

การฝึกซ้อมพัต



พัตอย่างมั่นใจ...มั่นใจเมื่อจับพัตเตอร์

การพัตถือเป็นจุดที่สำคัญที่สุดในเกมสีกอล์ฟ เป็นการสิ้นสุดของการเล่นในแต่ละหลุม หากท่านเป็นนักกอล์ฟที่พัตได้ดีและมั่นใจในการพัตของตนเอง เชื่อได้ว่า ท่านจะต้องเป็นนักกอล์ฟที่มีฝีมือและทำสกอร์ได้ดีอย่างแน่นอน

มีข้อคิดที่น่าสนใจอยู่ว่า นักกอล์ฟที่พัตได้ดี จะทำให้เกมสีกอล์ฟโดยรวมดี เนื่องจากเมื่อเรามั่นใจว่าเราพัตได้ดี การเล่นลูกสั้นข้างกรีนก็จะไม่มีความกดดัน เพราะถือว่าหากเราผิดพลาดจากการเล่นลูกสั้นในช็อตนั้นๆ เราก็ยังมีลูกพัตที่ดีมาช่วย แม้จะไกลชกนิดก็ยังสามารถพัตให้ลงหลุมได้ และเมื่อไม่มีความกดดันแล้ว ส่วนมากเราก็จะเล่นลูกสั้นได้ดี เข้ามาใกล้หลุมได้โดยตลอด แล้วก็เก็บพัตได้อย่างง่ายดาย

และเมื่อเล่นลูกสั้นข้างกรีนหรือชิปได้อย่างมั่นใจ การตีเข้าหากรีนหรือธง (แอปโพรชช็อต) ก็จะไม่มีความกดดันเช่นเดียวกัน เพราะว่าเรามั่นใจในการเล่นลูกสั้นข้างกรีนและการพัตของเรา ผลที่ออกมาก็คือเราก็จะแอปโพรชได้อย่างมั่นใจและผลงานส่วนมากก็จะออกมาดี สามารถแอปโพรชเข้ามาใกล้ธงและสามารถทำพัตเดียวได้บ่อยครั้ง

จะเห็นได้ว่าผลของมั่นใจจะเป็นคล้ายห่วงโซ่ เกิดจากการพัตที่ดี พัตที่มั่นใจ ก็จะเกิดเกมส์ที่ไหลลื่นและมีความสุขกับสกอร์ที่ดีของเรา การพัตจึงมีบทบาทอันสำคัญยิ่งของเกมสีกอล์ฟ ลองสังเกตได้เลยว่า

แชมป์ในแต่ละรายการจะต้องมีการพัทที่ดีทั้งสิ้น พัทที่ไหนก็จะลงเสีย
หมด ผิดกับคนที่พลาดแชมป์ พัทที่ไหนก็สะบัดปากหลุมออกมาเสียทุกที
ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับเกมส์การพัทของเราให้มากขึ้น
ฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความมั่นใจ และให้ความมั่นใจนั้นติดตัวเราไป
ตลอดเวลา



รูปแบบการฝึกซ้อมพัต

ระยะ 3 ฟุตหรือประมาณ 1 ฟุตเตอร์

การจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ ให้วางลูกกอล์ฟเป็นวงกลม ล้อมรอบหลุม จำนวน 20 ลูก โดยห่างจากหลุม 3 ฟุตหรือประมาณความยาวของพัตเตอร์ โดยหาพื้นที่ที่เรียบและไม่ลาดเอียง

ข้อกำหนด พัตให้ลูกลงหลุมติดต่อกันเป็นจำนวน 20 ลูก หากพลาดลูกใดลูกหนึ่ง ให้เริ่มต้นใหม่ ทำจนครบ 20 ลูกติดต่อกันและถือเป็น 1 เซ็ต ควรฝึกซ้อมทุกวันๆละ 2 เซ็ตและควรจินตนาการว่าเป็นการพัตเพื่อเซฟพาร์ทุกครั้งในการพัตแต่ละครั้ง

หมายเหตุ นักกอล์ฟมือใหม่ควรเริ่มที่ จำนวน 10 ลูกก่อน



ข้อควรจำ การพัตที่ดี น้ำหนักต้องถึงหลุมทุกครั้ง และหากพลาดไม่ลงหลุม ลูกกอล์ฟควรเลยหลุมไปไม่เกิน 2 ฟุต การพัตที่ดีควรแบ็คสวิงให้สั้น และไม่ลดความเร็วของหัวพัตเตอร์ในขณะที่ปะทะลูกกอล์ฟและจะต้องมีการฟอลโลว์ทรูที่ยาวกว่าแบ็คสวิงเสมอ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการพัตระยะเก็บสั้นๆ เพราะจะเป็นระยะที่เราต้องพบเจอสถานการณ์อย่างนี้เป็นประจำ พัตจนมั่นใจว่าเราทำได้ ให้พูดกับตัวเองว่า "เราซ้อมมาเยอะมากแล้วและพัตลงได้ทุกลูก เรามั่นใจมาก มันง่ายมากสำหรับเรา หนุๆ..."

รูปแบบการฝึกซ้อมพัต

พัตเดี่ยว 10 ลูกในแนวเดียวกัน

การจัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ หาพื้นที่บนกรีนที่เรียบและไม่ลาดเอียง นำลูกกอล์ฟ 10 ลูกมาเรียงกันเป็นแนวตรงเดียวกัน โดยลูกแรกให้ห่างจากหลุม 3 ฟุต ลูกต่อไปให้ห่าง 2 ฟุต

ข้อกำหนด พัตให้ลูกลงหลุมโดยตั้งใจว่าจะต้องพัตเพียงครั้งเดียว ในการพัตแต่ละครั้ง โดยใน 1 เซ็ต จะต้องมีพัตเดี่ยวอย่างน้อย 5 ลูกต่อเซ็ต และจะต้องพัตให้ลูกลงหลุมทุกครั้งเมื่อพัตพลาด หากพัตเก็บไม่ได้ (ทำ3พัต) ให้นำไปหักจากจำนวนที่ทำพัตเดี่ยว จำนวน 1 ครั้ง และหากทำพัตเดี่ยวได้มากกว่า 5 ลูกต่อเซ็ตยิ่งดี โดยซ้อมวันละ 2 เซ็ต

หมายเหตุ นักกอล์ฟมือใหม่ควรเริ่มที่ จำนวนพัตเดี่ยว 3 ลูกก่อน





ข้อควรจำ การพัตที่ดี น้ำหนักต้องถึงหลุมทุกครั้ง และหากพลาดไม่ลงหลุม ลูกกอล์ฟควรเลยหลุมไปไม่เกิน 2 ฟุต การพัตที่ดีควรแบ็คสวิงให้สั้น และไม่ลดความเร็วของหัวพัตเตอร์ในขณะที่ปะทะลูกกอล์ฟและจะต้องมีการฟอลโลว์ท루ที่ยาวกว่าแบ็คสวิงเสมอ

จุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกการควบคุมน้ำหนักของการพัตในระยะที่แตกต่างกัน และทำให้เกิดความมั่นใจในการพัตทุกระยะ แม้จะไกลซักนิด แต่เราก็สามารถทำพัตเดียวลงหลุมได้ แล้วทำได้บ่อยด้วย เพราะซ้อมมาเยอะแล้ว มั่นใจ...มั่นใจ เรามีโอกาส...เราทำได้

