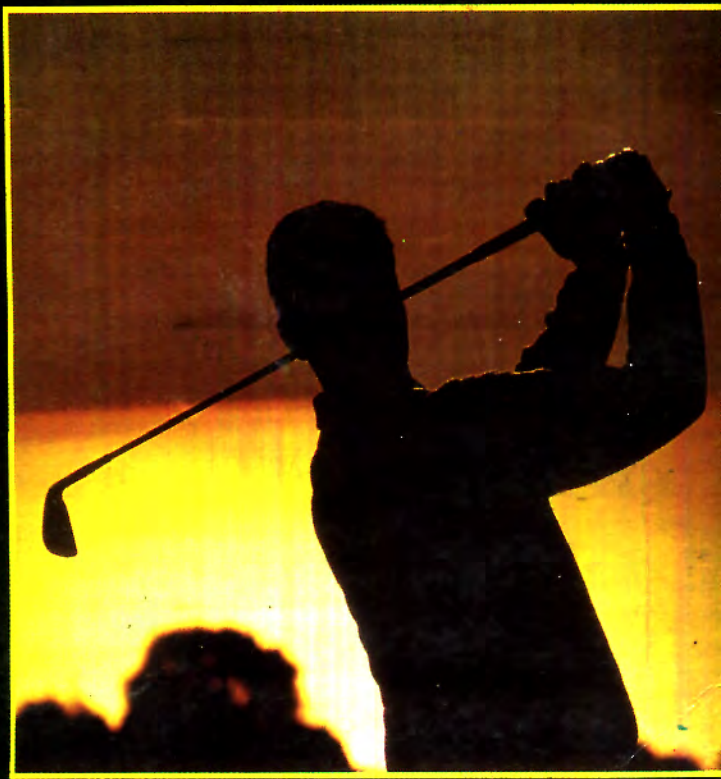


# သန့်ဇော်

ဂေါက်သီးမိတ်ဆွေများသို့

cover : soe thaw dar





# သန့်ဇော်

ဂေါက်သီးမိတ်ဆွေများသို့



### ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေး ဝိုင်းဝန်းကူညီစောင့်ရှောက်ပေး။  
 တိကျမှန်ကန်စိတ်အားသန်၊ မြန်ဆန်ဆောင်ရွက်၊ ပြည်သူ့အတွက်။  
 သင့်ကြောင့် ပြည်ထောင်စုကြီး မပြိုကွဲပါစေနှင့်။  
 နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စု  
 သားအားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

### ပြည်သူ့သဘောထား

ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အစိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။  
 နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို  
 နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။  
 နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော  
 ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။  
 ပြည်တွင်း ပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်  
 ချေမှုန်းကြ။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၇၄၉/၉၈(၁၂)

မျက်နှာပိုးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၈/၉၉(၁)

အပုံးဒီဇိုင်း

စိုးသော်တာ

ကာလာခွဲ

PIXELART

ဖလပ်

ဦးထွန်းဆိုင်

ကွန်ပျူတာ

LIVING COLOR

အပုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

မင်္ဂလာသောင်းပုံနှိပ်တိုက်

ဦးမင်းဟန်

အမှတ် ၇၅၊ ၄၃ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်။

ထုတ်ဝေသူ

ဦးတင်အုန်း (မိုးမင်းစာပေ)

၉၃၊ ရိပ်သာလမ်း၊ လေးထောင့်ကန်၊

သယ်နှံးကျွန်း၊ ရန်ကုန်။

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၂၀၀ ကျပ်

၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်

LIVING COLOR MARKET INFORMATION NETWORK

မာတိကာ

၁။ ဂေါက်သီးမိတ်ဆွေများသို့	၁
၂။ နေရာတော်ခင်း	၁၅
၃။ လောကျင့်ရေးကွင်း	၂၂
၄။ သင်ဆရာ	၃၂
၅။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကျင့်	၄၀
၆။ လက်သင်တို့၏ အမှားများ	၄၉
၇။ ကိုးဆယ်ကိုဖြိုနည်း (၁)	၆၉
၈။ ကိုးဆယ်ကိုဖြိုနည်း (၂)	၇၈
၉။ ကိုးဆယ်ကိုဖြိုနည်း (၃)	၈၈
၁၀။ Par ရအောင်ရိုက်နည်း	၁၀၅
၁၁။ ကြိုတင်စဉ်းစားသတိထား အမှားနည်းမည်မှတ်	၁၁၇
၁၂။ ဂေါက်ရိုက်တုတ်များ	၁၂၈
၁၃။ အဓိကရိုက်ချက်	၁၃၉

# ဂေါက်သီးမိတ်ဆွေများသို့

(က)

ဂေါက်ရိုက်ကစားနည်းအကြောင်း ဆောင်းပါးများ  
 ကြိုကြား ကြိုကြားရေးသော “သန့်ဇော်” ဆိုတာ ဘာလဲ  
 ဟု သိချင်ကြသူတွေ များလှပါလိမ့်မည်။ အလွန်စူးစမ်း  
 ထိုက်သော ကိစ္စပင် ဖြစ်ပါ၏။ ရေမကူးတတ်သူက  
 ရေကူးနည်း ရေးနေတာမျိုးဖြစ်မှာစိုးရသည်။ ရေကူး  
 နည်းကို ရေကူးချန်ပီယံတစ်ယောက်က ရေးမှသာ  
 သင့်လျော်ပါသည်။ သူ့ကို သင်ပြပေးသော နည်းပြဆရာ  
 က ရေးလျှင် ပိုပြီးသင့်လျော်ပါသည်။ ဂေါက်တွင်လည်း

သဘောလောက် တောက်တက်တောက်တက် ရိုက်တတ်  
 သူက ရေးခြင်းထက် တကယ်အောင်မြင်နေသူက ရေး  
 မှ ပိုသင့်လျော်သည်။ ဂေါက်ရိုက်နည်းကို ကျွမ်းကျွမ်း  
 ကျင်ကျင် တတ်မြောက်နေသော၊ ပွဲကြီးများတွင်လည်း  
 ပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်အောင်မြင်ခဲ့ဖူးသော၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း  
 ထိထိရောက်ရောက် သင်ပြပေးခဲ့ဖူးသောသူမျိုးကရေး  
 လျှင် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်ကိုရေးသော “သန့်ဇော်” သည် ဘာလဲ။  
 ဂေါက်မှာ ဘယ်အဆင့်ရှိသလဲ။

(ခ)

ဂေါက်လောကတွင် ကြေးစားအဆင့်ဟု ခေါ်သော  
 Pro(Professional)သည် အမြင့်ဆုံးဖြစ်၏။ Proတွင်ပင်  
 နှစ်မျိုး ရှိသည်။ Touring Proဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတကာ  
 ပြိုင်ပွဲတွေ လှည့်ပြိုင်နေသော ပြိုင်ပွဲဝင်ကြေးစားသမား  
 ဖြစ်သည်။ Teaching Proဆိုသည်မှာ ကြေးစားအဆင့်  
 ပင်ဖြစ်သော်လည်း ပြိုင်ပွဲ မဝင်သူ၊ ဝင်မပြိုင်တော့ဘဲ  
 နည်းပြလုပ်ငန်းဖြင့်သာ အသက် မွေးနေသူဖြစ်ပါသည်။

Pro(Professional)ဆိုသည်ကို မြန်မာလိုကြေးစား

ဟု ဘာသာပြန်ထားရာ အကြားရဆိုးလှသော စကားမျိုး ဖြစ်သွားသည်။ ကြေးစားဟူသော စကားလုံးကို မြန်မာ တို့က အဓိပ္ပာယ် အကောက်လွဲနေကြ၍ ဖြစ်သည်။ လုပ်အားခကြေးငွေကို စား နေကြသူမှန်သမျှ ကြေးစား ချည်းသာ ဖြစ်သည်။ ထိုကြေးစားအားလုံးထဲတွင် Pro ခေါ် Professional သမားက အမြင့်ဆုံး ဂုဏ်အရှိဆုံး ဖြစ်၏။ ကြေးစားသည် အခကြေးငွေနှင့် ထိုက်တန် အောင် ဆောင်ရွက်ပြရသည်။ ထို့ကြောင့် မတော်ဘဲ မတတ်ဘဲနှင့် ကြေးစားမဖြစ်။ ညာဝါးနေ၍ မဖြစ်။ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်း၏ ကြေးစားပညာရှင် ဆိုပါစို့။ ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်ဖို့ လိုလာလျှင် ထိအောင်ရိုက်ပြမည်။ အပေါ်ထောင်ဖို့လိုလာလျှင် ထောင်အောင်၊ အနိမ့်ဆို လျှင်အနိမ့်၊ အလန်ဆိုလျှင် အလန်၊ အကွေ့ဆိုလျှင် အကွေ့ရိုက်ပြလိမ့်မည်။ ဤကား Professional တို့၏ သဘောဖြစ်၏။ ပညာတစ်ခုကို ကျွမ်းကျင်စွာ တတ် မြောက်ပြီး ထိုပညာဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ အသက်မွေး သူဟုသာ အဓိပ္ပာယ်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကြေးစားဟု ဆိုလိုက်လျှင် မြန်မာတို့က ပွဲစားတို့၊ နေ့စားအလုပ်သမား တို့နှင့် ရောထွေးမှားယွင်းကြသည်။ အမြင်မှားနေကြ သည်။ ထို့ကြောင့် Professional ကို Pro ဟုပဲ သုံးစွဲ သွားပါမည်။



(ဂ)

ဂေါက်ရိုက်နည်းအကြောင်းရေးချင် ဂေါက်မှာ Proအဆင့်လောက်တော့ ရှိမှကောင်းမည်မှာမှန်ပါသည်။

ကျွန်တော် Proမဟုတ်ပါ။ မြန်မာပြည်မှာလည်း Proအဆင့်ဝင်သူ များများစားစားမရှိပါ။ နည်းပြလုပ်မည့် Teaching Proကတော့ မရှိသလောက်ပင် ရှားပါသည်။

ယနေ့ကာလတွင် အာရှဂေါက်ပွဲများသို့ ဝင်ပြိုင်ကြသော မြန်မာလူငယ်များ ပေါ်လာကြပါပြီ။ သူတို့သည် နည်းစနစ်ကော အတွေ့အကြုံပါ ပြည့်ဝလာကြမည့် သူများဖြစ်၍ နောင်တစ်ချိန်တွင် နည်းပြကောင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ကြပါသည်။

သူတို့လို ကျွန်တော်လည်း ထူးချွန်ချင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် အခြေအနေက မပေးပါ။ အသက် ၂၀လောက် မှာ ဂေါက်စရိုက်လျှင် ငါးနှစ်လောက်အတွင်းမှာ မြန်မာ့ ချန်ပီယံတော့ ဖြစ်နိုင်သည်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇွဲကြီးကြီးလေ့ကျင့် ဖို့တော့ လိုပါသည်။ ကမ္ဘာ့အဆင့်သို့ တက်ပြိုင်လို လျှင်တော့ အသက် ၁၂နှစ်လောက်ထက် နောက်မကျဘဲ ဂေါက်စရိုက်နိုင်မှသာ ခပ်ရေးရေးရှိမည်။

ကျွန်တော် ဂေါက်သီးစရိုက်တော့ အသက်

လေးဆယ်နား ကပ်နေပြီ။ အကျပိုင်းကို ရောက်တော့  
မည့်အရွယ်။ ဂေါက်ရိုက်တာမို့သာ တော်တော့သည်။  
တွန်းတွန်းတိုက်တိုက် ပြေးရလွှားရသော ဘောလုံးတို့၊  
ကြက်တောင်တို့၊ ဘော်လီဘော၊ ဘက်စကက်ဘော  
တို့သာဆိုလျှင် ကွင်းထဲတောင် ခြေချဝံ့မည်မဟုတ်။

(ဃ)

ကျွန်တော်ဂေါက်ရိုက်ခဲ့သည်မှာ ရိုက်ချင်လွန်း၍  
ရိုက်ခဲ့ခြင်း မဟုတ်။ ကျွန်တော်ဝါသနာပါသော တခြား  
အားကစားများကို လုပ်ရန် အခွင့်မသာ၍ အလကား  
နေမယ့်အတူတူ ဆိုပြီး ဂေါက်ရိုက်ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်  
သည်။ ဒုတိယအချက်ကား ဂေါက်ကွင်းနှင့် နီးစပ်ခြင်း  
ဖြစ်သည်။ ဘာမျှ ကရိုကထမများဘဲနှင့် ဂေါက်ကွင်းသို့  
ရောက်နိုင်သဖြင့် ရိုက်ဖြစ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး  
အချက်ကား ဈေးပေါ့၍ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် ဂေါက်  
စရိုက်ချိန်တုန်းက ပိုက်ဆံ ၅ကျပ်ရှိလျှင် ၂ရက်ရိုက်  
လို့ရသည်။ ဘောလုံးက ခပ်လတ်လတ်က တစ်လုံး  
တစ်ကျပ်။ ကက်ဒီခက တစ်နေ့ (၉ ကျင်း) မှ ၂ ကျပ်။  
ဂေါက်တံခပ်လတ်လတ်တစ်စုံက အိတ်အပါအဝင်မှ

ကျပ် ၁၀၀၀ ဝန်းကျင်။ ဒန်းလော့ဂေါက်ဖိနပ်က အစိုး  
ရ ဈေး ၁၄၅ ကျပ်။

(c)

ဂေါက်ကွင်းထဲတွင် လူမျိုးစုံကို တွေ့ရ၏။  
မကောင်းတတ်၍ လာရိုက်နေသူများ၊ အပျင်းပြေလာ  
အချိန်ဖြုန်းနေသူများ စသည်ဖြင့် ဝေလေလေများ ရှိ  
သလို ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် ဇွဲကြီးကြီးဖြင့်  
လေ့ကျင့်နေကြသူများကိုလည်း တွေ့ပါ သည်။ တချို့က  
ကလပ်ချန်ပီယံဖြစ်ရန် မှန်းကြသည်။ တချို့က မြို့ကြီးမှ  
ကွင်းကြီး၏ ဖလားကြီးကို ပိုက်ရန် မှန်းကြသည်။  
တစ်ဦးစ၊ နှစ်ဦးစကတော့ မြန်မာပြည်အဆင့်ကို မှန်း  
သည်။ ဖြစ်လည်းဖြစ်သွားကြသည်။

ကျွန်တော်ကတော့ ဂေါက်စရိုက်ကတည်းက  
ကြိုလျှင် ကြိုသလို ဘယ်ပွဲဖြစ်ဖြစ် ဝင်မည်ဟု စိတ်ကူးခဲ့  
ပါသည်။ သို့သော် အသက်လေးဆယ်နားနီးနေ၍ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကို သိပ်ကြီး ပိုမတွက်မိဖို့ သဘောပေါက်ခဲ့ပါ၏။

ကက်ဒီဘဝမှ ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံဖြစ်လာခဲ့သူတွေ ရှိ  
သည်။ အမြင်သာဆုံး ပြောရလျှင် “Ben Hogan” ဖြစ်

၏။ သူ့မှာ ဆရာ မရှိ။ ကစားသမားတွေရိုက်တာ အတု  
 ခိုးရင်းက သူ့ကိုယ်ပိုင်ဟန် ထွက်လာသည်အထိ ကြိုးစား  
 ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ယနေ့အထိလည်း ဂေါက်သမိုင်းတွင်  
 သူ့လောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ခဲ့သူ မရှိသေး  
 ဟုပင် မှတ်တမ်းရှိသည်။ ငယ်စဉ်ကပင် ဂေါက်ကွင်းနှင့်  
 နီးစပ်ခဲ့သောကြောင့် မြင်ဆရာတွေ များနေခြင်းက  
 ကျေးဇူးပြုသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို  
 ခြွင်းချက်အဖြစ်ထားပြီး ပြောရလျှင်တော့ ဂေါက်ရိုက်  
 လျှင် ဆရာနှင့်သင်မှဟု ပြောလိုပါသည်။ ဆရာမရှိလျှင်  
 ပင်ပန်းသည်၊ အမှားများသည်၊ အတတ်နေ့သည်။

(၈)

ကျွန်တော့်တွင်လည်း ဆရာတွေရှိခဲ့ပါသည်။ ဝါရင့်  
 ဂေါက်သမားများက လက်သင်ကလေးများကို လိုရာ  
 ကူညီကြသည့်ထုံးစံအတိုင်းပင် ကျွန်တော့်ကိုလည်း ဝိုင်း  
 ကူကြပါသည်။

လက်ကိုင်ဆုပ်နည်း gripကိုစသင်သည်။ Vardon's  
 overlap gripကို သင်ပြသည်။ ကျွန်တော်က မနာယူ။

Ten Fingerခေါ် ဝါးရင်းတုတ်စုံကိုင်သလို ကိုင်နည်းကိုပဲ (ဤလိုကိုင်လျှင်ကော မရဘူးလားဟု မေးပြီး) ယူလိုက်သည်။ ခေါင်းညိတ်၊ ပခုံးလှည့်၊ ကိုယ်လှည့် စသော အခြေခံတွေကို ပင်ပင်ပန်းပန်း လေ့ကျင့်ယူသည်။ ပလတ်စတစ် ခြင်းလုံးလေးတွေဝယ်ပြီး တစ်နေ့လုံးရိုက်သည်။ စာအုပ်စာတမ်းတွေရှာပြီး ညပိုင်း သဲကြီးမဲကြီးဖတ်သည်။ တော်တော်လေး လက်မှန်လာတော့ ကွင်းဆင်းပြီး ဂေါက်သီးအစစ်များဖြင့် အရိုက်ကျင့်သည်။ တစ်ပတ်လောက်ကွင်းဆင်းအပြီးမှာ ကွင်းလှည့်သည်။ တစ်လအကြာတွင် ပြိုင်ပွဲနှင့်ကြုံ၍ ဝင်ပြိုင်သည်။ ဘိတ်စွဲသွား၏။ နောက်သုံးလကြာတော့ ပြိုင်ပွဲမှာ ဒုတိယရသည်။ ဟင်းဒီးကက်လည်း ၂၂ ဖြစ်သွားသည်။ နောက်တစ်ပတ်အကြာ ပြိုင်ပွဲမှာ ဗိုလ်စွဲသည်။ ဟင်းဒီးကက် ၁၈ ဖြစ်သွားသည်။ ဂေါက်တံ စကိုင်၍ ဖလအကြာတွင် ဖလားရခြင်းဖြစ်သည်။ ရိုက်သက် တစ်နှစ် ပြည့်ချိန်မှာ ကျွန်တော့်ဟင်းဒီးကက် ၁၃ ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဂေါက်သမားအချင်းအချင်းဆုံလျှင် ဟင်းဒီးကက်ကို မေးတတ်ကြသည်။ ၂၄ဆိုလျှင် ရိုက်ခါစ လက်သင်ပဲဟုသိကြသည်။ ၁၈ဆိုလျှင် တော်တော်ကောင်းနေပြီဟု

သိကြသည်။ ၁၃ ဆိုတော့ လန့်စရာကောင်းနေသော အနေအထား။

သို့သော် ကျွန်တော်ရိုက်ရသော ကွင်းက ကွင်း သေး ဖြစ်ပါသည်။ ဋ္ဌာနတစ်ခု၏ ကိုယ်ပိုင်ကွင်း။ ပြီး တော့ နောက်ပေါက် လက်သင်တွေကို အခွင့်အရေး ပေးသောအားဖြင့် ဆုရသူများကို ရက်ရက်ရောရော ဟင်းဒီကက်ချသော အစဉ်အလာရှိသည်။ ကွင်းကြီး တစ်ကွင်းတွင် ရိုက်သက်တစ်နှစ်သမားအဖို့ ဟင်းဒီကက် ၂၀ ဖြစ်သွားဖို့ သိပ်ဝေးသည်။

ကျွန်တော်ပြောချင်သည်မှာ ကျွန်တော့် ဟင်းဒီ ကက်က ၁၃ အထိ တက်သွားခဲ့ဖူးသော်လည်း အထင်ကြီး စရာသိပ်မရှိဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ သည်ကြားထဲတွင် ဂေါက်နှင့် ကျွန်တော် ခြောက်နှစ်ကျော် ခုနစ်နှစ်လောက် လုံးဝပြတ်စဲသွားခဲ့ပါသေးသည်။ အသက်ငါးဆယ်ကျော် မှ ဂေါက်ပြန်ရိုက်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအကြိမ် ပြန်ရိုက်ရာ တွင်ကား ပိုပြီး တွေးတွေးဆဆရှိလာ၍ သင်ယူစရာ တွေ အများကြီး ထပ်တွေ့လာပါ၏။

(၁၀)

ရန်ကုန်သို့ရောက်လျှင် ဂေါက်မိတ်ဆွေများနှင့် ဆုံဖြစ်ပါသည်။ တချို့က ကွင်းလှည့်နေကြပြီ။ တချို့က တော့ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာပဲ Practice ရိုက် (ပလိုက်တိတ်ထု) ကောင်းတုန်း။ သူတို့က ခေါ်သဖြင့် ကွင်းလိုက်လှည့်ရတာတွေ ရှိသည်။ လေ့ကျင့်ကွင်း လိုက်လေ့လာရတာတွေ ရှိသည်။ အကူအညီတောင်း လာသည့်အခါ ပြင်ပေး သင်ပေးရတာတွေ ရှိသည်။ မနေနိုင်၍ တစ်ခုစ နှစ်ခုစ ပြောပြရတာတွေ ရှိသည်။

သတ္တိခဲမိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိ၏။ လက်ဆောင်ရ ထားသော ဂေါက်တုတ် သံ-၅ကလေးကို လွှဲလွှဲနေရင်း က ခြောက်လလောက်အကြာမှာ ကွင်းကြီးတွေဆင်းနေ လေပြီ။ အတော်တော့ ကြိုးစားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ မနက်ပိုင်းက ကွင်းထဲမှာ မှားခဲ့သမျှကို ညနေပိုင်းကျ တော့ ဥက္ကလာလေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာ ပြန်ပြင်သည်။

နောက်တစ်ဦးကတော့ သံ-၆ တစ်ချောင်းနှင့် ခြင်းလုံးထုရာက လေ့ကျင့်ရေးကွင်း ရောက်လာသူ ဖြစ်၏။ အခြေခံတော်တော်များများ မှားနေ၍ အတော် ပြင်ပေးရသည်။ ပြင်သည်ဆိုရာတွင် တစ်ခါတည်း

အကုန်ပြင်လို့မရ။ တစ်ချက်မှန်သွားမှ ရှေ့တစ်ချက် ဆက်တက်သည့်နည်းဖြင့် တစ်ချက်ချင်း ပြင်ရပါသည်။ တစ်မျိုး ပြင်ပေးလိုက်၊ ထိချက်မှန်လိုက်နှင့် အရင်က ကိုက်ငါးဆယ် မကျော်ခဲ့သော ဘောလုံးများက ကိုက် ၁၀၀ကျော်လာသောအခါ သူ့မျက်နှာပေါ်တွင် ကျေနပ် ရိပ်များကို တွေ့လာရသည်။ သူ့ကို ကြည့်၍ ကျွန်တော် ပါ ပျော်လာပါသည်။

(၆)

နောက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအကြောင်း ပြောရပါဦးမည်။ သူက အသက် ၆၀နီးခါမှ ဂေါက်ရိုက်စသင်သူဖြစ်၏။ ငယ်စဉ်ကတော့ အားကစားတွေ တော်တော်စုံခဲ့သည်။ ထူးလည်းထူးချွန်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဂေါက်ရိုက်လျှင် ချက်ချင်းလိုလိုတတ်သွားပြီး တစ်လအတွင်း ကြည့်လှ ဟန်ကိုတောင် အနိုင်ရိုက်လိမ့်မည်ဟု ထင်နေရှာ၏။ သူ့ကို အခြေခံတွေ သင်ပေးသူက တစ်ပတ်အကြာမှာ စွန့်ခွာသွားသည်။ ခိုင်းတာမလုပ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဟန်တွေ ဖြင့် ကွန့်တတ်ပြီး သူသာမှန်ကြောင်း အငြင်းသန်လွန်း ရှိ ဖြစ်သည်။ သုံးလေးလကြာသွားသည်အထိ သူ့မှာ



ဘောလုံးကို လွဲကောင်းတုန်း။ ဤမျှ ချွတ်ချွတ် ချော်  
 ချော် ဖြစ်နေရသည့်ကြားမှာ သူက ကွင်းလှည့်လိုက်  
 ချင်သေး၏။ လောင်းကြေးထပ်ချင်သေး၏။ ကိုးကျင်း  
 စလုံး တစ်ကျင်းတစ်ချက်ပေးထားသဖြင့် တစ်ပတ်မှာ  
 တစ်ခါ ဆိုသလို တစ်ကျင်းတလေနိုင်သည်။ ဤလိုနိုင်  
 လိုက်သည်ကိုပင် သူ့ကိုယ်သူ ဟုတ်လှပြီဟု ထင်နေရှာ  
 ၏။ ကျွန်တော်က မနေနိုင်၍ တစ်ခုတလေ သင်ပေး  
 သည့်အခါ ခံငြင်းသည်။ ထို့ကြောင့် စာအုပ်တွေပေးထား  
 လိုက်ရသည်။ လွဲပုံ Swing ကတော့ တိုးတက်မလာ။  
 ငြင်းပုံကသာ ပိုဆိုးလာသည်။ သီအိုရီတွေကိုင်ပြီး သူက  
 ပိုတတ်ပြနေတော့သည်။ သူ့ဂေါက်တံကိုင်တာ တစ်နှစ်  
 ကျော်ပါပြီ။ သူ့ကို တစ်ကျင်းတစ်ချက်နှင့် ကိုးကျင်းမှာ  
 ကိုးချက် ပေးနေရဆဲပင် ဖြစ်ပါ၏။

(ဈ)

ကျွန်တော် ဂေါက်ကွင်းနှင့် ကင်းပြတ်နေရာမှ ပြန်  
 အရိုက်တွင် သူလည်း ဂေါက်စရိုက်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။  
 သူနှင့်စာလျှင် ကျွန်တော်က ဂေါက်သက် ငါးနှစ်လောက်  
 စောနေသူဖြစ်၏။ သို့တိုင်အောင်ပင် ကျွန်တော်သည်

လေ့ကျင့်နေရဆဲ ရှာဖွေနေရဆဲပင် ဖြစ်၏။ ကွင်းတကာ  
 လှည့်ပြီး လူမျိုးစုံနှင့်တွေ့ကာ ပညာယူနေရဆဲဖြစ်၏။  
 ရနိုင်သမျှတွေ့ရှာဖွေဖတ်ရှုပြီး ဖြည့်ဆည်း နေရဆဲဖြစ်  
 ၏။ ထိုအချက်ကိုလည်း သူရိပ်မိအောင် ပြောပြောပြရ  
 ပါသည်။ ဂေါက်သီးရိုက်နည်းမှာ တတ်သွားပြီဟူ၍  
 မရှိ၊ ပညာကုန်တတ်သွားပြီဟူ၍ မရှိ-ဆိုသည်ကို သူ  
 သဘောပေါက်လာရန် ကြိုးပမ်းကြည့်ပါသည်။ တစ်  
 ရက်တလေ တစ်ချက်တလေ စွပ်ကောင်းသွားတာဘာမှ  
 ကျေနပ်နေစရာ မဟုတ်။ ဆယ်ချက်ရိုက်လျှင် ၂ ချက်  
 လောက်က ကိုယ်လိုသလို မဖြစ်သေးသော ကျွန်တော့်လို  
 လူစားမျိုးသည်ပင်လျှင် အညံ့စားထဲမှာ စာရင်းဝင်  
 ကြောင်း ပြောပြရပါ၏။

(ည)

ဤစာအုပ်တွင် ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံများနှင့်  
 ကမ္ဘာကျော် ဂေါက်သမားများ၏ အကြံပြုချက်များကို  
 ရောမွှေထားပါသည်။ ရှင်းအောင် ထပ်ပြောရပါလျှင်  
 ကျွန်တော့်အမှားများကို အခြေခံပြီး ပွဲတွေ့ညွှန်ကြား  
 ချက်များကို ပြန်လည်ဖောက်သည်ချခြင်းသာ ဖြစ်ပါ

သည်။ ဤစာအုပ်သည် ဂေါက်သမားတစ်ဦးအား ကြေး  
စား ဖြစ်လာနိုင်သည်အထိ အထောက်အကူပေးနိုင်မည်  
မထင်ပါ။ သို့သော် အဆင့်ရှိရှိနှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး  
ကစားနိုင်သူဖြစ်လာနိုင်ရန်အတွက် ကျောက်တစ်လုံး၊  
အုတ်တစ်ချပ်၊ နှမ်းတစ်စေ့ပမာ အထောက်အကူဖြစ်လာ  
ကောင်း ဖြစ်လာမည်ဟုတော့ ယုံကြည်ပါကြောင်း။ ။



၂။

## နေရာတော်ခင်း

(က)

ကျွန်တော်ကြားဖူးသော ဂေါက်ဆရာကြီး တစ်ဦး  
အကြောင်း ပြောပြလိုပါသည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်မှာလည်း  
အလွန်တော်ပြီး ထိပ်သီးဂေါက်သမားများကိုလည်း  
မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့သူဖြစ်၏။ သူ၏ ကက်ဒီကို လေ့ကျင့်  
ပေးရာ ထိပ်သီးဂေါက်သမားအဖြစ် ရပ်တည်နိုင်သည့်  
အဆင့်သို့ပင် ထိုကက်ဒီလေး ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါသည်။

ကက်ဒီကို ဂေါက်တုတ်အဟောင်းတစ်ချောင်း (သံ-၅) ပေးပြီး ကိုင်ပုံလွှဲပုံတွေ သင်သည်။ အချိန်ရတိုင်း ကြပ်ကြပ် မတ်မတ် လေ့ကျင့်ပေးသည်။ ပုံစံမှန်လာတော့ မြက်ခုတ်ခိုင်းသည်။ မြက်ခုတ်သည်ဆိုသည်မှာ ဘောလုံး မပါဘဲ မြေကြီးကို အသား လွတ်ရိုက်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ သံ-၅ဖြင့် ရိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ မြက်နှင့်တကွ မြေသားပါ ပါအောင် ရိုက်ရပါသည်။ တစ်ချက် ရိုက်လိုက်၊ ၂လက်မခန့် နောက်သို့ခုတ်ကာ ထပ်ရိုက်လိုက်ဖြင့် မြေပေါ်တွင် ဖြောင့်နေသော ခုတ်ရာရှုရာတစ်ခုဖြစ်ကျန်ခဲ့ရပါသည်။ ဤလို မြက်+မြေသား ပါအောင် ရိုက်ခြင်းကို မြက်ခုတ်သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သုံး,လေးလလောက် မြက်ခုတ်ပြီးသည့်အခါ ကွင်းလှည့်ရာ လမ်းတစ်လျှောက် ဆီးစေ့တို့၊ သစ်ကိုင်းစတို့၊ စီးကရက်တို့တို့ တွေ့လေသမျှကို အရိုက်ခိုင်းသည်။ ဤအဆင့်တွင်ကား သံ-၄ မှ သံ-၉အထိ တုတ်စုံအောင် ရိုက်ခိုင်းပြီး။ ခြင်းလုံးတွေလည်း ရိုက်ရပြီ။ ရိုက်ပုံလွှဲပုံတွေ အသားသေလာပြီဆိုတော့မှ Fairway Woods ခေါ်သော သစ်သား-၃နှင့် သစ်သား-၅ကို သံတုတ် ရိုက်သလို မြက်ခုတ်ခိုင်းသည်။ ဤအဆင့်တွင်

ဘောလုံးအစစ်များဖြင့် ရိုက်ရပြီဖြစ်၏။ တစ်နေ့ကို အလုံးလေးရာလောက် ရိုက်ခိုင်းပါသည်။ ရိုက်သမျှ လည်း ထိပြီး ထိသမျှဘောလုံးကလည်း လိုချင်သလို ထွက်လာပြီဆိုတော့မှ ဒရိုက်ဗာ Driver (သစ်သား-၁)ကို သင်ပေးသည်။ ဒရိုက်ဗာနှင့်အတူတွဲ၍ သံ-၂ နှင့် သံ-၃ ကိုပါ သင်ပေးသည်။ သံ-၂ နှင့် သံ-၃ ကို ရိုက်ပုံမှာ ဒရိုက်ဗာ ရိုက်ပုံနှင့် တူသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤအဆင့်အထိ ကြည့်လျှင် ဂေါက်ရိုက်ရာတွင် အုပ်စု ၂ စုခွဲထားကြောင်း တွေ့ပါမည်။ Driver, Iron 2, Iron 3 တို့က တစ်အုပ်စု၊ Iron 4 မှ Iron 9 အထိ တစ်အုပ်စုဖြစ်သည်။ အုပ်စု ၂ စု အတွက် ရိုက်နည်း ၂ မျိုးကို သုံးရကြောင်း တွေ့မည်။

ထို ၂ စုကို ပိုင်နိုင်သွားသောအခါ တတိယ အုပ်စု အဖြစ် Pitching Wedge နှင့် Sand Wedge တို့ကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။ သာမန်ရိုက်ချက်များအတွက် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထို တတိယအုပ်စုထဲတွင်ပင် Iron 9 ကို ပြန်သွင်းကာ Iron 9 ကို တတိယနည်းအတိုင်း ရိုက်ခိုင်းသည်။ ထို့ကြောင့် Iron 9 ကို ရိုက်နည်း ၂ မျိုး ရလာသည်။

စတုတ္ထအဖြစ် Sand Wedge ကို သဲကျင်းထဲမှာ အသုံးပြုပုံ သင်ပေးသည်။

နောက်ဆုံးအဖြစ် Putter သင်ပေးသည်။

(ခ)

ကျွန်တော်ကြိုခဲ့ဖူးသော ကစားသမား တော်တော်များများသည် ကွင်းသာလှည့်နေကြသည်။ ဤမျှလောက် အဆင့်စုံအောင် မလေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးကြပါ။ အခြေခံကို ဤလို ကျင့်ရသည်ဟု ဆိုလိုက်လျှင်ပင် ပါးစပ် အဟောင်းသား ဖြစ်သူကဖြစ်၊ လှောင်ပြုံးပြုံးသူက ပြုံး။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အဆင့်ငါးဆင့်မှာ ဂေါက်သမားတစ်ယောက် တတ်မြောက်အပ်သော ပညာ၏ ၂၅%မျှသာ ရှိသေးကြောင်း ပြောလိုက်လျှင် သူတို့ဘယ်လို နေကြမည်နည်း။ စိတ်ပဲ ပျက်သွားမလား။ လှောင်ပဲ လှောင်ကြမလား။

(ဂ)

အခြေခံဖြစ်သော အဆင့်ငါးဆင့်ကို ပိုင်နိုင်ပြီး သွားသောအခါ ဂရင်း(Green)မှ ကိုက်တစ်ရာအတွင်း

အကွာအဝေးမျိုးစုံမှ Greenပေါ်တင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ရပါသည်။ အကွာအဝေးတစ်ခုထဲကိုပင် တုတ်မျိုးစုံ သုံးတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရပါသည်။ ဥပမာ အလံတိုင်နှင့် ကိုက်သုံးဆယ်အကွာမှ ဆိုပါစို့။ သံ-၇မှ Sand Wedge အထိ မျိုးစုံ သုံးပြီး လိုရာကို ပို့နည်း လေ့ကျင့်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ပင် ကိုက် ၈၀အကွာတို့၊ ကိုက် ၅၀အကွာတို့မှလည်း လေ့ကျင့်ရပါသည်။

ဤအဆင့်ပြီးလျှင်တော့ ကွင်းလှည့်သည့်အဆင့်ဖြစ်သည်။ ကွင်းကို တကယ့်တကယ်လှည့်ကစားမှသာ အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်နည်း၊ ဆုံးဖြတ်နည်းတွေ တတ်လာမည်ဖြစ်၏။ ဘောလုံးကို ထိအောင် ရိုက်တတ်နေရုံဖြင့် ဂေါက်သမားမဖြစ်သေးပါ။ ကွင်းလှည့်ရုံဖြင့်လည်း ဂေါက်သမားမဖြစ်သေးပါ။ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ပြီး မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်မှသာ ဂေါက်သမား ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ ပြိုင်ပွဲဝင်အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ရိုက်နေစဉ်မှ ဘာ Pressure မှ မရှိပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု ကင်းပါသည်။ ကွင်းလှည့်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ခံစားလာရပါပြီ။ ပြိုင်ပွဲဝင်လျှင် စိတ်



ဖိစီးမှုဒဏ်ကို အများဆုံး ခံရပါသည်။ ကိုယ်မကျွမ်း  
ကျင်သည့်ကွင်းမှာ “ကျား” တွေနှင့် ပြိုင်ရလျှင် Pres-  
sure က အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။  
ထူးချွန်သော ဂေါက်ကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်ဖို့အတွက်  
Pressure ကို ခံနိုင်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။

(ဃ)

ကိုင်း...မိတ်ဆွေ

မေးပါရစေ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ခဲ့ပါရဲ့လား။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်မှု မရှိခဲ့ဘဲ အလွန်တော်နေ  
ကောင်နေလျှင်တော့ ခင်ဗျားဟာ အလွန်ပါရမီ ထူးသူ  
ပါ။ အသက်ငယ်သေးလျှင် ဂေါက်တစ်ခုတည်းကိုပဲ  
အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်ပါတော့။ ရှေ့ရေး အလားအလာ  
အလွန်ကောင်းနေပါပြီ။ တစ်ခုပဲ မှာချင်ပါသည်။ အနာ  
မခံဘဲ အသာခံနေရခြင်းသည် သိပ်ကြာကြာမမြဲတတ်  
ဆိုတာပါ။

ကိုယ်ရိုက်တာကိုလည်း စိတ်တိုင်းမကျသေးဘူး။

ပြင်ဖို့လည်း လိုနေသေးတယ်ဆိုရင်တော့ အချိန်မနှောင်း  
 သေးပါ။ လေ့ကျင့်လို့ ရပါသေးသည်။ ပင်စင်ယူပြီးစ  
 ဖြစ်နေပါစေ။ စောစောက ပြောခဲ့သလို လေ့ကျင့်လျှင်  
 တစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ လူရိုသေ ရှင်ရိုသေ ဂေါက်သမား  
 တစ်ဦးဖြစ်လာမှာပါ။ အိတ်ထဲပါသမျှတုတ်ကို စုံအောင်  
 မရိုက်ဖူးသေးသော ဂေါက်သမားမျိုး၊ Half Set နှင့်  
 ကွင်းလှည့်နေသော ဂေါက်သမားမျိုးကို တွေ့ဖူးပါလိမ့်  
 မည်။ အားမကျပါနှင့်။ မိုးထဲလေထဲကျတော့ သူတို့  
 တရား သူတို့ စီရင်ပါလိမ့်မည်။



လေ့ကျင့်ရေးကွင်း  
Practice Range  
Driving Range

(က)

အချို့ဂေါက်ကွင်းများတွင် Driving Range တွဲလျက် ရှိနေခြင်းသည် (ဝါ) လေ့ကျင့်ကွင်းအဖြစ်ပါ တွဲဖက် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းမှာ အားသာချက်ပင် ဖြစ်၏။ ရန်ကုန် တွင် လေ့ကျင့်ကွင်းအဖြစ် ပထမဆုံး ထင်ထင်ရှားရှား သိသိသာသာ ထွက်လာသောနေရာမှာ ရွှေတိဂုံဘုရား

အနောက်ဘက်၊ ဦးဝိစာရလမ်းနှင့် ပြည်လမ်းကြား  
 ကွင်းပြင် (ယခု ပြည်သူ့ဥယျာဉ်နေရာ)ဖြစ်၏။ ယခု  
 အခါတွင်တော့ မြရိပ်ညို၊ ဥက္ကလာ၊ YCDCစသည်ဖြင့်  
 အရိုက်ကျင့်ကွင်းတွေ သီးသန့်ပေါ်လာပါပြီ။ အကျိုး  
 ကြီးလှပါ၏။ ထိုကွင်းများတွင် ရိုက်နည်းသင်ကြား  
 ပေးနိုင်သော (သို့သော် Driving Range Pro အဆင့်၊  
 Teaching Proအဆင့်၊ Club Proအဆင့်တို့တော့မဟုတ်)  
 ဂေါက်သမားများလည်း ရှိနေကြသည်။ သိပ်မမြင့်လှ  
 သော ဉာဏ်ပူဇော်ခဖြင့် သင်ပေးနေကြပါသည်။

(ခ)

လေ့ကျင့်ရေးကွင်းတွင် ရိုက်စရာနေရာ၊ ဘောလုံး၊  
 ဘောလုံး တည်ပေးသူ၊ လိုက်ကောက်သူ စသည်ဖြင့်  
 အားလုံး အရံသင့် ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ ဘောင်းဘီရယ်၊  
 ဂေါက်တုတ်ရယ်၊ ဖိနပ်ရယ်ပါသွားလျှင် ပြီးပြီ။ လက်  
 အိတ်ဝတ်တတ်လျှင်လည်း လက်အိတ် ယူလာရုံပင်။

နယ်မှာကျတော့ ဤလိုမဟုတ်။ ကိုယ်ပိုင် ဂေါက်  
 သီးရှိမှ ရသည်။ ထို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ဖို့ ဂေါက်သီး  
 ၄...၅၀လောက် ရှိထားရပါ၏။

ပထမဆုံးအခန်းတွင် ဆိုဆုံးမရခက်သော ဂေါက်သမား တစ်ဦးအကြောင်း ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပါသည်။ သူ့အကြောင်းကိုပဲ ပြောရပါဦးမည်။ ကျွန်တော်တို့နှင့် နယ်ကွင်းတွေမှာက ဂေါက်သီးကို တောရိုက်တောင်ရိုက်နှင့် ကျွဲရိုက်နွားရိုက် ရိုက်နေလျှင် ထိုသူကို Pro ဟု အမည်ပေးတတ်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ အရပ်ခပ်ရှည် ရှည်ဖြစ်၍ Pro long ဟု ဆိုကြပါစို့။

Pro Long တွင် ဂေါက်သီးများများစားစား မရှိပေ။ အလွန်ဆုံးရှိလာမှ ဆယ်လုံး။ ထိုဆယ်လုံးသည်လည်း တစ်ညနေ ရိုက်အပြီး ငါးလုံးသာကျန်တော့တာမျိုး။ ထိုငါးလုံးကို နံနက်ပိုင်း Practice မှာ ဖျောက်ပစ်လိုက် ပြန်၍ ညနေကျတော့ ကွင်းလှည့်စရာ မကျန်တော့တာ မျိုး။ ဂေါက်သီးမှာ ထူးချွန်လိုလျှင် ဇွဲဖြင့် ကြိုးစားရမည် ဟု သူသိပါ၏။ ကြိုးလည်း ကြိုးစားရှာပါ၏။ သို့သော် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်နေသင့်သည်ဟု သူသဘောမပေါက်ခြင်းသာ၊ ဂေါက်သီးဆယ်လုံးမျှဖြင့် ဘာမှ လုပ်မရ။ ဆယ်လုံးဖြင့် ပလိုက်တိတ် ထုနေခြင်းထက် ဘာမှမလုပ်ဘဲနေခြင်းက ပိုအကျိုးရှိသည်။ (ဝါ) ဆယ်လုံး တည်းကိုင်၍ ပလိုက်တိတ်ထုလျှင် ဆိုးကျိုးကိုသာပေးသည်ဟု သူသဘောမပေါက်။

(ဂ)

Practice နှင့် ပတ်သက်ပြီး ဂေါက်သီးတွင် စနစ် မရှိဘဲ လေ့ကျင့်နေခြင်းသည် ဘောလုံးကို တုတ်ဖြင့် ရိုက်နေခြင်းထက် မပို၊ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုး ပို များနိုင်သည်ဟု ဂေါက်ဆရာ Golf Guru ကြီးများ ဖြစ်သော Gary Player နှင့် Jack Nicklaus တို့က ရေးခဲ့သည်။

ဟိံသစွဲ... ထိုစကားမှန်၏။ အလွန်အလွန်မှန်၏။

ပထမအချက်- ဘောလုံးမထိသေးသူတို့အဖို့ ဘောလုံးထိဖို့ Practice Range မလို၊ ဂေါက်သီးမလို။ မြက်ခုတ်၊ ခြင်းလုံးထု။

ဒုတိယအချက်- Practice Range သည် ဂေါက်ကွင်း လို အတားအဆီးတွေ အခက်အခဲတွေ မရှိ။ ထို့ကြောင့် မှားသွား၍ ဘာမှမဖြစ်။ သည်တော့ မမှားအောင် ဂရု စိုက်ရန် ဟူသော သတိက ပျက်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့တွေ ရိုက်မိတတ်သည်။ ပေါ့တန်တန် ရိုက်လွှတ်ချင်သောအကျင့် စွဲသွားတတ်သည်။

တတိယအချက်- လေ့ကျင့်သည်ဆိုရာ၌ တစ်ခုခု ကို ဦးတည်ပြီး အာရုံစိုက်လေ့ကျင့်မှသာ တိုးတက်သည်။

ဘယ်လိုဖြစ်အောင် (ဝါ) ဘောလုံးဘယ်လိုထွက်အောင် ရိုက်မယ်ဟု အာရုံထားရမည်။ ထိုသို့ ထွက်သွားအောင် ဘယ်လိုရိုက်မှရမည်ကိုလည်း သိနေရမည်။ ထိုရိုက်ချက်မျိုးသည် ဘာကြောင့် ထိုသို့ ထွက်သွားကြောင်း Cause and Effect အကြောင်းအကျိုးယှဉ်၍လည်း သိရမည်။ ဥပမာ— fade ခေါ် ညှာလန်ကလေး ရိုက်မည် ဆိုပါစို့။ ခြေဖွင့်ရပ်ပြီး Out-to-in လွှဲရိုက်လျှင် fade ထွက်မည်ဟု သိရမည်။ တုတ်ခေါင်း၏ ထိချက်လမ်းကြောင်းက နည်းနည်းကားထွက်သွား၍ fade ထွက်ကြောင်းလည်း သိရမည်။

(ဃ)

Pro-Long တွင် ဘောလုံးများများမရှိဟု ဆိုခဲ့ပါသည်။ ထိုအမှားမှာ စတုတ္ထအချက်နှင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။ ဂေါက်ရိုက်ကျင့်ရာတွင် တစ်ချက်တလေ ထိချက်မှန်ပြီး ကောင်းကောင်းထွက်သွားတာ မဆန်းပါ။ လက်သင်တို့၏ တော်တော်ကြီးဆိုးဝါးသော မှားချက်မှာ ထိုသို့ တစ်ချက်တလေ ကောင်းသွားခြင်းကို အဟုတ်ကြီး ထင်နေတတ်ကြခြင်း ဖြစ်၏။ တစ်ချက် ကောင်း

ကောင်း ထိသွားတာနှင့် ကိုယ့်လက်ကိုယ်ကျေနပ်သွား  
တတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

တစ်ချက်ကောင်းကောင်း ထိသွားလျှင် ဘာကြောင့်  
ထိုသို့ ထိချက်ကောင်းသွားသလဲဆိုတာ ပြန်စိစစ်ရမည်။  
ပြီးလျှင် ခုနပုံစံအတိုင်း နောက်တစ်ချက်ထပ်ရိုက်၊  
ဟုတ်သွားလျှင် နောက်တစ်ချက်...နောက်တစ်ချက်...။  
Gray Player ၏ သြဝါဒကို ပြောရပါလျှင်...

“Practice ရိုက်မယ်ဆိုရင် ဘောလုံးဘယ်လို ထွက်  
သွားချင်တာလဲ အရင်စဉ်းစား၊ ပြီးရင် သေသေချာချာ  
ပြင်ဆင်ပြီး ရိုက်လွှတ်၊ ဘောလုံးက လိုသလိုထွက်သွား  
ရင် အဲဒီအတိုင်း နောက်တစ်လုံးရိုက်၊ အဲသလိုနဲ့  
ဆယ်လုံး ဆက်တိုက် မှန်အောင်ရိုက်။ ကြားထဲမှာ  
ပျက်သွားရင် တစ်က ပြန်စ။ ဘောလုံးဆယ်လုံးကို  
ကိုယ်လိုချင်သလို ဆက်တိုက်ရိုက်ထုတ်နိုင်မှ ရိုက်နည်း  
အမှန်ကို သိသွားမယ်။ ဒါတောင် စွဲမြဲသွားအောင်  
အများကြီး ထပ်ကျင့်ရဦးမယ်”

Pro Long ၏ ဘောလုံးဆယ်လုံးမူဝါဒသည် ဤ  
စခန်းနှင့် အများကြီး အလှမ်းဝေးနေသေးကြောင်းတွေ့  
ကြပါလိမ့်မည်။



(c)

ဘောလုံးထွက်ပုံတွေက မမှန်သေးလျှင် အောက်ပါ အချက် လေးချက်ကို ဦးစွာ စိစစ်ရပါသည်။

- (၁) Grip လက်ကိုင်ဆုပ်ပုံ
- (၂) Posture ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား
- (၃) Stance ခြေ နှစ်ဖက်ရပ်ပုံ
- (၄) Address ဘောလုံးတည်ပုံ

အထက်ပါ လေးချက်တွင် တစ်ချက်ချက် မှားနေသေးသရွေ့တော့ ဘောလုံးအထွက်မမှန်နိုင်ပါ။ အထူးသတိပြုရမည့်အချက် တစ်ချက်တော့ ရှိပါသည်။ ဂေါက်သမားတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင်မှု ရှိကြသည်။ မူသေတွေနှင့် သွားတိုင်းလျှင် တစ်ချက်တည်းကိုပဲ တိုင်းလို့မရ။ ဥပမာ—ရှေးရိုးပုံစံ Conventional Style အတိုင်း ရိုက်မည်ဆိုလျှင် Grip မှအစ Address အထိ လေးမျိုးစလုံးသည် Conventional ဘောင်အတွင်း ဝင်ရမည်။ ကိုယ်မြင်နေကျနှင့် မတူတိုင်း မှားသည်ဟု ပြောလို့မရ။ ကျွန်တော်တွေ့ဖူးသူတစ်ဦးဆိုလျှင် ခြေထောက်ကလည်း ကားကားကြီး၊ ဘောလုံးတည်ပြန်တော့လည်း ဘယ်ဘက်ကို လွန်ထွက်နေသည်။ ဒူးတွေကလည်း ဆန့်လျက်သား။

ထို့ကြောင့် Gripကလွဲလို့ အားလုံးမှားသည်ဟု ပြောရမည့်ပုံ။ သို့သော် ရိုက်လွှတ်လိုက်တော့ အဖြောင့်ကြီး၊ အဝေးကြီး။

ထို့ကြောင့် ဘောလုံး ရိုက်မပြီးခင်မှာ ရိုက်ပုံမှားတာ မှန်တာကို မဆုံးဖြတ်ရပါ။ Resultကို ကြည့်ရပါသည်။ Driverရိုက်လိုက်သည်။ ဘောလုံးက ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ထွက်သွားသည်။ အကွာအဝေးက ကိုက်၂၅၀ ကျော်သည်။ ဘာပြောစရာ ရှိပါသလဲ။ သူ့စက်ကိရိယာတွေက သူ့အတွက် နေသားတကျ အလုပ်လုပ်သွားကြပြီပဲ။ Gripအစရှိသော အချက်လေးချက်ကို စစ်ကြည့်ရသည်။ ဆိုခြင်းမှာ Swing (လွှဲပုံ) မှားနေမှ၊ ဘောလုံး ထွက်ပုံမှားနေမှသာ စစ်ကြည့်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ Swing မှန်သည်ဆိုခြင်းမှာ Square to the line at impact အပီအပြင်ထိပြီး ရောက်သင့်သလောက် အကွာအဝေး ရောက်သင့်သည့်နေရာကို ရောက်ခြင်းဖြင့် ကြည့်နိုင်သည်။ ထိထိမိမိရိုက်နိုင်သည်။ လိုရာနေရာကို ရောက်သည်ဆိုလျှင် Swing မှန်လို့သာဟု ယူဆလိုက်ဖို့ ဖြစ်သည်။

(၈)

Gripစသော အချက်လေးချက်က မှန်နေသည့်တိုင်  
ဘောလုံး ကောင်းကောင်းမထွက်လျှင်-

(၁) Body Action ကိုယ်ထည့်ခြင်းနှင့်

(၂) Rhythm ရစ်သမ်

မှားနေလို့ ဖြစ်ပါသည်။

Body Action တွင် ဘယ်လက်ညှာလက် အကွေး  
အဆန့် အကပ်၊ ဘယ်ပခုံး၊ ညှာပခုံး၊ အဝင်အထွက်တို့  
ပါဝင်သည်။

Rhythm တွင် အားသုံးပုံ Power အရှိန် Tempoနှင့်  
အလေးချိန် အရွေ့အပြောင်း Weight transfer/ Weight  
shift တို့ ပါဝင်သည်။

Body Action နှင့် Rhythm တို့ကို အတော်အတန်  
ဂေါက်ရိုက်တတ်သူများ သဘောပေါက်ပါသည်။ မှားနေ  
သည်ဟု ထင်လျှင်လည်း ရှာဖွေ ဖတ်ရှုပြီး ပြန်ပြင်  
နိုင်ကြပါသည်။ သိပ်မသိသေးလျှင်ကား ဆရာနှင့်သင်မှ  
မြန်မြန်တတ်ပါသည်။ ဂေါက်ရိုက်နည်းဖော်ပြချက် သင်  
ကြားချက်များတွင် အမြဲတွေ့နိုင်ကြပါသည်။ မတတ်

သေးလျှင် သေသေချာချာဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ယူရပါ  
သည်။ သူများရိုက်တာ ကြည့်ပြီး ပညာယူမည် ဆိုလျှင်  
လည်း ရပါသည်။ ဂေါက်တံလွှဲပုံကို အခြေခံမှစ၍  
သင်ပြသော ဗီဒီယိုများတွင်လည်း တွေ့နိုင်ပါသည်။  
ကျွန်တော်လည်း ကြံ့သလို ရေးပါဦးမည်။



## သင်ဆရာ

(က)

သင်ဆရာဆိုသည်မှာ You- The Teacher ကို ပြောခြင်း မဟုတ်ပါ။ Self-help/ Self-taught ဆိုသော ကိုယ့်ဟာကိုယ် လမ်းထွင်း၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သင်ခဲ့ရသူ များ၏ လမ်းသည် ကြမ်းတမ်း၏။ ရှည်လျား၏။ မှား ခဲ့ဖူးသူ ဘာကြောင့်မှားရသည်ကို သိသူက အလွယ် နည်းဖြင့် ပြပေးလိုက်တော့ အမှားကို ချက်ချင်းလိုလို ပြန်ပြင်နိုင်သည်။ ဂေါက်သည် တစ်သက်လုံးကစားနိုင် သော အားကစားမျိုးထဲတွင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်သက်

လုံး ကောင်းမနေ။ အသက်ငါးဆယ်ကျော်လာလျှင် Full Swing ခေါ် အပြည့်လွှဲဖို့ ခက်လာသည်။ Pro Long လို အတင်းကြိုးစားပြီး Over Swing ပင် လွှဲနေလျှင် လည်း တောထဲရောက်၊ ရေထဲကျတာသာ အဖတ်တင်မည်။ အသက်အရွယ်ကို လိုက်ပြီး ချိန်ဆတတ်ဖို့ လိုသည်။ အသက် ၅၀ သမားသည် အသက် ၃၀ သမားနှင့် ပြိုင်လွှဲနေလျှင် ခါးနာတာသာ အဖတ်တင်ကျန်ခဲ့လိမ့်မည်။ သည်တော့ ငယ်တုန်းရွယ်တုန်း သန်တုန်း မြန်တုန်းမှာ အမှားကို မြန်မြန်ပြင်ပြီး စောစောစီးစီး ရှေ့တန်းတက်နိုင်အောင် လုပ်သင့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စမ်းတဝါးဝါးလုပ်နေမည့်အစား နားလည်သူနှင့်သင်ပြီး မြန်မြန်ပြင်လိုက်ခြင်းက အလွန်သင့်မြတ်လှပါ၏။

(ခ)

ကျွန်တော်ဂေါက်ရိုက်ခါစက ဆိုးဆိုးဝါးဝါးကြီး တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ဖူးသည်။ ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်လိုက်လျှင် ရှက်စရာကောင်းလောက်အောင် ညာဘက်ကွေးသွားတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကော့ရုံသာ ကော့လျှင် ကောင်း

လိုက်မည့်ဖြစ်ခြင်း။ ဘောလုံးက မြင့်တက်သွားပြီး ညာဘက်သို့ လန်ရုံကလေးလန်ခြင်းကို fadeဟု ခေါ်ပါသည်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါကြီးလန်သဖြင့် ညာဘက်ကွေးဝင်(ကော့ဝင်)သွားခြင်းကို Sliceဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤသို့ ညာကော့ခြင်းတွင် အဆိုးဆုံးမှာ Slice perse ခေါ်သော ဘာရိုက်ရိုက် ညာလန်နေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဂေါက်စာအုပ်များတွင် ကြည့်လျှင် ထိုအပြစ်မှာ အလွန် ကုစားရခက်သောအပြစ်ဟု ရေးတတ်ကြကြောင်း တွေ့ပါလိမ့်မည်။ အမှားပေါင်းစုံကြောင့် စုပေါ်လာသော အပြစ်ဖြစ်၏။

ကျွန်တော့် Sliceက Slice perseမဟုတ်ပါ။ သံတုတ်တွေ ရိုက်လိုက်လျှင် ဖြောင့်လို့ပင်။

ဤအကြောင်းကို ခဏထား၍ ပြောစရာလေးတစ်ခု ပြောလိုက်ပါဦးမည်။

(ဂ)

ကမ္ဘာဂေါက်ချန်ပီယံတွေ ရိုက်သည်ကို ကြည့်လျှင် သူတို့ မူပိုင်ဟန်လေးတွေ ရှိကြောင်းတွေ့ပါလိမ့်မည်။ ဘောလုံးလမ်းကြောင်းနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်လည်း

စိတ်ကြိုက်ဟန်တစ်ခု ကိုင်ထားတတ်ကြသည်။ ဥပမာ Lee Trevino ဆိုလျှင် ဘယ်ကွေး ဘယ်ချိတ် Draw ဖြင့် ရိုက်တတ်သည်။ Jack Nicklaus ဆိုလျှင် ညာကော့ Fade ဖြင့် ရိုက်လေ့ရှိသည်။ ဒီလိုပဲရိုက်နေသလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါ။ ဘယ်ကွေးသမားကလည်း လိုအပ်လျှင် ညာကော့ရိုက်သည်။ ညာကော့ သမားကလည်း လိုအပ်လာလျှင် ဘယ်ကွေးရိုက်သည်။ သူတို့ကား ဘောလုံးကို လိုသလို ထွက်အောင် ရိုက်နိုင်ကြသော ဂေါက်ဝိဇ္ဇာ Pro တွေကိုး။ သို့သော် အထူးရိုက်ချက် မလိုအပ်သည့် အခါမျိုး၌ကား သူတို့ကိုယ်ပိုင်ဟန်ဖြင့် ဘယ်ကွေး၊ ညာကော့ ရိုက်ကြသည်သာ။

လက်သင်တချို့သည် ဘောလုံးသိပ်ဖြောင့်ချင်ကြသည်။ ဂေါက်ဆရာကြီးတစ်ဦးဆိုလျှင် သူ့တပည့်တွေကို အဖြောင့်ရိုက်ဖို့ချည်း အတင်းတွန်းအားပေးသည်။ Golf Digest မဂ္ဂဇင်းမှ ဂေါက်ဆရာတစ်ဦးရေးသည်ကို ဖောက်သည်ချရပါဦးမည်။ ဘယ်ဘက် အလွန်ကောက်ချိတ်ခြင်း Hook နှင့် ညာဘက် အလွန်လန်ခြင်း Slice တို့မှာ အပြစ်ကြီးများ ဖြစ်သော်လည်း ဘယ်ကွေး Draw နှင့် ညာကော့ Fade တို့မှာ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်၏။ ဘာရိုက်ရိုက် ဘယ်တော့ရိုက်ရိုက် ဘယ်ကွေး Draw ထွက်နေတတ်



လျှင်တော့ ကမ္ဘာပြိုင်ပွဲတွေဆီ မျက်စောင်းထိုးပါတော့  
 ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ Jack Nicklaus ကလည်း ၁ ရိုက်ဗာကို  
 ဘယ်ချန်ပီယံမှ အမြဲတမ်း တစ်ဖြောင့်တန်းတန်း မရိုက်  
 နိုင်ဘူး။ ဘယ်ကွေးရင် ကွေး ညာလန်ရင်လန်ပဲ ...ဟု  
 ဆိုခဲ့သည်။

(ဃ)

ညာလန်ရုံလေးသာ လန်လျှင် ကိုယ်ရောက်ချင်  
 သည့် နေရာ မှန်း၍ နည်းနည်းပိုတင်ပြီး ချိန်လိုက်ရုံသာ  
 ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်လည်း ပထမပိုင်းကတော့ ဤလို  
 ပင် အလိမ္မာကလေးနှင့် ရိုက်နေခဲ့၏။ သို့သော်မဖြောင့်  
 ဘူး၊ ဖြောင့်အောင် ပြန်ရိုက်ဟု အကြံပေးကြသူတွေက  
 လည်း များလာ၊ ကိုယ်ကလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ရိုက်မပြ  
 နိုင်မှုအတွက် ရှက်လာ၍ အမှားပြင်ရန် ကြိုးစားပါ  
 သည်။ ကြိုးစားတော့ ပိုမှားလာသည်။ Slice မဟုတ်  
 သေးသည့်တိုင် Fade ထက် နည်းနည်း ပိုလာသည်။  
 ဤတွင် ကျွန်တော့်ကို တော်တော်ကြီး သင်ကြားပေး  
 ခဲ့သူတစ်ဦးက Stance ကို ပြင်ပေးပါသည်။ ပြင်ပေး  
 လိုက်တော့ Fade ပျောက်သွား၏။ Fade နေရာတွင်

ပိုပြီး ဆိုးဝါးသော Slice ဝင်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။  
ဘယ်လောက် ဆိုးပါသနည်းဆိုလျှင် ကိုက်ငါးဆယ်ခန့်  
ကျယ်သော ဖဲယားဝေး အလယ်တည့်တည့်ကျလျှင်ပင်  
ညာဘက်လိမ့်ပြီး ဘောင်း OB ထဲဝင်သွားခြင်းမျိုးဖြစ်၏။

(c)

Cause and Effect ပြဿနာမှာ ဒါပဲ ဖြစ်ပါသည်။  
သင်ပြ သူက သူ့အတွက် အဆင်ပြေသောနည်းကို  
ပေးသည်။ သူမှန်မည်ထင်သော နည်းကို ပေးသည်။  
ထိုနည်းကြောင့် ပိုဆိုးသွားရသည်။ ကျွန်တော့် Swing  
ကို မလေ့လာဘဲ ပြင်ပေးလိုက်၍ ဖြစ်ပါ၏။ သူက  
ဖွင့်ရပ် Open Stance ကို ပြလိုက်သည်။ Open stance  
ဖြင့်သာ ဒက်ထီ Square ရိုက်လွတ်နိုင်လျှင် ဘောလုံးသည်  
ဖဲယားဝေး၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းသို့ ထွက်သွားရမည်။  
ကျွန်တော်၏ Swing မှာ Out-to-in ဖြစ်နေ၍ သိမ်း  
ရိုက်သလိုဖြစ်ကာ Fade ထွက်နေသည်ဖြစ်ရာ Open  
Stance လုပ်လိုက်တော့ ပိုဆိုးပြီး Slice ဖြစ်သွားရတော့  
သည်။

တကယ်တော့ Slice ဖြစ်နေလျှင် ခြေထောက်ပိတ်

ရုပ် Closed Stance ခိုင်းရပါသည်။ Hook ဖြစ်နေလျှင်  
ခြေထောက် ဖွင့်ရုပ် Open Stance ခိုင်းရပါသည်။

(၈)

အချို့စာအုပ်များတွင် Draw (ဘယ်ကွေး) ရိုက်  
လိုလျှင် ခြေထောက်ပိတ်ရပ်ပါ။ Fade (ညှာကော့)  
ရိုက်လိုလျှင် ခြေထောက် ဖွင့်ရပ်ပါဟု ညွှန်ကြားလေ့ရှိ  
၏။ မမှားပါ။ မှန်ပါသည်။ Swing ပုံသေနေပြီးဂေါက်  
၏သဘောကိုလည်း အတော်အတန်နောကျေ နေသော  
ကစားသမားများအဖို့ နားလည်လွယ် လိုက်နာလွယ်  
ပါသည်။ သို့သော် လက်သင်များ၊ Swing မသေသေး  
သူများအတွက်တော့ မလွယ်ပါ။

ဂေါက်သီးကို ဘယ်တုတ်နှင့်ပဲရိုက်ရိုက်၊ တော်တော်  
လေး တူတူတန်တန် ရိုက်နိုင်လာသောအခါ နောက်  
တစ်ဆင့် တက်နိုင်ဖို့အတွက် ဘောလုံးကို လိုရာကွေး  
ကော့ခြင်းဖြစ်သော Maneuvering ကို လေ့ကျင့်ရပါ  
သည်။ Fade နှင့် Draw ကို လိုသလို သင့်သလို ရိုက်  
ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင် Fade ရိုက်မည်ဟု ပြောကာ

ဆယ်လုံး ရိုက်ထုတ်ခြင်း၊ Drawရိုက်မည်ဟု ပြောကာ  
 ဆယ်လုံး ရိုက်ထုတ်ခြင်းမျိုး လုပ်ရသည်။ သီအိုရီ  
 ပေါင်းစုံကို စမ်းသပ်ရသည်။ ဤလို စမ်းကြည့်တော့မှပင်  
 ခြေဖွင့်ရုံ ခြေပိတ်ရုံကလေးမျှနှင့် မရပါလားဆိုသည်ကို  
 သဘောပေါက်သွားခဲ့ပါသည်။ ပခုံးအနေအထား လက်  
 အနေအထားတွေပါမှန်ဖို့ လိုလာသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထိုတော့မှပင် သင်ဆရာ၏ အရေးကြီးပုံကို သဘော  
 ပေါက်ခဲ့ရပါသည်။



## ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကျင့်

(က)

ပလိုက်တိတ်ထုသည်ဟု ကျွန်တော်တို့နယ်ပယ်မှာ  
 အပြောင် အပြက်ခေါ်လေ့ရှိသော Practice ရိုက်ခြင်း၊  
 အရိုက်ကျင့်ခြင်းမှာ ဂေါက်သမားတစ်ဦးအတွက် မရှိ  
 မဖြစ် တကယ်လိုအပ်သောအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ လေ့  
 ကျင့်လေ ပြည့်စုံကောင်းမွန်လာလေဟု ဆိုရိုးစကားရှိ  
 ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုလျှင်တော့ Practice makes  
 Perfect ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ထိုစကားမှန်ပါသလား။

(ခ)

အရိုက်ကျင့်ရာတွင် လေးမျိုးရှိသည်။

၁။ လက်သင်ဘဝ၊ အထိမှန်အောင် အရိုက်ကျင့်ခြင်း။

၂။ Pre-round practice ခေါ် ကွင်းမလှည့်မီ သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် ရိုက်ခြင်း။

၃။ Post-round practice/ After-round practice ခေါ် ကွင်း လှည့်ပြီး အပြန်တွင် အမှားပြင်ခြင်း။

၄။ Intense Practice ခေါ် ပွဲကြီးမဝင်မီမှာ လိုရာရိုက်ချက်များကို အသားသေအောင် ကျင့်ယူခြင်း။

(ဂ)

လက်သင်ဘဝတွင် များသောအားဖြင့် သံ-၅ဖြင့် အရိုက် ကျင့်တတ်ကြပါသည်။ (ကျွန်တော်ကတော့ သံ-၃သည် အရိုက်ရခက်လှသည်ဟု ပြောကြလွန်း၍ စကိုင်ကတည်းက သံ-၃ ဖြင့် လှေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။)

သံ-၅ဖြင့် အရိုက်ကျင့်ရာတွင် ဘောလုံးဆယ်လုံး ဆက်တိုက်ထိအောင် ရိုက်နိုင်ဖို့ လှေ့ကျင့်ရသည်။

ထွက်ချင်ရာထွက် အရေးမကြီးပါ။ ထိဖို့သာ ပဓာနဖြစ်  
၏။ အထိမှန်လာတော့မှ တည့်တည့်ထွက်အောင်နှင့်  
ဝေးဝေးသွားအောင် ထပ်လှေကျင့်ရပါသည်။

(ဃ)

ကွင်းလှည့်ကစားသော အဆင့်ရောက်လျှင် ကွင်း  
မလှည့်ခင်မှာ သွေးပူသွားအောင် ရိုက်ရဲသွားအောင်  
လေးငါးလုံးလောက် ဖြစ်နိုင်လျှင် အလုံး ၂၀လောက်  
ရိုက်ရပါသည်။ သံ-၉မှစပြီး ၃ရိုက်ဗာအထိ ရိုက်ရ  
သည်။ အချို့ကွင်းများတွင် ဤလို သွေးပူလှေကျင့်ခန်း  
အဖြစ် pre-round practice လုပ်ရန်အခွင့်သာသည်။  
တချို့ကွင်းများတွင် အခွင့်မသာ။ ဤလိုအခွင့်မသာလျှင်  
အလွတ်လွှဲ Free Swingသာ လုပ်ရန် ရှိပါတော့သည်။

ဤလို pre-round practice တွင် အဆန်းမထွင်မိဖို့  
အရေးကြီး ပါသည်။ ညကမှ ဖတ်ထားလိုက်မိသော  
နည်းအဆန်းတစ်ခုကို စမ်းရိုက်ကြည့်တာမျိုး မလုပ်  
သင့်ပါ။ ရိုက်ကြည့်လိုက်၍ တကယ်အဆင်ပြေသွားသည့်  
တိုင် (လက်မသေသေးသဖြင့်) ကွင်းလှည့်တော့ အဆင်  
ပြေချင်မှ ပြေမည်။ ဤလိုနည်းဆန်းမျိုးကို စမ်းရိုက်

ကြည့်ရန်မှာ Intense practice များကျမှ လုပ်သင့်ပါသည်။ ကိုယ်က စနေ၊ တနင်္ဂနွေမှာပဲ ကစားခွင့်ရတတ်သော တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် ကစားသမားဖြစ်နေလျှင် ကျန်ရက် များတွင် အချိန်ရှာ နေရာရှာပြီး လေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ကွင်းမလှည့်ခင် အစမ်းရိုက်ခြင်းမှာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း မျှသာ ဖြစ်ရပါမည်။ ပြင်ဆင်ရေးစခန်း မဖြစ်စေရပါ။

(c)

ကွင်းလှည့်စဉ် တချို့ရိုက်ချက်တွေ မှားသွားတာ ကြုံလိမ့်မည်။ ဆိုးဆိုးဝါးဝါးနှင့် ထူးထူးခြားခြား မှားတာမျိုး ရှိလာလိမ့်မည်။ ဥပမာ... သံ-၄ ရိုက်ရတာ ဘယ်လိုမှ အဆင်မပြေတာမျိုး၊ အနီးကပ် chipping ရိုက်ချက်တွေ စိတ်တိုင်းမကျတာမျိုး၊ ဤလိုအမှားမျိုးကို ကွင်းလှည့်ပြီး ပြန်အဝင်မှာ ပြင်ရပါသည်။ မပြင်လိုက် လျှင် နောင်ကျတော့ သံ-၄ ကို မကိုင်ရဲတော့တာ။ chipping လုပ်လျှင် စိတ်မဖြောင့်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါ သည်။ Post-round ခေါ် ကွင်းလှည့်အပြီးမှာ လေ့ကျင့်ခြင်း သည် ကောင်းနေကျတွေ ပျက်ခြင်းကို ပြန်ဆယ်ခြင်းဟု သိရပါမည်။ ပြန်ပြင်စရာအချိန်နှင့် နေရာရှိဖို့ လိုပါ



သည်။ ရန်ကုန် YCDC ကွင်း ဆိုလျှင် လေ့ကျင့်ရေး ကွင်းပါ တွဲဖက်ထား၍ ဆက်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ဒဂုံ ကွင်းဆိုလျှင်တော့ လေ့ကျင့်ဖို့ မလွယ်။ ဥက္ကလာသို့ သွားရုံသာရှိမည်။ နီးနီးနားနား YCDC သို့ သွားမည် ဆိုလျှင်လည်း ရသည်။ ဘာမှ အဆင်မပြေလျှင်တော့ အိမ်မှာပြန်ကျင့်ပါ။ မကျင့်ဘဲ မနေပါနှင့်။ တုတ်လန့် သွားမည်။ အစွဲဝင်သွားမည်။

ဤလို ပြန်ပြင်နိုင်ဖို့က မှားသွားမည်မှန်း သိရမည်။ ဘာကြောင့် မှားသွားရသည်ကိုလည်း သိရမည်။ ဘယ်လို ပြင်ရမည်ကိုလည်း သိမှရမည်။

(စ)

Intense practice ဆိုသည်ကတော့ စခန်းသွင်း လေ့ကျင့်မှုမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ကွင်းလှည့်ကစားခြင်းကို ၁၅ ရက်ခန့် အနည်းဆုံးနားပြီး ပြန်လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ် သည်။ A time for radical changes ဟု ဆိုလေ့ရှိကြပါ သည်။ ကြီးကြီးမားမား အပြောင်းအလဲများကို လုပ်ရ သည့်အချိန်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ လွဲနေကျ Swing ကို ပြောင်းတာမျိုး၊ ဥပမာ Upright မှ Flat သို့ ပြောင်း

ခြင်း၊ လက်အနေအထား၊ ဘောလုံးတည်ပုံအနေအထား ပြောင်းခြင်းစသော ကြီးကြီးမားမားပြောင်းလဲမှုမျိုးသို့ လေ့ကျင့်ရန်အချိန် ဖြစ်သည်။ သင်ပေးသူရှိလျှင်လည်း ရှိ၊ မရှိလျှင်လည်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ပုံစံကျအောင် မူသေအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ကျင့်ရသည့် အချိန် ပင် ဖြစ်သည်။

ပြိုင်ပွဲဝင်သူများကျတော့ ကိုယ်ပြိုင်ရမည့်ကွင်းနှင့် လိုက်ဖက်မည့်၊ အသုံးတည့်မည့် ရိုက်ချက်များကို အထူး လေ့ကျင့်ရသည့်အချိန်ဖြစ်သည်။ လေထန်သောကွင်းဖြစ် လျှင် အနိမ့်ရိုက်ချက်များ ရှုပ်ရိုက်နည်းများကို ကျင့်ရ သည်။ ဘယ်တစ်ဆစ်ချိုးတွေများလျှင် ဘယ်ကွေ့ ရိုက် ဟန် ...တွေ ကျင့်ရသည်။ ညာတစ် ဆစ်ချိုးကွင်းတွေ များလျှင် ညာကော့ရိုက်ဟန်တွေ ကျင့်ရသည်။

(ဆ)

အရိုက်ကျင့်မှုလေးမျိုးတွင် ပထမအမျိုးမှလွဲ၍ ကျန်သုံးမျိုးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်သာ အားကိုးရသော လေ့ကျင့် မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်ပြမည့်သူ လုံးဝ မလိုအပ် ဟုတော့ မပြောလိုပါ။ တတိယနှင့် စတုတ္ထအမျိုးအစား

လေ့ကျင့်မှုများတွင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်အားမကိုး နိုင်သေးသူများအတွက် ဆရာလိုပါသည်။ ဆရာက ပြင်ပေး၊ သင်ပေးမှ ရနိုင်မည်။ အတွေ့အကြုံရင့်လာ၍ အကြားအမြင်များလာလျှင်တော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မြင်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။

ဆရာရှာ၍ အမှားပြင်ခြင်း၊ နည်းသစ်တောင်းခြင်းများတွင် မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာတတ်သည်လည်း ရှိ၏။ ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှု Cause and Effect ကို မသိဘဲ ပြင်ပေးနေလျှင် အမှန်နှင့် သိပ်မနီးစပ်နိုင်။ အရေးကြီးသော အခြားအချက် တစ်ချက်မှာ ဆရာများ၏ ဝါဒစွဲ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်ကြုံခဲ့ဖူးသော ဆရာကြီးတစ်ဦးဆိုလျှင် ဘာတုတ်နှင့်ရိုက်ရိုက် ဖြောင့်ဖြောင့်ထွက်မှ ကြိုက်သည်။ ဘယ်ကွေးတို့ ညှာကော့တို့ကို အားမပေး။ သင်ခိုင်းလျှင် ဆူလွှတ်တတ်သည်။ ဤလို အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံလျှင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားကိုးဖို့သာ ရှိသည်။

(၉)

ဆောင်းပါးအစတွင် Practice makes Perfectဆိုတာ မှန်သလားဟု ကျွန်တော် မေးခဲ့၏။

ယေဘုယျသဘောဖြင့် ပြောထားခြင်းဖြစ်၍ မှန်သည်ဟုပင် ပြောရပါမည်။

သို့သော် Practice လုပ်သူက ဘာကိုလုပ်ချင်မှန်းလည်း ရေရေရာရာ မရှိ၊ ရှိပြန်တော့လည်း ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ကို မသိလျှင် Practice ရိုက်နေတာ အလဟဿပင် ဖြစ်မည်။ တချို့က လေ့ကျင့်မှုနာနေဖို့ အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆပြီး တစ်နေ့တစ်နေ့ ဘောလုံး ၄-၅၀၀ လောက် ရိုက်နေကြသည်။ Ball beating Syndrome ခေါ်သော ရောဂါတစ်မျိုးပင်။ ရည်ရွယ်ချက် မရှိဘဲ လေ့ကျင့်နေမှု Practice without a specific purpose ဟုလည်း ပြောတတ်ကြသည်။

Practice makes perfect if done correctlyဆိုသည်ကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါသည်။ မှန်မှန်ကန်ကန် နည်းမှန်လမ်းမှန် လေ့ကျင့်မှသာ စံချိန်မီပြည့်ဝအဆင့် ရောက်နိုင်ပါမည်။ ဤလို ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်သာအဓိကဟု နားလည်နေရမည်။ ဘာမှားနေသလဲ၊ ဘာလို့ မှားသလဲ၊

အမှန်က ဘာလဲ၊ ဘာလို့ မှန်တာလဲ၊ အဲဒီလို မှန်  
အောင် ဘယ်လိုပြင်ရမလဲ။

ဂေါက်တွင် ကိုယ်သာအဓိကဆိုသော တရားက  
အလွန် လွမ်းမိုးသည်။ ကိုယ့်လက်နှင့် ကိုယ်ရိုက်  
လွတ်လိုက်သည်ဖြစ်ရာ မှားလျှင် ကိုယ့်တာဝန်သာ  
ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ကျင့်စရာရှိလာတော့လည်း ကိုယ့်ဟာ  
ကိုယ်သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးပြီး ကျင့်ယူရပါ  
မည်။



၆။

## လက်သင်တို့၏ အမှားများ

(က)

ဂေါက်ရိုက်လျှင် လိုအပ်ချက်ကြီး ၂ ခုရှိ၏။ ရိုက်  
တတ်ဖို့နှင့် တွေးတတ်ဖို့ ဖြစ်သည်။ ဘောလုံးကို  
လိုရာရောက်အောင် ရိုက်နိုင်ခြင်းကို ရိုက်တတ်သည်ဟု  
ခေါ်၏။ Ability to strike the ball ဟု ပြောရပါမည်။  
နောက်ထပ် ability စွမ်းရည်တစ်ခုမှာ ability to score  
ခေါ်သည့် အမှတ်ရအောင် ယူတတ်ခြင်း (ဝါ) အနိုင်  
ရအောင် ရိုက်တတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့်  
တော့ လိုရာရောက်အောင် ရိုက်နိုင်နေမှပဲ အနိုင်ရပြီပေါ့

ဟု ထင်ပါလိမ့်မည်။ မဟုတ်ပါ။ လက်ကောင်းတာချင်း အတူတူ တွေးတတ်သူက စားသွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရိုက်တတ်နေရုံဖြင့်မရ။ တွေးလည်း တွေးတတ်ရပါမည်။

ကမ္ဘာဂေါက်လောကတွင် ကျွန်တော်အထင်အကြီးဆုံး ဂေါက်သမားမှာ Jack Nicklaus ဖြစ်ပါသည်။ သူသည် ဂေါက်ရိုက်ကောင်းလှသူ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အကြံသမားဖြစ်၏။ အတွေးအကြံတွေ အလွန်ထုတ်တတ်သည်။ The greatest thinker/ The greatest tactician of Golf ဟုပင် အဆိုရှိသည်။

သူက ဤသို့ ရေးခဲ့ဖူး၏။

“ဘယ်လိုရိုက်မယ်ဆိုတဲ့ ဗျူဟာတွေကို ကောင်းကောင်း ကြိုတင် ကြံစည်ထားနိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာ ကျွန်တော့်ရိုက်ချက်တွေ မကောင်းသည့်တိုင် ဆုဝင်အောင် ရိုက်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဗျူဟာကို သေသေချာချာ မချနိုင်ခဲ့တဲ့အခါမျိုးမှာတော့ ဘယ်လောက်ကြီး ရိုက်ချက်ကောင်းနေနေ ရှုံးတာချည်းပါပဲ။”

ဤအပြောကို ကြည့်လျှင် ရိုက်တတ်ဖို့ တွေးတတ်ဖို့ ဂျာနယ်တွင် တွေးတတ်ဖို့က ပိုအရေးကြီးကြောင်း တွေ့ရ

ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ဆိုလိုက်ခြင်းကြောင့် ရိုက်တတ်  
 ဖို့ထက် တွေးတတ်ဖို့ ပိုလိုအပ်ကြောင်း အထင်မှားသွား  
 နိုင်သည်။ ဘောလုံးကို သူလိုငါလို မရိုက်နိုင်လို့ကတော့  
 ကွန်ပျူတာဦးနှောက်ဖြင့် ကြံစည်သည်ဖြစ်စေ ဘိတ်စွဲဖို့  
 အလွန်သေချာသည်။ ထို့ကြောင့် ဘောလုံးကို ရိုက်  
 ထုတ်တတ်ဖို့၊ ဂရင်းပေါ်တင်တတ်ဖို့၊ ကျင်းစိမ်တတ်  
 ဖို့တွေမှာတော့ အများနှင့်တန်းတူ ရိုက်တတ်နေရမည်  
 သာ ဖြစ်ပါ၏။

(ခ)

လက်သင်တို့ မှားလေ့မှားထရှိသော ပုံစံများကို  
 တင်ပြရာတွင် လက်သင်ဟူသော စကားလုံးကို အရင်  
 ရှင်းရပါမည်။ ယခုမှ ဂေါက်ကွင်းထဲ ဆင်းပြီး တုတ်  
 အကိုင်ကျင့်သူကိုလည်း လက်သင်ဟု ခေါ်ပါသည်။  
 ကွင်းလှည့်ကစားနေသော်လည်း ဟင်းဒီကက် ၂၄ အဆင့်  
 မှ မတက်နိုင်သေးသူများကိုလည်း လက်သင်ဟုပင်  
 ခေါ်ရပါမည်။ ကျွန်တော်ပြောချင်သော လက်သင်  
 ဆိုသည်မှာ ဒုတိယအမျိုးအစားပင် ဖြစ်သည်။

ထိုဒုတိယအုပ်စုဝင် လက်သင်များတွင် တကယ်



အလားအလာရှိကြသူများ ပါဝင်သည်။ တစ်ချိန်တွင် ရှေ့တန်းတက်လာနိုင်လောက်သည့် လက်ရှိသူများပါဝင်သည်။ သူတို့သည် အများနည်းတူ ရိုက်နိုင်ပါလျက် ဆုမဝင်နိုင်ကြသေးသူ၊ ဟင်း ဒီကက် ၂၄ တောင်ကြီးကို မကျော်နိုင်ကြသေးသူတွေ ဖြစ်ကြ၏။ လက်ကောင်းသော်လည်း ချည်းကပ်ပုံမကောင်းသေး၍ (ခဲယူပုံ မမှန်သေး၍) တောင်မကျော်နိုင်ကြသူများဖြစ်၏။ Pro Pu တို့လို ကစားသမားမျိုးကတော့ ဤအထဲတွင် မပါသေး။ သူတို့သည် Swing ခေါ် တုတ်လွှဲပုံကို မှန်အောင် လေ့ကျင့်ယူရဦးမည်။

(ဂ)

လက်သင်တို့၏ အမှားများအကြောင်း ရေးရာတွင် ယခင် ဆောင်းပါးများ၌ ပြောခဲ့ပြီးသော အချက်တွေ ပြန်ပါလာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပါလာလျှင် အကျယ်ရှင်းမပြတော့ဘဲ ချုံ့လိုက်ပါမည်။

၁။ ရည်ရွယ်ချက်မထားဘဲ လေ့ကျင့်ခြင်း။

**Practising without purpost**

ဖြောင့်အောင် ရိုက်မှာလား၊ ကွေ့အောင် ရိုက်မှာလား၊ ရည်ရွယ်ချက်မထားဘဲ ဘောလုံးကို ရိုက်ထုတ်နိုင်ရေးသာ ဦးတည်နေခြင်း။

ဘယ်လိုရိုက်ရင် ဘယ်လိုထွက်မယ်ဆိုတာ သိဖို့ အရေးကြီးသည်။ မျှော်မှန်းသည့်အတိုင်း ထွက်သွားလျှင် ထိုပုံစံကို သေနေအောင် လေ့ကျင့်ယူရမည်။

၂။ ကွင်းမလှည့်ခင်မှာ Swingပြင်ခြင်း၊ အဆန်းထွင်ခြင်း။

ကွင်းမလှည့်ခင် သွေးပူရုံ၊ အကြောလျော့ရုံ၊ Swing Tempoရုံသာ လေ့ကျင့်ရမည်။ အမှားတွေပြင်လိုလျှင်၊ အသစ်တွေ စမ်းလိုလျှင် ကွင်းလှည့်အပြီးမှာမှ စမ်းပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။ အကြီးစား အပြောင်းအလဲတွေကိုတော့ စခန်းသွင်း လေ့ကျင့်ချိန်မှာမှ လုပ်ပါ။

၃။ Swing Thought ခေါ် “ဂေါက်အာရုံ” တစ်ခုခု မထားတတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အာရုံများလွန်းခြင်း။

Swing Thoughts အကြောင်း နောက်မှ အကျယ် ရေးပါဦးမည်။ အကျဉ်းအားဖြင့် ပြောရရလျှင်

ဂေါက်တံတစ်ခုကို ကိုင်ပြီး ဘောလုံးကို ရိုက်ရန် ပြင်သောအခါ ဦးခေါင်းထဲ ဝင်လာတတ်သော အတွေးအာရုံများမှာ...

- grip မှန်ရမယ်
- လက်ဆန့်ထားရမယ်
- ဘောလုံးကို ကြည့်ရမယ်
- တုတ်ခွာ Takeaway/ Backswing နှေးရမယ်
- မ,တင်ရမယ် Upswing
- ဆွဲချရမယ် Downswing
- ကျိုးရိုက်ရမယ် Impact
- တုတ်သိမ်းရမယ် Follow Through

စသည်ဖြင့် ရှစ်မျိုး ရှိတတ်ပါသည်။ သည်ထက် ပိုချင်လည်း ပိုပါလိမ့်မည်။

သို့သော် ထိုရှစ်မျိုးစလုံးကို အားလုံးစုံအောင် စဉ်းစားပြီး အာရုံထားနေလျှင် ဘောလုံးကို မထိဖို့၊ ထိသည့်တိုင် မှန်မှန် ကန်ကန်မထွက်ဖို့ သိပ်ကျိန်းသေ ပါသည်။ အတွေးများလွန်း၍ ရှုပ်ထွေးကုန်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တစ်ခုကိုပဲရွေးပြီး အာရုံ ထားကြည့်ပါ။

ကျန်တာတွေက သူ့အလိုလိုဖြစ်သွားကြပါလိမ့် မည်။  
 အကောင်းဆုံးအာရုံမှာ ဘောလုံးကို ရိုက်ထုတ်မယ်ဟု  
 ယူလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အတော်အတန်ရိုက်တတ်နေ  
 သူ့ဖို့ Swing က ပုံသေပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ စက်ကိရိယာ  
 တစ်ခုက သူ့ဟာသူ အလုပ်လုပ်သွားသလို အောက်တို  
 မက်တစ် အလုပ်လုပ်သွားမည်သာ ဖြစ်၏။ ဘောလုံးကို  
 အာရုံစိုက်လိုက်တော့ သတိလည်း မြဲ သွားသည်။  
 ခေါင်းလည်း ငြိမ်သွားသည်။ ခေါင်းငြိမ်လျှင် ဂေါက်မှာ  
 အတော်ကြီးဟုတ်နေပြီ။

၄။ Pressure တက်လာချိန် (လေထဲမှီးထဲရောက်ချိန်)  
 တွင် ကိုယ်မလုပ်ဖူးတာ မလုပ်တတ်တာ မလုပ်နိုင်တာ  
 တွေကို ထုတ်သုံးချင်တတ်ကြသည်။ လက်သေနေသော  
 ရိုက်ချက်မျိုး၊ ကျိန်းသေထွက်မည့် ရိုက်ချက်မျိုးကို  
 ပစ်ပယ်ပြီး အံ့ဩဘနည်းတွေ လုပ်ပြ ချင်လာကြသည်။  
 ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်လိုက်သည်။ ဘေးကွေ့ပြီး တောထဲ  
 ဝင်သွားသည်။ ဂရင်းနှင့် ကိုက် ၂၅၀ လောက် ဝေးနေ  
 သေး၏။ သူများနည်းတူ ၂ ချက်ဖြင့် ဂရင်းပေါ်ရောက်  
 လိုသဖြင့် တောထဲမှ ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်ထုတ်ရန်  
 ကြိုးစားသည်။ ဖဲယားဝေးမှပင် ဒရိုက်ဗာဖြင့် ကောဇီး

ကောင်း မရိုက်တတ်သေး။ (ဖဲယားစေးတွင် ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်လေ့လည်း မရှိပါ။ ရိုက်ရပုံချင်း မတူ၍ ဖြစ်သည်။) ဤလို အလေ့အကျင့်လုံးဝမရှိပါဘဲနှင့် rough(ပေါင်းတော/သစ်တော)ထဲမှ ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်ရန် ကြိုးစားခြင်းမှာ ဒုက္ခပိုရောက်သွားစရာသာ ရှိသည်။

၅။ ကစားရမည့်ပရိယာယ်(ဗျူဟာ)ကို မကြံစည်ဘဲ ဘောလုံးကို ရိုက်ထုတ်ဖို့သာ စဉ်းစားနေခြင်း။

Golfကစားရာတွင် ပထမအဆင့်အဖြစ် ကွင်းအနေအထား ကို လေ့လာရပါသည်။ ကိုယ့်လက်အခြေအနေအရ ဘယ်နေရာတွေကို ရောက်အောင် ပို့ထားနိုင်ကြောင်း သိနေဖို့က ဒုတိယ အဆင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပို့နိုင်ဖို့အတွက်ဘယ်လိုလွှဲ ဘယ်လိုရိုက်ရမည်ဆိုတာကို သိဖို့က တတိယအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ လက်သင်များသည် ပထမနှင့် ဒုတိယအချက်တို့ကို မျက်စိလျှမ်းပြီး တတိယအချက်ကိုသာ ဦးတည်လေ့ ရှိကြသည်။ တကယ်တော့ ပထမနှင့် ဒုတိယအချက်တို့က ပိုအရေးကြီး၏။ တတိယ အချက်ကိုပဲ အားသန်နေလျှင် ဟို၂ချက်ကို မေ့သွားတတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ရိုက်ချက်က ကောင်းပါရဲ့၊ တုတ်မှားသွားတာ၊ နေရာမှား

ရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်လာတတ်၏။ စီမံချက်ကို အရင်ချရမည်။ ထိုစီမံချက်အတိုင်း ဖြစ်လာဖို့ ဘာတုတ်ကို ဘယ်လိုလွှဲမလဲ ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ပြီးမှရိုက်ရမည်။ ထိုသို့မှ မဟုတ်လျှင် တောထဲကမထွက်၊ ရေထဲမှ မတက်နိုင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဖိုးကက်ဒီတောင် ဖျားသွားတယ် ဆိုသော ကစားသမားမျိုးမှာ ဤလို လက်သင်မျိုးတွေ ဖြစ်သည်။ ဖိုးကက်ဒီခေါ် ရှေ့ပြေး ကက်ဒီမှာ ဘောလုံးကျရာကို မှတ်ပေးရသူ ရေထဲကျလျှင် ဆယ်ပေးရသူ ဖြစ်၏။ ရေနံကို ကျော်အောင်ရိုက်ဖို့ ဘာတုတ်ကို သုံးလျှင် ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဆုံး ဖြစ်မည်ကို မတွေးဘဲ ဒရိုက်ဗာတို့၊ Wood-ဒတို့ ချည်း ဆွဲဆွဲထုတ်လွန်း၍ ဘောလုံးက ရေထဲချည်းကျသည်။ ဖိုးကက်ဒီ ခမျာ ရေငုပ်ရလွန်း၍ ဖျားယူရသည်။

၆။ စိတ်မလွှဲစိတ်လပ်ခြင်း။

ရိုက်ချက်တစ်ချက် ပြီးသွားလျှင် ထိုရိုက်ချက်အကြောင်း တွေးမဆုံးဖြစ်နေတာမျိုး၊ မှားသွားလျှင် စိတ်ဆင်းရဲမဆုံး ဖြစ်နေတာမျိုးသည် အလွန်ဒုက္ခပေး၏။ ဂေါက်သည် စိတ်စူးစိုက်မှု အလွန်လိုအပ်သည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့သော် တစ်ချိန်လုံး စူးစိုက်နေဖို့ မလိုပါ။

တစ်ချိန်လုံး စူးစိုက်နေလျှင်လည်း မှားတတ်ပါသည်။ ရိုက်တော့မည်ဆိုလျှင် စိတ်ကို လုံးဝနှစ်မြှုပ်ပြီး အာရုံသွင်းပါ။ ရိုက်ပြီးသွားလျှင်တော့ ထိုရိုက်ချက်ကို လုံးဝ မေ့ပစ်လိုက်ပြီး စိတ်ကိုလွတ်ကာ ပေါ့ပါးချမ်းသာစွာနေပါ။ ရိုက်ဖော်များနှင့် ရယ်ရယ်မောမော စကားပြောပါ။ ဝန်းကျင်၏ အလှအပကို အရသာခံပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ရိုက်ရတော့မည်ဆိုလျှင် ရိုက်ချက်အတွက် ပြန်ပြီး အာရုံသွင်းပါ။ ဂေါက်ရိုက်ဖို့ချည်း အာရုံသွင်းနေပြီး ရိုက်ပြီးခဲ့သမျှကိုလည်း ပြန်တွေး၊ မရိုက်ရသေးတာကိုလည်း ကြိုစဉ်းစားနေလျှင် အာရုံတွေ တင်းကျပ်ပြီး ရိုက်ချက်မှားကုန် တတ်ပါသည်။ စိတ်ကို လွတ်မြေ့တတ်ပါစေ။

၇။ မရိုက်တတ်သော ရိုက်ချက်မျိုးကို ရိုက်ခြင်း။

ဂေါက်သမားသည် အရိုကို အရိုအတိုင်း Realistic မြင်တတ်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဘောလုံးက ကုန်းဆင်းမှာ ရပ်နေသည်။ ရှေ့မှာ သစ်ပင်တွေ ရှိနေ၏။ ဂရင်းက ကိုက် ၂၀၀ ခန့် ဝေးသေးသည်။ အကွာအဝေးအားဖြင့်တော့ Wood-3 အကွာအဝေး။ ဤလို အနေအထားမျိုးတွင် လက်သင်တစ်ဦးသည် Wood-3 ကိုပဲ ဆွဲထုတ်တော့မည်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ Wood-3ကို ဆွဲထုတ်လိုက်သော ဂေါက်  
သမားအဖို့ သူလိုချင်သလို ဖြစ်လာဖို့ အခွင့်အလမ်း  
Percentageကို စဉ်းစားတတ်ဖို့ လိုပါသည်။ တောအုပ်ကို  
ကျော်ပြီး ဂရင်းပေါ်ရောက်/ဂရင်းနား ကပ်သွားဖို့-

- ငါ့လက်နဲ့ဆိုရင် အခွင့်အရေး Chance ဘယ်  
လောက်ရှိမလဲ။
- ငါ့ထက်တော်တဲ့သူတွေ ရိုက်ရင်ကော Chance  
ဘယ်လောက်ရှိမလဲ။
- ချန်ပီယံတွေရိုက်ရင်ကော Chanceဘယ်လောက်  
ရှိမလဲ။

တကယ်တော့ ထိုရိုက်ချက်မျိုးကို ချန်ပီယံများ  
မရိုက်ကြပါ။ အလွန်ဆုံးရိုက်လျှင် Wood-5သာ ဖြစ်  
မည်။ သို့သော် ထားပါတော့။ Wood-3 ကိုင်သည်ပဲ  
ထားပါ။ ချန်ပီယံက ရိုက်လျှင် ၁၀၀ ရာနှုန်းအပြည့်  
လိုရာရောက်မည်ဟုပဲ ထားပါ။ ကိုယ့်ထက်တော်သူ၊  
သို့သော် ချန်ပီယံမဟုတ်သူက ရိုက်လျှင် ၇၀%သာ  
လိုရာရောက်ဖို့ ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ရိုက်လျှင်  
၅၀%ထက် မများနိုင်။ ထင်သလို မဖြစ်နိုင်သည့်ရိုက်  
ချက်၊ မှားသွားဖို့က ၅၀%ရှိနေသော ရိုက်ချက်မျိုးကို



ရိုက်ခြင်းမှာ မိုက်မဲမှု ဖြစ်၏။ ရိုးရိုးအနေအထားမှာ ရိုက်ရတာမဟုတ်ဘဲ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းကြား မှာ ပညာပါပါ ရိုက်ရမည်ဖြစ်ရာ ဤလိုရိုက်ချက်မျိုးကို လေး၊ငါး ဆယ်ကြိမ်လောက်ပဲ ရိုက်ဖူးခဲ့ပြီး သုံး၊လေး ချက်လောက်ပဲ ဟုတ်ဟုတ်ငြားငြား တူတူတန်တန် ထွက်သွားခဲ့ဖူးရုံဖြင့် မရပါ။ ဤလိုအနေအထားမျိုး အတွက် အထူးလေ့ကျင့်ထားခဲ့ပြီး ဆယ်လုံးမှာ ရှစ်လုံး လောက်လိုရာ ရောက်အောင်ရိုက်နိုင်လျှင်ပင် စဉ်းစဉ်း စားစားလုပ်ရပါဦးမည်။ ဝါရင့်ဆိုလျှင် စဉ်းစားသည်။ လက်သင်များကတော့ ဘာမှ မစဉ်းစား။

ရိုက်ချက်သုံးမျိုးကို သိဖို့လို၏။

တစ်- ရိုက်လို့ ဖြစ်နိုင်သော ရိုက်ချက်။

နှစ်- ရိုက်လို့ ရကောင်းရမည့်ရိုက်ချက်

သုံး- လုံးဝမဖြစ်နိုင်သော ရိုက်ချက်

လက်သင်များသည် နံပါတ်သုံး အမျိုးအစားဖြစ် သော သူ့အနေနှင့် လုံးဝမဖြစ်နိုင်သည့် ရိုက်ချက်မျိုးကို ရိုက်ချင်လေ့ ရှိ၏။ ထိုမျှသာမကသေး။ သူ့သာမဟုတ် ဘယ်သူကမှ မရိုက်နိုင်မည့် ရိုက်ချက်မျိုးကိုပင် ရိုက်ရန် ကြိုးစားတတ်သည်။

၈။ ပြိုင်ပွဲချိန်တွင် လက်ကျနေတတ်ခြင်း။

ပြိုင်ပွဲအချိန်တွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အလန်းဆန်းဆုံး ဖြစ်နေဖို့ လိုသည်။ ဘယ်ဂေါက်သမားမှ နေ့စဉ်ရက် ဆက် တစ်သမတ်တည်း ကောင်းမနေ။ ကောင်းတဲ့ရက် တွေ ရှိအပြီးမှ ပျက်တဲ့ရက်တွေ ဆက်လာတတ်သည်။ လိမ္မာသော ဂေါက်သမားသည် အကောင်းဆုံးအချိန်တွင် အမြင့်ဆုံးစံချိန်တင်ပြီး ဆိုးလာသောအချိန်တွင် အဆိုး ကြီးမဆိုးရအောင် ထိန်းကစားတတ်ပါသည်။ သို့သော် အဆိုးသည် အဆိုးသာဖြစ်၍ ရိုက်ချက် တစ်ချက်စ နှစ်ချက်စ များသွားနိုင်သည်သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဂေါက်သမားသည် အဓိကပြိုင်ပွဲကြီးနှင့် ချိန်ကိုက်ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းနေအောင် တည်ဆောက်ယူရမည်။ နားတန်နားရမည်။ အရိုက် ဖျက်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း ဆင်းတန်ဆင်းရပါမည်။ ပြိုင်ပွဲနှင့် တစ်ပတ်လောက် လိုတော့မှ ကွင်းပြန်လှည့်ပြီး ကွင်းနှင့် အသားကျအောင်လုပ်ပါ။

၉။ သူများကောင်းလျှင် မပျာနဲ့။

အတူတူကစားနေသူချင်းတစ်ဦးက ရိုက်ချက်သိပ် ကောင်းသွားလျှင် လက်သင်တစ်ဦးအဖို့ ပျာသွားတတ်

၏။ စိတ်ပူသွားတတ်၏။ ပြိုင်ပွဲကြီးများကို လေ့လာ  
 ကြည့်လျှင် ဂေါက်သမားများသည် သူများရိုက်ချက်ကို  
 သိပ်ဂရုမစိုက်ကြတာ တွေ့ပါလိမ့်မည်။ ဂေါက်ကစား  
 နည်းသည် ကိုယ်နှင့် ကွင်းယှဉ်ပြိုင်နေခြင်းသာ ဖြစ်  
 ကြောင်း နားလည်ရမည်ဖြစ်၏။ Par4ကျင်း ဆိုပါစို့။  
 ကိုယ်နှင့်အတူ တွဲကျသူအဖို့ ဟင်းဒီကက် မြင့်နေ၍  
 လေးချက်ရဖို့ လိုအပ်နေသော်လည်း ကိုယ်က လက်  
 သင်ဖြစ်နေ၍ ငါးချက်ရလျှင် အလွန်ကောင်းသော  
 အနေအထား ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်  
 par ကိုပဲ ကိုယ်ဂရုစိုက်ပြီး ရိုက်ရပါမည်။

သူက လက်ကောင်းကောင်းနဲ့ ရိုက်ပြလိုက်တာကို  
 ထူပူပြီး လိုက်ပြိုင်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံသွားရပါမယ်။ ကိုယ့်  
 ရဲ့ ဘောင်၊ ကိုယ့် အထွာအလိုက် အကောင်းဆုံးသာ  
 ရိုက်ပြလိုက်ပါ။ ဂေါက်မှာ ခေါင်းအေးရင် တစ်ပန်းသာ  
 ပါတယ်။ ဤကား Jack Nicklaus၏ အကြံပေးချက်များ  
 ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ အကောင်းဆုံးရိုက်ချက်နဲ့ အဆိုးဆုံး ရိုက်ချက်တွေ  
 အကြော သိပ်ကွာဟခြင်း။

တိခုံပေါ်မှ ဒရိုက်ဗာနှင့် ရိုက်လွှတ်လိုက်၏။

ကြေးစားများက အားကျယူလောက်အောင်ပင် ပြောင့်  
 ပြောင့်တန်းတန်းနှင့် အဝေးကြီးရောက်သွား၏။ ဒုတိယ  
 ရိုက်ချက်ကို ရိုက်သည်။ ဘေးတိုက်ကြီးထွက်ပြီး တောထဲ  
 ဝင်သွားတော့၏။ အကောင်းဆုံးရိုက်ချက်နှင့် အဆိုး  
 ဆုံးရိုက်ချက်အကြား အရမ်းကွာဟမှုကြီးပင် ဖြစ်၏။  
 လက်သင်များတွင် တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ ကောင်းချင်လျှင်  
 အရမ်းကောင်းပြီး ဆိုးတော့ ကြည့်မကောင်းလောက်  
 အောင် ဆိုးဝါးသွားပုံမျိုး ဖြစ်သည်။

ဂေါက်ဆိုတာ အမြဲတမ်း လိုချင်သလို မထွက်ပါ။  
 ယနေ့အထိ လေ့ကျင့်မှုအရာတွင်ကော ဘောလုံး ရိုက်  
 ခြင်းမှာပါ စံတင်ထားရသော Ben Hogan ကို ကြည့်ပါ။  
 ပွဲကြီးတစ်ပွဲတွင် တီခုံပေါ်မှ ဒရိုက်ဗာနှင့် ရိုက်လွတ်  
 လိုက်ရာ တောထဲဝင်သွား၍ သုံးချက်ရိုက်ထုတ်မှ ထွက်  
 သည်။ တီခုံက မြေပွဲဖြစ်ရာ ခြေချော်သွား၍ ရိုက်  
 ချက် စောင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သဲကျင်းတွေမှာ  
 ရိုက်လျှင် ခြေထောက်ကို နှစ်သလို နှစ်မရိုက်လိုက်မိ၍  
 ပျက်သွားရသည်ဟု Ben Hogan က ညည်းပါသည်။  
 ဤသည်ကို ကြည့်လျှင် ကမ္ဘာ့နံပါတ်တစ်ဆိုင်သူပင်  
 အရိုက်မှားတတ်ကြောင်း တွေ့ရမည်။

သို့သော် လူတော်ဆိုသည်မှာ အမှားနည်း၍ အမှန်များသူ၊ မှားပြီဆိုလျှင်လည်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မမှားသူ ဖြစ်၏။ အဆိုးနှင့် အကောင်းကြား သိပ်မကွာဟသူမျိုး ဖြစ်သည်။ လက်သင်များကျတော့ အဆိုးလည်း များသည်။ ဆိုးပြီဆိုလျှင်လည်း အရမ်း ဆိုးဆိုးဝါးဝါးမှားတတ်သည်။

လက်သင်များအနေဖြင့် ဆိုးသည့်တိုင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် မဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပါ၏။ တောင်ဘက်ကို ချိန်ရိုက်လိုက်တာ အရှေ့စူးစူး ထွက်သွားတာ မျိုး မဖြစ်အောင်၊ တောင်နှင့် အရှေ့တောင်တို့ကြား လောက်မှာပဲ ပုံမှန်ရှိနေအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုပါသည်။ အမှားကြီးကြီး မမှားဘဲ ခပ်သေးသေးသာ မှားအောင် ကြိုးစားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တစ်ခုမှာ ဆယ်လုံးရိုက်၍ ငါးလုံးပျက်ရာမှ လေးလုံး၊ သုံးလုံး စသည်ဖြင့် အမှားနည်းလာအောင် ကြိုးစားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤလိုအမှားနည်းလာဖို့အတွက် ဇွဲရှိရှိနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ရိုက် Practice ရပါသည်။ တစ်မျိုးတည်းသာ ပုံမှန်များနေလျှင် အခြေအနေ အတော်ကောင်းလာပါ

ပြီ။ အတည့်ရိုက်ချက်များတွင် ညာဘက်ကော့တတ်လျှင် ဘယ်ဘက်နည်းနည်း ပိုပေးပြီး ရိုက်လိုက်ရန် ဖြစ်ပါ၏။

အမြဲတမ်း မှန်နေရမည်ဟုတော့ မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ ဂေါက်သီးတစ်လုံး လိုရာရောက်ဖို့အတွက် ရိုက်သူက အဓိကဖြစ်သော်လည်း သာမညအချက်ကလေးပေါင်း များစွာ ရှိနေသေး၏။ ထို မြောက်မြားစွာသော အချက်များမှ တစ်ချက်လောက် မှားလိုက်လျှင်ပင် လိုရာမရောက် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ရိုက်သူကလည်း စက်ရုပ်မဟုတ်၊ လူသား။ ထို့ကြောင့် ပိုမှားဖို့ လွယ်သည်။ ထို့ကြောင့် မှားတတ်လို့ မှားတာပဲလေဟုသာ ဖြေသိမ့်လိုက်ပါ။ သို့သော် ကိုယ့်ကြောင့် မှားတာမျိုး မဖြစ်ဖို့ သတိထားရပါမည်။

၁၁။ လက်ပျက်၍ စိတ်ပျက်ခြင်း။

ဂေါက်ရိုက်ခြင်းကို The Greatest Game of all ဟု ဆိုတတ်ကြပါသည်။ ရိုက်မိလျှင် အလွန်စွဲတတ်သော အားကစားမျိုးဖြစ်၏။ ထို့အတူပင် စိတ်ပျက်၍ လက်မြောက်ထွက်ပြေးရန် အလွန်လွယ်သော အားကစားမျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ လက်သင်များတွင် လက်မြောက်

ထွက်ပြေးမှု အမျိုးမျိုး တွေ့ရနိုင်၏။ အပျော့ဆုံး အနေအထားမှာ တစ်ချက် ရိုက်လိုက်၍ ပျက်သွား သည်နှင့် ရှေ့ကျင်းကျမှပဲ ကြိုးစားပါတော့မယ်လေ ဟုဆိုကာ ကစားလက်စ ကျင်းကို ပြီးစလွယ် ဖြစ် ကတတ်ဆန်းတွေ လျှောက်ရိုက်ပစ်တတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ အပြင်းဆုံး အနေအထားကိုတော့ Swingကို စနစ်တကျ မသင်ခဲ့ရသူများတွင် တွေ့နိုင်သည်။ ရိုက်လိုက် လွဲလိုက်၊ ကြိုးစားရိုက်လိုက်၊ လွဲလိုက်နှင့် ကြာတော့ ဂေါက်ကို စိတ်ကုန်သွားပြီး ကွင်းကို စွန့်ခွာသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ရိုက်ချက်တွေ ဆိုးသွားလျှင် ကောင်းတာရှိသလို ဆိုးတာလည်း ရှိမှာပဲဟု လက်ခံရပါမည်။ ကောင်းချီ တစ်လှည့် ဆိုးချီတစ်ခါဆိုတာမျိုးဟာ ဂေါက်ရဲ့ သဘော သဘာဝပဲ။ ဘယ်သူမှ အမြဲတမ်းကောင်းမနေ၊ အမြဲတမ်း လည်း ဆိုးမနေဟု နားလည်ထားရမည်။

မာနထားတတ်လျှင်လည်း ပြန်မျှသွားလိမ့်မည်။ စောစောက ရိုက်ချက်ပျက်သွားတာ ရှက်စရာကောင်း တယ်။ နောက်တစ်ခါမှာ ဒီလိုမပျက်စေရဘူးဟု မာနဖြင့် အားတင်းတတ်ရမည်။ သို့သော် ပျက်ပြီးသားကိုတော့ ပြီးတာပြီးပလေ့စေ သဘောထားတတ်ဖို့လိုသည်။ မကျေ နိုင် မချမ်းနိုင် ဖြစ်နေလျှင် ကိုယ့်မှာသာ နစ်နာမည်။

ပြောမည့်သာ ပြောရသည်။ ဤလို မကျေနပ်မချမ်း  
 နိုင် ဖြစ်ရပုံမျိုးကို ကျွန်တော် အလွန်ကြိုရတတ်ပါ၏။  
 ဂေါက်ရိုက်လျှင် စည်းကမ်းဥပဒေနှင့် ကျင့်ဝတ်နှင့်အညီ  
 တိတိကျကျကစားမှ ကျွန်တော်ကြိုက်သည်။ ကျွန်တော်  
 ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ်သိထားသမျှ စည်းကမ်းနှင့်  
 ကျင့်ဝတ်မှန်သမျှကို လေးလေးစားစား လိုက်နာသည်။  
 တစ်ဖက်သားက မသိ၍သော်လည်းကောင်း၊ တမင်  
 သက်သက်သော်လည်းကောင်း စည်းကမ်းဖောက်လျှင်  
 ကျွန်တော် အလွန်စိတ်ဆိုးပါသည်။ စိတ်ဆိုးသဖြင့်  
 ရိုက်ချက် ပျက်ပါသည်။ ပျက်သည့်အခါတိုင်းတွင်  
 တရားခံရှာပြီး သင်းကြောင့်ဟု မကျေမချမ်း ဖြစ်နေတတ်  
 ပါသည်။ အမှန်တော့ သူ့ကြောင့် မဟုတ်ပါ။ ကိုယ့်အာရုံ  
 ကိုယ်မနိုင်သော ကိုယ့်ကြောင့်မျှသာ ဖြစ်၏။ မှားသွား  
 သည်ကို မေ့မပစ်နိုင်ဘဲ စိတ်ထဲ တန့်န့် ဆက်ဖြစ်နေသော  
 ကိုယ့်အမှားမျှသာ ဖြစ်၏။ နောက်တစ်ချက် ဆက်ရိုက်  
 တော့ စိတ်က မကြည်လင်၍ ထပ်မှားပြန် ထပ်မှား  
 ပြန်နှင့် ရိုက်ချက်သက်စေတွေ ဖြစ်ကုန်တတ်သည်။

ကမ္ဘာကျော် Walter Hagen က ရိုက်ရက်တစ်ရက်  
 (၁၈)ကျင်းတွင် အပျက် ခုနစ်ချက်ကို မျှော်လင့်ထားလေ့  
 ရှိသည်။ တစ်ရက်မှာ ခုနစ်ချက်တော့ ပျက်မှာပဲဟု



ကြိုတင်နှလုံးသွင်းထားသောကြောင့် တစ်ချက်ပျက်  
 သည်နှင့် ခုနစ်ချက်ထဲက တစ်ချက်ပဲ ပျက်သေးတာ  
 ဟု အကောင်းမြင်ကာ ဖြေသိမ့်ယူတတ်ပါသည်။ လက်  
 သင်သမားများအနေနှင့် ၉-ကျင်း တစ်ပတ်ပတ်စဉ်  
 အမှားကိုးချက်လောက် စပေးကြည့်ပါ။ တစ်ချက်မှား  
 သွားလျှင် နောက်ထပ် ရှစ်ချက်တော့ ကျန်သေးတာပဲ  
 မှားနိုင်သေးတယ်၊ မှားပစ်လိုက်ဦးမယ်ဆိုတာမျိုးတော့  
 မလုပ်မိပါနှင့်။ မှားရလေခြင်းဟု တဖျစ်တောက်တောက်  
 ညည်းနေမည့်အစား ကိုးချက်ထဲက တစ်ချက်ပျက်တာပဲ၊  
 ဘာမှမဖြစ်နိုင်သေးဘူး။ ကျန်ရိုက်ချက်တွေမှာ ကောင်း  
 အောင် ကြိုးစားမယ်ဟု ခံယူလိုက်ရုံ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချက်မှားသွား၍ တစ်ဘဝလုံး ဆုံးသွားရသည်  
 ဟု မရှိပါ။ အလွန်ဆုံးဖြစ်လျှင် မှန်ထားသောဆုကို  
 မရတာပဲ ရှိမည်။ တစ်ချက်ပျက်လျှင် နောက်တစ်ချက်  
 ကောင်းအောင် ရိုက်မည်။ တစ်ကျင်းပျက်လျှင် နောက်  
 တစ်ကျင်းကောင်းအောင် ရိုက်မည်။ ဒီနေ့ရှုံးလည်း  
 နောင်နေ့ ရှိသေးတာပဲ။ နောက်ပွဲတွေ လာဦးမှာပဲဟု  
 နှလုံးသွင်းလိုက်ပါ။ စိတ်အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မည်။  
 စိတ်အေးချမ်းသွားလျှင် ရိုက်ချက်ကောင်းလာဖို့ အတော်  
 နီးစပ်လာပါလိမ့်မည်။



၇။

### ကိုးဆယ်ကို ဖြိုနည်း-၁

(က)

ပုံမှန်ဂေါက်ကွင်းတစ်ကွင်းတွင် ၁၈ ကျင်းရှိ၏။  
တချို့ကွင်းကြီးများတွင် ၂၇ ကျင်းထားသည်။ ကွင်း  
သေးများတွင် ၉ ကျင်းသာရှိ၏။ ကွင်းသေးကို ကွင်းကြီး  
ဖြစ်အောင် လုပ်ထားသော ကွင်းများတွင် ကျင်းစိမ်ဂရင်း  
က ၉ ခုမျှသာ ရှိသော်လည်း တီခုံ ၂ ခုံစီဖြင့် ၁၈ ကျင်း  
ဖြစ်အောင် လုပ်ထားတတ်သည်။

၉ ကျင်း တစ်ပတ်စာကို Onecomerဟု ခေါ်သည်။  
ထိုပုံမှန် ၉ ကျင်းတွင် Par 3 ကျင်းတို့ ၂ ကျင်းနှင့် Par 5

ကျင်းရှည် ၂ ကျင်း ရှိပြီး ကျန် ၅ ကျင်းက ကျင်းလတ် Par 4 များ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် စုစုပေါင်း သတ်မှတ်ရိုက်ချက် ၃၆ ချက် ဖြစ်သည်။ ၁၈ ကျင်း ဆိုလျှင် ရိုက်ချက် ၇၂ ချက် ဖြစ်သည်။

လက်သင်တစ်ဦး(အမျိုးသား)ဆိုလျှင် ၂၄ ချက် အကျောပေး (ဟင်းဒီကက်ပေး)ထားသောကြောင့် သူ ၉၆ ချက် ရိုက်နိုင်ခြင်းမှာ scratch ခေါ် သုည ဟင်းဒီ ကက်ဖြင့် ရိုက်ရသူက ၇၂ ချက်ရိုက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

(ခ)

လက်သင်သမားသည် အတန်အသင့် လက်ရည် ကောင်းလာပြီး ဆုတွေရလာလျှင် သူ့လက်စွမ်း အလျှောက် ဟင်းဒီကက်ကို ချပေးရလေ့ရှိသည်။ လက် သင်ဘဝ ၂၄ သမားအဖြစ်မှ ၁၈ သမား ဖြစ်လာပြီဆို လျှင် အတော်လက်ကောင်းလာပြီဟု မှတ်ရပါမည်။ သူက ၇၂+၁၈= ၉၀ ရိုက်လျှင် Par ရိုက်သည်ဟု ပြော နိုင်သည်။ အတိအကျအနေနှင့်ကတော့ ဟင်းဒီကက် Par ရိုက်နိုင်သည်။ (ဝါ) အသားတင် ၇၂ ချက် ရိုက် နိုင်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဂေါက်သမားတစ်ဦးအဖို့ ၁၈ သည် တော်တော်ကြီး မက်မောစရာကောင်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၁၈ နောက်ပိုင်း ဆက်အတက်ရခက်လွန်း၍ ဖြစ်သည်။ လက်သင်ဘဝမှာတော့ ၂၄ သည် တကယ့်တောင်တန်း ကြီး ဖြစ်သည်။ လက်အတော်မှန်လာပြီး ၂၄ ကို ကျော် နိုင်လာသောအခါ ၁၈ သည် တောင်ပူစာ တစ်လုံးသဖွယ် မားမား ဆီးနေတတ်ပြန်ပါသည်။ ၂၄ သမားသည် ကျင်းတိုတွေ ကျင်းလတ်တွေမှာ တစ်ချက်ပို (One above/bogey) ရိုက်ပြီး ကျင်းရှည်လေးကျင်းမှာ နှစ်ချက်ပို (two above/ double bogey) ရိုက်သွားလျှင် သူပိုရိုက် လိုက်သည်မှာ ၂၂ ချက်မျှသာ ရှိသေးသည်။ ဟင်းဒီကက် ၂၄ နှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် ၂ ချက်လျော့ (two under) ရိုက် ထားသဖြင့် ဆုဝင်နိုင်သေး၏။

၁၈ သမားဖြစ်လာသောအခါ ၁၈ ကျင်းစလုံးကို တစ်ကျင်း တစ်ချက်ပိုနှုန်းဖြင့် ရိုက်သည့်တိုင် သူသည် ဟင်းဒီကက် par မျှသာ ရသေး၏။ တစ်ကျင်း တစ်ချက် ပို (All bogey) ရိုက်နိုင်ဖို့ဆိုသည်မှာလည်း အခါခပ် သိမ်းလွယ်သည်မဟုတ်။ တစ်ချက်ကလေး မှားသွား သည်နှင့် တစ်ချက်ပိုသွားမည်။

ထို့ကြောင့် ၁၈ မှ ရှေ့ခရီးသည် အတက်နှေးတတ်  
၏။ ကိုယ့်လက်ကိုယ်ပိုင်ပြီး ကိုယ့်တုတ်ကိုယ်နိုင်နေမှ  
သာ ရှေ့ဆက်တက်နိုင်မည်။ ဒါတောင် အပြင်းအထန်  
ကြိုးစားပါမှ ရနိုင်မည်။

(ဂ)

လက်သင်သမားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ၁၈ သမားပဲဖြစ်ဖြစ်  
အဓိက အရေးကြီးသည်မှာ ကိုယ့်အရှိကို ကိုယ်သိဖို့၊  
အခြေအနေကို အမှန်အတိုင်းမြင်ဖို့၊ realistic ဖြစ်ဖို့  
ဖြစ်၏။ ၂၄ သမားက ၁၈ သမားလို ကစား၍ မရ။  
၁၈ သမားက ၁၄ သမားလို ကစားလို့မရ။

Realistic ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှာ ကိုယ့်လက်ကိုယ်  
ကိုယ်သိဖို့နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသော လက်ငင်းအနေအထား  
တွင် ကိုယ်ဘာပဲ လုပ်နိုင်သည်ကို သိနေဖို့ ဖြစ်သည်။

ဂရင်းက ကိုက် ၂၀၀ ဝေးသေးသည်။ ဂရင်း  
မရောက်ခင်မှာ ရေကန်ရှိသည်။ ၁၄ သမား ၁၂ သမား  
တို့က Wood 3 ထုတ်ပြီး ဂရင်းအရောက် ရိုက်သည်။  
ကိုယ်က သူတို့လို ရိုက်နိုင်ရဲ့လား၊ ကိုယ့်ဘောလုံးရဲ့  
အနေအထားကကော သူတို့လို ထိထိမိမိ ရိုက်လို့

ရနိုင်သည့် အနေအထားလား၊ ထိထိမိမိရိုက်လွှတ်နိုင် သည့်တိုင် သူတို့လို ဂရင်းပေါ်မကျဘဲ ဘေးက သဲ ကျင်း နက်နက်ကြီးထဲ ကျသွားနိုင်တဲ့လမ်း မရှိဘူးလား။

ဤလိုအနေအထားမျိုးတွင် realisticကစားသူသည် ကိုယ့် ဟင်းဒီးကက်ကို တွက်သည်။ ကိုယ်က ၁၈ သမား။ ၁၂ တို့ ၁၄ တို့ထက် အချက်ကျော ရထားပြီးသား။ သူတို့ရိုက်သလို လိုက်မရိုက်ဘဲ သံ-၇ ဖြင့် ရေကန်စပ်ပို့ ပြီး ထိုနေရာမှ သံ-၉ ဖြင့် သို့မဟုတ် Wedge ဖြင့် လှမ်းတင်လျှင် ကျင်းစိမ်ဖို့ ပိုအခွင့်သာသော နေရာသို့ ရောက်နိုင်မည်။ သဲကျင်းတို့ ရေကန်တို့ကိုလည်း ရှောင် လိုက်နိုင်သည်။ သူတို့က one puttကိုယ်ကလည်း one puttမို့ ကိုယ်က တစ်ချက်ပိုသွားသည့်တိုင် အချက်ကျော ရှိနေပြီးသားဖြစ်၍ ဘာအရေးလဲ။

ဤကဲ့သို့ စဉ်းစားခြင်းကို realistic play ဟု ခေါ်ပါသည်။ အပိုင်ကစားခြင်း၊ ထိန်းကစားခြင်းဟု ဆိုရပါမည်။

(ဃ)

အပိုင်ကစားနည်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကား Gam- blingခေါ် အလောင်းအစားလုပ်ခြင်း(ဝါ) စွန့်စားခြင်းပင်

ဖြစ်သည်။ Safe play ခေါ် percentage golf နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဟု မှတ်ပါ။

မစွန့်စားရဘူးလားဆိုတော့ စွန့်စားသင့်သည့် နေရာတွင် စွန့်စားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကျင်းအလိုက် ပြိုင်ရသော match play ဆိုပါစို့။ တစ်ကျင်းချင်း ပြိုင် သွားရသည်ဖြစ်၍ စုစုပေါင်းရိုက်ချက်က အရေးမကြီး။ ဤလို ပြိုင်ရသောအခါ လေထဲမိုးထဲဟု ခေါ်သော အရေးကြုံလာသည့်အခါမျိုးတွင် စွန့်စားမှ ရပါသည်။ စောစောက ဥပမာ၏ အနေအထားကိုပဲ ကြည့်ပါ။ လက်ကောင်းသူတွေက ရေကန်ကို တိုက်ရိုက်ကျော်ပြီး ဂရင်းပေါ်တင်ကြသည်။ ကိုယ်က သူတို့နှင့် အချက် တူနေဆဲ (သူတို့လည်း ဒုတိယရိုက်ချက်၊ ကိုယ်လည်း ဒုတိယရိုက်ချက်) ဆိုလျှင် Safe play လုပ်ရပါမည်။ ကိုယ်က တောထဲဝင်ထားတာ ပြစ်ဒဏ်ထိထားတာတွေ ရှိနေ၍ ထိုကျင်းအတွက် အချက်များပြီးသား ဖြစ်နေ ပြီဆိုလျှင်တော့ ရုံးမည့်အတူတူ မထူးဇာတ်ခင်းကာ စွန့်စားရပါတော့မည်။ အရုံးထဲမှ အနိုင်ပေါ်လိုပေါ်ငြား စွန့်စားရပါမည်။

ဤသို့ စွန့်စားရာတွင် ကိုယ်တစ်ခါမျှ မရိုက်ဖူးသော

ရိုက်ချက်မျိုးဖြင့် စွန့်စားခြင်းတော့ မလုပ်သင့်ပါ။  
ကျိန်းသေ ရေထဲကျမည် ဖြစ်ပါသည်။

(c)

၁၈ သမားသည် ၇၂+၁၈= ရိုက်ချက် ၉၀ ရိုက်  
ခွင့်ရှိပါသည်။ ၁၈ သမားအဖို့ ၉၀ ကို ဖြိုနိုင်ဖို့ လိုပါ  
သည်။ ၉၀ကို ဖြိုနိုင်မှ ရှေ့ဆက်တက်မည်။ ဖြိုသည်  
ဆိုရာတွင် တစ်ရက်တလေ ဖြိုနိုင်ဖို့ မဟုတ်။ ၈၅မှ ၈၉  
အတွင်း ပုံမှန်ရိုက်နိုင်ဖို့ ဖြစ်သည်။

**ပထမ ဥပဒေသ။**

ဘယ်ကျင်းမဆို တစ်ချက်ပိုသော above/ bogey  
ထက် ချက်ရေ မများပါစေနှင့်။ Par 3ဆိုလျှင် လေး  
ချက်၊ Par 4 ဆိုလျှင် ငါးချက်၊ Par 5ဆိုလျှင် ခြောက်  
ချက်ထက် ပိုမရိုက်ရအောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ကျင်းမှာ  
ပိုသွားလျှင် နောက်ကျင်းမှ ပြန်ရင်းစားရဖို့ ကြိုးစားပါ။  
၁၈ ကျင်းအတွက် စုစုပေါင်း ၁၈ ချက်ထက် ပိုမကုန်ရ  
အောင် ကြိုးစားပါ။



ဒုတိယဥပဒေသ။

ဘာဒီ Birdie ကို မမျှော်ပါနှင့်။ par ရနိုင်သမျှ ရအောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ကျင်းရလိုက်လျှင် တစ်ချက် လျော့သွားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ပါ။

ဤဥပဒေသ ၂ ချက်ကို လက်သင် ၂၄ သမားတို့က သာ ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်လျှင် ပြိုင်ပွဲမှာ ဆုကျိန်းသေ ဝင်ပါသည်။ မယုံလျှင် စမ်းကြည့်ပါ။

၁၈ သမားအဖို့ Par တစ်ကျင်းရလိုက်ခြင်းသည် တစ်ချက်သာသွားခြင်း ဖြစ်၏။ ဖြန့်နိုင်ခွင့် တစ်ချက် ပိုရလာခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ သို့သော် Par ရလိုက်သည် ဆိုပြီး နောက်ကျင်းမှာ အားစိုက်မှုလျော့ကာ အချက်ရေ တွေ များသွားခြင်းမျိုးကတော့ လုံးဝ မဖြစ်သင့်ပါ။ ဘယ်နှစ်ကျင်းပဲ Par ရရ နောက်ကျင်းမှာ အလွန်ဆုံး bogey ပဲ ဖြစ်ရမည်ဟု ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ဆုံးဖြတ်ပြီး ကစားရပါ မည်။

ဂေါက်ကစားရာတွင် Ball Striking ဟု ခေါ်သည့် ဘောလုံးထွက်အောင်ရိုက်ခြင်း အပိုင်းနှင့် စီမံတတ်ခြင်း Management အပိုင်းဟူ၍ ၂ ပိုင်းရှိသည်။ ဘောလုံးကို ရိုက်တတ်ဖို့မှာ အခြေခံ ဖြစ်သည်။ သို့သော် လက်ရည်

တက်လာဖို့ ဟင်းဒီးကက်ကျလာဖို့ကျတော့ Management အပိုင်းက အရေးကြီးလာသည်။

Management တွင် ၂ ပိုင်း ရှိသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းကွပ်ခြင်း Self Management နှင့် ကွင်းကို နားလည် ကျွမ်းကျင်ခြင်း Course Management တို့ ဖြစ်သည်။

Par ဘယ်လောက်ရနေနေ အခုကစားမယ့်ကျင်းမှာ bogey ထက် မပိုစေရဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှာ Self Management ဖြစ်ပါသည်။ Course Management အကြောင်းကတော့ ကျယ်ဝန်းလှသည်ဖြစ်၍ နောင်မှ ရေးပါမည်။



၈၈

## ကိုးဆယ်ကို ဖြန့်နည်း-၂

(က)

ဂေါက်ရိုက်ရာတွင် **Ball striking** ခေါ်ဘောလုံး ထွက်အောင် ရိုက်တတ်ခြင်းနှင့် **Management** ခေါ် စီမံ တတ်ခြင်း ဆိုပြီး အပိုင်းကြီး ၂ပိုင်း ရှိကြောင်း ပြောခဲ့ ပါပြီ။ ဘောလုံးရိုက်ရာမှာ ဘယ်လောက်တော်တော် ကစားပုံကို မစီမံတတ်လျှင် ဘယ်မှ ခရီးမရောက်နိုင် ပါ။ ဘောလုံးရိုက်ရာမှာ သိပ်ကြီး မထူးချွန်သည့်တိုင် ကစားပုံကို စီမံတတ်လျှင် (ဝါ)ပရိယာယ်ကြွယ်ဝလျှင် အတော်ကောင်းကောင်း ကစားနိုင်တတ်ပါ၏။ သို့သော်

ပရိယာယ်တော့ ကြွယ်ပါ၏။ ဘောလုံးကို တူတူ တန်တန် မရိုက်နိုင်လို့ကတော့ ဘာမှ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘောလုံးကို လူရိုသေ ရှင်ရိုသေတော့ ရိုက် နိုင်ရလိမ့်မည်။ ဤလိုရိုက်နိုင်ဖို့အတွက် ပညာ Knowledge နှင့် လေ့ကျင့်မှု Practice တို့ လိုအပ်သည်။

အချို့က ဘောလုံးဝေးဝေး ပြေးသည်ကို ကြိုက်ကြ သည်။ ဝေးဝေးပြေးလျှင် ဟုတ်လှပြီဟု ထင်သည်။ ဝေးဝေးပြေးအောင် ဆိုပြီး သိန်းကျော်တန် ဒရိုက်ဗာ တွေ ဝယ်ကိုင်ကြသည်။ စွန့်စွန့်စားစား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ပင် ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ယခု လောလောဆယ်၌ ဘောလုံးအလွန်ပြေးသူ ၂ ဦးရှိသည်။ ဂျွန်ဒေလီ Daly နှင့် တိုက်ဂါးဝုဒ် Woods တို့ ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ ရိုက်ချက်များအား ကြေးစားအချင်းချင်းက ငေးယူရ လောက်အောင်ပင် သွားသည်။ Tiger Woods ဆိုလျှင် ပြိုင်ပွဲ တစ်ပွဲ (Aughsta National တွင် Par 5 ကျင်း တစ်ကျင်း၌ ၂ ချက်ဖြင့် ဂရင်းပေါ်ရောက်အောင် ရိုက် သည်။ ကြေးစားများအဖို့ Par 5 ကို ၂ ချက်ဖြင့် ဂရင်း ပေါ်ရောက်အောင် ရိုက်နိုင်ခြင်းမှာ မဆန်းပါ။ သို့သော် တိုက်ဂါးဝုဒ်က ဒုတိယအချက် ကို သံ-၉ ဖြင့်သာ ရိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယခုခေတ် အားကစားနယ်ပယ်တွင် Power ဆိုသော စကားလုံး ခေတ်စားလာသည်။ ရိုက်တာချင်း အတူတူ Power သမား(အားထည့်ကစားသူ)က တစ်ပန်းသာသွားသည်။ ကြက်တောင်၊ ပင်ပေါင်၊ တင်းနစ်၊ ဂေါက် စသည်များတွင် အားထည့်ကစားမှု ခေတ်စားလာသည်။ Daly နှင့် Woods တို့မှာ Power သမားများ ဖြစ်သည်။

Power ထည့်တိုင်း ကောင်းသလား။

Power ထည့်တိုင်း ကောင်းနေရလျှင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဂေါက်ဆုဖလား မှန်သမျှ Daly နှင့် Woods တို့ချည်း ရနေဖို့ ရှိ၏။ သူတို့ချည်း မရကြပါ။ Power တစ်ခုတည်းနှင့် ဂေါက် မဖြစ်၍ပင်။ Golf is more of a game of precision than power ဟု ဆိုပါသည်။ အင်အားထက် တိကျသေချာမှုကို ဦးစားပေးသော ကစားနည်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါ၏။

၉၀ ဖြစ်ရေး (၀၁) ဟင်းဒီကက် ၁၈ တွင် ပုံမှန်ကစားနိုင်ရေးမှာ ကိုယ့်အန္တိမ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်လျှင် တော့ Power ထည့်ရိုက်သာရိုက်ဟု Jack Nicklaus က ဆုံးမပါသည်။ သူကိုယ်တိုင်ပင် လိုအပ်လာလျှင် ဒဲရိုက်

ဗာကို ကိုက်သုံးရာနီးပါးရောက်အောင် ရိုက်ပြနိုင်သူ ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤမျှ အားထည့်ရိုက်လျှင် ရမ်း တတ်သဖြင့် လိုရာရောက်ရုံ ကိုက် ၂၆၀ ဝန်းကျင်သာ ရိုက်ပါသည်။

(ခ)

Power ဖြင့် ကစားခြင်းသည် သာမန်ဂေါက်သမား တွေအဖို့ အလွန်ဒုက္ခပေးပါသည်။ ရိုက်ချက်တွေက မမျှော်လင့်ဘဲ များသွားတတ်ပါသည်။ မရောက်ရောက် အောင် ဖိရိုက်လေ ပျက်လေနှင့် အပျက်သံသရာကြီး လည်သွားတတ်သည်။

စမ်းကြည့်ရန် နည်းတစ်နည်း ပြောပြပါမည်။ ယနေ့မှစ၍ နောင်သုံးရက်အတွင်း ကျင်းလတ်၊ ကျင်း ရှည်များတွင် တီခုံပေါ်မှ ရိုက်ချက်များအတွက် တုတ် ပြောင်းကြည့်ပါ။ ကျိန်းသေ အထိမှန်မည့် စိတ်ကြိုက် တုတ် (ဥပမာ Wood 3 သို့မဟုတ် Iron 4) ဖြင့် ရိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဂရင်းပေါ်သို့ လှမ်းပို့ရသည့် ရိုက်ချက် pit- chingများကျတော့ တုတ်တစ်ချောင်း ပိုသုံးပါ။ (ဥပမာ... သံ-၇ ဖြင့် ရိုက်မည် စိတ်ကူးလျှင် သံ-၆ ဖြင့် ရိုက်

ပါ)။ ဘာတွေ တိုးတက်လာသလဲဆိုတာ သတိထား စိစစ်ကြည့်ပါ။ တီခုံမှ အထွက်တွေ မှန်လာတာ၊ ဝဲယာ ပေါင်းတောတွေထဲ မရောက်တော့ဘဲ ဘောလုံးက fairway မှာပဲ ရှိနေတာ၊ ဂရင်းပေါ်တင်ချက်တွေ မတို တော့တာ တွေ့လာမည်။

ပိုပြီးရှင်းအောင် ဥပမာပေးရလျှင် သူများက တီခုံပေါ်မှာ ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်သည်။ ကိုက် ၂၅၀ ခန့် ရောက်သဖြင့် ကျန် ကိုက် ၁၅၀ အတွက် သံ-၇ ကို သုံးသည်။ ကိုယ်က Wood-3 ဖြင့် ရိုက်လိုက်၍ ကိုက် ၂၂၀ ခန့်သာ သွားသည်။ ကိုက် ၁၈၀ ကျန်နေသေးသည်။ သံ-၅ ဖြင့် ရိုက်ချင်နေသည်။ သို့သော် သံ-၄ ဖြင့်သာ သက်သောင့်သက်သာ ရိုက်လိုက်သည်။ Wood 3 တို့၊ သံ-၄ တို့မှာ လွဲခဲယမ်းခဲသည့် တုတ်မျိုးဖြစ်သည်။

(ဂ)

၁၈ ကျင်းကို ရိုက်ချက် ၁၀၀ ဝန်းကျင်လောက် ရိုက်နေသူမျိုးအဖို့ ဤလိုစနစ်ပြောင်းလိုက်၍ နေ့ချင်း ညချင်းအတွင်း ရိုက်ချက် ၈၀ လောက် ဖြစ်လာလိမ့် မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ ဤသို့ မျှော်လင့်ခြင်းမှာ

realistic မဖြစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် မနီးစပ်ပါ။ တစ်နေ့  
တော့ ထိုအဆင့်အထိ ရောက်လာပါလိမ့်မည်။ သို့သော်  
လောလောဆယ်အားဖြင့်တော့ ၈၅ လောက်ကို မှန်းတာ  
က ပိုပြီး လက်တွေ့ကျပါသည်။ ကိုယ်မှန်းထားသော  
ပန်းတိုင်က ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပန်းတိုင်ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။

၉၀ တည်းဟူသော တောင်ကို ကျော်နိုင်ဖို့အတွက်  
Par တွေ Birdie တွေ မလိုပါ။ Par တွေ Birdie တွေ  
မှန်းနေလျှင်လည်း လက်တွေ့မဆန်ပါ။ တကယ်  
ဦးတည်ရမှာက +3တွေ၊ +4တွေ ပါမလာဖို့ ဖြစ်သည်။  
(၀၁) ရိုက်ချက်တွေ ပျက်ပြီး Par ထက် သုံးချက်ပို  
လေးချက်ပိုတွေ မပါဖို့ ဖြစ်သည်။

(ဃ)

၁၈ ကျင်းစလုံးမှာ ကွင်းက သတ်မှတ်ထားသော  
Par တွေ ရှိသည်။ စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့သလိုပင်  
ကျင်းတိုဆိုလျှင် Par 3၊ ကျင်းလတ်ဆိုလျှင် Par 4၊  
ကျင်းရှည်ဆိုလျှင် Par 5 ဖြစ်၏။ ထို Par များသည့်  
ကွင်းအတွက် Par သာဖြစ်ပြီး ကိုယ့် Par မဟုတ်ကြောင်း  
ကို သတိထားပါ။ သတ်မှတ်ထားသည်က Par 4 ပင်



ဖြစ်သော်လည်း ထိုကျင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် Par သည် ငါးချက်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ကိုက်လေးနာကျော် ရှည် ပြီး အခက်အခဲတွေကလည်းပေါ့၊ ကွင်းကလည်း ကျင်း လျှင် ထိုကျင်းမျိုးအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် Par (Your own true par) မှာ ငါးချက် သို့မဟုတ် ၆ ချက် ဖြစ်နိုင် သည်။ ၅ ချက် သို့မဟုတ် ၆ ချက်ရအောင် ကစားပါ။ အမှားမဖြစ်အောင် သတိနှင့် ထိန်းကစားပါ။ Par 4 ဖြစ်၍ လေးချက်နှင့် ရနိုင်အောင် အတင်း ညှစ်ထုတ် ကစားလျှင် စိတ်သိပ်တင်းကျပ်ပြီး ဒုက္ခတွေ့တတ်သည်။ ၅ ချက် သို့မဟုတ် ၆ ချက်ဖြင့် ကျင်းစိမ်ပြီးအောင် ဘယ်လို ရိုက်ရမလဲဆိုတာ သေသေချာချာစီမံချက်ချပြီး အေးအေးဆေးဆေး ရိုက်ပါ။ ကိုယ်မှန်းထားသည့် ဘောင်အတွင်းဝင်လျှင် ကျေနပ်ပါ။

ဤကဲ့သို့ပင် နောက်ကျင်းတွေမှာလည်း ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင် Par သတ်မှတ်ပြီး စီမံချက်ချ၍ ဘောင်ဝင် အောင် ရိုက်ပါ။ ကျင်းတိုင်းအတွက် own true par ကို သတ်မှတ်ပြီး ဘောင်ဝင်အောင် စီမံကိန်းချရိုက်တတ်လျှင် ရိုက်ချက်တွေက အံ့ဩဘနန်း မဖြစ်ဘဲနှင့် score တက် လာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

(c)

လက်ပျက်လွန်းအားကြီး၍ ၉၀ တောင်ကြီးကို မကျော်နိုင်သေးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း စမ်းကြည့်ပါ။

ရိုက်ချက်တိုင်းကို ABC အဆင့်ခွဲပါ။ တီခုံပေါ်မှ ရိုက်တော့မည်။ ရှေ့တွင် ရေကန်ကြီး ခံနေသည်။ ရေကန်လွန်တော့ fairway စသည်။ ထို fairway က အတော်ကြီးကျဉ်းသည်။ ဘယ်ဘက်ဘေးမှာက ပေါင်းတော Rough။ ညာဘက်ဘေးမှာက OB။

ဤအနေအထားမျိုးတွင် ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်လွတ်သည်က A ဖြစ်၏။ (သို့သော် ရေကန်တွေလျှင် စိတ်ပူတတ်သည်။ ဒရိုက်ဗာကိုလည်း ကျိန်းသေဖြောင့်အောင် မှန်မှန်ကန်ကန် မရိုက်တတ်သေး။) Wood 3 ဖြင့် ဖဲယားဝေးထဲ ပို့လိုက်ခြင်းက B။ Iron 5 ဖြင့် ရေကန်ကျော်ပြီး fairway အစပ်ရောက်ရုံပို့ခြင်းက C။

နောက် ဥပမာတစ်ခုထပ်ပေးရလျှင်တော့ ပေးနေကျ ဥပမာကိုပဲ ပြန်ဆွဲ သုံးရမည်။ Roughထဲ ရောက်နေပြီ။ ကိုယ်နဲ့ Green ကြားမှာ ရေကန်ခံနေသည်။ Wood 3 ဖြင့် ထိထိမိမိရိုက်နိုင်လျှင် ဂရင်းပေါ် ရောက်နိုင်သည်။ သို့သော် Rough ထဲမှ W 3 ဖြင့် ရိုက်ကျင့်လည်းမရှိ။

ပေါင်းတောကလည်း ထူသည်။ ဤ W3 ရိုက်ချက်မှာ A ဖြစ်သည်။ သံ-၅ ဖြင့် ရေကန်အစပ်နား ပို့လိုက်တာက Bir Fairway သို့ ထွက်သွားရုံ သံ-၉ ဖြင့် ကျိန်းသေ ရိုက်ထုတ်တာက C။

ABC ဘာကို ရွေးမလဲ။ ဘာကို ရွေးရမလဲ မဆုံးဖြတ်ခင်မှာ ကိုယ့်လက်ရှိအရည်အချင်းအရ ဘာနဲ့ ရိုက်တာ ကျိန်းသေမလဲ ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဂေါက်တွင် ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲရောက်ပါက ကျဉ်းထဲကျပ်ထဲ ဒုက္ခထဲမှ ထွက်သွားနိုင်ဖို့ လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့က အဓိကဟု နားလည်ပါ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်နေတာ၊ စိတ်ကူးယဉ်နေတာ၊ နောင် ၂ နှစ်လောက်ကြာမှ ရိုက်နိုင်စွမ်း ရှိလာမှာမျိုးကို ကြိုတင် စိတ်ကူးယဉ်နေတာမျိုး မဖြစ်စေရ။ ခုလက်ရှိ အနေအထားမှာ တကယ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရိုက်နိုင်မည့် ရိုက်ချက်မျိုးသာ ဖြစ်ရမည်။ ကိုယ်စဉ်းစားထားသော ရိုက်ချက်မှာ ဘယ်လောက်ရိုက်ရခက်သလဲ။ မတော်လို့ ချော်သွားရင် ဘယ်လိုပြန်ဒဏ်ထိနိုင်သလဲ။ ရေထဲကော ကျသွားနိုင်မလား။ Rough ထဲက မထွက်ဘဲ နေမှာ လားဆိုတာတွေကိုပါ ထည့်စဉ်းစားရပါသည်။

ဤလို အဘက်ဘက်မှ အပြန်အပြန်အလှန်လှန်

စဉ်းစားပြီးမှ စိတ်အချရဆုံး ရိုက်ချက်ဖြင့် ရိုက်လွှတ်  
 လိုက်ခြင်းကို Percentage Golfဟု ခေါ်ပါသည်။ ကြေးစား  
 Proများ သုံးတတ်ကြသော ရိုက်ချက်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။  
 သူတို့သည် ဘယ်တော့မဆို ရိုက်ချက် B သို့မဟုတ် C  
 ကိုသာ ရွေးလေ့ရှိကြသည်။ တောရိုက် တောင်ရိုက်  
 သမားတွေ ဘယ်တော့မှ ၉၅ အောက်သို့ မဆင်းနိုင်ကြ  
 သည်မှာ သူတို့သည် ဘယ်တော့မဆို ရိုက်ချက် A ကို  
 ရွေးချယ်ချင်တတ်ကြ၍ ဖြစ်သည်။



၉။

## ကိုးဆယ်ကို ဖြိုနည်း-၃

(က)

ရိုက်ချက်ပျက်သွားလျှင် လက်ပျက်သွားပြီဟု ပြော  
လေ့ရှိကြပါသည်။ ရိုက်ချက်တစ်ချက် ပျက်ရုံနှင့်  
လက်မပျက်ပါ။ လက်ပျက်သွားခြင်းမှာ စိတ်ကူးမှား  
သောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ ရိုက်ချက်တစ်ချက် ပျက်  
သွားတာနှင့် ရင်းစားပြန်ရနိုင်ဖို့ ဆိုပြီး အဖတ်ဆယ်  
ရိုက်ချက် recovery shot ကို ဖိရိုက်တတ်ကြသည်။  
မဖြစ်နိုင်တာတွေ မရိုက်ဖူးသော ရိုက်ချက်တွေ တစ်သက်  
မှာ တစ်ခါလောက်သာ ဖြစ်နိုင်မည့် ရိုက်ချက်မျိုးတွေ၊

စိတ်ကူးထဲမှာသာ ရိုက်ကြည့်ဖူးသော ထင်တစ်လုံး  
 ရိုက်ချက်တွေဖြင့် ညှစ်ထုတ် ရိုက်လွှတ်တတ်ကြသည်။  
 ဘောလုံးအထွက် မှားသွားသည်ကို အဖတ်ဆယ်လို၍  
 အတင်းဖိရိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်မည်။ ရှက်သွား၊ စိတ်တို  
 သွား၍ ကြိမ်ကြိရာ ကြိလိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်မည်။ ဤ  
 လို ရိုက်ခြင်းဖြင့် ကောင်းလာခဲ့ပါသည်။ ထပ်မှားပြီး  
 ထပ်ပျက်ဖို့သာ များ၏။

High handicapper ခေါ် လက်သင်သမား ဟင်းဒီ  
 ကက်အကြီးသမားများတွင် ဤလိုရိုက်ပုံမျိုး အတွေ့ရ  
 များလှပါသည်။ သူတို့သည် ဤဂေါက်တံမျိုးဖြင့် ဘာ  
 တွေလုပ်နိုင်သည်ကိုလည်း မသိ၊ ဘာတွေ လုပ်မရနိုင်  
 ဆိုသည်ကိုလည်း မသိကြ။ ချန်ပီယံများပင် မရိုက်ရဲ  
 ကြသော ရိုက်ချက်များကိုလည်း အတင်းကြိုးစားကြ  
 သည်။ ချန်ပီယံများက မရိုက်ရဲကြခြင်းမှာ ဤ တုတ်  
 မျိုးဖြင့် ဤလိုရိုက်လျှင် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ဘောလုံး  
 မထွက်ဟု ကောင်းကောင်းကြီး ကျိန်းသေနေ၍ ဖြစ်  
 သည်။ တစ်ကျင်းတစ်ကျင်း သက်စေ့ရိုက်နေသည်ဆို  
 သော လူစားမျိုးမှာ ရေစိုနေသော လေးလက်မအထူရှိ  
 ပေါင်းတော roughထဲမှ သံ-၃ဖြင့် ရိုက်ထုတ်ချင်သူမျိုး။

ကုန်းလျှောမှာ ရောက်နေသော ဘောလုံးကို W 3 ဖြင့် သစ်ပင်တွေပေါ် ကျော်ရိုက်ပစ်ချင်နေသူမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤလိုရိုက်ချက်မျိုးကို ဘယ်သူမှ မရိုက်နိုင်ကြောင်း သူမသိ။

ဤလိုအမှားမျိုးကြောင့် ဒုက္ခဓဏဓဏ ရောက်ရ သည်ဟု ဆိုလျှင် အောက်တွင် နည်းတစ်ခု ဖော်ပြလိုက်ပါ မည်။ ဘောလုံး ဘယ်လိုထွက်သွားလျှင် ဘာကြောင့် ဆိုသော ပစ္စယေနပစယော Cause and Effect သဘော ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားနေရင်းက စမ်းကြည့်ပါ။

(ခ)

ဘောလုံးကို လက်ဖြင့် ကိုင်တည်ခွင့်မရဘဲ As it Lies ရိုက်ရလျှင် ဘောလုံးကို မတွေ့သေးဘဲ တုတ်ဆွဲ ထုတ်မထားပါနှင့်။ တည်ခွင့်ရှိသည့်တိုင် ဘောလုံး၏ အနေအထားကို မမြင်ရသေးဘဲ တုတ်မရွေးပါနှင့်ဦး။ ဘောလုံးတည်ပုံ၊ မြေပြင်၏ အနေအထား၊ လေတိုက် ခတ်မှု စသည်တို့ကို သေသေချာချာစစ်ဆေးပြီးမှ တုတ် ရွေးပါ။ တုတ်ကို တကယ်မကိုင်သေးဘဲ စိတ်မှန်းဖြင့် ကိုင်ပြီး တကယ်ရိုက်တော့မည့်ပုံနှင့် ဘောလုံးနားမှာ

ရပ်ကြည့်ပါ။ As it lies ရိုက်ရမည့်အနေအထားမျိုးတွင် တကယ်လိုအပ်လှသော အဆင့်ဖြစ်ပါ၏။ ဘောလုံး တည်နေပုံက မကောင်းလျှင် တုတ်ရွေးမှန်ဖို့ လိုသည်။ စိတ်ဖြင့် ရိုက်ကြည့်လို့မှ မဟန်လျှင် တကယ်ရိုက်တော့ ပိုခက်စရာပဲ ရှိမည်ဟု မှတ်ပါ။ ဤလို စိတ်ကူးဖြင့် ရိုက်ကြည့်ခြင်းသည် ဒုက္ခတွေ့ရမှုတော်တော်များများ ကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါ၏။

(ဂ)

တောင်ထွက် မြောက်ထွက် 100+သမားတို့သည် ဆိုးဆိုးဝါးဝါးညာလန်တတ်(Slice ဖြစ်တတ်)ကြပါ သည်။ ထိုသို့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကော့လန်သွားမှုကို ညာ ကော့ရုံကလေးမျှသာ ဖြစ်သော Fade အဖြစ် ပြောင်း ကြည့်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဘယ်ကွေး draw အဖြစ် ရိုက်နိုင် အောင် ပြောင်းကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မပြင်တတ်လျှင် ဆရာကောင်းထံ တပည့်ခံပါ။ အများကြီး လက်တက် လာပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ဆရာကောင်းထံ တပည့်ခံ ရုံနှင့် ပြီးပြီဟု မထင်ပါနှင့်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လေ့ ကျင့်ဖို့၊ နာနာလေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါသည်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်



ရိုက်တတ်သွားသည်အထိ လေ့ကျင့်ယူရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဲဒီလိုမှ မလုပ်ချင်ဘူးဆိုလျှင် သို့မဟုတ် အချိန်မရနိုင်ဘူးဆိုလျှင် ကိုယ်ရိုက်နေကျ စတိုင်နှင့်ပဲ အလုပ်ဖြစ်အောင် ရိုက်သွားနိုင်ဖို့သာ ကြိုးစားရပါမည်။ ဥမမာ...ကိုယ်က ညာလန်လေ့ရှိသည်။ ဒီတစ်ချက်တော့ ဖြောင့်ဖြောင့် ထွက်တန်ကောင်းရဲ့ဆိုပြီး ဂရင်းတည့်တည့် ချိန်ရိုက်ချင်တာမျိုးကို သတိထားပါ။ တည့်တည့်ဖြောင့်ဖြောင့် ထွက်သွားဖို့ လမ်းသိပ်မရှိပါ။ ကံစွပ်၍ဖြောင့်သွားလျှင်လည်း ကံကောင်းတာမဟုတ်ဘဲ ကံဆိုးတာဟု ယူဆပါ။ နောက်တစ်ချိန်လည်း ဒီလိုပဲဖြောင့်မှာပါဆိုပြီး အားရပါးရ ရိုက်လွှတ်လိုက်တော့မှ ညာဘက်က OB ထဲ ကော့ဝင်သွားတာမျိုးနှင့် ကြုံလိမ့်မည်။ ဆန်းဆန်းပြားပြား ကြက်ကန်း ဆန်အိုးတိုးတာမျိုးဆိုတာ (hole in one ဝင်သလို) တစ်သက်တစ်ခါ ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမည်။ သို့သော် ထူးဆန်းထွေလာ အစွမ်းပြနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်နေလျှင် မိုက်မဲမှုသက်သက် ဖြစ်သည်။ ဂေါက်ရိုက်လျှင် ကံကို အားကိုးနေ၍ မရ။ ကံကောင်းလျှင် တစ်ချက်ဟူသော ဆိုရိုးစကားအတိုင်းပင် ကံကောင်း

စရာ ရှိလျှင် တစ်ချက်တလေမျှသာ။ ကျန်တာတွေက တောထဲရောက်ဖို့သာ။

ညာလန်တတ်သည်ကို ကံယုံပြီး မျှော်လင့်ချက် ထားနေမည့်အစား ထိုအမှားကိုပဲ အလုပ်ဖြစ်အောင် အသုံးချပါ။ ကွင်း၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းကို ချိန်ရိုက်လျှင် ဘောလုံးက ကွင်းလယ်သို့ ကျသွားနိုင်သည်။ ဤလို ရိုက်ပုံမျိုးမှာ ပညာသားမပါ၊ လူကြည့်လို့မှ မလှ။ သို့သော် ကိုယ့်ရိုက်ချက် Scoreတွေ ကောင်းလာဖို့အတွက် ကိုယ့်အဖို့ အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သောနည်းဖြင့် ရိုက်ရာမှာ ဘယ်သူ့မှ ဂရုမစိုက်နေစရာမလိုပါ။ Scoreတက်လာပြီး သူတို့ကို ကျော်သွားနိုင်လျှင် ပါးစပ်တွေ ပိတ်သွားကြ လိမ့်မည်။

(ဃ)

၁၈ ကျင်းတွင် အချက်တစ်ရာကျော် ရိုက်တတ်သော လက်သင်သမားများထဲတွင် ဘယ်ဘက်သို့ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ကွေ့ထွက်တတ်သော hookသမား ရှားပါသည်။ Hook ထွက်ခြင်း (ဘယ်ချိတ်ခြင်း)မှာ လက်ကိုင်ပုံ၊ နေရာယူပုံ၊ ဘောလုံးတည်ပုံ၊ ကိုယ်လှည့်ပုံတွေ အား

လုံးဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုဖြစ်ဖြစ် မှားနေလို့ ဖြစ်ပါ၏။ Hookသည် ကြောက်စရာကောင်းသလောက် ယောင် ယောင်ကလေး ဘယ်ကွေးသော draw မှာ ချစ်စရာ ကောင်းသည်။ အလွန် အသုံးဝင်သည်။ Hookသမား သည် ပထမအဆင့်အနေဖြင့် hookကို လျှော့နိုင်အောင် ပြင်ရ၏။ Drawအဖြစ်သို့ ရောက်လာလျှင် ထိုပုံစံတွင် မှုသေစွဲမြဲသွားအောင် ကျင့်ရ၏။ Drawစွဲသွား မြဲသွား ပြီဆိုလျှင် လက်ခမောင်းခတ်ရုံသာ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ Hookကို ပြင်မရနိုင်သေးလျှင် Slic မှာတုန်း ကလိုပင် ကွင်း၏ တစ်ဖက်ခြမ်း(ညာဘက်ခြမ်း) ကို ချိန်၍ ရိုက်ဖို့သာရှိ၏။

(c)

ဒီကရိုက်လိုက်လျှင် ဟိုနေရာသို့ ရောက်ရမည်။ ဒီမှ ဟိုသို့ (ဝါ)လက်ရှိနေရာမှ ကိုယ်ရောက်ချင်ရာနေရာ သို့ ပို့ခြင်းကို Proတို့လောက၌ A to B Shotဟု ခေါ်ပါ သည်။ ဂေါက်သီးသမ္ဘာ ရင့်သူတိုင်း ညာလန် ဘယ် ကွေး စသည်ဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ရိုက်ဟန်များ ရှိကြသည်။ သူတို့ရပ်နေရာ (A)မှ သူတို့ရောက်ချင်သည့် နေရာ(B)

သို့ ရောက်သွားအောင် သူတို့၏ မူပိုင်ဟန်ဖြင့် ရိုက်လွှတ်ကြသည်သာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ရပ်နေသော နေရာသည် A၊ ဘောလုံး ရောက်သွားစေချင်သော နေရာက B ဖြစ်သည်။ A မှ B သို့ ရောက်သွားအောင် ဘယ်လို ရိုက်မည်နည်း။ ဘယ်လိုရိုက်ရိုက်။ ညာလန်နဲ့ပဲ ရိုက်ရိုက်။ ဘယ်ကွေးနဲ့ပဲ ရိုက်ရိုက် ရောက်ဖို့ အဓိကဖြစ်၏။

(၈)

ဟင်းဒီးကက်လည်း ကျချင်သည်။ အဝေးရိုက်ချက် drive များအတွက် တုတ်လွှဲပုံ Swing ကို ပြန်ပြင်ဖို့ လေ့ကျင့်ဖို့ အခက်အခဲလည်း ရှိနေသည်ဟု ဆိုလျှင် အောက်ပါနည်းလမ်းများကို စမ်းကြည့်ပါ။

နည်းလမ်းများဟုသာ ဆိုလိုက်သော်လည်း ပင်မအားဖြင့် နည်းတစ်နည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ Short game ခေါ် အနီးကပ် အတိုရိုက်ချက်များကို လေ့ကျင့်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ (ဟင်းဒီးကက် ကျချင်ရင် သံတုတ်တွေ နာနာကျင့် ဟူသော အကြံပေးချက်လည်း ရှိပါသည်။) Short game ကို ကျင့်ဖို့ ဖြစ်သဖြင့် Short iron ခေါ်သည့် သံ-၇ မှ sand wedge အထိကို လေ့ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါ

သည်။ ရိုက်ချက်မှန်အောင်၊ အကွာအဝေး လိုသလို ရောက်အောင်၊ အပို့တိကျအောင် ကျင့်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤ short gameကိုပင် လေ့ကျင့်ရန် အခြေအနေ မပေးဟုဆိုပါက ဂရင်းပေါ် မရောက်မီနှင့် ဂရင်းပေါ် ရိုက်ချက်များကို အချိန်ယူ လေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်ပါ၏။ Pitching ခေါ် အမြောက်ရိုက် တင်ချက်များနှင့် Chippingခေါ် အနီးကပ် ရိုက်ချက်တိုများကို လက်သေ နေအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ အပျက်နည်းလာဖို့အတွက် အထွက်မှန်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ လက်သေနေအောင် ကျင့်ပါ။

ဂရင်းတစ်ဝိုက် ရိုက်ချက်များကို အပိုင်လေ့ကျင့် နိုင်ပါလျှင် အများကြီး လက်တက်နိုင်ပါသည်။ အောက် ပါရိုက်ချက်များကို ဂရုပြုပါ။

(၁) သဲကျင်း

သဲကျင်းကို မကြောက်ပါနှင့်၊ သဲအမျိုးမျိုး၊ ဘောလုံး အနေအထားအမျိုးမျိုး၊ အကွာအဝေးအမျိုးမျိုးတို့တွင် တစ်ကြိမ်တည်းဖြင့် ရိုက်ထုတ်နိုင်အောင် ကျင့်ထားပါ။ သဲကျင်းတွင် ရိုက်လျှင် များသောအားဖြင့် အလံတိုင်ကို ဦးတည်ရိုက်ရပါသည်။ သို့သော် အလံတိုင်ကို မှန်းရိုက်

လျှင် သဲကျင်းနှုတ်ခမ်းကို မလွတ်နိုင်သည့်အခါမျိုး ရှိတတ်သည်။ ဤလိုအခြေအနေမျိုးတွင် သဲကျင်း၊ ဟဲဇာတ်၊ ပေါင်းတော အစရှိသော အခက်အခဲများ၌ ထားရှိရမည့် မူဝါဒကို သတိရလိုက်ပါ။ ထိုမူဝါဒမှာ “တစ်ကြိမ်တည်း လွတ်မြောက်သွားရေး”ပင် ဖြစ်သည်။

(၂) အတင်

ဂရင်းနားနီးလျှင် လက်သင်တို့သည် Wedge ကို သာ ကောက်ကိုင်လေ့ရှိသည်။ ဤအချက် အလွန်မှားသည်။ Pitching Wedge/ Sand Wedge ဆိုသည်ကို သုံးသင့်လွန်းမှသာ သုံးရသည်။ တုတ်ခေါင်းလေးလှ သဖြင့် ယမ်းတတ်သည်။ အချိန်အဆ ခက်သည်။ သူတို့နှင့်စာလျှင် သံ-၈ တို့၊ သံ-၉ တို့က ပိုပြီးစိတ်ချရသည်။ နောက်အမှားတစ်ခုမှာ ဂရင်းပေါ်တင်လျှင် အမြောက်ဘောရိုက်၍သာ တင်ချင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ မြောက်တင်မှ ဖြစ်မည့်အခြေအနေမှာသာ Wedge ကို သုံး၍ မြောက်တင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ လှိမ့်တင်လို ရနိုင်တာ မှန်သမျှတွင် လှိမ့်တင်ပါ။ လှိမ့်တင်အောင် ကျင့်ပါ။ Putter မှ သံ-၆ အထိ သင့်သလို သုံးပြီး လှိမ့်တင်ကြည့်ပါ။ ချိန်ရတာ ပိုတိကျပြီး ကျင်းနားရောက်ဖို့ လည်း ပိုလွယ်ပါသည်။

(၃) အဝေးကျင်းစိမ် Long Putts

ဂရင်းပေါ် ရောက်နေသည့်တိုင် ကျင်းနှင့် ဘောလုံး  
 ဝေးနေသေးလျှင် ၂ ချက်ဖြင့် ကျင်းဝင်ဖို့ကို ရည်မှတ်  
 တတ်ကြသည်မှာ ဂေါက်သမားတိုင်း၏ ဝါဒဖြစ်သည်။  
 Sink in two ဟု ခေါ်ပါသည်။ မြန်မာပြည်မှာတော့  
 ဝပ်ကင်ဟု ခေါ်သည်။ ဝင်ကပ်ဖြစ်၏။ ဝင်ချင်လည်း  
 ဝင်၊ မဝင်သည့်တိုင် ကျင်းနှင့်ကပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုအဝေးသွင်း Long Put များတွင် ဘယ်လောက်  
 လက်ဆထည့်ရမည်ဆိုသော လက်အားက အရေးကြီး  
 သည်။။ အကွာအဝေး သိပ်ကြီးပိုသွား လိုသွားတာမျိုး  
 မဖြစ်ဖို့က အဓိက ဖြစ်သည်။ Distance ကို အရင်  
 ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ ဘယ်လိုချိန်ရိုက်ရမည်ဆိုသော Direc-  
 tion ကို ဆုံးဖြတ်လေ့ရှိကြသည်။ အဝေးသွင်းများတွင်  
 တစ်ချက်တည်း ဝင်နိုင်လျှင် အလွန်ကောင်းပါသည်။  
 သို့သော် လက်သင်များက 100+ သမားများအဖို့  
 တစ်ချက်တည်းနှင့် ကျင်းစိမ်နိုင်ဖို့မလွယ်ပါ။ အတင်း  
 ညှစ်အားထုတ်လျှင် ၃ ချက်သွင်း Three putts တွေ  
 ဖြစ်ကုန်တတ်သည်။ ကျင်းစောင်းတွေ ကျင်းလျှောတွေ  
 ဆိုလျှင် ၄ ချက်သွင်း four putts တွေပင် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

အဝေးသွင်းလျှင် ၂ ချက်ထက် ပိုကျင်းမစိမ်ရစေနှင့်။  
ပထမတစ်ချက်ဖြင့် ကျင်းနားကပ်ထားနိုင်ဖို့ အပိုင်  
ကြိုးစားပါ။

(ဆ)

ဘဝ၏ တိုးတက်မှုမှန်သမျှသည် ပြင်းပြသော  
ဆန္ဒ၏ တွန်းအားမှ အခြေခံသည်။ ဂေါက်တွင်လည်း  
ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။ တိုးတက်ချင်စိတ် ပြင်းပြလျှင်  
လိုလျှင်ကြံဆနည်းလမ်းရ ဆိုသလိုပင် တကယ် တိုး  
တက်ရေးကို အားကြိုးမာန်တက် ကြံဆလာတတ်သဖြင့်  
တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြိုးစားမှု၏ အသီးအပွင့်ကို ခံစား  
လာရတတ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော်သိကျွမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး  
တစ်ဦးအကြောင်း ပြောလိုက်ပါဦးမည်။ လွန်ခဲ့သည့်  
တစ်နှစ်ကျော်က သူနှင့် ကျွန်တော် အတူဂေါက်ရိုက်ခဲ့  
ဖူး၏။ တောထွက် တောင်ထွက်။ တစ်ချက်တလေလား  
ဆိုတော့ မဟုတ်။ ကိုးကျင်းကစားရာ အချက် ၆၀ ကျော်  
သွားသည်။ ထိုအထဲတွင် အချက် ၂၀ ကျော်က ဘေး  
ချော်ထွက်သော ရိုက်ချက်များဖြစ်သည်။ ဆုပေးတော့  
သူက best loser ခေါ် ဘိတ်ရှေ့ဆုရသည်။ ယခုမှ



ဂေါက်တံ စကိုင်သူတစ်ဦးရှိနေ၍သာ ဘိတ်မကျခြင်း ဖြစ်၏။

လွန်ခဲ့သည့်လက သူနှင့် ကွင်းကြီးတစ်ကွင်းတွင် ပြန်ဆုံသည်။ ဟိုတုန်းကနှင့် လားလားမှ မတူ။ ၉၀ တောင်ကြီးကို ဖြိုနေလေပြီ။ Par တွေ Birdie တွေ ထိုးနေလေပြီ။

သူသည် အလွန်အလုပ်များသူဖြစ်ရာ ဘယ်လို နည်းနှင့် ဤမျှ လက်ရည်တက်လာခဲ့ပါသနည်း။

အဖြေကတော့ ရှင်းသည်။ သူသည် အားကစားစုံစုံ ကစားခဲ့သူတစ်ဦး။ တခြားအားကစားတွေ မကစား နိုင်တော့သည့် အရွယ်ရောက်လာ၍ ဂေါက်သီးလောက ကိုဝင်လာရသူ။ သို့သော် အားကစားသမားဓာတ်အခံ က ရှိနေ၍ တက်တက်ကြွကြွ ကြိုးစားချင်သည်။ ထို့ ကြောင့် အချိန်ရလာသည်နှင့် စာအုပ်တွေ ဖတ်သည်။ လမ်းညွှန်ဗီဒီယိုတွေ ကြည့်သည်။ အိမ်မှာအပတ်တကုတ် လေ့ကျင့်သည်။ တကယ် ကွင်းဆင်းရိုက်ကြည့်တော့ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ကိုယ့် အမှား ကိုယ်ရှာပြီး ကြိုးစားပြင်သည်။ အမှားကို ရှာ ပြီး အမှန်ပြင်သည့် နေရာတွင်တော့ ဩချရလောက်

သည်။ ဗီဒီယိုကင်မရာသမားတစ်ယောက်၏ အကူအညီကို ယူပြီး ၁၈ ကျင်းစလုံးမှာ သူရိုက်သမျှကို မှတ်တမ်းတင်စေသည်။ ပြီးလျှင် ထိုအခွေကို ပြန်ကြည့်ပြီး အမှားရှာသည်။ အမှားတွေ့လျှင် မှန်သည်အထိ ပြန်ပြင်သည်။ Chipping တို့၊ Putting တို့မှာလည်း သူနှင့် အလိုက်ဖက်ဆုံးဖြစ်မည့် ကိုယ်ပိုင်ဟန်ကို ထွင်ယူသည်။ သူသာ အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဆိုလျှင် ဤလို ကြိုးစားပုံမျိုးနှင့် ပြည်ပထွက်ရိုက်နိုင်သည့် အဆင့်ရောက်ဖို့ များလှသည်။

တိုးတက်ချင်စိတ်ရှိ၍ နည်းထွင်ကာ ကြိုးစားသဖြင့် ကြိုးစားမှု၏ အသီးအပွင့်ကို ခံစားရပုံ ဖြစ်ပါသည်။

(၉)

နောက်ဆုံးပိတ်အနေနှင့် လက်ဆောင်တစ်ခုပေးလိုက်ပါဦးမည်။

ပထမရက်မှာ ၁၀၀ ကျော် ရိုက်လိုက်သည်။ နောက်ရက်ကျတော့ ၉၂ ချက် ရိုက်နိုင်သည်။ နောက်ရက် ပြန်ရိုက်တော့ ၁၀၂ ချက် ဖြစ်ပြန်သည်။ ဤလိုတက်ပုံ ကျပုံမျိုးသည် မကောင်းပါ။ စံချိန်ချိုးလိုက်ပြီးလျှင်

ဆက်ထိန်းနိုင်ရပါမည်။ ပထမနေ့ ၁၀၀ ကျော်၊ ဒုတိယ  
နေ့ ၉၂ ချက်၊ ထို့ကြောင့် တတိယနေ့တွင် ၈၂ ချက်  
ဖြစ်ရမည် ဆိုတာမျိုးကလည်း သဘာဝမကျ။ အမှန်နှင့်  
မနီးစပ်။ Realistic မဖြစ်။

ဖြစ်သင့်သည်မှာ သဘာဝကျသော ပန်းတိုင်တစ်ခု  
ထားဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၁၀၀ ကျော်ရှိနေသူတစ်ဦးသည်  
တစ်လအတွင်း မှာ ၅ ချက် ကျရမည်ဟု ရည်မှန်းသင့်  
သည်။ ထို ၅ ချက်ကို ဘယ်နေရာတွေမှာ ဘယ်လိုချမလဲ  
ဟု စီမံချက် ရေးဆွဲကြည့်သင့်သည်။ ကိုယ်ရည်မှန်း  
သည့်အတိုင်း ၉၆/၉၇ သို့ ရောက်လာပြီ ဆိုပါက  
လက်ငြိမ်သွားအောင် ဇာန်ပတ်လောက် ဆက်ရှိက်ပါ။  
ပြီးလျှင် နောက်တစ်လအတွက် ပန်းတိုင်တစ်ခု (၉ပမာ  
၄ ချက် ကျရမည်) သတ်မှတ်ပြီး စီမံချက် အသစ်ဆွဲပါ။

ဤသို့နှင့် တဖြည်းဖြည်း ကိုးဆယ်တောင်ကြီးကို  
ဖြိုရပါမည်။

(ဈ)

နောက်တစ်နည်း စမ်းကြည့်လိုလျှင် နည်းပေးပါ  
ဦးမည်။

၁၀၀မှ ၈၈သို့ ကျအောင်-

- ၁။ တစ်ပတ်လျှင် သုံးချက်နှုန်းဖြင့် တစ်လအတွင်း  
 ၈၈ ဖြစ်လာရမည်။ ဖြစ်လာရာတွင် တက်လိုက်  
 ကျလိုက် များချီ နည်းချီ မဟုတ်ဘဲ လက်ရည်  
 မှန်မှန် တိုးတက်လာပုံမျိုး ဖြစ်ရမည်ဟု ရည်မှန်း  
 ပါ။
- ၂။ တစ်ပတ်တိတိ အခြေခံ Fundamental များကို  
 ပြန်လေ့ကျင့်ပါ။ ဂေါက်တုတ်ကိုင်ပုံမှအစ ကျင်း  
 စိမ်ပုံအထိ ဖြစ်ပါသည်။
- ၃။ ထိုအတွင်း ကိုယ်မှားတတ်သောကျင်းများ၊ မှား  
 တတ်သော ရိုက်ချက်များကို ပြန်မြင်ယောင်ပါ။  
 ထိုကျင်းများတွင် ဘယ်လိုအမှား ရှောင်မလဲ၊  
 မှားတတ်သော ရိုက်ချက်များတွင် မမှားအောင်  
 ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ စီမံချက်ဆွဲပါ။
- ၄။ ကိုယ်ကစားနေကျကွင်းတွင် ကျင်းတိုင်းအတွက်  
 ဗျူဟာချပါ။
- ၅။ ကစားနေစဉ် “သတ္တိရှိမယ်၊ လုပ်သင့်တာပဲ  
 လုပ်မယ်၊ Play safe” ဆိုသော ဂါထာကို နာနာ  
 ရွတ်ပေး။

၆။ တစ်ပတ် ၅ ရက်ကစားပြီး ၂ ရက် လေ့ကျင့်ပါ။

၇။ မှားသွားတာရှိလျှင် ဘာကြောင့် မှားရတာလဲ၊ Shot making မှာ မှားသလား၊ Scoring မှာ မှားသလား ပြန်စစ်ပါ။ အမှားပြင်ပါ။ အစက ပြန်စပါ။

၈။ ၈၈ အထိ ကျသွားရင် လက်ငြိမ်သွားအောင် တစ်လလောက် ထိန်းရိုက်ပါ။

၈၈ ဆိုသည်မှာ ၁၈ ကျင်းတွင် ၂ ကျင်းသာ par ရပြီး ကျန် ၁၆ ကျင်းတွင် တစ်ချက်ပို bogey/ one above ရိုက်နိုင်ခြင်းမျှသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျိန်းသေ above ရမည့်ကျင်းကို ရွေးထားပြီး par ကျိန်းသေရိုက်ပါ။ ကျန်ကျင်းတွေမှာ par ကို မှန်းပါ။ one above ထက် မပိုရအောင် သတိဖြင့် ထိန်းရိုက်ပါ။

ဤသို့ ကြိုးစားရာတွင် အဓိကမှာ စီမံချက် ဖြစ်သည်။ Par ရရမည့်ကျင်းမှာ Par ရအောင် ရိုက်ဖို့ စီမံချက်၊ ကျန်ကျင်းတွေမှာ +1 မလွတ်ရအောင် ရိုက်နိုင်မည့် စီမံချက်တွေ ဆွဲနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် ၉၀ တောင်ကြီးကို ဖြိုနိုင်ကြပါစေ။



# Par ရအောင်ရိုက်နည်း

(က)

Par 4 ကျင်းတစ်ကျင်းအတွက် တာထွက်တော့မည်။  
 အားကစားသမားတစ်ဦး တီခုံပေါ်သို့ တက်လာ၏။  
 ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်လွှတ်လိုက်သည်။ Fairway တစ်နေရာ  
 သို့ ကျသွား၏။ ထိုနေရာမှတစ်ဆင့် ဂရင်းပေါ် လှမ်း  
 တင်နိုင်ဖို့ သူ့အကြာကြီး လေ့လာဆုံးဖြတ်နေရသည်။  
 ထို့နောက် သံ-၅ ကို ဆွဲထုတ်ပြီး ခပ်မြောက်မြောက်  
 ရိုက်တင်လိုက်၏။ ဘောလုံးက ဂရင်းအစပ်နားထောက်  
 ပြီး ရှေ့ဆက်လိမ့်သွားသည်။ ကျင်းနှင့် အတော်ဝေး

သေးသည်။ ပထမ ကျင်းစိမ်ချက် လွဲသွား၏။ ဒုတိယ ကျမှ ဝင်တော့သည်။ လေးချက်။ Parl

ဤလိုရိုက်ခြင်းသည် ကောင်းပါသလား။

ကောင်းပါသည်။ Par ရအောင် ရိုက်လိုက်ခြင်း၊ ကံကောင်းလျှင် ဘာဒီပင် ရနိုင်ခြင်းဖြစ်၍ ကောင်းပါသည်။

ကံဆိုးသွားလျှင်ကော။ ဂရင်းပေါ် တိုက်ရိုက် မရောက်ဘဲ တိုသွားလျှင် သိပ်အရေးမကြီး။ ဂရင်းပေါ် ကျပြီးမှ ဘေးဘက် နောက်ဘက်ရှိ သဲကျင်းထဲသို့ ကျသွားလျှင် Par လွတ်သွားနိုင်သည်။

ကိုယ့်လက်ကိုယ် ယုံလို့ရနေသော အဆင့်မြင့် ဂေါက်သမားများအနေနှင့်ကတော့ ဤလို ရဲရဲတင်းတင်း ရိုက်နိုင်ကြပါသည်။ ရိုက်လည်း ရိုက်တတ်ကြပါသည်။ ကျင်းစိမ်ရာတွင် တော်ပြီးကြသူများဖြစ်၍ ဘာဒီကိုပင် မှန်းနိုင်သည်။

ဟင်းဒီကက် ၂၀ မှ ၂၄ သမားများအဖို့တော့ ဤလို စွန့်စားရန် မသင့်ပါ။ တစ်ချက်ပို bogey ကို သာ မှန်းရိုက်ရမည်ဖြစ်ရာ သဲကျင်းထဲ ရောက်သွားပြီး သဲကျင်းက အတင်ရခက်သော အနေအထားရှိနေလျှင်

ကိုယ်မှန်းသလို မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ လွယ်လွယ် ကျင်း  
ကလေးမှာ ဤလို ဖြစ်သွားလိုက်လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျ  
သွားတတ်ပါသည်။

(ခ)

ဟင်းဒီးကက် ၂၀ မှ ၂၄ သမားများအဖို့ ကျင်းတိုင်း  
ကျင်းတိုင်းကို one above/ bogey မှန်းရိုက်ရမည်ဟု  
ဆိုသော်လည်း par ရအောင်တော့ ကြိုးစား သင့်ပါသည်။  
par ကို ကြိုးစားမည်။ လွဲသွားရင်တော့ bogey ပေါ့  
ဆိုတာမျိုး ရည်မှန်းရပါမည်။

ဘယ်ကျင်းမှာ Par မှန်းမလဲ ?

ကျင်းတိုင်း မှန်းရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် တချို့  
ကျင်းတွေမှာ အခက်အခဲများလွန်းသည်။ Par ကို မှန်း  
ပြီး ခပ်ရမ်းရမ်း ရိုက်လျှင် ဒုက္ခတွေ့သွားနိုင်သည်။  
ထိုကျင်းမျိုးတွင် play safe ကို သတိပြုရမည်။

ထို့ကြောင့် တချို့ကျင်းတွေမှာ ခပ်ရဲရဲ ရိုက်နိုင်  
ခွင့်ရှိပြီး တချို့ကျင်းတွေကျတော့ သတိနှင့်ကစားရ  
မည်မှာ ထင်ရှားနေ၏။



ကောင်းပြီ။ ဘယ်ကျင်းတွေမှာ Par ကို ရဲရဲမှန်း ရိုက်မလဲ။

(ဂ)

ဂေါက်ကွင်းတိုင်းတွင် တီခုံပေါ်၌ ကျင်းမြေပုံ ကလေး ထောင်ထားတတ်သည်။ ထိုမြေပုံကို ကြည့် လိုက်လျှင် ကျင်းအရှည်၊ လမ်းခရီးမှာ ရှိသည့်အခက် အခဲနှင့် ဂရင်းပုံစံကို အကြမ်းအားဖြင့် သိနိုင်သည်။ ဖဲယားဝေးပေါ်ရှိ အခက်အခဲ၊ ဝဲယာရှိ အခက်အခဲနှင့် ဂရင်းဝန်းကျင်ရှိ အခက်အခဲတို့ကို ဆင်ခြင်နိုင်သည်။ ဘယ်လိုရိုက်ရမလဲဆိုသော စီမံချက်ကို (ကွင်းစိမ်း ဖြစ်နေလျှင်) တစ်ထိုင်တည်း ဆွဲနိုင်သည်။

တီခုံပေါ်တွင်ပင် အုတ်မှတ်တိုင်တစ်တိုင် ရှိတတ် သေး၏။ ထိုမှတ်တိုင်ပေါ်တွင် ကျင်းအမှတ်၊ ကျင်း တစ်ခုလုံး၏ အလျား၊ ကျင်း၏ Par နှင့် ကျင်းအဆင့် အတန်းကို ရေးပြထားသည်။ ကျင်းအဆင့်အတန်း ဆို သည်မှာ Handicap stroke (H/S) ပင်ဖြစ်သည်။

ပုံစံပြရလျှင်...

ကျင်းမြေပုံ

ကျင်းမြေပုံကိုကြည့်လျှင် တီခုံပေါ်မှ ရိုက်ချက်သည် ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်သည့်တိုင် အလွန်ဆုံးအားဖြင့် rough ပေါင်းတောထဲ ဝင်သွားတာသာ ဖြစ်နိုင်သည်ကို တွေ့လိမ့်မည်။ ကိုက်သုံးရာလောက်ကျမှ ရေကန်ရှိ နေသဖြင့် သာမန်လူများအဖို့ ဒရိုက်ဗာဖြင့် မရောက်နိုင်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ချလက်ချ ရိုက်နိုင်သည်။ တီခုံမှနေ၍ Rough ကို လှမ်းအကဲခတ်ပါ။ မတော်ငာဆ Rough ထဲဝင်သွားပါက ရိုက်ရတာ လွယ်မလား၊ ခက်မလား ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်က ပိုလွယ်မလဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အထိမမှန်၍ ရိုက်ချက်ယမ်းသွားလျှင် ဘယ်ဘက်မှာ မည်သည့်ဘက်ကို ဝင်တာက ပိုကောင်းမည်နည်း ဆုံးဖြတ်ပါ။ မှားမည့်မှားလျှင် ထိုဘက်ကိုသာ အမှားခံရန် ဖြစ်ပါ၏။

Fairway အကျဉ်းအကျယ်ကို လှမ်းမြင်နေရသောကြောင့် ကိုယ့်လက်ဖြင့် Fairway ထဲလွယ်လွယ်ပို့နိုင်မလား။ ရောက်အောင် ဘယ်လိုပို့မလဲ စဉ်းစားပါ။

ကျင်းမြေပုံအရ ဤကျင်းအမှတ် ၁၄ သည် သိပ်ကြီးကြီး ကျယ်ကျယ်ကြီး ဗျူဟာချစရာမလိုသေးကြောင်း တွေ့ပါလိမ့်မည်။ ဂရင်းပေါ်တွင် အလံတိုင်က ဘယ်လို ရှိနေနေ ပထမရိုက်ချက်ကတော့ မပြောင်းနိုင်ပါ။

(ဃ)

ကျင်းမှတ်တိုင်တွင် ကျင်းအရှည်(အလျား)၊ Par နှင့် H/Sတို့ကို သတိထားမှတ်သားပါ။ ကျင်းအရှည်ကို မြေပုံနှင့် တွဲကြည့်ပါ။ ရေကန်က ကိုက် ၂၀၀ လောက်မှာ ရှိနေလျှင် တီခုံပေါ်မှ သံ-၄ ဖြင့် ထွက်ပြီး ဒုတိယ ရိုက်ချက်အတွက် Wood5 သုံးတန် သုံးရမည်။ ဤလို အနေအထားရှိနေလျှင် H/Sသည် ၁၈ မဖြစ်နိုင်တော့။

ယခု မြေပုံတွင် ရေကန်မှာ ဂရင်းမှ ကိုက် ၁၂၀ လောက်တွင် ရှိနေ၍ ဒရိုက်ဗာ သို့မဟုတ် Wood3ဖြင့် ရိုက်လွှတ်နိုင်သည်။ ပြီးလျှင် သံ-၄ မှ သံ-၆ အထိ တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ရိုက်ရတော့မည်။ ကိုယ်က ဘာကို ပို ပိုင်သလဲ။ သံ-၆ ကို ပိုပိုင်လျှင် ဒရိုက်ဗာကို တီခုံပေါ် မှာ သုံး။ သံ-၄ ကို ပိုနိုင်လျှင် တီခုံပေါ်မှ Wood3ဖြင့် စိတ်ချလက်ချ ရိုက်လွှတ်။

(င)

နောက်တစ်ချက် ကြည့်ရမည်မှာ ကျင်း၏အဆင့် ကိုပြသော H/S (handicap stroke) ဖြစ်၏။

ဂေါက်ကွင်းတစ်ကွင်းတွင် ၁၈ ကျင်းရှိရာ တစ်ကျင်း  
နှင့် တစ်ကျင်း ခက်ခဲပုံချင်းမတူ၊ တချို့ကျင်းတွေက  
အခက်အခဲ အလွန်များပြီး တချို့ကျင်းတွေက လွယ်  
တတ်သည်။ တချို့ကျင်းတွေကျတော့ လွယ်သည်ထင်  
ရအောင် လုပ်ထားသော အခက်ကျင်းတွေဖြစ်ပြီး တချို့  
ကျင်းတွေကျတော့ ခက်မယောင်နှင့် လွယ်သောကျင်း  
တွေ ဖြစ်တတ်သည်။

ပုံမှန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် One corner ကိုးကျင်းတွင်  
Par 5 ၂ ကျင်း Par 4 ၅ ကျင်းနှင့် Par 3 ၂ ကျင်း ရှိရ၏။

ကျင်းများကို အခက်၊ အလယ်အလတ်နှင့် အလွယ်  
ဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲ စီမံထားလေ့ရှိသည်။

Par 5 ၂ ကျင်းတွင် တစ်ကျင်းက ခက်ပြီး တစ်ကျင်း  
က အလယ်အလတ်/အလွယ် ဖြစ်တတ်သည်။ Par 3  
၂ ကျင်းတွင်လည်း တစ်ကျင်းက တကယ်ခက်ပြီး ကျန်  
တစ်ကျင်းက အလယ်အလတ် ဖြစ်တတ်သည်။ လွယ်  
သော Par 3 ဟူ၍ မရှိ။ လွယ်သည်ထင်ရပြီး ခက်သော  
ကျင်းမျိုးသာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ Par-4 ငါးကျင်းတွေ  
မျိုးစုံသည်။ အခက်ဆုံးတစ်ကျင်းပါသလို အလွယ်ဆုံး  
တစ်ကျင်း ပါနေတတ်သည်။

ကျင်းတွေ လွယ်တာခက်တာသိလိုလျှင် H/Sကို ကြည့်ရ၏။ H/S 1 ဆိုလျှင် အခက်ဆုံးကျင်း ဖြစ်ပြီး H/S 18ဆိုလျှင် အလွယ်ဆုံးကျင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အကျောပေးရိုက်ရာတွင် ကျင်းကျောပေးရိုက် လေ့ရှိသော Match play ကစားနည်းလည်း သုံးသည်။ ဤကစားနည်းအရ တစ်ကျင်းပေးသည်ဆိုလျှင် H/S 1 ကျင်းတွင် တစ်ချက် အပိုခွင့်ပြုရသည်။ ငါးကျင်းပေး ကစားလျှင် H/S 1 မှ H/S 5 အထိ ငါးကျင်းတွင် တစ်ကျင်း တစ်ချက် ပေးရပါမည်။

ပြိုင်ပွဲဝင် ဂေါက်သမားများအတွက်တော့ H/S သတ်မှတ်ချက်သည် ကျင်း၏ အဆင့်အတန်းကို သိနိုင် မည့် ညွှန်ပြချက်အဖြစ်သုံးရန် ဖြစ်ပါ၏။

(၈)

စောစောပိုင်းက ပြခဲ့သောပုံတွင် ကျင်းအမှတ် ၁၄ သည် H/S 18ဖြစ်၍ ထိုကွင်းအတွက်တော့ အလွယ် ဆုံးကျင်းပင် ဖြစ်သည်။ (များသောအားဖြင့်တော့ ကျင်းတို Par 3 များကိုသာ H/S နောက်ဆုံးတန်းတွင် ထားလေ့ရှိပါသည်။) အလွယ်မှတ်လိုလျှင်တော့ H/S 1

မှ 9အထိ ကျင်းများသည် အခက်များဖြစ်၍ H/S 10 မှ 14အထိ ကျင်းများသည် အလယ်အလတ်ကျင်းများ ဖြစ်ပြီး H/S 15 မှ 18 အထိ ကျင်းများသည် အလွယ်များ ဟု မှတ်နိုင်ပါသည်။ အလွယ်ဆိုသည်မှာ အခက်အခဲ မများခြင်း၊ ရိုက်ရမခက်ခြင်းနှင့် ရနိုင်ခွင့် ပိုများခြင်းတို့ ကို ဆိုလိုသည်။

ဥပမာပြထားသော ကျင်းအမှတ် ၁၄ (H/S 18) ဆိုကြပါစို့။ H/S 18ဖြစ်သဖြင့် ၂ ချက်ဖြင့် ဂရင်းပေါ် ရောက်ရန် (two-on ဖြစ်ရန်) လွယ်သည်။ ဘာဒီကို ကြိုးစားခွင့်ရနိုင်သည်။ Parကျိန်းသေထိုးကြည့်နိုင်မည်။ ထိုကျင်းကို စီမံကြည့်ကြရအောင်။

(ဆ)

ဟင်းဒီးကက် ၂၄ သမားသည် ဘယ်ကျင်းကိုမဆို Safe play လုပ်တတ်ရပါသည်။ Par 4 များမှာ ၂ ချက်ဖြင့် ဂရင်းပေါ်ရောက်ရေးကို အမြဲတမ်းကြိုးစားခြင်းမျိုးဖြင့် အရဲမစွန့်သင့်ပါ။ Two-on ဖြစ်မှသာ par ရမည်ဟုလည်း ထင်မနေသင့်ပါ။ ၂ ချက်ဖြင့် ဂရင်းနား ပို့ထားပြီး chipping သေသေချာချာလုပ်လျှင် Par ရနိုင်သည်ဟု နားလည်ပါ။

ကျင်း ၁၄ တွင် fairway ကလည်း ကျယ်မည်၊  
 ကိုယ်ကလည်း Driver ရိုက်ချက် မှန်မှန်ထွက်မည်ဆိုပါ  
 က ဒရိုက်ဗာဖြင့် ရိုက်ပါ။ ကိုက် ၂၃၀ လောက် သွား  
 သည်ဆိုလျှင် ဂရင်းရောက်ဖို့ ကိုက် ၁၇၀ ကျန်နေသေး  
 သည်။ သံ-၄ ဖြင့် ရိုက်လျှင် မတော်တဆ လွန်ထွက်  
 သွားနိုင်ပါက သံ-၅ ဖြင့် ဂရင်းအနီးကပ်ပါ။ ဂရင်း  
 အတက်လမ်းပြေလျှင် သံ-၇ ဖြင့် လှိမ့်တင်ပါ။ ဂရင်းမြင့်  
 နေလျှင် သံ-၉ ကို သုံးပါ။ Chipping မှန်လျှင် par  
 ရမည်။ မမှန်လျှင် +1 တော့ ရမည်။

ပုံ

(e)

နောက်တစ်နည်းမှာ Safe play ဖြစ်သည်။ Fair-  
 way ကျဉ်းလျှင် ဘေးဝဲယာမှာ တောထူလျှင် သုံးကို  
 သုံးရမည့်နည်း ဖြစ်သည်။ တီခုံမှ အထွက်တွင် W 3/  
 Iron 3/Iron 4 တစ်ခုခုဖြင့် အတိုခံထွက်ပါ။ အချို့ဂေါက်  
 သမားများသည် အမြောင့်ရိုက်ချက်များ ကျိန်းသေစေ

ရန်အတွက် Iron 2 ကို ဆောင်ထားလေ့ရှိကြသည်။ Iron 2 ကောင်းကောင်းထိလျှင် ကိုက် ၂၀၀ လောက် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ထွက်သည်။ အလေ့အကျင့် မရှိဘဲနှင့်တော့ လုံးဝမရိုက် ပါနှင့်။ သိပ်မယဉ်ပါးသော သံ-၂ ကို ကိုင်မည့်အစား ကျိန်းသေသော သံ-၃/သံ-၄ တို့ကို ကိုင်ပါ။ ကိုက် ၁၈၀ ခန့် ရောက်သွားပါလိမ့် မည်။ ကုန်းအဆင်းဖြစ်နေလျှင် သံ-၄ က တခြားတုတ် တွေထက် ပိုစိတ်ချရသည်။

ပထမတစ်ချက်က ကိုက် ၂၀၀ နီးပါး ရောက်သွား လျှင် ဂရင်းကိုရောက်ဖို့ ကိုက် ၂၀၀ ကျော် ကျန်နေ လိမ့်ဦးမည်။ သံ-၄ ကိုပဲ ထပ်သုံးပါ။ လိုရာသို့ ပိုတိတိ ကျကျ ပို့နိုင်၍ ဖြစ်သည်။ ဂရင်းအဝင်သည် Drive ထက် ပိုတိကျဖို့ လမ်းကြောင်း direction မှန်ဖို့ လိုပါ သည်။

ဒုတိယအချက်အတွက် သံ-၄ ကို သုံးလိုက်သဖြင့် ဂရင်းပေါ်သို့ ဘောလုံးမရောက်နိုင်ပါ။ ဂရင်းမှ ကိုက် သုံးဆယ် သို့မဟုတ် လေးဆယ်အကွာသို့သာ ရောက် သွားပါလိမ့်မည်။ Pitching အတွက် (သံ-၇ ဖြင့် လိုမ့် တင်နိုင်လျှင်လည်း တင်ပါ။) သံ-၉ သို့မဟုတ် Pitching wedge/sand wedge သန်ရာကို သုံးနိုင်သည်။



ကျိန်းသေပါစေ။ ဂရင်းပေါ် ရောက်ရုံလေးသာ မဟုတ်။  
 one putt distance ခေါ်သည့် တန်ချက်တည်း ကျင်းစိမ်  
 နိုင်မည့် ကျိန်းသေနေရာသို့ ပို့ရမည်ဖြစ်သည်။

ပုံ

(ဈ)

အထူးသတိပြုရန်မှာ ရေကိုရှောင်၊ ဘေးပေါင်း  
 တောကိုရှောင်၊ သဲကျင်းကို ရှောင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ  
 ကျင်းလို Parအသေထား ရိုက်ရမည့် ကျင်းမျိုးမှာသာ  
 ရှောင်ရန်မဟုတ်ပါ။ ကျင်းတိုင်းတွင် ရှောင်ရန် ဖြစ်ပါ  
 သည်။ စွန့်စားရိုက်ပြီး ထိုဒုက္ခတွေကို ကြိုသလို ရင်  
 ဆိုင်မည့်အတူတူ ဒုက္ခမရောက်အောင် ကြိုရှောင်နိုင်ဖို့  
 စိမ့်တတ်ရပါမည်။ ဤသည်ကို ကစားနည်းပရိယာယ်  
 ဟု ဆိုပါသည်။



ကြိုတင်စဉ်းစား သတိထား

အမှားနည်းမည်မှတ်

(က)

ဤမျှအထိ ရေးပြလာသည်ကို ဖတ်ပြီးသောအခါ ကျွန်တော်ဆိုသော 'သန့်ဇော်'သည် ၉၀ တည်းဟူသော တောင်ကြီးကို အလွယ်တကူ ဖြိုနိုင်နေသော လက်ရည် တက်ဂေါက်သမားဟု ထင်ကောင်းထင်နေကြပါလိမ့် မည်။ ဘယ်အားကစားမှာမဆို အသက်အရွယ်က စကား ပြောပါသည်။ ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲတွင် လက်ချင်းတူလျှင်

အသက်ငယ်သူက နိုင်ခြေပိုရှိသည်ကို သိကြပါလိမ့်မည်။ ဂေါက်သီးရိုက်ခြင်းမှာ တစ်ချက်ရိုက်လိုက်လမ်းလျှောက်လိုက်နှင့် ဘာမှ ပင်ပန်းစရာမရှိသော ကစားနည်းဟု မြင်ကြပါလိမ့်မည်။ ဟုတ်သင့်သလောက်လည်း ဟုတ်ပါသည်။ ငယ်ရွယ်တုန်း သန်မြန်တုန်းမှာ ၁၈ ကျင်းရိုက်ရတာ (ရိုက်ချက် ၁၀၀ လောက်သာရှိပြီး တကယ်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရိုက်ရတာက ၅၀ ဝန်းကျင် လောက်သာရှိ၍) ဘာမှ မပင်ပန်းပါ။ သို့သော် တစ်နေ့လုံးလိုလို လှုပ်ရှားနေရတာကို မမေ့ပါနှင့်။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် လူကြီးနှင့်လူငယ် မတူနိုင်ပါ။ မနေ့ညနေက ကျွန်တော် Practice ဆင်းပါသည်။ တစ်နာရီခွဲလောက် ကာလအတွင်း အလုံးသုံးရာကျော် ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အလုံး ၂၀၀ ကျော်လာတော့ မောချင်လာသည်။ ပင်ပန်းလာသည်။

ကွင်းလှည့်တော့လည်း ထို့အတူပင် ဖြစ်သည်။ ၁၈ ကျင်းနား ကပ်လာလေလေ ခြေမသယ်ချင် လက်မသယ်ချင် ဖြစ်လာလေလေ၊ နေကပူ လေကဆန်၊ ကျင်းအမှတ် ၁၈ ကလည်း ကုန်းအတက်ဖြစ်နေလျှင် လေးဘက်တွားတက်ချင်စိတ်တွေပင် ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

လူငယ်တွေနှင့် ယှဉ်ပြီးတော့နိုင်ဖို့က ရောဂါကင်း  
 နေဖို့လိုသည်။ အာဟာရပြည့်နေဖို့ လိုသည်။ ကောင်း  
 ကောင်း အနားယူနိုင်ဖို့ လိုသည်။ ဤသုံးချက်စလုံး  
 ပြည့်စုံနေသည်တိုင် လူကြီးနှင့်လူငယ်သည် ကွာမြဲကွာ  
 နေဦးမည် ဖြစ်၏။ ပြိုင်ပွဲကြီးတွေဆိုလျှင် တစ်နေ့  
 ၁၈ ကျင်းနှင့် ၂ ရက်မှ ၄ ရက်အထိ ဆက်တိုက် ရိုက်  
 ရတတ်သည်။ ကြံ့ခိုင်မှုမရှိလို့ကတော့ မြောင်းထဲရောက်  
 သွားမည်။ ထို့ကြောင့် ပြိုင်ပွဲကြီးရှိနေလျှင် တစ်လ  
 လောက်က ကြိုတင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်အောင် တည်  
 ဆောက်ရပါသည်။

ပြိုင်ပွဲ တစ်ပွဲတုန်းကဆိုလျှင် မနက်ပိုင်းမှာ  
 ကျွန်တော် ၄၃ ရိုက်နိုင်ခဲ့၏။ ၇ ချက်သာ ဖြုန်းခဲ့၍  
 ဟင်းဒီးကက် ၁၄ အဆင့်နှင့် ရိုက်ခဲ့သလိုပင် ဖြစ်သည်။  
 ဒုတိယပိုင်းကျတော့ ၅၃ ဖြစ်သွားသည်။ နေ့လယ်စာ  
 မစားရဘဲ ကြုံရာအဖွဲ့နှင့် လိုက်သွားရ၍ မောပြီး  
 ပျက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရပြည့်ပြည့်စားပြီး  
 နာရီဝက်လောက် အနည်းဆုံး နားရမည်ကို စားလည်း  
 မစားလိုက်ရ၊ နားလည်း မနားလိုက်ရ၍ ဖြစ်ပါသည်။

(ခ)

ကြိုတင်စဉ်းစား သတိရှိဖို့အကြောင်းတွေ ရေးမည် ဟု ကြံစည်ထားရာမှ လမ်းချော်သလို ဖြစ်သွားပါသည်။ အမှန်တော့လည်း လမ်းမချော်ပါ။ အားကုန်၍ ရိုက်ချက် ပျက်ရခြင်းမျိုးသည်ပင် ကြိုတင်စဉ်းစားကာကွယ်နိုင် သော အမျိုးအစားထဲတွင် ပါပါသည်။ စောစောက ပြိုင်ပွဲတွင် ကျွန်တော် မစားနိုင် မနားနိုင် ဖြစ်သွားရ သည်မှာ ကိုယ်နှင့်အတူရိုက်နေသည့် အဖွဲ့ဝင်များက အရေးတကြီးကိစ္စပေါ်လာ၍ Second Corner ကို မရိုက်နိုင်ကြတော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် တို့အဖွဲ့မှာလည်း နောက်ဆုံးအဖွဲ့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော့်အဖွဲ့ ရှေ့တစ်ဖွဲ့ကို မိအောင်လိုက်ပြီး ဝင်ရိုက်ရန်သာ ကျန်တော့သည်။

ဂေါက်သမားသည် ဂေါက်အိတ်ထဲ၌ ဘီစကွတ်မုန့် တစ်ထုပ်နှင့် သကြားလုံးဆယ်လုံး ရေတစ်ပုလင်းဆောင် ထားရတတ်ပါသည်။ ရိုက်တာကြာလာလျှင် သွေးတွင်း ၌ သကြားဓာတ်ကုန်လာမည်၊ အစာမရှိလျှင် ဗိုက်ဗာပြီး မောလာမည်။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါ စားသောက်ဖွယ် များ ဆောင်ထားရခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ကတော့ ဆားခဲ

များ၊ ဆားပြားများပင် ဆောင်ထားတတ်ကြပါသည်။  
အလွန်သင့်မြတ်ပါ၏။

(ဂ)

ဂေါက်အကြောင်း ပြန်ဆွဲယူလိုက်ပါဦးမည်။

ကြိုတင်စဉ်းစားဖို့ အချက်တွေကို နံပါတ်ထိုး၍  
ရေးပြပါမည်။

၁။ ဂေါက်တုတ်များကို စစ်ပါ။ ဥပဒေအတိုင်း ညီညွတ်  
နေဖို့ သတိပြုပါ။ ကျင်းစိမ်တုတ် Putter တစ်ချောင်း  
အပါအဝင် တုတ် ၁၄ ချောင်းသာ ခွင့်ပြုသဖြင့်  
တုတ်ချောင်းရေ မများရအောင် သတိထားပါ။

၂။ သံ-၁ တို့၊ သံ-၂ တို့လို အလွန်သုံးရခဲသော တုတ်  
မျိုးတွေ ပိုနေလျှင် ထားခဲ့ပါ။ ၁၄ ချောင်း မပြည့်  
သေးလျှင်တော့ ဆောင်ထားပါ။

၃။ ဤကွင်းအတွက် အထူးထုတ်သုံးရမည့် တုတ်မျိုး  
ရှိနေလျှင် ပြန်လေ့ကျင့်ထားပါ။ မမေ့မလျော့  
လည်း ယူလာခဲ့ပါ။ ဥပမာ- သံ-၂။

၄။ ဦးထုပ်၊ မိုးကာ၊ ထီး လိုအပ်သလို ဆောင်ထားပြီး  
မမေ့သင့်လျှင် မမေ့ပါနှင့်။ မိုးထဲ လေထဲ (တကယ်

မိုးရွာ လေတိုက်ထဲ)ကျတော့မှ တုတ်တုတ်ရွဲပြီး  
တုန်တုန်ချမ်းနေတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။

၅။ ဖိနပ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ သံချွန်တွေ တုံးနေလျှင်  
အသစ်လဲတပ်ပြီး အစီးကျင့်ထားပါ။ ဖိနပ်အသစ်  
ကို ပြိုင်ပွဲနေ့ကျမှ ထုတ်ဝတ်မိတာမျိုး မဖြစ်ပါ  
စေနှင့်။

၆။ အဝတ်အစားက သိပ်လှနေတာ သိပ်အဆင်ဆန်း  
နေတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။

၇။ အဝတ်အစားက သက်သောင့်သက်သာ ရှိပါစေ။  
တင်းကျပ်သော ဘောင်းဘီ၊ လက်စည်းစပိုရှပ်  
များသည် တုတ်လွဲရာတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်  
စေတတ်သည်။

၈။ လက်အိတ်အပို ပါပါစေ။ လက်ကိုင်ပဝါ၊ မျက်နှာ  
သုတ်ပဝါအသေးများ အပိုဆောင်လာပါ။

၉။ တီအပို ဘောလုံးအပိုများ လုံလုံလောက်လောက်  
ပါပါစေ။

၁၀။ စားစရာသောက်စရာ ဆောင်ထားပါ။

၁၁။ မှတ်သားစရာ စာရွက်၊ ခဲတံ ဆောင်သင့်က ဆောင်  
ထားပါ။

၁၂။ ငွေလုံလုံလောက်လောက် ပါပါစေ။

ဤအချက်များမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများသာ ဖြစ်ပါသည်။ အနွေးထည်တို့၊ ခြေအိတ်အပိုတို့၊ လိုအပ်မည်ထင်လျှင်လည်း ဆောင်ထားပါ။

(ဃ)

ဂေါက်ရိုက်ဖို့အတွက် ကြိုတင်စဉ်းစားရန် များလည်း ရှိပါသည်။

၁။ ကွင်းကို လေ့လာထားဖို့ အလွန်လိုအပ်ပါသည်။ ပြိုင်ပွဲကြီးအတွက်ဆိုလျှင် အနည်းဆုံး ၂ ကြိမ် ကွင်းလှည့်ထားဖူးရမည်။ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ကြိုတင်လေ့လာ မှတ်သားထားရမည်။

၂။ ဘာတုတ်တွေ အရိုက်ကျင့်ထားရမလဲ၊ ဘယ်လို ရိုက်ချက်မျိုးကို ဒီကွင်းကြိုက်သလဲ လေ့လာထားရမည်။

၃။ ဂရင်းတွေက မြန်သလား၊ နွေးသလား၊ ဖမ်းသလား၊ မဖမ်းဘူးလား လေ့လာထားရမည်။

၄။ ဘယ်သဲကျင်းတွေ ဘယ်ရေကန်တွေက ကြောက်စရာကောင်းသလဲ လေ့လာထားရမည်။



၅။ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုသော ရိုက်ချက်မျိုးတွေ ကျင်း စိမ်ချက်မျိုးတွေ လေ့ကျင့်ထားရမည်။

၆။ ဟင်းဒီကက် (အကျောပေး) အလိုက်ရိုက်ရမည် ဆိုလျှင် ကျင်းတိုင်းအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် Par (Your own true par) ကို သတ်မှတ်ထားရမည်။ ထို True par အတိုင်းဝင်နိုင်ဖို့ ဘယ်လို ရိုက်မလဲ စိမ်ချက်ချရမည်။

၇။ Safe play နှင့် gamble ကို ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ရမည်။ ဘယ်ကျင်းတွေမှာ Safe play လုပ်ပြီး ဘယ်ကျင်း တွေမှာ gamble လုပ်မလဲ ဆုံးဖြတ်ထားနိုင်ရမည်။

ပြိုင်ပွဲမှာ ရိုက်ရိုက်၊ အပျော်ပဲ ကွင်းလှည့်လှည့်၊ ဘယ်တော့မဆို ကြိုတင်စဉ်းစားသတိထားရမည့် အချက် တွေ ရှိသည်။

၁။ Blind hole ခေါ် လှမ်းမမြင်နိုင်သည့် ဂရင်းများကို Pro တွေ အလွန်မှန်းသည်။ မမြင်ရဘဲ မှန်းရိုက်နေ ရ၍ ဖြစ်သည်။ ထို Blind hole များတွင် ဝဲယာ ဝန်းကျင်နှင့် နောက်ခံဝန်းကျင်ကို စိတ်ဖြင့်မှတ်ပြီး အာရုံယူတတ်အောင် ကျင့်ပါ။

၂။ Blind fairway ခေါ် ရှေ့လှမ်းမမြင်ရသည့် ကုန်း

တက်များ တစ်ဆစ်ချိုးများကို ကြိုတင်လေ့လာ  
ထားပါ။ ကက်ဒီကို တိုင်ပင်ခွင့် ရှိပါသည်။  
တိုင်ပင်ပါ။ မသိလျှင်/မကျိန်းသေလျှင် မစွန့်စား  
ပါနှင့်။ ရှေ့မှာ OB ရှိနိုင်သည်။ ရေကန်ရှိနိုင်သည်။  
Rough ရှိနိုင်သည်။ စွတ်မရိုက်နှင့်။ သတိထား၍  
ရိုက်။ ချို့ရိုက် တန်ရိုက်။ Safe play ကို သတိရ။

၃။ ကိုယ့်စွမ်းရည်ကို အရင်းအတိုင်း မြင်နိုင်အောင်  
ဝေဖန်ပြီး အခက်အခဲများကို ဦးစားပေးအဆင့်  
risk rating သတ်မှတ်ပါ။ ရှောင်ရန်ဦးစားပေး  
သတ်မှတ်ပါ။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ချက်  
ကို အကြောက်ဆုံးမှ စပြောပါမည်။

- a- OB (ဘောင်း)
- b- ရေ (Water) ဟဲဇတ်
- c- အရိုက်ခက်ဘောလုံးတည်ပုံ (unplayable lie)  
(ဘောလုံးကို ကိုင်ခွင့် တည်ခွင့်မရှိသော As it lie  
ဆိုလျှင်)
- d- မတ်စောက်မြင့်မားသော သဲကျင်း
- e- မြက်ပင်ထူသော rough

f- အတော်အတန်မတ်သော ဆင်ခြေလျှော

g- ရိုးရိုးသဲကျင်း

h- ခပ်ပြေပြေ ဆင်ခြေလျှော

တို့ ဖြစ်ပါသည်။ OB ဝင်မှာကို အကြောက်ဆုံး ဖြစ်ပြီး ခပ်ပြေပြေ ဆင်ခြေလျှောကို နည်းနည်းသာ ကြောက်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ထားသော ရှောင်ရန် အခက်အခဲ စာရင်း ဖြစ်၏။ ကစားသမားတိုင်းသည် ဤလိုပင် ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ်ချက် ထားရှိရပါမည်။ ဘောင်းလည်း မကြောက်၊ ရေလည်းမကြောက် ကစားနေလိုကတော့ ချုံကြား မင်းခေါင်၊ ရေကူးမင်းခေါင်တွေပဲ ဖြစ်နေလိမ့် မည်။ တိမ်ကြားမင်းခေါင် ဖြစ်မည်မဟုတ်။

၄။ ဘယ်ကျင်းကိုပဲရိုက်ရိုက် ထိုကျင်းအတွက် ကိုယ့် လက်နှင့် အကောင်းဆုံးရိုက်နိုင်မည့် လမ်းကြော route ရှိနေကြောင်းကို မမေ့ပါနှင့်။ ထိုလမ်းကြော ကို ရှာတတ်ပါစေ။ ကိုယ်လိုရာ ပို့နိုင်စွမ်းရှိနေ ပါက လမ်းကြောမြင်မထားသည့်တိုင် Par နှင့် နီးအောင် ရိုက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဘယ်သူမှ ကိုယ်လို ချင်သလို ရာနှုန်းပြည့်မဖြစ်ဟု နားလည်ပါ။ ထို

ကြောင့် လမ်းကြောကို ရှာထားခြင်း တွေးကြံထား  
ခြင်းက တစ်ပန်းသာနိုင်ကြောင်း သတိရပါ။

၅။ မတော်တဆမှားသွားလျှင် ခေါင်းအေးအေးထား  
ပြီး မေ့ပစ်လိုက်ဖို့ နောက်တစ်ချက်ကို ကောင်း  
ကောင်း ရိုက်ပြနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ Putting ကို  
တော့သေချာပါစေ။ ဂရင်းနားနီးလာလေ တိတိ  
ကျကျ ရိုက်နိုင်ဖို့ ပိုလိုလာလေဖြစ်သည်။ တီခုံမှ  
ရိုက်ချက် ပျက်သွားသည့်တိုင် Parရနိုင်ဖို့ အခွင့်  
အလမ်းရှိနေပါသေးသည်။ ParPuttကို ချော်သွား  
လို့ကတော့ Parလွဲသွားလိမ့်မည်။



၁၂။

## ဂေါက်ရိုက်တုတ်များ

(က)

ဂေါက်ရိုက်ဖို့အတွက် ဂေါက်တုတ် (ဂေါက်ရိုက်  
တံ) လိုသည်။ အကွာအဝေးအလိုက် သင့်သလို ရိုက်  
သွားရန်နှင့် အသုံးအမျိုးမျိုးအလိုက် ခွဲခြား အသုံးပြု  
ရန်တို့အတွက် ဂေါက်တုတ်အမျိုးမျိုး ရှိလာရသည်။  
တွေ့နိုင်သော တုတ်အမျိုးမျိုးမှာ...

၁။ ဒရိုက်ဗာ Driver/ Wood 1

၂။ ဘရာဇီ Brassie/ Wood 2

၃။ စပွန်: Spoon/ Wood 3

၄။ သစ်သား:-၄ Wood 4

၅။ သစ်သား:-၅ Wood 5

၆။ သံ-၁ Iron 1

၇။ သံ-၂ Iron 2

၈။ သံ-၃ Iron 3

၉။ သံ-၄ Iron 4

၁၀။ သံ-၅ Iron 5

၁၁။ သံ-၆ Iron 6

၁၂။ သံ-၇ Iron 7

၁၃။ သံ-၈ Iron 8

၁၄။ သံ-၉ Iron 9

၁၅။ ဝက် Iron 10/ Pitching Wedge/ Iron 19

၁၆။ ဆင်းဝက် Sand Wedge

၁၇။ ချစ်ပါ Chipper

၁၈။ ပတ်တာ Putter / ကျင်းစိမ်တုတ်

(ခ)

တုတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးတာ သုံးချက် ရှိပါသည်။

တစ်- ကိုယ်နှင့်လိုက်ဖက်သော တုတ်ဖြစ်ရမည်။

နှစ်- စုတ်ပြတ် ဟောင်းနွမ်း ပိန်ချိုင့်နေသော တုတ်မျိုး မဖြစ်သင့်၊ ရိုက်ချက် ပျက်တတ်သည်။

သုံး- ဂေါက်ပွဲတစ်ပွဲတွင် ပတ်တာတစ်ချောင်းနှင့် အခြားတုတ် ၁၃ ချောင်းသာ ယူဆောင်လှာရမည်။ ထို့ထက်မပိုရ။

(ဂ)

ဂေါက်တုတ်သည် တစ်မျိုးတစ်စားတည်းမှာပင် (ဥပမာ ဒရိုက်ဗာခေါ် Wood 1) အတို၊ အရှည်၊ အလေး၊ အပေါ့ ကွာခြားသော တုတ်မျိုးစုံ ရှိသည်။ Wilson တံဆိပ်ဆိုပါစို့။ Wilson 1200 LT အမျိုးအစား ဒရိုက် ဗာမှာပင် အတို အရှည် အလေး အပေါ့မတူအောင် လုပ် ထားသည်။ တုတ်တံ Shaft တွင် အတို အရှည်သာမက အညွတ် အပျော့ flex ပင် ကြိုက်ရာ ရွေးနိုင်အောင် ခွဲခြားထုတ်လုပ်သည်။

(ဃ)

တခြားနိုင်ငံတွေမှာတော့ ဂေါက်တုတ်စုံ ဝယ်လို့  
 လျှင် ဂေါက်ကွင်းမှ Teaching Pro/ Club Pro တို့ထံ  
 ချဉ်းကပ်ပြီး အကြံတောင်းတတ်ကြသည်။ Pro က  
 ကလပ်တွင် အသင့်ရှိနေသော တုတ်အမျိုးမျိုးကို  
 လွဲခိုင်းပြီး လွဲဟန်ကိုကြည့်ကာ ရွေးပေးသည်။ လူနေ  
 ဟန်ပန်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာပြီး Putter ရွေးပေးသည်။  
 ရိုက်အားကို ကြည့်ပြီး ဘောလုံးအမျိုးအစား ရွေးပေး  
 သည်။

လွန်ခဲ့သောလအတွင်းက ကွင်းကြီးတစ်ကွင်းသို့  
 သွားကစားရာ မိတ်ဆွေသစ်တွေ ရခဲ့၏။ ထိုမိတ်ဆွေ  
 များထဲမှ တစ်ဦးသည် အတော်ရိုးတံရှည်သော တုတ်  
 ကို အသုံးပြုနေကြောင်း တွေ့လိုက်ရ၏။ သူ့ရိုက်နေ  
 သော ဒရိုက်ဗာမှာ အရိုးအရှည် ၄၅ လက်မ ရှိသည်။  
 အရှည်ဆုံးအမျိုးအစား ဖြစ်၏။

အရိုးရှည်လျှင် တုတ်လွှဲစက်ဝိုင်း ပိုကျယ်လာ၍  
 ရိုက်အား ပိုကောင်းလာတတ်သည်။ ဝေးဝေးလည်း  
 ပြေးသည်။ ဤလို အရိုးရှည်ရှည်တွင် တုတ်ခေါင်း  
 ခပ်ပေါ့ပေါ့ (D-1 အမျိုးအစား) ကိုသာ တပ်သင့်၏။



ခေါင်းလေးနေလျှင် backswing နှင့် upswing မှာ တုတ်ရမ်းသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိချက် လွဲသွား နိုင်သည်။

(c)

ဒရိုက်ဗာ၏ ရိုးတံအရှည်ကိုပဲ ပဓာနထား၍ ပြော ပါမည်။ ဒရိုက်ဗာ၏ ပုံမှန်အရှည်မှာ ၄၃ လက်မ ဖြစ်သည်။ ဤစံနှုန်းမှာ နိုင်ငံခြားသား (မျက်နှာဖြူ)များ အတွက် ပုံမှန်ထားသောစံနှုန်း ဖြစ်သည်။ သူတို့လူမျိုး က ကျွန်တော်တို့လူမျိုးထက် အရပ်မြင့်သည်။ ကျွန်တော် တို့ထက် လေးလက်မလောက်တော့ မြင့်ကြသည်။ သူတို့အရပ်နှင့် လိုက်ဖက်အောင် တီထွင်ထား၍ ၄၃ လက်မ ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၄၅ လက်မမှာ အရပ် ၆ ပေကျော်သူများအတွက် ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာတွေလို ငါးပေခွဲ ဝန်းကျင်မြင့်သော လူမျိုးတွေ အတွက်ကား ၄၃ လက်မသည်ပင် ရှည်လှပြီ။ အချိုး မကျ။ ၄၁ လက်မမှသာ အဆင်ပြေနိုင်သည်။

(၈)

တချို့က ရိုက်အားကောင်းအောင်ဆိုပြီး တုတ်  
 ခေါင်းလေးလေးတွေကို ရွေးကြသည်။ ကျွန်တော့်  
 မိတ်ဆွေကြီးတစ်ယောက် ဆိုလျှင် ဒီရိုက်ဗာကို ဖွင့်ပြီး  
 ခဲတွေထပ်လောင်းကာ စိတ်ကြိုက် လုပ်ထားသည်။ D  
 3 အတန်းအစားထက်ပင် လေးနေမည် ထင်ပါသည်။  
 လူက အရပ်လည်းမြင့်၊ ဗလလည်းကောင်းသောကြောင့်  
 သူ့ရိုက်လိုက်လျှင် ဘောလုံးကို အမြောက်ထဲ ထည့်ပစ်  
 လွှတ်လိုက်သလား ထင်ရ၏။ သို့သော် နောင်တစ်လ  
 အကြာမှာ သူ့တုတ်ကျိုးသွားပါသည်။ တုတ်ခေါင်းလေး  
 လျှင် တုတ်တံကလည်း မာရမည်။ Stiff အမျိုးအစား  
 ဖြစ်ရမည်။ ဒါမှသာ တုတ်ခေါင်း၏ အလေးချိန်ကို  
 ပြန်မဲတင်းနိုင်မည်။ သူ့တုတ်တံက S အမျိုးအစား  
 ဖြစ်၍ ညွတ်သည်။ သည်တော့ ကြာကြာမခံ။

တုတ်တံ Shaft၏ အမာ အပျော့သည် တုတ်ခေါင်း  
 ၏ အလေးချိန်နှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိဖို့ လိုသည်။  
 ဂေါက်ပစ္စည်းဆိုင်တစ်ဆိုင်သို့ ဝင်လေ့လာလိုက်လျှင်  
 တုတ်ခေါင်းအလေး အပေါ့ ကွာခြားသော တံဆိပ်မျိုးစုံ  
 ကို တွေ့နိုင်သည်။

တုတ်တံ အမာအပျော့ကို မူလကတော့ ၂ မျိုးသာ ခွဲခြား ထားခဲ့ကြသည်။ Xအမျိုးအစားသည် အမာစား ဖြစ်၏။ Sအမျိုးအစားကတော့ အပျော့စား။ နောင်တော့ အလယ် အလတ်ဖြစ်သည့် XSခေါ် medium stiff ကို ထုတ်လာကြသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် graphite တို့၊ fibre glassတို့ဖြင့်ပါ တီထွင်လာကြသောအခါ အပျော့ အမာ မျိုးစုံပေါ်လာတော့သည်။ အတော်ကြီး ပျော့ နဲ့နဲ့နိုင်သော တုတ်တံမျိုးပင် ပေါ်လာသည်။ ထိုအတူပင် အမာစားတွင် ဒန်စပ်သတ္တုဖြင့်လုပ်သော စပယ်ရှယ် အမာစားမျိုးပါ ထွက်လာသည်။ အရပ်မြင့်ပြီး ဗလ အားကိုး ရိုက်တတ်သူများနှင့် သင့်လျော်သော တုတ် မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

(ဆ)

ဂေါက်တုတ်ဝယ်လျှင် Wood ကော Iron ပါ အလေး အပေါ့ စိတ်ကြိုက်ရွေး၊ တုတ်တံ၏ အညွတ် အပျော့ကိုပါ စိတ်ကြိုက် ရွေးပြီးနောက် အစုံလိုက် ဝယ်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ Wood တွင် Trident ကတစ်ချောင်း Wilsonက တစ်ချောင်း Powerbilt

က တစ်ချောင်း၊ Ironတွင်လည်း ဤသို့ပင် စုံစီနဖာ  
ရောတီရောရာ။ ဤလို သဗ္ဗနာမ်ပေါင်းစုထားခြင်းမျိုးက  
လုံးဝမကောင်းပါ။ အလေးချိန် မညီ၊ အတိုအရှည်လည်း  
ကွာကောင်းကွာမည်။ အညွတ် အပျော့လည်းမတူနိုင်။  
ထို့ကြောင့် တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်း လွဲရပုံချင်းမတူ  
တော့။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ထွက်လိုက် ညာထွက်လိုက်  
တွေ ဖြစ်လာမည်။

အပျော်သမား အပျင်းပြေသမားအတွက်တော့ ဒီ  
လောက် ဂရုစိုက်နေစရာမလိုပါ။

(၈)

အဝတ်အထည်တွင် ဈေးချုပ်/အသင့်ချုပ်ပြီး  
အထည် hand-me-downs မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်းဖြင့်  
စက်ဆိုင်မှာအပ်လျှင် Tailor-made ဟု ခေါ်ပါသည်။  
အသုံးအဆောင်တွင်တော့ တစ်ဦး တစ်ယောက်အတွက်  
သီးသန့်လုပ်ပေးလျှင် Custom made ဟု ခေါ်ပါသည်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏ အဖေ ဂေါက်  
ရိုက် ဝါသနာကြီးပုံမှာ စာတင်လောက်သည်။ နိုင်ငံခြားမှ  
အချို့ထုတ်လုပ်သူများသည် ဤလို Custom made များ

လုပ်ပေးတတ်သည်။ ဤအကြောင်းကို စုံစမ်းသောအခါ ကုမ္ပဏီက မှာမည့်သူ၏ အသက်၊ အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် လက်မောင်းလုံးပတ်၊ လက်ဖျံလုံးပတ်တို့ကို တောင်း၏။ တစ်လကြာသောအခါ ပိုင်ရှင်နာမည်ပါ အသားတံဆိပ် ထိုးပေးထားသော Custom made ဂေါက်တုတ်တစ်စုံ ရောက်လာပါတော့သည်။

(ဈ)

ယခုကာလမှာတော့ ဤလို Custom made မှာနိုင်ဖို့ မလွယ်။ မှာမည်ဆိုလျှင်လည်း ဈေးသိပ်ကြီးလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အသင့်တင်ပြရောင်းချနေသော ဆိုင်များတွင်ပဲ စိတ်ကြိုက်ဝယ်ဖို့ ရှိတော့သည်။ လက်သင်ဘဝမှာတော့ ကြိုရာတုတ်နှင့် ရိုက်ပါ။ ကွင်းလှည့်လို့ရလောက်သော တုတ်ခပ်နှမ်းနှမ်းတစ်စုံလောက်ရှိလျှင်ရပါပြီ။ သို့သော် ဟင်းဒီးကက် ၂၀ လောက် ရောက်လာလျှင် တုတ်ကောင်းကောင်းလိုလာပါပြီ။ တုတ်ကောင်းကောင်း ဆိုသည်မှာ PRGR တို့လို သိန်း ၂၀ လောက် တန်သည့် တုတ်မျိုးဖြစ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ကိုယ်နှင့်

လိုက်ဖက်သော အမျိုးအစားဖြစ်နေဖို့သာ ဖြစ်ပါ၏။  
အသစ်ဖြစ်ချင်ဖြစ် တစ်ပတ်နှုန်းဖြစ်ချင်ဖြစ်။

ဘယ်လိုတုတ်မျိုး ဝယ်သင့်သည်ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်  
ရိုက်ဟန်အပေါ် တည်၏။ အားမထည့်ဘဲ အရှိန်ကလေး  
နှင့်သာ ရိုက်သွားသော Swingသမား၊ Rhythmသမား  
အဖို့ တုတ်တံပျော့ပျော့နှင့် တုတ်ခေါင်းပေါ့ပေါ့မျိုးကို  
ရွေးရမည်။ ရိုက်အားကို အဓိကထားဘဲ လွှဲအားကို  
သာ အဓိကထားသော ရိုက်နည်းမျိုးဖြစ်၍ တုတ်အညွတ်  
စားမျိုးက အထောက်အကူပြုပါသည်။ အရပ်မြင့်ပြီး  
ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုးရှိလျှင်တော့ တုတ်ခေါင်း အလတ်စား  
(မလေး မပေါ့)ကို ရွေးရပါမည်။ ဤလို တုတ်မျိုးကို  
အားထည့်ရိုက်တတ်သူ hitterတွေ မြန်မြန်ဆွဲချပြီး ပြင်း  
ပြင်းရိုက်ထုတ်တတ်သူတွေ ကိုင်လျှင် ညာလန်တတ်  
သည်။

အားထည့်ရိုက်တတ်သော hitter(ပါဝါသမား)ကျ  
တော့ တုတ်အမာ သို့မဟုတ် မမာမပျော့မျိုးနှင့် တုတ်  
ခေါင်းလေးလေး သို့မဟုတ် မလေးမပေါ့ကိုသာ ရွေးရ  
ပါမည်။ သို့မှသာ သူ့ရိုက်အားကို အထောက်အကူပြု  
မည်။ ဤလိုတုတ်မျိုးကို Swingသမားတွေ သုံးပါက

ဝေးဝေးမပြေးတတ်ပါ။ ဘယ်ဘက်သို့လည်း ကွေးဝင်  
သွားတတ်ပါသည်။

(၂)

— ပြင်းပြင်းရိုက်တတ်လျှင် ဘောလုံးအမာစား (၈၅  
နှင့် အထက်) ကို သုံးပါ။ ပုံမှန်သမားများအတွက်  
အလတ်စား (၇၀ မှ ၈၅ အမျိုးအစား) က ကောင်းပါ  
သည်။ သက်သက်သာသာလွှဲပြီး ရစ်သမ်ကလေးနှင့်  
ရိုက်တတ်သော Swing သမားအဖို့ ၇၀ ထက်နိမ့်သော  
ဘောလုံးနှင့် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြထား  
သော ဂဏန်းများမှာ ကျစ်အား Compression ကို ပြော  
ခြင်း ဖြစ်သည်။ အလွယ်ဆိုရလျှင် ဘောလုံးအမာ၊  
အလတ်နှင့် အပျော့ဟူ၍ ပြောရပါလိမ့်မည်။ ကျွမ်းကျင်  
သူထံ ချဉ်းကပ်လျှင် ကိုယ်ရိုက်သင့်သော ဘောလုံးမျိုးကို  
သိလာနိုင်ပါ၏။ ဘောလုံးကို ဘူးလိုက်ဝယ်လျှင် ဘူး  
ပေါ်တွင် ထိုဘောလုံးအမျိုးအစား၏ ကျစ်အား Com-  
pression ကို ဖော်ပြထားသည်ကို လေ့လာနိုင်ပါ၏။



၁၃။

### အဓိကရိုက်ချက်

(က)

စောစောကတစ်မျိုး အခုတစ်မျိုး ဗလောင်းဗလဲ  
 လုပ်တတ်သူ၊ စိတ်ရှိက ကန့်ဘလူ၊ စိတ်မရှိက ကြက်  
 သွန်ဖြူ စသည်ဖြင့် မလိုတစ်မျိုး လိုတစ်မျိုး လုပ်တတ်  
 သူမျိုးကို လူတွေက အထင် မကြီးတတ်ကြ။ သို့သော်  
 ရာသီဥတုကျတော့ တစ်ပုံစံ ဖြစ်သွား၏။ အယ်နီညို  
 ကြောင့် ကျွတ်ကျွတ်ဖျစ်ဖျစ် မြည်အောင် ပူပြင်း  
 နေရာမှ မုန်တိုင်းဝင်ပြီး မိုးရိပ်ဆင်လာ မိုးရွာလာသော  
 အခါ လူတွေ ဝမ်းသာလိုက်ကြ ကြည်နူးလိုက်ကြသည့်  
 ဖြစ်ခြင်း။



ပူတာအေးတာတွေကို သိပ်ဂရုမစိုက်ကြ၊ မစိုက်  
နိုင်ကြသည့်အထဲမှာ ဂေါက်သမားတွေက ထိပ်ဆုံးမှ  
ရှိမည်ထင်ပါ၏။ ဆရာသော်တာဆွေ တစ်နှစ်မှာ ၂ ရက်  
ပဲ အရက်သောက်သလိုပင် ဂေါက်သမားလည်း တစ်နှစ်  
မှာ ၂ ရက်ပဲ ဂေါက်ရိုက်ပါသည်။ နေပူတဲ့နေ့ရယ် နေ  
မပူတဲ့နေ့ရယ်။

ဂေါက်သမားအဖို့ တာထွက်မိပြီဆိုမှတော့ မိုးသီးပဲ  
ကြွေကြွေ၊ မုန်တိုင်းပဲကျကျ အရေးမကြီးတော့ပါ။  
သို့သော် တာမထွက်ခင်မှာတော့ အရေးကြီးပါသည်။  
တာထွက်မည်ကြံတုန်း မိုးကြီးရွာလာလျှင်တော့ တာ  
ထွက်ရေး ခက်တတ်၏။ သို့သော် ရာသီဥတုဆိုတာ  
အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်မိုးဆိုတာ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာ  
တစ်မျိုး သဘောမျိုး ရှိသည်ဟု သိထားလျှင် ပြီးပါပြီ။

(ခ)

ကြုံတောင်ကြုံခဲလူတွေ ဆုံမိသဖြင့် ချိန်းပွဲလေး  
တစ်ပွဲ လုပ်ဖြစ်ကြသည်။ လူစုပြီး ဂေါက်ကွင်းအထွက်  
မှာ ရာသီဥတုက ဘာမှ အလိုမကျတာ မရှိသေးသော  
ကလေးတစ်ယောက်ပုံစံမျိုး။ ဂေါက်ကွင်းရောက်တော့

မိုးနည်းနည်း ညှို့လာပြီ။ အားလုံးအသင့်ဖြစ်ပြီး တီခုံပေါ်  
တက်တော့ မိုးပေါက်တွေ ကျစပြုလာ၏။ ကျွန်တော်  
တို့အဖွဲ့ အလှည့်ရောက်သောအခါတွင်ကား သဲကြီး  
မဲကြီး။

ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။ တစ်ပတ် တစ်ရက်သာ  
ရသော အချိန်ကလေး၊ ပြီးတော့ တစ်နှစ်လုံးနေလို့  
တစ်ခါဆုံဖြစ်ဖို့ မလွယ်သည့်ပွဲမျိုး။ ကွင်းကြေးလည်း  
ပေးပြီးပြီ။ ကက်ဒီတွေလည်း ငှားပြီးပြီ။ ဘုရင့်နောင်၏  
ဖောင်တွေကလည်း မရှိတော့။ နောက်ကြောင်းပြန်  
လှည့်လို့ မကောင်း။

(ဂ)

ပထမဆုံး စရိုက်လိုက်သူမှာ လက်သင်မျှသာ ရှိ  
သေးသူ ဖြစ်၏။ သူက မိုးကာအင်္ကျီပါး ထပ်ဝတ်ပြီး  
မိုးရေထဲထွက်ကာ ရိုက်လွှတ်လိုက်သည်။ တုတ်တံအဖျား  
နှင့် ရှပ်ထိသွား၍ ဘောလုံးက ညာဘက်တောထဲ  
ဝင်သွား၏။ ဒုတိယပုဂ္ဂိုလ်က တော်တော်လေး လက်ရှိ  
နေသူ။ ရိုက်တတ်နေသူ။ သူလည်းပဲ ပထမလူ၏  
ဘောလုံးဆီကို ချိန်ပြီး ရိုက်လွှတ်လိုက်သလား ထင်ရ

၏။ ကျွန်တော်က တတိယရိုက်ရသည်။ ဘယ်ဘက်  
ရောက်ထဲ ကျသွားသည်။ နောက်ဆုံးရိုက်သူကလည်း  
ကျွန်တော့်နောက်သို့ လိုက်သွားပြန်၏။

ရှေ့လူပျက်လျှင် နောက်လူပျက်တတ်သည်ဟု  
ဆိုရိုးရှိပါသည်။ ရှေ့လူပျက်တိုင်း နောက်လူက လိုက်  
ပျက်နေလို့တော့ မရပါ။ ရှေ့လူပျက်သွားလျှင် ကိုယ်  
လိုက်မပျက်ရအောင် ရိုက်နည်းလည်း ရှိပါသည်။ ဤ  
လေးယောက်ထဲတွင် မပျက်သင့်ဆုံးမှာ ကျွန်တော်  
ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး မဟုတ်လား။

(ဃ)

ကျွန်တော်ဘာကြောင့် ရိုက်ချက်ပျက်သနည်း။

ပထမဆုံးအချက်မှာ ပြချင်စေများလွန်းသွား၍  
ဖြစ်သည်။ သူတို့ ပျက်ကြပြီ၊ ငါက လှလှကလေး  
ရိုက်ပြလိုက်မယ်ဟု ကြွားချင်စိတ်ဝင်သွား၍ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ သက်သက်သာသာ ...ဖြစ်  
အောင် မကြိုးစားဘဲ တန်းရိုက်လွတ်လိုက်၍ ဖြစ်သည်။

ရှေ့ကလူ ပျက်သွားလျှင် နောက်လူ၏ စိတ်ထဲတွင်  
 ငါများ သူ့လို ပျက်သွားမလားဟု စိုးရိမ်စိတ်ဝင်သွား  
 တတ်၏။ မပျက်အောင် ရိုက်ပြချင်စိတ်တွေလည်း  
 ကဲသွားတတ်၏။ ဤစိတ်နှစ်ခုကို အရင်းခံလိုက်မိ၍  
 မြန်မြန်လွဲလိုက်မိတတ်သည်။ မြန်မြန်လွဲခြင်းသည်  
 လည်း မှားသွားဖို့ အလွန်ကျိန်းသေတတ်သောနည်းဖြစ်  
 ၏။

တတိယအချက်မှာ ကျိန်းသေထွက်မည့်ရိုက်ချက်  
 မျိုးကို မသုံး၍ ဖြစ်သည်။ သူတို့ပျက်နေတုန်းမှာ  
 ငါက မပျက်ဘူးဆိုတာ ပြလိုက်မယ်။ သူတို့က ဆယ်  
 ကိုက်လောက်ပဲ ရောက်နေချိန်မှာ ငါက ဒရိုက်ဗာနဲ့  
 ကိုက်၂၀၀ လောက် ရိုက်ပြလိုက်မယ် ဟူသော ကြွား  
 ချင်စိတ် (ပြလိုပြစားလုပ်ချင်စိတ်) ဝင်သွားလေ့ ရှိသည်။  
 အမှန်တော့ အားလုံးပျက်သည့်အချိန်တွင် ကိုယ်က  
 ကိုက်၁၀၀ လောက်ပဲ ရောက်ရောက် အမြတ်သာ ဖြစ်  
 သည်။ လေထဲမိုးထဲဖြစ်နေ၍ ဒရိုက်ဗာရိုက်ချက် ထိဖို့က  
 ၈၀ ရာနှုန်းသာ ရှိသည်။ ထိုသည့်တိုင် ဖြောင့်ဖြောင့်  
 တန်းတန်းနှင့် လိုရာထွက်သွားဖို့ကျတော့ ၄၀% သာ  
 ရှိတော့သည်။ ဤလိုအခြေအနေမျိုး တွင် ကိုယ်ပိုင်နိုင်

သော သံ...၄၊ သံ...၅ တုတ်တစ်ချောင်းချောင်းကို ထုတ်သုံးပြီး အပိုင်ရိုက်လွှတ်ရမည်သာ။

(င)

ပထမကျင်း Par 4 ကို ကျွန်တော် ၇ ချက်ရိုက်လိုက်ရပါသည်။ မပျက်သူဟူ၍ မရှိသော ဤအုပ်စုတွင် တောထဲဝင်သွားသည့် ၂ ဦးအနက်မှ တစ်ဦးသည်သာ ၆ ချက်ရိုက်နိုင်လိုက်သည်။ လေထဲမိုးထဲမို့ များကုန်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မများလို့ ဘယ်ခံနိုင်ပါမည်နည်း။ ကွင်းခြောက်သွေ့နေလျှင် ရိုက်ချက်တွေက ဝေးဝေးရောက်သည်။ မိုးရေထဲမှာကျတော့ ဘောလုံးက ဝပ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့် Par 4 ကျင်းတွေမှာ Two-on ရိုက်နိုင်ဖို့ကို မေ့ထားပြီး Two-near, Three-on ကို အပိုင် ကြိုးစားရသည်။ ဘောလုံးက ရေစိုပြီး ကွင်းက ချောနေသောကြောင့် ဘောလုံးက လိုသလို ထွက်ဖို့ခက်သည်။

ပထမကျင်းမှာ ပျက်သွားအပြီး နောက်ကျင်းတွေမှာ သိပ်ရုပ်ဆိုးမသွားရန် အတော်ထိန်း ရိုက်ရပါသည်။ ရိုက်ဖော်များထဲမှ ၂ ဦးကတော့ ငါးကျင်းလောက်အထိကို ဆယ်မရအောင် ပျက်သွားပါသည်။

(စ)

ဂေါက်ပွဲတစ်ပွဲတွင် အရေးကြီးဆုံး ရိုက်ချက်က ဘယ်ရိုက်ချက်လဲ။

တောထဲဝင်သွားသည်ကို အတင်းညှစ်ထုတ်ပြီး ရိုက်လွှတ်လိုက်ရာ ကံကောင်းလှစွာနှင့် ဂရင်းပေါ်ရောက် ပြီး ဘာဒီရသွားစေသော ရိုက်ချက်လား။

ပေသုံးဆယ်လောက်ပေးသော ကျင်းကို အဝင် သွင်းပြလိုက်နိုင်သော Long putt လား။

မတ်မတ်စောက်စောက် သဲကျင်းကြီးထဲမှ လှလှပပ ရိုက်ထုတ်ပြနိုင်လိုက်သော ရိုက်ချက်လား။

ရိုက်ချက်ကို အမျိုးအစားအလိုက် ပြောရရလျှင် Driver, Pitching, Chipping, Putting ဟူ၍ လေးမျိုး ရှိသည်။ ထိုလေးမျိုးအနက် ဘယ်အမျိုးအစားက အရေး အကြီးဆုံး ဖြစ်ပါသနည်း။

(ဆ)

Jack Nicklausကတော့ ဂေါက်ပွဲတစ်ပွဲတွင် ပထမ ဆုံး တီခုံပေါ်မှ ရိုက်လွှတ်လိုက်သည့် ပထမဆုံးရိုက်ချက် Opening Driveသည် အရေးအကြီးဆုံးဟု ဆိုပါသည်။

ထိုရိုက်ချက်သည် ထိုနေ့အတွက် ဈေးဦးဖောက် လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဈေးဦးပေါက်တွင် မပျက်လျှင် စိတ်ဓာတ်တက်သွားတတ်သည်။ ဈေးဦးပေါက်တွင် ဦးကျိုးသွားလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဂေါက်ပွဲတစ်ပွဲတွင် နံပါတ်တစ် တီခုံ ပေါ်မှ ရိုက်လွှတ်လိုက်သော တာထွက် Drive သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါ၏။

တာထွက်ပျက်လျှင် စိတ်ဓာတ်ကျသွားတတ်သည် မှာ မှန်သော်လည်း အားတင်းပြီး ဒုတိယရိုက်ချက်ဖြင့် ပြန်ဆယ်လိုက်နိုင်လျှင် (recovery shot ကောင်းသွား လျှင်) စိတ်ဓာတ် ပြန်တက်လာနိုင်ပါသည်။ သိပ်ပြီး အကောင်းချည်း မျှော်လင့်ထားတတ်သူမျိုး၊ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက်မကိုက်လျှင် စိတ်တိုတတ် စိတ်ပျက်တတ် သူမျိုး၊ ဂေါက်လောကနှင့် တော်တော်ကြီး စိမ်းနေ သေးသော လက်သင်မျိုးတို့သည် တာထွက်ရိုက်ချက် ပျက်သွားသည်နှင့် စိတ်ဓာတ်ယိုင်သွားတတ်၏။ “အဲဒီ အရှိန်ဟာ ကျန်ရိုက်ချက်တွေအပေါ်မှာပါ ဆက်ပြီး လွှမ်းမိုးသွားတတ်တယ်” ဟု Jack Nicklaus က ဆိုပါ သည်။

(ခ)

တာထွက်ရိုက်ချက်ကို ရိုက်ရတော့မည့် ဂေါက်  
 သမားတစ်ဦးအတွက် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ တင်းကျပ်မှု  
 ခံစားရတတ်ပါသည်။ (Physical tension and Mental  
 tension)။ ထို့အတွက်ကြောင့် Warming up session ခေါ်  
 သွေးပူလှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး အစမ်းရိုက်ကြည့်ခြင်းများ  
 ကိုလည်း လုပ်ရပါသည်။ တီခုံပေါ် မတက်ခင်မှာ  
 အသက်ကို ၀၀၅၅ပါ။ ရိုက်ခါနီးမှာလည်း အသက်၀၀  
 ၅၅လိုက်ပါ။ ရိုက်ဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးလျှင် တစ်ချက်  
 နှစ်ချက် အစမ်းလှေ့ကျင့်လိုက်ပါဦး။

လူပုရိသတ်ရှိနေလျှင် ပိုပြီး လက်ပျက်လွယ်ပါ  
 သည်။ မြန်မြန်လွှဲမိတတ်၊ မြန်မြန်ရိုက်မိတတ်သည်။  
 တမင်တကာပင် ဖြည်းဖြည်းလေးလေး backswing လွှဲ  
 ပြီး ရိုက်ပါ။

(ဈ)

အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆက်ပြီး တစ်ခုလောက် ပြော  
 လိုက်ပါဦးမည်။ တစ်နေ့က လှေ့ကျင့်ရေးကွင်း တစ်ကွင်း  
 သို့ လိုက်သွားသည်။ ဂေါက်ရိုက်သင်စ မိတ်ဆွေတစ်ဦး



၏ အသက်ရှူပုံ မှားနေသည်ကို တွေ့၍ ပြင်ပေးခဲ့ရပါ  
သေးသည်။ ထိုမိတ်ဆွေမှာ ငယ်ငယ်တုန်းက အလေးမ  
ခဲ့သူဖြစ်ခဲ့မည် ထင်ပါ၏။ အလေးကို ဆွဲမလိုက်လျှင်  
အသက်ရှူသွင်းသလိုပင် ဂေါက်တံကို ဆွဲမလိုက်ချိန်တွင်  
အသက်ပြင်းပြင်း ရှူသွင်းသည်။ ဂေါက်တံကို ပြန်  
ဆွဲချသောအချိန်တွင် အသက်ကို တွန်းထုတ်သည်။  
ဤလို ရှူထုတ်လုပ်လျှင် ရင်ခေါင်းတစ်ပြင်လုံး ဖောင်း  
ပိန်လှုပ်ရှားမှု ရှိနေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်း လှုပ်ရှား  
သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် တုတ်လမ်းကြောင်း လွဲသွား  
နိုင်သည်။ လွဲလည်း လွဲပါသည်။

အသက်မှန်မှန်ရှူတတ်ဖို့ ဆိုသည်မှာ ဘာမှ ခက်  
သည့်အလုပ် မဟုတ်ပါ။ မှန်သွားလျှင် သူ့ဟာသူ  
အော်တိုမက်တစ် ဖြစ်သွားမည့်ကိစ္စသာ ဖြစ်ပါ၏။  
ရိုက်လျှင် အသက်အောင့်ထားလိုက်ဖို့သာ ဖြစ်ပါ၏။  
မရိုက်ခင် အသက်ဝဝရှူ။ အသက်အောင့်။ ပြီးလျှင်  
တုတ်ကိုစလွဲပြီး ရိုက်လွတ်။ ဤမျှသာပါပဲ။

(ည)

ကိုယ်က ပထမဆုံးရိုက်ရလျှင်...

ကိုယ့်ရှေ့ကလူ ပျက်သွားလျှင်...

ငါရိုက်တာ ထိမှ ထိပါ့မလားဟု စိုးရိမ်စိတ်ပွားတတ်ပါသည်။ အချို့ စိတ်ပူတတ်သူများဆိုလျှင် ဘယ်တော့ရိုက်ရိုက် စိုးရိမ်နေတတ်သည်။ အထူးသဖြင့်ဆိုလျှင် ပျက်လွယ်သောတုတ်မျိုး (ဥပမာ Driver) တွင် မရိုက်မီ ရင်ထိတ်နေတတ်သည်။ ဤလို စိုးရိမ်နေတတ်လျှင် တကယ်ရိုက်တော့ ပျက်ဖို့ အလွန် ကျိန်းသေသည်။

ဒရိုက်ဗာကို စိတ်ကြိုက်ထွက်သွားအောင် အမြဲရိုက်နိုင်သူ ဟူ၍ မရှိသလောက် ရှားကြောင်း ကျွန်တော် ပြောခဲ့ဖူးပါပြီ။ စိတ်တထင့်ထင့်ဖြင့် ရိုက်နေမှတော့ ဆိုးဖို့သာရှိကြောင်း ရှင်းပါသည်။

ဤလို စိတ်ထင့်နေလျှင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။ ရှင်းပါသည်။ သိပ်ဝေးဝေး ပြေးချင်သည့်ဆန္ဒကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ သံ...၄၊ သံ...၅ စသော ကိုယ်ကျိန်းသေအထွက်ရိုက်နိုင်သည့် တုတ်ကို ရွေးပါ။ သူများတွေ ဘာထင်ထင် ဂရုမစိုက်ပါနှင့်။ ကိုယ်တာ ထွက်

ကောင်းဖို့အရေးသည် ကိုယ့်အရေးဖြစ်သည်။ သံတုတ်  
 ဖြင့် တာထွက်သည့်တိုင် ထိထိမိမိရိုက်နိုင်လျှင် bogey  
 သာမက parပင် ရနိုင်ပါသေးသည်။ မနိုင်သော တုတ်  
 နှင့် တာထွက်လို့ကတော့ ရိုက်ချက်တွေ ပျက်ပြီး  
 တစ်နေ့လုံး မြောင်းထဲရောက်သွားပါလိမ့်မည်။

(၄)

တကယ်လို့ တာထွက်ရိုက်ချက် ပျက်သွားပြီ ဆို  
 ပါတော့။ ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။ တာထွက်ပျက်သွား  
 သဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျသွားကာ တစ်နေ့လုံးအတွက်  
 လက်လျှော့လိုက်ရမည်လော။

တစ်ချက်ကလေးအတွက် တစ်နေ့လုံး အပျက်ခံသူ  
 လောက် အားကစားသမားမပီသသူ ရှိမည်မဟုတ်ပေ။  
 တာထွက်ပျက်သဖြင့် ထိုကျင်းအတွက် အလွန်ဆုံး  
 ပိုသွားမှ သုံးချက်ပေါ့။ လိမ်လိမ်မာမာ ရိုက်နိုင်လျှင်  
 ၂ချက် အလွန်ဆုံးပင်။ နောက်ကျင်းတွေမှာ သတိထား  
 ပြီး Safe play လုပ်လျှင် ပထမဆုံးကျင်းမှာ ပိုသွားခြင်း  
 သည် ဘာမှ မဟုတ်လောက်တော့။

တာထွက်ရိုက်ချက်ပျက်လျှင်...

တစ်... ခေါင်းအေးအေးထားပါ။ ဒါဟာ ဖြစ်လေ့  
ဖြစ်ထ ရှိတတ်တာမျိုးပဲဟု ခံယူပြီး မှားတာ မေ့ပစ်  
လိုက်ပါ။

နှစ်... ဒုတိယရိုက်ချက်ကို ခေါင်းအေးအေးနှင့်  
လက်တွေ့ကျကျ တွက်ချက်ပါ။ အမှားကို လိုက်ဆယ်  
လိုဇောနှင့် အတင်း ဖိမရိုက်ပါနှင့်။ ဥပမာ Par 4  
ကျင်းတွင် တာထွက်ရိုက်ချက် OBထဲ ဝင်သွားပြီဆိုပါ  
စို့။ တီခုံပေါ်မှပင် နောက်တစ်ချက် ရိုက်ရတော့မည်။  
တတိယအချက်အဖြစ် ရိုက်ရခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုအခါမျိုး  
တွင် သာမန်ကစားသူသည် ရှေ့လူများကို အမိလိုက်  
ချင်စေဖြင့် တီခုံပေါ်မှ ဒရိုက်ဗာဖြင့် အတင်းဖိရိုက်  
တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ထပ်မှားတတ်ကြသည်။ ဖဲယား  
ဝေးထဲမှာပဲနေအောင် ကျိန်းသေရိုက်ချက်ဖြင့် ရိုက်ရ  
မည်။ ပြီးလျှင် ဒုတိယရိုက်ချက် (4th Shot)ဖြင့် ဂရင်း  
အနားပို့ထားနိုင်ရမည်။ ပြီးလျှင် သံ-၇ စသော သံတုတ်  
များသုံး၍ ဂရင်းပေါ် ကျိန်းသေပို့ရမည်။ 5-on ဖြစ်  
သည်။ ၂ချက် ကျင်းစိမ်ဆိုလျှင် စုစုပေါင်း ၇ချက်ဖြင့်  
+၃ ဖြစ်သွားမည်။ အဆင်ပြေလျှင် ၆ ချက်ဖြင့် +၂  
ရသွားနိုင်သည်။

(၅)

စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းသည် ဂေါက်၏ ရန်သူ နံပါတ်တစ်ဖြစ်၏။ နိုင်ငံခြားဂေါက်ပွဲများတွင် ကျင်းစိမ်ချက် ပျက်သွား၍ ပတ်တာကို ရိုက်ချိုးမိသူ များကို တွေ့လိမ့်မည်။ ပြစ်ဒဏ်လည်းထိ၊ နောက်ကျင်း တွေ့အတွက်လည်း ပတ်တာ မရှိတော့၍ သံ-၄ ဖြင့် ကျင်းစိမ်နေခြင်းကို တွေ့လိုက်ဖူးပါသည်။

ပထမတစ်ချက်ရိုက်လိုက်ရာ ရေထဲကျသွားသည်။ ရှက်လည်းရှက်၊ ဒေါသလည်းဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ချက် မှာ အတင်းဖိရိုက်သည်။ ထိချက်ကတော့ ကောင်းပါ ရဲ့။ အဖျားကော့သွား သဖြင့် တောထဲဝင်သွားပြန်သည်။ ရိုက်သူက ဒေါသဖြစ်ဖြစ်နှင့် တုတ်ကို မြေကြီးနှင့် ကိုင် ရိုက်ရင်း ကျန်ခဲ့သည်။ ဘောလုံး ဘယ်ကျလို့ ကျမှန်း မသိသဖြင့် ထပ်ပျောက်ပြန်သည်။ ပြစ်ဒဏ် ထပ်ထိ ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် ရိုက်ချက်တွေ ပိုများသွားပြန်သည်။

ဂေါက်တွင် စိတ်ထားတတ်ရပါသည်။

စိတ်ထားမတတ်လျှင် ထိုပွဲမှာသာမက ဂေါက် အားကစားနည်းမှာပါ အရှုံးကြီး ရှုံးသွားပါလိမ့်မည်။

