခုအခါ သင်သည် အားလပ်ရက်ဂေါက်သီးရိုက်သင်ခန်းစာများအတိုင်း လေ့ကျင့်မှုပြီးဆုံးပါက ဂေါက်ကွင်းသွားရန် စတင်ပြင်ဆင်ရပါမည်။ ဂေါက်သီးကိုတကယ်ကစားဖို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားပြီးပါက သက်ဆိုင်ရာ ဂေါက်ကွင်း၏အသင်းဝင်အဖြစ် ဆက်သွယ်လျှောက်ထားရန် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။(အသင်းသား ဖြစ်ရန်မလိုဘဲ ကစားနိုင်သော ပြည်သူပိုင်ဂေါက်ကလပ်ကွင်းများလည်း ရှိပါသည်။) ဂေါက်ကလပ်တွင် ဂေါက်ကွင်း၏ဌာနေဂေါက်သီးပညာရှင်ResidentGolfProfessional၊ ဂေါက်သီးရိုက်ပစ္စည်း ကိရိယာများအရောင်းဆိုင် Pro-shop နှင့် စုံလင်လှသောကိရိယာတန်ဆာပလာများ (တစ်ပတ်ရစ် ဂေါက်အိတ်များအပါအဝင်)နှင့် လေ့ကျင့်ရေးကွင်း Driving Range စသည်တို့ဖြင့် ဆင်ယင်ဖွဲ့စည်းထားလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဂေါက်ကလပ်တွင် မိမိနှင့်လက်ရည်တူ၊လက်ရည်သာသောကစားဖော်မိတ်ဆွေများလည်း အလွယ်တကူမိတ်ဖွဲ့ကစားနိုင်သေး၏။ အသင်းဝင်အဖြစ် ဝင်ရောက်လိုပါက မိမိအိမ်နှင့်အလှမ်းမဝေးသော ဂေါက်ကလပ်၊ ဂေါက်ကွင်းများသို့ စုံစမ်းဆက်သွယ်မှုပြုရပါမည်။ ဂေါက်ကလပ်များတွင် အသင်းသားဦးရေကို ကန့်သတ်ထားရာ အသင်းဝင် အဖြစ်လျှောက်ထားလိုပါက ခေတ္တစောင့်ဆိုင်းရပါဦးမည်။ အကောင်းဆုံးမှာ သက်ဆိုင်ရာကလပ်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အတွင်းရေးမှူးတို့နှင့် ဆက်သွယ်၍ မိမိ၏အသင်းသား လျှောက်လွှာကို တင်သွင်းထားသင့်ပါသည်။ အသင်းသားအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပါက အသင်းဝင်ကြေးအပါအဝင် နှစ်စဉ်ကြေး လစဉ်ကြေးများကို ပေးဆောင်ရပါဦးမည်။

မိမိ၏အကျော်ပေးသတ်မှတ်ချက်ကို ရယူခြင်း

အချို့သောကလပ်များတွင် အချက်ကျော်ပေးရှိပြီးသားဖြစ်သော၊ ကလပ်အတွက်အလားအလာရှိသော အသင်းသားများ၏ တရားဝင်အကျော်ပေးသတ်မှတ်ချက်ကို လျှော်ထားရန်မလိုဘဲ အတည်ပြုစဉ်းစားပေးပါသည်။ မိမိ၏တရားဝင် အကျော်ပေးအချက်ကိုရယူရန် ပထမဦးစွာ ထိုကလပ်၏အသင်းသားဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကလပ်၏စည်းမျဉ်းမူဝါဒများနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိမှသာ အတည်ပြုလေ့ရှိပါသည်။ အချို့ကလပ်များတွင် အကျော်ပေးအချက်ရယူထားသူကိုသာ ဂေါက်ကွင်းထဲတွင်ကစားခွင့်ပြုပြီး အမှန်တကယ်ရိုက်ကစားနိုင်မှသာ အတည်ပြုလေ့ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ပြည်သူပိုင်ဂေါက်ကွင်းများ (Public Golf Course) တွင် မည်သူမဆို အသင်းသားဖြစ်ရန်မလိုဘဲ လွတ်လပ်စွာကစားနိုင်ရာ အကျော်ပေးအချက်စနစ်များမရှိပေ။ အများအားဖြင့် ပြည်သူပိုင်ဂေါက်ကွင်းများသည် ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဂေါက်ကွင်းများထက် ကစားသူဦးရေပို၍များပြားလှသော်လည်းစတင်ကစားသူများအတွက် လေ့ကျင့်မှုပြုရာအကောင်းဆုံးကွင်းဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံ အတော်လေးရပြီဆိုမှ မိမိဝင်ချင်သောကလပ်ကို ရွေးချယ်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်မှု၏အဓိပ္ပာယ်

ပြည်သူပိုင်ဂေါက်ကွင်း သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဂေါက်ကွင်း မည်သည့်ကွင်းတွင်ကစားသည်ဖြစ်စေ၊ မိမိလက်ရည် အဆင့်အတန်းတိုးတက်လာစေရန် တစ်လလျှင်တစ်ကြိမ် (မိနစ် ၃၀ သင်ကြားမှု) လောက် ဖြစ်ဖြစ်ကွင်း၏ နည်းပြဆရာနှင့်သင်ကြားပါ။ သင်ကြားရာတွင် ထိုကလပ်၏အသင်းသားဖြစ်ရန်မလိုပါ။ နည်းစနစ်များ လေ့လာဆည်းပူးနေမှသာ အဆင့်အတန်းတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

PRACTICE PLAY

လေ့ကျင့်ကစားခြင်း

စိတ်နှင့်ရုပ်ဒွန်တွဲ၍ ပစ်မှတ်ရှိရာရောက်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း

အားလပ်ရက်သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်ပြီးသွားပြီးနောက် နောက်ထပ်အားလပ်ရက်တွင် အချိန်အနည်းငယ် ပေး၍ မည်သို့မည်ပုံလေ့ကျင့်မှုပြုမည်ကို ကြံစည်ထားပါ။ လေ့ကျင့်မှုပြုရန်အတွက် အောက်ပါ သော့ချက်များကို မှတ်သားလိုက်နာပါ။

(၁) လေ့ကျင့်မှုကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပါ။

(၂) လေ့ကျင့်မှုကို အချိန်တိုတိုအတွင်း ထိထိရောက်ရောက်လေ့ကျင့်ပါ။

(၃) တစ်ပတ်လျှင် မိနစ်(၃၀)ကြာလေ့ကျင့်မှု (၆)ကြိမ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် တစ်ပတ်လျှင်တစ်ကြိမ် (၃)နာရီစာ လေ့ကျင့်မှုထက် ပို၍အကျိုးရှိပြီး ထိရောက်လေသည်။

(၄) မိမိဘာကိုရည်ရွယ်၍ လေ့ကျင့်မည်ဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြားသိထားပါ။
(ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ ဘောလုံးချည်းသာရိုက်ထုတ်နေခြင်းသည် ဘာမျှမရနိုင်။)

(၅) လေ့ကျင့်မှုပြုရာအပိုင်း(၃)ပိုင်းကိုခွဲ၍ တစ်ပိုင်းစီကို အချိန်အညီအမျှပေးလေ့ကျင့်ပါ။ တစ်မျိုးတည်းလေ့ကျင့်မှုပြုနေလျှင် ပျင်းရိငြီးငွေ့သွားနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကိုဖိအားပေးပါ

ရိုက်ချက်(၂၀)ကို ပစ်မှတ်ထားရည်စူးလေ့ကျင့်ပါ။ အကယ်၍ဘောလုံးသည် မိမိသတ်မှတ်ထား သော ပစ်မှတ်သို့ မဝင်ခဲ့လျှင် ပြန်လည်ရိုက်ပါ။ အနည်းဆုံး(၁၅)ကြိမ်လောက် ပစ်မှတ်သို့ကျခဲ့ပါမှ စတင်၍ အကြိမ် အရေအတွက်ကိုတစ်ဆင့်စီလျှော့ချလေ့ကျင့်ပါ။ ဤသို့လေ့ကျင့်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဖိအားပေး လေ့ကျင့်သည့်သဘောဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်မှုအထမြောက်အောင်မြင်ရန် ရည်သန်ခြင်းဖြစ်သည်။

ခွန်အား

ရိုက်ချက်အမှန်ချည်းရစေဖို့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ဆင့်စီတိုင်း၌ နည်းစနစ်များဖြင့် လွန်ကဲစွာလေ့ကျင့်ခြင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ တုတ်၏အရှိန်နှင့်လက်အားတို့၏ခံစားမှု"အသိ"ကို ယုံကြည်မှုရှိပါ။ ထို"အသိ"ကြောင့် ဘောလုံးကိုအဝေးသို့ ရောက်မသွားနိုင်စေသကဲ့သို့ ရိုက်ချက်အမှားကိုလည်း အလိုလိုအမှန်ပြင်ပေးပြီး နောက်တစ်ကြိမ်တွင်ပိုကောင်း အောင်စွမ်းဆောင်နိုင်စေရန် ခံစားမှုအသိကိုရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ပထမဦးစွာ လက်မောင်းများအသုံးပြု၍ ဘောလုံးအနည်းငယ်ကို ထီးအတွင်းလှိမ့်ပစ်ခြင်းလေ့ကျင့်ပါ။ အမှန်တစ်ကယ် တုတ်အသုံးပြု၍ ရိုက်သော အခါ၌လည်း အမှန်းအဆသည် လေ့ကျင့်ထားပုံနှင့် အတူတူဖြစ်ပါသည်။

TARGET PRACTICE

အပိုင်း(၁) ပစ်မှတ်အတွက်လေ့ကျင့်ခြင်း

ပလတ်စတစ်ဘောလုံးဖြင့် ဖွင့်ထားသောထီးဆီသို့ အနီးကပ်လိမ့်ဘောရိုက်၍လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် ခေတ္တမျက်လုံးပိတ်ပြီး စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်လုံးပိတ်ထားပါက လက်၏အမှန်းအဆ၊ ဟန်ချက်၊ ညက်ညောချောမွေ့မှုနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏အသာအယာလှုပ်ရှားမှုတို့ကို စိတ်ထဲမှ အလွတ်ရမှတ်မိစေနိုင်ပြီး အကွာအဝေးအမှန်းအဆနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်တို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လာနိုင်ပေမည်။ မိမိဘာလိုအပ်နေသည်ကို ကွဲကွဲပြားပြားသိပြီး နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ လေ့ကျင့်ပါက မိမိအစွမ်းအစနှင့် ယုံကြည်မှုများ ပိုမိုတိုးတက်လာပါမည်။

အပိုင်း(၂)

သဘာဝကျကျလှုပ်ရှားပါ

Swing ၏လှုပ်ရှားမှုသည် လက်မောင်းများဖြင့် မတင်ဆွဲခြင်းထက် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်း၏ လှည့်အားမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ခံစားလေ့ကျင့်ပါ။ လက်မောင်းများ၏ အတက်လွှဲချက်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကို လှည့်ပေးပြီး အဆင်းလွှဲချက်တွင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြန်လှည့်ပေးရမည်ကို သတိပြုပါ။

လက်ပြောင်းလက်လွှဲ လေ့ကျင့်ပါ

ပထမဦးစွာညာလက်မောင်းကိုအသုံးပြု၍ တုတ်လွှဲလေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက်ဘယ်လက်ဖြင့် ပြောင်း၍လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ခြင်း၏ လက်တစ်ခုချင်းစီ၏ လှုပ်ရှားမှုကို ခံစားသိရှိနိုင်ပြီး ကြွက်သား များ၏ မှတ်ဉာဏ်ရည်ကိုရရှိစေပါသည်။ ထို့အပြင် တုတ်အထိန်းအသိမ်းကိုပါနိုင်နင်းလာအောင် အထောက်

အကူပြုနိုင်ပေသည်။

ကားတာယာအသုံးပြုလေ့ကျင့်ခြင်း

ဆွင်းတစ်ခု၏အား Force ရရှိနိုင်မှုသည် အဆင်းလွှဲချက်၏စီးဆင်းပုံအစီအစဉ်ပေါ်တွင်များစွာတည်ပါသည်။ ပထမဦးစွာကိုယ်ခန္ဓာကိုလှည့်ပေးပါ။ ဒုတိယအဆင့်တွင် လက်မောင်းများဖြင့်ဆွဲချပါ။ တုတ်ခေါင်းကို အနည်းငယ်နောက်ချန်၍ နောက်ဆုံးမှဖြေလွှတ်ပေးပါ။ ကားတာယာအဟောင်းတစ်ခုကို ဤနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ခွန်အားသိပ်မစိုက်ရဘဲ ဘောလုံးကိုအထိနာအောင် ရိုက်နိုင်ပေသည်။

အပိုင်း(၃)
အတွင်းစိတ်ပါသောကစားနည်း

ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါသောအားကစားဖြစ်ပြီး စိတ်ကြံ့ခိုင်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဤကစားနည်းတွင် စိတ်၏စဉ်းစားပြုမူချက်ကို ရုပ်ကအကောင်အထည်ဖော်ပေးရလေသည်။ မိမိရိုက်ချက်မစတင်မီ စိတ်ကူးဖြင့်မည်သို့ရိုက်မည်ကို စဉ်းစားပြီး လှုပ်ရှားမှုကို တစ်ထပ်တည်းကျစေရပါမည်။

သို့ရာတွင် မသိစိတ်ကိုသိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပေးခြင်း မပြုသင့်ပေ။ သီအိုရီသဘောတရားများအပေါ် အတွေးများလွန်းခြင်းသည်လည်း ရိုက်ချက်ကောင်းမဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့်လမ်းလျှောက်ရာတွင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ဆိုတာကို စဉ်းစားစရာပင်မလိုသည့်သဘောဖြစ်သည်။ မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို လေ့ကျင့်မှုပြုရာတွင် အတွေးများသောစိတ်မဖြစ်သင့်ပါ။ စိတ်ကူးဖြင့်သာ မြင်ယောင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးမြင်ယောင်ခြင်းမှာ ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှု၊ ဟန်ချက်ညှိညှောချောမွေ့ မှုနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းစသော ဆက်စပ်ပုံများကို သတိရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

အတွေးများလွန်းခြင်းမှာ ရိုက်ချက်၏လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုစီ၌ စဉ်းစားချက်များပါဝင်နေပြီး ဘောလုံးကိုရိုက်ရန်ပင် ခက်ခဲလာစေမည်ဖြစ်သည်။

ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းတွင် ကျင်းစိမ်လေ့ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ရေးကွင်း တစ်ခုခုတွင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သတိပြုရမည်မှာ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ခွေးထုတ်နေခြင်းမဟုတ်။ ရိုက်ချက်တစ်ချက်စီတိုင်းကို သေသေချာချာနည်းစနစ်ကျနစွာ လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ပို၍အကျိုးရှိစေပါမည်။

ကျင်းစိမ်လေ့ကျင့်ပါ

ကွင်းတွင်ကစားသောအခါ ရိုက်ချက်စုစုပေါင်း၏ တစ်ဝက်ခန့်မှာ ကျင်းစိမ်မြက်ခင်းပေါ်မှဖြစ်ပြီး ကျင်းစိမ် လေ့ကျင့်ခြင်းကို အချိန်ပိုပေး၍လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရာတွင် အကွာအဝေးအချိန်အဆနှင့် ချိန်ရွယ်ပုံ လမ်းကြောင်း နှစ်မျိုးစလုံးကို လေ့ကျင့်ရပါမည်။

အခန်း (၇)
လေ့ကျင့်ရေးစနစ်များနှင့် နည်းလမ်းများ

ဂျူနီယာတွေအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အားကစားအသီးသီးတွင်လေ့ကျင့်နေကြသည့် သက်ငယ် (Junior) အားကစားသမားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခြင်း (Strength Training) နှင့်ပတ်သတ်၍ အမျိုးမျိုးကွဲပြားလျက်ရှိပါသည်။ ဂေါက်သီးအားကစားကဏ္ဍတွင် အများဆုံးမေးတတ်သည့် မေးခွန်းများတွင် ဘယ်အသက်အရွယ်လောက်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းစပြီးလုပ်သင့်သလဲ။ မိမိသားငယ် သို့မဟုတ် သမီးငယ်လေးကို ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို ပေးလုပ်သင့်သလဲဆိုသည့် မေးခွန်းမျိုးတွေဖြစ်သည်။

အမေရိကန်ကလေးဆေးပညာရှင်များ အကယ်ဒမီ အားကစားဆေးပညာနှင့် ကြံ့ခိုင်မှုကော်မတီ (American Academy of Pediatrician's Committee on Sports Medicine and Fitness) ၏ညွှန်ကြားချက်အရဆိုလျှင် အသက် ၇နှစ်၊ စနှစ်အရွယ်ကလေးငယ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခြင်းကို ၁၂ကျော့မှ ၁၅ကျော့အတွင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာပြုလုပ်နိုင်သည်ဟုဆိုထားပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ တရားဝင်အဖွဲ့အစည်းများ ဖြစ်သော American College of Sports Medicine (ACSM), The American Academy of Pediatrics (AAP)နှင့် National Strength and Conditionong Association (NSCA) စသည်တို့ကလည်း အရည်အချင်းပြည့်မီသူများက သေချာစွာကြီးကြပ်၍ အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်သော အစီအစဉ်များဖြင့် ရေးဆွဲထားသည့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်ဟုဆိုကြသည်။

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဂျူနီယာဂေါက်ကစားသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားကို မြှင့်တင်နိုင်မည့်အပြင် ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှုအပိုင်း (Motor Skill)၊ မိမိကိုယ်မိမိတန်ဖိုးထားတတ်မှု (Self Esteem)၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု လုံးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုတို့ကို ရရှိစေပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု (growth) နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရင့်ကျက်မှု (maturity) အပြောင်းအလဲသည် အသက် ၇နှစ်မှ ၁၈နှစ်အတွင်းဖြစ်ပေါ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ရေးဆွဲထားသော ပြုစုပျိုးထောင်ရေးအခြေခံသဘောတရား (Conditioning Principles) တွင်လေ့ကျင့်ခန်းများ (exercises) နှင့် ကြွက်သားစုဆန့်ထုတ်ခြင်း (stretches) များကို ထပ်မံဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် သက်ငယ် (Junior Golfers) လေးများတစ်ဦးချင်းစီ၏ တိုးတက်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါမည်။

သက်ငယ်ဂေါက်အားကစားသမားလေးများအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သူတို့၏ အစွမ်းအစနှင့် ရည်ရွယ်ချက်များဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်ရရှိစေရန် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်မှုပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် တစ်သက်တာ ကောင်းမွန်မှန်ကန်သော ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းဟူသော အသိကို ခံယူသွားစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

နိုင်လိုစိတ်ပြင်းသော Junior Golfers လေးများကို လေ့လာလျှင် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်း(Discipline) ပိုင်းဆိုင်ရာများကို အသေအချာလိုက်နာခြင်း၊ ကတိပေးပြီးအလုပ်၌နှစ်မြုပ်ထားခြင်း (Commitment) နှင့် အနာဂတ်ဂေါက်သီးလောကတွင်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနိုင်ရန် အလားအလာများ ရရှိထားကြောင်း

တွေ့ရပါသည်။ ထိုထိုသော Junior Golfers လေးများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်အောင်၊ ကြံ့ခိုင်မှုရှိအောင် မိမိကစားသောပွဲများအတွက် စိတ်ဓါတ်ကိုမည်ကဲ့သို့ပြင်ဆင်ထားရမည် အစရှိသည်တို့အပြင် မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော ဂေါက်လွဲချက် (Golf Swing) ကိုပါ တိုးတက်အောင်ပြုလုပ်ကြလေ့ရှိပါသည်။

ယခု ရုပ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့် ကိစ္စအကြောင်းကို တင်ပြပါမည်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဂေါက်ကစားရာတွင် အထောက်အကူပြုသည့် အနေအထားရောက်ရှိစေမည့် လေ့ကျင့်မှုတို့ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။ ဤအယူအဆ အမြင်သဘောတရား (Concepts) တို့ထားရှိပါက လူ့ဘဝ၌ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း ကာလအတွင်း ကျန်းမာစေရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်အနာတရဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အပြင် ဂေါက်သီးတွင် ပိုမိုထူးချွန်ထက်မြက်စေနိုင်ပါသည်။

Junior Golfersများကို ပျိုးထောင်နိုင်ရန် အောက်ဖော်ပြပါ Concepts လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များ၏ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ အနေအထားနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို လေ့လာပါ။ ဂေါက်အားကစားအတွက် သီးသန့်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန် မိမိကလေးငယ်သည် ညွှန်ကြားချက်များ ကို နားလည်လိုက်နာခြင်း ရှိမရှိ သေချာအောင်စိစစ်ပါ။ ကလေးငယ်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေစဉ်ဘေးတွင်ရှိနေမည့် လူကြီးအနေဖြင့် နည်းလမ်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန် ကူညီပေးခြင်း၊ ကြီးကြပ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင် ပေးနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းစေဖို့ လိုက်နာရန်လည်း ကူညီရပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (Gyms) များအနေဖြင့် Junior Golfers တို့အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သော Trained Professionals များထားရှိသင့်ပါသည်။ အလေးအသုံးပြုလေ့ကျင့်ခြင်းနည်းစနစ်ကို သူတို့က ပြသပေးနိုင်သည်။ နည်းစနစ်ကျင့်ဝတ်တို့ကို လမ်းညွှန်ပေးပါလိမ့်မည်။

သက်ငယ်ဂေါက်သီးကစားသမားများအတွက် ဖွင့်လှစ်သည့် သင်တန်းများသည် ကြံ့ခိုင် ဖွံ့ဖြိုးစေမည့် အခြေခံသဘောတရားကို သင့်တော်သောလေ့ကျင့်မှုပုံစံမျိုး ပြုလုပ်ပေးမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ဒဏ်ပိခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ထိရောက်သောအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ထိုသင်တန်းအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲသူ လူကြီးများသည်လည်း သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်ဖက်သော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို အခြေခံထားခြင်း၊ အကောင်းဘက်သို့ ဦးတည်သောစိတ်ဓါတ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောနေထိုင်မှု (Life Style) အစရှိသည်တို့ကိုလည်း ဦးတည်ပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

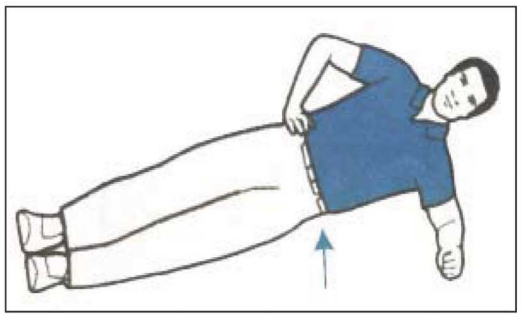
Gym ရှိ နည်းပြအများစုသည် လေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ရာ၌ မှန်ကန်သောပုံစံအနေအထားဖြင့် ညွှန်ကြားပြသကြရပေမည်။ သို့သော် ကလေးသူငယ်များအတွက် Golf Trainer ကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ပါ။ မိမိကလေး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာရရှိရေးကို ပို၍အရေးကြီးကြောင်း မိဘများသတိချပ်စေချင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားတည်ဆောက်မှုလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အလေးမလေ့ကျင့်ခန်းတို့၏ မတူကွဲပြားခြားနားချက်ကို သတိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ မိမိကလေးသည် အလေးမ အားကစားသမားများ၊ ကိုယ်ကာယတောင့်တင်းအောင် လုပ်ရသူများကို အားကျစေရန်မဟုတ်ပါ။ ဂေါက်သီးအားကစားအတွက် လိုအပ်သောခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှုရရှိရန်သာဖြစ်ပါသည်။

Junior Golfers များအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အားကိုး အသုံးပြုလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စတင်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ - လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်ချ (Press up/ Push up) ဒိုက်ထိုးလေ့ကျင့်ခန်း၊ ဘားတန်းခိုလက်မောင်းအားဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးဆွဲမ ပြန်ချ (Pull up) လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အရပ်မျက်နှာအသီးသီးသို့ခြေကို ရှေ့နောက်ခွဲထိုင်လေ့ကျင့်ခန်း (Munitple lunges) တို့ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း ခါးနေရာများသန်စွမ်းစေရန် လေ့ကျင့်ခန်း

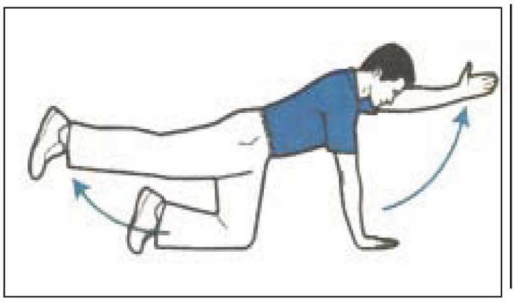
ဂေါက်သမားများသည် ခါးလှည့်မှုအပိုင်းကို များစွာပြုလုပ်ရသည်ဖြစ်ရာ ယင်းကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းနေရာသည် ဂေါက်နည်းစနစ်အတွက် အဓိကကျသည်ဖြစ်ရာ ယခုဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်း များသည် ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း ခါးနေရာများသန်စွမ်းစေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်ဟု Golf Digest မဂ္ဂဇင်း၏ အကြံပေးတစ်ဦးဖြစ်သူ ရာပ်ခ်ျဆင်စန် (Ralph Simpson) ကဆိုထားပြီး ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်နေချိန်တွင်လည်း လေ့ကျင့်၍ ရပါသည်ဟု ထပ်လောင်းပြောဆိုထားပါသည်။

၁။ ဘေးတိုက်အနေအထားဖြင့် တောင့်ထားခြင်း



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အခင်းတစ်ခုပေါ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘေးတစောင်းထားရှိပြီး ကြမ်းပြင်တွင် လက်များ တပြေးညီကပ်ထားပါစေ။လက်တစ်ဖက်ကို အပေါ်ခါးတွင်ထောက်ထားပြီး ယင်းပုံစံအတိုင်း ခါးတစ်ဖက်ကို ၁၅ စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၃၀အထိ တောင့်ထားပါ။ ပြီးလျှင် ကျန်သည့်တစ်ဖက်ကို အထက်ပါပုံစံအတိုင်းပြောင်းလဲပြုလုပ်ပေးပါ။ သင်၏လက်မောင်းများကို ဒေါက်တိုင်သဖွယ်ထောက်ပေးထားသဖြင့် ပခုံးများကိုလည်း သန်မာစေပြီး ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားနှင့်ခါးရိုးများကို ကြံ့ခိုင်စေပါသည်။ ယင်းအပြင် ကျောပြင်အောက်ကြွက်သား များနာကျင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။ တစ်ဖက်လျှင် (၃) ကျော့စီလေ့ကျင့်ပေးပါ။

၂။ ခြေဆန့်၊ လက်ဆန့်လျက် တောင့်ထားခြင်း

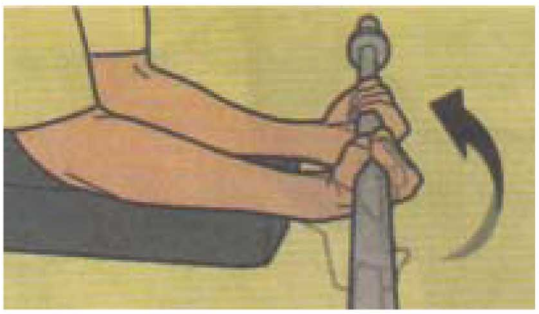


ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အခင်းတစ်ခုပေါ်တွင် ကြမ်းပြင်အားလက်ထောက်၊ ဒူးထောက်လျက် နေရာယူပါ။ ယင်းအနေအထားမှ ထောက်ထားသော ဒူးခေါင်းအားဆန့်ထုတ်လျက်၊ပုံပါအတိုင်းအပေါ်သို့မြှောက်နိုင်သမျှမြှောက်ပြီး ဆန့်တန်းထားပါ။ ၁၅စက္ကန့်မှ စက္ကန့် ၃၀ အထိ တောင့်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးနောက် နောက်တစ်ဖက်ချင်းစီသို့ ပြောင်းလဲဆန့်တန်းပေးပါ။ တစ်ဖက်လျှင် (၂)ကျော့စီ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ယင်းအတွက် နောက်ကျော ကြွက်သားနှင့် ကျောရိုးမကြီးကို သန်စွမ်းစေပါသည်။

သင့်ဂေါက်ရိုက်ချက်များ ကောင်းမွန်လာစေဖို့ လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်း လက်ကောက်ဝတ်သန်စွမ်းစေရန် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

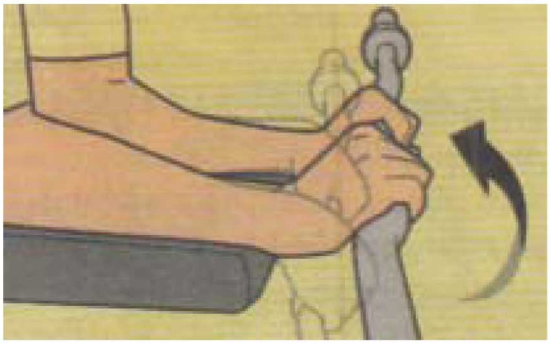
မည်သည့် ဂေါက်ကစားသမားမဆို မိမိရိုက်ချက်ကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကြီး မဖြစ်စေလိုကြပါ။ ထို့အတွက် ဘောလုံးကို ဂေါက်တုတ်ဖြင့် ရိုက်ထုတ်ရန် သင်၏ လက်ကောက်ဝတ်များ သန်စွမ်းဖို့ လိုအပ် ပါသည်။ ယခုဖော်ပြပါ လက်ကောက်ဝတ်လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ Sea Island(Ga.)Resort ၏ ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်ရေးဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာ တစ်ဦးလည်းဖြစ်၊ Golf Digest မဂ္ဂဇင်း၏ အကြံပေးတစ်ဦးလည်းဖြစ်သူ ရန်ဒီ မိုင်ရာစ် (Randy Myers) ၏ လမ်းညွှန်ချက်များဖြစ်ပြီး သင်၏ဂေါက်သီးရိုက်ချက်များကို ကောင်းမွန်စွာ ပြောင်းလဲလာပါလိမ့်မည်။

၁။ လက်ဝါးပက်လက်အနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း



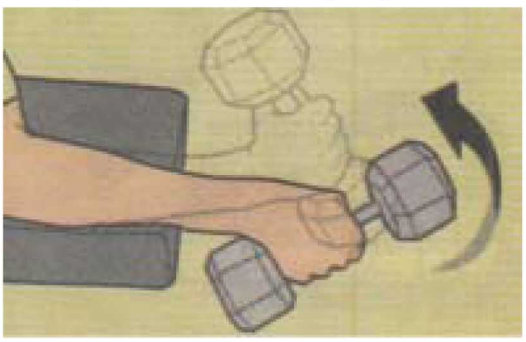
ခုံတစ်ခုပေါ်တွင် မိမိလက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ပုံပါအတိုင်းတင်ထားပြီး လက်ပက်လက်အနေအထားအတိုင်း အလေးဘားတံကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ယင်းအနေအထားမှ လက်ကောက်ဝတ်ကိုအပေါ်အောက်လှုပ်ရှားပြီး ကစားပေးပါ။ လက်မောင်းအားမပါစေဘဲ လက်ကောက်ဝတ်အားဖြင့် အလေးဘားတံကို ဆွဲတင်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ လက်ကို အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ချိန်တွင် အသက်ကိုရှူသွင်းပြီး အောက်သို့ပြန်ချချိန်တွင် ရှူထုတ်ပေးပါ။ အကြိမ်(၂၀)ဖြင့် နှစ်ကျော့ပြုလုပ်ပါ။

၂။ လက်မောက်ခုံအနေအထားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း



ခုံမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပုံပါအတိုင်း လက်နှစ်ဖက်ကို အလေးဘားတံအား ဆုပ်ကိုင်အနေအထားဖြင့် မှောက်ခုံတင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် လက်ကောက်ဝတ်ကို အပေါ်သို့ လှုန်တင်ပါ။ ပြီးလျှင်ပြန်ချပါ။ လက်ဖျံများကို မလှုပ်ရှားစေရဘဲ လေ့ကျင့်ပါ။ လက်ကောက်ဝတ်အားအပေါ်သို့ လှုန်တင်ချိန်တွင် အသက်ကိုရှူပါ။ ပြန်ချချိန်တွင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ အကြိမ်(၂၀) တစ်ကျော့ပြုလုပ်ပေးပါ။

၃။ တူရိုက်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခန်း



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အလေးဘားတို ကို တူကိုင်သကဲ့သို့ ကိုင်ထားပြီး ခုံပေါ်တွင်တင်ထားပါ။ ယင်းအနေအထားမှအပေါ်သို့ လက်ကောက်ဝတ်အားဖြင့် ဆွဲလှုန်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ချပါ။ တစ်ဖက်စီကိုအကြိမ်(၂၀)တစ်ကျော့စီပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ကြွက်သားများကြီးထွားသော ဂေါက်သမားများအတွက်
ကြွက်သားများ မတင်းမာစေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

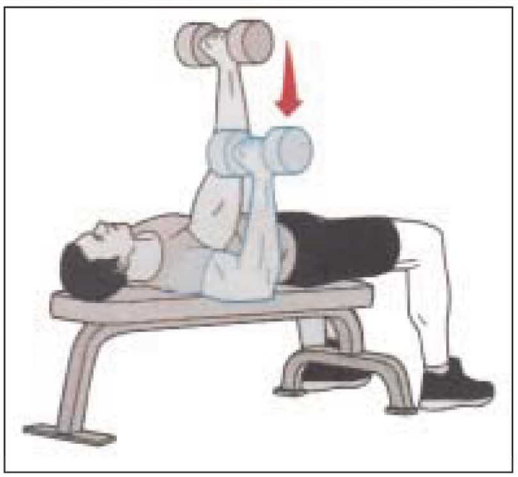
တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဂေါက်သမားအချို့ ပြောလေ့ပြောထရှိသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများမှာ အလွန်အမင်းကြီးထွားနေသဖြင့် ကြွက်သားများတင်းမာနေသလို ဖြစ်နေသောကြောင့် ဂေါက်တုတ်လွှဲရာမှာရော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုမှာပါ အဆင်မပြေဖြစ်သဖြင့် ဂေါက်ရိုက်ဖို့ကိုပင် မရေမရာချီတုံချတုံ ဖြစ်မိပါသည်ဟု ဝန်ခံဖူးကြသည်။

သို့သော် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကိုယ်ခန္ဓာသန်စွမ်းမှု လေ့ကျင့်ရေးမှူးတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခြင်း ခံရသူ မိုက်ခ် ဘွိုင်လီ (Mike Boyle) ကမူ "ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ကြွက်သားတွေကြီးထွားနေတာဟာ သင့် ဂေါက်ကစားမှုမှာ ဆုံးရှုံးမှုမဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင့်ဘက်ကသန်မာလေ ဂေါက်ရိုက်စွမ်းရည် တိုးတက်လေပါဘဲ။ ကြွက်သားတွေ ကြီးထွားလို့ သိပ်ပြီးစိုးရိမ် မနေပါနဲ့" ဟု ပြောပါသည်။

မိုက်ခ်က အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲဝင် ကစားနည်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်ဇယားများချပေးပြီး ကြီးမားလာသော ကြွက်သားများနည်းတူ သန်စွမ်းမှုကို တိုးတက်စေအောင် လေ့ကျင့်ပေးခဲ့ဖူးသည်။ အထူးသဖြင့် သန်စွမ်းသော ကြွက်သားများက အရိုးအဆက်များ နာကျင်မှုကို လျော့ပါးသက်သာစေခြင်း၊ အဆစ်များနာကျင်မှုကို သက်သာစေခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတင်းကျပ်မှုများကို လျော့ပါးစေပါသည်ဟု မိုက်ခ်က သက်သေပြသည်။

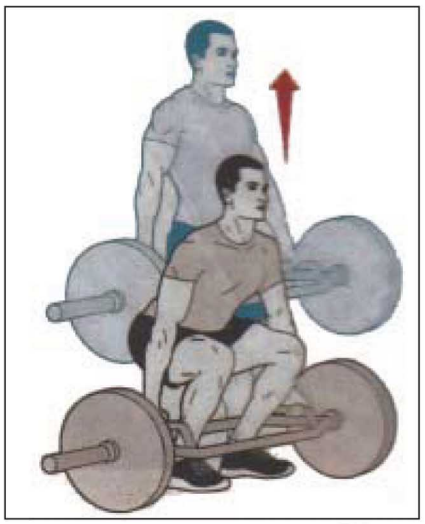
"သင့်ခန္ဓာကိုယ်က တောင့်တင်းကြံ့ခိုင်မှုရှိလေ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုပြီးထိန်းနိုင်လာလေပါပဲ" ဟု မိုက်ခ်ကပြောဆိုပြီး အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလေ့ကျင့်ခြင်းခြင့် ခန္ဓာကိုယ်တင်းမာနေမှုကို လျော့ပါးစေပြီး သင့်ဂေါက်ကစားကွက်များကို ကောင်းမွန်စေပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုထားသည်။

၁။ ပက်လက်အိပ်ပြီး ဘားတိုဖြင့် အလေးတွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်း



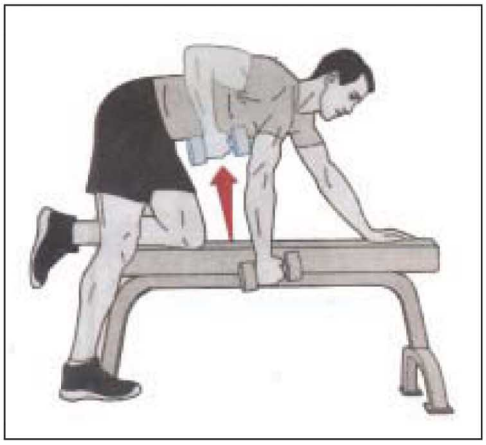
ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခုံတန်းတစ်ခုပေါ်တွင် ပက်လက်အိပ်ပြီး အလေးဘားတိုတစ်ခုကို လက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ကာ အပေါ်သို့မြှောက်ထားပါ။ ဘားတို အလေးအား အပေါ်သို့မြှောက်ပြီး ကိုင်ထားချိန်တွင် မိမိခန္ဓာကိုယ် ဘယ်ညာယိမ်းယိုင်မသွားအောင် ထိန်းထားပါ။ ပြီးလျှင် အောက်သို့ချပြီး ရင်ဘတ်ပေါ်သို့ ပြန်တွန်းတင်ပါ။ အလေးဘားတိုအား ရင်ဘတ်နားသို့ ချချိန်တွင် အသက်ကိုပြင်းစွာရှူသွင်းပြီး အပေါ်သို့ ပြန်တွန်းချိန်တွင် ပြန်ထုတ်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင်(၁၀)ကြိမ်၊ ၃ကျော့ လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းသည် ရင်ဘတ်၊ ပခုံး၊ လက်မောင်းနှင့် ကျောပြင်အလယ်ကြွက်သားများအား သန်စွမ်းစေပါသည်။

၂။ ထိုင်ထ ခြေထောက်ဆန့်လေ့ကျင့်ခန်း



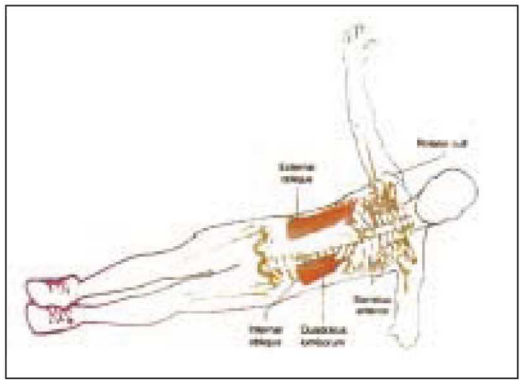
ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း အလေးထည့်ထားသည့် ဘားတံအရှည်ကို ဘယ်ညာဆုပ်ကိုင်ပြီး ထိုင်ထပြုလုပ်ပါ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ရာတွင် ခါးကို မတ်မတ်ဆန့်ပါ။ မတ်တပ်ရပ်ချိန်တွင် အပေါ်ပိုင်းကို အနောက်သို့ အနည်းငယ်လှန်ပေးပြီး ခါးကိုဆန့်ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းရှိ ခြေသလုံးနှင့် ပေါင်အဖျားပိုင်း ကြွက်သားများကို အဓိကထိရောက်စေပါသည်။ အလေးကို မိမိနိုင်နင်းသောအလေး(ခန္ဓာကိုယ်၏ သုံးပုံတစ်ပုံရှိသော အလေး၊ ဥပမာ-ပေါင် ၄၀)ဖြင့် စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ ထိုင်လိုက်ချိန်တွင် အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူသွင်းပြီး ပြန်ထချိန်တွင် ပြန်ထုတ်ပါ။ (၁၀)ကြိမ် ၃ကျော့ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

၃။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း နောက်ကျောကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ခုံတန်းတစ်ခုပေါ်သို့ လက်ထောက်လျက်လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဘားတို အလေးတစ်ခုအား ကိုင်ကာ လက်မောင်းကိုအောက်သို့ တွဲလောင်းချထားပါ။ ခါးနှင့် မြေပြင်သည် အပေါ်အောက် အပြိုင်ဖြစ်နေစေရပြီး ခါးကိုကုန်းမထားပါနှင့်။ ခြေထောက်တစ်ဖက်၏ ဒူးခေါင်းသည် ခုံပေါ်တွင် ထောက်လျက်သားရှိနေပါစေ။ ပြီးနောက် တွဲလောင်းချထားသော အလေးဘားတိုအား အပေါ်သို့ ဘေးကြွက်သားအားဖြင့်ဆွဲတင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဘေး ကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ချပါ။ အလေးဘားတိုအား အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ချိန်တွင် အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူပါ။ အောက်သို့ ပြန်ချချိန်တွင် ပြန်ထုတ်ပါ။ တစ်ဖက်လျှင်(၁၀)ကြိမ်၊ ၃ကျော့လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပခုံးနှင့်ကြောပြင် အပေါ်ကြွက်သားများကို သန်စွမ်းစေပါသည်။ ခုံပေါ်တွင် ဒူးခေါင်းကို တင်ထားခြင်းအားဖြင့် အောက်ပိုင်း ကြွက်သားများ သန်စွမ်းမှုကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသည်။

(၁) Full Side Plauk ဘေးတိုက်အပြည့်တန်းနေခြင်း



(က) ပုံပါအတိုင်းလက်ဖျံ၊တဒေါင်ဆစ်၊ ပခုံးနှင့်တည့်တည့်ထား၍ တန်းနေလိုက်ပါ။

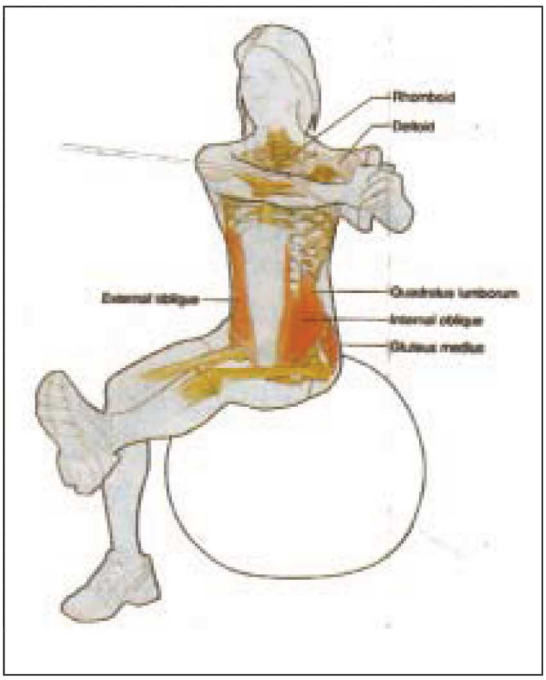
(ခ) ဘယ်လက်ဖျံနှင့်ခြေကိုအားပြု၍ ခြေဒူးတင်ပါး ပခုံးတည့်တည့်တန်းသည်အထိ တွန်းတင်လိုက်ပါ။

(ဂ) ထိုပုံစံအတိုင်းနေ၍ တင်ပါးဆုံကို နောက်ဘက်သို့ လှည့်ပေးပါ။

(ဃ) နေနိုင်သည်အထိနေပြီး နောက်တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။

(၂) Single Leg Horizontal Chop

ခြေတစ်ချောင်းမ,ထိုင်၍ကြိုးကို တပြေးညီဆောင့်ဆွဲခြင်း



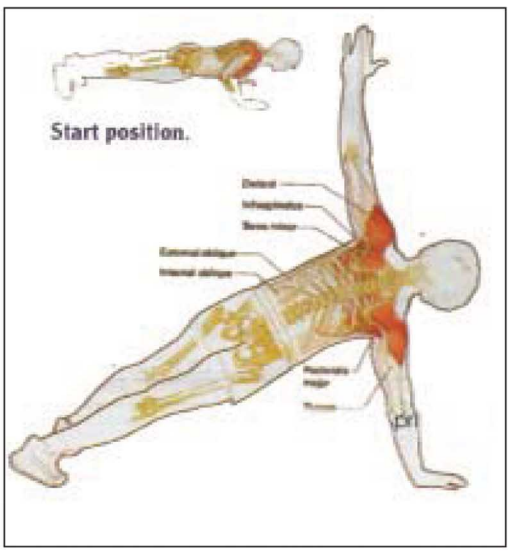
(က) အခြေခိုင်သည့်ဘောလုံး (stability ball) တွင် ညာခြေနှင့်တင်ပါး ဓ၀ဒီဂရီအနေအထားအတိုင်း ထိုင်၍ဘယ်ခြေကိုဆန့်တင်လိုက်ပါ။

(ခ) ညာဘက်နံရံခိုင်မြဲသည့်နေရာတွင် ပူလီကြိုးကို ချည်ထားလိုက်ပါ။

(ဂ) ပူလီကြိုးကို တဒေါင်ဆစ်များမကွေးဘဲ လက်မျှားတန်း၍ ကိုင်ထားလိုက်ပါ။ ကြိုးသည် လက်နှင့် ဓ၀ ဒီဂရီ အနေအထားတွင်ရှိရမည်။

(ဃ) ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်၊ ဒူးခေါင်းရှေ့တွင်ထား၍ အပေါ်ပိုင်းကိုဆွဲလှည့်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် နောက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

(၃) T push-up တီပုံစံ တွန်းတင်ခြင်း



(က) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင် အနေအထားတွင် နေလိုက်ပါ။

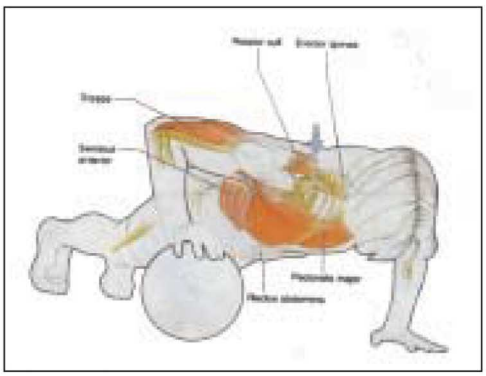
(ခ) လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်သည့်အတိုင်း တွန်းတင်လိုက်ပြီး ညာလက်ကိုထောက်ထား၍ ဘယ်လက်ကို ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းလှည့်၍ ဆွဲတင်လိုက်ပါ။

(ဂ) ကိုယ်အပေါ်ပိုင်း(ရင်ဘတ်) ဘယ်ဘက်တည့်တည့်နှင့်လက်မျက်နှာကြက်ဘက်သို့ တန်းနေရမည်။

(ဃ) စတင်သည့် အနေအထားအတိုင်း ဖြည်းညင်းစွာဖြန့်နေပြီး နောက်တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။

(၄) **Push up with medicine ball**

လေ့ကျင့်ဘောလုံးဖြင့်လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်ခြင်း

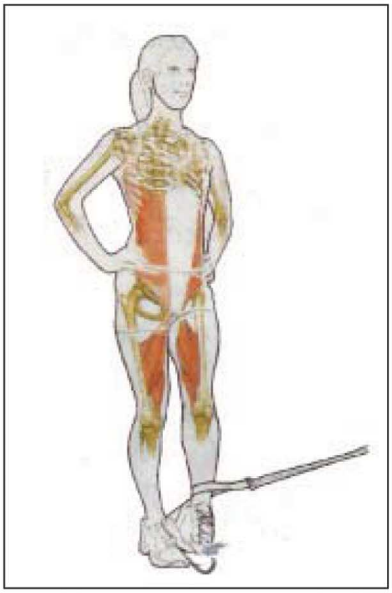


(က) သင့်တော်သော အနေအထားရှိသည့် လေ့ကျင့်ဘော (medicine ball)ပေါ်တွင် ညာဘက် လက်ထောက်၍လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင် အနေအထားတွင် နေလိုက်ပါ။

(ခ) ပြီးလျှင် လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင်သည့် အတိုင်းအောက်သို့နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် နောက်တစ်ဖက်ဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

(၅) **Adductor Plank**

အဒပ်တာကြွက်သားတောင့်ထားပြီး တန်းနေခြင်း



(က) ညာဘက်စောင်း၍ ဘယ်ခြေဆန့်၊ ညာဘက်ဒူး ၉၀ ဒီဂရီကွေး၍ နေလိုက်ပါ။

(ခ) ညာလက်ဖျံကြမ်းပြင်တွင် ဖိထားပြီး ခြေဒူးတင်ပါးနှင့်ပခုံးဖြောင့်တန်းနေသည်အထိအပေါ်သို့ တွန်းတင်လိုက်ပါ။ (ညာခြေကြမ်းပြင်နှင့် မထိရန် သတိပြုပါ)

(ဂ) တင်ပါး၊ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်း အောက်သို့ မကျစေဘဲ တင်ပါးဆုံကို ခါးနောက်ဘက်သို့တွန်း၍ ဤအနေအထားတွင်နေနိုင်သည်အထိ နေလိုက်ပါ။

(ဃ) (၃-၄) ကြိမ်ခန့်ပြုလုပ်ပြီးနောက် တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။

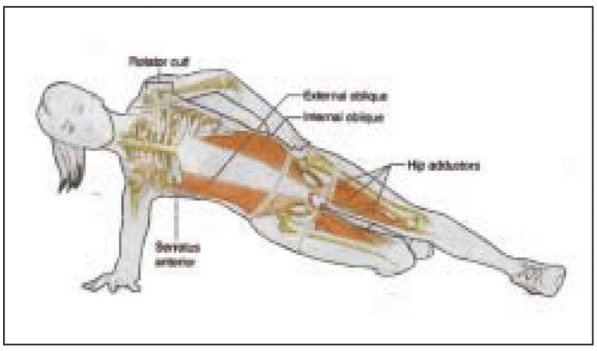
ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်တစ်မျိုးအားဖြင့် ခြေထောက်ပခုံးအကျယ်ထား၍ရပ်လျက် မူလီကြိုးဖြင့် ဘယ်ခြေကို ညာခြေဘက်သို့ ဆွဲနိုင်သည်အထိ ဆွဲယူပါ။ (၁၀)ကြိမ်မှ (၁၅)ကြိမ်အထိ ပြုလုပ်ပြီးနောက် တစ်ဖက်ကို ပြောင်းလဲပြုလုပ်ပါ။

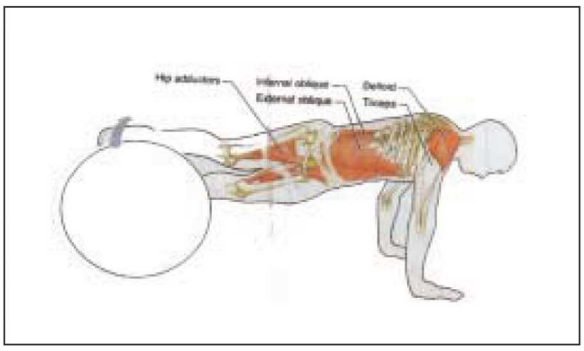
(၆) **Prone Scissor Twist မှောက်လျက် ဘောလုံးကို ကတ်ကြေးကဲ့သို့ညှပ်၍ လှည့်ခြင်း**

(က) တည်ငြိမ်ဘောလုံး (stability ball) တွင် ခြေထောက်ညှပ်၍ လက်ထောက်မှောက်တွန်းတင် အနေအထားတွင် နေလိုက်ပါ။

(ခ) ကြောရိုးကိုမူလအနေအထားတွင်နေ၍ ခါးအလယ်ကဗဟိုကြွက်သားများကို တောင့်ထားပြီး ဘောလုံးအားခြေထောက်ဖြင့်ညှပ်၍လှည့်လိုက်ပါ။

(ဂ) စတင်သည့် အနေအထားသို့ ဖြည့်ညင်းစွာပြန်လှည့်ပြီး နောက်တစ်ဖက်ကို ပြုလုပ်ပါ။





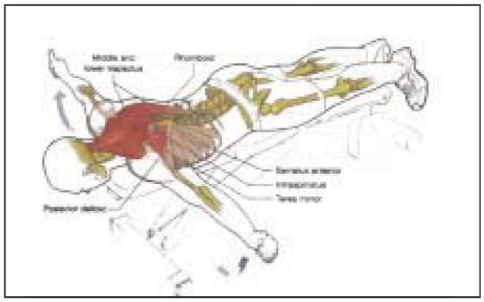
Stability for a consistant swing

တည်ငြိမ်၊ ခိုင်မြဲသော (Swing) လွှဲချက်ရရန် အခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းများ

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုလှုပ်ရှားရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော ကြွက်သား (muscle) ကြွက်စွန်းရွတ် (tendon) ရိုးဆက် ရွတ် (ligament) တို့မှာ အဓိကဖြစ်သည်။ ထိုကြွက်သား၊ ကြွက် စွန်းရွတ်၊ ရိုးဆက်ရွတ်များ တပြေးညီကြံ့ခိုင်နေလျှင် ကွင်းဆက် ညီညီလှုပ်ရှားနိုင်ပြီး ကြွက်သားသို့ အရွတ်တစ်ခုကအားသန်ပြီး တစ်ခုအားနည်းနေလျှင် လွှဲသည့်ခွန်အား၊ အရှိန်ကို တုတ် ခေါင်းရောက်သည်အထိ transfer မလွှဲပြောင်းနိုင်ဘဲ ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် emergency transfer လိုအပ်သည့်လွှဲအားကို မရနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ swing တည်ငြိမ်ခိုင်မြဲနေမည်ဆိုလျှင် လွှဲအားကို မြေကြီးမှ ခြေမျက်စိ၊ တင်ပါး၊ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းမှ လက်နှင့် နောက်ဆုံး တုတ်ခေါင်းသို့ လွယ်ကူစွာ transfer ပြောင်းလဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ထိုကဲ့သို့ တည်ငြိမ်ခိုင်မြဲသော လွှဲချက်ကို ရယူလိုလျှင် အောက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို တစ်ကြိမ်လျှင် (၃)ကျော့ (၈)ကြိမ် သို့မဟုတ် (၁၅)ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

(၁) Ts ခုံတန်းတွင်မှောက်လျက် တီပုံသဏ္ဌာန် လေ့ကျင့်ခြင်း



(က) ခုံတန်းတွင် လက်များအောက်ကိုတန်းလန်းချ၍ မှောက်လျက်နေလိုက်ပါ။ တံတောင်ဆစ်ကို တန်းထားပြီး လက်မကို အပေါ်သို့ ထောင်ထားပါ။

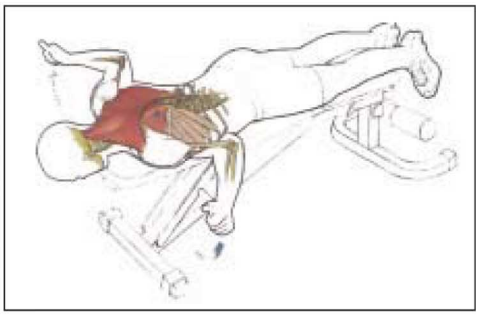
(ခ) ပဌမလက်များကို မလှုပ်ဘဲ ပခုံးကိုကျုံ့လိုက်ပါ။ (လက်ကိုလုံးဝမလှုပ်ပါနှင့်)

(ဂ) ပြီးလျှင် လက်များကို ဆန့်ထားသည့်အတိုင်း တီပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်သည်အထိ မတင်လိုက်ပါ။ နှစ်စက္ကန့်ခန့်နေပြီး လက်များကို ပြန်ချပါ။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တံတောင်ဆစ်မှကွေး၍ W ပုံသဏ္ဌာန်အနေအထားဖြင့်လည်း လေ့ကျင့်ရသည်။

(၂) High to Low with shoulder Retraction

အမြင့်မှအနိမ့်သို့ ပခုံးအားဖြင့်ဆွဲယူခြင်း

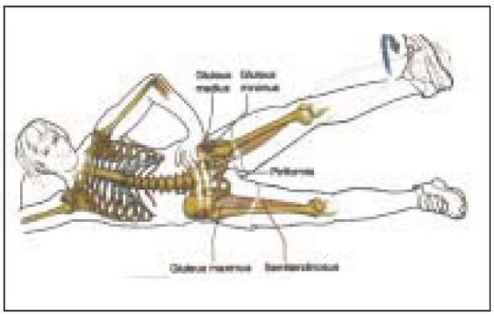


(က) ပုံပါအတိုင်း ညာလက်ခါးတွင်ထောက်ထား၍ဘယ်လက်ရင်ဘတ်ရှေ့တွင်တန်းလျက် ပူလီ(pully) ကြိုးကို ကိုင်ထားလိုက်ပါ။

(ခ) ပြီးလျှင် ဘယ်ပခုံးဖြင့် လက်ကိုထောင့်ဖြတ် diagonally ဘယ်တင်ပါးဘက်သို့ ပြန်ဆွဲယူလိုက်ပါ။ (လက်မကွေးစေရန် သတိပြုပါ)

(ဂ) ပြီးလျှင် ညာလက်ဖြင့် ပြုလုပ်ပါ။

(၃) Side lying External Hip Rotation ဘေးတိုက်နေ၍ တင်ပါးအပြင်ဘက်လှည့်ပေးခြင်း



(က) ကြမ်းပြင်တွင် ဘေးတိုက်ခြေများဆန့်၍ နေလိုက်ပါ။

(ခ) ခြေကိုဆန့်၍ (အပေါ်ခြေ)၁၂လက်မခန့် မတင်လိုက်ပါ။ (၄င်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းစရန်အသင့်အနေအထား ဖြစ်သည်)

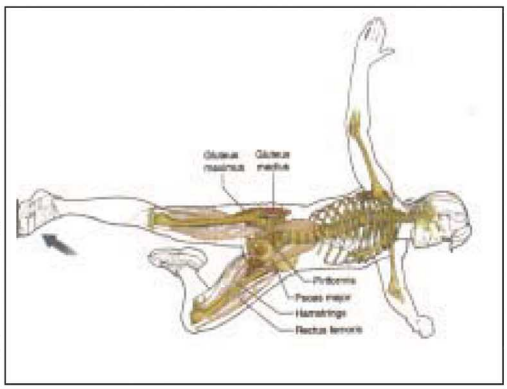
(ဂ) တင်ပါး (hip joint) ကိုလှည့်၍ ခြေဖျားများ မျက်နှာကြက်သို့မျက်နှာမူသည်အထိ လှည့်လိုက်ပါ။

(ဃ) စတင်သည့် အနေအထားသို့ ပြန်ဆွဲယူပြီး နောက်

တစ်ဖက်ကိုပြုလုပ်ပါ။

(၄) Side leg lift with Inward Rotation

ခြေတစ်ချောင်း အတွင်းဘက်သို့ အလှည့်ကျ မ၍ လှည့်ပေးခြင်း



(က) ဘယ်လက်ဖျံနှင့်ဒူး ကြမ်းပြင်တွင်ထိထားပြီး တန်းနေလိုက်ပါ။

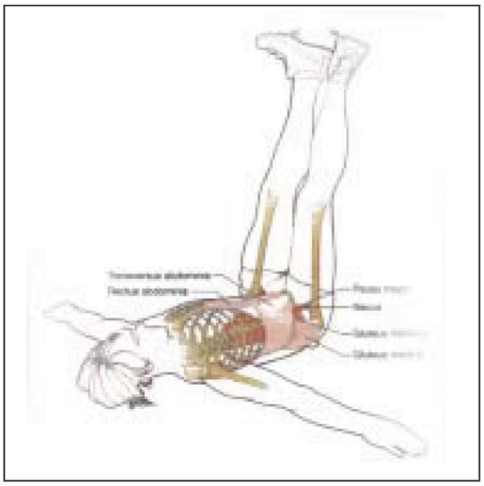
(ခ) ညာလက် မျက်နှာကြက်ဘက်သို့ ဆွဲတင်ပြီး ညာခြေ ကို ၁၂လက်မခန့် ဆွဲတင်လိုက်ပါ။
(၄င်းမှာလေ့ကျင့်ခန်းစရန် အသင့်အနေအထားဖြစ်သည်)

(ဂ) လေ့ကျင့်ခန်းစလျှင် ညာခြေကို တင်ပါး အောက်ရောက်သည်အထိ ၉၀ဒီဂရီကွေးချလိုက်ပါ။

(ဃ) တင်ပါး (buttocks) ကိုတောင့်ထားပြီး ညာခြေကိုဆန့်၍ ပြန်ဆွဲတင်လိုက်ပါ။

(င) အသင့်အနေအထားတွင် ပြန်နေပြီး နောက်တစ်ဖက်ကိုပြုလုပ်ပါ။

(၅) Supine Abdominal Toe & Heels ပက်လက် ဝမ်းဗိုက်သားတောင့်ထား၍ ခြေမျက်စိနှင့် ခြေဖျားများ ပူးထားပြီး ခြေဖျားများကားပေးသည့် လေ့ကျင့်ခန်း

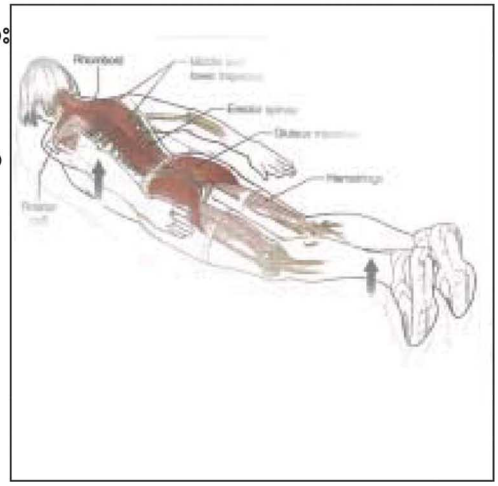


(က) ကြမ်းပြင်တွင် ပက်လက်နေ၍ ခြေများ ဆန့်လျက် ၆၀၊ ၉၀ ဒီဂရီအနေအထားတွင် နေလိုက်ပါ။

(ခ) ခြေဖနောင့်များထိထားပြီး တင်ပါးကို အားပြု၍ခြေဖျားများကို ကားထုတ်လိုက်ပါ။

(ဂ) တင်ပါးကိုတောင့်ထားပြီး ပထမအနေအထားသို့ပြန်ယူလိုက်ပါ။

(၆) **Prone Back extension မှောက်လျက်အနေအထားမှ နောက်ကြောဆန့်ထုတ်ခြင်း**



(က) ကြမ်းပြင်တွင် လက်များဘေးတွင် လက်ဝါးများ အပေါ်လှန်၍နေလိုက်ပါ။

(ခ) ခြေ၊ လက်နှင့် ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ကြမ်းပြင်မှ အနည်းငယ်မ တင်လိုက်ပါ။

(ဂ) လည်ပင်းအနေအထားမပျက်စေဘဲ လေ့ကျင့်နေစဉ် ကြမ်းပြင်ကိုသာ ကြည့်နေလိုက်ပါ။

(ဃ) လေကို ၅ကြိမ်ခန့် ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြီး ပထမအနေအထားတွင် ပြန်နေလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်ပြန်စပါ။

<u>အကောင်းဆုံးရိုက်ချက်တွေ ဖြစ်လာစေဖို့လေ့ကျင့်ခန်း</u>

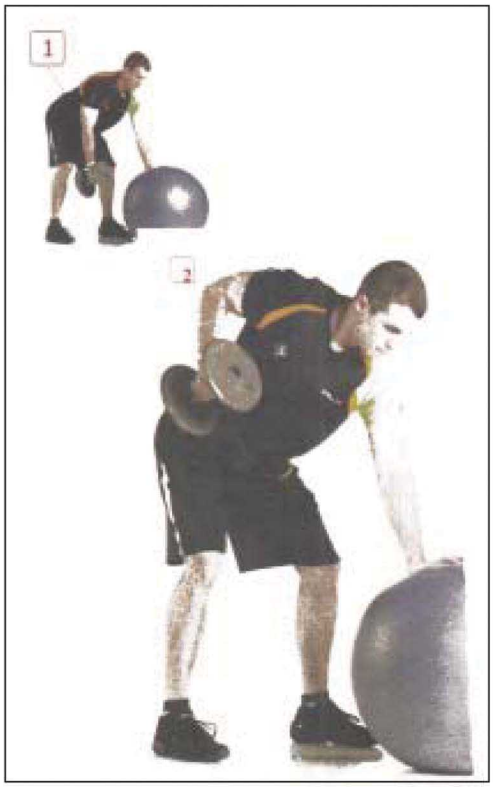
ပခုံးများတည်ငြိမ်သန်စွမ်းမှုသည် သင့်ဂေါက်ဆွင်းကို အကောင်းမွန်ဆုံးဖြစ်စေမည့် အရေးပါသော အချက်ဖြစ်သည်။

သင်၏ပခုံးနှစ်ဖက်သည် မှန်ကန်သောဆွင်းလွှဲချက်ကိုရရှိစေရန် အရေးပါသောသော့ချက်နေရာဖြစ်သည်။ ယင်းအပြင် လက်မောင်းနှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း တည်ငြိမ်စေရန်ထိန်းညှိပေးသည့်အပြင် အလိုက်သင့်လှုပ်ရှားနိုင်စေရန်ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အထူးသဖြင့် ဂေါက်တုတ်လွှဲရာတွင် ပခုံးနှစ်ဖက်၏ စွမ်းဆောင်အားသည် လက်နှစ်ဖက်နှင့်အတူယှဉ်တွဲလျက် သင်၏ဂေါက်ရိုက်စွမ်းအားကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ရာ ယင်းသို့ချိတ်ဆက်လှုပ်ရှားနိုင်မှုကို လက်ပြင်ရိုးနှင့်လက်မောင်းတို့၏ အချိန်ကိုက် လှုပ်ရှားနိုင်မှု (scapulohumeral rhythm) ဟုခေါ်ဆိုပါသည်။

"ပခုံးတွေဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အကောင်းဆုံးလှုပ်ရှားနိုင်မှုကို ဖန်တီးပေးတဲ့ အဓိကသော့ချက် တစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လက်ပြင်ရိုး(ပခုံးအောက် ကျောဘက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း)ဟာ ရင်အုံကြီးတစ်ခုလုံးပေါ်မှာ လုံးလုံးလျားလျား တည်မှီနေပါတယ်" ဟု လုခ်ဒေါ်နယ် (Luke Donald)၊ ဂျေဆင်ဒေး (JAson Day) နှင့် ဝဘ် ဆင်ပ်ဆန်(Webb Simpson)တို့ကဲ့သို့ ပီဂျိုအေတိုးမှ ကစားသမားများအား လေ့ကျင့်ပေးနေသည့် လေ့ကျင့်ရေး မှူးတစ်ဦးဖြစ်သူ ဘင်န် ရှီးယား (Ben Shear) ကဆိုပါသည်။

သင်၏ကျောဘက်တွင် သုံးမြွောင့်ပုံစံ (တြိဂံဇောက်ထိုး)အရိုးတည်ရှိနေမှုသည် မတည်မငြိမ်ဖြစ်သည့်အပြင် ဂေါက်ဆွင်းလွှဲမှုအတွက် အနည်းငယ်အခက်အခဲဖြစ်နိုင်သည်။ သို့အတွက် backswing လွှဲသည့် အခါ ကြက်တောင်ပံဖြန့်သကဲ့သို့ အားပါသောလွှဲချက်ဖြင့် ထိချက်မှန်ကန်စေရန် လက်ပြင်ရိုး(ဝင်းသား) လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်ပါအတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးပါ။

၁။ အလေးဘားတိုဖြင့် ဘေးကြွက်သားဆန့်ထုတ်လှေ့ကျင့်ခန်း (bent-over row)



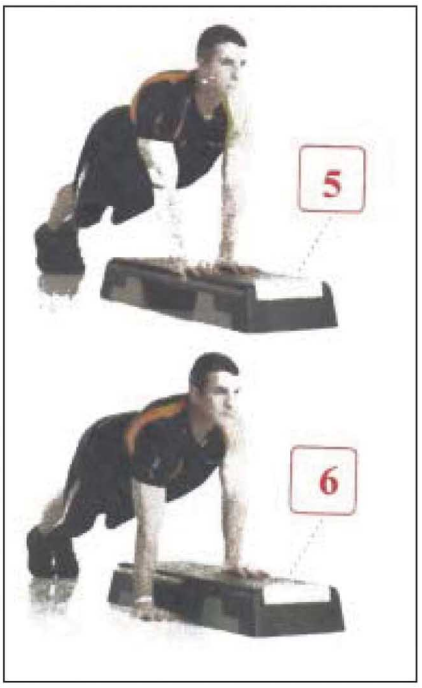
သားရေဘောလုံး သို့မဟုတ် ခုံတန်းရှည်တစ်ခုပေါ်တွင် လက်တစ်ဖက်ကို ထောက်လျက် လက် တစ်ဖက်ဖြင့် အလေးဘားတိုတစ်ခု (dumb-bell) ကို ကိုင်ထားပြီး လက်ကို တွဲလောင်းချထားပါ။ ခြေထောက်များကို ပခုံးကျယ်အနေအထားအတိုင်းထားပြီး တံကောက် ခွက်ကို အနည်းငယ်ကွေးထောက်သို့ ပြန်ချပါ။ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်စေရန် သားရေ ဘောလုံး သို့မဟုတ် ခုံတန်းရှည်ကို တွန်းထားပါ။ ဘားတိုအလေးကို အပေါ်သို့ ဆွဲချိန်တွင် အသက်ကိုပြင်းစွာရှူပြီး ပြန်ချချိန်တွင် ပြန်ထုတ်ပါ။ လက်တစ်ဖက်ကို ၁၀ ကြိမ်ဖြင့် ဘယ်ညာ ပြောင်းလဲ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို ၃ကျော့စီ ပြုလုပ်ပေးပါ။

၂။ တံတောင်ကွေး အပေါ် မ တင် ဆန့်ထုတ်လှေ့ကျင့်ခန်း (flat-palm reachbacks)



ကြမ်းပြင်တွင် ဒူးထောက်လျက် ဒူးခေါင်းနှင့် လက်မောင်းကို တစ်ဖြောင့်တည်းထားရှိပါ။ လက်ဝါးများနှင့် လက်ဖျံများကို ကြမ်းပြင်တွင် ကပ်ထားပါ။ ယင်းအနေအထားကပင် လက်ဝါးတစ်ဖက်ဖြင့် ခေါင်းအနောက်သို့ ကိုင်ထားပါ။ (ပုံ-၃)ကိုကြည့်ပါ။ ယင်းနောက် တံတောင်ဆစ်ကိုအပေါ်သို့ ကြက်တောင်ပံဖြန့်သလို မြှောက်တင်ပေးပါ။ တံတောင်ဆစ်အချွန်သည်ကောင်းကင်သို့ ညွှန်ပြနေရမည်။ (ပုံ-၄)ကိုကြည့်ပါ။ ကျောပြင်ဘေး ကြွက်သားကိုထိရောက်စေပါသည်။ ယင်းသို့ တံတောင်ဆစ်ကိုအပေါ်သို့ တွန်းတင်ချိန်တွင် အသက်ကို ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူပေးပါ။ လက်ကို အောက်သို့ ပြန်ချချိန်တွင် အသက်ရှူပြန်ထုတ်ပါ။ တစ်ဖက်ကို ၁၀ကြိမ်စီဖြင့် သုံးကျော့ပြုလုပ်ပေးပါ။

၃။ ဝမ်းလျားမှောက်လျက် ပခုံးနှင့်ကျောပြင် လေ့ကျင့်ခန်း (straight-arm box walk)



၆ လက်မခန့်မြင့်သော သေတ္တာ သို့မဟုတ် ခုံအမြင့်တစ်ခုပေါ်သို့ ဝမ်းလျားမှောက်လျက် ယင်းခုံပေါ်သို့ လက်ဝါးများဖြင့် ထောက်ထားကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းထားရှိပါ။ ဦးခေါင်းကို လည်ပင်းနှင့်တစ်ဖြောင့်တည်းထားရှိပါ။(ပုံ-၅)ကိုကြည့်ပါ။ ယင်းအနေအထားမှ လက်တစ်ဖက်ကို ခုံအောက်ရှိ ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသည်အထိ ချပါ။ (ပုံ-၆)ကိုကြည့်ပါ။ပြီးလျှင် ခုံပေါ်သို့ ပြန်တင်ပါ။ လက်ဝါးတစ်ဖက်ကို အောက်သို့ချချိန်တွင် ခုံပေါ်တွင် ထောက်ထားသည့် လက်မောင်းက တောင့်ထားရမည်။ တံတောင်ဆစ်ကို မကွေးအောင်သတိပြုပါ။

အခန်း (၈)
နည်းဗျူဟာပိုင်းဆိုင်ရာလေ့ကျင့်ခြင်း

ဘောလုံးညှဝေ့ထွက်ခြင်း (SLICING)

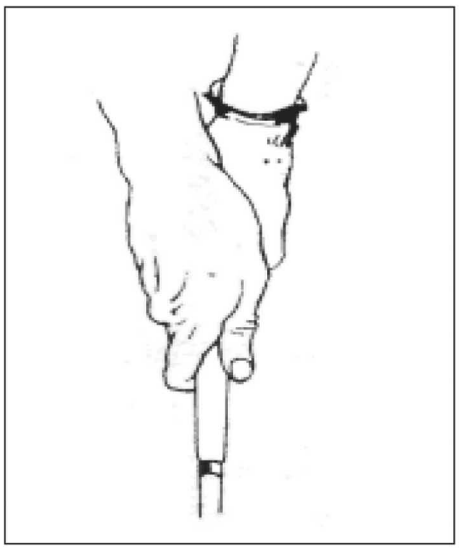
ဂေါက်သီးပညာရှင်များအနေဖြင့် ဘောလုံးညှဝေ့ထွက်ခြင်း၏အကြောင်းရင်း ၂-ရပ်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။

၁။ ဘောလုံးကိုပွင့်နေသည့် တုတ်ခေါင်းနှင့်ရိုက်မိခြင်း သို့မဟုတ် ပစ်မှတ်ကိုထောင့်မှန်ကျခိုန်ရမည့် အစားညာဘက်သို့ခိုန်ရွယ်ခြင်း။

၂။ တုတ်ခေါင်းသည် အပြင်မှအတွင်းသို့ဝင်လာပြီး ဘောလုံးကိုဖြတ်ရိုက်မိခြင်းတို့ကြောင့် ဘောလုံး သည် ညာဘက်သို့လည်၍ထွက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ဂျက်ဘာကေး(ဂျူနီယာ)
(Jack Burke, Jr.)

အမှား ၁။ လက်ကိုင်အားပျော့ခြင်း



လက်ကိုင်အားပျော့ခြင်းသည် လက်နှစ်ဖက်စလုံး ကသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ဘယ်လက် တစ်ခု တည်းကသော်လည်းကောင်း တုတ်တံကို ကိုင်ရာတွင် ဘယ်ဘက်သို့ ရောက်နေသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဘယ်လက်ကိုင်အားပျော့နေသည့်အတွက် တုတ်ကို ဆွဲတင်သည့်အခါ လက်ကောက်ဝတ်များသည် သဘာဝကျစွာလည်သွားမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် ပွင့်နေသောတုတ်ခေါင်းဖြင့် ဘောလုံးကို ရိုက်မိရာမှ ဘောလုံးသည် ညာဝေ့ထွက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်တံကိုကိုင်ရာတွင် ညာဘက်သို့ပို၍ရွှေ့ကိုင်ပါ။



ဘယ်လက်နှင့်တုတ်ကိုကိုင်ရာတွင် မိမိ၏ လက်ဆစ် ၂-ခုကိုမြင်ပါစေ။ ညာလက်နှင့်ကိုင်ရာတွင် V ပုံစံသည် ညာဘက်ပါးနှင့်ညာပခုံးကြားသို့ ညွှန်ပြနေရမည်။

ယင်းသို့ကိုင်သည့်အတွက် တုတ်ခေါင်းပွင့်ခြင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်များညာဘက်သို့ လည်သွားခြင်းမရှိဘဲ တုတ်ကိုလွယ်ကူစွာဆွဲတင်နိုင်သည်ကို တွေ့ရမည်။ ထို့ပြင် လက်ကောက်ဝတ်ကို တစ်ကူးတက လှည့်ရခြင်းမရှိဘဲ တုတ်ကို တည့်မတ်စွာပြန်ဆင်းလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၂။ လူကိုဖွင့်၍ချိန်ခြင်း၊ တင်ပါးနှင့်ပခုံးသည် ပစ်မှတ်၏ဘယ်ဘက်သို့ရောက်နေခြင်း။



ဘောလုံးညာဝေ့ထွက်သူများသည် ညာဘက်သို့ ဘောလုံးပြန်ဝင်စေရန် လူကိုပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့ ချိန်ရွယ်တတ်ကြသည်။ ထို့နောက် ဘယ်ခြေထောက်ကို နောက်သို့ ဆုတ်ခြင်းဖြင့် တင်ပါးများနှင့်ပခုံးများသည်လည်း ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့ ချိန်ရွယ်ဘိသကဲ့သို့ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် တုတ်ခေါင်းကိုအပြင်သို့ဆွဲပြီး တင်ပါးများကို ညာဘက်သို့ဘေးတိုက်ရွှေ့သည့် လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေပြီး တုတ်အဆင်းတွင် အပြင်လမ်းကြောင်းမှလာသည့် တုတ်ခေါင်း ကဖြတ် ရိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ပစ်မှတ်ကိုထောင့်မှန်ကျချိန်ရွယ်ပါ။



ခြေဦးနှစ်ဖက်၏မျဉ်းကြောင်းနှင့် ဘောလုံးမှပစ်မှတ် သို့ လမ်းကြောင်းသည်မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ရမည်။ ခြေနှစ်ဖက်သည် ပစ်မှတ်လမ်း နှင့်မျဉ်းပြိုင်ဖြစ် သည့်အတွက် တုတ်ကိုနောက်သို့ ဆွဲပြီးအတွင်းသို့သွင်းရန် လွယ်ကူသည်။ ပခုံးနှင့်တင်ပါးသည်လည်း ပစ်မှတ်နှင့်ထောင့်မှန်ကျဖြစ်ခြင်းကြောင့် တင်ပါးများသည် ပစ်မှတ်လမ်းမှသွေဖီ၍ ဘေးတိုက်ရွှေ့ခြင်းမရှိဘဲ လွယ်ကူစွာ လှည့်နိုင်သည်ကိုတွေ့ရမည်။

အမှား ၃။ လူကို များစွာလှည့်လွန်းခြင်း။



တုတ်ကိုဆွဲရာတွင်တင်ပါးများကိုများစွာလှည့်လွန် ခြင်းသည် လူကိုယိမ်းယိုင်စေ၍တင်ပါးလှည့်အားကို ယုတ်လျော့စေပြီး တူညီသောပြဿနာကိုဖြစ်စေသည်။ တုတ်နောက်သို့ ဆွဲရာတွင် တင်ပါးများကို လှည့်လွန်းသည့်အခါ တုတ်ခေါင်းသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတွင်းသို့တိုင် ရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်ဆွဲရာတွင် တင်ပါးလှည့်လွန်းခြင်းနှင့် ညာခြေပေါ်အလေးချိန်ထားရှိလွန်းခြင်းကိုလျှော့ပါ။



လူအများသည် ရိုက်အားကောင်းရန်တင်ပါးများကို တတ်နိုင်သမျှလိမ်ကျစ်ရမည်ဟု ယူဆကြသည်။ မမှန်ပါ။ ယင်းအနေအထားသည် တုတ်ပြန်အဆင်း၌ အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေသို့ပြောင်းရန် ပို၍ခက်ခဲသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ တုတ်ဆွဲစဉ် အလေးချိန်ကိုညာခြေတွင် သင့်တင့်စွာထားပြီး တင်ပါးကိုအနည်းငယ်သာလှည့်လျှင် များစွာပြန်ဖြေနိုင်သည့်အချက်ကို အံ့သြဖွယ်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၄။ လူယိမ်းယိုင်ခြင်း။



လူယိမ်းယိုင်ခြင်းသည် ဘောလုံးညာဝေ့ထွက်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။

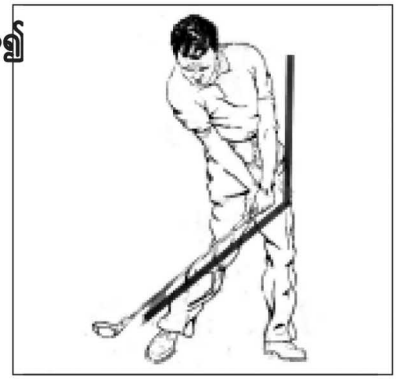
တုတ်ဆွဲစဉ် ညာခြေပေါ်၌အလေးချိန် အများစု ရှိခြင်းကြောင့် တုတ်အဆင်းတွင် ဘယ်ဘက်သို့ အလေးချိန်ပြောင်းရန် ခက်ခဲသွားသည်။ တုတ်ခေါင်းသည် ညာဘက်သို့ပွင့်သွားပြီး ဘောလုံးကိုရိုက်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ညာခြေမြဲမြံပါ။ လူကိုမယိမ်းစေဘဲ တင်ပါးများကိုလှည့်ဖျ။



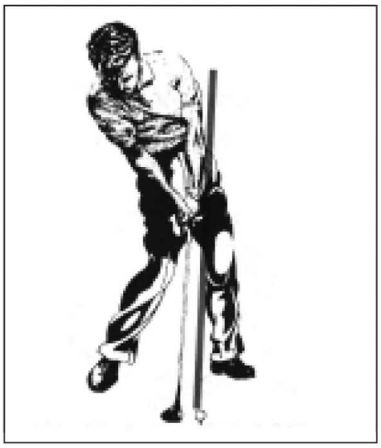
တုတ်ဆွဲစဉ်ညာခြေနှင့်တင်ပါးများသည် ညာဘက်သို့ မရွေ့လျားစေဘဲ တင်ပါးများကိုမှန်ကန်စွာ လှည့်ခြင်းသည် အဓိကဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်ကို အောင်မြင်ရန်အတွက် လက်၊ လက်မောင်း၊ ပခုံးများနှင့် လူသည် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်း အနေအထား ဖြင့် တုတ်ကိုဆွဲယူရမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၅။ ဘောလုံးကိုမရိုက်မီ၊ လက်များကတုတ်ခေါင်းထက်စောလျှ



သာမန်ကစားသူများအနေဖြင့်မူ တုတ်အဆင်းတွင် တုတ်ခေါင်းကို ဤမျှမြန်ဆန်စွာ ဦးဆောင်ဆင်းလာနိုင်ရန်ခက်ခဲလှပေသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ကရှေ့၊ တုတ်ခေါင်းက နောက်ကျန်သည့်အတွက် တုတ်ခေါင်းမျက်နှာပွင့်ပြီး ဘောလုံးညာ ဝေ့ထွက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အမှန် ။ တုတ်အဆင်းတွင် တုတ်ခေါင်းကိုအရှိန်ဖြင့် ဆွဲချပါ။



ဘောလုံးကိုတည်ပြီး လူရပ်စဉ်ကကဲ့သို့ပင် တုတ်ခေါင်းနှင့်လက်သည် အဆက်အစပ်မိစွာဖြင့် ဘောလုံးကိုရိုက်ချရမည်ဖြစ်သည်။

လူရပ်စဉ်က အနေအထားရရှိရန်နှင့် လက်များ ကြို၍ မလှုပ်ရှားရန်အတွက် ကောင်းသောနည်းလမ်းမှာတုတ်အဆင်းတွင် တုတ်ခေါင်းပခုံးအမြင့်လောက်ရောက်မှ တုတ်ခေါင်းကို အရှိန်မြှင့်၍ ဆွဲချရန်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်ခြင်း (HOOKING)

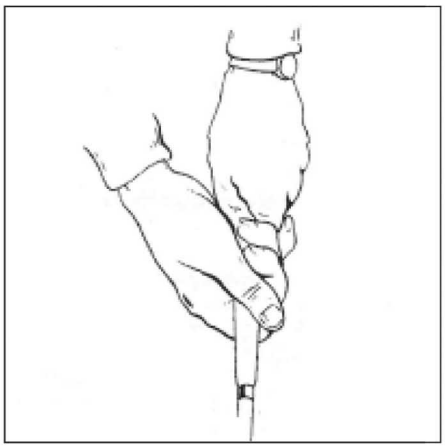
ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်ခြင်းသည် ညာဝဲထွက်သူနှင့်စာလျှင် အနည်းငယ်တော်သေးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသို့ဆိုခြင်းကြောင့် ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်ခြင်းသည် ကောင်းသည်ဟု မဆိုလိုပါ။

စင်စစ် ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်ခြင်းသည် ညာဝဲထွက်သူထက် ရိုက်ချက်ပို၍များစေနိုင်သည်။ အကြောင်းမူ ဘယ်ဝဲထွက်သည့်ဘောလုံးသည် နောက်ပြန်အားနည်းသည့်အတွက် အဆက်မပြတ်လိမ့်သွားလေ့ရှိရာ ကစားကွင်းနှင့်ပို၍ဝေးရာသို့တိုင် ရောက်သွားတတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

ရှေ့မျက်နှာစာတွင် ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ၅-ရပ်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် စနစ်များကိုလည်း တစ်ပါတည်းယှဉ်တွဲဖော်ပြထားပါကြောင်း။

ဂျွန်နီရီဘော့လ်တာ
(Johnney Revolta)

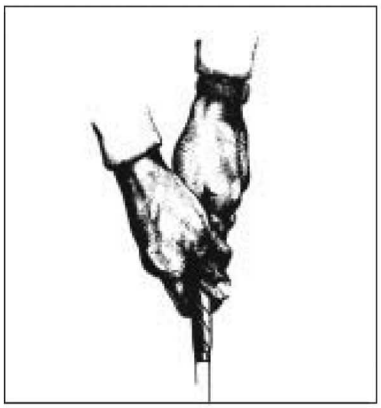
အမှား ၁။ လက်ကိုင်ရာတွင် ညာဘက်ရောက်လွန်းခြင်း။



ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်သူများ၏ လက်ကိုင်သည် နှစ်ဖက်စလုံးညာဘက်သို့ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ အများအားဖြင့် ယင်းလက်ကိုင်အနေအထားကြောင့် ဘောလုံးဘယ်ဝဲထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

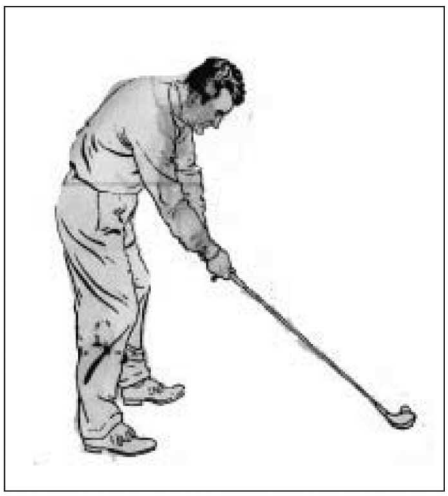
လက်ကိုင်များပုံမှာ ဘယ်လက်၏လက်ဆစ် ၃-ခုနှင့် ၃-ခုမကကိုပင် မြင်ရနိုင်သည်။ ညာလက်၏ လက်မနှင့် လက်ညိုးကြားဖြစ်ပေါ်နေသော V ပုံစံသည်လည်း ညာပခုံး၏ ညာဘက်သို့တိုင် ညွှန်ပြနေသည်ကို တွေ့ရမည်။

အမှန် ။ လက်ကိုင်ရာတွင် ဘယ်ဘက်သို့ပို၍ရွေ့ကိုင်ပါ။ လက်ချောင်းများနှင့်ပို၍ထိတွေ့ကိုင်ပါ။



လူကိုရုပ်ပြီးဂေါက်တံကိုကိုင်သည့်အခါ ဘယ်လက်၏ လက်ဖဝါးနှင့်သာမက လက်ချောင်းများနှင့်ပါ ကိုင်ပါ။ ဘယ်လက်၏လက်ဆစ် ၂-ခုကိုသာမြင်ပါစေ။ ဘယ်လက်၏ V ပုံစံသည် မေးစေ့ကိုညွှန်ပြနေရမည်။ ညာလက်နှင့် ကိုင်ရာတွင်လည်း လက်ချောင်းများနှင့်များစွာကိုင်၍ V ပုံစံသည် ညာပါးကို ညွှန်ပြနေရမည်။

အမှား ၂။ ဘောလုံးနှင့်အလှမ်းဝေးလွန်းခြင်း။



လူရုပ်သည့်အခါ ဘောလုံးနှင့် ဝေးလွန်းခြင်းသည်လည်း ဘောလုံးဘယ်ဝေ့ထွက်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ လူဝေးလွန်းသည့်အတွက် တုတ်ကို နောက်သို့ဆွဲရာတွင် အတွင်းလမ်းသို့ဆွဲမည်။

ပခုံးအဝင်အလွန်နည်းပြီး တုတ်ကိုအလွန်နိမ့်စွာဆွဲ၍ အလွန်နိမ့်စွာပြန်ဝင်မည်။ ဤနည်းဖြင့်ဘောလုံးကို တောက်လျှောက်ရိုက်ချနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ လူကိုပတ်၍ရိုက်သည့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လူရုပ်ရာတွင် ဘောလုံးနှင့်ပို၍နီးပြီး ပို၍မတ်မတ်ရပ်ပါ။



လူကိုအနည်းငယ်ကိုင်းညွတ်၍ ဘောလုံးနှင့်နီးနီးရပ်ရပါမည်။ ယင်းသို့ရပ်ပါက တုတ်ကိုနောက်သို့ဆွဲသည့်အခါ တုတ် ခေါင်းသည်အတွင်းလမ်းသို့အဝင်နည်းပြီး ပို၍မတ်စွာဆွဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတုတ် အဆွဲတွင် ဘယ်ပခုံးသည် အနည်းငယ်စောင်း၍ အဆင်းတွင် ညာပခုံးဝင်လာမည်ဖြစ်သည်။ တုတ်အဆင်းတွင် လက်ချောင်းများသည်လည်း အလိုအလျောက်မြင့်မားစွာပါသွားပြီး တုတ်သိမ်းလည်းကောင်းမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၃။ ဘောလုံးဘယ်ဝေ့ထွက်ခြင်းကို ကာကွယ်သောအားဖြင့် ပစ်မှတ်၏ညာသို့ကြိုချိန်ခြင်း။



ဘောလုံးဘယ်ဝေ့ထွက်သူသည် ယင်းကိုကာကွယ်သောအားဖြင့် ပစ်မှတ်၏ညာသို့ အလိုအလျောက် ချိန်ရွယ်တတ်ကြသည်။

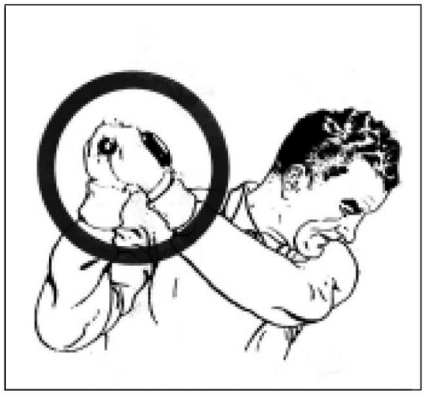
လူကိုယ်ပိတ်၍ရပ်သည့်အနေအထားဖြင့် တုတ်ကို ဆွဲသောအခါ တုတ်သည်ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်း၏ အတွင်းသို့များစွာရောက်သွားပြီး တုတ်အဆင်းတွင် အတွင်းမှ အပြင်သို့သွားသည့် လမ်းကြောင်းဖြင့် ဘောလုံးကိုထိရာ ဘောလုံးသည် ဘယ်သို့ ဝေ့သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လူရပ်သည့်အခါ ခြေထောက်များ၊ တင်ပါးများနှင့် ပခုံးများသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ပါစေ။



ဘောလုံးရှေ့တွင် တုတ်ခေါင်းကိုချပါ။ တုတ်ခေါင်းသည် ပစ်မှတ်ကို တိုက်ရိုက်ချိန်တွယ်ရမည်။ တစ်နည်း ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်းဖြစ်ရမည်။ ခြေဦးနှစ်ဖက်ကို ဖြတ်သန်းသောစိတ်ကူးမျဉ်းသည် ပစ်မှတ်လမ်း ကြောင်းနှင့်မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ရမည်။

အမှား ၄။ တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် ဘယ်လက်ကိုင်အားလျော့လျဲခြင်း။



တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် ဘယ်လက်၏ လက်ချောင်းများသည် မိမိရရဆုပ်ကိုင်ခြင်းမရှိဘဲ လျော့ရဲသွားခြင်း သည်လည်း ဘောလုံးဘယ်ဝေ့ခြင်းအကြောင်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ (ပုံ)ဘယ်လက်ကိုင်မမြဲသည့်အတွက် တုတ်စဆင်းသောအခါ ညာလက်၏စိုးမိုးမှုကိုခံရသည်။ ထို့ကြောင့်တုတ်အပေါ်မှာရှိစဉ် လက်ကောက်ဝတ်များကို စောဖြေသည့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိစေသည်။



အမှန် ။ ဘယ်လက်နှင့်ကိုင်ရာတွင် မြဲမြံပါစေ။

တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် ဘယ်လက်ကိုင် မမြဲခြင်းသည် တုတ်ကိုအဆွဲလွန်စေသည်။ မိမိစွမ်းအားကို ကျော်လွန်၍ တုတ်ကိုပို၍ဆွဲစေနိုင်သည်။ တုတ်ကိုနောက်သို့ တိုတိုဆွဲခြင်း သည် ဘယ်လက်ကိုင် မြဲမြံမှုကိုဖြစ်စေသည်။

အမှား ၅။ လက်ကောက်ဝတ်များအားပျော့ခြင်း သို့မဟုတ် လျော့ရဲခြင်း။



ဘောလုံးကိုရိုက်ချမည့်နေရာသို့ရောက်ချိန်၌ လက်ကောက်ဝတ်များကအလုပ်မလုပ်ဘဲ လျော့ရဲခြင်းသည် ဘောလုံးဘယ်ဝေ့ထွက်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်ကောက်ဝတ်များလျော့ရဲခြင်းကြောင့် ဘောလုံးကိုရိုက်ချချိန်တွင် ညာလက်က ဘယ်လက်ကိုလွှမ်းမိုးစေသည်။ ယင်း၏ ရလဒ်မှာ တုတ်ခေါင်းကိုပိတ်စေပြီး ဘောလုံးကို ဘယ်ဝေ့ထွက်စေခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။တုတ်ဆွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံး လက်ကောက်ဝတ်များကို ခိုင်မာစွာထားပါ။



တုတ်ကိုဘောလုံးမှဆွဲယူရာတွင် လက်ကောက် ဝတ်များကိုခိုင်မာစေပြီး လက်၊ လက်မောင်းနှင့်လူကို တစ်ပေါင်းတစပ်တည်းသဘောဖြင့်ဆွဲယူပါ။ တုတ်အဆင်းတွင်မြဲမြံသော လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်မောင်းများနှင့် မိမိ၏ဘယ်အခြမ်းက တုတ်ကိုဆွဲချပါ။ ဤနေရာတွင် ဘယ်အခြမ်းနှင့်လက်ဦးဆောင်ပါစေ။

လက်ကောက်ဝတ်များကို မည်သည့်အခါမျှ တမင်ရည်မှန်း၍ဖြေချရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ညာလက်အုပ်၍ တုတ်ခေါင်းပိတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

တွန်းရိုက်ခြင်း (PUSHING)

တွန်းရိုက်ခြင်းဟုဆိုရာတွင် ပစ်မှတ်ညာဘက်လမ်းကြောင်းသို့ ဘောလုံးကိုတွန်းထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂေါ်ပြားနှင့်ကော်သကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။

တွန်းရိုက်ခြင်းကို ဘောလုံးညာဝေ့ထွက်ခြင်း (Slicing) နှင့်မရှုပ်ထွေးသင့်ပါ။

တွန်းရိုက်သည့်အခါ ဘောလုံးသည်အနည်းနှင့်အများဆိုသလို ဖြောင့်ဖြောင့်သွားသည်။ သို့သော် ပစ်မှတ်၏ ညာဘက်သို့ သွားလေ့ရှိသည်။ ဘေးတိုက်လည်ပြီး ဘောလုံးငြိမ်ခြင်းမရှိ။

ဘောလုံးညာဝေ့ထွက်ခြင်း (Slicing) မှာမူ နာရီလက်တံလည်ခြင်းမျိုးဖြစ်၍ ဘောလုံးသည် ညာဘက်သို့ ကွေ့ကောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ တွန်းရိုက်သည့်ရိုက်ချက်တွင် အနည်းနှင့်အများဘောလုံးကို ထောင့်မှန်ကျ ထိခြင်းဖြစ်သော်လည်း ညာဝေ့ထွက်သည့်ဘောလုံးမှာမူ တစောင်းထိခြင်းဖြစ်သည်။

ဂျက်ဘာကေး (ဂျူနီယာ)

(Jack Burke, Jr.)



အမှား ၁။ ပစ်မှတ်၏ညာဘက်သို့ချိန်ရွယ်ခြင်း။

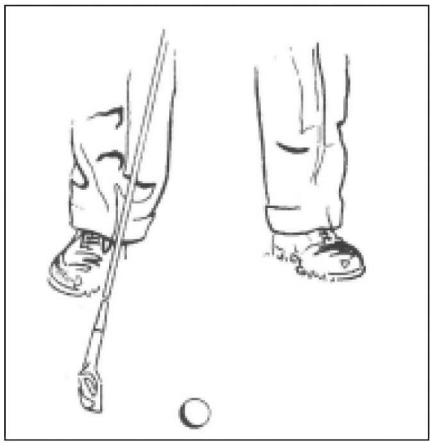
ဘောလုံးကိုတည်၍ လူကိုရပ်ရာတွင် ပခုံးများ၊ တင်ပါးများနှင့် ခြေဦးနှစ်ဖက်ကိုဖြတ်သန်းသောမျဉ်းကြောင်းတို့သည် ပစ်မှတ်ညာဘက်သို့ ချိန်ထားပါက တကယ်ရိုက်ချသည့်အခါ တုတ်ခေါင်းကို ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းသို့ တွန်းလိုက်ရာ ဘောလုံးသည် ညာဘက်တည့်တည့်သို့ထွက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။



အမှန် ။ လူရပ်ရာတွင် အနည်းငယ်ဖွင့်ရပ်ပါ။

တွန်းသည့်အမှားကို ကုစားရန်မှာ တုတ်ခေါင်းသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်းရွေ့ရှားစဉ် ဘောလုံးကို ထိရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ရန် တုတ်ခေါင်းသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားနိုင်ရမည်။ မိမိ၏ ဘယ်အခြမ်းက လမ်းကြောင်းကို မဟန့်တားစေရ။

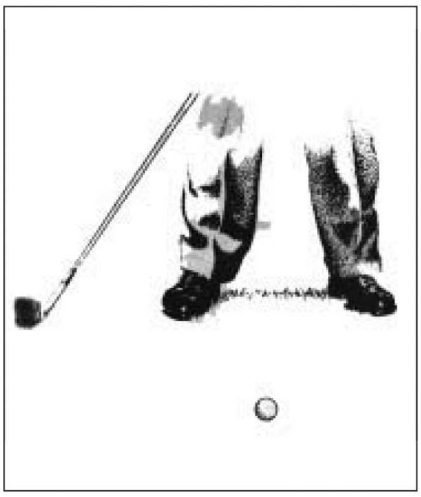
အမှား ၂။ လူရပ်စဉ် သို့မဟုတ် တုတ်စဆွဲစဉ် တုတ်ခေါင်း



ပစ်မှတ်၏ဘယ်ဘက်သို့ တုတ်ခေါင်း မျက်နှာပြုချိန်ခြင်း သို့မဟုတ် တုတ်ယူစဉ် တုတ်ခေါင်းပိတ်ခြင်း ဖြစ်လျှင် ဘောလုံးသည်ဘယ်သို့ ဝေ့ထွက်မည်သာဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် ဘောလုံးဘယ်ထွက်မည်စိုးသဖြင့် တုတ်ခေါင်းကိုဖွင့်လိုက်ကြသည်။ ဖွင့်ထားသည့်တုတ်ခေါင်းဖြင့် ဘောလုံးကိုရိုက်မိရာ တွန်းဘိသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး ညာဘက်သို့ထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

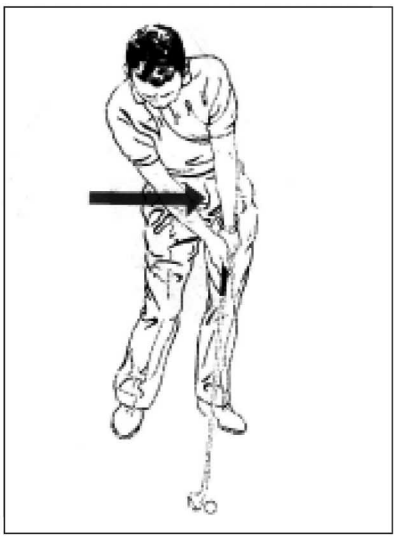
အမှန် ။ တုတ်ကိုထောင့်မှန်ကျချိန်ပါ။ တုတ်ယူစဉ် တုတ်ခေါင်းအနည်းငယ်မျှပွင့်ပါစေ။



ပုံမှန်အားဖြင့်တုတ်ယူစဉ် တုတ်ခေါင်းကို သိသာစွာဖွင့်၍ယူရန်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် တုတ်ခေါင်းကို ပိတ်၍ယူလေ့ရှိသူများအတွက်မူ မကောင်းသည့် အကြံဉာဏ်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။

တုတ်ခေါင်းပွင့်နေသည်ဟုခံစားလျက်ရှိသူသည် ဘောလုံးဘယ်ဝေ့ထွက်မည်ကိုစိုးရိမ်ရန် မလိုတော့ချေ။ ထို့ကြောင့် တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် တုတ်ခေါင်းကိုမဖွင့်တော့သည့်အပြင် ဘောလုံးကိုလည်း ညာဘက်သို့ တွန်းပို့ရတော့မည် မဟုတ်ပေ။

အမှား ၃။ ဘောလုံးကိုရိုက်ချချိန်တွင် လူလှည့်ပြောင်းလိုက်ပါမှုမရှိခြင်း။



ဘောလုံးကိုတွန်းရိုက်လေ့ရှိသူများသည် လူရပ်တည်မှုမှန်ရုံမက တုတ်အယူလည်းမှန်ကြသည်။ အများအားဖြင့် ဘောလုံးကိုမရိုက်မီနှင့် ရိုက်ချချိန်တွင်သာ အမှားလုပ်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

တင်ပါးကိုလှည့်ရမည့်အစား စောင်း၍ဝင်သည့် အခါ ပစ်မှတ်ရှိရာသွားသည့်လက်နှင့် လက်မောင်းကို ဘယ်တင်ပါးက ဟန့်တားထားပေမည်။ ထိုအခါ တုတ်ခေါင်းသည် လမ်းကြောင်းမှန်မသွားဘဲ အပြင်သို့ တွန်းထုတ်မည် ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လက်နှင့်လက်မောင်းများ လွတ်လပ်စွာဆင်းလာနိုင်စေရန် မိမိ၏ဘယ်အခြမ်းကိုလှည့်ပေးပါ။



တုတ်အဆင်းတွင် တင်ပါးများကိုတမင် တစောင်း ထိုးခြင်းမပြုဘဲ တင်ပါးနှင့်ခြေထောက်များကို ဘေးဘက်သို့ လုံလောက်စွာရွေ့လျားရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် တုတ်စ အဆင်းတွင် မိမိ၏အလေးချိန်ကို ဘယ်ဘက်သို့ရွှေ့ပါ။ ထို့နောက် တုတ်ခေါင်းသည် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်း၏ ပြင်ပသို့မသွားစေရန်နှင့် လမ်းကြောင်း အတိုင်း ဆင်းလာနိုင်စေရန် ဘယ်တင်ပါးကိုလှည့်၍ လမ်းရှင်းပေးရပါမည်။

အမှား ၄။ ခေါင်းကိုအလွန်အမင်းငြိမ်ထားခြင်း။



ဘယ်တင်ပါးကိုပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းမှ ရှင်းပေးရန် ပျက်ကွက်ခြင်း၏အကြောင်းအရင်းသည် ဘောလုံးကို ရိုက်ပြီးသည့်တိုင် ခေါင်းကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာ ငုံ့ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ခေါင်းကိုငုံ့ထားမည်ဆိုပါက ပခုံးများနှင့် တင်ပါးများသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ လမ်းကြောင်းအတိုင်း လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

အမှန် ။ တုတ်အသိမ်းတွင် ခေါင်းကိုသဘာဝကျစွာလိုက်ပေးပါ။



တုတ်အသိမ်းတွင်ခေါင်းကို ငုံ့မြဲငုံ့ ကာချုပ်ထားခြင်းသည် ဘောလုံးကိုမရိုက်မီ ခေါင်းမော့ခြင်းကဲ့သို့ပင် အမှားပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ရိုက်မချမီ ခေါင်းမလှုပ်နဲ့ဟူသော စည်းကမ်းချက်မှာ မှန်သော်လည်း ရိုက်ပြီးသည့်အခါတွင်မူ ခေါင်းကို လှည့်ပေးရန် လိုအပ်ရုံမက ပခုံးနှင့်တင်ပါးများကိုလည်း ရိုက်ချက် တစ်လျှောက်လုံး လွတ်လပ်စွာလိုက်ပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်ရိုက်ခြင်း (PULLING)

ပတ်၍ရိုက်သည့် ရိုက်ချက်သည် အနည်းနှင့်အများ ဘောလုံးတည့်တည့်သွားသော်လည်း ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့သွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ပတ်ရိုက်သည့်ရိုက်ချက်တွင် တုတ်ခေါင်းသည်ဘောလုံးကိုတစောင်းထိခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခွင်ကျထိသည် သာဖြစ်သည်။ သို့သော် သွားသည့်အခါတွင်ကား ဘောလုံးသည်ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့သွားသည်။

ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ တုတ်ခေါင်းသည်ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းကိုဖြတ်၍ အပြင်မှအတွင်းသို့အဝင်တွင် ဘောလုံးကိုထိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤရိုက်ချက်သည် တွန်း၍ရိုက်သည့်ရိုက်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ပေသည်။

ပတ်၍ရိုက်ချက်ဖြစ်ရခြင်းမှာ တုတ်အဆွဲတွင်လူကိုကောင်းစွာလှည့်ခြင်း မပြုသည့်အတွက်ဖြစ်သည်။ ညာခြေပေါ်သို့ အလေးချိန်ရွှေ့ပြောင်းမှုမရှိခြင်းနှင့် တုတ်အဆင်းတွင် ဘယ်ခြေသို့ ရွှေ့ပြောင်းမှုမရှိခြင်းတို့ ကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် တုတ်အဆင်း၌ လက်ကောက်ဝတ်များကို ဖြေချမှုမရှိသောကြောင့် လည်း ဖြစ်ပေသည်။

ဂျွန်နီရီဘော့လ်တာ
(Johnney Revolta)

အမှား ၁။ တုတ်အဆွဲတွင် လူယိမ်းယိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ညာဘက်သို့ဘေးတိုက် လူလှုပ်ရှားခြင်း။



တုတ်ကိုဆွဲတင်သည့်အခါ လူကိုညာဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်မည်ဆိုပါက တုတ်ခေါင်းသည်ပစ်မှတ် လမ်းကြောင်း၏ အပြင်သို့ထွက်သွားမည်။

အပြင်လမ်းကြောင်းမှဝင်လာသည့်တုတ်ခေါင်းက ဘောလုံးကိုထိခြင်းသည် ပတ်ရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ညာဝေ့ထွက်ခြင်းအဖြေသာရှိမည်ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်ဆွဲရာတွင် မြဲမြံသည့်ဝင်ရိုးပေါ်၌ လှည့်ပတ်သကဲ့သို့ လူကိုလှည့်ပါ။



သင်၏ ညာခြေမှသည် ညာခြေထောက်အထိ လည်းကောင်း၊ အထဲတွင်ဝင်ရိုးချောင်းရှိသည်ဟုမှတ်ယူပါ။

ထို့နောက် တုတ်အဆွဲတွင် ပခုံးများနှင့် တင်ပါးများကို ညာဘက်သို့ရွှေ့လျားမှုမရှိစေဘဲ ဝင်ရိုးချောင်းကို ဗဟိုပြု၍ လှည့်ပါ။

အမှား ၂။ တုတ်နောက်သို့ဆွဲရာတွင် အလေးချိန်သည် ဘယ်ခြေ



တုတ်နောက်သို့ဆွဲသည့်အခါ အလေးချိန်အချို့ကို ညာခြေပေါ်သို့ရွှေ့ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းသည် တုတ်အဆင်းတွင်မှ ညာခြေပေါ်သို့အလေးချိန် ထားမိလျက်သား ဖြစ်တတ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်ဆွဲစဉ် ညာခြေအတွင်းမှာ အလေးချိန်ထားပါ။



တုတ်ဆွဲစဉ် ညာခြေအတွင်းသို့အလေးချိန် တဖြည်းဖြည်းချင်း ရောက်ရှိသွားသည်ကို ခံစားသိရှိရပါမည်။ တုတ်စ,ဆင်းသည်နှင့် အလေးချိန်သည် ဘယ်တင်ပါး၊ ဘယ်ဖနောင့်တို့နှင့်အတူ ချက်ချင်းဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြန်ပြောင်းရမည်။

အမှား ၃။ တုတ်အပေါ်မှာ ရှိစဉ်ကပင်ရိုက်ခြင်း။



တုတ်အဆင်းတွင် အချိန်မကျမီလက်ကောက်ဝတ်ကို ဖြေချခြင်းသည် အလေးချိန်ဘယ်ခြေသို့ ပို့မည့် လှုပ်ရှားမှုကို ပျက်စီးစေသည်။

ထို့ကြောင့် အလေးချိန်သည် ညာခြေတွင်ကျန်ရစ်ပြီး တုတ်ခေါင်းသည် လမ်းကြောင်းအပြင်သို့ ထွက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ဘောလုံးကိုရိုက်ခါနီးတွင်မှ လက်ကောက်ဝတ်များကို ဘာဝကျစွာဖြေချပါ။



တုတ်အဆင်းတွင် မိမိ၏ဘယ်ဘက်သို့ ရှေ့ရှုလျက်ကတိုက်ကရိုက်မဟုတ်ဘဲ ချိုးထားသည့် လက်ကောက်ဝတ်များကို ညင်သာစွာဆွဲချပြီး ဘောလုံးကိုရိုက်ချရမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၄။ ညာတံတောင်ကြွခြင်း။

တုတ်အဆင်းတွင် လက်ကောက်ဝတ်များကို စောၗဖြေချသည့်အခါ ညာတံတောင်သည်ကိုယ်ခန္ဓာမှကွာၗသွားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အလေးချိန်မပြောင်းနိုင်ဖြစ်ကာ တုတ်ခေါင်းသည် လမ်းကြောင်းအပြင်သို့ ထွက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။



အမှန် ။ ညာတံတောင်ကိုကပ်ထားပါ။

လက်ကောက်ဝတ်များကို သဘာဝကျစွာ ဖြေချမှုပြုလျှင် တုတ်ခေါင်းသည်အတွင်းမှဝင်ကာ ဘောလုံးကို ခွင်ကျထိမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ညာတံတောင်သည် တုတ်စ, ဆင်းသည်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာသို့ ပြန်လာပြီး လမ်းကြောင်းတည့်အောင်ဖြောင့်ပေးမည်ဖြစ်ၗ ဘောလုံးသည်လည်း ဖြောင့်တန်းစွာ ထွက်ခွာသွားမည် ဖြစ်သည်။



ဘောလုံးမပြေးခြင်း (LOST OF DISTANCE)

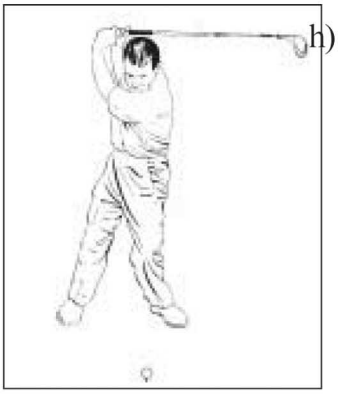
ဂေါက်သီးရိုက်ချက်တစ်ခုသည် အဆင့်ဆင့်ဆက်စပ်ရုံမက တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအမှီသဟဲပြုလျက်ရှိရာ အချိန်ကိုက်ဖြစ်ခြင်းသည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘောလုံးမပြေးလျှင် ချိန်ကိုက်မှုတွင် အမှားရှိခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ကောင်းသောချိန်ကိုက်မှုတွင် အောက်ပါအချက်များပါရှိပါသည်။ လူနေကောင်းခြင်းနှင့်အလေးချိန်မျှတမှုရှိခြင်း၊ တုတ်ခေါင်းအရှိန်ကိုအကောင်းဆုံးထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အလေးချိန်ရွှေ့ပြောင်းမှုမှန်ကန်ခြင်း၊ တုတ်ကိုကိုင်ထားသည့် လက်များ၏ အနေအထားမှန်ကန်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ညာလက်နှင့်တုတ်ခေါင်းမျက်နှာပြင်အနေအထားသည် ရပ်သည့်အချိန်မှာရော၊ ဘောလုံးကိုရိုက်ချချိန်မှာပါ မှန်ကန်မှုရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ထိတွေ့မှု၊ ချိန်ကိုက်မှု၊ ပစ်မှတ်နှင့်ထောင့်မှန်ကျမှု၊ လက်များအနေအထားနှင့် တုတ်ခေါင်း အနေအထား မှန်ကန်မှုနှင့် ဘောလုံးကိုထောင့်မှန်ကျထိမှုတို့သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဟော်တွန်စမစ်

h)



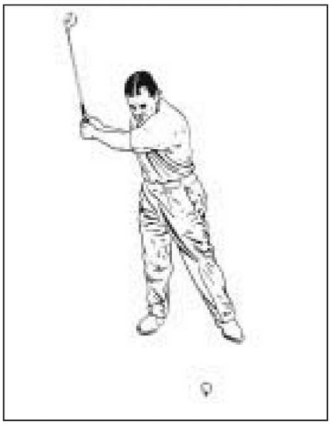
အမှား ၁။ တုတ်ဆွဲစဉ် ဘယ်ခြေအပေါ် အလေးချိန်ရွှေ့ပြောင်းခြင်း။

တုတ်ဆွဲသည့်အခါ မိမိအလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းကြောင့် တုတ်အဆင်းတွင် ညာခြေပြုလဲ၍ များစွာအားဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေသည်။



အမှန် ။ တုတ်အဆွဲတွင် အလေးချိန်အချို့ကို ညာခြေပေါ်တွင်ထားပါ။

တုတ်ဆွဲသည်နှင့်အမျှ တုတ်ခေါင်းရွှေ့လျားမှု အပေါ် ချိန်ကိုက်၍အလေးချိန်ကို ညာခြေပေါ်သို့ ရွှေ့ပြောင်းပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။



အမှား ၂။ ယိမ်းယိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးတိုက်လူရွှေ့ရှားခြင်း။

တုတ်အဆွဲတွင် လူနှင့်ပခုံးကို လှည့်ရမည့်အစား ညာဘက်သို့ရွှေ့ရှားသောအခါ ဘယ်အခြမ်း၏ ကြွက်သားများ၊ ကျောကြွက်သားကြီးများနှင့် ခြေထောက်များ ရစ်ခွေမရှိဖြစ်ပြီး အားကိုအစွမ်းကုန် ထုတ်လုပ် ပေးနိုင်ခြင်း မရှိဖြစ်ရသည်။



အမှန် ။ သားရေကြိုးဆန့်သကဲ့သို့ ဆွဲဆန့်ပါ။

တုတ်နောက်သို့ဆွဲသည့်အခါ လူကိုရစ်ခွေပါသို့မဟုတ် လှည့်ပါ။ သို့ရာတွင် လူသည် နေရာယူစဉ်က အနေအထားအတိုင်း ဆက်လက်ရှိနေပါ။

ရစ်ခွေမှုများလေ၊ ဘယ်အခြမ်း၏ကြွက်သားများဆွဲဆန့်အားကောင်းလေဖြစ်သည်။

အမှား ၃။ တုတ်စအဆင်းတွင် ဘယ်လက်မောင်းဖြောင့်တန်းမှုမရှိခြင်းနှင့် ညာလက်ကောက်ဝတ်ကောင်းစွာ ချိုးချမထားခြင်း။



တုတ်ကိုဆွဲချသည့်အခါ ဘယ်လက်မောင်း ကွေးညွတ်နေခြင်းသည် အားအလျင်ကိုဖြတ်တောက် လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ စီးနေသည့်ရေကို ပိတ်ချခြင်းနှင့်တူသည်။

အမှန် ။ ညာတံတောင်ကပ်၍ အလေးချိန်ကိုလျင်မြန်စွာရွှေ့ပြောင်းပါ



တုတ်စ,ဆင်းသည်နှင့် အလေးချိန်ကိုဘယ်ခြေပေါ်သို့ အလျှင်အမြန်ပြောင်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ညာတံတောင်ကိုလည်း ကိုယ်နှင့်ကပ်ပါ။ ယင်းပေါင်းစပ်လှုပ်ရှားမှုသည် ဘယ်လက်မောင်းကိုဖြောင့်တန်းစေရုံမက ညာလက်ကောက်ဝတ်ကိုလည်း အသင့်ချိုးချစေသည်။

အမှား ၄။ ရိုက်ရမည့်နေရာတွင် ရိုက်မထုတ်ဘဲ ပတ်ဆွဲခြင်း။



ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ တုတ်အဆင်းတွင် အလေးချိန်ရွှေ့ပြောင်းမှုမှားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တုတ်ခေါင်းသည် ရိုက်ရမည့်နေရာသို့မရောက်မီ ညာလက်မောင်းကို ဖြောင့်တန်းပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကို စောစီးစွာဖြေချလိုက်ခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ဘောလုံးကိုတောက်လျှောက်ရိုက်ချပါ။



ရိုက်ချမည့်နေရာအထိ မိမိ၏ဘယ်အခြမ်းက ဦးဆောင်ပြီး လက်ကောက်ဝတ်များကိုလည်း ချိုးမချဘဲ ထိန်းထားရပါမည်။ သို့မှဘောလုံးကိုရိုက်ချချိန်တွင် တုတ်ခေါင်းအရှိန်အမြင့်ဆုံးကိုရရှိပါမည်။

အခန်း(၂)

ကွင်းလယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့်ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းခြင်း

ကွင်းလယ်တွင် ဘောလုံးကိုတည်ခွင့်မရသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့်ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးတင်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ တီခုံမှအထွက်တွင်လည်း ဖြစ်ပေါ်သည်ဆိုပါက အခက်အခဲသည် ပို၍ကြီးမားပါသည်။

သို့သော် ဖြေရှင်းရမည့်နည်းစနစ်မှာ တူညီသည်ဖြစ်ရာ ယင်းတို့ကိုအောက်ပါအတိုင်း ကဏ္ဍခွဲခြားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

Topping	ထိပ်ထုခြင်း။
Shanking	တုတ်ခေါင်းအရင်းနှင့်ရိုက်မိ၍စင်ထွက်ခြင်း။
Sclaffing	မြေကြီးရိုက်ခြင်း။
Smothering	အုပ်၍ရိုက်ခြင်း။
Grass Cutters	ဘောလုံးမြေလျှောက်သွားခြင်း။
Fouling up around the green	ကျင်းခုံအနီးတွင်အမှားပြုလုပ်ခြင်း။

ထိပ်ထုခြင်း (TOPPING)

ဂေါက်ရိုက် အောင်မြင်ခြင်း မအောင်မြင်ခြင်းသည် (၁) တုတ်ခေါင်းသွားသည့်စက်ဝန်း (၂) လက်နှင့်တုတ် နှစ်ရပ်ပေါင်းစက်ဝန်း (၃) တုတ်စီးဆင်းမှုအရှိန် အပေါ်မူတည်သည်။

ထိပ်ထုခြင်းအမှားသည် အများအားဖြင့် တုတ်စက်ဝန်း၏အမှားကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် တုတ်ထား အနိမ့်အမြင့်နှင့် တုတ်အရှိန်တို့သည် တုတ်စက်ဝန်းကိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်သာဖြစ်သည်။ ကောင်းသော တုတ်ဆွဲမှုတွင် ထိပ်ထုမှုမရှိနိုင်၊ ခြေနှင့်ခြေထောက်များသည် တုတ်အရှိန်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် အလေးချိန်မျှတမှု အတွက် အခြေခံကောင်းများဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် လှုပ်ရှားမှု၊ ချိန်ကိုက်မှုနှင့် တုတ်ပြန်အဆင်းတွင် ဘောလုံးကို ခွင်ကျထိစေနိုင်သည့် တိုင်းတာမှုစသည်တို့အတွက်လည်း အရေးပါသည်ကို သိရမည်။

ဘယ်ပခုံးနှင့် ဘယ်လက်မောင်းသည် တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းလုပ်ကာ တုတ်ယူခြင်းနှင့်ရိုက်ချခြင်းတို့တွင် ချိန်သီးသဖွယ် ဆောင်ရွက်သည်ကို သဘောပေါက်ရမည်။

ဟော်တွန်စမစ်

(Horton Smith)

အမှား ၁။ ကော်ထုတ်ခြင်း။

ထိပ်ထုခြင်းအများဆုံးဖြစ်ရသည်မှာ ဘောလုံးကို မြောက်သွားစေလိုသဖြင့် သိလျက်ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲဖြစ်စေ တုတ်ကို ကော်ရိုက်မိသည့် အမှားကြောင့်ဖြစ်သည်။ လူကိုညာသို့စောင်း၍ ဘောလုံးအောက်သို့ရိုက်ရာ အရှိန်ကိုချုပ်တည်းသလိုဖြစ်ပြီး ဘောလုံးအပေါ်ပိုင်းကို ဖြတ်ထိခြင်းဖြစ်သည်။



အမှန် ။ ဘောလုံးမြောက်သွားမည်ဟုယုံကြည်ပါ။

ဒရိုက်ဗာအပါအဝင် တုတ်အားလုံးသည် တမင်ကလော် ရိုက်ရန်မလိုဘဲ ဘောလုံးမြောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ကော်ထုတ်ရိုက်လေ့ရှိသူများအား ဘောလုံးကိုရိုက်ချပါဟု အကြံပေးလိုပါသည်။



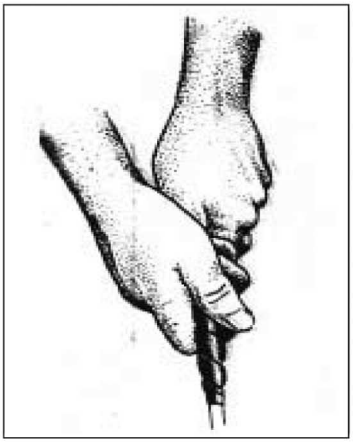
အမှား ၂။ လက်ကိုင်မမှန်ခြင်း။

လက်ကိုင်မမှန်မှုမှန်သမျှသည် တုတ်ခေါင်း လမ်းကြောင်းကိုပျက်ဆီးစေပြီး ထိပ်ထုသည့်ရိုက်ချက်ကို ရရှိစေသည်။ အမှားအများဆုံးမှာ လက်ညာဘက်သို့ ရောက် လွန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဤလက်ကိုင်သည် တုတ်ခေါင်းကိုပိတ်စေရုံမက မ,စေသဖြင့် ထိပ်ထုခြင်းဖြစ်သည်။



အမှန် ။ လက်ကိုင်မှန်ပါစေ။

ဂေါက်တံကို ကိုင်ရာတွင် ဘယ်လက် လက်ချောင်းများနှင့် များစွာကိုင်ပါ။ V ပုံစံသည် မေးစေ့နှင့်ညာ ပခုံးကြားညွှန်ပြရမည်။ ဘယ်လက်ရော ညာဘက်တွင်ပါ လက်ဆစ် ၂-ခုကိုသာ မြင်ရမည်။ ဤသည်မှာ အကောင်းဆုံးသော လက်ကိုင်နည်းဖြစ်သည်။



အမှား ၃။ နေရာယူစဉ် တုတ်ခေါင်းချထားမှုမမှန်ကန်ခြင်း။



တုတ်စက်ဝန်းမမှန်သမျှ ထိပ်ထုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးနောက်များစွာအဝေးတွင် ထားမည်။ ရှေ့ဘက်များများ ရွှေ့တည်မည်။ နောက်ဘက်သို့ များစွာရွှေ့တည်မည် ဆိုပါက ဘောလုံး၏ထိပ်ပိုင်းကိုသာ ရိုက်မိမည်ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လူရပ်စဉ် ဘောလုံးနှင့်တုတ်ခေါင်းကို မှန်ကန်စွာချထားပါ။



လုံခြုံရေးနယ်မြေသည် လူရပ်တည်ရာ အလယ်ဗဟိုမှ ဘယ်ဖနောင့်အတွင်းတွင်ရှိသည်။

ယင်းနယ်မြေအတွင်း ဘောလုံးတည်၍ တုတ်ခေါင်းကိုလည်း ဘောလုံးနှင့်ကပ်၍ချထားမည်ဆိုပါက တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးကို ခွင်ကျထိမည်သာဖြစ်သည်။

အမှား ၄။ လူရပ်ရာတွင် ခေါင်းငုံလွန်းခြင်း



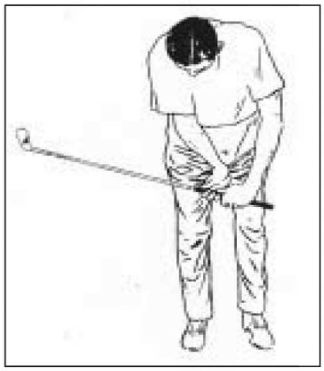
ဤအနေအထားသည်လည်း ဘောလုံးမပြေးခြင်း၊ ထိပ်ထုခြင်းကို များစွာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ လက်များကို ယူလိုက်သည်နှင့် ထိန်းသိမ်းမှုမှာ လျော့ရဲသွားပြီဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ပို၍ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်များကို လူနှင့်အနေတော်ကပ်ထားပါ။



လက်များကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဘောလုံးအကွာအဝေးအတိုင်း ဆန့်ထားပါ။ လက်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာအနီးတွင်ရှိသည်ဟု ခံစားသိရှိပါ။

အမှား ၅။ လက်မောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များထိန်းသိမ်းမှုမရှိခြင်း



လက်မောင်းများသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ထိန်းသိမ်းမှုမရှိ၊ လက်ကောက်ဝတ်များကလည်း တစ်သီးတခြားစီ ဖြစ်ပါက တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးကို ခွင်ကျထိရန်အကြောင်းမရှိချေ။

အမှန် ။ လက်မောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များကို ထိန်းသိမ်းလျက် တုတ်ခေါင်းကို ထောင့်မှန်ကျချိန်ပါ။



ဘောလုံးကို ရိုက်ချသည့်အခါ လူရုပ်သည့်အနေအထား အတိုင်းရိုက်ပါ။ လက်ကောက်ဝတ်များသည် လက်မောင်းများ၏ အဆက်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြပြီး ရိုက်မည့်နေရာသို့ ရောက်သောအခါ စည်းဝါးကိုက်ရိုက်ချကြသည်ဟု ယူဆရန်ဖြစ်သည်။

အမှား ၆။ ခြေဖျား သို့မဟုတ် ဖနောင့်များပေါ်တွင် အလေးချိန်ထားလွန်းခြင်း။



ဘောလုံးထိပ်ထုခြင်း အကြောင်းများအနက်၊ မကြာခဏမှား တတ်သည့်အမှားတစ်ခုမှာ လူရုပ်စဉ် သို့မဟုတ် တုတ်ဆွဲစဉ်တွင် အလေးချိန်ကို ခြေဖျားပေါ် သို့ ထားလွန်းခြင်းဖြစ်သည်။

ဤနည်းဖြင့် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးအပေါ်ပိုင်းကို ရိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လူရုပ်စဉ် အလေးချိန်ကို မှန်ကန်စွာထားပါ ဒူးကိုအနည်းငယ်ညွှတ်ပါ။



ဘောလုံးနှင့်ခြေနှစ်ဖက်၏ဖနောင့်များပေါ်တွင် အလေးချိန်ကိုမျှတစွာထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်၏ အတွင်းဘက်တွင် အလေးချိန်အနည်းငယ်ရှိပါစေ။ လူရုပ်စဉ် ခြေနှင့်ခြေထောက်များသည် သက်သာ၊ အသင့်အနေ အထားတွင်ရှိပါ။ တင်းမာမှုမရှိ၊ သို့သော် တာထွက်ရန်အသင့်ဖြစ်နေသည့် အနေအထားမျိုးဖြစ်သည်။

အမှား ၇။ ခေါင်းကိုအလွန်အမင်းငြိမ်ထားခြင်း။



ခေါင်းကိုအလွန်အမင်းငြိမ်ထားခြင်းသည် ဘောလုံးထိပ်ထုခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုအလွန်အမင်းငြိမ်ထားခြင်းကြောင့် တုတ်အဆင်းတွင် ပခုံးကိုချုပ်တည်းပြီး တုတ်စက်ဝန်းကိုပျက်ဆီးစေသည်။ လက်မောင်းများလျော့ရဲပြီး တုတ်ခေါင်းကို ဆွဲချဘိသို့ ဖြစ်စေသည်။

အမှန် ။ ရိုက်ချသည်အထိ ခေါင်းကိုငြိမ်ထားပါ။ ထို့နောက် တုတ်အသိမ်းတွင် ခေါင်းကို လိုက်ပေးပါ။



ဘယ်ပခုံးသည် ဘောလုံးကိုရိုက်ချရာတွင် မြင့်တက်လာမည်ဖြစ်ရာ ခေါင်းသည်လည်းတုတ်အသိမ်းတွင် လိုက်ပါရမည်ဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုအမှန်တစ်ကယ် ငြိမ်ထားရမည့်အချိန်မှာ တုတ်ခေါင်းဆင်းလာချိန်နှင့် ညာလက်ဖြောင့်တန်းပြီး ရိုက်ချချိန်တွင်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးစင်ထွက်ခြင်း (Shanking)

တုတ်ခေါင်းအရင်းနှင့်ထိ၍ဘောလုံးစင်ထွက်ခြင်း

ရှန့်သည် တုတ်ဆွဲမကောင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တုတ်ဆွဲစဉ် တင်းမာသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပို၍တင်းမာလေ ပို၍ရှန့်ဖြစ်ပေမည်။

ပြိုင်ပွဲတစ်ခုတွင် ဖိစီးမှုများလာသောအခါ သူ၏တုတ်ဆွဲမှုသည် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ တင်းမာလာလျှင် ရှန့်ဖြစ်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်ရှန့်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ပတ်သတ်သည်ဟုဆိုရမည်။ ယင်းအမှားကို ကွင်းလယ်တွင် ပြင်ခြင်းထက် လေ့ကျင့်ကွင်းတွင် ပြုပြင်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် လေ့ကျင့်ကွင်းသည် ဖိစီးမှုနည်းသောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

ပေါလ်ရွန်ရန်

(Paul Runyan)



အမှား ၁။ တုတ်ကို အလွန်ပြားဝိုက်၍ဆွဲခြင်း။

တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် တုတ်ခေါင်းသည် ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့ များစွာရောက်နေလျှင် ယင်းသည် အလွန်ပြားဝိုက်သောတုတ်ဆွဲဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် တုတ်လမ်းကြောင်း မမှန်ဖြစ်ကာ ဘောလုံး စင်ထွက်ခြင်း (ရှုန့်) ထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။



အမှန် ။ တုတ်ကို ပို၍မတ်မတ်ဆွဲပါ။

တုတ်ဆွဲကောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဘောလုံးမှ မိမိလည်ပင်းသို့ညွှန်ပြသည့်ဗဟိုချက် (Suspension point) စက်ဝန်းအတိုင်း တုတ်ကိုဆွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ ဘောလုံးမှ မိမိလည်ပင်းသို့ စိတ်ကူးမျဉ်းဆွဲ၍ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဆွဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ တုတ်ဆွဲသည့်အခါ ပခုံးများသည် ရိုးရိုးလှည့်ခြင်းမဟုတ်၊ စောင်း၍လှည့်ရမည်ဖြစ်သည်။



အမှား ၂။ လူမတ်မတ်ရပ်လိုက်ခြင်း။

တုတ်နောက်သို့ဆွဲစဉ် လူကိုမတ်လိုက်ခြင်းသည် တုတ်စက်ဝန်းကို ပြားဝိုက်သွားစေသည်။ ထို့ကြောင့် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးရှိရာသွားမည့် ပုံမှန်လမ်းမှ ထွက်သွားပြီး ဘောလုံးကို တုတ်အရင်းနှင့် ထိမိခြင်းဖြစ်သည်။



အမှန် ။ တုတ်ဆွဲစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ဗဟိုချက်အတိုင်းအတာကို ထိန်းထားပါ။

တုတ်ဆွဲနေစဉ် လည်ပင်းအောက်ခြေမှ ဘောလုံးသို့ သွားသည့် ဗဟိုချက်အတိုင်းအတာကို ရှေ့သို့ရွှေ့ခြင်း (သို့) နောက်သို့ရွှေ့ခြင်း (သို့) အပေါ်အောက်ရွှေ့ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ လူရပ်သည့်အခါ ကိုယ်ကိုခါးမှ အနည်းငယ်ညွတ်၊ ဒူးကို အနည်းငယ်ဖျော့ရပါမည်။

အမှား ၃။ တုတ်ဆွဲလျော့ရဲခြင်း။



တုတ်ဆွဲစဉ် ခေါင်းလှုပ်ရှားသောအခါ လက်များ လျော့ရဲမှုဖြစ်ပြီး ပခုံးများကရှေ့သို့နှင့် ဘယ်သို့ ရွေ့လျား သည်။ တုတ်အမြင့် ဆုံးရောက်ချိန်တွင် လက်နှင့်တုတ်သည် ပုံမှန်လမ်းမှထွက်၍ ဘောလုံး အပေါ်သို့တိုင် ရောက်ရှိသွား သည်။

အမှန် ။ တုတ်ကို အပြည့်ဆွဲပါ။



တုတ်အဆွဲတွင် တင်ပါးနှင့်ပခုံးများကို အနည်းငယ် ပို၍ဆွဲခြင်းဖြင့် တုတ်ဆွဲလျော့ရဲမှု ပပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် စက်ဝန်းပြားဝိုက်မသွားရန် သတိပြုရပါမည်။

အထူးသဖြင့် တုတ်အဆင်းတွင် မရိုက်မီနှင့်ရိုက်ပြီး သည်အထိ မိမိမေးစေ့သည်ဘောလုံးကိုညွှန်ပြနေရမည်။

အမှား ၄။ လူရပ်ရာတွင် ဘောလုံးနှင့်ဝေးလွန်းခြင်း။



ဤသည်မှာ ဘောလုံးစင်ထွက်ခြင်း (ရှုန့်)ဖြစ်ရခြင်း၏ တကယ့်အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ရှုန့်ဖြစ်လေ့ ရှိသူသည် ပြုပြင်သောအားဖြင့် ဘောလုံးနှင့်ပို၍ဝေးဝေးနေရာယူလေ့ရှိ သည်။ ထို့ကြောင့် တုတ်စက်ဝန်းပို၍ ပြားဝိုက်သွားသည့် အ တွက် ပို၍ဆိုးဝါးစေသည်။

အမှန် ။ ဘောလုံးနှင့်ပို၍နီးနီးရပ်ပါ ထို့နောက်ပခုံးကိုစောင်း၍လှည့်ခြင်းကို သိသာစွာဆောင်ရွက်ပါ။



တုတ်အဆွဲတွင် ဘယ်ပခုံးကိုနှိမ့်၍ ညာပခုံးကိုမြှင့်ပါ။ တုတ်အဆင်းတွင် ပို၍မတ်သော တုတ်စက်ဝန်း ကိုရပါမည်။ ထို့နောက် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးကိုခွင်ကျထိလိမ့်မည်။

မြေကြီးရိုက်ခြင်း (SCLAFFING)

မြေကြီးရိုက်သည့်အတွက် နစ်နာမှု(၂)ခုရှိသည်။ တုတ်ခေါင်းနှင့်ဘောလုံးထိသင့်သလောက်မထိဘဲ တုတ်ခေါင်းနှေးကွေးသွားခြင်းနှင့် ကြားတွင်မြေကြီးခံနေသည့်အတွက် ထိချက်မကောင်းခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မြေကြီးရိုက်ခြင်းအကြောင်း များစွာရှိရာ အများဆုံးဖြစ်တတ်သည့်အမှားများနှင့် ကုစားချက် များကို ရှေ့စာမျက်နှာများတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းသို့ဖော်ပြရာတွင် Suspension Point ခေါ် ဗဟိုချက်အကြောင်းကို အဓိကထားဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည် ကစားသူ၏လည်ပင်းအောက်ခြေတွင်ရှိရာ တုတ်ဆွဲသည့်အခါ မှန်ကန်စွာထားရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဗဟိုချက်ကိုမှန်ကန်စွာထားရုံဖြင့် အမှားများစွာကုစားဘိသကဲ့သို့ ရှိပါမည်။

ပေါလ်ရွန်ရန်

(Paul Runyan)

အမှား ၁။ လူကိုကုန်း၍ရပ်သည့်အတွက် ဗဟိုချက်နိမ့်ကျသွားခြင်း။



မြေကြီးရိုက်ခြင်း၏အများဆုံးအမှားဖြစ်သည်။ လူရပ်သည့်အခါ လက်နှင့်တုတ်တံဆန့်တန်းလိုက်သည့် အကွာအဝေးထက် လူကိုဘောလုံးနှင့် နီးကပ်စွာ ရပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗဟိုချက်နိမ့်ကျသွားသည်။ လက်ကွေးရပ်သည့်အနေအထားဖြစ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်စက်ဝန်းကိုလျှော့ပါ သို့မဟုတ် ဗဟိုချက်ကိုမြှင့်ပါ။



လက်နှင့်တုတ်ခေါင်းပေါင်းစပ်သည့် စက်ဝန်းသည် ဘောလုံးနှင့်လည်ပင်းဖြောင့်တန်းသော ဗဟိုချက်အတိုင်း အတာထက်ရှည်နေမည်ဆိုပါက စက်ဝန်းကို တိုအောင်လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းမှာ တုတ်ကို တိုကိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းသည် မြေကြီးကိုရိုက်ခြင်းကို ရှောင်နိုင်သော်လည်း စက်ဝန်းတိုသည့်အတွက် ဘောလုံးမပြေးနိုင်။

ထို့ကြောင့်လူရပ်သည့်အခါ အနည်းငယ်မတ်ရပ်၍ ဗဟိုချက်ကိုမြှင့်ခြင်းသည် အဓိကကျပေသည်။

အမှား ၂။ ရိုက်ချချိန်တွင် ဗဟိုချက်ကိုနှိမ့်ချခြင်း။



လူရပ်တည်မှုကောင်းသော်လည်း တုတ်အဆွဲ(သို့) တုတ်အဆင်းသည် ခေါင်းငုံ့မည်ဆိုပါက ဗဟိုချက် နိမ့်ကျပြီး မြေကြီးကိုရိုက်မိနိုင်သည်။

အမှန် ။ ဘောလုံးနှင့်လည်ပင်း အောက်ခြေမျဉ်းကြောင်း(ဗဟိုချက်)ကို ရိုက်ချက်တစ်လျှောက်လုံး ထိန်းသိမ်းထားပါ။



တုတ်အဆွဲနှင့် အဆင်းရိုက်ချက်တစ်ခုလုံးတွင် ခေါင်းငုံ့ချခြင်းကို ရှောင်ရှားရန်အထူးလိုအပ်ပါသည်။ ယင်းကို ကုစားရန်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မိမိနဖူးကို တိုင်တစ်ခု (သို့) နံရံတစ်ခုကိုမှီ၍ ဂေါက်တုတ်မပါဘဲ လက်ဖြင့် ရိုက်ချက်ကိုလေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။

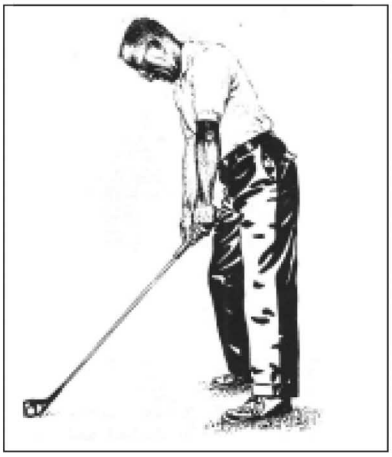
ဤနည်းဖြင့် ခေါင်းငုံ့ချခြင်းမပြုဘဲ တုတ်ဆွဲခြင်း၊ ဆင်းခြင်းအနေအထားကို ခံစားမှတ်သားနိုင်မည် ဖြစ်သည်

အမှား ၃။ ဂေါက်တံပျော့ပျောင်းလွန်းခြင်း။



လူရပ်စဉ်အနေအထားနှင့် တုတ်ဆွဲ ကောင်းသော်လည်း ဂေါက်တံသည်အလွန်ပျော့ပျောင်းပါက မြေကြီးရိုက်သည့်အမှားဖြစ်တတ်သည်။ တုတ်တံသည် အလွန်ပျော့ပျောင်းပါက တုန်ခါမှု သို့မဟုတ် ကွေးညွှတ်မှုကိုဖြစ်စေပြီး တုတ်ခေါင်းက မြေကြီးကိုရိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ဂေါက်တံ အလွန်ပျော့ပျောင်းမှုရှိ မရှိစစ်ဆေးပါ။



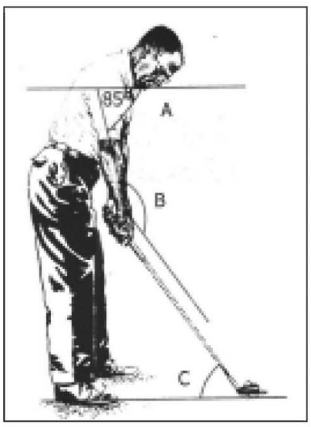
မကြာခဏ မြေကြီးရိုက်လေ့ရှိသူသည် ပို၍မာကြောသောတုတ်တံ သုံးသင့်မသင့် ဆရာဖြစ်သူနှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။ အထူးသဖြင့် သန်မာပြီး တုတ်ဆွဲအားကောင်းသဖြင့် တုတ်ခေါင်းအရှိန်မြင့်မားသူသည် မာကြောသော တုတ်တံကိုသုံးသင့်သည်။

အမှား ၄။ လူရပ်ရာတွင် ခေါင်းငုံ့လွန်းခြင်း။



ဤအနေအထားသည်လည်း ဘောလုံးမပြေးခြင်း၊ ထိပ်ထုခြင်းကို များစွာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကိုယ်ခန္ဓာမှ လက်များကို ယူလိုက်သည်နှင့် ထိန်းသိမ်းမှုမှာ လျော့ရဲသွားပြီဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ပို၍မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်များကိုလူနှင့်အနေတော်ကပ်ထားပါ။



လက်များကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဘောလုံးအကွာအဝေးအတိုင်း ဆန့်ထားပါ။ လက်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာအနီး တွင် ရှိသည်ဟု ခံစားသိရှိပါ။

အုပ်၍ရိုက်ခြင်း (Smothering)

အုပ်၍ရိုက်သည့်ရိုက်ချက်မှာ ထိန်းသိမ့်မှုမဲ့ပြီး လမ်းကြောင်းအပြင်သို့ များစွာထွက်သွား၍ လေထဲသို့ အနည်းငယ်သာရောက်ရှိသည်။ ယင်းသို့ဘောလုံးမြေကြီးတွင် လိမ့်နေမည်ဆိုပါက ဂေါက်သီးကစားရန်လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ချေ။

မည်သို့ဆိုစေ ယင်းအမှားရိုက်ချက်တွင် ကောင်းကွက်တစ်ခုရှိသည်။ အခြားမဟုတ် အခြားသော အမှား ရိုက်ချက်များအနက် ဤအမှားသည် ပြင်ရန် လွယ်ကူခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပေါလ်ရွန်ရန်

(Paul Runyan)

အမှား ၁။ လက်ကိုင်မမှန်ခြင်း။



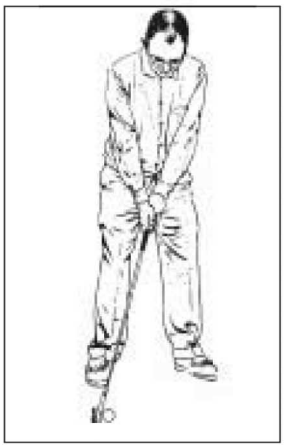
အုပ်၍ရိုက်သည့်အမှားမှာ လူရပ်စဉ်ကပင် တုတ်ကိုကိုင်သည့် လက်သည် ညာဘက်သို့များစွာ ရောက်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လက်ကိုင်မှန်အောင်ကိုင်ပါ။



လက်ကိုဘယ်ဘက်သို့ ပို၍ရွှေ့ကိုင်ပါ။ သို့မှသာ လက်ကောက်ဝတ်များကောင်းစွာလှုပ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပြီး တုတ်ခေါင်းသည် လည်း ထောင့်မှန်ကျမြဲကျနေမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၂။ ဘောလုံးကိုအနောက်သို့များစွာရွှေ့တည်ခြင်း။



လူရပ်စဉ်ဘောလုံးကိုညာခြေဘက်တွင်တည်ပါက တုတ်အဆင်းတွင် အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်သို့ ပြောင်းသည့်အခါ တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံး၏ရှေ့မြေကြီးကိုရိုက်မိပြီး ဘောလုံးကိုအုပ်၍ထိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လူရပ်စဉ် ဘောလုံးကို ရှေ့ဘက်သို့ ရွှေ့တည်ပါ။



လူရပ်သည့်အခါ ဘောလုံးကို ဘယ်ခြေဘက်သို့ ရွှေ့တည်ရုံဖြင့် တုတ်ခေါင်းသည် မြေကြီးကိုမထိဘဲ တုတ်စက်ဝန်း၏အောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ဘောလုံးကို ကောင်းစွာထိမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၃။ တုတ်အဆင်းတွင်ခေါင်းနှင့်ပခုံးများက ရှေ့နှင့်ဘယ်ဘက်သို့ရွေ့လျားခြင်း။



တုတ်အဆင်းတွင်ခေါင်းနှင့်ပခုံးများကို ရှေ့သို့နှင့် ပစ်မှတ်၏ ဘယ်ဘက်သို့ ရွေ့လျားသောအခါ စက်ဝန်းအောက်ခြေသည် ဘောလုံး၏ရှေ့သို့ကျရောက်ရုံမက တုတ်ခေါင်းပါပိတ်ပြီး ဘောလုံးကိုအုပ်၍ ရိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လက်ကိုမှန်ကန်စွာလှုပ်ရှားပါ။



လက်ကိုင်မှန်ကန်စွာကိုင်၍ တုတ်ခေါင်းကဦးဆောင်ပြီး ဘောလုံးကိုရိုက်ချခြင်းဖြင့် ပပျောက်နိုင်ပါ သည်။

ဤနည်းသည်တုတ်ခေါင်းကဘောလုံးကို ခွင်ကျထိစေရုံမက ခေါင်းနှင့်ပခုံးက ဘောလုံးအပေါ်ယိမ်းထိုးသည့်လှုပ်ရှားမှုလည်း မရှိနိုင်ပေ။

အမှား ၄။ ရိုက်ချမည့်နေရာသို့ တုတ်ခေါင်းပိတ်လျက်ဝင်လာခြင်း။



ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ တုတ်လက်ကိုင် ညာဘက် ရောက်လွန်းနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယင်းအနေအထားဖြင့် လက်ကောက်ဝတ်များကို ဖြေချလိုက်သောအခါ တုတ်ခေါင်းသည်မှောက်လျက်ဖြစ်ရုံမက ဘယ်ဘက်သို့ထွက်မည်ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ရိုက်ချချိန်တွင် တုတ်ခေါင်းထောင့်မှန်ကျပါစေ။



တုတ်ကိုကိုင်ထားသည့်လက်ကိုင်မှန်လျှင် လက်ကောက်ဝတ်များကလည်း မှန်စွာအလုပ်လုပ်လျှင် လက်များသည် လူရပ်စဉ်ကအတိုင်း ပြန်ဆင်းလာမည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တုတ်ခေါင်းသည်လည်း ချိန်ထားသည့်အတိုင်း ဘောလုံးကို ထောင့်မှန်ကျထိမည်သာဖြစ်သည်။

ဘောလုံးမြေလျှောက်သွားခြင်း (GRASS CUTTERS)

ပထမလူရပ်စဉ် ဘောလုံးကိုနောက်ဘက်သို့ မျှားစွာရွှေ့တည်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသို့တည်ပါက ရိုက်ချသည့်အခါ လက်သည်တုတ်ခေါင်းထက်မျှားစွာစောပြီးဆင်းလာသည့်အတွက် ဘောလုံးကို မြောက်အား လျော့ကျပြီး မြေလျှောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

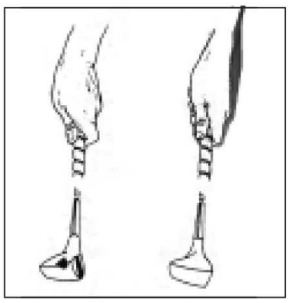
ဒုတိယမှာ ရိုက်ချချိန်တွင် တုတ်ခေါင်းပိတ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်း၏ဘယ်ဘက်သို့ ရောက်နေမည်ဆိုပါက ဘောလုံးမြေလျှောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

တတိယမှာ ဘောလုံးအပေါ်ပိုင်းကို ရိုက်ချခြင်းဖြစ်သည်။

ဘိုင်ရွန်နယ်လ်ဆင်

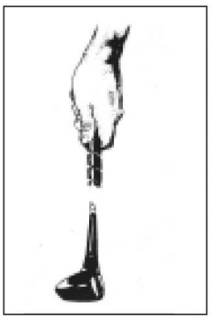
(Byron Nelson)

အမှား ၁။ လက်ကိုင်မှားခြင်း။



ဘောလုံးမြေလျှောက်သွားခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းသည် လက်ကိုင်မှားခြင်းဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် လူရပ်စဉ်ဘယ်လက်နှင့် ကိုင်ရာတွင် ညာဘက်သို့ ရောက်လွန်းနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အမှန် ။ ဘယ်လက်ကိုင်မှန်ပါစေ။



ဘယ်လက်နှင့်ကိုင်ရာတွင် လက်ဆစ် ၂-ခုသာမြင်ရမည်။ အကယ်၍ညာဘက်သို့ရောက်လွန်းပါက ဘယ်ဘက်သို့အနည်းငယ်ရွှေ့ပါ။ လက်ကိုပြုပြင်လိုက်ပါက တုတ်ခေါင်းမပိတ်ဘဲ ဘောလုံးမြောက်တက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အမှား ၂။ လူရပ်ရာတွင်ဘောလုံးနှင့်အလှမ်းကွာဝေးလွန်းခြင်း။



ဘောလုံးနှင့်အလှမ်းဝေးစွာရပ်ပါက ပြားဝိုက်သော တုတ်ဆွဲကိုသာဆွဲရမည်။ ယင်းသို့ တုတ်ဆွဲပြားဝိုက် ခြင်းသည် တုတ်ခေါင်းကိုလှည့်ရန်အကြောင်းဖြစ်စေပြီး အဆင်းတွင်တုတ်ခေါင်းပိတ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ လူရပ်ရာတွင် လက်မောင်းများကို သက်သာစွာချထားပါ။



ဘောလုံးနှင့်နီးရပ်သည့်အတွက် လက်ကိုလှမ်းထုတ်ရတော့မည်မဟုတ်၊ တုတ်စက်ဝန်းသည် အလိုအလျောက်ပို၍ မတ်လာမည်၊ ရှည်၍မြင့်သည့် တုတ်စက်ဝန်းသည် တုတ်ခေါင်းအရှိန်နှင့် ဘောလုံးပြေးခြင်းကို ပိုမိုစေရုံမက အဆင်းတွင် တုတ်ခေါင်းပိတ်ခြင်းကိုလည်း လျော့နည်းစေသည်။ ဘောလုံးသည် ပို၍ ဖြောင့်စွာသွားပေမည်။

အမှား ၃။ အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် တုတ်ကိုမခြင်း။



တုတ်ဆွဲစဉ် တုတ်ကို မြင့်ချိန်မှ်ချိုပြုလုပ်လျှင်လည်း ဘောလုံးနိမ့်သွားမည်သာဖြစ်သည်။ တုတ်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် တုတ်ကို မြှင့်တင်လိုက်ပါက စက်ဝန်းသည် အလွန်မတ်သွားပြီး အဆင်းတွင် ဘောလုံးကို အုပ်ရိုက်မိခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်ကို တစ်စုတပေါင်းတည်းဆွဲပါ။



လက်မောင်းနှင့် လက်မျှားသည် တင်ပါးနှင့် ပခုံးကိုစောင်း၍ လှည့်ခြင်းနှင့်အတူ တစ်ရှိန်တည်းဆွဲတင်ရမည်။ တုတ်အဆွဲတွင် ဘယ်ပခုံးသည် မေးစေ့အောက်သို့ဝင်၍ လက်၊ လက်မောင်းနှင့် တုတ်သည် တမင်ပြုလုပ်မှုမပါဘဲ သဘာဝကျစွာ မြှင့်တက်သွားရမည်။

အမှား ၄။ ဘောလုံးမြောက်သွားစေရန် တမင်ပြုလုပ်ခြင်း။



ဘောလုံးမြောက်သွားစေရန်အတွက် ကလော်ရိုက်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းသည် လက်ကောက်ဝတ်များကို စောလျှ ချိုးစေသည်။ ဘယ်ခြေပေါ်အလေးချိန်ပြောင်းခြင်းမရှိ။

ဤနည်းဖြင့် ဘောလုံးသည် ခါးဖြတ်ရိုက်ခံရခြင်း (သို့) ထိပ်ထုခြင်းဖြစ်ပြီး၊ မြေလျှောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန် ။ တုတ်ခေါင်း၏ မြောက်ကြွအားကို ယုံကြည်ပါ။



ဂေါက်တုတ်လုပ်သူများသည် ဘောလုံးမြောက်ကြွစေရန်၊ ဂေါက်တံအားလုံးကို စီစဉ်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ကစားသူက တမင်ပြုလုပ်ရန် မလိုချေ။ တုတ်စက်ဝန်းအောက်ခြေအရောက်တွင် ခွင်ကျထိလျှင် ဘောလုံးသည် အလိုအလျောက် မြောက်တက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ကျင်းခုံအနီးတွင် အမှားပြုလုပ်ခြင်း

မရိုက်မီကြိုတင်တွက်ချက်ပါ

ဘောလုံးမည်သို့တည်ရှိသည်ကိုကြည့်ပါ။ ဘောလုံးမှကျင်း မည်မျှဝေးသည်ကိုမှတ်သားပါ။ ထို့နောက် ကျင်းခုံအနေအထားကိုလေ့လာပါ။ ကျင်းခုံရှိမြက်များ ပျော့ပြောင်းခြင်း၊ မာကျောခြင်းနှင့် လေတိုက် နှုန်း၊ လေလမ်းကြောင်းတို့ကိုလေ့လာပါ။

ယုံကြည်မှုမဲ့ခြင်းသည် အခြားနေရာများထက် ကျင်းခုံအနီးတွင် အချက်များပိုမိုများပြားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ယုံကြည်မှုရရှိရေးအတွက် အောက်ပါနည်းလမ်း(၂)ရပ်ကိုလေ့လာပါ။

ဟော်တွန်စမစ်

(Horton Smith)

ခံစားမှုကိုလေ့လာပါ

ပထမနည်းလမ်းမှာ အားကိုစိတ်ဖြာပိုင်းခြားနည်း (Part-Strength) ဖြစ်သည်။ ဝက်ခြံ၊ သံ-၉၊ သံ-၈ နှင့်ရိုက်လျှင် ဘောလုံးမည်မျှသွား၍ မည်သည့်နေရာတွင်ထောက်ပြီး ကျင်းခုံပေါ်တွင် ဘောလုံးမည်မျှ လိမ့်မည်ကို ခံစားသိရှိခြင်းဖြစ်သည်။

ဒုတိယနည်းလမ်းမှာ နေရာရွေးချယ်ခြင်း (Choosing the Land Area) ဖြစ်သည်။ ကျင်းခုံမည်သည့် နေရာတွင် ဘောလုံးကိုကျရောက်စေ၍ မည်မျှခုန်ပြီး ကျင်းဆီသို့မည်မျှလိမ့်သွားမည်ကို မှန်းဆရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းနည်းလမ်းသည် ဂေါက်သီးအကျော်အမော်မှန်သမျှ အသုံးပြုသည့်နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

ယင်းသို့အားကို စိတ်ဖြာပိုင်းခြားနည်းနှင့် နေရာရွေးချယ်၍ဘောလုံးမြောက်အား အနည်းဆုံး တုတ်ကို အသုံးပြုခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကိုတိုးပွားစေရုံမက အောင်မြင်သောရိုက်ချက်များကိုလည်း ရရှိစေသည်။

အနီးကပ်အတွက် လူရပ်တည်မှုနှင့်လက်ကိုင်မှု အနေအထား

ခြေနှစ်ဖက်ကိုကျဉ်း၍ရပ်ပါ

အနီးကပ်တွင်ခြေနှစ်ဖက်ကိုကျဉ်း၍ရပ်ပါက ဘောလုံးကိုပို၍ခွင်ကျထိစေနိုင်သည်။ ခြေနှစ်ဖက် ကျဉ်းသည့်အတွက် အလေးချိန်ပြောင်းခြင်း၊ လူယိမ်းခြင်း၊ ခေါင်းနှင့်ပခုံးလှုပ်ရှားခြင်းမပြုဘဲ တုတ်ကိုတိုတို ဆွဲနိုင်သည်။ ယင်းသည် ဘောလုံးကို ခွင်ကျထိစေခြင်းအကြောင်းလည်းဖြစ်သည်။

တုတ်ခေါင်းကိုထောင့်မှန်ကျချိန်ပါ

လူရပ်စဉ်တုတ်ခေါင်းကို ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့် တည့်တည့်ထောင့်မှန်ကျချိန်ပါ။ မြောက်ကြွအား နည်းသည့်တုတ်ကိုသုံးပါ။

လက်သည်ဘောလုံးရှေ့တွင်ရှိပါစေ

နေရာယူစဉ် လက်များသည် ဘောလုံးရှေ့အနည်းငယ်တွင်ထားပါ။ ဤသို့ထားရှိခြင်းကြောင့် ဘောလုံး ကိုကလော်ရိုက်ခြင်း (သို့)ဘောလုံးနောက် မြေကြီးရိုက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်ချေ။

လက်များသည် တုတ်မျက်နှာပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ရမည်

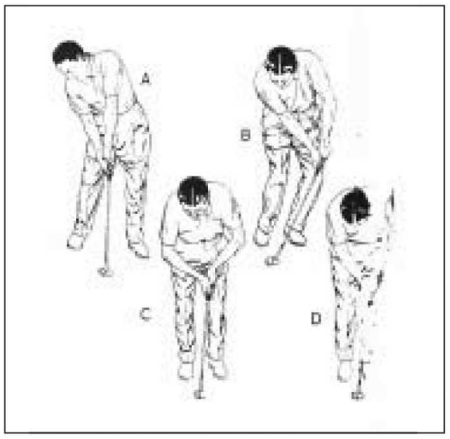
အနီးကပ်တွင် တုတ်ကိုကိုင်ထားသည့်လက်ဖဝါးများသည် တုတ်ခေါင်းမျက်နှာပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ရမည်။ ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့် ထောင့်မှန်ကျရမည်။

တုတ်ကိုကိုင်ရာတွင် ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့်အနေအထားဖြင့် တင်းတင်းကိုင်ပါ

တုတ်ကိုကိုင်ထားသည့် လက်များလျော့ရဲပါက ရိုက်ချက်များလိုရာမရောက်လျော့ရဲမည်။ အလွန်တင်းစွာကိုင်ပါကလည်း တုတ်ခေါင်းနှင့်လက်ခံစားမှုပြတ်ကာ ရိုက်ချက်ရှုပ်ဆွဲတတ်သည်။

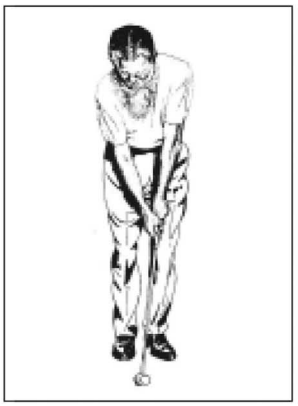
ဘယ်လိုရိုက်မလဲ

အနီးရိုက်ချက်များသည် ကောင်းသည် မကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ပျော့ပျောင်းပြတ်သားရမည်။ ယုံကြည်မှု ရှိခြင်းသည် နောက်ရိုက်ချက်များအတွက် နမူနာဖြစ်သည်။



အမှား ၁။ အမျိုးမျိုးသော မမှန်ကန်သည့်လူရပ်တည်မှုများ။

ပုံA တွင်လက်နှင့်အလေးချိန်သည် ဘောလုံးနောက်သို့ ရောက်ရှိနေသည်။ ပုံ B ၏လက်များမှာ ရှေ့သို့များစွာရောက်ရှိနေသည်။ ပုံ C ၏လက်များမှာ ဖြောင့်တန်းခြင်းမရှိ၊ ကွေးထားသည်။ ပုံ D မှာမူ ခေါင်းများစွာငုံ့လျက်ရှိသည်။



အမှန် ။ လူရပ်တည်မှုမှန်ပါစေ။

အနီးကပ်အတွက် ခြေနှစ်ဖက်ကျဉ်းထားသည်။ လက်သည်တုတ်ခေါင်းရှေ့အနည်းငယ်မျှတွင်ရှိသည်။ မတ်မတ်ရပ်ထားသော်လည်း သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားတွင်ရှိသည်။



အမှား ၂။ လူရပ်ရာတွင် ဒူးများတင်းကြပ်လွန်းခြင်း။

လူရပ်ရာတွင်လက်များကို ရှေ့သို့များစွာထုတ်၍ကိုင်ခြင်းကြောင့် ရိုက်ရာတွင် ထိန်းသိမ်းမှုအလွန်နည်းသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ဒူးများကို အလွန်တင်းကြပ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

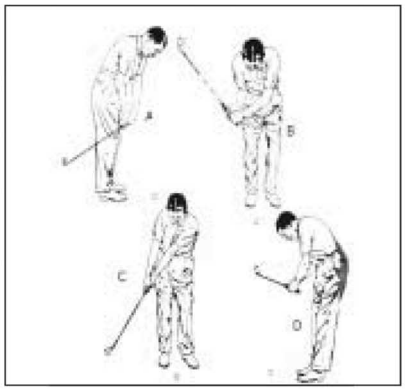
အမှန် ။ လူရပ်ရာတွင် သဘာဝကျပါစေ။

ဘောလုံးအပေါ် အနည်းငယ်မိုး၍ ရပ်ပါ။ ဒူးကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ လက်မျှားကို လူနှင့်နီးကပ်စွာ ထားပါ။



အမှား ၃။ အမျိုးမျိုးသော မှန်ကန်သည့်တုတ်ယူပုံများ။

ပုံ A သည်တုတ်ကိုအတွင်းသို့မျှားစွာယူသည် (သို့) လူကိုပတ်၍ယူသည်။ ပုံ B မှာ တုတ်ကိုဆတ်ခနဲ မယူသည်။ ပုံ C ၏တင်ပါးများသည် ညာဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်လျက်ရှိသည်။ ပုံ D မှာမူ တုတ်ကို အပြင်သို့မျှားစွာ ဆွဲယူသည်။



အမှန် ။ တုတ်ကိုသဘာဝကျစွာယူပါ။

တုတ်ယူမှန်ခြင်းဆိုသည်မှာ ခေါင်းငြိမ်ရမည်။ ဘယ်လက်ဖြောင့်တန်းရမည်။ ညာလက်မောင်းနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များသည် ပတ္တာသဖွယ်လှုပ်ရှားသည်။ တင်ပါးများက အနည်းငယ်လှည့်ပေးသည်။ သို့သော် ယိမ်းယိုင်ခြင်းမဟုတ်၊ ညာတံတောင်သည် ကိုယ်နှင့်ကပ်ထားခြင်းကြောင့် တုတ်ခေါင်းအပြင်သို့ထွက်ရန် အကြောင်းမရှိချေ။



အမှား ၄။ လက်ကောက်ဝတ်လှုပ်ရှားမှုများခြင်း။

တုတ်အဆွဲတွင် လက်ကောက်ဝတ်ကိုများစွာချိုးပါက တုတ်ခေါင်းပွင့်သွားမည်။ ရိုက်ချသည့်အခါတွင်မူ တုတ်ခေါင်းကိုလှည့်လိုက်ရာ တစ်ဖန်ပိတ်သွားသည်။ ထိချက် မှန်ရန်များစွာခဲယဉ်းသွားမည်ဖြစ်သည်။



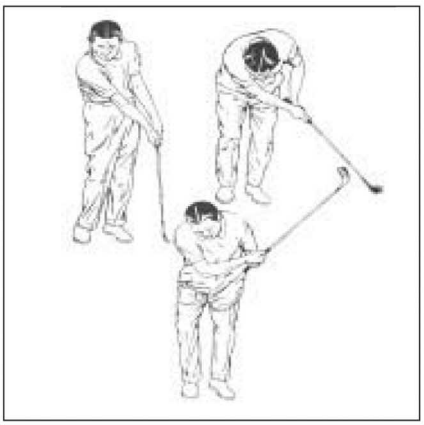
အမှန် ။ လက်ကောက်ဝတ်များကို မြဲမြံစွာထားပါ။

အနိမ့်ရိုက်ချက်များတွင် တုတ်ခေါင်းကိုပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းနှင့် ထောင့်မှန်ကျယူနိုင်သည်။ ရိုက်ချသည့်အခါတွင်လည်း ညာလက်ဖဝါးသည် တုတ်ခေါင်းနှင့် မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်ကာ လမ်းကြောင်းအတိုင်းရိုက်ချရမည်။ အနိမ့် ရိုက်ချက်များသည် ညင်သာ၍ ပြတ်သားရမည်။



အမှား ၅။ မမှန်ကန်သည့် တုတ်သိမ်းနည်းအမျိုးမျိုး။

ပုံ A တုတ်သိမ်းမှာ လက်များကရှေ့သို့ ရောက်နေသည်။ ပုံ B တွင် ခေါင်းကိုများစွာငုံ့ထားသောကြောင့် လက်၏ထိန်းသိမ်းမှုလျော့ပါးစေသည်။ ပုံC မှာ အဖြစ်များသော လက်နှင့်လက်မောင်းများက ဘောလုံးကို ကော်ထုတ်သည့် တုတ်သိမ်းဖြစ်သည်။



အမှန် ။ ထိန်းသိမ်းမှုရှိ၍ သဘာဝကျစွာသိမ်းပါ။

အနီးကပ်အတွက် တုတ်သိမ်းကောင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ပခုံးများ၊ ခြေထောက်များ၊ လက်၊ လက်မောင်း များနှင့် တုတ်သည် တစ်စုတပေါင်းတည်းသဘောဖြင့် သိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ တင်ပါးသည် အနည်းငယ်မျှလှည့်၍ ခေါင်းသည်လည်း လက်မောင်းများ လွတ်လပ်စွာလှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် လိုက်ပေးရသည်။



အခန်း(၃)
အခြားသောနေရာများတွင် ဖြစ်တတ်သောပြဿနာများအား ဖြေရှင်းခြင်း

တီခုံအထွက်နှင့် ကစားကွင်းလယ်တို့တွင် မဟုတ်ဘဲ အခြားသောနေရာများ၌ ဖြစ်တတ်လေ့ရှိသည့် ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ များစွာသော ကိစ္စတို့တွင် ဝေဖန်သုံးသပ်တတ်သည့် အခြေခံဗဟုသုတနှင့် မည်သို့ဖြေရှင်းမည်ဟူသော အသိတရားပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

In the Rough	ကွင်းကြမ်းထဲတွင်
In the Sand	သဲကျင်းထဲတွင်
On the Green	ကျင်းခုံပေါ်တွင်
In the Mind	စိတ်ပူပန်လျှင်
On the Scorecard	ရိုက်ချက်မှတ်တမ်း ကောင်း၊ မကောင်းဖြစ်လျှင်

ကွင်းကြမ်းတွင်ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့်ပြဿနာများအားဖြေရှင်းခြင်း

(Solving Problems In the Rough)

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ ကွင်းကြမ်းထဲကျနေသည့်အတွက် စိတ်မပျက်ရန်ဖြစ်သည်။ အသေအချာသုံးသပ်မည်ဆိုပါက အခက်ခဲဆုံးပြဿနာသည်ပင် အလွယ်တကူဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။

မှတ်သားရန်မှာ အလောသုံးဆယ်သဘောဖြင့် ပထမဆုံးခေါင်းထဲဝင်လာသည့်အတိုင်း ရိုက်ထုတ်မည်ဆိုပါက ပို၍ဒုက္ခရောက်ပြီး အချက်များစွာဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ယင်းသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် အချိန်ယူစဉ်းစားရပါမည်။ ဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းများစွာကို ကြံဆရပါမည်။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုသည် အချက်အနည်းဆုံးနှင့် ထွက်ပေါက်ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ထူးခြားသည့်ကွင်းကြမ်းထဲမှ ရိုက်ချက်အချို့ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါရန်။

ပေါလ်ရွန်ရန်

(Paul Runyan)

မြက်ရှည်ကြီးများအတွင်းမှ အနီးကပ်တင်ခြင်း

သူသည်တုတ်ကိုဆွဲရာတွင် သူ၏လက်များနှင့် တုတ်ကို ပုံမှန်ရိုက်ချက်ထက် မြန်ဆန်စွာမ,၍ ဆွဲသည်။ ဤသို့ဆွဲခြင်းကြောင့်ဘောလုံးကိုရိုက်ချသောအခါ သူ၏တုတ်ခေါင်းသည်ရှည်၍ ထူထပ်သောမြက်ရှည်ကြီးများစွာကို ရိုက်ချရခြင်းမပြုဘဲ အနည်းငယ်မျှကိုသာရိုက်ရသည်။

လျှို့ဝှက်ချက်

သူသည်တုတ်ကိုနှေးကွေးစွာယူသည်မှန်သော်လည်း အလွန်စိတ်ချယုံကြည်စွာယူသည်။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်တုတ်ကိုကိုင်ထားပုံမှာ သံချောင်းကိုကိုင်သကဲ့သို့ အလွန်မြဲမြံစွာကိုင်၍ ရိုက်ချက်တစ်ခုလုံးတွင် လက်များသည် ဖြေးဆေးစွာဆွဲ၍ ဖြေးဆေးစွာရိုက်ချခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအခါ တုတ်ခေါင်းသည် မြက်ရှည်ကြီးအချို့ကို အရှိန်ဖြင့်ဖြတ်သန်းကာ ဘောလုံးကိုကြွစေသည်။ ဘောလုံးသည်ကျင်းကိုကျော်သွားခြင်း မရှိချေ။

ဤနည်းသည် အလွန်ခက်ခဲသည့် ကွင်းကြမ်းအတွင်းမှ ရိုက်ချက်များတွင် အမှန်ကန်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

ထူထပ်သောကွင်းကြမ်းထဲမှ အဝေးရိုက်ခြင်း

ပထမဦးစွာဘောလုံးအပေါ်မိုးနေသည့် မြက်ရှည်များ မည်မျှမြင့်သည်ကိုကြည့်ပါ။ ဘောလုံးအထွက်တွင်မြက်ရှည်များနှင့် လွတ်ကင်းစေရန် မြောက်ကြွအားကောင်းသည့်တုတ်ကိုရွေးချယ်ပါ။

ထူထပ်သောကွင်းကြမ်းအတွင်းမှ အနီးကပ်ရိုက်ချက်အတိုင်း တုတ်အဆွဲတွင် တုတ်ကိုလျှင်မြန်စွာမ,၍ဆွဲပါ။ ထို့နောက် ဘောလုံးရှိရာသို့ လျှင်မြန်စွာဆွဲချရပါမည်။ ဘောလုံးကိုရိုက်ချသည့်အခါ တုတ်ခေါင်းသည် မြက်ရှည်များနှင့် ထိခိုက်၍ အရှိန်သေခြင်းမပြုမီ ဘောလုံးအသားကိုချည်းထိအောင် ရိုက်ရပါမည်။

ကွင်းကြမ်းအတွင်းမှ အဝေးရိုက်ခြင်းနှင့် အနီးကပ်ရိုက်ခြင်း၏ ခြားနားချက်မှာ အဝေးရိုက်ခြင်းတွင် တုတ်ခေါင်းအရှိန်ကို အမြင့်ဆုံးနှုန်းတင်၍ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တုတ်ခေါင်းလည်ခြင်းမဖြစ်ရန်နှင့် မြက်ရှည်များကို တိုးနိုင်ရန်အတွက် တုတ်ကို အသေအချာမြဲမြံမှုရှိအောင်ကိုင်ရပါမည်။

တစ်ခါတစ်ရံမြက်ထူသည့်ကွင်းကြမ်းသည် အလွန်မတ်စောက်ပြီး အလွန်ထူထပ်ပါက လူရပ်ရာတွင် အနည်းငယ်ဖွင့်ရပ်ပြီး တုတ်ခေါင်းကိုပိတ်၍အထက်နည်းအတိုင်းရိုက်ရမည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် တုတ်လည်မသွားစေရန် ဘယ်လက်ကိုင်ကိုပို၍ မြဲမြံစွာကိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

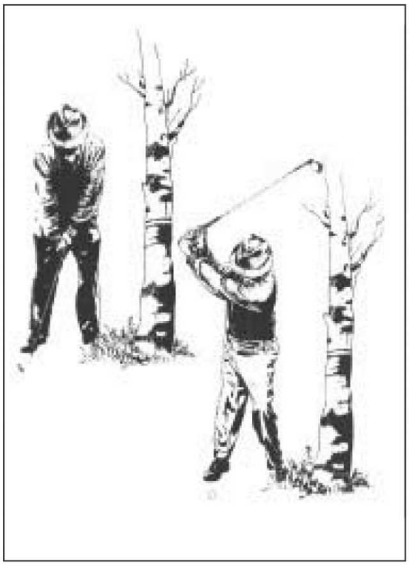
စည်းရိုးအနီးတွင်ရောက်ရှိနေသော ဘောလုံးကိုရိုက်ထုတ်ခြင်း

ဘောလုံးသည် ကစားကွင်း၏ညာဘက်တွင်ရှိသော ခြံစည်းရိုးအနီးတွင် ရောက်ရှိနေလျှင် သံ-၅ (သို့) သံ-၆ကိုရွေးပါ။ တုတ်ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ ၁၀˚ စောင်း၍ခြံစည်းရိုးနှင့်ထိခိုက်မိခြင်းမရှိစေရန် ယင်းကိုမျဉ်းပြိုင် ထားပြီး တုတ်ကိုဆွဲ၍ရိုက်ရမည်။

စည်းရိုးမှ ကျင်းခုံဒဏရီများပါက လူရပ်သည့်အခါ တုတ်ခေါင်းကိုပိတ်၍ရိုက်ခြင်းသည် ဘောလုံးမြောက်ကြွမှုကို နည်းစေသည်။

အကယ်၍ ဘောလုံးသည် ကျင်းခုံ၏ ဘယ်ဘက်တွင်ရှိသော စည်းရိုး၏အနီးတွင် ရောက်ရှိနေပါက နည်းလမ်းမှာ သံ-၈၊ သံ-၉တုတ်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ကိုင်၍ ဘယ်သန်ကစားသူရိုက်နည်းအတိုင်းရိုက်ပါ။ လုံးဝ ရိုက်မရ၍ ဘောလုံးကို အပြင်ထုတ်ယူရခြင်းထက် များစွာသာလွန်ပေသည်။

သစ်ပင်၏အနီးတွင်ရောက်ရှိနေသောဘောလုံးကိုရိုက်ထုတ်ခြင်း



ဘောလုံးသည် သစ်ပင်နှင့် အလွန်နီးကပ်စွာရှိနေသဖြင့် တုတ်ကို ပုံမှန်ဆွဲ၍ ရိုက်ရန်မဖြစ်နိုင်သည့် အနေအထားမျိုးဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ အတိုဆုံး တုတ်(မြောက်ကြွအား အများဆုံး) တုတ်ကို ရွေးချယ်ရန်ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ဘောလုံးကို ညာခြေအတွင်းလမ်းမှာ ထားရပါမည်။ ယင်းခြေသည် သစ်ပင်နှင့်အဝေးဆုံးခြေဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ရိုက်ချက်တစ်လျှောက်လုံး အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်တွင် ထားရပါမည်။

ယင်းသို့ ဘောလုံးကိုနောက်ဘက်သို့ရွှေ့တည်ပြီး အလေးချိန်ကို ဘယ်ခြေပေါ်ထားခြင်းကြောင့် တုတ်ဆွဲသည်နှင့် တုတ်ခေါင်းသည် မြန်ဆန်စွာကြွတက်ပြီး အဆင်းတွင် ဘောလုံးကို ခပ်သွက်သွက်ရိုက်မိမည် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် ဘောလုံးကိုရိုက်ပြီးသည်နှင့် တုတ်ခေါင်းသည် မြက်သားအတွင်းသို့ ဝင်သွားသည့်အတွက် သစ်ပင်နှင့် ထိခိုက်မည့် အနေအထားမရှိနိုင်တော့ပါ။

ရိုက်ချက်ရာအတွင်းမှ ဘောလုံးကိုမည်သို့ရိုက်မလဲ



ဂေါက်သီးရိုက်ချက်ရာအတွင်းမှ ဘောလုံးကို ရိုက်ထုတ်နည်း၏အဓိကမှာ ဘောလုံးနောက်ဘက်ရှိမြက်ကိုမရိုက်မိစေဘဲ ဘောလုံးအသားကိုချည်းရိုက်ရန်ဖြစ်ပေသည်။

လုပ်ဆောင်ရမည့်နည်းလမ်းမှာ တုတ်ကိုစတင်ဆွဲသည့်အချိန်တွင် အလေးချိန်ကဘယ်ခြေအပြင်ဘက်သို့ အနည်းငယ် ယိမ်းထားရန်ဖြစ်သည်။

တုတ်ဆွဲစဉ် ယင်းသို့အလေးချိန်ကိုထားရှိခြင်းကြောင့် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးဆီသို့မြန်ဆန်စွာ ဒေါင်လိုက်ကျဆင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့ တုတ်ခေါင်းဒေါင်လိုက်မြန်ဆန်စွာ ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် ဘောလုံးနောက်တွင်ရှိသော မို့မောက်နေသည့် မြေသားကိုမထိဘဲ လွတ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

သဲကျင်းအတွင်းမှ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း

၁။ <u>သဲအတွင်း တုတ်ခေါင်းဝင်ရမည့်နေရာကို အသေအချာကြည့်ထားပါ</u>

ပုံမှန်အားဖြင့် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးနောက် ၁လက်မခွဲ၊ ၂လက်မအတွင်းရိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ယင်းအကွာအဝေးသည် ဘောလုံးသွားရမည့် အနီးအဝေးပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ သဲကျင်းထဲမှ ဘောလုံးကိုဝေးဝေးသွားအောင်ရိုက်မည်ဆိုလျှင် တုတ်ခေါင်းသည် ဘောလုံးနှင့် ပို၍နီးနီးဝင်အောင်ရိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးနှင့်ပို၍နီးလေ ဘောလုံးပို၍ပြေးလေဖြစ်သည်။

ဤနည်းဖြင့် ဘောလုံးသွားရမည့်အကွာအဝေးကို တုတ်ခေါင်းဝင်ရမည့်နေရာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ တုတ်ဆွဲခြင်းကို အလျှော့အတင်းမပြုလုပ်ဘဲ အမြဲတမ်းပုံမှန်ဆွဲ၍ အနီးအဝေးကိုလိုက်ပြီး တုတ်ခေါင်းဝင်ရမည့်နေရာကိုပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်ပေသည်။

၂။ <u>ခြေထောက်များကို သဲအတွင်းမြဲမြံစွာရပ်ပါ</u>

သဲအတွင်းခြေထောက်များကိုနှစ်၍ မြဲမြံစွာနေရာယူပါ။ တုတ်ဆွဲသည့်အခါ ခြေမချော်ရန်ဖြစ်သည်။ သဲပွခြင်း၊ သိပ်သည်းခြင်းနှင့် အတိမ်အနက်ကိုယင်းသို့ ခြေထောက်ဖြင့် နှစ်၍နေရာယူထားခြင်းကသာသိရှိနိုင်သည်။

၃။ <u>သဲကျင်းတွင်ရိုက်သည့်အခါ ခြေမချော်စေရန်နှင့် လူဟန်ချက်မပျက်ရန် ခြေထောက်များကို ချဲ့၍ရပ်ပါ။</u>

၄။ <u>သဲကျင်းရိုက်ချက်မှန်သမျှတွင် လူကိုဖွင့်၍ရပ်ပါ</u>

လူရပ်ရာတွင် ပစ်မှတ်လမ်းကြောင်းမှ ဘယ်ခြေကိုညာခြေထက် အနည်းငယ်ဆုတ်၍ရပ်ပါ။ ဘောလုံးကို ဘယ်ဖနောင့်နှင့်တည့်တည့် လူရပ်တည်မှု၏ ဗဟိုချက်ကျကျတွင်ထားပါ။ လူဖွင့်ရပ်သည့် အတွက် တုတ်ခေါင်းသည်အပြင်မှအတွင်းလမ်းသို့ဝင်သဖြင့် သဲအတွင်း တုတ်ခေါင်းများစွာဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သည်။

၅။ <u>သဲကျင်းရိုက်ချက်မှန်သမျှတွင် တုတ်ခေါင်းကိုအနည်းငယ်ဖွင့်ထားပါ</u>

တုတ်ခေါင်းဖွင့်ထားခြင်းကြောင့် သဲကိုရှုပ်၍တုတ်ခေါင်းဝင်မှုကိုဖြစ်စေသည်။ ဘောလုံးကိုပို၍ မြောက်ကြွစေသည်။

အကယ်၍ဘောလုံးသည်သဲကျင်းအတွင်း နစ်မြုပ်နေပါက လူကိုပုံမှန်အတိုင်း ထောင့်မှန်ကျရပ်၍ သဲအတွင်းတုတ်ခေါင်းကိုနက်စွာဝင်၍ရိုက်ရမည်။

၆။ <u>လူရပ်ရာတွင် ပုံမှန်ရိုက်ချက်များထက် သဲကျင်းတွင် ဒူးကိုပို၍လျှော့ထားပါ</u>

သဲကျင်းရိုက်ချက်များတွင် တုတ်ကိုဆွဲသည့်အခါ လွတ်လပ်မှုရှိစေရန် ဒူးကိုပို၍လျှော့ထားရပါမည်။

၇။ သဲကျင်း၌တုတ်ဆွဲရာတွင် တို၍သေချာရမည်။ လက်နှင့်လက်ကောက်ဝတ်များ မြဲမြံရမည်

သဲကျင်းရိုက်ချက်တွင် နာမည်ကျော်သူမှန်သမျှသည် မည်သည့်အခါမျှ လက်ကောက်ဝတ်ကိုများစွာ အသုံးပြုခြင်းမရှိပေ။ သူတို့သည် တုတ်ကိုမြဲမြံစွာကိုင်၍နောက်သို့ခပ်တိုတိုသာဆွဲပြီး သေချာစွာ ရိုက်ချကြသည်။

သင်၏လက်ကောက်ဝတ်များကို နည်းနည်းသာချိုးပါ။ တုတ်ဆွဲသည့်အခါ အမှန်တကယ် နည်းနည်း သာချိုးပါ။

၈။ <u>သဲကျင်းရိုက်ချက်တွင် လူငြိမ်ပါစေ</u>

ဘောလုံးသည်မျှော်မှန်းသည်ထက် ပို၍ဝေးစွာထွက်သွားလျှင် လူမငြိမ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များကို စစ်ဆေးပါ။

- အလေးချိန်သည် မိမိ၏ဖနောင့်များအပေါ်တွင် ထားရှိပါရဲ့လား၊ အလေးချိန်ရှေ့သို့ရောက်နေလျှင် ခေါင်းမော့ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။
- ဒူးများကိုလျှော့ထားပါရဲ့လား၊ စိတ်ထဲတွင် သဲကျင်း၌ထိုင်နေသည်ဟုယူဆပါ။
- တင်ပါးအနည်းငယ်လှည့်ခြင်းနှင့်အတူ ပခုံးကိုကောင်းစွာလှည့်ပါ။ အချို့သည် လက်နှင့်ချည်း

ရိုက်ကြရာ ခေါင်းမော့ခြင်းနှင့်သဲအတွင်း တုတ်ခေါင်းကောင်းစွာ မဝင်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

- တုတ်ကို တိုတိုဆွဲပါ။ တုတ်ကိုများစွာဆွဲလျှင် ခေါင်းမော့ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။
- ဘောလုံးမြောက်ကြွအောင်ရိုက်ချပါ။ မရိုက်ဘဲ ဘောလုံးကိုကော်ထုတ်ပါက လူကြွသွားသည့် အတွက် တုတ်ခေါင်းသဲအတွင်း ကောင်းစွာမဝင်ဖြစ်တတ်သည်။

၉။ သဲကျင်းတုတ်ကို သာသုံးပါ

ဤတုတ်သည် အသွားထက်ခြင်းကြောင့်များစွာနက်ဝင်ရန်မလိုဘဲ သဲကိုကောင်းစွာ ဖြတ်သွားနိုင်သည်။

ကျင်းခုံပေါ်တွင်ဖြစ်တတ်သည့်ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းခြင်း

၃ ကြိမ်ကျင်းစိမ်ရခြင်းသည် 'ထိတွေ့မှုအသိ'မရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ 'ခံစားမှုအသိ'သည် သင်ယူ၍ ရသည့်အရာဖြစ်သည်။

အကွာအဝေးကို မှန်းဆခြင်းနှင့် ဘောလုံးကိုမည်မျှရိုက်ရမည်ကိုဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ကျင်းစိမ်ရာတွင် ၉၀%ပါဝင်သည်။ တုတ်အရင်းနှင့်ရိုက်ခြင်း၊အဖျားနှင့်ရိုက်ခြင်းလည်း ရှိနိုင်သည်။ တွန်းခြင်းနှင့် ပတ်၍ရိုက်ခြင်း တို့ကြောင့် လမ်းကြောင်းပြောင်းခြင်းများလည်း ရှိနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့မှာ ကျင်းစိမ်ရာတွင် အခြေခံအားဖြင့် မှားတတ်သောအမှားများနှင့် ကုစားနည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ဂျက်ဘာကေး
ဂျူနီယာ
(Jack Burke, Jr)

ခံစားမှုမရှိသည့်ပြဿနာ

ကျင်းနှင့်ဝေးသည့်ဘောလုံးကိုစိမ်သည့်အခါ ကျင်းအနီးမရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းကြောင်း မတည့်ခြင်းဖြစ်ရသည်မှာ စိတ်ကူးမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ကျင်းသည် ၃ပေပတ်လည်ရှိသော အဝတ်လျှော်ဇလုံကြီးတစ်ခုကဲ့သို့ သဘောထားပါ။ ယင်းသို့ စိတ်ကူးသည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။ အလွယ်တကူတိုးတက်မှုရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ကျင်းသည် ဤမျှလောက်ကြီးသည်ဆိုပါက မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သင်သည်ကျင်း အတွင်းဝင်အောင်ရိုက်နိုင်မည်သာဖြစ်သည်။ သို့ဆိုပါက သင်၏ဘောလုံးသည် ပေ ၆၀အဝေးမှ ကျင်းစိမ်ရ သည့်တိုင် ကျင်းနှင့် ၁ပေ၊ ၁ပေခွဲအနီးတွင် အမြဲတမ်းရောက်ရှိနေမည်သာဖြစ်ပေသည်။

ကျင်းရှိရာသို့ ဘောလုံးမရောက်သည့်ပြဿနာ

ကျင်းရှိရာသို့ ဘောလုံးမရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်ကျင်းကိုများစွာကျော်သွားခြင်းသည် အကွာအဝေးကို မမှန်းဆနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဘောလုံးတစ်လုံးကိုကျင်းရှိရာသို့ လှိမ့်ချလိုက်သည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

ကျင်းရှိရာသို့ ညာလက်ဖြင့်ဘောလုံးတစ်လုံးလှိမ့်ချလိုက်သည့်နှုန်းအတိုင်း ကျင်းစိမ်သည့်အခါ ဘောလုံး ကိုရိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။

အဝေးမှကျင်းစိမ်သည့်အခါတွင်မူ ဘောလုံးမှကျင်းရှိရာလမ်းကြောင်းအကွာအဝေး၏ ထက်ဝက် မျှကို လမ်းလျှောက်ကြည့်ရမည်။ ယင်းထက်ဝက်အကွာအဝေးကို မည်မျှရိုက်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် အဖြေထွက်မည်ဖြစ်သည်။ အခြားမဟုတ် ယင်းထက်ဝက်နှုန်းထက် ၂ ဆရိုက်ခြင်းဖြင့် ဘောလုံးသည် ကျင်းအနီးသို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်ပေသည်။

ယုံကြည်မှုမရှိသည့်ပြဿနာ

ဘောလုံးမည်သည့်နေရာတွင်ချိုးကွေ့၍မည်မျှလိမ့်သွားစေမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လူကိုဘောလုံးနောက်ထိုင်ချ၍ ကျင်းခုံမျက်နှာပြင်သည် မည်သို့မည်ပုံစွေစောင်းလျက်ရှိသည်ကို ကြည့်ပါ။ ဘောလုံးသည် ညာချိုးမည် ဘယ်ချိုးမည် သို့မဟုတ် တည့်တည့်သွားမည်ကို မြင်အောင်လေ့လာပါ။

ထို့နောက် မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် မည်မျှရိုက်မည်ကိုဆုံးဖြတ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စွဲမြဲထားပါ။ မသေချာသေးလျှင် ထပ်မံကြည့်ပါ။

ကျင်းစိမ်မှုအနေအထားပြဿနာ

ကျင်းစိမ်ရာတွင် မြင့်ဆုံးအဆင့်ရှိသူ အားနိုးပါမာသည် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို သူ့ရိုက်ချက်သည် တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်သည်။

ယင်းစွဲမြဲမှုသည် ယုံကြည်မှုကိုတိုးပွားစေသည်။ သူ၏လက်ကောက်ဝတ်ချိုးပုံမှာ ရိုက်ချက်တိုင်းတွင် တစ်ပုံစံတည်းဖြစ်သည်။ သဘာဝကျသည်။ သူ့ကိုကြည့်ရသည်မှာ သက်သောင့်သက်သာရှိသည်။ သူသည် တည်ငြိမ်၍ ဘောလုံးကိုညင်သာစွာရိုက်သူ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့်သင်သည် အလွန်သဘာဝကျပြီး အလွန်သက်သောင့်သက်သာရှိသည့်ရိုက်နည်းတစ်ခုကို ရှာပါ။ ရလျှင် ထိုနည်းကိုသာစွဲမြဲစွာကျင့်သုံးပါ။

စိတ်ပူပန်မှုပြဿနာကိုဖြေရှင်းခြင်း (Solving Problems In the Mind)

ဂေါက်သီးကစားရာတွင် စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်များခြင်းဖြစ်လျှင် ကစားတော်သူများသည်ပင် အဆင့်နိမ့်ကျသွားလေ့ရှိသည်။

စိတ်သောကရှိသည့်အခါ တုတ်ဆွဲပို၍မြန်လာတတ်သည်။ တုတ်ကိုနောက်သို့ အပြည့်မဆွဲသည့် အဆင့်သို့တိုင် ရောက်လာသည်။

ထိုအခါ ရိုက်အားကိုလျှော့ချပါ။ဤနည်းဖြင့်ရိုက်ချက်ကို ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ရရှိနိုင် သည်။ ပြီးမှတစ်ဖန် ရိုက်အားကို ပြန်ထည့်၍ အားကိုပြန်သုံးသင့်သည်။

မိမိအကောင်းဆုံးဖြစ်ရမည်ဟု အတင်းမကြိုးစားပါနှင့်။ နိုင်သည်ဖြစ်စေ ရှုံးသည်ဖြစ်စေ စိတ်မပူ ပါနှင့် အလုပ်တာဝန်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု သဘောထားပါ။

ဂျက်ဘာကေးဂျူနီယာ

(Jack Burke, Jr)

ကစားကွင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် စိတ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း

အန္တရာယ်များပြီး ကစားကွင်းကျဉ်းသည့်အခါ



ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ကစားကွင်း နှစ်ဖက်စလုံးတွင် ၇၅-ပေမြင့်သည့် အလူမီနီယံတံတိုင်းကြီး ကာရံထားသည်ဟုစိတ်ကူးပါ။ မိမိဘောလုံး ဘယ်ညာထွက်သည့်တိုင်တံတိုင်းကြီးက ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်ဟုမှတ်ယူပါ။ ဤနည်းဖြင့်လွတ်လပ်စွာ ရိုက်သည့်အခါ ဘောလုံးသည် ဖြောင့်တန်းသွားသည် ကို တွေ့ရပါမည်။

ကျင်းခုံသေးပြီး အခက်အခဲများဝန်းရံထားလျှင်

ယင်းသို့ အနေအထားမျိုးတွေ့သည့်အခါ စိုးရိမ်စိတ်ဖြင့် တုတ်ကို အလျင်စလိုဆွဲလေ့ရှိသည်။ ထို့ပြင် ၄, ၅လက်မ ပတ်လည်သာရှိသည့်ကျင်းကို ခြိန်၍ရိုက်လေ့ရှိသည်။

နည်းလမ်းမှာ ပစ်မှတ်ကိုတိုးချဲ့ရန်ဖြစ်သည်။ ပစ်မှတ်သည် ကျင်းခုံတစ်ခုလုံးဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရန်ဖြစ် သည်။ ထိုအခါ စိုးရိမ်စိတ်လျော့ပြီး လွတ်လပ်သည့်တုတ်ဆွဲမှုကြောင့် ဘောလုံးသည် ကျင်းခုံပေါ် ရောက်ရှိသွား မည်ဖြစ်သည်။

ကျင်းစိမ်မှုအောင်မြင်လိုလျှင်

အဝေးစိမ်ခြင်း

အဝေးမှစိမ်သည့်အခါ ကျင်းပေါက်သေးသေးကိုအာရုံပြုပါက တင်းကြပ်မှုရှိလာမည်။ ကျင်းသည် ၃ပေ ပတ်လည်ရှိသည်ဟုစိတ်ကူး၍ ယင်းကျင်းပေါက်အတွင်း ရောက်အောင်စိမ်ပါက ၃ခါကျင်းစိမ်ရခြင်းမရှိသလောက်ဖြစ်ပေမည်။

အနီးစိမ်ခြင်း

ယင်းမှာ ဘောလုံးမှကျင်းသို့ ၄လက်မခွဲ အကျယ်ရှိသည့် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အမဲရောင် လမ်းကြောင်းရှိသည်ဟု စိတ်ကူးရန်ဖြစ်သည်။ ယင်းအကျယ်အဝန်းလမ်းကြောင်းအတိုင်း ဘောလုံးကို ရိုက်ချရန်ဖြစ်သည်။

တင်းကြပ်မှုကိုဖြေဖျောက်နည်း

အခြို့သည် ကျင်းခုံပေါ်သို့ တင်းကြပ်မှုကိုဖြေဖျောက်ရန်နှင့် အကွာအဝေးကိုခန့်မှန်းရန် ဘောလုံးမှ ကျင်းရှိရာသို့ လမ်းလျှောက်ကြည့်သည်။ ဂျင်မီဒီမရက်သည် သူ၏လက်နှင့်လက်မောင်းများကို လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဘိသကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသည်။

ဘင်ဟိုဂင်ကမူ ပြိုင်ပွဲဝင်နေစဉ် မည်သူနှင့်မျှ စကားမပြောချေ။ သူ့အဖို့မူ အာရုံပျက်ခြင်းသည် တင်းကြပ်မှုကိုဖြစ်စေသည်။

အခန်း (၉)
လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားခြင်း

၂၀၁၆-၁၇ ပညာသင်နှစ် အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်း ဂေါက်သီးအားကစားနည်း တစ်နှစ်တာလေ့ကျင့်ရေးစီမံချက်

၁။ **အချိန်ကာလ** - ၂၀၁၆ခုနှစ်၊ ဇွန်လ(၁)ရက်နေ့မှ ၂၀၁၇ခုနှစ် မတ်လ(၁၃)ရက်ထိ ရရှိသော ရက်သတ္တပတ်(၄၁)ပတ်

၂။ **လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြားများခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း**

- လေ့ကျင့်ချိန်ကာလ (၄၁)ပတ်
- ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် (၁၂)ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါသည်။
- (၄၁)ပတ် × (၁၂)ကြိမ် လေ့ကျင့်ကြိမ်ပေါင်း(၄၉၂)ကြိမ်ရရှိပါသည်။

၃။ **လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းများ**

(၁)	ကိုယ်ကာယပျော့ပျောင်းကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်း	=	(၅)	ပတ်
(၂)	ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း	=	(၂၀)	ပတ်
(၃)	ပြိုင်ပွဲကြိုနှင့် ပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း	=	(၈)	ပတ်
(၄)	ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း	=	(၄)	ပတ်

၄။ **လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းငယ်**

(၁) ကိုယ်ကာယပျော့ပျောင်းကြံ့ခိုင်မှုလေ့ကျင့်ရေးကာလ
မနက်ပိုင်းတွင် သက်လုံကောင်းမှု၊ သွက်လက်မှုအတွက်လေ့ကျင့်ခြင်း (၅)ပတ်
- အားကစားသမားအဓိကအရေးကြီးသည်မှာ ပျော့ပျောင်းမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုရှိရန်ဖြစ်သည်။

(က) ပျော့ပျောင်းမှုအတွက် ကျွမ်းဘားအားကစားနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း။

(ခ) ကိုယ်ကာယကြံ့ခိုင်လာရန်အတွက် GYM ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း။
- ဂေါက်ရိုက်အားကောင်းလာစေရန်
လက်ဆုံအား၊ ရင်ဘတ်ကြွက်သားအား၊ ခါးကြွက်သားအား၊ ချိုင်းနောက်ကြွက်သားအား၊ လက်မောင်းကြွက်သားအား၊ လက်ဖျံကြွက်သားအား
- STANCE (ခြေရပ်ပုံ)
STANCE ရပ်ရာတွင် လူတည်ငြိမ်မှုအတွက် ပေါင်နှင့်ခြေသလုံးကြွက်သားများသန်မာရန်လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းများလိုအပ်ပါသည်။

(၂) ပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်း (၂၀)ပတ်

လေ့ကျင့်ရေးကာလပိုင်းငယ်(၂၀)ပတ် သတ်မှတ်ထားသည်မှာ ဂေါက်တစ်စုံ (One Set) တုတ်(၁၄) ချောင်းပါရှိပြီး တုတ်ရှည်တုတ်တိုများခွဲခြားပြီး တုတ်တစ်ချောင်းစီအလိုက် ပိုင်နိုင်စွာလေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ တုတ်ရှည်ရိုက်ပုံ၊ တုတ်လတ်ရိုက်ပုံ၊ တုတ်တိုရိုက်ပုံ နေရာယူပုံမှာ အနည်းငယ်ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ရာတွင်တူညီသည့် တုတ်များကို တစ်ခုစီအလိုက် လေ့ကျင့်ပေးရပါသည်။

ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ရေးပြင်ဆင်မှုကာလပိုင်းလေ့ကျင့်ရာတွင်-

(၁) WOOD (အဝေးရိုက်တုတ်) ၁၊ ၃၊ ၅ တစ်စု (ကိုက် ၂၃၀ မှအထက်)

(၂) IRON (အဝေးရိုက်သံတုတ်) ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆ တစ်စု (ကိုက် ၂၀၀ ပတ်ဝန်းကျင်)

(၃) IRON (အလယ်အလတ်ရိုက်သံတုတ်) ၇၊ ၈၊ ၉ တစ်စု (ကိုက် ၁၅၀ မှ ၁၈၀ ဝန်းကျင်)

(၄) IRON (အနီးရိုက်သံတုတ်) PW, SW တစ်စု

(ကိုက် ၁၅၀ အောက်နှင့် ကိုက် ၅၀ နှင့် ကျင်းပေါ်တင်ရာတွင်အသုံးပြု)

(၅) SW တုတ်(သဲကျင်းရိုက်) PUTTER (ကျင်းစိမ်တုတ်)

၂၀၁၅-၂၀၁၆ သိပ္ပံပေါင်းစုံဂေါက်သီးရိုက်ပြိုင်ပွဲတွင် ရန်ကုန်သိပ္ပံအမျိုးသမီးအသင်း SW (သဲကျင်းရိုက်)ချက်နှင့် PUTTING (ကျင်းစိမ်)ရိုက်ချက်များ အားနည်း၍ရှုံးနိမ့်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဝေးရိုက် မည်သို့ပင်ကောင်းစေကာမူ ကျင်းစိမ်ရာတွင်လည်း ၆" လည်း တစ်ချက်၊ ၁"လည်း တစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ GREEN (မြက်စိမ်းကွင်းကောင်းကောင်း)၊ BUNKER (သဲကျင်း) ကောင်းကောင်း တစ်ခုရှိသင့်ပါသည်။

(၃) ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲကာလပိုင်း (၈)ပတ်

ပြိုင်ပွဲကြိုကာလပိုင်းနှင့် ပြိုင်ပွဲရောက်ခါနီးကာလအထိကို ROUND PRACTICE (ကွင်းလှည့်ပတ် ရိုက်ကစားခြင်း)ကို များများလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ပါတ်လျှင် အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ်ခန့် လေ့ ကျင့်ရပါမည်။ တုတ်တစ်ချောင်းခြင်း လေ့ကျင့်ထားမှုကို ကွင်းလှည့်ပတ်ရိုက်ကစားသည့်အခါမှ မည်သည့် နေရာတွင် မည်သို့ရိုက်ရမည်ကို လက်တွေ့သိရှိမှသာ ဂေါက်သီးကစားသမားများအတွက် သင်ခန်းစာ အကျိုးကိုရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ပြိုင်ပွဲလွန်ကာလပိုင်း (၄)ပတ်

ပြိုင်ပွဲပြီးဆုံးသွားပြီးနောက် လေ့ကျင့်ရာတွင် ပြိုင်ပွဲပြီးကာလ၌ မိမိအားနည်းခဲ့သောတုတ်ကို ပိုမိုလေ့ကျင့်သွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

အချုပ်ဆိုရသော် ၂၀၁၆-၂၀၁၇ ပညာသင်နှစ်တွင် လေ့ကျင့်နိုင်မည့် အချိန်ကာလကိုကြည့်ပြီး အားကစားသမားတစ်ဦးချင်းအလိုက် အခြေအနေများကို သုံးသပ်၍ အားနည်းချက်/အားသာချက်များကို ထည့်တွက်ပြီး လိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်စွက်ရေးဆွဲရပါသည်။ အားကစားသမားတစ်ဦးချင်းစီအလိုက် အရပ်

အနိမ့်အမြင့်၊ ကိုယ်နေဟန်ထားကိုကြည့်ပြီး GOLF ကိုသင်ရသည့်အတွက် တစ်ခြားအားကစားနည်းများသင်သလို တစ်ပုံစံတည်းမရပါ။ အရပ်မြင့်သောကစားသမားများကို လက်၊ ခါး၊ ခြေတစ်ပြိုင်တည်းကျရန် သင်ကြားရခက်ပါသည်။ GOLF မှာ ပုံမှန်အရပ်ကစားသမားများ သင်ရန်ပိုမိုလွယ်ကူပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ပညာသင်နှစ်တစ်ခုအတွင်း လေ့ကျင့်သွားနိုင်ချက်များကိုသာ ကာလတစ်ခုအတွင်းရေးဆွဲထားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၆-၂၀၁၇ ပညာသင်နှစ် လေ့ကျင့်ရေးကာလအပိုင်းအခြား စီမံဆောင်ရွက်မည့်အစီအစဉ်ကိုပူးတွဲဖော်ပြထားပါသည်။ (၁)

အခန်း (၁၀)
နိဂုံး

အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာန၊ အားကစားနှင့်ပညာရေးပေါင်းစပ်သင်တန်းကျောင်းများတွင် ဂေါက်သီးရိုက်အားကစားသမား ကျောင်းသူ/ကျောင်းသားများ ဂေါက်သီးရိုက်အားကစားနည်းအခြေခံနည်းစနစ်များနှင့် စည်းမျဉ်းများ သိရှိနားလည်ရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။





ဂေါက်သီး
Golf



နည်းပြဆရာလက်စွဲ

အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနနှင့် ဂေါက်သီးအဖွဲ့ချုပ်တို့စီစဉ်ထုတ်ဝေသည်။

