



การเล่นกอล์ฟ สำหรับสุขภาพสตรี

บุญจันทร์ คำวนสินธุ์
B.B.A. Golf Management



ดวงกมลพิบลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า



The background is a solid teal color. In the upper right, there is a large, semi-circular image of a golf ball with a dimpled texture. Overlaid on the left side of the golf ball and extending into the teal background are several thin, white, swirling lines that resemble a ribbon or smoke. The title text is positioned over the upper part of the golf ball.

การเล่นกอล์ฟสำหรับสุขภาพสตรี

บุญจันทร์ คำวนสินธุ์
B.B.A. Golf Management



คำนำสำนักพิมพ์

กีฬากอล์ฟเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันทั่วไป ในปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่ากอล์ฟเป็นกีฬายอดนิยมติดอันดับต้นๆของกีฬาในประเทศไทยก็ว่าได้ แม้กระทั่งเด็กๆ หรือเยาวชนก็มีการฝึกการสอน มีการแข่งขันกัน นอกจากนั้นแล้วยังมีหลักสูตรการศึกษา ในระดับปริญญา ในหลักวิชาที่ว่ากันด้วยการบริหารจัดการเกี่ยวกับกีฬา สาเหตุที่กอล์ฟเป็นกีฬายอดนิยมเพราะว่ากอล์ฟเป็นกีฬาที่สนุกสนาน เป็นกีฬาที่มีเสน่ห์ ทำท่าย ให้สุขภาพและพลานามัย

หนังสือ **การเล่นกอล์ฟสำหรับสุภาพสตรี** นี้ จะแนะนำวิธีการสอนหรือขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเล่นกอล์ฟที่เหมาะสมกับ สุภาพสตรี รวมทั้ง กติกา มารยาท และเทคนิคการเล่นต่างๆ

สำหรับสุภาพสตรีที่สนใจในกีฬากอล์ฟ หนังสือเล่มนี้จะทำให้ท่านรู้ว่า **กีฬากอล์ฟไม่ใช่เรื่องยาก** อีกต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิง

คำนำ

การที่ผมได้มีประสบการณ์ในการเล่นกอล์ฟและเป็นคน
ที่ชอบเล่นกอล์ฟกับนักกอล์ฟสุภาพสตรีมานาน ทำให้ได้มีโอกาส
พูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคในการเล่นกอล์ฟของสุภาพสตรีและ
ได้สังเกตการเล่นของสุภาพสตรีส่วนใหญ่ที่มีปัญหาในการพัฒนา
เกมการเล่น อีกทั้งได้สัมผัสกับผู้เล่นหน้าใหม่ที่ได้เข้ามาเล่นอยู่สัก
ระยะเวลาหนึ่งแล้วก็เลิกเล่นไป ทำให้เสียสายเพื่อนร่วมก๊วนและ
เพื่อนนักกอล์ฟที่มีวงสวิงอ่อนช้อยสวยงามไป ประกอบกับการได้
ศึกษาถึงวิธีการเริ่มต้นเล่นกอล์ฟของสุภาพสตรีส่วนใหญ่แล้ว ได้
รับการบอกกล่าวว่า เริ่มต้นไม่ถูก เสียเงินเสียเวลาอยู่นานกว่าจะ
ออกรอบได้ ตอนเริ่มตีใหม่ๆ เจ็บมือมากจนอยากเลิกเล่นไปเลยก็มี

จากสาเหตุดังกล่าวทำให้ผมคิดว่าน่าจะมีหนังสือที่
แนะนำวิธีการสอนหรือขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเล่นกอล์ฟ ที่
เหมาะสมกับสุภาพสตรี อีกทั้งยังมีลูกศิษย์สุภาพสตรีที่มาเรียนรู้
การเล่นกอล์ฟกับผมเป็นจำนวนมาก ทำให้มีประสบการณ์ในการ
สอน ดังนั้นผมจึงได้รวบรวมเนื้อหาและข้อมูลจากการที่ได้ศึกษา
ในหลักสูตรระดับปริญญาตรี สาขาการบริหารการจัดการกีฬา
กอล์ฟ ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง และจากแหล่งความรู้ในเรื่อง
กอล์ฟอีกมากมาย แม้ว่าจะไม่ละเอียดจนครอบคลุมเนื้อหาของ
กอล์ฟทั้งหมดก็ตาม แต่ก็ประกอบไปด้วยเรื่องราวการเรียนรู้
ความเข้าใจที่เป็นลำดับขั้น เริ่มจากบทเรียนง่ายๆ ไปจนถึงการเล่น
ขั้นสูง ที่เรียกว่า “เรียนรู้จากกรีน ไปหาแท่นตั้งตี” ตลอดจนกติกา
มารยาทที่ควรรู้ เทคนิคการเล่นที่จำเป็น โดยมีรูปภาพประกอบ
สวยงาม

เนื้อหาและข้อมูลที่สะสมในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับสตรี เยาวชน และผู้สนใจทั่วไป ที่รักการเล่นกอล์ฟ แบบมีความรู้ ความเข้าใจในเกมกอล์ฟ และพร้อมนำความรู้นั้นไปใช้ให้เกิดความชำนาญ เกิดความเข้าใจในกีฬากอล์ฟมากขึ้น สามารถถ่ายทอดให้กับเด็กและผู้สนใจกีฬากอล์ฟ พร้อมทั้งเผยแพร่ให้เป็นที่แพร่หลายเพื่อช่วยกันทำให้กอล์ฟเป็นกีฬาสาธารณะ เป็นกีฬาของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกชนชั้นของสังคมและจะเป็นแนวทางผลักดันให้วงการกอล์ฟมีความก้าวหน้า และพัฒนายิ่งขึ้นต่อไป

บุญจันทร์ คำวนสินธุ์
B.B.A. Golf Management
www.pgtgolftour.com
E-mail to : pgtgolf@gmail.com
khunboonjank@hotmail.com



การเล่นกอล์ฟสำหรับสุขภาพสตรี

ตัวอย่าง

สารบัญ

หลักการเรียนรู้เบื้องต้นสำหรับกีฬากอล์ฟ

- กอล์ฟคืออะไร ๑๒
- - ทำไมต้องเล่นกอล์ฟ ๑๕
- - เล่นกอล์ฟได้ หรือ เสียอะไรบ้าง? ๒๐
- - หลักการเรียนรู้เพื่อการเล่นกอล์ฟ ๒๗
- - ลำดับขั้นของการเรียนรู้และการพัฒนาการเล่นกอล์ฟ ๓๐
- - ตัดสินใจว่าจะเล่น...หรือไม่เล่น? ๓๔
- - อุปกรณ์สำหรับมือใหม่หัดได้รึพ ๓๘

เริ่มต้นอย่างไร

๔๗

- ประเภทของผู้สอนกอล์ฟ ๕๐
- พื้นฐานที่ต้องรู้ให้ถูกต้อง ๕๔
- การจับกริพในการพัตต์ ๖๐
- การยืนและวางตำแหน่งลูก ๖๒
- การสวิงแบบเพนดูลัม ๖๔
- การพัตต์ ๖๕

การจับกริพในการสวิง

๗๓

- การยืน ๗๘
- การสวิง ๘๐
- การเล่นลูกสั้นข้างกรีน ๘๒

- ลูกชีพแอนด์รัน	๘๓
- ลูกชีพ	๘๖
- ลูกพิทซ์	๘๙
- การเล่นลูกจากทราย	๙๓
- พื้นฐานการ Set up	๑๐๓
- การวางตำแหน่งของลูกกอล์ฟ	๑๐๖
- Take It Away	๑๑๒
- การเล่นในสนามจริง	๑๑๘
- สนามกอล์ฟ	๑๒๔
วิธีการเล่นกอล์ฟที่ชาญฉลาด	๑๒๙
- ตั้งลูก T-Off ให้เหมาะกับวิถีลูกของตัวเอง	๑๓๓
- เรียนรู้จากมืออาชีพ	๑๓๗
บทส่งท้าย	๑๔๓
- มือใหม่เตรียมตัวไปออกรอบ	๑๔๖
- การนับคะแนนกอล์ฟ	๑๕๓
- ซ้อมกอล์ฟเมื่อไหร่ดี	๑๖๑
คำศัพท์เกี่ยวกับกอล์ฟ	๑๖๔
Reference	๑๗๔



ได้ใช้ สมาริ
เป็นการต่อสู้กับตนเอง
ในด้านจิตใจ
และการวางแผน

G

olf for woman – การเล่นเกมอล์ฟสำหรับสุภาพสตรี

โลกของเกมอล์ฟและวัฒนธรรมเกมอล์ฟ ประกอบด้วย

๒๐ ส่วน คือ มารยาทนักเกมอล์ฟ และความปลอดภัย

๒๐ ส่วน คือ กฎ กติกาเกมอล์ฟ

๒๐ ส่วน คือ เทคนิค ความรู้ เกมอล์ฟ

๒๐ ส่วน คือ สมอง วิธีการบริหาร วางแผนการเล่น

๒๐ ส่วน คือ ร่างกาย อุปกรณ์ และการตีเกมอล์ฟ

ต้องเรียนรู้จากบนลงล่าง

จึงจะมีการพัฒนาและยั่งยืนไม่เนิ่นที่ ๒๐ ส่วนสุดท้าย

กอล์ฟคืออะไร ?

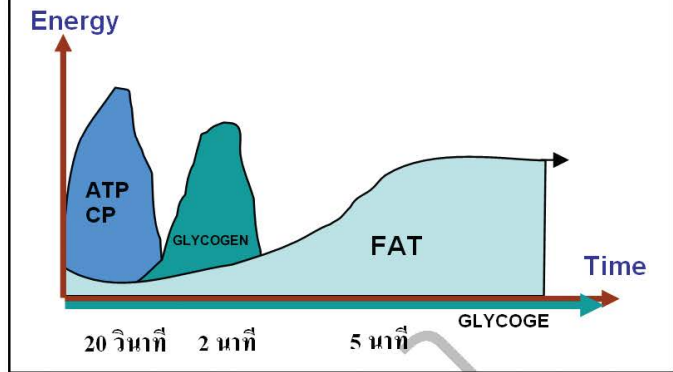
ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าคำว่า “กอล์ฟ” นั้น แท้จริงแล้วเป็นการเรียกการเล่นชนิดหนึ่งที่มีวิธีการที่ง่ายมาก คือ นำไม้กอล์ฟมาตีลูกให้ลงหลุม แต่เราน่าจะเรียกการเล่นแบบนี้ว่า “การเล่นกอล์ฟ” มากกว่า เนื่องจากในเชิงของวิทยาศาสตร์การกีฬาระบุว่า “การเล่นกอล์ฟ” ไม่ใช่ “กีฬา” แต่เป็นการเล่นที่เรียกว่า “สันทนาการ” มากกว่า เนื่องจาก



๑. กอล์ฟเป็นการออกกำลังกายแบบ Anaerobic เพราะตลอดเวลาของการเล่นร่างกายไม่ได้ใช้ออกซิเจนเป็นจำนวนมากในการเผาผลาญไขมันเพื่อให้ได้พลังงานดังเช่นกีฬาอื่น เช่น ฟุตบอล วู๊ดวู้ว บันจี้กระโดด ซึ่งกีฬาเหล่านี้จะเป็นการออกกำลังกายแบบ Aerobic ใช้ออกซิเจนและพลังงานเป็นจำนวนมากทำให้ร่างกายทุกส่วน ตลอดจนระบบหายใจได้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ

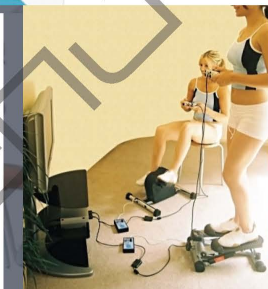
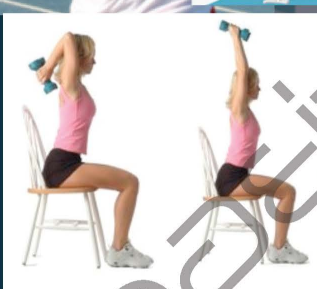
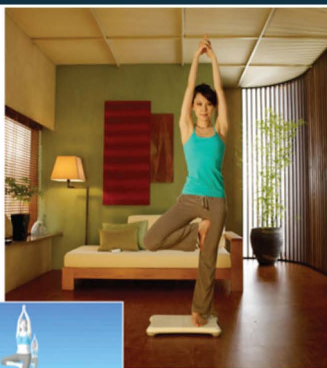
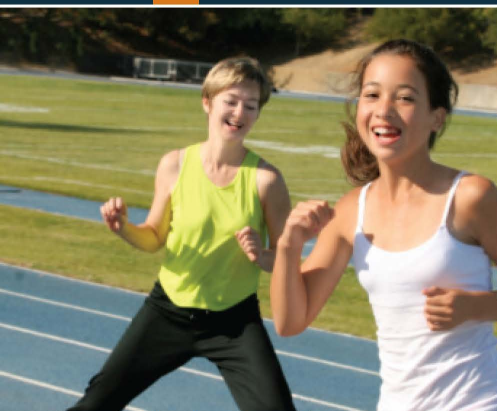
๒. พลังงานที่ใช้ในการสวิงกอล์ฟเกิดจากพลังงานที่สะสมในกล้ามเนื้อที่เรียกว่า ATP/CP เท่านั้น ที่ถูกปลดปล่อยออกมาเพื่อทำการตีลูกในเวลาเพียง ๑.๒ – ๑.๕ วินาทีต่อช็อต (และต้องเดินหรือรออีก ๒-๕ นาทีเพื่อตีอีกในครั้งต่อไป) ไม่มีการดึงพลังงาน

Energy use during Exercise



หรือเผาผลาญพลังงานจากไขมันแต่อย่างใด(ใช้เวลารวมในการสวิง ตีลูกทุกซ็อตรวมกัน ๑๘ หลุม ประมาณ ๓-๕ นาที ตลอดการเดิน อยู่ในสนาม ๔-๕ ชั่วโมง) แต่การที่เดินออกรอบในสนามกอล์ฟ หรือซ้อมตีกอล์ฟเป็นเวลานานๆต่อเนื่องในสนามไดร์ฟ พลังงานที่ได้จะมาจาก Glycogen ที่สะสมอยู่ในตับ และพลังงานที่ร่างกายรับประทานเข้าไปในแต่ละวันเท่านั้น โดยจะมีการเผาผลาญไขมัน หากต้องการพลังงานเพิ่มเติมจากส่วนที่รับประทานเข้าไป

๓. การเล่นกอล์ฟไม่ได้ทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือมี ประสิทธิภาพมากขึ้น แต่การเดินในสนามต่างหากที่พอจะมีส่วน ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แต่กอล์ฟเป็นการเล่นที่สร้างสัมพันธภาพใน สังคมได้ดี ได้ใช้สมาธิ เป็นการต่อสู้กับตนเอง ในด้านจิตใจและการ วางแผน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ที่เล่นกอล์ฟจะหากีฬาอื่นๆ มาเล่น เสริมเสมอ เช่น การวิ่ง วัยน้ำ เทนนิส หรือการทำ Weight lifting ตามโปรแกรม เพื่อเป็นการทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือมี ประสิทธิภาพมากขึ้น



จะเห็นได้ว่าผู้ที่เล่นกอล์ฟจะหากีฬาอื่นๆ
มาเล่นเสริมเสมอ เช่นการวิ่ง ว่ายน้ำ
เทนนิสหรือการทำ Weight lifting
ตามโปรแกรม เพื่อเป็นการ
ทำให้ร่างกายแข็งแรง
หรือมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทำไมต้องเล่นกอล์ฟ

เป็นคำถามที่ข้าพเจ้าเองในฐานะผู้สอนกอล์ฟจะใช้ถาม

ลูกศิษย์ หรือผู้ที่ต้องการจะเรียนการเล่นกอล์ฟก่อนเสมอ ซึ่งบางคนก็ตอบได้ทันทีว่า เพราะชอบกอล์ฟจึงอยากเล่น บางคนก็ว่า เพราะเพื่อนชวน แต่บางคนก็ตอบว่า “ไม่ทราบ” แต่อยากเล่นเป็นเท่านั้น ส่วนเด็กๆ มักจะตอบว่าเพราะคุณพ่อ คุณแม่ อยากให้เล่นกอล์ฟ ท่านผู้อ่านเองก็อาจจะเคยถามตัวเอง และเคยได้คำตอบหรือไม่ว่าทำไมจึงเล่นกอล์ฟ? ถ้าท่านยังไม่ได้คำตอบ ก็ควรทำความเข้าใจกับคำตอบกว้างๆ เหล่านี้ก่อน บางทีอาจจะช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ก่อนที่จะตัดสินใจ ลงทุน ลงแรงในการเล่นกอล์ฟ หรือจะไปสนับสนุนลูกหลานให้เล่นกอล์ฟ

ทำไมต้องเล่นกอล์ฟ

๑.เล่นเพื่ออาชีพ ได้แก่นักกอล์ฟอาชีพ ครุสอนกอล์ฟ (Professional) คนกลุ่มนี้ได้แก่คนที่มีความรู้พื้นฐานมาจากความชอบและพัฒนาไปเป็นการเล่นกอล์ฟเพื่ออาชีพ ลงเล่นในทัวร์นาเมนต์ต่างๆ เช่น Asian Tour, PGA Tour ซึ่งได้แก่นักกอล์ฟดังๆ อย่าง Tiger woods หรือนักกอล์ฟอาชีพทั้งหลาย เป็นต้น หรือคนอีกกลุ่มที่เป็นครูกอล์ฟอาชีพ มีการศึกษาและมีประสบการณ์ด้านกอล์ฟมายาวนาน มีความมุ่งมั่น และมีเป้าหมาย มีการฝึกฝนที่เข้มข้นสามารถสอนเป็นอาชีพได้ ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งได้แก่เยาวชนคนรุ่นใหม่ que เล่นตั้งแต่เล็ก มีการแข่งขันที่เป็นระบบ มีจุดหมายเพื่อเป็นนักกอล์ฟอาชีพในอนาคต

๒.เล่นเพราะความชอบ โดยที่หากเป็นเยาวชนหรือผู้ที่มียาญน้อยๆ ก็อาจพัฒนาเป็นอาชีพได้ และโดยมากเกิดจากการดูตัวอย่างหรือได้รับการผลักดันจาก พ่อ-แม่ ครอบครัว หรือเห็นการเล่นของผู้เล่นอาชีพทางทีวี ก็เลยเกิดแรงบันดาลใจ และชอบการเล่นในที่สุด ส่วนในผู้ที่สูงอายุก็เล่นเพราะชอบจริงๆ แต่จะไม่ค่อยพัฒนาในเรื่องของกอล์ฟเท่าไร นอกจากการตีในวันหยุด ที่เราเรียกกันว่า Weekend golfer ส่วนผู้ที่ชื่นชอบกอล์ฟอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความรู้ มีการค้นคว้า ตำรับตำรา ก็จะพัฒนาการเล่นให้ดีขึ้นในระดับหนึ่งและจะไปเป็นผู้ฝึกสอนกอล์ฟเป็นส่วนใหญ่ หรือพัฒนาไปเป็นผู้เล่นอาชีพ

๓.เล่นเพราะการพนัน เนื่องจากกอล์ฟเป็นการเล่นที่ท้าทาย ผู้คนจำนวนมากจึงตั้งกลุ่มเล่นพนันในการเล่นกอล์ฟ โดยมากเป็นนักธุรกิจ เจ้าของกิจการและผู้มีเงินทั้งหลาย เล่นกันเป็น

ประจำจนทางสนามจำได้เลย บางครั้งทางสนามตั้งชื่อให้เลยว่าเป็น “ก๊วนเจ้าถิ่น” ส่วนมากจะเล่นกันในวันธรรมดา (เนื่องจากจำนวนนักกอล์ฟในสนามกอล์ฟจะน้อยกว่าวันหยุด ไม่มีใครมาทวงใจหรือมาเล่นซัดซ้ำให้หงุดหงิด) มีวงเงินเดิมพันสูง และมียกขะผีมืออยู่ในระดับดี ถึงดีมาก แต่ไม่มีความฝันว่าจะเป็น “โปร” เหมือนคนกลุ่มแรก เพียงเล่นเพื่อพนันขันต่อกันในกลุ่มขาประจำกันเท่านั้น

๔.เล่นเพื่อหน้าที่การงานหรือธุรกิจ คนกลุ่มนี้มีมาก

นักการเมือง นักธุรกิจ พนักงานในองค์กรใหญ่ๆ เพราะสังคมไทยถือว่า การที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การเจรจาต่อรองหรือการอนุมัติโครงการต่างๆ จึงไปจบที่สนามกอล์ฟกันมาก รวมทั้งการที่ต้องเล่นเพราะหน้าที่การงานพาไป เช่น เป็นหัวหน้างานในหน่วย ถ้าเล่นกอล์ฟไม่ได้ ก็เหมือนไม่ครบสูตร ถ้าเป็นลูกน้องเห็นนายเล่นก็อาจต้องเล่นบ้างเพราะอาจเข้าตา มีผลต่อหน้าที่การงานได้ ซึ่งผู้เขียนเองเห็นมาเยอะ คนกลุ่มนี้บางส่วนจะไม่สนทักขะผีมือ ไม่สนที่จะเรียนรู้มารยาทที่ดีของกอล์ฟ ไม่สนกติกา ส่วนใหญ่จะอยู่ในชมรม หรือองค์กร จะเข้าร่วมเล่นในโอกาสที่องค์กรจัดการแข่งขันขึ้นเท่านั้น แต่ปัจจุบันก็พากอล์ฟได้แพร่หลายมากขึ้นทำให้องค์กรเองก็พยายามหาวิทยากรด้านกอล์ฟไปพูดอบรมให้ความรู้กับสมาชิกกันมากขึ้น

๕.เล่นเพราะไม่มีอะไรจะเล่น ได้แก่ผู้ป่วยด้วยโรคบาง

อย่าง ผู้ที่สูงอายุ หรือที่เห็นกันมากตามเมืองใหญ่ๆ เช่น ภูเก็ต พัทยา เชียงใหม่ ได้แก่ชาวต่างชาติที่เกษียณอายุจากประเทศตนและจะเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศไทย เพราะไม่สามารถไปเล่นกีฬาที่หนักๆ ได้ จึงหันมาเล่นกอล์ฟ เพื่อสุขภาพ ได้เดินสูดหายใจรับอากาศดีในสนาม ได้พบปะเพื่อนในวัยเดียวกัน

ตัดสินใจว่าจะเล่นดีมัย?

เริ่มต้นอย่างไร - ฉันจะหาแนวทางที่สั้นที่สุด ดีที่สุด(ประหยัดสุดๆ นะ)

การจับกริฟแพตต์ - จับง่ายกว่าจับด้ามไม้กวาดเสียอีก

การแพตต์ - เพิ่มรอยยิ้มด้วยแพตเตอร์

การจับกริฟในวงสวิง - ไม่ยากอย่างที่คิด

พื้นฐานการเซตอัพ-ลูกสั้น - ยืนท่าไหนก็สวยอยู่แล้ว

พื้นฐานการเซตอัพ - Mini swing

การเล่นลูกสั้นข้างกรีน - วันเบาๆ สบายๆ...

การเล่นลูกจากกราย - นิ่มๆ ของช็อบ....ชอบ....

พื้นฐานการเซตอัพ - Full swing

การสวิง - สวยมากขึ้นก็ตอนนี้ละ

การเล่นในสนามจริง - สวย ใส มั่นใจ ไม่กลัวผิวเสีย

Course management - ฉันเล่นแบบใช้สมองนะจะ.....

เรียนรู้จากมืออาชีพ(หญิงทั้งทึน) - ทึนข้า....ใครอย่าแตะ

เก็บมาฝาก-ท้ายเล่ม-พร้อมไขว้งสวิง



ดวงกมลพิมพ์ลิขีฉ้อ

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

การเล่นกอล์ฟ
สำหรับสุภาพสตรี

