

ใบความรู้ที่ 5

การไต่รฟ์

องค์ประกอบที่ทำให้การฝึกทักษะกอล์ฟสมบูรณ์

1. ความยืดหยุ่นของร่างกาย
2. ความแข็งแรงของร่างกาย
3. มีเบสิกการตีที่ถูกต้อง
4. มีเวลาฝึกซ้อมจนมีความชำนาญ

1. ความยืดหยุ่นของร่างกาย

ร่างกายจะต้องมีความยืดหยุ่น ความยืดหยุ่นที่จะกล่าวมานี้ เกี่ยวกับการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อ ที่มีความสำคัญ และต้องใช้ในการสร้างสวิง หรือมีความจำเป็นสำหรับการตีในแต่ละครั้ง ผู้ตีควรจะมีกล้ามเนื้อที่สามารถรองรับการยืดและเหยียด เพื่อช่วยให้ง่ายต่อการหมุน ได้อย่างง่ายดาย อีกทั้งเพื่อเพิ่มความกว้างของวงสวิง เพื่อให้ได้พลังตามหลักของกลศาสตร์

นักกอล์ฟที่ดีใ้ไกลๆ ทุกคน นอกจากจะมีความแข็งแรงแล้ว ทุกคนต้องมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี กลุ่มกล้ามเนื้อที่มีความจำเป็นที่ต้องยืดหยุ่น ได้แก่ ไหล่ ลำตัว เอว และบริเวณข้อต่อทั้งหลาย ท่าทางที่จะใช้บริหารเพื่อความยืดหยุ่นนี้ คงไม่สามารถนำเสนอในที่นี้ได้หมด เพราะค่อนข้างมาก



2. ความแข็งแรงของร่างกาย

ร่างกายจะต้องมีความแข็งแรง ความแข็งแรงของร่างกายมีความจำเป็นค่อนข้างมาก สำหรับนักกอล์ฟที่จะตีไกล ความแข็งแรงที่ว่านี้ ไม่จำเป็นจะต้องมีร่างกายที่ใหญ่โต บางคนตัวเล็ก ตัวผอม แต่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถตีได้ไกลได้คนเราตามปกติทั่วไป เพียงแค่เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ด้วยการเล่นเวท

สำหรับทุกๆ ส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับแขน ข้อมือ หัวไหล่ ลำตัว ท่อนขา ก็จะทำให้สมรรถภาพของกล้ามเนื้อดีขึ้น ได้ไกลมากขึ้นอย่างชัดเจน

แต่สิ่งที่ควรระวัง คือ ความแข็งแรงอย่างเดียวไม่พอเพียง ควรจะต้องให้ความสำคัญเรื่องของการยืดหยุ่นควบคู่ไปด้วย

น้ำหนักของการเล่นเวทนั้น ไม่ควรจะต้องหนักมาก เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ แต่ไม่มีความเร็ว ฉะนั้นควรเล่นเวทที่ไม่หนักมาก และต้องให้มีการเคลื่อนไหวของท่าทางในการเล่นด้วย เพื่อให้เกิดความเร็ว



3. มีเบสิคการตีที่ถูกต้อง

เบสิคการตีที่ถูกต้อง เบสิคการตีที่ถูกต้อง นั้นคงเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุด ที่จะทำให้เกิดระยะขึ้นมา เพราะถ้า เบสิคไม่ถูกต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง ถึงแม้จะมีองค์ประกอบอย่างอื่นถูกต้อง ก็ไม่สามารถช่วยให้ไกลขึ้นได้เลย

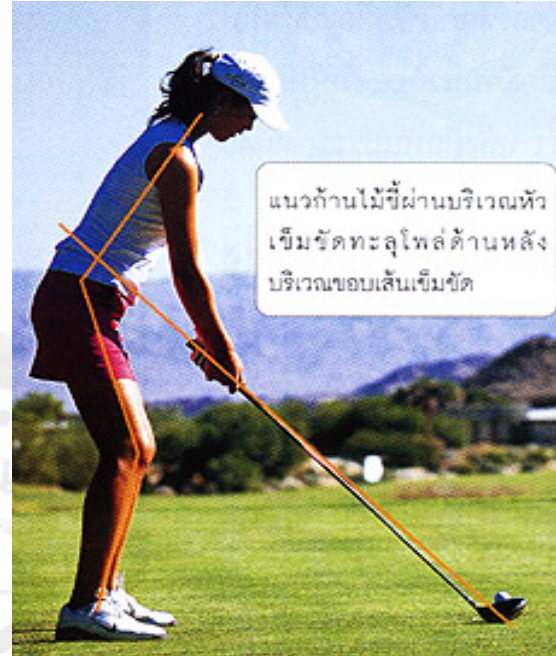
ส่วนประกอบของเบสิคที่สำคัญ ได้แก่

- 3.1 การจัดทำท่า
- 3.2 การจับกริพ
- 3.3 การสวิง
- 3.4 จังหวะการตีและการใช้แรง



3.1 การจัดทำทาง

การจัดทำทางเป็นเบสิคสำคัญประการหนึ่งที่นักกอล์ฟมองข้าม คิดว่าไม่สำคัญ ความจริงแล้วมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นฐานและเป็นบ่อเกิดสิ่งอื่นๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นPower และการขึ้นสวิงว่าจะถูกหรือไม่



3.2 การจับกริพ

การจับกริพ น่าจะเป็นเบสิคส่วนที่สำคัญที่สุด ในส่วนประกอบของเบสิคทั้งหมดเพราะถ้าจับไม้ไม่มั่นคง ก็จะเป็นการยากที่จะถ่ายพลังจากตัวเรา โดยมีไม้เป็นสื่อ เพื่อไปทำให้ลูกวิ่งไปไกลได้ เพราะพลังคงจะรั่วหลุดหายไปในช่วงทาง โดยเฉพาะจุดที่จับกริพ

การจับกริพไม่ถูกต้องนั้น มีผลทำให้หน้าไม้ปะทะลูกไม่อยู่ในลักษณะสแควร์ ซึ่งอาจจะเปิดหรือปิดมากเกินไป ทำให้ลูกเข้าซ้ายหรือขวาได้ หรืออาจทำให้ไม่ตรงตรงกลางหน้าไม้ (จุดสวีทสปอต) อาจโดนโคนโคนปลาย โคนในลักษณะหน้าไม้หงาย โคนในลักษณะหน้าไม้คว่ำได้

ประเภทของการจับกริพนั้น ไม่สามารถบอกได้ว่า แบบใดดีที่สุดระหว่าง เบสบอลกริพ อินเตอร์ล๊อค หรือ โอเวอร์แล็ป

- ค้ำไม้ควรอยู่ใต้เนินของสันมือด้านนิ้วก้อย (ไฮโปทีนา)
- มือซ้ายจะอยู่ในลักษณะที่คว่ำ หลังมือหันประมาณ 45 องศาจากเป้าหมาย
- มือขวาเหยียดตรง ไม่คว่ำหรือหงายจนเกินไป ค้ำไม้อยู่ที่โคนนิ้ว
- ร่องของนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือโป่งทั้งสองมือชี้ไปที่หลังขวา
- มือทั้งสองควรประสานกันเป็นหนึ่งเดียว นิ้วชี้มือขวาควรวางไว้ตรงตำแหน่งคล้ายเหนี่ยว ไกปืนที่ก้านไม้



3.3 การสวิง

เส้นทางการสวิงการพาลูกไม้เดินทางตั้งแต่ขึ้นจนลง มีความสำคัญและมีอิทธิพลกับทิศทางของลูก เป็นเรื่องหลัก แต่ก็มีผลในเรื่องรอง คือระยะได้ ถ้าแนวการเดินทางไม่ถูก ทำให้ไม่โดนจุดสวิทสปอท จะทำให้ระยะที่ควรจะได้หายไป ยิ่งถ้าไปบวกกับการจับกริปที่ไม่ถูกต้องด้วยก็ยิ่งมีผลต่อระยะด้วย เพราะเมื่อความกลัวความไม่มั่นใจว่าลูกจะตรงหรือไม่ จึงไม่กล้าตีแรง เพราะถ้าตีแรงลูกอาจจะไม่อยู่ในตำแหน่งที่ต้องการได้ ระยะจึงไม่ได้ตามที่ต้องการ



3.4 จังหวะการตีและการใช้แรง

อิมแพ็ค เบสิกของการอิมแพ็คนั้น จะต่อมาจากการควานสวิงหัวไม้เดินทางเข้าหาลูก ถ้าการควานสวิงลงมาดี การอิมแพ็คก็จะดีด้วย จุด Check Point ต่างๆ ที่จะพิจารณาแก้ไข หรือปรับปรุงให้สมบูรณ์ขึ้น และมีผลต่อระยะ นั้น มีหลายจุดด้วยกัน อาทิเช่น

ตำแหน่งของน้ำหนักตัว การทำงานของลำตัว การทำงานของมือและแขน ตำแหน่งของข้อมือที่สัมพันธ์กับหน้าไม้ การปะทะของหน้าไม้ และการสะบัดหน้าไม้เข้าหาลูกหรือที่เรียกว่า"สแนป"



ฟอลโรว์ท루 การฟอล โรว์ทรูเป็นเบสิกที่ต่อมาจากการอิมแพ็ค ถ้าการควาน์สวิงลงมาดี การอิมแพ็คดี การฟอลโรว์ทรูก็จะไม่ปัญหาอะไร จุด Check Point ต่างๆ ที่จะพิจารณาแก้ไข หรือปรับปรุงให้สมบูรณ์ขึ้น และมีผลต่อระยะนั้น มีหลายจุดด้วยกัน อาทิเช่น ตำแหน่งของน้ำหนักตัว การทำงานของมือและแขน



ท่าจบวงสวิง จะสวยหรือสมดุลหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับเบสิกก่อนหน้า



4. มีเวลาฝึกซ้อมจนมีความชำนาญ

เมื่อมีความอ่อนตัว เมื่อมีความแข็งแรง และเรียนรู้เรื่องเบสิกอย่างดี คงไม่ช่วยให้ระยะไกลได้ สิ่งสำคัญที่นักกอล์ฟจะต้องมีคือการฝึกซ้อมจนมีความชำนาญ จนมีความแม่นยำ มีความมั่นใจ

ฉะนั้น ท่านนักกอล์ฟที่ต้องการตีให้ได้ไกลๆ นั้น ก่อนอื่นต้องแน่ใจว่าจะมีเวลาฝึกหัดด้วย ถึงแม้จะมีความรู้เรื่องเบสิกอย่างดี แต่เมื่อจะตีแต่ละครั้งต้องมานึกว่าจะทำอย่างไรคงไม่สามารถช่วย ได้มากนัก สิ่งที่ดีที่สุดคือการฝึกซ้อมจนกระทั่งอยากจะตีไปตรง ไหนก็ทำได้ อยากจะแรงก็ทำได้



การตีลูกชิพปีง

รักษาข้อมือให้มั่นคง (Keep your wrists firm)

ก่อนที่จะคำนึงถึงธรรมชาติของการตีลูก จะต้องมีการปรับปรุงรูปแบบที่สำคัญก่อน นั่นก็คือ การจับไม้ ขอให้จับไม้ด้วยมือซ้ายให้แน่นและมั่นคง (หมายถึง หมุนมือซ้ายไปทางขวาเล็กน้อย จากตำแหน่งปกติของการจับไม้ ให้สามารถมองเห็นปุ่มหลังมือราว 3 ปุ่ม) การทำเช่นนี้ จะช่วยป้องกันข้อมือซ้ายบิดเข้า เมื่อหัวไม้ไปกระทบลูก ซึ่งทำให้คุณควบคุมหัวไม้ไปกระทบลูกได้ตามธรรมชาติของมัน

ลองมาดูวิธีการตีลูก ให้นำหน้าของตัวเองไปทางซ้าย เคลื่อนหัวไม้ไปด้านหลังอย่าให้ไกลนัก พร้อมกับหมุนร่างกายเล็กน้อย ปล่อยให้ข้อมือผ่อนคลาย ไม่เกร็ง และเมื่อส่งไม้ออกไป ปล่อยให้หัวเข่าวางอยู่ในท่าสบาย ชี้อันข้างไปทางเป้าหมาย กลมกลืนกับการหมุนตัวเล็กน้อยตอนที่สวิงไม้ไปกระทบลูก ส่วนมุมด้านหลังของข้อมือขวานั้น จะต้องมั่นคงต่อเนื่องตลอดการเคลื่อนไหวทั้งหมด สำหรับการส่งไม้ตามไปหลังกระทบลูกนั้น จะค่อนข้างสั้น เพื่อให้เป็นการตีแบบชิพลูกโค้ง

ขอให้ทดสอบตัวเองว่า ข้อมือของคุณยังมั่นคงตลอดการตีลูกหรือไม่ ให้เคลื่อนตำแหน่งการส่งไม้ตามไป กลับไปสู่ตำแหน่งการจตุล และสังเกตว่า มือทั้งสองของคุณและหน้าไม้ยังคงอยู่ในตำแหน่งเดิมเหมือนตอนที่ คุณ เริ่มการตีลูกหรือไม่ ถ้ายังอยู่ในตำแหน่งเดิม ก็แปลว่า การทำงานของข้อมือนั้น ถูกต้องแล้ว



การชิพลูก-ขยับข้อมือมากเกินไป (Chipping-stroke too 'wristy')

เมื่อวางตำแหน่งลูกได้ถูกต้องแล้ว คุณลองชิพลูกโดยวิธีง่ายที่สุดที่คุณสามารถทำได้ หรือพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นอีก ก็คือ อย่าใช้ข้อมือช่วยในการตีดังกล่าวโดยไม่จำเป็น เพื่อให้การชิพลูกได้ผลดีที่สุด การชิพลูกที่ไม่ดีนั้น ส่วนใหญ่เกิดมาจากการกระทำของข้อมือ เช่น บิดมือ กระตุกข้อมือ ซึ่งจะมองเห็นหลังมือซ้ายและข้อมือซ้ายบิดเข้าด้านใน เมื่อหัวไม้กระทบลูก สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่า คุณพยายามช่วยทำให้ลูกลอยโง้งขึ้น แทนที่จะปล่อยให้เป็นที่องหัวไม้ทำให้โค้งเอง ตามแนวทางของมัน การบิดข้อมือ จะทำให้การแบ็คสวิงยาวเกินไป ทำให้ไม่เกิดการเร่งของหัวไม้ เนื่องจากข้อมือซ้ายบิดเสียรูปเมื่อหัวไม้ไปกระทบลูก ทำให้ตีลูกบางไป หนาไป หรือไม่ก็ตีเฉือนหัวลูก ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ไม่อาจทราบได้ แต่ว่า การตีลูกแบบง่ายๆ ไกลออกไปเพียงไม่กี่ฟุต ก็อาจจะผิดพลาดไปอย่างน่าเสียดายได้เหมือนกัน

