

ขั้นตอนการฝึกกีฬาระยะสั้นขั้นพื้นฐาน
อายุไม่เกิน 12 ปี

ในการฝึกกีฬาระยะสั้น จะมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะ อายุ เพศ ของนักกีฬา นักกีฬาที่มีอายุไม่เกิน 12 ปี การฝึกก็ต้องแตกต่างกับนักกีฬาที่มีอายุมากขึ้น มิฉะนั้นนักกีฬาจะได้รับอันตราย หรือนักกีฬาอาจเกิดความกลัว เบื่อ ไม่อยากเล่นกีฬาในโอกาสต่อไป

ขั้นตอนในการฝึกกีฬาระยะสั้นแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน

1. ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
2. ขึ้นฝึกทักษะ (Skills unit)
3. ขึ้นฝึกสมรรถภาพทางกาย (Fitness unit)
4. ขึ้นคลายอุ่น (Cool down)

ในการฝึกแต่ละขั้นตอนผู้ฝึกสอนอาจจะประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม





ชั้นอบอุ่นร่างกาย

(Warm up)

1. ยืดกล้ามเนื้อทั่วไป (Stretching Exercise)

เป็นการยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย ควรยืดกล้ามเนื้อเบาๆ ก่อน เมื่อร่างกายมีความพร้อมมากขึ้นจึงเพิ่มปริมาณการยืด มิฉะนั้นอาจเกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อส่วนที่ยืดได้ และยืดกล้ามเนื้อท่าที่เข้าไปหาท่าที่เร็วขึ้น ผู้ฝึกสอนประยุกต์ใช้

ตัวอย่างท่าการบริหารยืดกล้ามเนื้อ

ยืดกล้ามเนื้อลำตัว หัวไหล่ แขน

ท่าที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และแขนด้านนอก



วิธีปฏิบัติ

1. วางฝ่ามือขวาวนไหล่ซ้าย
2. ใช้มือซ้ายออกแรงดันไปด้านหลัง ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และแขนส่วนบน



วิธีปฏิบัติ

1. ใช้มือขวาขยักอ้อมศีรษะไปแตะบริเวณด้านหลัง
2. ใช้มือซ้ายจับข้อศอกกดลง ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัวและแขนท่อนบน



วิธีปฏิบัติ

1. ขกมือประสานบนศีรษะ แล้วเอนตัวไปด้านข้าง
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 4 ยึดกล้ามเนื้อบริเวณข้างลำตัว หัวไหล่ด้านนอก แขนท่อนบน แขนท่อนล่าง และฝ่ามือ



วิธีปฏิบัติ

1. ขมมือประสานเหนือศีรษะฝ่ามือหันออกนอกศีรษะ แขนเหยียดตึงแล้วเอนตัวไปด้านข้าง
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 5 ยึดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหลังส่วนบน หัวไหล่ด้านนอก แขนด้านนอกและฝ่ามือ



วิธีปฏิบัติ

1. ขมมือระดับหน้าอก มือประสานหันฝ่ามือออกนอกลำตัว เหยียดแขนให้สุด
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

การฝึกกรีฑาระยะสั้นขั้นพื้นฐาน รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี จัดทำโดยนายอนันต์ อนุจันทร์ ตำแหน่งครูชำนาญการ

ท่าที่ 6 ยึดกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ด้านหน้า



- วิธีปฏิบัติ** 1. จับมือประสานกันด้านหลังลำตัว หันฝ่ามือออกด้านนอกลำตัว เขยียดแขนตึง ยกแขนให้สูงที่สุด
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

หมายเหตุ ควรปฏิบัติสลับกับท่าที่ 5

ท่าที่ 7 ยึดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง และลำตัวด้านหลังส่วนบน



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

- วิธีปฏิบัติ** 1. มือแตะหัวไหล่ทั้งซ้ายขวา ยกสอกขึ้นขนานพื้น ดึงสอกไปด้านหน้าให้สอกติดกัน
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 8 ยึดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ด้านหน้า และหน้าอก



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

- วิธีปฏิบัติ** 1. มือแตะหัวไหล่ทั้งซ้ายขวา ยกสอกขึ้นขนานพื้น ดึงสอกไปด้านหลังให้เกิน 180 องศา
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

หมายเหตุ ควรปฏิบัติสลับกับท่าที่ 7

ท่าที่ 9 ยึดกล้ามเนื้อขาตอนบนด้านในและหน้าขาตอนบน



- วิธีปฏิบัติ** 1. แยกเท้าให้กว้างที่สุด ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า มือจับสะเอว ย่อเข้าขวาลงให้ขาตอนบน และท่อนล่างทำมุม 90 องศา
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 10 ยึดกล้ามเนื้อหน้าขาตอนบน และส้นเท้าหลัง



- วิธีปฏิบัติ** 1. มือจับสะเอว แยกเท้ากว้างกว่าปกติ ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปข้างหน้า ย่อเข้าให้ให้มากที่สุด ขาหลังเหยียดตึง ส้นเท้าหลังไม่เปิด ลำตัวตั้งตรง (90 องศา)
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 11 ยึดกล้ามเนื้อหน้าขาตอนบน และขาด้านหลัง



- วิธีปฏิบัติ** 1. มือจับสะเอว แยกเท้ากว้างกว่าปกติ ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปข้างหน้า ย่อเข้าหน้า ขาตอนบนกับขาตอนล่างทำมุม 90 องศา ขาหลังเหยียดตึง เปิดส้นเท้าหลัง ลำตัวตั้งตรง (90°)
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 12 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก



- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนหงายตั้งเข่ากับพื้นมือรองศีรษะ
 2. ออกแรงดันสะโพกลงพื้นให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 13 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัว



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งทับส้นเท้า ก้มตัวและเหยียดแขนไปข้างหน้าให้มาก
 2. ให้พยายามดึงลำตัวเข้าหาจุดศูนย์ถ่วงให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 14 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งคุกเข่าพับส้นเท้าและเอนตัวไปด้านหลัง มือยันพื้นด้านหลัง
 2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 15 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง และลำตัวด้านข้าง



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาขวา ยกเข่าซ้ายตั้งวางไขว้ไว้
 2. ใช้ข้อศอกขวาดันขาซ้ายไปทางขวา และบิดลำตัวพร้อมหันหน้ามาทางซ้าย ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 16 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาขวา ยกเข่าซ้ายตั้งวางไขว้ไว้
 2. ใช้แขนทั้งสองกอดขาซ้ายชิดหน้าอก ลำตัวตั้งตรง ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 17 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง สะโพก และขาด้านหลัง



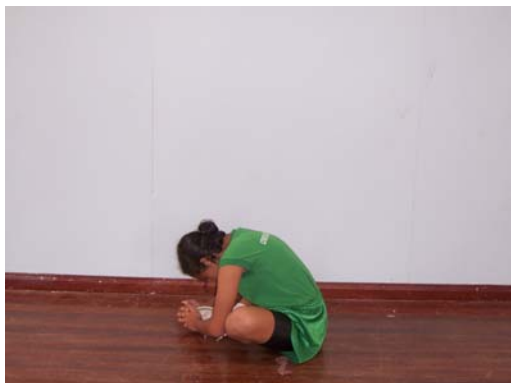
จังหวะที่ 1



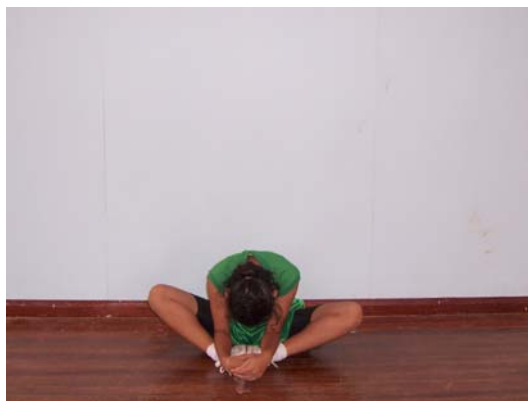
จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งตั้งเข่า มือทั้งสองจับได้เข่าด้านหน้าดึงลำตัวให้ศีรษะชิดช่องว่างระหว่างขาทั้งสอง
 2. โส้ตัวไปด้านหลังให้สะโพกยกสูง ปฏิบัติติดต่อกัน 6-8 ครั้ง

ท่าที่ 18 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน



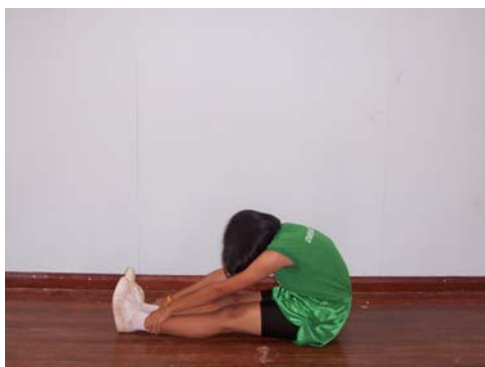
ภาพที่ 1



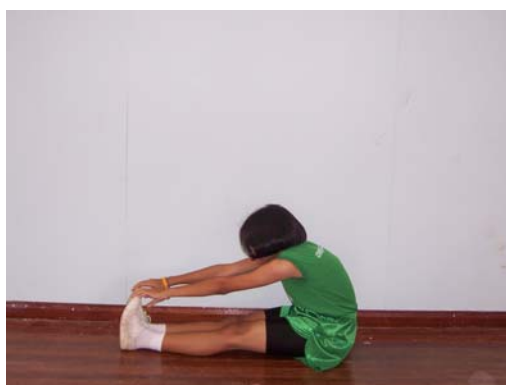
ภาพที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งแยกขาให้ฝ่าเท้าชนกัน โดยก้มตัวมือจับปลายเท้า
 2. ให้ก้มตัวลงให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 19 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและขาด้านหลัง



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาตรงมือจับข้อเท้าหรือปลายเท้า
 2. ให้ใช้แรงดันสะโพกไปด้านหน้าให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 20 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งแยกขาให้มาก ปลายเท้าตั้งตรง
 2. เอนตัวไปทางด้านซ้าย ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 21 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลังและขาด้านใน



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาซ้ายโดยมีขาขวาพับเข้ามาข้างในให้ฝ่าเท้าชิดขาซ้าย
 2. ก้มตัวมือจับข้อเท้า ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 22 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและขา



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเท้าซ้ายเหยียดตรง เท้าขวาพับเข้าออกนอกปลายเท้าชี้ไปด้านหลัง ขาขวาท่อนบน แยกกับขาซ้ายทำมุม 90 องศา
 2. กดลำตัวไปด้านหน้า ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 23 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. ก้าวขาก้มตัวให้ขาหลังเป็นเส้นตรงให้มากที่สุด
 2. มือยันพื้นกดลำตัวลง ออกแรงดันไปข้างหน้า ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 24 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งบนส้นเท้า มือดันพื้นข้างหลัง กดเข่าลงยกสะโพกขึ้น
 2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 25 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า



- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งบนส้นเท้าซ้าย เท้าขวาเหยียดตรง มือทั้งสองดันพื้นข้างหลัง ใช้เท้าซ้ายและมือดันสะโพกไปด้านหน้า
 2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 26 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง



- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนหงายเหยียดขาขวา มือจับเข่าซ้าย
 2. ออกแรงดึงให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 27 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านข้าง



- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนหงายเหยียดขาซ้าย มือจับเข่าขวา
 2. ออกแรงดึงขาขวาชิดลำตัวด้านซ้ายให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 28 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก



- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนหงายไขว้เท้าซ้ายมาด้านขวา แล้วบิดลำตัวหันหน้าไปด้านซ้าย
 2. ใช้มือขวาจับบริเวณขาซ้ายท่อนบนด้านข้าง ออกแรงดึงมาข้างขวาให้มากที่สุด ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 29 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง



- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนหงายเหยียดขาซ้าย และงอเข่าขวามาชิดลำตัว
 2. ใช้มือจับบริเวณข้อพับหัวเข่าและออกแรงเหยียดขาตรงมาข้างบนให้มากที่สุดปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 30 ยืดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า



- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนตะแคงข้าง มือซ้ายรับน้ำหนักของศีรษะ ส่วนมือขวาจับข้อเท้าขวาดึงเข้าชิด สะโพก
 2. ออกแรงดึงให้มาก ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 31 ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

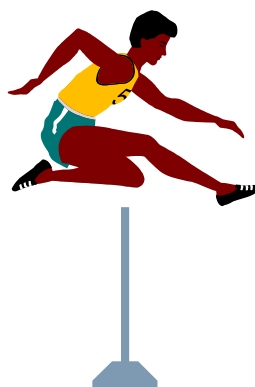


- วิธีปฏิบัติ**
1. นอนหงายกับพื้นเหยียดแขน-ขาให้เป็นแนวเส้นตรงปลายเท้าเหยียดออก
 2. ออกแรงเหยียดลำตัวทั้งส่วนบนและล่าง ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ท่าที่ 32 ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย



- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนเหยียดแขน ขา เข่งปลายเท้า ยกแขนเหยียดสุด ฝ่ามือหงาย
 2. ออกแรงเหยียดลำตัวทั้งส่วนบนและส่วนล่าง ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที



2. อบอุ่นร่างกายทั่วไป (General Warm Up)

เป็นการวิ่งเบาๆ หรือวิ่งเหยาะๆ ยืดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้งมัดใหญ่และมัดเล็ก และเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย นักกีฬาโดยทั่วๆ ไปควรวิ่งประมาณ 1,000-1,200 เมตร เวลาไม่น้อยกว่า 5 นาที

ที่มา Perer JL Thompson (1991 : P.5.39)

ส่วนนักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ที่ได้ฝึกซ้อมมา วิ่งประมาณ 800 - 1,200 เมตร หรือ 2-3 รอบ สนาม 400 เมตร หรือประมาณ 5-10 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของนักกีฬา และอุณหภูมิของอากาศด้วย



3. อบอุ่นร่างกายเฉพาะประเภทและยืดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน (Specific Warm up and Stretching Exercise)

เป็นการอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่ใช้ในการวิ่งระยะสั้น เป็นการปฏิบัติ
รายบุคคล ผู้ฝึกสอนประยุกต์ใช้ด้วยการจับคู่ หรือใช้อุปกรณ์ก็ได้

ตัวอย่างการอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 1 พับสอกหมุนไหล่ไปด้านหน้า



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ
1. พับสอกปลายนิ้วแตะหัวไหล่หมุนไหล่ไปด้านหน้า
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 2 พับศอกหมุนไหล่ไปด้านหลัง



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ
1. พับศอกปลายนิ้วแตะหัวไหล่หมุนไหล่ไปด้านหลัง
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 3 หมุนแขนวงกว้างไปด้านหน้า



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ
1. เหยียดแขนสุด ปล่อยตามสบาย หมุนแขนไปด้านหน้า
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 4 หมุนแขนวงกว้างไปด้านหลัง



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
- 1.เหยียดแขนสุด ปล่อยตามสบาย หมุนแขนไปด้านหลัง
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 5 หมุนแขนวงกว้างสลับหน้า-หลัง



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
- 1.เหยียดแขนตรง ปล่อยตามสบาย แขนซ้ายหมุนไปหลัง แขนขวาหมุนไปหน้า ปฏิบัติพร้อมกัน
 2. ปฏิบัติข้างละ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 6 เหวี่ยงแขนคู่ซ้าย-ขวา



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนเท้าแยกเท่าช่วงไหล่ เหวี่ยงแขนทั้งสองไปด้านขวาเหนือศีรษะ บิดลำตัวตามแรงเหวี่ยงของแขน เท้าอยู่กับที่
 2. ปฏิบัติสลับซ้าย-ขวา ซ้ำละ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 7 พับสอกเหวี่ยงแขน



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

- วิธีปฏิบัติ**
1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว ยกแขนขนานพื้นพับศอกมือทั้งสองอยู่หน้าอก
 2. ใช้แรงดึงแขนไปด้านหลังเป็นจังหวะ 2 ครั้งต่อกัน ครั้งที่ 3 เหยียดแขนเหวี่ยงไปด้านหลัง
 3. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง สลับเท้าซ้าย - ขวา

ท่าที่ 8 แกว่งแขนขาเหยียดตึง



- วิธีปฏิบัติ**
1. พับสะเอวก้มลำตัวมาชิดขา ขาเหยียดตึง แกว่งแขนหน้า-หลัง ตามสบาย
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 9 แกว่งแขนขาไขว้



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. เท้าซ้ายไขว้เท้าขวา พับสะเอวก้มลำตัวมาชิดขา ขาเหยียดตึง แกว่งแขนหน้า-หลัง ตามสบาย
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง เมื่อครบ 10 ครั้ง สลับเท้า

ท่าที่ 10 แกว่งแขนด้านหน้าลำตัว

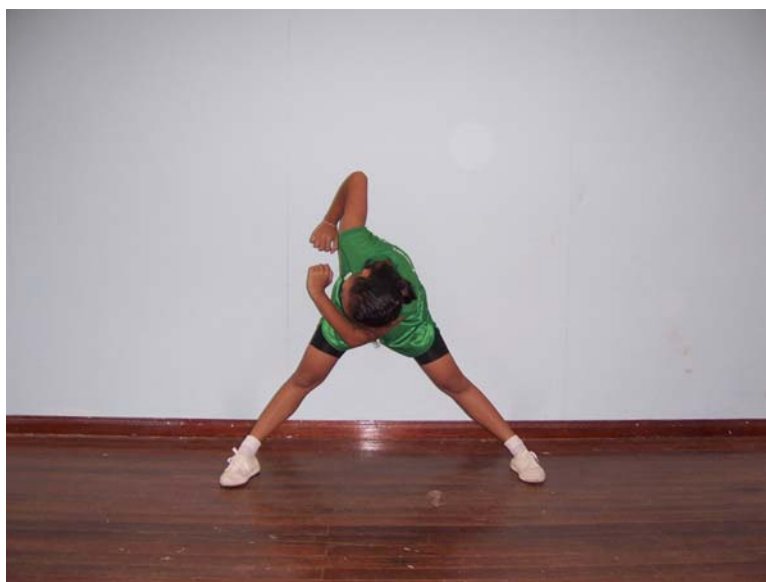


จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนแยกเท้ากว้างที่สุด พับลำตัว แกว่งแขนตามสบายด้านหน้าขา ให้แขนซ้าย-ขวา สลับอยู่นอก-ใน ขาเหยียดตึง
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 11 ก้มบิดลำตัว



- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนแยกเท้ากว้างที่สุด พับลำตัว พับศอก บิดลำตัวไปทางซ้าย-ขวา สลับกัน พร้อมกับหันหน้าไปทางที่บิดลำตัวด้วย ขาเหยียดตึง
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 12 ก้มแตะ 3 จังหวะ ขวา กลาง ซ้าย



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

- วิธีปฏิบัติ** 1. ยืนแยกเท้ากว้างที่สุด พับลำตัว ก้มแตะเท้าขวาจังหวะที่ 1 ก้มแตะพื้นระหว่างเท้า จังหวะที่ 2 ก้มแตะเท้าซ้ายจังหวะที่ 3
2. ปฏิบัติ 5 รอบต่อเนื่อง แล้วมาเริ่มจากเท้าซ้าย 5 รอบ

ท่าที่ 13 ก้มแตะ 3 จังหวะ หน้า กลาง หลัง



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

- วิธีปฏิบัติ** 1. ยืนแยกเท้ากว้างที่สุด พับลำตัว ก้มแตะพื้นด้านหน้าเท้าทั้งสอง จังหวะที่ 1 ก้มแตะพื้นระหว่างเท้า จังหวะที่ 2 ก้มแตะพื้นด้านหลังลำตัว จังหวะที่ 3
2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 14 ยกเข่าสูงออกข้างลำตัว



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

- วิธีปฏิบัติ** 1. ยืนแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ มือจับสะเอว ตัวตรง ยกเข่าขวาขึ้นระดับสะเอว จังหวะที่ 1 ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางขวาวางเท้าขวา ขาซ้ายเหยียดตึง จังหวะที่ 2 ย่อสะโพกอยู่ระดับเข่า ขาซ้ายเหยียดตึง จังหวะที่ 3
2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง แล้วปฏิบัติเท้าซ้าย

ท่าที่ 15 ย่อเข่าโยกซ้ายขวา



- วิธีปฏิบัติ** 1. ยืนแยกเท้าให้กว้างที่สุด มือจับสะเอว ตัวตรง ถ่ายน้ำหนักไปทางขวา ย่อสะโพกอยู่ระดับเข่า
2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง สลับซ้าย-ขวา

ท่าที่ 16 นั่งบนส้นเท้า เขยียดขา



- วิธีปฏิบัติ
1. ยืนแยกเท้ากว้าง นั่งบนส้นเท้าซ้าย ตัวตรง
 2. ปฏิบัติ 10 วินาที แล้วสลับด้านขวา

ท่าที่ 17 นั่งพับเข่า เขยียดขา



- วิธีปฏิบัติ
1. ยืนแยกเท้ากว้าง นั่งยองๆ ด้วยเข่าด้านซ้าย ตัวตรง
 3. ปฏิบัติ 10 วินาที แล้วสลับด้านขวา

ท่าที่ 18 ย่อเข้าไปด้านหน้า



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนแยกเท้าซ้ายไปด้านหน้า มือจับสะเอว ตัวตรง เท้าชี้ไปทางเดียวกัน ย่อเข้าซ้าย สะโพกอยู่ระดับเข่า ขาหลังเหยียดตึง
 2. ปฏิบัติ 10 วินาที แล้วปฏิบัติด้านขวา

ท่าที่ 19 นอนคว่ำ สลับเท้า



- วิธีปฏิบัติ**
1. ก้าวขาแก้มตัวให้ขาหลังเป็นเส้นตรงให้มาก มือยันพื้น กระโดด เท้าสลับหน้า-หลัง
 2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ 20 นอนคว่ำ กระโดดเท้าคู่



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

- วิธีปฏิบัติ** 1. นอนคว่ำ มือยันพื้น ยืดเท้าไปด้านหลังเหยียดตรง กระโดดเท้าคู่ เข้าชิดหน้าอก แล้วกลับไปท่าเหยียดตรง
2. ปฏิบัติ 10 ครั้ง ต่อเนื่อง



4. การวิ่งก้าวยาวๆ (Stride)

เป็นการยืดกล้ามเนื้อในลักษณะต่างๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อยืดมากขึ้น โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที สำหรับอายุไม่เกิน 12 ปี ที่ได้ฝึกปฏิบัติมาใช้เวลาในการยืดกล้ามเนื้อ (Stride) ประมาณ 20-30 นาที เนื่องจากความแข็งแรง และอายุแตกต่างกับผู้ใหญ่

ในการฝึกวิ่งก้าวยาวๆ (Stride) จะเน้นการเอาพื้นฐานการเดิน การวิ่ง มาใช้ฝึก ตัวอย่างการฝึกวิ่ง Stride)

ท่าที่ 1 ฝึกวิ่งถอยหลังช้าๆ



วิธีปฏิบัติ วิ่งถอยหลัง สลับซ้าย-ขวา ลำตัวตรง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 2 ฝึกสไลด์



- วิธีปฏิบัติ
1. ก้าวเท้าขวาออกทางด้านขวาเท้าช่วงไหล่ เท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า
 2. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ในจังหวะกระโดดเล็กน้อย โดยใช้ข้อเท้าช่วย

การฝึกกรีฑาระยะสั้นขั้นพื้นฐาน รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี จัดทำโดยนายอนันชัย อนุจันทร์ ตำแหน่งครูชำนาญการ

ท่าที่ 3 ฝึกไขว้หน้า-ไขว้หลัง



จังหวะที่ 1 จังหวะที่ 2 จังหวะที่ 3 จังหวะที่ 4

- วิธีปฏิบัติ**
1. ก้าวเท้าขวาไปทางที่จะวิ่งเท้าช่วงไหล่
 2. ก้าวเท้าซ้ายไขว้เท้าขวาด้านหน้า
 3. ก้าวเท้าขวาไปทางที่จะวิ่งเท้าช่วงไหล่
 4. ก้าวเท้าซ้ายไขว้เท้าขวาด้านหลัง
 5. ปฏิบัติสลับไปเรื่อยๆ ตามระยะที่กำหนด
 6. เมื่อปฏิบัติด้านขวาเสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาด้านซ้าย

ท่าที่ 4 ฝึกยกสันตดสะโพก



- วิธีปฏิบัติ**
1. วิ่งช้าๆ ด้วยปลายเท้าส่วนหน้า ยกสันเท้าอีกข้างตดสะโพกตามจังหวะการวิ่ง เข้าอยู่แนวเดียวกับขาที่แตะพื้น
 2. การวางเท้าหลัง วางบริเวณปลายเท้าหน้า สลับซ้าย-ขวา
 3. แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าว ปฏิบัติต่อเนื่อง

ท่าที่ 5 ฝึกยกเข่าต่ำ



- วิธีปฏิบัติ**
1. ยกเท้าซ้ายสูงกว่าตาคู่มเล็กน้อย ปลายเท้ากระดก วางเท้าซ้ายแนวเดียวกับปลายเท้าขวา
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 6 ฝึกยกเข่าสูงขนานพื้น



- วิธีปฏิบัติ**
1. ยกเข่าซ้ายสูงระดับสะเอว ปลายเท้ากระดก วางเท้าซ้ายข้างหน้า
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 7 เหยียดเท้า ตะปบด้วยปลายเท้า



- วิธีปฏิบัติ**
1. เตะเท้าซ้ายลักษณะเหยียด สูงกว่าตาตู่เล็กน้อย แล้วตะปบลงพื้นด้วยปลายเท้าส่วนหน้า
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 8 ฝึกกระโดดแบบกระดอน



- วิธีปฏิบัติ**
1. ขาข้างกระโดดเหยียดตึง ข้างไม่ได้กระโดดงอเข้าเล็กน้อย ปลายเท้ากระดก
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 9 ฝึกกระโดดแบบกระดอน ยกเข่าสูง ขาเหยียดตรง ตะปบปลายเท้า



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3

- วิธีปฏิบัติ**
1. กระโดดเท้าซ้ายขาเหยียดตั้ง ยกเข่าขวาขึ้นระดับสะเอว เหยียดเท้าขวาสุด ตะปบปลายเท้าขวาลงพื้น
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 10 ฝึกกระโดดตัวลอย เข่าสูง



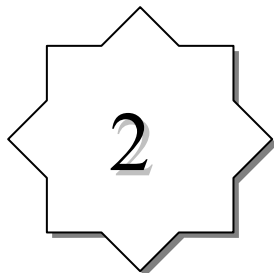
- วิธีปฏิบัติ**
1. กระโดดขาเหยียดตั้ง ยกเข่าขวาสูงกว่าระดับสะเอว ลงสู่พื้นด้วยเท้าซ้ายและเท้าขวา
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ท่าที่ 11 ฟีกโดยนำแบบฟีกแต่ละท่า (ท่าที่ 4-10) ต่อด้วยการวิ่งด้วยความเร็ว

วิธีปฏิบัติ 1. ฟีกโดยรวมแบบฟีกต่างๆ เข้าด้วยกัน (ใช้กรณีนักกรีฑา มีความชำนาญ แบบฟีกที่ 4-10) ต่อด้วยการวิ่งด้วยความเร็ว เช่น

- ยกเข่าต่ำต่อยกเข่าสูง ต่อด้วยการวิ่งด้วยความเร็ว
- ยกเข่าต่ำสามก้าวต่อยกเข่าสูง 1 ก้าว ต่อด้วยการวิ่งด้วยความเร็ว
- พับสันตีสะโปกต่อยกเข่าสูง ต่อด้วยการวิ่งด้วยความเร็ว





ชั้นฝึกทักษะ (Skills Unit)

ขั้นฝึกทักษะ (Skills Unit)

1.ฝึกระบบประสาทการสั่งการทางด้านการวิ่ง

ในการวิ่งระยะสั้นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย มีความจำเป็นต่อการวิ่งเป็นอย่างยิ่ง นักกีฬาคนใดมีปฏิกิริยาตอบสนองรวดเร็ว การออกวิ่งจะได้เปรียบนักกีฬาคนอื่น แต่ไม่ได้หมายความว่า จะชนะในการแข่งขัน จะต้องอาศัยองค์ประกอบด้านอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ปฏิกิริยาตอบสนองที่ใช้ในการวิ่งระยะสั้นประกอบด้วย

1.1 การฝึกประสาทการรับรู้ทางสายตา

1.1.1 แบบฝึกการใช้สัญญาณมือ



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักกีฬานอนคว่ำมืออยู่เส้นเริ่ม มือและเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่สายตาตามองผู้ให้สัญญาณบริเวณด้านหน้า
2. ผู้ให้สัญญาณยกมือขึ้น
3. เมื่อผู้ให้สัญญาณลดมือลง ให้นักกีฬาลุกขึ้นวิ่งออกวิ่งด้วยความเร็วผ่านเส้นที่กำหนดไว้ (เส้นที่กำหนดไว้ 10-20 เมตร)

1.1.2 แบบฝึกการใช้สัญญาณธง



วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

1. ให้นักกีฬา นั่งเหยียดเท้า ปลายเท้าชิดเส้นเริ่ม มือยันพื้นด้านหลัง ปลายนิ้วชี้ไปด้านตรงข้ามกับทางวิ่ง ลำตัวตรง
2. ผู้ให้สัญญาณยกธงขึ้น
3. เมื่อผู้ให้สัญญาณลดธงลง ให้นักกีฬาลุกขึ้นออกวิ่ง อย่างรวดเร็ว ผ่านเส้นที่กำหนดไว้ (เส้นที่กำหนดไว้ 10-20 เมตร)

1.1.3 แบบฝึกการกลิ้งบอลผ่านหน้า



วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

1. นักกีฬาเข้าที่ในท่าออกวิ่งระยะสั้นหลังเส้นเริ่ม มือชิดเส้น สายตามองทางที่จะวิ่งประมาณ 1-2 ก้าว
2. ผู้ให้สัญญาณถือลูกบอล
3. เมื่อผู้ให้สัญญาณกลิ้งลูกบอลผ่านหน้า ให้ออกวิ่งด้วยความเร็ว ผ่านเส้นที่กำหนดไว้ (เส้นที่กำหนดไว้ประมาณ 10-20 เมตร)

หมายเหตุ ในการฝึกระบบประสาทสายตา
เหมาะสมของผู้ฝึก

สามารถเปลี่ยนแบบฝึกต่างๆได้ตามความ

1.2 แบบฝึกประสาทการรับรู้ด้วยการสัมผัส

1.2.1 แบบฝึกการสัมผัสด้วยมือ



วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

1. นักกีฬาเข้าที่ในท่าออกวิ่งระยะสั้นหลังเส้นเริ่ม มือชิดเส้น
2. ให้ผู้ฝึกยืนด้านหลัง
3. ผู้ฝึกใช้ฝ่ามือแตะส่วนหนึ่งส่วนใดของนักกีฬา ให้ออกวิ่งด้วยความเร็วในระยะทาง 10-20 เมตร ตามที่ผู้ฝึกกำหนดไว้

1.2.2 แบบฝึกการสัมผัสด้วยอุปกรณ์



วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

1. นักกีฬานอนคว่ำหลังเส้นเริ่ม สายตามองทางวิ่ง มือชิดเส้น
2. ให้ผู้ฝึกสอนยืนถือไม้คทาอยู่ด้านหลัง
3. เมื่อผู้ฝึกใช้ไม้คทาแตะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ให้ออกวิ่งด้วยความเร็ว ในระยะทาง 10-20 เมตร ตามที่ผู้ฝึกได้กำหนดไว้

หมายเหตุ ในการฝึกกระบวนประสาทการรับรู้ด้วยการสัมผัส สามารถเปลี่ยนแบบฝึกได้ ตามความเหมาะสมของผู้ฝึก

1.3 แบบฝึกประสาทการรับรู้ด้วยเสียง

ผู้ฝึกใช้เสียงตามความเหมาะสม เช่น เสียงพูด นกหวีด ตบมือ

1.3.1 นอนคว่ำ มีอว้างพื้นข้างลำตัว



1. นักกีฬานอนคว่ำ เท้ากว้างเท้าช่วงไหล่ มีอว้างพื้นข้างลำตัว สายตามองทางวิ่ง
2. ผู้ฝึกยืนด้านหลัง
3. เมื่อผู้ฝึกให้สัญญาณเสียง ออกวิ่งด้วยความเร็ว ในระยะทาง 10-20 เมตร ตามที่ผู้ฝึกได้กำหนดไว้

1.3.2 นอนหงายมีอว้างพื้นข้างลำตัว



วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

1. นักกีฬานอนหงาย มีอว้างข้างลำตัว
2. ผู้ฝึกยืนทิศทางที่นักกีฬามองไม่เห็น
3. เมื่อได้ยินสัญญาณเสียง ให้ลุกขึ้นกลับตัววิ่งด้วยความเร็วในระยะทาง 10-20 เมตร ตามที่ผู้ฝึกได้กำหนดไว้

หมายเหตุ ในการฝึกระบบประสาทด้วยการรับรู้ด้วยเสียงสามารถเปลี่ยนแบบฝึกได้ตามความเหมาะสมของผู้ฝึก

1. ฝึกใช้แรงต้านในการวิ่งและการเร่งความเร็วขณะวิ่ง

2.1 แบบฝึกการใช้แรงต้านในการวิ่ง

การใช้แรงต้านในการวิ่ง เป็นการช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อของร่างกาย แต่ต้องให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน เพราะนักกีฬาแต่ละคนจะมีความแข็งแรงไม่เท่ากัน อย่าใช้แรงต้านมากเกินไป ในการลากลูกล้อ น้ำหนักลูกล้อ 20%-30% ของน้ำหนักตัว หรือควรน้อยกว่า 50% ของน้ำหนักตัว



วิธีปฏิบัติ

1. ใช้ลูกล้อรถยนต์ผูกเชือก ผูกไว้กับสะเอว หรือคล้องหัวไหล่สองข้าง
2. ลากลูกล้อด้วยความเร็ว โดยให้ขายืดได้เต็มที่ และเท้าสัมผัสพื้นน้อยที่สุด ระยะทาง 10-20 เมตร หรือตามความเหมาะสมของผู้ฝึก

2.2 แบบฝึกการเร่งความเร็ว

2.2.1 แบบฝึกการเพิ่มปฏิกิริยาตอบสนอง และการเร่ง เป็นการฝึกเพื่อให้รู้ว่าจะต้องเร่งความเร็วตาม



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึก 2 คน ยืนหันหน้าไปทางที่จะวิ่ง ระยะห่าง 1.50 เมตร 2 เมตร คนหลังใช้มือขวาและมือซ้ายจับเชือกหรือสายยาง
2. เมื่อคนวิ่งนำหน้าเร่งความเร็วให้คนวิ่งตามหลังเร่งความเร็วตาม ระยะทางตามความเหมาะสมของผู้ฝึกสอน

2.2.2 แบบฝึกการเพิ่มอัตราเร่งและความเร็วสูงสุด



วิธีปฏิบัติ

1. ทำเครื่องหมาย 2 เครื่องหมาย ห่างกัน 6 เมตร
2. คนที่ 1 เริ่มวิ่งที่เส้นเริ่ม ระยะทางจากเส้นเริ่มถึงเครื่องหมายที่ 1 20 เมตร
3. คนที่ 2 ยืนรอที่เครื่องหมายที่ 2 เพื่อเตรียมตัววิ่ง สายตามองคนที่ 1
4. เมื่อคนที่ 1 วิ่งมาถึงเครื่องหมายที่ 1 คนที่ 2 ออกวิ่งด้วยความเร็ว ระยะทางตามความเหมาะสมของผู้ฝึกสอน

2.2.3 แบบฝึกเพื่อปรับปรุงความเร็วสูงสุดในการวิ่ง



วิธีปฏิบัติ

1. ทำเครื่องหมายเขต 20 เมตร
2. ใช้ระยะทางวิ่งประมาณ 20-30 เมตร เข้าหาเขต 20 เมตร
3. เมื่อวิ่งเข้าเขต 20 เมตร ให้ใช้ความเร็วสูงสุด

ที่มา Harald Muller Wolfgang Ritzdorf (2001 : 18 : 19)

2.2.4 แบบฝึกการเพิ่มปฏิริยาตอบสนองและการเร่ง



1. ผู้ฝึกคนข้างหน้าและข้างหลังยืนห่างกัน 1.50 เมตร – 2 เมตร
2. เมื่อคนข้างหน้าออกวิ่งคนข้างหลังออกวิ่งด้วยความเร็ว คงระยะห่างเท่าเดิม ระยะทางในการวิ่งประมาณ 30-40 เมตร หรือตามความเหมาะสมของผู้ฝึกสอน แต่ละคน

3. การเริ่มต้นออกวิ่ง Start

3.1 ทดสอบการวางเท้า

ก่อนที่นักกีฬาจะออกวิ่งจากท่าเริ่มต้น ควรทดสอบการวางเท้าของนักกีฬาเสียก่อน เพื่อจะได้ทราบว่านักกีฬานั้นวางเท้าใดในการออกวิ่ง วิธีสังเกตถ้านักกีฬาออกวิ่งด้วยเท้าซ้าย แสดงว่า ถนัดเท้าซ้าย ถ้าวอกด้วยเท้าขวาแสดงว่าถนัดเท้าขวา

3.1.1 ทดสอบยืนเท้าคู่



วิธีปฏิบัติ

ยืนเท้าคู่ ล้มตัวไปข้างหน้าให้มาก เมื่อน้ำหนักตัวเริ่มตกที่ปลายเท้า ให้ออกวิ่งด้วยเท้าที่ถนัด

3.1.2 ทดสอบขาเดียว



วิธีปฏิบัติ

ยืนวางเท้าหน้าหลัง แยกเท้าออกเล็กน้อย ปลายเท้าชี้ไปทางวิ่ง น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง เปิดส้นเท้า ลำตัวทำมุม 75-80 องศา เมื่อน้ำหนักตัวตกที่ปลายเท้าทั้งสองให้ออกวิ่ง

3.2 การเริ่มต้นออกวิ่ง

- เทคนิคการเริ่มต้นออกวิ่งระยะสั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ
 - (1) เข้าที่
 - (2) ระวัง
 - (3) ถีบส่ง
 - (4) เร่งความเร็ว
- การเริ่มต้นออกวิ่งมี 3 แบบ คือ แบบบัน (Bunch Start) แบบมีเดียม (Medium Start) และแบบอีลองเกต(Elanqated Start) การออกวิ่งที่นิยมใช้กันมาก และได้นำไปใช้ประสบความสำเร็จ คือ แบบมีเดียม (Medium Start)

3.2.1 การเริ่มต้นออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อก

เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา ควรฝึกออกวิ่งระยะสั้นโดยไม่ใช้บล็อก ให้เกิดความชำนาญ และมีความเชื่อมั่นเสียก่อน ในระยะทาง 10-20 เมตร หรือตามความเหมาะสมของผู้ฝึกสอน แต่ไม่ควรน้อยกว่า 10 เมตร

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 1 “เข้าที่”



1. เท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่ม $1\frac{1}{2}$ – 2 ฟาเท้า
2. นั่งคุกเข่า วางมือทั้งสองชิดเส้นเริ่ม กางแขนเท้าช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย หัวแม่มือชี้เข้าหากัน นิ้วทั้ง 4 ชี้ออกข้างขนานกับเส้นเริ่ม
3. ปลายเท้าหลังห่างจากเส้นเท้าหน้า $1 - 1\frac{1}{2}$ ฟาเท้า
4. ลำตัว ศีรษะ ลักษณะเป็นเส้นตรง

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 2 “ระวัง”



1. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ เข่าหน้าทำมุม 90 องศา
เข่าหลังทำมุม 110-130 องศา
2. ถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรง ตั้งฉากกับพื้นหรือเลยเส้น
เริ่มไปเล็กน้อย แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว
3. สายตามองหน้าเส้นเริ่มเล็กน้อย
4. ค้างจังหวะไว้ประมาณ 2-3 วินาที

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 “ถีบส่ง”



1. เท้าถีบส่งด้วยความเร็วและเต็มพลัง
2. ยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้นในจังหวะเดียวกัน
3. ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ทั้งเข่าและสะโพกเหยียดตึงในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 4 “เร่งความเร็ว”



1. ถีบส่งจากพื้นด้วยความเร็วและเต็มพลัง
2. โน้มตัวไปข้างหน้า แล้วตั้งตัวขึ้นช้าๆ

3.2.2 การเริ่มต้นออกวิ่งโดยใช้บล็อก

เมื่อนักกีฬาฝึกออกวิ่งโดยไม่ใช้บล็อกจนเกิดความชำนาญและมีความเชื่อมั่นแล้ว ก็ให้นักกีฬาฝึกออกวิ่งโดยใช้บล็อกในระยะทาง 10-20 เมตร หรือตามความเหมาะสมของผู้ฝึกสอนแต่ไม่น้อยกว่า 10 เมตร

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 1 “เข้าที่”



1. เท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่ม $1\frac{1}{2}$ – 2 ฟาเท้า
2. นั่งคุกเข่า วางมือทั้งสองชิดเส้นเริ่ม กางแขนเท้าช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อย หัวแม่มือชี้เข้าหากัน นิ้วทั้ง 4 ชี้ออกข้างขนานกับเส้นเริ่ม
3. ปลายเท้าหลังห่างจากสันเท้าหน้า $1 - 1\frac{1}{2}$ ฟาเท้า
4. ลำตัว ศีรษะ ลักษณะเป็นเส้นตรง

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 2 “ระวัง”



1. ยกสะโพกให้สูงกว่าระดับไหล่ เท้าหน้าทำมุม 90 องศา
เท้าหลังทำมุม 110-130 องศา
2. ถ่าน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนเหยียดตรง ตั้งฉากกับพื้นหรือเลยเส้น
เริ่มไปเล็กน้อย แขนทั้งสองรับน้ำหนักตัว
3. สายตามองหน้าเส้นเริ่มเล็กน้อย
4. ค้างจังหวะไว้ประมาณ 2-3 วินาที

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 3 “ถีบส่ง”



1. เท้าถีบส่งด้วยความเร็วและเต็มพลัง
2. ยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้นในจังหวะเดียวกัน
3. ก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
4. ทั้งเข่าและสะโพกเหยียดตึงในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่ง

วิธีปฏิบัติขั้นตอนที่ 4 “เร่งความเร็ว”



1. ถีบส่งจากพื้นด้วยความเร็วและทรงพลัง
2. โน้มตัวไปข้างหน้า แล้วตั้งตัวขึ้นช้าๆ

4.การเข้าเส้นชัย (Finish)

การเข้าเส้นชัยมี 3 แบบ คือ **แบบวิ่งผ่านธรรมดา** นิยมใช้ในประเภทการแข่งขันระยะทางไกล หรือวิ่งห้วงคู่แข่งมากๆ **แบบบิดไหล่เข้าเส้นชัย** ใช้ในการแข่งขันวิ่งระยะสั้น และ**แบบกอดลำตัวพุ่งเข้าเส้นชัย** ในการวิ่งระยะสั้นปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมาก



วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งด้วยความเร็วสูงสุด
2. เหลือระยะทางประมาณ 2-3 เมตรสุดท้าย ให้กอดลำตัวพุ่งเข้าหาเส้นชัย

5.ลักษณะการวิ่ง

ลักษณะการวิ่งที่ถูกต้อง ช่วยเพิ่มความเร็วในการวิ่งของนักกรีฑาให้วิ่งได้เร็วขึ้น

5.1 การแกว่งแขน (Arm Action)

ลักษณะการแกว่งแขนที่ดี แขนท่อนบนและแขนท่อนล่างทำมุม 90 องศา มือกำหลวมๆ หรือแบ่มือหันฝ่ามือเข้าหาลำตัว แขนข้างหน้ายกขึ้นระดับหน้าอกถึงคาง แขนหลังให้เลขสะโพกเล็กน้อย แกว่งแขนหน้า-หลัง เป็นเส้นตรงกับทางที่วิ่ง แขนไม่กางออกข้าง



วิธีในกรณีที่นักกรีฑาแวงแขนไม่ถูกต้องควรฝึกจากง่ายไปหายาก หรือฝึกจากช้าไป
หาเร็ว

ตัวอย่างการแวงแขน

- แบบฝึกยืนเท้าคู่แวงแขน



วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า
2. ยกแขนทั้ง 2 ข้าง พับศอกทำมุม 90 องศา
3. แวงแขนหน้าหลัง สลับซ้าย-ขวา ไม่เกร็งมือกำหลวมๆ หรือแบมือ
4. ขณะแวงแขน แขนหน้ายกขึ้น มืออยู่ระดับหน้าอกถึงคาง แขนหลังมือ
เลดสะโพกเล็กน้อย ลำตัวนิ่งไม่บิดไปซ้าย-ขวา แขนแวงหน้าหลังเป็น
เส้นตรงกับทางวิ่ง แขนไม่กางออกข้าง

- แบบฝึกเดินแกว่งแขน



วิธีปฏิบัติ

1. เดินธรรมดา ก้าวเท้าเป็นจังหวะ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า
2. ยกแขนทั้ง 2 ข้าง พับศอกทำมุม 90 องศา
3. แกว่งแขนหน้าหลัง สลับซ้าย-ขวา ตามจังหวะการเดิน ไม่เกร็งมือ กำหลวมๆ หรือแบมือ (เท้าซ้ายอยู่หน้ามือขวาอยู่หลัง)
4. ขณะแกว่งแขน แขนหน้ายกขึ้น มืออยู่ระดับหน้าอกถึงคาง แขนหลังมือเลยสะโพกเล็กน้อย ลำตัวนิ่งไม่บิดไปซ้าย-ขวา แขนแกว่งเป็นเส้นตรงกับทางวิ่ง แขนไม่กางออกข้าง

หมายเหตุ เมื่อเกิดความชำนาญ เพิ่มความเร็วขึ้นด้วยการวิ่งช้าๆ และวิ่งด้วยความเร็ว

5.2 ลักษณะลำตัว

ลักษณะลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ทำมุมกับพื้นดินประมาณ 75-80 องศา ในขณะเร่งความเร็ว ลำตัว ศีรษะอยู่ในลักษณะตรงไม่ส่ายไปมา

แบบฝึกการจัดลำตัวขณะวิ่ง



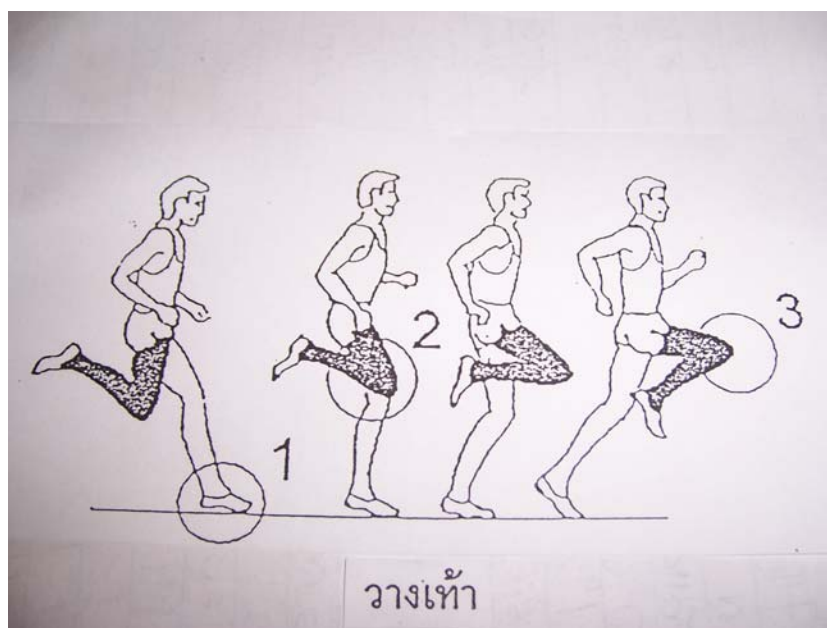
วิธีปฏิบัติ

1. ฝึกวิ่งช้าๆ ความเร็วประมาณ 50% ผ่านอุปกรณ์ที่ผู้ฝึกสอนสร้างขึ้น ความยาวประมาณ 1.50 เมตร ตั้งขึ้นเป็นมุมฉากกับพื้น หรือเอนตามลำตัวการวิ่งที่ต้องการ 75-80 องศา
 2. ให้ผู้ฝึกสอนหรือเพื่อนสังเกตการวิ่ง ระยะห่างประมาณ 10-20 เมตร
- หมายเหตุ เมื่อนักกรีฑาปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ให้เพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นเรื่อยๆ

5.3 การวางเท้า (Support)

ตำแหน่งวางเท้าวางด้วยปลายเท้า และอยู่ในลักษณะงอเข่า น้อยที่สุด(1) ส่วนขาที่ก้าวต่อไปข้างหน้าถือเป็นสองเท้า(2) ดึงไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วดันขายกสูงขนานกับพื้นหรือเกือบขนานกับพื้น(3) สะโพก เข่า และฝ่าเท้าของขาที่สัมผัสพื้นเหยียดเต็มที่ ปลายเท้าสัมผัสพื้นก่อนส่วนอื่น ปลายเท้าสัมผัสพื้นลักษณะการตะปบปลายเท้า และตัวคืบขึ้นทางด้านหลัง

แบบฝึกการวางเท้าขณะวิ่ง



วิธีปฏิบัติ

ฝึกวิ่งช้าๆ วางด้วยปลายเท้าส่วนหน้า ปฏิบัติช้าๆ บ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ แล้วเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ

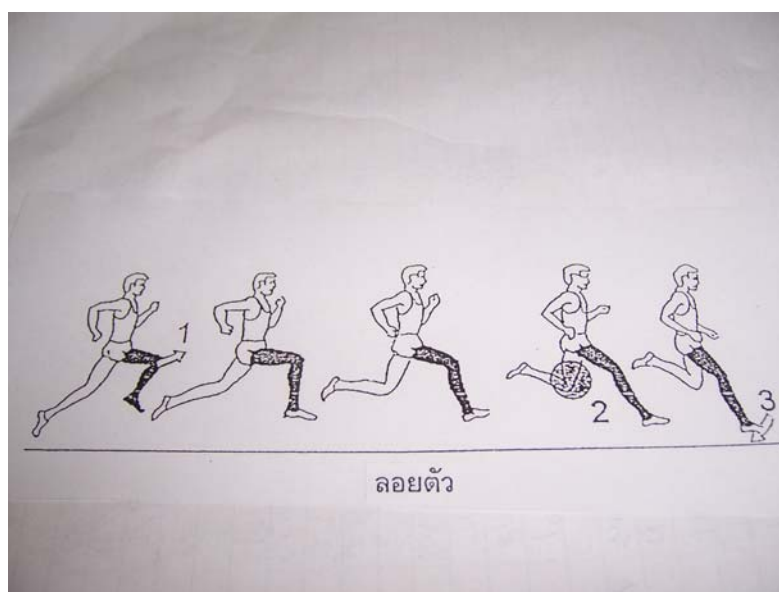
5.4 การลอยตัว (Flight)

ช่วงของการก้าวเมื่อเท้าสัมผัสพื้นเต็มที่ มุมของขาจะงอน้อยที่สุด (1) ส่วนขาที่จะก้าวต่อไปจะงอเป็น 2 เท่า และเหวี่ยงขึ้นมาเกือบถึงสะโพก (2) ขาที่จะก้าวต่อไปเหวี่ยงขึ้นมาสูงเกือบระดับสะโพก หรือระดับสะโพก (3)

ข้อมูลจากผลการค้นคว้าทดลองพบว่า นักวิ่งระยะสั้นหรือนักวิ่งเร็วมีความยาวของช่วงก้าวในขณะที่วิ่งยาวกว่านักวิ่งระยะอื่นๆ ทั้งหมด นักวิ่งระยะสั้นชายจะมีความยาวของการก้าวเท้าโดยเฉลี่ย 4.87 เมตร หรือประมาณ 16 ฟุต ขณะที่นักวิ่งระยะสั้นหญิง มีความยาวของช่วงก้าวโดยเฉลี่ย 3.65 – 4.26 เมตร หรือประมาณ 12-14 ฟุต

นักวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ทำการวิจัยทดลองพบว่าอัตราส่วนการทรงตัวอยู่บนพื้น กับเวลาที่ลอยตัวอยู่ในอากาศขณะวิ่งด้วยความเร็วปกติ จะมีอัตราส่วนใกล้เคียงกันโดยเฉลี่ยประมาณ 50 : 50 สำหรับนักวิ่งระยะสั้นระดับโลกนั้น การลอยตัวอยู่ในอากาศประมาณ 52% อีก 48 % เป็นการเคลื่อนไหวทรงตัวอยู่บนพื้น

แบบฝึกการลอยตัว



วิธีปฏิบัติ

1. ฝึกวิ่งข้ามรั้วหลายๆ อัน เรียงต่อกัน ระยะห่างของรั้ว ผู้ฝึกสอนต้องสังเกตว่านักกรีฑาระยะก้าวประมาณเท่าไร วางให้เหมาะสมกับการวิเคราะห์
2. นักกรีฑาวิ่งข้ามรั้วด้วยความเร็ว เพื่อให้การลอยตัวได้ดียิ่งขึ้น

6.การวิ่งทางโค้ง (Curve Running)

การวิ่งทางโค้งเป็นสิ่งที่นักวิ่งต้องปรับให้สัมพันธ์กับจังหวะความเร็วของการวิ่งทางโค้ง สามารถลดแรงหนีศูนย์กลางได้ หรือแรงเหวี่ยงที่ทำให้ร่างกายเสียการทรงตัวและเสียความเร็วสูง

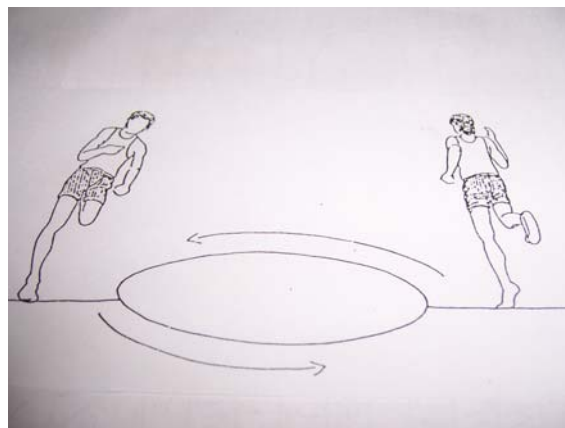
แบบฝึกที่ 1 วิ่งแกว่งแขนเอนตัวอยู่กับที่



วิธีปฏิบัติ

1. เอนตัวเข้าหาจุดศูนย์กลางทางด้านซ้ายเล็กน้อย
2. นำหนักตัวลงเท้าด้วยเท้าซ้าย เท้าขวาเตะด้วยปลายเท้า
3. แกว่งแขนซ้ายวงแคบ แขนขวาวงกว้างกว่า

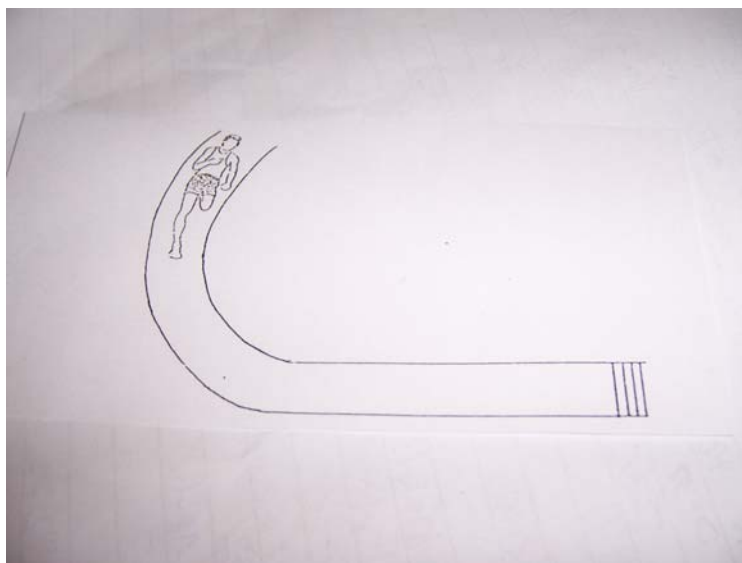
แบบฝึกที่ 2 วิ่งทางโค้งรอบวงกลม



วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งช้าๆ เอนตัวเข้าหาจุดศูนย์กลางทางด้านซ้ายเล็กน้อย
2. นำหนักตัวตกที่เท้าซ้าย เท้าขวาวิ่งด้วยปลายเท้า
3. แกว่งแขนซ้ายวงแคบ แขนขวาวงกว้างกว่า
4. วิ่งเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ

แบบฝึกที่ 3 วิ่งทางโค้งในสนาม



วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งด้วยความเร็วเต็มพลัง เอนตัวเข้าหาจุดศูนย์กลางทางด้านซ้ายเล็กน้อย
2. น้ำหนักตัวตกที่เท้าซ้าย เท้าขวาวิ่งด้วยปลายเท้า
3. แกว่งแขนซ้ายวงแคบ แขนขวาวงกว้างกว่า

3. การวิ่งผลัด (Relay Racing)

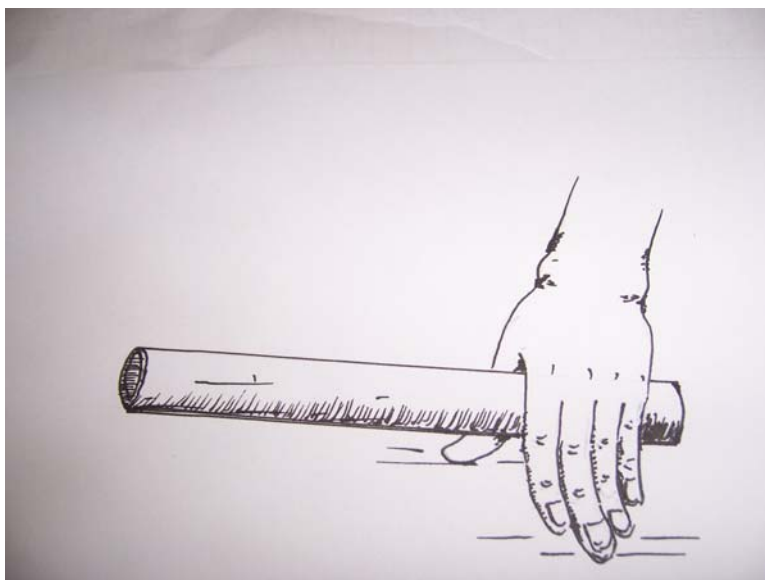
ในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร, 5 x 80 เมตร, 8 x 50 เมตร การรับ-ส่งไม้ที่ดีแน่นอนรวดเร็ว มีส่วนช่วยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

7.1 การถือไม้คทาออกจากจุดเริ่มต้น

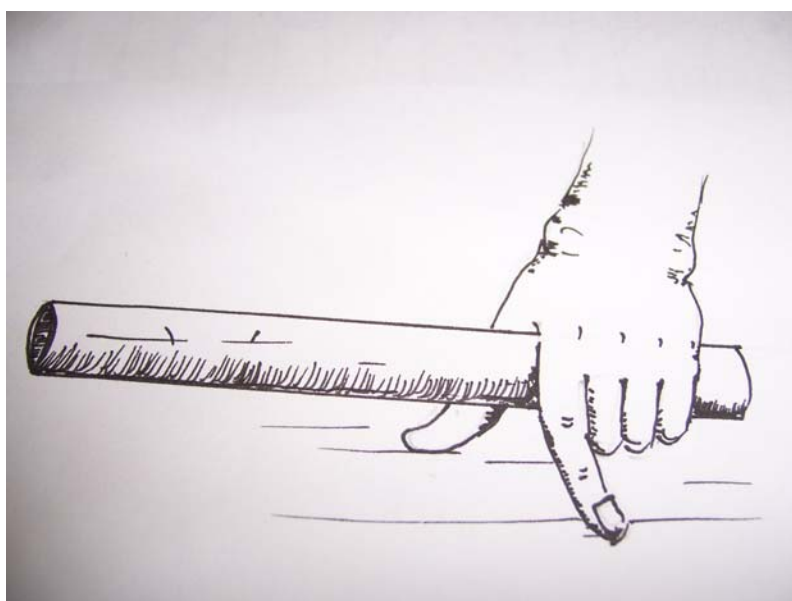
ไม้คทาตามกติกามีความยาวไม่เกิน 30 เซนติเมตร แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนละ 10 เซนติเมตร จับเพียงส่วนเดียว คือ 10 เซนติเมตร ส่วนที่เหลืออีก 20 เซนติเมตร สำหรับผู้รับคนต่อไป

การจับไม้คทาในการเริ่มต้นออกวิ่งที่นิยมกันมากมี 2 แบบ

แบบที่ 1 การจับโดยใช้ง่ามนิ้วมือ ระหว่างนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบไม้คทาไว้แล้วใช้ปลายนิ้วทั้งหมดยันกับพื้น ซึ่งนิยมกันมากในปัจจุบัน



แบบที่ 2 การจับโดยใช้ง่ามนิ้วมือระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือบีบไม้คทาไว้ คล้ายแบบที่ 1 แต่ใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ค้ำไม้คทาไว้ และใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือยันพื้น



7.2 การจับไม้คทาขณะวิ่ง

ขณะวิ่งถือไม้คทาด้วยความเร็วเต็มพลัง นักกรีฑาจะต้องถือไม้คทาให้เกิดแรงต้านน้อยที่สุด และแรงถ่วงน้อยที่สุด

วิธีปฏิบัติ

1. จับไม้ส่วน 10 เซนติเมตรแรก กระดกขึ้นเล็กน้อย
2. ปลายไม้แกว่งลักษณะคล้ายลูกตุ้มนาฬิกา หรือเปลวตะไกวไปมา



7.3 การรับ - ส่งไม้

การส่งไม้คทามี 3 แบบ คือ แบบตีสอง แบบตีขึ้น และแบบหงายมือรับ ในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร, 5 x 80 เมตร และ 8 x 50 เมตร นิยมส่งไม้คทาแบบตีสอง

ตัวอย่างการส่งไม้คทาแบบตีสอง



แบบฝึกการรับ-ส่งไม้คทาแบบตีสอง

7.3.1 แบบฝึกอยู่กับที่ 2 คน

ในระยะเริ่มต้นนักกรีฑายังไม่มีความคุ้นเคยกับไม้คทาและการรับ-ส่งไม้ให้นักกรีฑาฝึกรับ-ส่งไม้คทาอยู่กับที่เสียก่อน



วิธีปฏิบัติ

1. คนรับยื่นแขนรับไม้คทามาด้านหลัง ทำมุมกับลำตัวประมาณ 45 องศา ยกแขนขึ้นระดับไหล่หรือต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย
2. หันฝ่ามือไปหาคนส่ง หัวแม่มือกับนิ้วชี้กางออก นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วนัย ชิดติดกัน ชี้ออกข้างลำตัว ปลายนิ้วทำมุมกับพื้นดินประมาณ 45 องศา
3. หันหน้าไปทางข้างหน้าที่จะวิ่ง ระบบประสาทหูฟังเสียงให้สัญญาณ ระบบประสาทการสัมผัสมือรับรู้ความรู้สึกการส่งไม้จากผู้ส่ง
4. คนส่งยื่นด้านตรงข้ามกับคนรับ แขนคนรับกับแขนคนส่งทแยงกัน (ถ้าคนส่งส่งมือซ้าย คนรับจะต้องรับมือขวา)
5. คนส่งจับไม้คทาขึ้น ทำมุมกับพื้นดินประมาณ 70-80 องศา มือคนส่งอยู่ต่ำกว่ามือคนรับ แขนคนส่งและคนรับไม่งอ
6. คนส่งส่งปลายไม้คทาส่วนที่เหลืออีก 20 เซนติเมตรให้คนรับ (ถ้าส่งปลายไม้ส่วนที่เหลือ 10 เซนติเมตรจะดีมาก) ด้วยการให้สัญญาณเสียงก่อน เช่น “ฮีบ” ต่อด้วยดีไม้นบริเวณกลางฝ่ามือติดกับข้อนิ้ว ให้ผู้รับมีความรู้สึก
7. คนรับดึงไม้คทาอย่างรวดเร็ว
8. ฝึกรับส่งไม้คทา ทั้งมือซ้ายและมือขวา

7.3.2 ฝึกแบบเคลื่อนที่ 2 คน



วิธีปฏิบัติ

ปฏิบัติเหมือนกับแบบฝึกที่ 7.3.1 เพียงแต่เพิ่มการเคลื่อนไหวด้วยการวิ่งช้าๆ จนเกิดความชำนาญ

หมายเหตุ เมื่อผู้ฝึกมีความชำนาญ ให้เพิ่มความเร็วในการวิ่งเรื่อยๆ

7.3.3 ฝึกแบบเคลื่อนที่เป็นทีม

ในการฝึกรับ-ส่งไม้คทาเป็นทีม เริ่มตั้งแต่ 3 คน, 4 คน, 5 คน, 8 คน ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนจะนำไปประยุกต์ใช้



วิธีปฏิบัติ

1. นักกรีฑายืน 2 แถว สลับซ้าย-ขวา
2. คนที่ 1 จับไม้มือขวา คนที่ 2 จับไม้มือซ้าย สลับกันเรื่อยๆ จนครบทุกคน
3. ระยะห่างระหว่างคนส่งกับคนรับ 2 ช่วงแขน
4. วิ่งรับ-ส่งไม้จนเกิดความชำนาญ

หมายเหตุ เมื่อผู้ฝึกมีความชำนาญ ให้เพิ่มความเร็วในการวิ่งเรื่อยๆ

7.4 การยืนรับไม้และหาที่หมาย

ในการวิ่งผลัด จะต้องรับไม้ให้เสร็จภายในเขตรับไม้ 20 เมตร คนรับจะต้องไปยืนรับไม้ที่ด้านล่างเขตรับไม้ หรือลงไปยืนรับต่อจากด้านล่างเขตรับไม้ได้อีกไม่เกิน 10 เมตร แต่จะต้องรับไม้ให้เสร็จภายในเขตรับไม้ 20 เมตร

7.4.1 การเตรียมตัว



วิธีปฏิบัติ

1. จากที่ได้ฝึกสอนมาคนรับทำเครื่องหมายไว้ห่างจากจุดที่ยืนคอยรับไม้ประมาณ 14-20 ฝ่าเท้า (ใช้เฉพาะนักกรีฑารุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี) โดยทั่วไปประมาณ 15-20 ฟุต
2. ยืนด้านตรงข้ามกับคนส่ง ถ้าคนส่งส่งมือขวา คนรับต้องรับมือซ้าย
3. ยืนลักษณะวางปลายเท้า น้ำหนักตัวทิ้งไปด้านหน้า สายตามองดูคนส่งที่วิ่งเข้ามา
4. เมื่อผู้ส่งวิ่งมาถึง จุดเครื่องหมาย คนรับก็กลับตัววิ่งด้วยความเร็ว

หมายเหตุ ถ้าคนส่งวิ่งเร็วกว่าคนรับทำเครื่องหมายให้ยาว ถ้าคนส่งวิ่งช้ากว่าคนรับทำเครื่องหมายให้สั้น

7.4.2 การเร่งความเร็ว



วิธีปฏิบัติ

1. ทั้งคนส่งและคนรับจะต้องพยายามรักษาระดับความเร็วให้ได้เต็มที่
2. ในขณะที่จะเริ่มวิ่งเข้าหาเขตรับไม้ 20 เมตร และเมื่อคนรับวิ่งเข้ามาในเขตรับไม้ได้ระยะส่ง คนส่งก็ให้สัญญาณคนรับทันที

7.4.3 การรับไม้



วิธีปฏิบัติ

1. เมื่อมีผู้รับยกขึ้น และนั่งแล้ว คนส่งดีไม้ให้คนรับทันที
2. ในขณะที่รับและส่งไม้ ทั้งสองคนต้องรักษาความเร็วให้คงที่

7.4.4 ตำแหน่งการยืนในการรับไม้คทา

ตำแหน่งการยืนรับไม้คทาทันสมัยกันในปัจจุบัน คือ

ผู้วิ่งคนที่ 1 (ไม้ 1) เป็นผู้ออกจากจุดเริ่มต้น มือขวาถือไม้คทา เพราะในการวิ่งของไม้ที่ 1 ทางวิ่งเป็นทางโค้งนักกรีฑาต้องวิ่งชิดขอบในของช่องวิ่งมากที่สุด ซึ่งทำให้ระยะทางในการวิ่งไม่เสียเปรียบ

ผู้วิ่งคนที่ 2 (ไม้ 2) จะยืนคอยรับไม้ชิดขอบด้านนอกของช่องวิ่ง เพราะการวิ่งของไม้ 2 เป็นทางตรงระยะทางเท่ากันทุกช่อง จึงไม่มีปัญหาเรื่องระยะทางและกลับจะมีผลดีต่อการวิ่งรับส่งไม้คทาด้วย เพราะทำให้การรับส่งไม้คทาไม้ 1 กับไม้ 2 ไม่ชนกัน

ผู้วิ่งคนที่ 3 (ไม้ 3) ยืนชิดขอบช่องวิ่งด้านใน เพราะทางวิ่งไม้ 3 เป็นทางโค้ง เหมือนกับไม้แรก การรับไม้ก็รับด้วยมือขวา ซึ่งตรงกันข้ามกับไม้ที่ 2 ซึ่งส่งด้วยมือซ้าย

ผู้วิ่งคนที่ 4 (ไม้ 4) ยืนชิดขอบนอกเหมือนไม้ 2 เพราะทางวิ่งเป็นทางตรงและรับไม้ด้วยมือซ้าย

หมายเหตุ ตำแหน่งการยืนวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการวิ่งผลัด 8 x 50 เมตร และ 5 x 80 เมตร ได้

7.5 หลักพิจารณาการวางตำแหน่งวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร

ในการวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร จะต้องมียกกีฬา 4 คน การคัดเลือกนักกีฬาแต่ละคนจะให้ความสำคัญสูงสุดเหมือนกันคงเป็นไปได้ยาก ความสามารถที่แตกต่างกันจึงเป็นส่วนหนึ่ง ในการนำมาพิจารณาในการวางตำแหน่งของการวิ่ง

ระยะทางในการวิ่ง แต่ละตำแหน่งมีระยะทางการวิ่งแตกต่างกัน พอสรุปได้ดังนี้

ตำแหน่งที่ 1 (ไม้ 1) สามารถวิ่งเต็มระยะทางถึง 110 เมตร คือ จากจุดเริ่มออกวิ่ง (Start) ไกลสุดถึงเส้นหมดเขตรับไม้

ตำแหน่งที่ 2 (ไม้ 2) วิ่งระยะทางไกล 130 เมตร คือ เริ่มจากจุดปะหรือจุดไขว้ปลา ข้างล่างของเขตรับไม้ที่ 2 ไปถึงหมดเขตรับไม้ 3

ตำแหน่งที่ 3 (ไม้ 3) วิ่งระยะทางไกล 130 เมตร เท่ากับไม้ที่ 2 คือ เริ่มจากจุดปะหรือจุดไขว้ปลา ข้างล่างของเขตรับไม้ที่ 3 ไปถึงหมดเขตรับไม้ที่ 4

ตำแหน่งที่ 4 (ไม้ 4) วิ่งระยะทางไกล 120 เมตร คือ เริ่มจากจุดปะหรือจุดไข่วางข้างล่างของเขตรับไม้ที่ 4 ไปถึงเส้นชัย

ในการวางตำแหน่งวิ่งผลัด 4 x 100 เมตร จึงมีหลักการพอสรุปได้ถึงความสามารถของนักกีฬาแต่ละตำแหน่งที่จะต้องมี ดังนี้

1. ตำแหน่งที่ 1 (ไม้ 1)

- ออกสตาร์ท (Start)
- วิ่งทางโค้ง
- ส่งไม้

2. ตำแหน่งที่ 2 (ไม้ 2)

- รับ - ส่งไม้
- วิ่งทางตรง
- มีความเร็วในด้านความทนทาน (Speed Endurance)

3. ตำแหน่งที่ 3 (ไม้ 3)

- รับ - ส่งไม้
- วิ่งทางโค้ง
- มีความเร็วในด้านความทนทาน (Speed Endurance)

4. ตำแหน่งที่ 4 (ไม้ 4)

- การรับไม้
- วิ่งทางตรง
- เข้าเส้นชัย





๓ ชั้นสร้างสมรรถภาพทางกาย (Fitness Units)

การสร้างสมรรถภาพทางกาย

นักกรีฑาอายุไม่เกิน 12 ปี ควรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยน้ำหนักตัวของตนเองเป็นหลัก ถ้าจะใช้อุปกรณ์อื่นๆ มาเสริมน้ำหนักไม่ควรให้มีน้ำหนักมากเกินไปในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ควรเสริมสร้างให้ครบทุกส่วนของร่างกาย

ตัวอย่างการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. กระโดดเชือก เป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจ, ข้อมือ, ขา, ข้อเท้า และฝ่าเท้า



วิธีปฏิบัติ

1. จับปลายเชือกทั้งสองข้างกระโดดด้วยเท้าคู่
2. กระโดดต่อเนื่อง ลำตัวตรง

2. กระโดดข้ามรั้วเต่าคู่ สร้างความแข็งแรงให้กับขา ข้อเท้า และฝ่าเท้า



วิธีปฏิบัติ

1. ยืนเต่าคู่ กระโดดสองเท้าพร้อมกับข้ามสิ่งขีดขวาง ลงด้วยเท้าคู่
2. ขณะลอยตัวยกเข่าขึ้นให้สูงระดับสะเอว ลำตัวไม่ก้ม

3. กระโดดเต่าคู่ซ้าย-ขวา สร้างความแข็งแรงให้กับขา ข้อเท้า และฝ่าเท้า



วิธีปฏิบัติ

1. คู้นั่งเหยียดขา
2. ผู้ปฏิบัติยืนข้างเท้าซ้ายคู่ แล้วกระโดดเต่าคู่ข้ามขาของคู่ สลับซ้าย-ขวา

4. นั่งรูปตัววี สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาไปข้างหน้า มืออยู่ข้างลำตัว
2. ยกเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้นประมาณ 1 ฝ่าเท้า เข้าไม่งอ ลำตัวเอนมาด้านหลังเล็กน้อยเกร็งหน้าท้อง

5. กรรเชียงบก สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้อง



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาไปข้างหน้า มืออยู่ข้างลำตัว
2. ยกเท้าทั้งสองขึ้นจากพื้นประมาณ 1 ฝ่าเท้า เข้าไม่งอ ลำตัวเอนมาด้านหลังเล็กน้อยเกร็งหน้าท้อง
3. ดึงเข่าทั้งสองมาชิดหน้าอก แล้วเหยียดกลับสู่ท่าเดิมนับเป็น 1 จังหวะ

6. จับคู่ผลักเท้า สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้องและหน้าขาตอนบน



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ปฏิบัตินอนหงาย ระหว่างเท้าคู่
2. ยกเท้าทั้งสองขึ้นพร้อมกัน เข้าไม่งอ
3. คู่ใช้มือจับเท้าผลักให้เท้าถึงพื้น ผลักสลับกลาง - ซ้าย - ขวา

7. ลูกนั่ง สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ปฏิบัตินอนหงาย มืออยู่ข้างศีรษะเข่างอ
2. คู่จับข้อเท้า
3. ผู้ปฏิบัติยกศีรษะและลำตัวขึ้นมา ศีรษะอยู่ระหว่างเข่าแล้วลงกลับท่าเดิม

8. นอนคว่ำยกลำตัว สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้านหลัง



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ปฏิบัตินอนคว่ำ คู้ข้อเท้า
2. ผู้ปฏิบัติยกลำตัวขึ้นจากพื้นให้มากที่สุด แล้วลงกลับท่าเดิม

9. โส้เรือ สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อด้านหลัง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำ มือขวาจับข้อเท้าขวา มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย
2. ยกลำตัวและขาขึ้นจากพื้น เข้าไม่ถ่อ

10. ดันพื้น สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำมือยันพื้น ผู้หญิงเข่าตั้งพื้นลำตัวตรง ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า
2. พับศอกซ้าย-ขวา หน້อกแตะพื้นแล้วยกลำตัวกลับสู่ท่าเดิม

11. เดินสองมือ สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ แขน



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ปฏิบัตินอนคว่ำแขนตึง ลำตัวตรง
2. คู่จับข้อเท้าทั้งสอง
3. ผู้ปฏิบัติเดินไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสอง

12. เล่นบอลด้วยมือ สร้างความแข็งแรงของแขน ข้อมือ ฝ่ามือ หัวไหล่



วิธีปฏิบัติ

1. ใช้ฝ่ามือกดลูกบอลลงพื้นแรงๆ ให้ลูกบอลกระดอนขึ้นสูงกว่าหน้าอก
2. ปฏิบัติมือซ้ายเสร็จ ให้ปฏิบัติมือขวา





๔ ขั้นคลายอุ่น (Cool down)

ชั้นคลายอุ่น (Cool Down)

การปฏิบัติการเคลื่อนไหวในขั้นนี้เป็นการปรับสภาพร่างกายทั้งทางด้านอุณหภูมิและอัตราการเต้นของหัวใจ ให้ค่อยๆ ลดลง กลับคืนสู่สภาพปกติ นอกจากนี้ผู้ฝึกสอนก็ยังสามารถใช้เวลาช่วงนี้ประเมินผลหรือสรุปผลการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งให้นักกีฬาได้ทราบอีกด้วย

ในการปรับสภาพร่างกาย กลับคืนสู่สภาพปกติ ควรปฏิบัติจากท่าที่เคลื่อนไหว แล้วลดลงเรื่อยๆ จนร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติ เช่น

- วิ่งเบาๆ หรือวิ่งเหยาะๆ
- เดิน
- อบอุ่นร่างกาย และยืดกล้ามเนื้อท่าต่างๆ ตามขั้นตอนที่ 1



บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกกรีฑาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดอาร์ต
โปรเกรส, 2545.

เจริญ กระบวนรัตน์. หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2545.

Run! Jump! THROW เอกสารถ่ายสำเนา

Introduction to Coaching Theorg เอกสารถ่ายสำเนา
