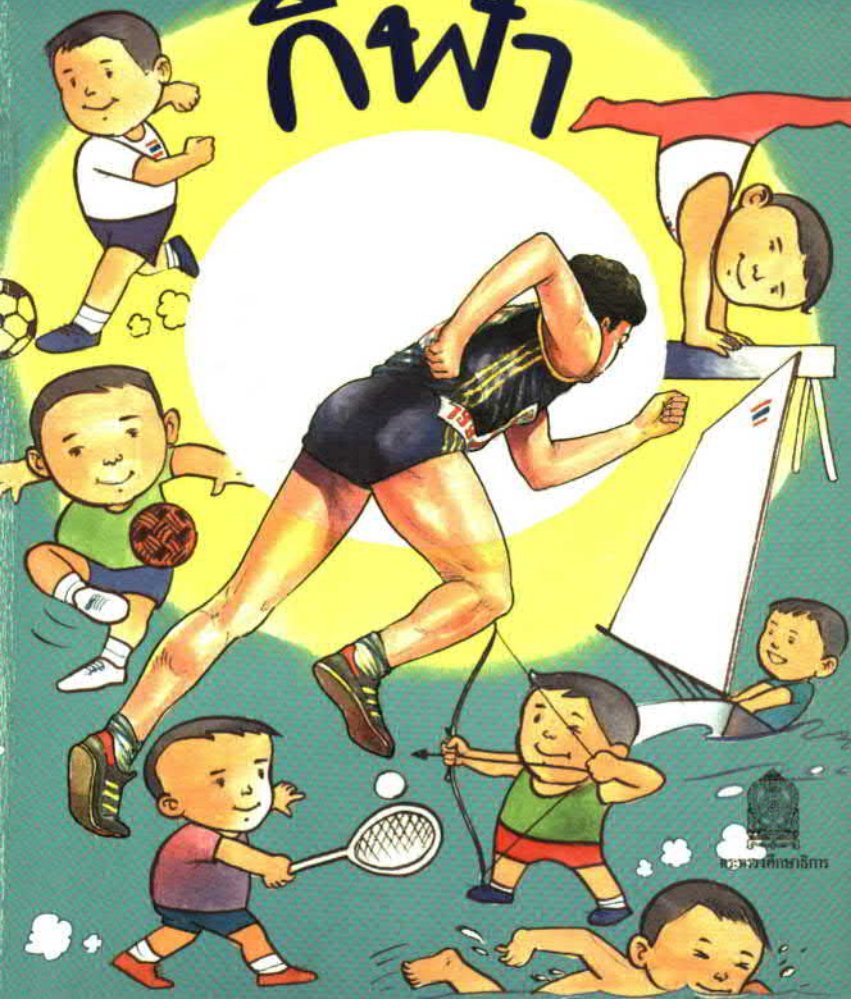


มารู้ มาลอง มาเล่น

กีฬา



หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา
เรื่อง

มารู้ มาลอง มาเล่นกีฬา



ศูนย์พัฒนาหนังสือ
กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

มารู้ มาลอง มาเล่นกีฬา

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง พ.ศ. 2537 จำนวน 10,500 เล่ม

ลิขสิทธิ์เป็นของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-10-1486-4





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการ ได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา เรื่อง มารู้ มาลอง มาเล่นกีฬา
ระดับมัธยมศึกษา ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้วอนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘



(นายโกวิท วรพิพัฒน์)

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง มารู มาลอง มาเล่นกีฬา นี้ เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับ
วิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเรียบเรียงโดย นางจรรยาพร ธรณินทร์ และกระทรวงศึกษาธิการ
ได้แต่งตั้งให้ นายวิจิต คณิสสุเกษม และนางสาววิริยา บุญชัย เป็นผู้ตรวจพิจารณาต้นฉบับ เนื้อหา
สาระของหนังสือจะให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาประเภทต่าง ๆ ถึง 80 ชนิด อาทิ เช่น กรีฑา ยิมนาสติก
ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน มวยไทย กระบี่กระบอง แอโรบิคแดนซ์ จักรยาน เป็นต้น ซึ่ง
สามารถใช้เป็นหนังสือค้นคว้าและอ้างอิงในวิชาพลศึกษา

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสนใจในกีฬา และ
ใช้กีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้ไม่มากนักน้อย และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำไว้
 ณ ที่นี้



(นายพนม พงษ์ไพบูลย์)

อธิบดีกรมวิชาการ

1 เมษายน 2538



สารบัญ

	หน้า
ภาคที่ 1 มาตรฐานเรื่องราวของกีฬาก่อนเล่น	1
บทที่ 1 ความรู้ทั่วไปเรื่องกีฬา	2
กีฬาคืออะไร	2
ประเภทของกีฬา	3
ประโยชน์ของการเล่นกีฬา	12
บุคลิกภาพของนักกีฬา	13
ปัจจัยนำสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬา	15
กีฬาที่เหมาะสมกับนักเรียน	16
นักเรียนต้องฝึกกายบริหาร	17
ชนิดกีฬาที่นักเรียนควรฝึก	19
บทที่ 2 กีฬาประเภทกรีฑา	20
การแข่งขันกรีฑา	21
กรีฑาประเภทลู่	23
กรีฑาประเภทลาน	25
ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน	26
ปัญจกีฬาสมัยใหม่	27
วิ่งมาราธอนและมินิมาราธอน	29
วิ่งข้ามทุ่ง	31
วิ่ง-แรลลี่	33
โอเรียนเตียร์	35
บทที่ 3 กีฬาประเภทยิมนาสติก	36
มาตรฐานประเภทของกีฬายิมนาสติก	37
ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์	39
ยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี	40
แทรมโปลีน	42

	หน้า
บทที่ 4 กีฬาทางน้ำ	43
ว่ายน้ำ	44
ระบำไดโนเสาร์	46
กระโดดน้ำ	48
โปโลน้ำ	50
กระดานโต้คลื่น	52
เรือพาย	54
บทที่ 5 กีฬาใช้ลูกบอลและเล่นเป็นทีม	57
ฟุตบอล	58
อินดอร์ซอคเกอร์ (ฟุตบอลในร่ม)	59
รักบี้ฟุตบอล	61
บาสเกตบอล	63
แฮนด์บอล	65
เน็ตบอล	67
วอลเลย์บอล	69
มินิวอลเลย์บอล	71
ตะกร้อ	73
เซปักตะกร้อ	75
บทที่ 6 กีฬาใช้ไม้ตีลูกบอล	77
เทนนิส	78
เทนนิส	80
แบดมินตัน	81
สควอช	83
ซอฟท์บอล	85
ฮอกกี้น้ำ	87
บทที่ 7 กีฬาประเภทศิลปะป้องกันตัว	89
มวยไทย	90
มวยสากล	92



	หน้า
มวยปล้ำ	93
กระบี่กระบอง	95
ดาบสองมือ	97
พลอง	98
จ้าว	99
ยูโด	100
คาราเต้	102
โอคิโด	104
ฟันดาบ	106
บทที่ 8 กีฬาใช้เป้าและใช้ลูกบอลเป็นเป้า	107
ยิงปืน	108
ยิงปืนสั้น	110
ยิงธนู	112
สนุกเกอร์	114
โบว์ลิ่ง	116
เปตอง	118
กอล์ฟ	120
บทที่ 9 กีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ	122
กายบริหารประกอบดนตรี	123
แอโรบิคแดนซ์	125
วิ่งเหยาะ	127
เดินเร็ว	129
จักรยาน	131
โยคะ	133
กิจกรรมเข้าจังหวะ	135
ห่วงข้ามตาข่าย	137
ฟริสบี (จานร่อน)	139
กระโดดเชือก	141
โรลเลอร์สเก็ต	143

	หน้า
ภาคที่ 2 มาลองมาเล่นกีฬาขอคณิชมสำหรับนักเรียน	145
บทที่ 10 มาลองมาเล่นยิมนาสติก	146
ความเป็นมาของยิมนาสติก	146
ประเภทของยิมนาสติก	148
ตัวอย่างท่าฝึกพื้นฐานในกีฬายิมนาสติก	149
บทที่ 11 มาลองมาเล่นกรีฑา	176
การฝึกวิ่งเร็ว	176
การฝึกกระโดดสูง	185
การฝึกกระโดดไกล	187
การฝึกกระโดดข้ามรั้ว	188
บทที่ 12 มาลองมาเล่นว่ายน้ำ	191
ลำดับขั้นตอนของการฝึก	191
ทักษะพื้นฐานก่อนการฝึกท่าว่าย	192
การฝึกท่าฟรีสไตล์	206
การว่ายแบบกรรเชียง	208
การว่ายแบบกบ	209
การว่ายแบบผีเสื้อ	210
การว่ายแบบตะแคงข้าง	211
บทที่ 13 มาลองมาเล่นแบดมินตัน	212
การจับไม้	213
การทรงตัวและการเคลื่อนไหว	214
การส่งลูก	215
ลูกโยนโด่ง	216
ลูกหยอด	218
ลูกดาด	219
ลูกตบ	220

บทที่ 14	มาลองมาเล่นเทนนิส	223
	ประโยชน์ของกีฬาเทนนิส	223
	การเลือกอุปกรณ์	223
	การฝึกสำหรับผู้เริ่มฝึก	225
บทที่ 15	มาลองมาเล่นกีฬาที่ใช้ลูกบอล	228
	กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล	228
	มาลองฝึกกับคู่	235
บทที่ 16	มาลองมาเล่นวอลเลย์บอล	236
	การเล่นลูกสองมือบน	236
	การส่งลูก	237
	การตบ	238



ภาคที่ 1

มารู้เรื่องราวของกีฬาก่อนเล่น

1. ความรู้ทั่วไปเรื่องกีฬา
 - กีฬาคืออะไร
 - ประเภทของกีฬา
 - ประโยชน์ของการเล่นกีฬา
 - บุคลิกภาพของนักกีฬา
 - ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬา
 - กีฬาที่เหมาะสมกับนักเรียน
 - กายบริหารสำหรับนักเรียน
 - การฝึกกีฬาสำหรับเด็กนักเรียน
2. กีฬาประเภทกรีฑา
3. กีฬาประเภทยิมนาสติก
4. กีฬาทางน้ำ
5. กีฬาใช้ลูกบอลและเล่นเป็นทีม
6. กีฬาใช้ไม้ตีลูกบอล
7. กีฬาประเภทศิลปะป้องกันตัว
8. กีฬาใช้เป้าและใช้ลูกบอลเป็นเป้า
9. กีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ

บทที่ 1

ความรู้ทั่วไปเรื่องกีฬา

กีฬาคืออะไร

กีฬา หมายถึง การเล่นในลักษณะของการแข่งขัน หรือฝึกศึกษา มีระเบียบแน่นอน จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬามีหลายประการ คือ เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน เล่นเพื่อเข้าร่วมกับกลุ่มและเล่นเพื่อการแข่งขันชิงความเป็นเลิศในระดับต่าง ๆ



ภาพที่ 1 สนามทำด้วยปูนซีเมนต์ ใช้เล่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ
ภาพที่ 2 สนามเด็กเล่น สำหรับนักเรียน
ชั้นเด็กเล็ก
หรือเป็นสนามกลางแจ้งทั่วไป



ภาพที่ 3 สนามกีฬาเป็นสถานที่ซึ่งนักเรียนจะได้เล่น ได้ลอง และได้สนุกกับกีฬา

ประเภทของกีฬา

กีฬาจำแนกได้หลายประเภท แล้วแต่จุดประสงค์ เช่น แบ่งตามลักษณะการเล่น ได้แก่

1. กีฬาประเภทกรีฑา จัดเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ซึ่งได้รับความนิยมสูง และต้องอาศัยทักษะหลายด้าน และยังแยกเป็นกรีฑาประเภทลู่ เช่น วิ่งระยะทางต่าง ๆ ตั้งแต่ 100 เมตร 200 เมตร 400 เมตร 800 เมตร 1,500 เมตร และ 10,000 เมตร จนถึงวิ่งมาราธอน วิ่งข้ามรั้ว วิ่งข้ามสิ่งกีดขวางและกรีฑาประเภทลาน เช่น ทูมน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน กระโดดสูง กระโดดค้ำ เป็นต้น



ภาพที่ 4 กรีฑาเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญซึ่งนำไปสู่กีฬาอื่นๆ และเป็นกีฬาบังคับในการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศ เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เอเชียนเกมส์ และ ซีเกมส์ เป็นต้น

2. กีฬาประเภทอิมนาสติก ได้แก่ การเล่นด้วยอุปกรณ์ ตั้งแต่ม้ากระโดด ม้ายาว ม้าหู ราวเดี่ยว ราวคู่ ราวต่างระดับ ราวทรงตัว ห่วงนิ่ง และฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ตามประเภท หญิงหรือชาย นอกจากนี้ยังมีรวมแตรมโปลีน และยิโดหยุ่นไวโนประเภทนี้ด้วย



ภาพที่ 5 อิมนาสติกหญิงที่แข่งขัน มีท่าบนพื้น (ฟลอร์) ราวทรงตัว ราวต่างระดับ และม้ากระโดด



ภาพที่ 6 อิมนาสติกชายที่แข่งขัน มีท่าบนพื้น (ฟลอร์) ม้ายาว ม้าช้าง ราวคู่ ราวเดี่ยว และห่วงนิ่ง

3. กีฬาประเภทการต่อสู้ เช่น มวย มวยปล้ำ ยูโด คาราเต้ เคนโด ฟันดาบ เป็นต้น



ภาพที่ 7 ยูโดใช้การทุ่มเป็นหลัก



ภาพที่ 8 มวยปล้ำ ใช้การต้านทานด้วย
น้ำหนักตัวของนักกีฬา



ภาพที่ 9 เคนโด ใช้อาวุธตามอย่างโบราณ
เข้าต่อสู้

4. กีฬาประเภทใช้เป้า เช่น โยนเกือกม้า ปาเป้า ยิงธนู ยิงปืน เป็นต้น



ภาพที่ 10 ยิงปืน

5. กีฬาประเภทลูกบอลเข้าเป้า เช่น บิลเลียด สนุกเกอร์ โบว์ลิ่ง ควอดเกตต์ (Croquet) กอล์ฟ เป็นต้น



ภาพที่ 11 โบว์ลิ่ง



ภาพที่ 12 สนุกเกอร์

6. กีฬาประเภทใช้สนามแบ่งแดน เช่น รักบี้ฟุตบอล 5 คน สควอช แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เป็นต้น



ภาพที่ 13 การแข่งขันเทนนิสประเภทคู่ ต้องใช้สนามซึ่งแบ่งเขตแดนอย่างชัดเจน

7. กีฬาประเภททีม และมักใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ เช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เนตบอล อเมริกันฟุตบอล ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล เป็นต้น

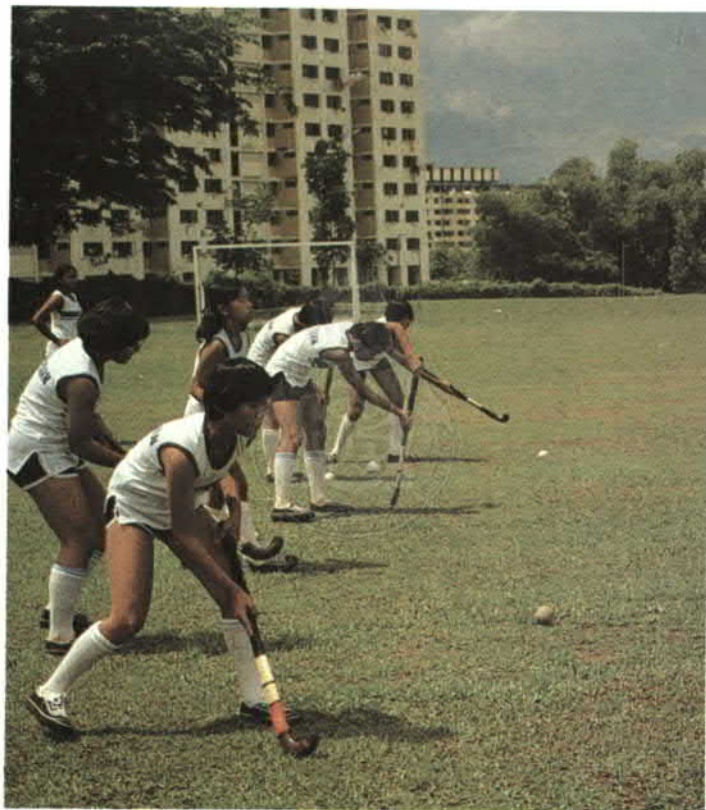


ภาพที่ 14 บาสเกตบอลทีมละ 5 คน



ภาพที่ 15 ฟุตบอล ทีมละ 11 คน

8. กีฬาประเภทใช้ไม้ตีและลูกบอล เช่น เบสบอล คริกเก็ต ลาครอส ฮอกกี้นาม ฮอกกี้น้ำแข็ง เป็นต้น



ภาพที่ 16 ฮอกกี้นามใช้ไม้ยาวปลายโค้งลักษณะคล้ายตะขอในการรับส่งลูก

9. กีฬาประเภทกีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ โปโลน้ำ กระโดดน้ำ สกีนํ้า พายเรือ แข่งเรือแคนู โปโลแคนู แข่งเรือยอชท์ เป็นต้น



ภาพที่ 17 กีฬาทางน้ำที่เด็กชาวสิงคโปร์ประเทศเพื่อนบ้านของเรานิยม คือ การฝึกเล่นเรือใบ

10. กีฬาประเภทกีฬาฤดูหนาว มีเฉพาะประเทศที่มีฤดูหนาวหรือหิมะ เช่น สกีสกีนํ้าแข็ง สกีสกีนํ้าแข็ง แข่งสกีด้วยรถสกี เป็นต้น

11. กีฬาใช้สัตว์ เช่น แข่งม้า ม้าแสดงการกระโดด โปโล เป็นต้น



ภาพที่ 18 สกีสกีนํ้าแข็ง แข่งขันประเภทชิงความเร็ว



ภาพที่ 19 ขี่ม้าเพื่อการแข่งขัน



ภาพที่ 20 ขี่ม้า นอกจากเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันแล้วยังเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

12. กีฬาประเภทกีฬาใช้ล้อ เช่น โรลเลอร์สเกต จักรยาน แข่งจักรยานยนต์ แข่งรถยนต์ เป็นต้น

13. กีฬาทางอากาศ เช่น แข่งบอลลูน เครื่องร่อน แข่งขับเฮลิคอปเตอร์ กระโดดร่ม แบบกีฬา เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการแบ่งประเภทกีฬานี้ บางคำอาจแบ่งในลักษณะอื่นๆ อีก โดยอาจรวมให้เหลือน้อยประเภทลง



ภาพที่ 21 โรลเลอร์สเกต ตัวอย่างหนึ่งของกีฬาใช้ล้อ

ประโยชน์ของการเล่นกีฬา

กีฬาเป็นเกมการเล่นที่มีระบบ ระเบียบ และกติกา ทั้งยังต้องใช้ระบบการจัดการที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากมีผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ตั้งแต่ตัวผู้เล่นหรือนักกีฬา ผู้ตัดสิน กรรมการประจำสนาม ผู้จัดการทีม ผู้ควบคุมทีม ผู้ฝึกซ้อม ผู้ดำเนินการแข่งขัน รวมทั้งผู้ดูข้างสนามอีกด้วย ดังนั้น กีฬาก็เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าหลายประการ ตั้งแต่เสริมสร้างพลานามัยให้กับผู้เล่น ฝึกคุณสมบัติในด้านคุณธรรม นำใจนักกีฬา ระเบียบวินัย ความสามัคคี การทำงานในกลุ่ม การเป็นผู้นำผู้ตาม การรู้จักใช้สติปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การใช้ไหวพริบ ใช้กลเม็ดในการตั้งรับหรือใส่ลูกฝ่ายตรงข้าม สำหรับผู้ควบคุมทีม กรรมการผู้ตัดสินหรือผู้เกี่ยวข้องกับการจัดแข่งขันก็จะได้แสดงความสามารถในการจัดการหรือการบริหารงานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จนเป็นที่พอใจของทุกฝ่าย สำหรับผู้ดูจะได้รับความพึงพอใจ ความสนุกตื่นเต้นไปกับเกมการแข่งขัน เมื่อรวมแล้วกีฬายังเป็นเครื่องตัดสินความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาของประเทศ เพราะการแข่งขันกีฬาต้องใช้เทคโนโลยีขั้นสูง ต้องมีศิลปะและวิทยาศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้องในการฝึกซ้อม ต้องใช้แพทย์และผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เฉพาะกีฬา ต้องใช้สนามและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ดังนั้นกีฬาก็เป็นสื่อวัดความเจริญของประเทศ และได้กลายเป็นเครื่องมือทางการเมือง เพื่อใช้เชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างประเทศ เช่น ประเทศจีน ส่งนักกีฬา

เทนนิสไปแข่งขันเชื่อมความสัมพันธ์กับประเทศอื่นๆ หลังจากได้ชื่อว่า “ยักษ์หลับ” เพราะไม่สนใจเหตุการณ์ภายนอกประเทศมาหลายสิบปี

บุคลิกภาพของนักกีฬา

นักจิตวิทยาพบว่า นักกีฬามีลักษณะจำเพาะตัวที่แตกต่างไปจากผู้ที่ไม่ใช่กีฬา ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ที่ไม่ใช่กีฬา

นักกีฬา	ผู้ที่ไม่ใช่กีฬา
1. ชอบเข้าสังคมและเชื่อมั่นในตัวเองสูง	1. ไม่ชอบเข้าสังคมและไม่กล้าตัดสินใจ
2. ก้าวร้าว ใฝ่ฝัน และชอบเป็นผู้นำ	2. อ่อนน้อม ถ่อมตน ชอบเป็นผู้ตาม
3. มีความสามารถในการปรับตัวสูง ต้องการเกียรติยศ ตำแหน่ง	3. ปรับตัวยาก เก็บตัว
4. เป็นคู่แข่งที่เข้มแข็ง	4. มีกำลังใจน้อย
5. ควบคุมได้ยาก	5. ควบคุมง่าย
6. ชักจูงยาก	6. ชักจูงง่าย
7. ร่างกายมีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง	7. กลัวเจ็บ
8. ขึ้นชมลักษณะที่เข้มแข็ง	8. ขึ้นชมลักษณะที่นุ่มนวล

นักจิตวิทยายังพบบุคลิกภาพที่แตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภททีมและบุคคล ในนักกีฬาชายและหญิง จากการวิจัยพบว่าในนักกีฬาทีม ประเภทบาสเกตบอล ฟุตบอล เบสบอล แตกต่างจากนักกีฬาประเภทบุคคลในกีฬามวยปล้ำ วัยน้ำ เทนนิส กรีฑา และกอล์ฟ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 บุคลิกภาพของนักกีฬาตามเพศและประเภทของกีฬา

นักกีฬาชาย		นักกีฬาหญิง	
กีฬาประเภททีม	กีฬาประเภทบุคคล	กีฬาประเภททีม	กีฬาประเภทบุคคล
1. มีระเบียบวินัย	1. ไม่ค่อยมีระเบียบวินัย	1. ไม่ชอบแสดงออก	1. ชอบแสดงออก
2. ผูกพันต่อกลุ่ม	2. เป็นอิสระ	2. ไม่ชอบเสี่ยง	2. ชอบเสี่ยง
3. ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	3. ชอบโอ้อวด	3. ความรู้สึกในการรับรู้ช้ากว่า	3. ความรู้สึกไว
4. ใจเอื้อล้าช้า	4. ก้าวร้าว	4. เปิดเผย	4. เก็บตัว
5. อ่อนน้อมถ่อมตน	5. มีสัมฤทธิ์ผลในการแข่งขันสูง	5. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้	5. อารมณ์รุนแรงและควบคุมตนเองไม่ได้
6. มีกำลังใจ		6. พึงความเห็นผู้อื่น	6. เป็นตัวของตัวเอง
7. อุตทาน			
8. พึงความเห็นผู้อื่น			

นอกจากนี้ยังได้มีการเปรียบเทียบบุคลิกภาพระหว่างนักกีฬาชั้นเยี่ยมที่สามารถแข่งขันได้ชัยชนะกับนักกีฬาทั่วไป พบว่านักกีฬาชั้นเยี่ยมมีแรงกดดันและแรงจูงใจสูงกว่านักกีฬาทั่วไป ดูรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักกีฬาชั้นเยี่ยมกับนักกีฬาทั่วไป

นักกีฬาชั้นเยี่ยม	นักกีฬาทั่วไป
1. มีความก้าวร้าวสูง	1. มีความก้าวร่วมน้อยกว่า
2. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้	2. ควบคุมอารมณ์ได้
3. กังวลใจ	3. กังวลใจน้อยกว่า
4. มั่นใจในตนเองมาก	4. มีความเชื่อมั่นตนเองน้อยกว่า
5. ระดับความทะเยอทะยานสูงมาก	5. ระดับความทะเยอทะยานน้อยกว่า
6. มีความต้องการชัยชนะมาก	6. กำลังใจในการเอาชนะน้อยกว่า

สิ่งที่แปลกแต่จริงทางจิตวิทยา คือ ถ้านำนักกีฬาและผู้ที่มีใช้นักกีฬามีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตั้งแต่เรื่องการเลือกวิชาเรียน ระดับสติปัญญา สภาพเศรษฐกิจ รูปร่างลักษณะ น้ำหนัก และส่วนสูง มาเปรียบเทียบกับพบว่า นักกีฬามีความสามารถในการเรียนสูงกว่ากลุ่มผู้ไม่มีนักกีฬา เพราะผู้ที่เป็นนักกีฬามีแรงจูงใจสูง ตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ประสบผลสำเร็จ จัดตารางเวลาประจำวันได้ดี ต้องการแข่งขันในการเรียนเท่ากับการแข่งขันในเชิงกีฬา นอกจากนี้ยังมีผู้ฝึกสอนกีฬาคอยแนะนำ และนักกีฬามีแรงจูงใจเข้าร่วมทีมในมหาวิทยาลัย ดังนั้นเด็ก ๆ จึงควรเล่นกีฬาด้วย เพราะไม่เป็นผลเสียต่อการเรียน แต่กลับช่วยให้จัดเวลาเรียนได้ดี ถ้ารู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม

ปัจจัยนำสู่ความสำเร็จในการเล่นกีฬา

ปัจจัยที่จะทำให้ให้นักกีฬาคนใดคนหนึ่งประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา ได้แก่

1. องค์ประกอบทางพันธุกรรม เช่น ลักษณะทางร่างกาย ความสามารถและสติปัญญา
2. ประสบการณ์ในวัยเด็ก
3. ระยะเวลาของประสบการณ์ทางการกีฬา และโอกาสในการเรียนรู้ทางทักษะกีฬา
4. ระยะเวลาของการฝึกกีฬา
5. ความสนใจและแรงจูงใจในการฝึกกีฬา
6. ส่วนประกอบทางวัฒนธรรม ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน
7. การแนะนำของผู้ฝึกสอน (โค้ช) การทำงานเข้ากับผู้ฝึก ทีม และนักกีฬาอื่น



ภาพที่ 22 กว่าที่จะก้าวมาถึงจุดสูงสุดของความ
สำเร็จในการเล่นกีฬา นักกีฬาจะต้อง
ฝึกซ้อมมาอย่างหนัก และมีระเบียบ
วินัยในตนเองมาเป็นอย่างดี

กีฬาที่เหมาะสมกับนักเรียน

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา แม้ทารกในครรภ์ยังแสดงการดิ้นดิ้นตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการเคลื่อนไหว ส่วนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะดูกระฉับกระเฉงกระชุ่มกระชวยกว่าผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกายเลย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในวัยเด็ก คือ ช่วยให้เด็กเคลื่อนไหว สนองความต้องการสนุกสนานและความไม่ยอมหยุดนิ่ง เป็นการฝึกความคล่องตัว และความอ่อนตัวของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งยังทำให้เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อส่วนนั้นส่วนนี้เคลื่อนไหวได้

นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้เด็กเล็กมีการตัดสินใจดีขึ้น ประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน และเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวในชั้นยากๆ เมื่อเติบโตขึ้นต่อไป

การออกกำลังกายสำหรับเด็กในวัยเรียน จะช่วยส่งผลให้เยาวชนได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

ด้านร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายในตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่าง ทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวอันมีพื้นฐาน เช่น วิ่ง กระโดด ปา ฯลฯ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว และทำให้รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้เล่นกีฬาในยามว่าง

ด้านจิตใจและอารมณ์ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ขัดเซกความผิดหวังและกระวนกระวายใจไปในทางที่ถูกต้อง



ภาพที่ 23 เด็กในวัยเรียนต้องเคลื่อนไหวและเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ด้านสังคม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เคารพกลุ่ม รู้จักการแข่งขัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

ด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ รู้ถึงความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ รู้จักปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเฉลียวฉลาด

นักเรียนต้องฝึกกายบริหาร

การฝึกกายบริหารหรือการบริหารร่างกาย เป็นกิจกรรมที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็ก ๆ เพราะเป็นการฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ช่วยให้เด็กรู้จักเดิน กระโดด การใช้แขนขาและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ถูกต้อง นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักการเคลื่อนไหวทั้งที่เป็นไปตามปกติ และประกอบจังหวะดนตรี เพื่อให้เกิดลีลาที่สวยงามผสมกลมกลืนอย่างมีศิลปะอีกด้วย

เป็นที่น่าสังเกตว่าคนไทยเราไม่ค่อยได้เน้นการพัฒนาบุคลิกภาพโดยเฉพาะทรวดทรง ทำให้เด็กและผู้ใหญ่มักทรวดทรงที่ไม่ดีนัก จะสังเกตเห็นอาการไหล่เอียง หลังอ่อ พุงป่อง เดินขาบิดแบบเบ็ด เวลาเดินแล้วไม่ค่อยสง่างาม ในบางประเทศเขาสนใจฝึกทรวดทรงและฝึกบริหารร่างกายกันมาตั้งแต่เด็ก จึงทำให้เยาวชนและประชาชนของเขาเติบโตมีรูปร่างสูงใหญ่และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

สำหรับประเทศไทยเรานั้น กระทรวงศึกษาธิการตั้งแต่สมัยยังเรียกว่า “กระทรวงธรรมการ” ก็ได้จัดหลักสูตรกายบริหารไว้ในชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มาตั้งแต่ พ.ศ. 2445 โดยในชั้นประถมศึกษามีวิชาเลข บัญชี ภาษา ภูมิศาสตร์ วาดเขียน ธรรมวิทยา และกายบริหาร รวม 7 วิชา ส่วนมัธยมศึกษาเพิ่มอีก 3 วิชา คือ พงศาวดาร การศาสนา และการบำรุงร่างกาย ดังนั้น ในประเทศเราจึงได้มีการฝึกกายบริหารกันมานานกว่า 90 ปีแล้ว

การฝึกกายบริหารนับว่าเป็นประโยชน์กับเด็กนักเรียนโดยตรง เพราะเป็นการฝึกระเบียบวินัยไปในตัว ฝึกความพร้อมเพรียง ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม และยังใช้แสดงกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อแสดงพลังของโรงเรียนว่าสามารถจัดงานใหญ่ให้นักเรียนหลายร้อยคนมาแสดงกิจกรรมพร้อมกันได้อย่างสวยงาม

กายบริหารจึงมิใช่กิจกรรมประกอบนกหวีดอย่างที่คุณครูบางคนเข้าใจผิด แต่เราจะได้ประโยชน์หลายสิ่งหลายอย่างจากการฝึกกายบริหาร

ดังนั้นนักเรียนควรชักชวนให้ผู้ปกครองรู้จักฝึกกายบริหารเพื่อรักษาสุขภาพร่างกายของท่านด้วยเหมือนกัน ผู้ที่ได้ฝึกเป็นประจำจะทำให้สุขภาพกายแข็งแรง และจิตใจดีงาม เพราะจิตใจที่ดีงามจะอยู่ในร่างกายของผู้มีสุขภาพที่แข็งแรงเท่านั้น

ข้อสังเกตการฝึกกายบริหารในประเทศที่มีการฝึกอย่างดี

การวัดความเจริญของประเทศทั้งหลายในปัจจุบันนี้อาจใช้วิธีง่าย ๆ อย่างหนึ่ง โดยดูจากความเจริญก้าวหน้าทางการกีฬา จำนวนผู้สนใจเล่นกีฬา และผลการแข่งขันกีฬาในระดับโลก เป็นที่น่าสังเกตว่า

1. ประเทศที่เน้นเรื่องกายบริหารหรือยิมนาสติกนั้นจะประสบความสำเร็จทางการกีฬามากกว่าประเทศอื่น ๆ เพราะยิมนาสติกเป็นกีฬาขั้นพื้นฐานของกีฬาต่าง ๆ เมื่อเก่งยิมนาสติกจะเล่นกีฬาอื่น ๆ ได้ดีตามไปด้วย

2. ประเทศในกลุ่มสังคมนิยม ใช้ยิมนาสติกและกายบริหารเป็นการฝึกวินัยได้ผลจริงจึงกว่าประเทศที่ปกครองแนวเสรีนิยม เช่น ประเทศสังคมนิยมอย่าง รัสเซีย โรมานี บัลแกเรีย และสาธารณรัฐประชาชนจีน เน้นระเบียบวินัยโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ

3. ประเทศในกลุ่มอุตสาหกรรม เช่น สหรัฐอเมริกา เยอรมนี ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ จะเน้นเรื่องกีฬา ยิมนาสติกมากกว่าประเทศทางเกษตรกรรม โดยเฉพาะประเทศเยอรมนีนั้น คนเยอรมันมีระเบียบวินัยสูงมาก หากได้เห็นเด็กเยอรมันตัวเล็ก ๆ เล่นยิมนาสติก ม้วนตัว ม้วนหัว ม้วนหลัง ม้วนตัวในท่าล้อเกวียนขณะยืนอยู่ที่ پایรดโดยสารถประจำทาง หรือในสนามหญ้าทั่วไปแล้วก็นับว่าเป็นเรื่องปกติวิสัย เพราะบ้านเมืองเขาเล่นยิมนาสติกตั้งแต่เด็กจนโต

แต่คนไทยเพิ่งจะนิยมขึ้นชมกับยิมนาสติก เมื่อได้ดูการถ่ายทอดโทรทัศน์การแข่งขันยิมนาสติกในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและเอเชียนเกมส์ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมาเอง

นอกจากนี้ประเทศเยอรมนียังมีสมาคมกีฬามากมาย มีสมาชิกราว 22 ล้านคน จากประชากร 65 ล้านคน โดยเฉพาะสมาคมนักวิ่งก็มีสมาชิกราว 16 ล้านคน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชาวเยอรมันสนใจเล่นกีฬากันมาก

สำหรับนักกีฬาของไทยเรา ยังมีจุดอ่อนอยู่มากในเรื่องระเบียบวินัย เช่น เมื่อกรมพลศึกษาได้เชิญผู้ฝึกสอนญโดยชาวญี่ปุ่นมาฝึกให้ครูผู้สอนญโดกลุ่มหนึ่งของไทย ผู้ฝึกสอนชาวญี่ปุ่นได้ฝากข้อสังเกตที่น่าสนใจไว้ว่า นักกีฬาไทยยังขาดแคลนสิ่งสำคัญ 3 อย่างคือ

- (1) นักกีฬาไทยไม่ค่อยตรงต่อเวลา
- (2) นักกีฬาไทยไม่เอาจริงจึงในการฝึกเท่าที่ควร และ
- (3) ร่างกายของนักกีฬาไม่สมบูรณ์ สมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐานยังต่ำ

แม้ว่าข้อสังเกตนี้อาจมาจากผู้ฝึกสอนชาวต่างประเทศซึ่งรู้จักนักกีฬาไทย เป็นเพียงบางคนและมีช่วงระยะของการฝึกค่อนข้างสั้น แต่เราก็จะต้องระมัดระวังในเรื่องของค่านิยมที่ว่า "ทำอะไรตามใจคือไทยแท้" เพราะเดิมเราหมายถึง "ความมีอิสระในการคิดการท่า" แต่ถ้าอิสระมากเกินไปจนทำอะไรตามสบายไร้ระเบียบวินัย ก็จะทำให้ระเบียบวินัยหย่อนยาน เราเห็นจะต้องมาช่วยกันปรับค่านิยมให้พวกเราคนไทยเสียใหม่ ว่า "ยิ้มสยาม งามน้ำใจ มีวินัยคือไทยแท้"

ชนิดกีฬาที่นักเรียนควรฝึก

นอกเหนือจากการเรียนพลศึกษาในชั้นเรียน เด็กและเยาวชนควรได้มีการพักผ่อนหย่อนใจในการเล่นกีฬา โดยถือว่ากีฬาเป็นกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจในชีวิตประจำวันด้วย

การออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับนักเรียน โดยเฉพาะชั้นประถมศึกษาในช่วงอายุ 6-12 ปี ได้แก่ ยิมนาสติก ว่ายน้ำ และเทนนิส โดยมีเหตุผลดังนี้

ยิมนาสติก ต้องฝึกในวัยเด็ก เพราะเด็กมีความอ่อนตัว มีความยืดหยุ่นดี ถ้าไปฝึกตอนโตจะเป็น “ไม้แก่คัตยากร” และการมีรูปร่างสันเตี้ยแบบเด็กจะช่วยให้การกระโดดหมุนตัวได้เปรียบ ไม่จุ่มจ๋ามขัดขวางการเคลื่อนที่เหมือนผู้ใหญ่หรือคนตัวสูง

ว่ายน้ำ เหมาะกับเด็ก เพราะน้ำหนักตัวเบา ไขมันในเด็กมีมาก กล้ามเนื้อยังไม่มาก ทำให้ลอยตัวในน้ำได้ดี และการว่ายน้ำสามารถทำได้ง่าย ทั้งช่วยให้เกิดความมั่นใจถ้าจะเดินทางโดยทางเรือ ผู้ที่ว่ายน้ำเป็นจะช่วยให้การเดินทางโดยทางเรือหรือน้ำมีความปลอดภัยมากขึ้น

เทนนิส เหมาะกับเด็กอายุ 8-12 ปี เพราะเด็กเริ่มพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีความรวดเร็วคล่องแคล่ว เทนนิสช่วยให้เด็กมีบุคลิกภาพของนักกีฬาที่คล่องตัว มีไหวพริบดี และสามารถหาสนามเทนนิสของเอกชนได้ง่าย เนื่องจากเป็นกีฬายอดนิยมอย่างหนึ่ง

สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษานอกจากจะเล่นกีฬาทั้ง 3 ชนิดแล้ว ยังนิยมเล่นกีฬาบางชนิดอีก เช่น กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกีฬาที่เด็กมัธยมศึกษาชอบเล่นกันมาก



ภาพที่ 24 เด็กในวัยเรียนเลือกเล่นกีฬาได้หลายชนิด ที่นิยมกันมากได้แก่ ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส และฟุตบอล



บทที่ 2
กีฬาประเภทกรีฑา

ขอแนะนำให้อ่านเกี่ยวกับ

กรีฑาประเภทลู่

กรีฑาประเภทลาน

เจาะลึกกับกรีฑาลาน 3 ชนิด คือ ทูม่น้ำหนัก ขว้างจักรและพุ่งแหลน

ปัญจกีฬาสมัยใหม่

วิ่งมาราธอนและวิ่งมินิมาราธอน

วิ่งข้ามทุ่ง

วิ่ง-แรลลี่

โอเรียนเตียร์ (Orienteering การเดิน-วิ่งประกอบการใช้เข็มทิศ)



การแข่งขันกรีฑา

กรีฑา ถือว่าเป็นกิจกรรมกีฬาที่เป็นพื้นฐานของกีฬานานาชาติ เพราะทักษะที่ใช้ในกรีฑาสามารถประยุกต์ใช้ในกีฬาต่าง ๆ ได้ดี ทำให้นักกีฬามีความรวดเร็ว แข็งแรง อดทน มีการทรงตัวดี มีความอ่อนตัว มีความคล่องตัว และมีผลกระทบดี กิจกรรมกรีฑาจึงได้รับการบรรจุไว้ในการเรียนการสอน และในการแข่งขันทุกระดับไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาแห่งชาติไปจนถึงการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก

กรีฑาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ กรีฑาประเภทลู่ และลาน สำหรับกรีฑาประเภทลู่ ได้แก่ การแข่งขันวิ่งระยะสั้น วิ่งระยะกลาง วิ่งระยะไกล วิ่งผลัด วิ่งข้ามรั้ว วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง และเดินทน ส่วนกรีฑาประเภทลานประกอบด้วยการแข่งขันประเภททุ่ม ขว้าง ฟัน และกระโดด



ตัวอย่างกรีฑาประเภทลู่วิ่งข้ามรั้ว

ตัวอย่างกรีฑาประเภทลานทุ่มน้ำหนัก

ภาพที่ 25 ตัวอย่างกรีฑาประเภทลู่คือการวิ่งข้ามรั้ว และตัวอย่างกรีฑาประเภทลานคือทุ่มน้ำหนัก

ถ้าเป็นการแข่งขันนอกจากจะมีประเภทลู่อะและลานแล้ว ยังมีการรวมหลายกิจกรรมเข้าด้วยกัน โดยแบ่งเป็นทศกรีฑา มี 10 รายการ สำหรับนักกรีฑาชายและสัตตกรีฑา 7 รายการสำหรับนักกรีฑาหญิง

ทศกรีฑา แบ่งการแข่งขันออกเป็น 2 วัน วันแรกมีวิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล ทุ่มน้ำหนัก กระโดดสูง และวิ่ง 400 เมตร วันที่ 2 มีวิ่งข้ามรั้ว 110 เมตร ขว้างจักร กระโดดค้ำ พุ่งแหลนและวิ่ง 1,500 เมตร

สัตตกรีฑา แบ่งการแข่งขันออกเป็น 2 วันเช่นกัน วันแรกมีวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร ทุ่มน้ำหนัก กระโดดสูง และวิ่ง 200 เมตร วันที่ 2 กระโดดไกล พุ่งแหลนและวิ่ง 800 เมตร

กรีฑา นับว่าเป็นกีฬาที่คนนิยมดูกันมากที่สุดในโลกกีฬาหนึ่งเพราะให้ความตื่นเต้น มองเห็นฝีมือ ความเร็ว ความไกลและความสูงกันได้อย่างชัดเจน



กรีฑาประเภทลู่

ในการแข่งขันกรีฑาประเภทลู่ รายการที่คนทั่วโลกนิยมดูกันมากที่สุด เห็นจะได้แก่ การชิงความเป็นเจ้าลมกรดจากการวิ่งระยะทาง 100 เมตร เพราะใช้เวลาไม่กี่วินาทีก็เห็นผลแพ้กันแล้วว่านักกีฬาคนไหนวิ่งได้เร็วที่สุด

การวิ่งระยะสั้น หมายถึง การวิ่งระยะทางไม่เกิน 200 เมตร โดยอาจแข่งขันกันหลายระยะทาง คือ 80 เมตร 80 เมตร 100 เมตร และ 200 เมตร จุดเด่นคือนักกรีฑาต้องวิ่งเฉพาะในลู่วิ่งของตนเท่านั้น หากออกนอกลู่วิ่งถือเป็นการผิดกติกา (ฟาล์ว)

การวิ่งระยะกลาง ได้แก่ การวิ่งระยะทาง 400 เมตร และ 800 เมตร

การวิ่งระยะไกล แบ่งเป็นวิ่งระยะทาง 1,500 เมตร 5,000 เมตร 10,000 เมตร และการวิ่งมาราธอน 42.195 กิโลเมตร (26 ไมล์)

การวิ่งผลัด เป็นการแข่งขันโดยมีผู้แข่งขันเป็นชุด ๆ ให้วิ่งระยะทางเท่ากัน เช่น 5×80 เมตร 8×50 เมตร 4×100 เมตร และ 4×400 เมตร หรืออาจให้วิ่งต่างระยะทาง เช่น 80 เมตร 70 เมตร 50 เมตร 50 เมตร 50 เมตร 70 เมตร และ 80 เมตร รวม 7 คนให้วิ่งระยะทาง 400 เมตร

การวิ่งข้ามรั้ว มีตั้งแต่ วิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร 110 เมตร และ 400 เมตร



วิ่งเร็ว



วิ่งระยะทางกลาง



วิ่งข้ามรั้ว

ภาพที่ 26 ตัวอย่างกรีฑาประเภทลู่ได้แก่ วิ่งเร็ว วิ่งระยะกลาง และวิ่งข้ามรั้ว

การวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง มีลักษณะคล้ายกับการวิ่งข้ามรั้วแต่มีบ่อน้ำขวางอยู่ นักกรีฑาจะต้องกระโดดหรือวิ่งลุยน้ำข้ามไปโดยการข้ามรั้ว แต่ละรั้วอาจจะกระโดดหรือใช้เท้าเหยียบแล้วจึงกระโดดลงพื้นหรือกระโดดข้ามน้ำอีกต่อหนึ่งก็ได้ ระยะทางที่แข่งขันกันมี 2,000 เมตร และ 3,000 เมตร

นักเรียนอยากจะเป็นนักวิ่งเร็วหรือนักวิ่งทน หรือจะเป็นนักทวนวิ่งก็ยิ่งได้ ขอให้มาลองฝึกวิ่งกันบ้าง



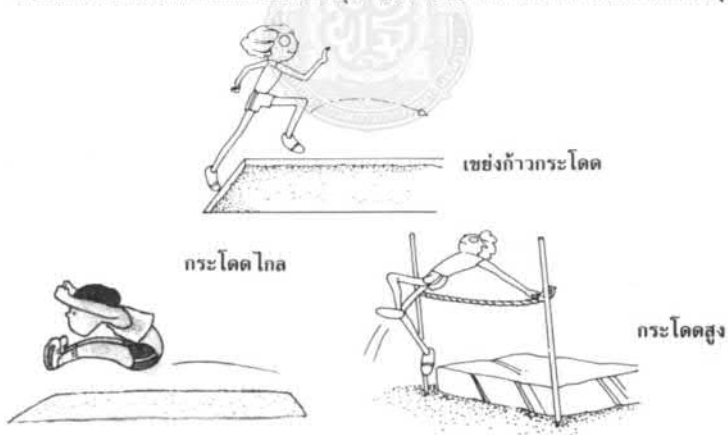
กรีฑาประเภทลาน

กรีฑาที่แข่งกันบนลานดินหรือบนพื้นสนาม เรียกว่า กรีฑาประเภทลาน กรีฑาประเภทนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ แข่งกันเพื่อชิงระยะทางที่ไกลกว่า เช่น กระโดดไกล ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ขว้างค้อน ฟันแหลน และแข่งก้าวกระโดด ส่วนอีกประเภทหนึ่งเป็นการแข่งขันชิงความสูง ได้แก่ กระโดดสูง และกระโดดค้ำ

จุดเด่นของกรีฑาประเภทลานก็คือ จะมีการประลองกันเพียง 3 ครั้งแล้วใช้ระยะทางที่ไกลที่สุดเป็นเครื่องตัดสิน ยกเว้นกระโดดสูงและกระโดดค้ำ จะกระโดดแต่ละระดับความสูงได้ไม่เกิน 3 ครั้ง แล้วค่อย ๆ เพิ่มระดับความสูงขึ้นไปจนกระทั่งกระโดดไม่ผ่าน

กติกาโดยทั่วไปสำหรับการแข่งขันประเภทลาน ผู้แข่งขันต้องทำการแข่งขันตามลำดับที่จัดไว้แล้วจากการจับสลาก และต้องไม่ทำให้เกิดความล่าช้าโดยไม่มีเหตุอันสมควรอีกด้วย

กรีฑาประเภทลานส่วนใหญ่ เป็นกิจกรรมที่อาศัยพละกำลัง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสูงสุดในระยะเวลาสั้น ๆ นอกจากนี้ผู้เล่นต้องมีความยืดหยุ่นตัวดี กล้ามเนื้อและประสาทประสานงานกันอย่างสมดุล และยังต้องอาศัยทักษะที่ถูกต้องรวมทั้งการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ในปัจจุบันได้มีการนำเอาวิทยาการสมัยใหม่ เช่น กีฬาเวชศาสตร์ ฟิสิกส์ กลศาสตร์ ชีวกลศาสตร์ รวมทั้งการวิเคราะห์จากภาพถ่ายของการท่ามเคลื่อนไหวของร่างกายขณะฝึก เพื่อให้เล่นได้ดีที่สุด



ภาพที่ 27 ตัวอย่างกรีฑาประเภทลาน ได้แก่ แข่งก้าวกระโดด กระโดดไกลและกระโดดสูง

ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักรและพุ่งแหลน

กรีฑาประเภททุ่ม ขว้างและพุ่ง เป็นที่นิยมรู้จักกันดีในหมู่นักกีฬาและผู้ชมกีฬา และเป็นกิจกรรมที่อาศัยพลังกำลังความแข็งแรงอย่างยอดเยี่ยมของนักกีฬาจึงจะทำได้ระยะทางไกล ๆ

ทุ่มน้ำหนัก เป็นกีฬาที่ทุ่มลูกน้ำหนักออกจากเขตวงกลม และตกลงบนพื้นที่ในเขตที่กำหนด ประเภทชายใช้ลูกน้ำหนักขนาด 7.257 กิโลกรัม(16 ปอนด์) ส่วนลูกน้ำหนักประเภทหญิงหนัก 4 กิโลกรัม (8 ปอนด์ 13 ออนซ์) ในการแข่งขันถ้ามีผู้แข่งขันมากกว่า 8 คน ผู้แข่งขันแต่ละคนจะต้องทุ่มคนละ 3 ครั้ง แล้วคัดให้เหลือ 8 คน ซึ่งจะทุ่มอีกคนละ 3 ครั้ง แล้วจึงตัดสินผู้ชนะจากระยะที่ไกลที่สุดในการทุ่ม 6 ครั้ง

ขว้างจักร ก็เป็นกีฬาที่ขว้างจักรออกจากเขตวงกลมภายในเขตที่กำหนดเช่นกัน แต่เป็นคนละเขตกับทุ่มน้ำหนัก เพราะจักรจะขว้างได้ไกลกว่า จึงมักมีตาข่ายล้อมรอบไว้เพื่อความปลอดภัย ใช้วิธีดำเนินการประลอง 3 ครั้ง แล้วคัดให้เหลือ 8 คน เพื่อประลองอีก 3 ครั้ง เช่นเดียวกับทุ่มน้ำหนัก

พุ่งแหลน ใช้รูปแบบการแข่งขันในลักษณะเดียวกับทุ่มน้ำหนักและขว้างจักร คือ นักกีฬาจะต้องประลองรวมแล้ว 6 ครั้ง แล้วตัดสินผู้ชนะจากผู้ที่ถูกพุ่งแหลนไปได้ไกลที่สุด สำหรับแหลนที่ใช้จะหนัก 800 กรัมสำหรับชาย และ 600 กรัมสำหรับหญิง

นักกรีฑาที่ทุ่มน้ำหนักได้ดี มักจะขว้างจักรและพุ่งแหลนได้ดีเช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีช่วงแขนยาว ลำตัวช่วงบนยาว รูปร่างสูง กล้ามเนื้อแขนและไหล่แข็งแรง



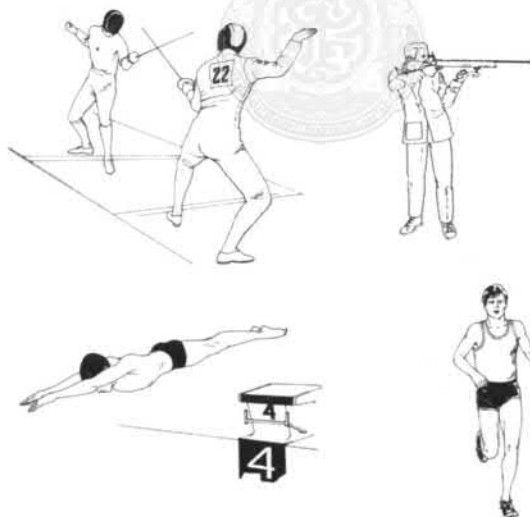
ภาพที่ 28 ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร และพุ่งแหลน

ปัญญาสสมัยใหม่

นักเรียนคงรู้จักทศกรีฑา และลัทธิกรีฑาจากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิก มากันบ้างแล้ว นักเรียนมาทำความเข้าใจกับปัญญาสสมัยใหม่ กีฬานี้ใช้แนวคิดจากการแข่งขันกรีฑา มาใช้กับกีฬาประเภทอื่นๆ

ปัญญาสสมัยใหม่ เป็นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งจัดให้มีขึ้นในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ในบ้านเรายังไม่มีการจัดแข่งขันให้ชมกัน กิจกรรมประกอบด้วยการแข่งขันขี่ม้า ฟันดาบ ยิงปืน ว่ายน้ำ และวิ่งข้ามทุ้งรวม 5 รายการ การแข่งขันมีทั้งประเภทบุคคลและทีม การจัดอันดับการแข่งขันจะขึ้นอยู่กับคะแนนที่ผู้แข่งขันทำได้จากกีฬาแต่ละประเภท สำหรับการแข่งขันในประเภททีมจะมีนักกีฬาทันละ 3 คน

ปัญญาสสมัยใหม่มีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. 2455 โดยพัฒนาจากกิจกรรมของทหารม้าถึงสารที่ต้องเดินทางฝ่าเข้าไปในเขตของข้าศึก ทหารเหล่านั้นนอกจากจะขี่ม้าแล้วยังต้องใช้ดาบและปืน ว่ายน้ำข้ามแม่น้ำ และต้องวิ่งข้ามทุ้งไปให้เร็วและปลอดภัย จึงเชื่อกันว่าใครก็ตามที่เล่นกีฬานี้ได้ จะต้องเป็นนักกีฬาชั้นเยี่ยมผู้หนึ่งซึ่งมีความสามารถในทักษะกีฬาหลายรูปแบบ





ภาพที่ 29 ปัญจกัฬาสัมัยใหม่มี ชีม้าผ่านเครื่องกีดขวาง ฟันดาบ แข่งชิงปืนแบบปืนพก
ยิงเป้าเคลื่อนที่ ว่ายน้ำฟรีสไตล์ และวิ่งข้ามทุ่ง

ลำดับในการแข่งขันจะแข่งกันรวม 5 วัน วันที่ 1 ชีม้าผ่านเครื่องกีดขวางในเวลา 2 นาที
วันที่ 2 แข่งชันฟันดาบ โดยใช้ดาบเอเป้ แต่ละคนจะแข่งขันอย่างน้อย 20 ครั้ง เพื่อคัดยอฝีมือ
กันจริงๆ วันที่ 3 แข่งชิงปืนแบบปืนพก ยิงเป้าเคลื่อนที่ระยะทาง 25 เมตร วันที่ 4 แข่งว่ายน้ำแบบ
ฟรีสไตล์ 300 เมตร และวันที่ 5 วิ่งข้ามทุ่งระยะทาง 4 กิโลเมตร

นักเรียนคิดอย่างไรบ้างเกี่ยวกับปัญจกัฬาสัมัยใหม่นี้ ขอให้ลองผสมกีฬาหลายๆ อย่าง แล้ว
นักเรียนจะพบว่าถ้านักเรียนได้เล่นกีฬาอย่างหลากหลายจะเล่นได้สนุกไม่เบื่อหน่าย



วิ่งมาราธอนและมินิมาราธอน

ในบ้านเราขณะนี้ถ้าเอ่ยถึงวิ่งมาราธอน หรือวิ่งมินิมาราธอน ก็นับว่าการวิ่งชนิดนี้เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูง การจัดแข่งขันวิ่งมาราธอนระดับนานาชาติและครั้งใหญ่ที่สุดของประเทศไทย ได้แก่ การวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ เมื่อคราวเฉลิมฉลองการเปิดสะพานพระราม 9 ในปี พ.ศ. 2532

การแข่งขันวิ่งมาราธอนเป็นการวิ่งระยะทางไกลประมาณ 42.195 กิโลเมตร (26 ไมล์) โดยเส้นเริ่มต้นและเส้นชัยอยู่ภายในสนามกีฬา แต่ระยะทางส่วนอื่นๆ จะอยู่บนถนน ซึ่งจะมีป้ายบอกระยะทางให้ผู้วิ่งทราบในแต่ละกิโลเมตรหรือไมล์ตลอดระยะทาง ทั้งนี้ผู้แข่งขันจะต้องยุติการแข่งขันเมื่อแพทย์สนามเห็นสมควรให้ยุติการแข่งขัน



ภาพที่ 30 วิ่งมาราธอน

ขณะวิ่งผู้แข่งขันจะรับเครื่องดื่ม คือ น้ำ ได้เฉพาะเท่าที่ฝ่ายจัดการแข่งขันได้วางไว้เป็นจุดๆ เท่านั้น คือประมาณกิโลเมตรที่ 5 และทุกๆ 5 กิโลเมตรต่อไป และจะมีการให้พองน้ำหรือผ้าชุบน้ำเย็นเพิ่มเติมเป็นระยะๆ ตรงครึ่งทางระหว่างจุดให้น้ำ

นอกจากการวิ่งมาราธอนแล้ว ยังมีการวิ่งระยะทางไกลๆ อีกสองชนิดที่นิยมกันมาก ได้แก่ การวิ่งแข่งขันข้ามทุ่ง ซึ่งนิยมแข่งขันกันในฤดูหนาว วิ่งผ่านทุ่งหญ้าและป่า โดยวิ่งกันระยะทางอย่างน้อย 12-14 กิโลเมตร สำหรับหญิงระยะทาง 2-5 กิโลเมตร และการวิ่งระยะทางไกลอีกชนิดหนึ่งคือการแข่งขันวิ่งข้ามเขา ซึ่งเส้นทางลาดชันมากกว่า และระยะทางยาวกว่าการวิ่งข้ามทุ่ง ซึ่งเป็นที่นิยมในบริเวณที่ราบสูงของอังกฤษ ส่วนระยะทางของการแข่งขันมักขึ้นอยู่กับลักษณะของภูมิประเทศ

การวิ่งมาราธอนนี้ไม่ได้เป็นเรื่อง่ายๆ ใดๆ ก็สามารถวิ่งได้ครบระยะทางโดยที่ไม่ได้ฝึกซ้อมมาอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มฝึกวิ่งใหม่จะต้องฝึกติดต่อกันอย่างน้อย 5 เดือน การฝึกซ้อมจะ

มีการวิ่งหนักและเบาสลับกันไป วิ่งทั้งระยะยาวสลับกับระยะสั้น บางวันฝึกซ้อมความเร็วสลับกันไปอีกด้วย ส่วนรูปแบบของการฝึกซ้อมจะเน้นหนักทางด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อฝึกหัวใจและปอดให้ทำงานอดทนและแข็งแรง

ถ้าการวิ่งระยะทางไกลๆ เป็นการวิ่งครั้งแรกในชีวิตของนักเรียน ขอให้นักเรียนตั้งความหวังเพียงให้วิ่งได้ครบระยะทางเท่านั้น อย่าสนใจเรื่องการทำสถิติเวลา ขอให้วิ่งสบายๆ อย่าไปเร่งตามฝีเท้าของคนอื่น วิ่งตามจังหวะของตนเอง ดื่มน้ำทุกจุดที่เขาให้น้ำ สวมรองเท้าที่เหมาะสม ฝึกซ้อมมาอย่างเพียงพอและระวังการบาดเจ็บ ถ้าเกิดการบาดเจ็บจากการวิ่งไม่ว่าเป็นลักษณะใด วิธีที่ดีที่สุดคือหยุดวิ่ง แล้วพิตตัวฝึกซ้อมใหม่ ออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำและขี่จักรยานแทนการวิ่ง เมื่อฝึกจนร่างกายสมบูรณ์แล้วจึงค่อยเริ่มโปรแกรมวิ่งทนต่อไป

สุภาวิชิตจินนบทหนักกล่าวไว้ว่า

เวลาเกินก็กินให้อิ่ม เพราะเวลาตายแล้วไม่ได้กิน

เวลาทำงานก็ทำให้หนัก เพราะตายแล้วก็ได้ไม่ทำงาน

เวลานอนอนย่นอนให้มาก เพราะตายแล้วเราก็ได้นอนตลอด

นี่แสดงถึงความขยันขันแข็งทรมานอดทนของคนจีน แล้วนักเรียนล่ะจะอดทนได้แค่ไหน วิธีพิสูจน์ง่าย ๆ ก็คือการฝึกวิ่งทนนี้แหละ



วิ่งข้ามทุ่ง

การวิ่งระยะทางไกลๆ นอกจากจะมีการวิ่งมาราธอนระยะทาง 42.195 กิโลเมตร (26 ไมล์) แล้วก็ยังมี การวิ่งระยะทางไกลอีกหลายชนิด จึงขอแนะนำการวิ่งระยะทางไกลชนิดหนึ่งซึ่งรู้จักแพร่หลายในกลุ่มประเทศที่มีอากาศหนาวจัด กีฬานี้เรียกว่าการวิ่งข้ามทุ่ง (Cross-country running) แค่อ่านชื่อก็รู้สึกเหนื่อยแทนผู้เข้าแข่งขัน เพราะต้องเป็นการวิ่งระยะทางไกลแน่นอน

กีฬาประเภทนี้นิยมเล่นหรือแข่งขันกันในทุกฤดูหนาว โดยจะใช้กติกาของแต่ละท้องถิ่น การแข่งขันมีทั้งประเภทเดี่ยว และประเภททีม ผู้เข้าแข่งขันที่สามารถวิ่งได้ครบทุกระยะทางก่อนเป็นผู้ชนะ

ระยะทางการแข่งขันสำหรับประเภทชายนั้นน้อยที่สุด คือ 8 กิโลเมตร (5 ไมล์) ถ้าเป็นการแข่งขันระหว่างประเทศใช้ระยะทางอย่างน้อย 12 กิโลเมตร (7.5 ไมล์) ถ้าแข่งขันระดับประเทศใช้ระยะทางอย่างน้อย 14.5 กิโลเมตร (9 ไมล์) ส่วนประเภทหญิงจะลดระยะทางให้เหลือเพียง 2-5 กิโลเมตร ($1\frac{1}{4}$ - $3\frac{1}{8}$ ไมล์)

ถ้าเป็นการแข่งขันวิ่งข้ามทุ่งในระดับนานาชาติ ทีมหนึ่งๆ จะมีผู้ร่วมทีม 6-9 คน และมีตัวสำรอง 5 คน โดยจะไม่ได้รับการช่วยเหลือใดๆ ทั้งสิ้น รวมทั้งห้ามไม่ให้มีการค้ำน้ำระหว่างการแข่งขัน

เส้นทางการแข่งขันนั้น มักใช้เส้นทางที่โล่งแจ้งที่เป็นสนาม หรือทุ่งหญ้า ถ้าเป็นเขตป่า ก็จะต้องมีเครื่องหมายที่เด่นชัดแสดงให้เห็นและไม่ใช้เส้นทางที่เป็นถนนหรือบริเวณที่มีสิ่งกีดขวางสูงๆ หรือคูน้ำลึก เพราะอาจเป็นอันตรายแก่ผู้เข้าแข่งขันได้ ถ้าจะมีก็ให้มีเฉพาะที่จำเป็นจริงๆ



ภาพที่ 31 วิ่งข้ามทุ่ง

ผู้เข้าแข่งขันจะต้องติดหมายเลขประจำตัวไว้ที่บนตัวเสื้อทั้งด้านหน้า และด้านหลัง ส่วนรองเท้าต้องใช้อะไรก็ได้ที่สบายเท้า

ในบางรายการวิ่งข้ามทุ่งในลักษณะนี้ยังไม่เป็นที่นิยมมากนัก อาจเป็นเพราะอากาศไม่อำนวยก็ได้ แต่มีการวิ่งคล้าย ๆ กันนี้ ได้แก่ การวิ่งเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ที่เรียกว่าวิ่งฟาร์ทเลค (Fartlek) หรือการวิ่งการกุศลที่นิยมจัดกัน โดยมีการให้ความช่วยเหลือผู้แข่งขันเกี่ยวกับเครื่องดื่มหรือยาอมเพื่อให้สดชื่นขึ้น แต่ข้อสำคัญก็คือ ก่อนที่จะเข้าร่วมวิ่งระยะทางไกล ควรต้องฝึกวิ่งเพื่อสุขภาพเสียก่อนโดยการวิ่งระยะทางสั้น ๆ และการวิ่งหนักสลับเบา เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะวิ่งทางไกล ๆ ได้ดี จึงจะสามารถเข้าร่วมแข่งขันได้ชนะ

การวิ่งระยะทางไกลเป็นการฝึกความอดทน ถ้านักเรียนมีคุณสมบัติของความอดทน นักเรียนจะเป็นคนประสบความสำเร็จของชีวิต เพราะในชีวิตจริงนักเรียนต้องต่อสู้กับปัญหาอยู่ตลอดเวลา



วิ่ง-แรลลี่

นักเรียนเคยได้ยินคำว่าการเล่นแรลลี่มาบ้างหรือไม่ การเล่นแรลลี่โดยทั่วไปนั้นเป็นการแข่งขันขั้วรถยนต์ให้เร็วที่สุดในระยะทางที่กำหนดไว้ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของบรรดาผู้ขับขี่รถยนต์หรือจักรยานยนต์ประเภทที่ชอบขับด้วยความเร็วสูงและผาดโผนตื่นเต้น

แต่การเล่นแรลลี่ที่นำมาใช้กับการวิ่ง ซึ่งเรียกว่า วิ่ง-แรลลี่ นี้ มีการแข่งขันกันเป็นครั้งแรกในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2533 โดยกำหนดระยะทาง 3-6 กิโลเมตร เพื่อเปิดโอกาสให้นักวิ่งทั่วทั้งหลายได้ใช้ไหวพริบปฏิภาณในการแข่งขัน ซึ่งกำหนดไว้เป็น 2 ประเภท คือ ประเภทชายและหญิง



ภาพที่ 32 วิ่ง-แรลลี่

กติกาหรือวิธีการวิ่งแรลลี่นี้ เป็นการผสมแนวคิดของการแข่งขันวิ่งระยะทางไกลกับการแข่งขันแรลลี่ คือ ผู้วิ่งทุกคนวิ่งไปในทิศทางที่กำหนดในเส้นทางเดียวกันและในเวลาเท่ากัน โดยผู้วิ่งจะมีใบนำทางประจำตัวเพื่อเป็นเครื่องบอกเส้นทาง และต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในเวลาที่กำหนดจึงจะชนะ จุดที่ตื่นเต้นได้แก่ การวิ่งในอัตราความเร็วพอประมาณ เพื่อสังเกตค้นหาจุดต่าง ๆ ตาม -โพย- หรือใบนำทาง ซึ่งบางคนอาจหลงทางไป ตลอดการแข่งขันผู้วิ่งต้องเข้าไปรายงานตัวที่จุดควบคุมเวลาเป็นระยะ ๆ ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องอาศัยความสามารถในการวิ่งและไหวพริบ จุดควบคุมเวลาจะมีอยู่ด้วยกัน 4 จุด ใบนำทางจะมีการบอกระยะทิศทางที่วิ่งโดยใช้เครื่องหมายที่เรียกว่า "ทิวลิปโซน" ซึ่งใช้กันอยู่ในการแข่งขันแรลลี่สากลของรถยนต์และจักรยานยนต์

ผู้เข้าแข่งขันทุกคนจะมีคะแนนเริ่มต้นจากศูนย์ ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งได้ดีที่สุด ซึ่งจะช่วยให้เสียคะแนนน้อยที่สุดจึงจะเป็นผู้ชนะถ้าไปรายงานตัวที่จุดควบคุมเวลาแต่ละจุดช้ากว่าที่กำหนดไว้จะเสียคะแนน หรือถ้าปฏิบัติตามคำสั่งผิดก็เสียคะแนนได้เช่นกัน

นี่ก็นับว่าเป็นก้าวใหม่ของบรรดานักวิ่งมินิมาราธอนของไทยที่มีวิถีเล่นกีฬาแบบใหม่ๆ สนุกเร้าใจ นักเรียนจะไม่ลองซ้อมฝึกวิ่งกับเขาบ้างหรือ ถ้าไม่ลองแข่งขันจะฝึกซ้อมเพื่อสุขภาพ ก็นับว่าเป็นวิธีออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง และอย่าลืมข้อสำคัญ ไม่ใช่วิ่งกันปีละหนหรือเฉพาะเมื่อมีการวิ่งเพื่อการกุศลเท่านั้น แต่นักเรียนจะต้องวิ่ง วิ่งและวิ่งอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องไปจนอายุมากวิ่งไม่ไหวจึงค่อยเปลี่ยนมาเป็นเดินเร็วแทนการวิ่ง

สุขกายเป็นนิจ สุขจิตพาเพลิน หมั่นเดินหมั่นวิ่ง



โอเรียนเทียร์ริง (Orienteering)

โอเรียนเทียร์ริง เป็นกีฬาสมัยใหม่ที่พัฒนาการวิ่งให้สนุกตื่นเต้นกว่าการวิ่งในลู่วิ่งในสนาม โดยทั่วไปโอเรียนเทียร์ริงเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันทั้งประเภทบุคคลและทีม ผู้แข่งขันจะต้องวิ่งผ่านพื้นที่ซึ่งส่วนใหญ่ยังอยู่ในสภาพธรรมชาติ เช่น ป่า สวนสาธารณะ ทุ่งราบหรือทุ่งนา ผู้แข่งขันจะได้คะแนน เมื่อสามารถผ่านจุดควบคุมต่างๆ ตามเส้นทางก่อนเข้าสู่เส้นชัย โดยอาศัยแผนที่เข็มทิศ และความสามารถของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งหลักการวิ่งแบบนี้ก็อาศัยแนวคิดจากกิจกรรมลูกเสือคือเพื่อให้มีการผจญภัย และใช้สติปัญญามากขึ้น



ภาพที่ 33 กีฬาวิ่งทางไกลแบบโอเรียนเทียร์ริง

นักกีฬาแต่ละคนจะต้องมีอุปกรณ์สำคัญ คือ เข็มทิศ เพื่อค้นหาทิศทางในการวิ่ง ก่อนการแข่งขันจะได้รับแผนที่เส้นทางการแข่งขัน จุดควบคุม และข้อมูลเกี่ยวกับเส้นทางการแข่งขัน สำหรับเส้นทางที่ใช้ในการแข่งขันมักจะเป็นสภาพป่าทึบ ที่มองไม่เห็นผู้แข่งขันอื่น และรายละเอียดจะเก็บไว้เป็นความลับที่ทุกคนไม่มีโอกาสเตรียมหรือซ้อมมาก่อน โดยผู้เข้าแข่งขันจะต้องรายงานตัวที่จุดควบคุม โดยมีกรรมการประจำจุดประทับเครื่องหมายเมื่อสามารถผ่านจุดควบคุมแต่ละจุดได้ และการปล่อยตัวนักกีฬาก็จะปล่อยเป็นช่วงห่างกัน 1-3 นาที ผู้แข่งขันที่ท่วาเวลาได้น้อยที่สุดหรือได้คะแนนมากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กีฬาโอเรียนเทียร์ริง คล้ายกับกิจกรรมลูกเสือที่ฝึกการเดินทางไกลและช่วยให้รู้จักหาทิศทางเอง ความสนุกอยู่ที่ได้ผจญภัยในการค้นหาทิศทางเพื่อผ่านจุดต่างๆ ที่กำหนดไว้ในแผนที่ ผู้เล่นหรือนักกีฬาก็จะฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี แม้ว่าโอเรียนเทียร์ริงยังไม่แพร่หลายในบ้านเรานัก แต่ก็ยังเป็นกีฬาใหม่ที่น่าสนใจทีเดียว

ถ้านักเรียนรักกิจกรรมลูกเสือเป็นทุนเดิมอยู่แล้วขอให้ลองเล่นกีฬาโอเรียนเทียร์ริงดูบ้าง นักเรียนอาจจะชอบการผจญภัยใหม่ๆ อย่างนี้ก็ได้



บทที่ 3
กีฬาประเภทยิมนาสติก

มารู้จักประเภทของยิมนาสติก
เจาะลึกยิมนาสติกประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์
ยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี
แถมโปลีน



มารู้จักประเภทของกีฬายิมนาสติก

ยิมนาสติก เป็นกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาเก่าแก่ซึ่งเกิดมาตั้งแต่ยุคกรีก การเล่นยิมนาสติกมีทั้งมือเปล่าและประกอบอุปกรณ์ สถานที่จัดเรียกว่ายิมเนเซียม ปัจจุบันยิมนาสติกพัฒนาเรื่อยมาจนมีความหมายหลายอย่างซึ่งใช้ได้ทั้งในลักษณะกว้างและแคบ ทั้งยังแบ่งออกเป็นหลายประเภทตามจุดประสงค์ของการเล่น

ตัวอย่างเช่น 1. การแบ่งยิมนาสติกตามวัตถุประสงค์เพื่อการบริหารร่างกาย จะแบ่งเป็น

- (1) การเดินแถว
- (2) การบริหาร
- (3) การเล่นประกอบเครื่องมือขนาดเล็ก เช่น เล่นประกอบไม้ เชือก ห่วง
- (4) การเล่นประกอบอุปกรณ์ขนาดใหญ่ หรืออุปกรณ์ติดตั้งถาวร เช่น ราว เชือกไต่ บันได (ถ้าพัฒนาในขั้นสูงก็จะกลายเป็นกายกรรมไป)

2. ยิมนาสติกเพื่อการแข่งขัน แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ ยิมนาสติกสากล ยิทยูโน และโมเดิร์นยิมนาสติก

ยิมนาสติกสากล ที่แข่งขันกันโดยทั่วไปสำหรับชายมี 6 อุปกรณ์ ได้แก่ ฟลอร์ ราวเดี่ยว ราวคู่ ม้าหมุน ม้ากระโดด และห่วงนี่ง



สำหรับยิมนาสติกหญิงมี 4 อุปกรณ์ ได้แก่ ฟลอร์ ราวจึงตัว ราวดำระดับ และ ม้ากระโดด



ภาพที่ 34 ตัวอย่างกิจกรรมในกีฬายิมนาสติก ได้แก่ ราวจึงตัว ห่วงนิ่ง และราวดำระดับ

ยิทยุ่น แบ่งเป็นประเภทเดี่ยว คู่ คู่ผสม ชาย 4 หญิง 4 และแตรมโปลีน
โมเดิร์นยิมนาสติก แบ่งเป็นประเภท หญิงทีม หญิงเดี่ยว โมเดิร์นยิมนาสติก
(หรือเรียกยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี) ยังไม่มีการแข่งขันสำหรับชาย นอกจากนี้ยังใช้เพลง
มีเชือก ธิบป็น ลูกบอล ห่วง และ ไมโยน เป็นอุปกรณ์ประกอบการแสดง

3. ยิมนาสติกเพื่อการแสดง

- (1) กายบริหารมือเปล่า
- (2) กายบริหารประกอบอุปกรณ์
- (3) กายบริหารประกอบจังหวะดนตรี
- (4) กายบริหารเพื่อการสวนสนามหรือแปรอักษร
- (5) ยิทยุ่น

4. ยิมนาสติกเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ เช่น

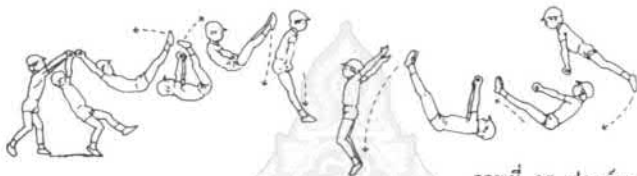
- (1) ผักบริหารกายหลังป่วย ยิมนาสติกสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ
- (2) ยิมนาสติกเพื่อกายภาพบำบัด สำหรับพวกอัมพาต ไปลีโอ กล้ามเนื้อหมดแรง
- (3) ใช้บอลลูนร่างกายเพื่อให้ร่างกายทั่วไปแข็งแรง



ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์หรือการแสดงบนพื้นราบ เป็นกิจกรรมประเภทหนึ่งในกีฬายิมนาสติกสากล ซึ่งมีทั้งประเภทชายและหญิง และถือว่าเป็นการแสดงที่รวมทั้งศิลปะและยืดหยุ่นชั้นสูงเข้าด้วยกัน นั่นเอง ดังนั้นการเล่นจึงประกอบด้วยท่าเคลื่อนไหวหลายรูปแบบ โดยมีกลุ่มท่าทางของการทรงตัว หมุนตัว หยุดนึ่ง ความแข็งแรง กระโดด ดัด สปริงมือและดัดลังกา โดยการนำเอาทักษะดังกล่าว แล้วนำมาประกอบการเล่นฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์เป็นชุด ชุดละ 8-10 ท่า

ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์จึงเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้เคลื่อนที่ไปบนพื้นราบตามท่าทางที่ถูกต้อง หรือเป็นลีลาตามจังหวะดนตรี การเล่นจะเพิ่มความกล้าหาญ ความอดทน และความเชื่อมั่นในตนเอง



ภาพที่ 35 ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

ผู้ฝึกฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ต้องเรียนรู้ทักษะ 4 ส่วน คือ ทักษะเบื้องต้น ทักษะประเภทการม้วนตัวและการหมุนตัว ทักษะนำไปสู่การฝึกสปริงและการทำท่าดัดลังกา และทักษะประเภทใช้แรงดัดแรงสปริงเป็นหลักในการฝึก

ในการแข่งขันจะแยกออกเป็นฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ประเภทชายและหญิง

การแสดงฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ของประเภทชาย ทำสมัครที่ผู้แข่งขันเลือกมาแสดง จะต้องมิจังหวะ กลมเกลียวและมีหลายท่า การแสดงต้องมีการทรงตัวดีซึ่งแสดงถึงความแข็งแรง การสะท้อนบุคลิกเป็นของตัวเอง ต้องทำถูกต้องตามเทคนิค ใช้พื้นที่ในการแสดงเต็มที่ และแสดงถึงความยากของท่าแสดงนั้นๆ

การแสดงประเภทหญิง ต้องเรียงลำดับความยากง่ายของท่าแสดงจากทำง่ายไปจนถึงทำยาก ต้องแสดงความคิดริเริ่ม ความแข็งแรงและลีลาที่กลมกลืนกับจังหวะดนตรี

ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์เป็นกิจกรรมพื้นฐานหลักของกีฬายิมนาสติก ถ้านักกีฬาแสดงได้ดีบนพื้นราบ จะทำให้มั่นใจยิ่งขึ้นเมื่อแสดงประกอบอุปกรณ์อื่น

ในบรรดากีฬาทั้งหลายนับว่ากีฬายิมนาสติกนี้มีความโดดเด่นจนได้ชื่อว่าเป็นกีฬาแม่ของบรรดากีฬาทั้งหลาย หรือรอซินแห่งกีฬา เพราะเป็นพื้นฐานนำไปสู่กีฬาอื่นๆ ได้ และยังมีความสวยงามในลีลาที่หลากหลายอีกด้วย



ยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี (โมเดิร์นยิมนาสติก)

กีฬายิมนาสติกนับว่าเป็นกีฬาที่มีผู้สนใจติดตามชมมากที่สุดในโลกกีฬาหนึ่ง เนื่องจากกีฬานี้เน้นใช้ศิลปะการเคลื่อนไหวและวิทยาศาสตร์เชิงกลไกเข้ามาช่วย ทำให้ลีลาท่าทางที่เคลื่อนไหวดูแล้วสง่างาม สวยงาม มั่นคง และอ่อนช้อย ยิมนาสติกดั้งเดิมนั้นมีการแข่งขันประกอบอุปกรณ์ประเภทราวเดี่ยว ราวคู่ ราวต่ำระดับ ม้าหุ ม้ากระโดด ห่วงนิ่ง และบนฟลอร์ ต่อมาได้มีการประดิษฐ์ลีลาการเคลื่อนไหวแบบใหม่ขึ้นมา และนี่ก็คือที่มาของกีฬายิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี ซึ่งได้บรรจุในการแข่งขันกีฬาระดับโอลิมปิกเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2527 ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

ยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี เดิมเป็นกิจกรรมเพื่อการฝึกบริหารร่างกาย โดยเน้นทักษะยิมนาสติกประกอบจังหวะดนตรี และเพื่อให้สะท้อนถึงลีลาที่สวยงาม จึงได้มีการนำอุปกรณ์ใหม่ๆ มาใช้ ได้แก่ ลูกบอล ห่วง (ห่วงฮูลาฮูปที่เคยนำมาแพร่หลายในประเทศไทย) ไมโยน หรือคลับ (Club) ริงบีนยาว และเชือก ลักษณะเด่นของกีฬานี้คือ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพพร้อมอุปกรณ์ โดยให้สอดคล้องกับดนตรีได้อย่างงดงามอ่อนช้อย

ถ้าเป็นการแข่งขันยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี นักกีฬาจะแข่งขันตามลำดับของอุปกรณ์จากเชือก ห่วง ลูกบอล ไมโยน และริงบีน แต่จะใช้เพียง 4 อุปกรณ์เท่านั้น โดยจะได้อำหนดกันไว้ล่วงหน้าก่อนการแข่งขัน



ภาพที่ 36 ตัวอย่างยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี ได้แก่การเล่นประกอบการใช้ห่วง ริงบีน และลูกบอล

การแข่งขันแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทบุคคล และประเภททีม ทีมละ 6 คน เวลาที่ใช้สำหรับประเภทบุคคล 1.00-1.30 นาที ส่วนประเภททีมใช้เวลา 2.30-3.00 นาที

การตัดสิน จะใช้ระบบคะแนนเช่นเดียวกับยิมนาสติกดั้งเดิม สำหรับประเภทบุคคลจะมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน โดยให้คะแนนความยากของท่าทาง ความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีกับท่าแสดง เทคนิคที่ใช้ในการแสดงโดยส่วนรวมและท่าทางโดยส่วนรวม สำหรับประเภททีมจะมีกรรมการให้คะแนนกรรมการกลุ่มที่ 1 ให้ 10 คะแนน โดยดูจากท่าทางและเทคนิคเฉพาะอย่าง และกรรมการอีกกลุ่มหนึ่งจะดูจากการผสมกลมกลืน และคะแนนการจบของทีมเป็นไปอย่างพร้อมเพรียง และประสานสอดคล้องกันทั้งทีม อีก 10 คะแนน รวมคะแนนตัดสินทั้งหมดเป็น 20 คะแนน

ผู้ที่ฝึกยิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบดนตรี ต้องฝึกทักษะยิมนาสติกโดยทั่วไปเสียก่อน เพราะยิมนาสติกลีลาใหม่นี้อาศัยทักษะขั้นสูงขึ้น และเน้นความสวยงาม ศิลปะอันอ่อนช้อยและสร้างสรรค์ จึงทำให้นักกีฬากลายเป็นศิลปินการแสดงไปด้วย

ถ้านักเรียนยังไม่พร้อมที่จะฝึกยิมนาสติกลีลาใหม่ ก็ขอให้ฝึกบริหารกายประกอบดนตรีก่อน เก่งหรือสวยไม่เป็นปัญหา ขึ้นอยู่กับนักเรียนจะเริ่มฝึกได้เมื่อไร และจะฝึกไปได้นานสักเท่าใด



แตรมโปลีน

แตรมโปลีน เป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่ดัดแปลงมาจากยิมนาสติก โดยแสดงลีลาบนพื้นที่สี่เหลี่ยม ซึ่งทำด้วยผ้าใบที่มีโครงเป็นเหล็ก ซึ่งทำให้เกิดแรงสปริงยืดหยุ่นตัวขึ้นลงได้ (ในปัจจุบันนี้มีผู้ผลิตมีนัแตรมโปลีนหรือแตรมโปลีนขนาดเล็ก ซึ่งมีลักษณะเป็นวงกลมเพื่อใช้ฝึกด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ ที่บ้าน)



ภาพที่ 37 แตรมโปลีน

การแข่งขันแตรมโปลีนมีทั้งประเภทบุคคล ทีม 5 คน และคู่ผสม ในแต่ละประเภทประกอบด้วย การแข่งขันทำบั้งคับ และท่าสมัครง่ายละ 10 รายการ ผู้แสดงจะได้คะแนนจากความยากง่ายของท่าและความสำเร็จสมบูรณ์ในการแสดง และจะถูกตัดคะแนนหากมีการหยุดชะงัก การเสียจังหวะ ความไม่สามารถรักษาความสูงขณะลอยตัวในอากาศ หรือดูแล้วไม่ผสมกลมกลืนกัน

คณะกรรมการผู้ตัดสินประกอบด้วยผู้ตัดสิน 1 คน กรรมการให้คะแนน 4 คน และจะต้องมีผู้ช่วยรองรับยืนที่ขอบเตียงแตรมโปลีน 4 คน เพื่อความปลอดภัยของผู้แข่งขัน

ถ้าเป็นการแข่งขันประเภทบุคคล จะคัดเลือกผู้ที่ทำคะแนนได้ดีที่สุด 10 คน มาแข่งต่อในรอบชิงชนะเลิศ ในรอบคัดเลือกจะแข่งขันทำบั้งคับ และท่าสมัครง่ายละ 1 ชุด รอบชิงชนะเลิศจะแข่งท่าสมัครง 1 ชุด

การแข่งขันประเภททีม 5 คน ทุกคนต้องแสดงท่าบั้งคับ 1 ชุด ท่าสมัครง 2 ชุด แล้วนำคะแนนที่ดีที่สุดของนักกีฬา 4 คน มาเป็นคะแนนของทีม

การแข่งขันประเภทคู่ ซึ่งมีผู้เล่น 2 คนไม่กำหนดเพศ จะให้แสดงเป็นคู่พร้อม ๆ กัน การแสดงประกอบด้วยท่าบั้งคับ 1 ชุดและท่าสมัครง 1 ชุด ท่าบั้งคับใช้ท่าเดียวกันกับการแข่งประเภทบุคคล การแข่งขันจะดูความพร้อมเพรียงและกลมกลืน

ในบ้านเรายังไม่มีการแข่งขันแตรมโปลีน ส่วนใหญ่จะฝึกเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกยิมนาสติกในโอกาสต่อไป เมื่อมีการตื่นตัวแข่งขันยิมนาสติกกันมากก็อาจจะจัดแข่งขันแตรมโปลีนกันต่อไปในโอกาสข้างหน้าก็ได้ จึงต้องรอดูกันอีกในอนาคต



บทที่ 4
กีฬาทางน้ำ

ขอแนะนำให้อ่านเกี่ยวกับกีฬาทางน้ำบางชนิด

ว่ายน้ำ
ระบำไดน้ำ
กระโดดน้ำ
โปโลน้ำ
กระดานโต้คลื่น
เรือพาย



ว่ายน้ำ

ว่ากันที่จริงแล้วคนเราว่ายน้ำเป็นมาตั้งแต่โบราณกาล แต่การว่ายน้ำมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ข้ามน้ำไปได้เท่านั้น คือ ใช้มือทั้งสองพุน้ำสลับกันอยู่ใต้คางคล้ายสุนัขว่ายน้ำ แต่พวกอินเดียนแดงในทวีปอเมริกาได้มีวิธีว่ายน้ำแบบยกแขนกลับไปเหนือน้ำ หลังจากได้พุน้ำไปแล้ว ส่วนพวกสลาฟและสแกนดิเนเวียกลับว่ายน้ำโดยใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำ เหมือนขาตก แต่ว่ายไม่เร็ว ต่อมาว่ายน้ำจึงได้พัฒนามาเป็นกีฬาทางน้ำอย่างหนึ่ง มีการแข่งขันว่ายน้ำครั้งแรกในประเทศอังกฤษ เป็นการแข่งว่ายน้ำท่าอิสระ พวกที่ว่ายเหมือนอินเดียนแดงเป็นฝ่ายชนะ ต่อมามีการแข่งขันกันว่ายน้ำข้ามช่องแคบอังกฤษ มีผู้ชนะเพราะการว่ายแบบกบ และก็มีการแข่งขันกันเรื่อยมา จนมีเด็กสาวชาวอเมริกันชนะด้วยท่าที่เรารู้จักกันดีในปัจจุบัน คือ ท่าว่ายน้ำแบบวัวเตา เดิมเรียก ครอลสโตรก (Crawl Stroke) ซึ่งต่อมาพัฒนาและเรียกว่าท่าฟรีสไตล์ (Free Style)

โดยสรุปแล้วว่ายน้ำเป็นกีฬาทางน้ำที่มีลักษณะเฉพาะ คือ ผู้ว่ายต้องทำตัวให้ลอยแล้วใช้แขนและขาเป็นหลักในการเคลื่อนไหวร่างกาย ท่าว่ายน้ำที่นิยมมากคือ ใช้ท่าที่มีลักษณะตัวคว่ำได้แก่ แบบฟรีสไตล์หรือวัวเตา แบบกบและแบบผีเสื้อ และใช้ท่าที่มีลักษณะหงายตัว ได้แก่ ท่าว่ายน้ำแบบกรรเชียง การว่ายน้ำแข่งขันจะใช้การว่ายไปตามลู่วิ่งหรือช่อง และระยะทางที่กำหนด ตัดสินการแพ้ชนะกันด้วยความเร็ว



ภาพที่ 38 ว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์

สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีไข่นักกีฬานั้น ว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การว่ายน้ำก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ร่างกายแข็งแรง และจิตใจสดชื่น เป็นกิจกรรมที่ใช้เล่นในเวลาว่างใช้พักผ่อนหย่อนใจได้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย การว่ายน้ำอย่างสบายๆ จะใช้พลังงานประมาณ 400 แคลอรีต่อชั่วโมงในผู้ใหญ่ และ 800 แคลอรีต่อชั่วโมงถ้าว่ายอย่างรวดเร็ว จึงมีประโยชน์สำหรับการว่ายน้ำเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพและการปรับปรุงสัดส่วนของร่างกาย

จุดเด่นของการว่ายน้ำอีกประการหนึ่งคือ จังหวะที่ใช้ในการว่ายน้ำเป็นการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวส่วนของร่างกาย และการหายใจอย่างเป็นระเบียบ มีจังหวะแบบแผนแน่นอน จึงกระตุ้น

ให้ปอดทำงานได้ดี กล้ามเนื้อและข้อต่อทุกส่วนของร่างกายต้องทำงานอย่างประสานกัน จึงช่วยให้ผู้ว่ายน้ำมีทรวดทรงที่สวยงาม ไม่มีไขมันสะสมในบริเวณหน้าท้อง

นักเรียนที่ยังว่ายน้ำไม่เป็นถ้าสนใจจะฝึกหัด ทักษะที่ใช้ในการว่ายน้ำมีดังนี้

ทักษะพื้นฐาน

- การลงสู่ น้ำ
- การดำ น้ำ
- การลืมนาคาในน้ำ
- การปรับการหายใจในน้ำ
- การลอยตัว
- การไผ่ตัว
- การพลิกตัวและการเปลี่ยนทิศทาง
- การเลี้ยงตัว
- การเตะขา
- การกระโดดจากขอบสระ

ทักษะขั้นสูง

- การว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์หรือแบบวัดวา
- การว่ายน้ำแบบกรรเชียง
- การว่ายน้ำแบบกบ
- การว่ายน้ำแบบผีเสื้อ
- การว่ายน้ำแบบตะแคงข้าง
- การตั้งต้น หรือเริ่มต้นออกว่ายน้ำ
- การกลับตัว

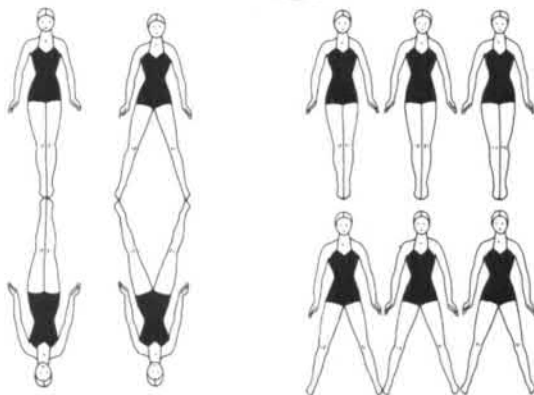


ระบำไดน้ำ

การเคลื่อนไหวของคนเราโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะตามพื้นที่ของการเคลื่อนไหว ได้แก่ การเคลื่อนไหวบนบก ในอากาศ และในน้ำ ในการเล่นกีฬาที่สามารถจำแนกการเคลื่อนไหวในลักษณะเดียวกันนี้ ปัจจุบันนี้วงการกีฬาได้พัฒนาแนวคิดและใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย จนทำให้กีฬาหลายชนิดก้าวหน้าและสร้างความตื่นเต้นประทับใจแก่ผู้ดู กีฬาที่มีลีลางดงาม สำหรับการเคลื่อนไหวบนบก ได้แก่ ยิมนาสติก ซึ่งพัฒนาจนมีชนิดของการแข่งขันรูปแบบใหม่ เรียกว่ายิมนาสติกลีลาใหม่ประกอบด้วยคนตรี ซึ่งเริ่มแข่งขันเป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 1984 ที่เมืองลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ส่วนกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวในอากาศที่น่าดูที่สุด ได้แก่ กระโดดน้ำ โดยใช้เทคนิคของยิมนาสติกเข้ามาช่วย ทำให้การกระโดดมีลักษณะลวดลายพลิกแพลงตามความคิดสร้างสรรค์ของนักกระโดดน้ำ และในกีฬาโอลิมปิก 1988 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ ได้มีการแข่งขันกีฬาซึ่งเป็นลีลาการเคลื่อนไหวไดน้ำที่สวยงาม นั่นคือ ระบำไดน้ำ หรือ การว่ายน้ำในลีลาสวยงาม ซึ่งถือเป็นเทคนิคชั้นเยี่ยมยอดของกีฬาทางน้ำ เพราะนอกจากจะอาศัยการว่ายน้ำได้อย่างถูกต้องและอดทนแล้วยังต้องว่ายน้ำสอดคล้องกับจังหวะดนตรี นักว่ายน้ำทุกคนต้องแสดงอย่างพร้อมเพรียงกันในลีลาที่กลมกลืนผสมผสานกันอย่างดี

การฝึกกระบำไดน้ำ ผู้เล่นจะต้องฝึกทักษะขั้นพื้นฐานของการฝึกกีฬาว่ายน้ำตั้งแต่การหายใจ การลอยตัว การบังคับตัวให้อยู่ในน้ำในท่าทางต่างๆ กัน การว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ ท่าบก ท่าผีเสื้อ ท่ากรรเชียง และท่าว่ายตะแคงข้าง

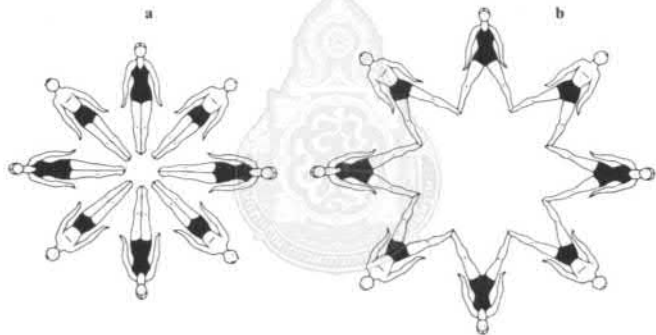
หลังจากว่ายน้ำเป็นแล้ว จึงจะเริ่มฝึกฝึกทักษะเพื่อใช้ประกอบการเต้นระบำไดน้ำ



การว่ายน้ำแบบผสมกลมกลืน (Synchronized Swimming) หรือระบำใต้น้ำ เป็นการพัฒนาทักษะว่ายน้ำผสมกับการเต้นรำ เพื่อให้เกิดเป็นกีฬาทั้งศิลปะ เพื่อความงดงามและได้รับความนิยมจากผู้ชมมากกีฬาหนึ่ง

ผู้ฝึกหัดจะต้องฝึกซ้อมตั้งแต่ ทักษะเฉพาะตัว ตั้งแต่การเตะเท้า การหมุนตัว การดำน้ำ การพุ่งตัว การลอยตัว การเตะเท้าแบบเดินบัลเล่ต์ และการสร้างรูปแบบต่างๆ แล้วจึงฝึกทักษะประกอบเสียงดนตรีในจังหวะช้า ปานกลาง และเร็ว เมื่อฝึกทักษะเหล่านี้ได้คล่องแคล่วแล้ว ขึ้นตอนต่อไปจึงจะฝึกเป็นกลุ่ม เพื่อสร้างรูปแบบลีลาต่างๆ ซึ่งอาจจะกำหนดขึ้นโดยผู้สอน หรือโดยคณะนักกีฬาเองก็ได้

โดยปกติการแสดงระบำใต้น้ำ นิยมแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ผู้ว่ายน้ำเป็นหญิงทั้งหมด และทีมผสม มีทั้งชาย และหญิง สำหรับการแต่งกายจะใช้เสื้อผ้าชุดว่ายน้ำที่ตกแต่งสวยงาม บางครั้งอาจมีอุปกรณ์เพื่อช่วยให้การแสดงมีสีสันลานตา เช่น อาจใช้ธง ผ้า ลูกบอล เชือก เป็นต้น



ภาพที่ 39 ระบำใต้น้ำ

การแสดงระบำใต้น้ำในประเทศไทยมีการฝึกอยู่บ้างสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา แต่ยังไม่มีการสนับสนุนอย่างจริงจัง โรงเรียนเขมะสิริอนุสสรณ์ซึ่งเป็นโรงเรียนเก่าแก่และเอาดีทางกีฬาว่ายน้ำ ก็ได้มีการฝึกนักกีฬาให้ลองว่ายน้ำ แบบแสดงระบำลีลาอยู่บ้าง อย่างไรก็ตามการฝึกก็ยังอยู่ในระยะเริ่มต้น คงจะต้องรอรูปร่างและติดตามกันต่อไป ว่าเมื่อใดเราจึงจะมีทีมนักว่ายน้ำประเภทนี้ ซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคสุดยอดของกีฬาว่ายน้ำ

นักเรียนละ! คิดจะเดินระบำใต้น้ำบ้างหรือไม่ ลองเริ่มจากการเดินแอโรบิคแดนซ์ก่อนก็ได้ บางทีนักเรียนอาจจะพบวิธีออกกำลังกายที่สนุกสนานตื่นเต้น ชนิดที่ต้องพูดว่า อะไรวะขนาดนั้น



กระโดดน้ำ

กระโดดน้ำ เป็นกีฬาที่ส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกาย และพัฒนาความแข็งแรงในการทำงานของกล้ามเนื้อ กระโดดน้ำจึงเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาที่กระโดดและขณะที่อยู่ในน้ำ จึงทำให้ผู้เล่นมีความกล้า ความเชื่อมั่นตนเอง ความมีวินัย ความสุขุมรอบคอบ ความรับผิดชอบ และความอดทนเป็นอย่างดี

กระโดดน้ำเป็นกิจกรรมที่ต้องเล่นกันในอากาศเหนือสระน้ำ เริ่มด้วยการกระโดดออกจากกระดานกระโดด โดยใช้กล้ามเนื้อบังคับส่วนของร่างกายให้เคลื่อนไหวตามที่กระโดด ซึ่งมีทั้งท่าหันหน้ากระโดด หันหลังกระโดด คีลิ่งการกระโดด การบิดหรือเกลียว และตัดสินความสามารถในการกระโดดด้วยการให้คะแนน ท่าทางการกระโดดจากคณะกรรมการหลายคน ผู้ได้คะแนนรวมสูงสุดเป็นผู้ชนะ



ภาพที่ 40 กระโดดน้ำ

ผู้ที่เล่นกีฬากระโดดน้ำนั้นต้องผ่านการเล่นยิมนาสติกมาก่อน เพราะยิมนาสติกเป็นการเคลื่อนไหวบนพื้นราบ หรือบนอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ราวเดี่ยว ราวคู่ ม้ากระโดด แต่กระโดดน้ำใช้ท่าทางยิมนาสติกเคลื่อนที่ให้ร่างกายลอยตัวในอากาศก่อนดิ่งลงสัมผัสน้ำ

ปัจจุบันนี้กีฬากระโดดน้ำเป็นที่นิยมของผู้ดูกีฬากันมาก เพราะทักษะยาก แสดงถึงความอดสาทะหมั่นฝึกซ้อมของนักกีฬา การเคลื่อนไหวดูแล้วสวยงามผสมผสานกลมกลืน และแฝงด้วยความตื่นเต้นเร้าใจ นักกีฬายิมนาสติกจากประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย บัลแกเรีย เยอรมัน อังกฤษ รัสเซีย จีน และญี่ปุ่น ก็พากันหันมาสนใจเล่นกีฬากระโดดน้ำด้วย

ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา นักกีฬากระโดดน้ำชายที่โด่งดังจากการแข่งขันในระดับโลก และกีฬาโอลิมปิก คือ เกรก ลูแกนีส นักกระโดดน้ำชาวอเมริกัน ผู้มีส่วนผลักดันและหน้าตาสง่างามสามารถแสดงบทพระเอกในภาพยนตร์ได้ ลูแกนีสได้เหรียญเงินกระโดดน้ำที่กรุงมอนทรีออล ประเทศแคนาดา เมื่อเขาอายุ 16 ปี ต่อมาได้เหรียญทอง 2 เหรียญ จากการกระโดดประเภทสปริงบอร์ดและแพลตฟอร์ม จากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่เมืองลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา และยังแถมได้อีก 2 เหรียญทองจากทั้ง 2 ประเภท ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ และได้ประกาศอำลาวงการกีฬาเพื่อไปแสดงภาพยนตร์ จึงทำให้วงการกระโดดน้ำในประเทศต่าง ๆ ตื่นตัวมีความหวังในการชิงเหรียญทอง ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 25 ซึ่งจัดที่นครบาร์เซโลนา ประเทศสเปน ในปี 2535

นักเรียนที่ชอบการกระโดด โดยเฉพาะกระโดดหลบออกจากห้องเรียน กระโดดหนีจากการทำงานหรือที่เรียกกันว่าชอบ “กระโดดร่ม” เพื่อหลบจากภาระที่ต้องปฏิบัติ น่าจะลองฝึกกีฬากระโดดน้ำกันบ้าง เพื่อทำพิสูจน์กันว่า เมื่อถึงคราวต้องกระโดดน้ำกันจริง ๆ นักเรียนจะกระโดดได้ดีสักแค่ไหน



โปโลน้ำ

โปโลน้ำ เป็นกีฬาที่เหมาะสมกับผู้ว่ายน้ำเก่งแล้ว ถ้านักเรียนยังว่ายน้ำไม่เป็นหรือยังไม่แข็งแรงก็เลือกเป็นฝ่ายดู หรือกองเชียร์ดีกว่า

โปโลน้ำเริ่มแข่งกันในประเทศอังกฤษ โดยสมัยนั้นต้องนั่งเรืออยู่บนฝั่งไม้ซึ่งทาสีเล่นกัน ต่อมาเผยแพร่ไปในประเทศต่าง ๆ จึงได้มีการปรับปรุงผสมผสานเอากีฬาแฮนด์บอล บาสเกตบอล เบสบอล และฟุตบอล ประยุกต์เข้าด้วยกันเป็นกีฬาโปโลน้ำ จนเป็นกีฬายอดนิยมไปทั่วโลก และจัดไว้ในหลักสูตรของวิชาพลศึกษาให้ได้เรียนกัน โปโลน้ำถือว่าเป็นทักษะพัฒนาในขั้นสูงต่อจากการว่ายน้ำ คือ ผู้เล่นต้องว่ายน้ำเป็นแล้ว หรือเก่งแล้วนั่นเอง



ภาพที่ 41 โปโลน้ำ

โปโลน้ำเป็นกีฬาทางน้ำประเภททีม แต่ละทีมมี 11 คน แต่แข่งเล่นได้ทีมละ 7 คน เป็นตัวสำรอง 4 คน และต้องลงเล่นในสระน้ำขนาดกว้าง 20 เมตร และยาว 30 เมตร ที่มีความลึกอย่างน้อย 1 เมตร หรือ 1.80 เมตรในกีฬาระดับนานาชาติหรือกีฬาโอลิมปิก

ผู้เล่นจะต้องสวมกางเกงอาบนำตัวสั้นเฉพาะท่อนล่าง โดยทีมหนึ่งจะต้องสวมหมวกสีขาว อีกทีมจะสวมสีน้ำเงิน ส่วนผู้รักษาประตูจะสวมหมวกสีแดง และต้องมีหมายเลขติดไว้ที่หมวก โดยผู้รักษาประตูใช้หมายเลข 1 ส่วนคนอื่น ๆ จะใช้หมายเลขตั้งแต่ 2 ถึง 11

การแข่งขัน จะเล่นเป็น 4 ช่วง ๆ ละ 7 นาที พัก 2 นาที ผู้รักษาประตูสามารถจับลูกบอล 2 มือได้ แต่ผู้เล่นจะจับลูกบอลได้เพียงมือเดียวเท่านั้น โดยในการเล่น ผู้เล่นจะเลี้ยงลูกด้วยการทำให้ลูกบอลลอยไปข้างหน้า จับลูกบอลแล้วยกลูกบอลขึ้นเหนือน้ำมือเดียว หยุดอยู่กับที่พร้อมลูกบอล และจะโยนลูกบอลหรือยิงประตูได้ เมื่อลูกอยู่ในอากาศ ห้ามถือลูกไว้นานกว่า 45 นาที มิฉะนั้นต้องเสียลูกกินเปล่าให้ฝ่ายตรงข้าม ลูกที่ถือว่ายิงได้คะแนนนั้นจะต้องผ่านการเล่นจากผู้เล่น 2 คน

ก่อนแล้วจึงลอยเข้าประตูไป ผู้เล่นทุกคนยกเว้นผู้รักษาประตูจะต้องเล่นให้พ้นเขตแนวเส้น 4 เมตร และห้ามเข้าใกล้ผู้โยนลูกบอลมากกว่า 2 เมตร ส่วนผู้รักษาประตูมีสิทธิ์อยู่ในบริเวณแนวเส้น 2 เมตรได้ขณะเมื่อมีการโยนลูก สำหรับลูกบอลที่ใช้ต้องกลมและทำให้พองเต็มที่และทำด้วยวัสดุกันน้ำ

นักเรียนคงจะคุ้นๆ กับกีฬา “โปโลน้ำ” เป็นแล้ว ซึ่งก็ไม่ยากนัก ถ้าจะลองเล่นลูกบอลในน้ำดูบ้าง แต่อย่าลืมว่านักเรียนต้องว่ายน้ำเก่งแล้ว จึงมาลองฝึกโปโลน้ำ



กระดานโต้คลื่น

กระดานโต้คลื่นหรือวินด์เซิร์ฟ เป็นกีฬาทางน้ำชนิดหนึ่งซึ่งชาวอเมริกันได้คิดขึ้น กระดานโต้คลื่นเป็นกีฬายอดนิยมของคนรักฟ้าและทะเล สนามแข่งขันจึงต้องเป็นทะเล เพราะต้องอาศัยแรงคลื่น ลมและกระแสน้ำตามธรรมชาติเข้าช่วย

การเล่นกระดานโต้คลื่นจะมีการเล่นในลักษณะการเคลื่อนที่ซิกแซกและแนวตรง โดยต้องเล่นอ้อมท่อนหรืออ้อมหลักตามหมายเลขที่กำหนดไว้ แล้วจึงเข้าเส้นชัย ซึ่งใช้เวลารอบละ 20 - 60 นาที โดยจะมีธงและสัญลักษณ์บนธงนั้นเป็นตัวสัญญาณออกคำสั่งต่าง ๆ เช่น การเตือน การเตรียมตัว การเรียกกลับเฉพาะลำ หรือเรียกกลับหมด

ข้อห้ามสำคัญที่ผู้แข่งขันกระดานโต้คลื่นควรทราบไว้ก็คือ การห้ามใช้เท้าวิดน้ำ ไล่ทางเสีย การพือใบ ชกมือเรือ และโคลงเรือ

ที่น่าสนใจก็คือ ตำแหน่งและคะแนนที่ได้จะแปลกไม่เหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ผู้ที่ได้คะแนนน้อยที่สุดจะเป็นผู้ชนะ โดยจะนับคะแนนผู้เล่นที่ทำได้ดีที่สุด 6 เทียบในการแข่งขัน 7 เทียบ และ 4 ใน 5 เทียบ ทั้งนี้ต้องแข่งอย่างน้อยที่สุด 5 เทียบ



ภาพที่ 42 กระดานโต้คลื่น

ชุดแต่งกายที่นักเล่นกระดานโต้คลื่นหรือลงแข่งขันสวมใส่นั้น ควรเป็นชุดยางแบบเนื้อเป็นแบบแขนสั้น - ขาสั้นติดกัน หรืออาจเป็นชุดชิ้นเดียวติดกันเรียกว่า "วันพีซ" ที่คล้ายชุดอาบน้ำผู้หญิง ทั้งนี้เพื่อช่วยกันน้ำและช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายไว้ เนื่องจากผู้เล่นจำเป็นต้องอยู่ในน้ำเป็นเวลานาน ๆ จึงอาจจะกระทบความเย็นตลอดเวลา และอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

นักเรียนคงพอจะเข้าใจวิธีการเล่น และดูการแข่งขันกระดานโต้คลื่นเป็นแล้ว และถ้านักเรียน
อยากจะลองฝึกเล่นดูบ้าง ก็จะได้รับความสุขสนุกสนานมากกว่าการดูเป็นไหนๆ

แต่ทว่าอย่าลืมนักเรียนว่าน้ำเป็นหรือยัง และควรเตือนตัวเองด้วยว่า ต้องว่ายน้ำให้เป็น
ก่อนเล่นกระดานโต้คลื่น

หากรักคลื่นรักทะเลรักท้องฟ้า กีฬากระดานโต้คลื่น คือ กีฬาที่เหมาะสมกับนักเรียนละ!



เรือพาย

โดยสภาพทางภูมิศาสตร์ของบ้านเรานั้น มีแม่น้ำลำคลอง ทั่วหนอง คลอง บึงอยู่มากมาย และกระจัดกระจายอยู่ทุกภาค ดังนั้นกีฬาทางน้ำจึงเป็นกิจกรรมที่ยังคงได้รับความสนใจของคนไทยตลอดมา

การพายเรือ เป็นกิจกรรมทางน้ำอย่างหนึ่งที่คนไทยรู้จักมักคุ้นกันดี การพายเรืออาจทำได้หลายลักษณะ เช่น พายเรือเพื่อจำหน่ายสินค้า พายเรือเพื่อตกปลา พายเรือเพื่อข้ามฟากใช้ในการสัญจร ตลอดจนพายเรือเพื่อการแข่งขัน และพายเรือเพื่อการออกกำลังกาย ซึ่งในปัจจุบันการพายเรือในลักษณะกีฬาได้มีการปรับปรุงพัฒนาารูปแบบ จนกระทั่งได้รับการบรรจุเข้าในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก และกำหนดลักษณะเรือและการพายที่ใช้ในการแข่งขันไว้ด้วย

ถ้าพูดถึงการแข่งขันเรือที่เป็นกีฬานั้น บ้านเราโดยเฉพาะจังหวัดในภาคกลาง เช่น นครปฐม นนทบุรี ปราชินบุรี ลพบุรี สมุทรสาคร สมุทรปราการ สมุทรสงคราม สิงห์บุรี อ่างทอง และอยุธยา ได้เล่นกันมาจนกลายเป็นประเพณีของท้องถิ่น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งเรือตามประเพณีไทย ได้แก่ เรือยาว เรือที่จะเข้าแข่งขันต้องเป็นขนาดและชนิดเดียวกัน แต่ละลำจะมีฝีพาย ผู้ให้จังหวะและผู้ถือท้าย วิธีการเล่นก็เลือกคลองที่กว้างลึกและตรงไม่คดเคี้ยวนัก ระยะทางตามแต่ผู้เล่นจะตกลงกัน เรือที่ใช้ได้แก่ เรือแผ่นผ้า เรือมด หรือเรือสำเภาก็ได้ บรรจุฝีพายไว้พอสมควร ผู้เล่นมักจะหาเรือที่มีกำลังเร็ว และรูปร่างเพรียว แล้วจับคู่



แข่งขันกันเป็นคู่หรือคราวละหลาย ๆ ลำก็ได้ นอกจากนี้ยังมีการตั้งชื่อทีมตามเรือ เช่น “เจ้าพระยา-“พันท้ายนรสิงห์” “ไกรทอง” ฯลฯ ลำไหนฝีพายสามารถพายได้เร็วกว่าก็เป็นผู้ชนะไป บางทีก็มีผู้กำหนดรางวัลให้แก่เรือที่ชนะด้วย

การตัดสินใช้วิธีกำหนดเขตชนะไว้ที่ปลายทาง เรือลำใดไปถึงเขตชนะก่อนให้ตัดสินเป็นผู้ชนะ หากเรือลำใดแกล้งอีกฝ่ายหนึ่ง โดยทำเรือขวางลำกันมิให้เรืออีกลำหนึ่งพายไม่สะดวก แม้จะถึงเขตชนะก่อนก็ให้ปรับว่าเป็นฝ่ายแพ้ หากฝีพายสามารถพายได้ถึงพร้อมกัน ก็ตัดสินเป็นเสมอกัน

ประโยชน์ในการเล่น “แข่งเรือ” นี้ก็เพื่อความบันเทิงเป็นการออกกำลังกาย เป็นการแข่งขันเพื่อชื่อเสียงและเป็นการสมานสามัคคีระหว่างประชาชนด้วย

การพายเรือหรือการแข่งขันมีอยู่แทบทุกประเทศ เพราะท้องถื่นใดที่มีแหล่งน้ำ ก็จะใช้เรือเป็นพาหนะในการเดินทาง และใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการไปด้วย เรือที่ใช้ในแต่ละประเทศจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันไป

การพายเรือที่จัดเข้าไว้เป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ในปัจจุบันนี้ได้มีการตกลงกันระหว่างประเทศแล้ว

การแข่งขันพายเรือ (Rowing) ที่เป็นมาตรฐานสากล คือ การแข่งขันแบบรีกัตตา (Regatta) ซึ่งเป็นการแข่งขันแบบแพ้คัดออกโดยจัดแข่งขันในแม่น้ำหรือทะเลสาบ แล้วมีเส้นหรือเขตแสดงอยู่ การแข่งขันมีระยะทาง 2,000 เมตร (ชาย) และ 1,000 เมตร (หญิง) เรือแต่ละลำจะมีหัวหน้าทีมหรือนายท้าย 1 คน และฝีพาย 4 คน โดยฝีพายนั่งหันหน้าเข้าหานายท้าย และพายเรือแบบแจวหรือตัวพายยึดติดกับส่วนที่ต่อออกไปเป็นแกนหมุนข้างเรือ แล้วพายหันหลังให้หัวเรือ

นอกจากนี้ยังมีการแข่งขันเรือพายประเภทแคนู (Canoe) ซึ่งมีการแข่งขันประเภทเดี่ยว คู่ และทีม 4 คน ระยะทาง 500 เมตร 1,000 เมตร และ 10,000 เมตร ระยะทางที่ใช้แข่งขันมักจะถูกกำหนดคู่ไว้ให้พายไป และพายกลับที่เส้นตั้งต้นตามระยะทางที่กำหนด ลักษณะของเรือแคนูจะเป็นเรือที่มีน้ำหนักเบา สำหรับเรือประเภทพายคนเดียว มีความยาว 5.20 เมตร ไม้พายเป็นแบบสองหัวพายได้สองด้านทั้งซ้ายและขวา เวลาจับต้องจับส่วนกลางของไม้พาย น้ำหนักเรือเพียง 12 กิโลกรัม ซึ่งลักษณะเรือแบ่งไว้เป็น เรือเคะยัค (Kayaks) และแบบคานาเดียน (Canadian) ถ้าเป็นเรือแคนูประเภทพายคู่และทีม 4 คน จะมีขนาดใหญ่ขึ้น จึงแสดงว่ากีฬาแข่งขันเรือพายนี้นับว่าวิวัฒนาการก้าวหน้าไปมากทีเดียว

สำหรับนักเรียนที่สนใจกีฬาพายเรือเพื่อสุขภาพและเพื่อนันทนาการ ในปัจจุบันนักเรียนสามารถพายเรือได้ในแม่น้ำ สระ หรือบึงต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรือในสวนสาธารณะบางแห่ง ก็ยังจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยการพายเรือในสระน้ำขนาดใหญ่ การออกกำลังกายชนิดนี้จึงให้ประโยชน์ได้ดี เพราะการพายเรือต้องใช้กล้ามเนื้อแขน และลำตัวที่แข็งแรง นอกจากนี้การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ จะช่วยให้ได้บรรยากาศแห่งความสดชื่นในขณะที่พายเรืออีกด้วย นักเรียน

จึงสามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้หลายแห่ง สำหรับนักเรียนที่อยู่ในส่วนภูมิภาค ย่อมจะสามารถพายเรือในท้องถิ่นได้สะดวกอยู่แล้ว นักเรียนจึงน่าจะพักผ่อนหย่อนคลายเพื่อสุขภาพกายและจิตด้วยการพายเรือได้มากกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่ในเมือง สำหรับนักเรียนที่อยากจะทดลองพายเรือแบบแคนูซึ่งแตกต่างจากการพายเรือของไทย ต่อไปนี้คือ วิธีพายเรือประเภทไม้พายสองหัวพายแบบแคนู

1. นั่งหันหลังไปทางหัวเรือ
2. ขาทั้งสองเหยียดตรงเป็นเส้นขนาน
3. เอาพายทั้งสองข้างใส่ตรงทวารเชิง มือทั้งสองข้างจับอยู่ที่พาย
4. ใหพายทั้งสองตั้งฉากกับพื้นน้ำเป็นมุม 90 องศา
5. ผลักพายออกจากตัว แขนทั้งสองข้างจะเป็นเส้นตรง
6. ใหปลายพายลงไปในน้ำลึก 10 - 15 เซนติเมตร
7. ดึงพายกลับเข้าหาตัวเอง โยกลำตัวไปข้างหลังเล็กน้อย
8. กดด้ามพายให้ลงไปในเรือเล็กน้อย แล้วผลักออกไป ขอให้ทำต่อไปเหมือนข้อ 6 - 8 ซึ่งจะเคลื่อนที่เป็นวงรี หากเราจะหันเรือไปข้างใดข้างหนึ่งก็ให้พายด้านตรงข้าม



บทที่ 5

กีฬาใช้ลูกบอลและเล่นเป็นทีม

ตัวอย่างกีฬาชนิดนิยม

ฟุตบอล

ฟุตบอลในร่ม

รักบี้ฟุตบอล

บาสเกตบอล

แฮนด์บอล

เน็ตบอล

วอลเลย์บอล

มินิวอลเลย์บอล

ตะกร้อ

เซปักตะกร้อ



ฟุตบอล

ฟุตบอล เป็นกีฬาที่มีการเล่นกันมานานตั้งแต่สมัยโรมัน แต่การเล่นฟุตบอลที่มีแบบแผนจริง ๆ นั้นมีขึ้นที่เมืองเซสเตอร์ ประเทศอังกฤษ ปัจจุบันชาวอังกฤษยังคงนิยมกีฬาฟุตบอลหรือกีฬา "ลูกหนัง" อย่างแน่นเหนียว ถึงขนาดกองเชียร์เคยบุกเข้าไปชมกีฬาฟุตบอลแล้วเกิดความโกลาหล ถึงขนาดเหยียบกันตาย หรือบางคนไม่ถูกใจก็พากันขว้างปาสิ่งของลงมา เมื่อผู้เล่นหรือผู้ตัดสินเล่นหรือตัดสินไม่เป็นไปตามที่แฟนลูกหนังต้องการ ทำให้พลอยทำลายภาพจน์ "ผู้อังกฤษ" ไปบ้าง

กีฬาฟุตบอลถือได้ว่าเป็นกีฬายอดนิยมอันดับหนึ่งของโลกในปัจจุบัน แม้แต่ในประเทศไทย ฟุตบอลก็นับว่าเป็นกีฬาโปรดปรานระดับแนวหน้า แม้ว่าจะยังไม่มีการตัดสินว่าคนไทยชอบกีฬาอะไรมากกว่ากัน ระหว่างมวยกับฟุตบอลก็ตาม

ฟุตบอลเป็นกีฬาทีมที่ใช้ผู้เล่นฝ่ายละ 11 คน จุดมุ่งหมายในการเล่นคือการนำลูกบอลไปยังประตูอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้เล่นจะใช้เท้าเตะหรือใช้ศีรษะโหม่งลูกบอล แต่ผู้รักษาประตูจะใช้มือช่วยได้ด้วย ในการฝึกนั้นต้องมีทักษะพื้นฐานจำเป็นทั้งเฉพาะตัว เฉพาะตำแหน่ง และยังต้องรู้แบบอย่างในการเล่นเป็นทีม ให้ประสานกันอย่างดีอีกด้วย



ภาพที่ 44 ฟุตบอล

ทักษะขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การทรงตัว การเตะแบบต่างๆ การหยุดลูก การเลี้ยงบังคับลูก การโหม่ง การทุ่มลูกเข้าเล่น การหลบหลีก การหลอกล่อ และการรักษาประตู ส่วนทักษะขั้นสูง ได้แก่ ทักษะในการเล่นของกองหน้า กองกลาง กองหลัง และการเล่นของผู้รักษาประตู สำหรับการเล่นทีม ต้องเข้าใจตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่นทุกตำแหน่ง แผนการรุก แผนการรับ ความสัมพันธ์ของทีม การแก้ปัญหาของทีม และกติกาการเล่น

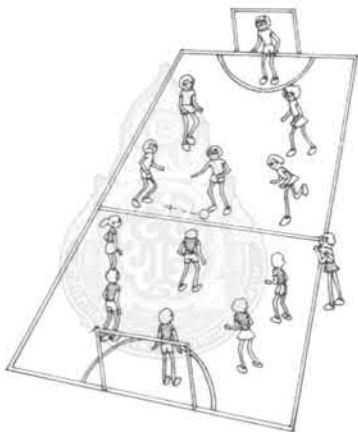
การดูฟุตบอลให้สนุกสนาน แฟนลูกหนังต้องเข้าใจกติกา และมีมารยาทในการเป็นผู้ดูที่ดีอีกด้วย หัวใจของการกีฬาอยู่ที่ความมีน้ำใจ รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักยั้งแต่ละ



ฟุตบอลในร่ม

นักเรียนที่รู้จักกีฬาฟุตบอลมาเป็นอย่างดี คงจะได้ยินและเคยดูฟุตบอลในร่มกันบ้าง เพราะกีฬาชนิดนี้ได้ดัดแปลงการเล่นฟุตบอลจากกลางแจ้งมาเป็นการเล่นในร่ม โดยได้ปรับปรุงกติกาการเล่นให้เหมาะสมกับขนาดสนามที่ย่อเล็กลงไป

แรกเริ่มเล่นกันที่ประเทศรัสเซีย ซึ่งได้ทดลองเล่นฟุตบอลในสนามหญ้าเทียมภายในอาคาร และได้นำไปสาธิตให้ชาวอเมริกันชมที่เมืองฟิลาเดลเฟีย ในปี พ.ศ. 2517 ทำให้ชาวอเมริกันพากันตื่นเต็นกับกีฬาฟุตบอลในร่มซึ่งต้องอาศัยความชำนาญ และความรวดเร็ว ทำให้ผู้ดูต้องติดตามการเล่นทุกอย่างอย่างก้าวขนิดที่พลาดกันไม่ได้



ภาพที่ 45 อินเดอร์ชอกเกอร์ (ฟุตบอลในร่มหรือฟุตบอล 6 คน)

กติกาการเล่นโดยทั่วไปใช้กฎการเล่นของกีฬาฟุตบอล แต่ได้ดัดแปลงขนาดสนามให้เล็กลง มีการเพิ่มเส้นสีแดง (Red Line) และ เส้นดิ่งเตะ (Touch Line) มุมสนามดัดเหลี่ยมให้เป็นส่วนโค้ง ไม่มีองมุมสนาม และที่สำคัญเส้นเขตสนามทำเป็นกำแพงสูง 3 ฟุต ล้อมรอบสนามเส้นสีแดง (Red Line) นี้มีไว้เพื่อกำหนดห้ามผู้เล่นลูกบอลครั้งเดียวแล้วลุยข้ามเส้นสีแดง 2 เส้น ในคราวเดียวกัน (สาเหตุที่ห้ามไว้เพราะขนาดสนามค่อนข้างเล็กจึงต้องให้มีการส่งลูกบอลกันในทีมก่อนอย่างน้อย 1 ครั้งก่อนที่จะบุกยิงประตู) การเล่นจึงอนุญาตให้เตะลูกบอลครั้งเดียว ก็บุกยิงประตูได้ทันที สำหรับเส้นดิ่งเตะ (Touch Line) เป็นเส้นให้ตั้งเตะลูกเข้าเส้น หลังจากลูกข้ามออกจากสนาม จุดเตะมุมเป็นจุดตั้งเตะหลังจากผู้เล่นฝ่ายรับทำลูกออกทางเส้นประตู อนุญาตให้ผู้เตะชิ่งลูกบอล

กระแทกกำแพงได้ และการวางโทษนอกจากจะให้ฝ่ายตรงข้ามได้เตะเริ่มเล่นจังหวะเดียว และสองจังหวะแล้วผู้ตัดสินมีสิทธิ์ส่งให้ผู้เล่นออกไปพักผ่อนสงบสติอารมณ์ได้ด้วย

ฟุตบอลในร่มจะใช้นักกีฬา 2 ทีม ทีมละ 6 คน ในจำนวนนี้จะมีผู้รักษาประตูทีมละ 1 คน ระยะเวลาแข่งขันจะแบ่งเป็น 4 ช่วงๆ ละ 15 นาที ระหว่างช่วงที่ 1 และ 2 และช่วงที่ 3 กับ 4 จะให้พัก 3 นาที ระหว่างช่วงพักครึ่งคือ 2 กับ 3 จะหยุด 15 นาที

ฟุตบอลในร่มเหมาะกับแฟนลูกหนังบ้านเรามาก เพราะเล่นในร่มได้ เกมตื่นเต้นรวดเร็วทันใจดี



รักบี้ฟุตบอล

กีฬารักบี้ฟุตบอลหรือที่เรียกกันตามลักษณะลูกบอลที่เรียกว่า "กีฬาลูกหน้าเลียบ" เป็นกีฬาที่ผู้คนทั่วไปยกย่องกันว่าเป็นกีฬาที่เสริมสร้างความเป็นสุภาพบุรุษให้กับนักกีฬา เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังฝึกให้มีความอดทนและความอดกลั้น เนื่องจากเกมการเล่นเหมือนกับเป็นการเตะตะลุมบอลของกลุ่มคน แต่ทว่านักกีฬารักบี้ฟุตบอล แม้จะบาดเจ็บจากการเล่นบ้าง แต่ไม่เคยผูกใจเจ็บกัน เพราะได้รับการฝึกความมีน้ำใจนักกีฬาเป็นอย่างดีนั่นเอง

กีฬารักบี้ฟุตบอลได้พัฒนาและดัดแปลงการเล่นมาจากกีฬาฟุตบอลและได้แข่งกันแพร่หลายในประเทศอังกฤษ สหรัฐอเมริกา นิวซีแลนด์ สาธารณรัฐแอฟริกาใต้ เป็นต้น และนิยมเล่นกันในประเทศไทยของเราเช่นกัน แม้ในวัยเด็กประถมก็ยังมียุทธวิธีรักบี้ฟุตบอลแข่งกันด้วย

ลักษณะเด่นของสนามรักบี้ฟุตบอล ก็คือ ต้องมีเสาประตู 2 ต้น ซึ่งปักห่างกัน 5.6 เมตร และคานระหว่างเสา 2 ต้นที่สูงจากพื้นสนาม 3 เมตร และลูกบอลที่ใช้เล่นก็มีลักษณะเป็นรูปไข่ทำด้วยหนัง เพื่อช่วยให้จับและถือลูกได้ง่ายอีกทั้งโคนติดลูกได้ยาก



ภาพที่ 46 รักบี้ฟุตบอล

ผู้เล่นต้องสวมกางเกงขาสั้นและเสื้อยืดแขนยาว โดยอนุญาตให้ใส่เครื่องป้องกันศีรษะและหูได้ ผู้เล่นแต่ละฝ่ายๆ ละ 15 คน ใช้เวลาแข่ง 2 ครึ่งๆ ละ 35 นาที พักระหว่างครึ่ง 5 นาที ถ้าเป็นการแข่งนานาชาติจะเป็นครึ่งละ 40 นาที โดยคะแนนจะได้มาจากการวางทรีเซตประตูให้ 4 คะแนน การเตะประตูหลังจากการวางทรีเซต 2 คะแนน และการเตะลูกโทษ หรือ การเตะลูกพร้อมจากการเล่นทั่วไปจะได้ 3 คะแนนเท่ากัน

การเล่นจะมีการเรียกชื่อแตกต่างกันไป (ศัพท์ที่ใช้เล่นรักบี้ฟุตบอลนี้บางคำเรียกทับศัพท์เดิมในภาษาอังกฤษโดยไม่ได้นับเป็นภาษาไทย) เช่น การวางทรีเซต (Try) การแทคเกิล (Tackling) การสกรัม (Scrummage) การรัค (Ruck) การมอล (Maul) การเตะลูก (Mark) การล้าหน้า การเข้าแถวทุม เป็นต้น ซึ่งเป็นศัพท์ที่แปลกออกไปจากกีฬาอื่นๆ

นักเรียนที่ไม่มีโอกาสได้เล่น ถ้าหาโอกาสไปดูการแข่งขันกีฬารักบี้ฟุตบอลได้ จะช่วยให้ชอบกีฬานี้ทันที เพราะมีลีลาการเล่นที่สนุกและตื่นเต้นกว่าการดูฟุตบอลหลายเท่า แล้วนักเรียนจะรู้ว่ากีฬารักบี้ฟุตบอลนี้เป็นกีฬาของสุภาพบุรุษจริง ๆ

นักเรียนสามารถคลุกคลีกับกีฬาได้มากเท่าไร นักเรียนย่อมจะหาประโยชน์จากกีฬาได้มากเท่านั้น



บาสเกตบอล

ไม่มีใครที่จะไม่รู้จักกีฬาบาสเกตบอล เพราะกีฬานี้มีการรับส่งลูกบอลอย่างรวดเร็ว สนุก ตื่นเต้น รู้แพ้รู้ชนะกันได้เร็ว และข้อสำคัญด้านนักกีฬามีขนาดร่างกายสูงใหญ่ และเป็นนักแม่นห่วงที่ยิ่งชนะได้ง่ายดาย

บาสเกตบอลหรือที่ชาวอเมริกัน เรียกกันในยุคแรกว่า “กีฬาในกรง” เพราะเล่นในสนามที่มีลูกกรงล้อมรอบนั้น เป็นกีฬาที่ เจมส์ ไนอัสมิธ (James Niasmith) ชาวอเมริกันได้ประยุกต์เอากีฬาฟุตบอลกับรักบี้ฟุตบอลมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อจะใช้เป็นกีฬาที่เหมาะสมจะใช้เล่นในฤดูหนาว แทนการฝึกกายบริหารและกีฬาอื่นๆ และจากนั้นมาบาสเกตบอลก็ได้รับการพัฒนา มาเรื่อย ๆ จนมีตำแหน่งผู้เล่นอย่างในปัจจุบัน



ภาพที่ 47 บาสเกตบอล

บาสเกตบอลเป็นกีฬาทีมที่เล่นระหว่าง 2 ทีม โดยแต่ละทีมจะมีผู้เล่นทีมละ 5 คน แต่ละทีมต้องใช้วิธีการส่ง ขว้าง กลิ้ง ตี หรือเลี้ยงลูกบอล เพื่อนำลูกไปยังหรือโยนให้ลงห่วงประตูของคู่ต่อสู้ให้ได้ โดยถ้ายิงประตูในขณะที่ทำการแข่งขันจะได้ 2 คะแนน ถ้ายิงประตูโทษจะได้เพียง 1 คะแนน และถ้าสามารถยิงนอกเขต 3 คะแนน จะได้คะแนนถึงลูกละ 3 คะแนน

เกมการแข่งขันบาสเกตบอลจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและเร้าใจทั้งผู้ดูผู้เล่น เพราะมีเวลาครึ่งละ 20 นาที พักระหว่างครึ่ง 10 หรือ 15 นาที และถ้าหมดเวลาแล้ว แต่คะแนนยังเสมอกันอยู่จะต่อเวลาแข่งอีกครั้งละ 5 นาที

ผู้แข่งขันจะได้เปรียบคู่ต่อสู้ก็ต่อเมื่อมีร่างกายสูงใหญ่ และยิงลูกลงห่วงได้แม่นยำ ซึ่งขึ้นอยู่กับที่การฝึกหัดยิงลูกนั่นเอง และการเล่นก็ไม่ยากเลยนักเรียนก็สามารถฝึกยิงให้แม่นยำได้ แม้ว่าร่างกายจะไม่สูงนักก็ตาม

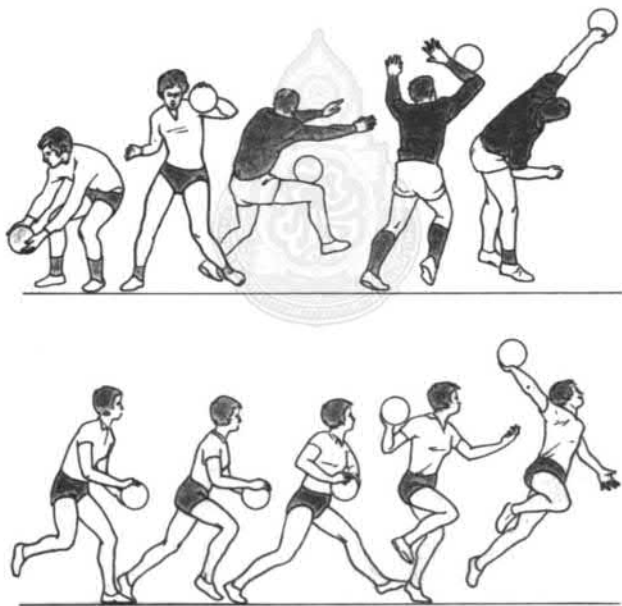
นักเรียนละ เคยลองฝึกยิงบาสเกตบอลได้บ้างหรือไม่ ขอให้ขยันฝึกทุกวัน ไม่นานนักก็จะเป็นนักกีฬาที่ดีได้

รีบตัดสินใจ ฝึกเลี้ยง - ขว้าง - ปา - กลิ้ง และยังอุกบอลให้คล่องไว ส่วนนักเรียนที่สนใจ
อยากจะได้เล่นบาสเกตบอลเพื่อสุขภาพ ขอให้เพียงแค่ติดแป้นพร้อมดาช่วยไว้หน้าบ้าน นักเรียนก็จะได้
เล่นกีฬาบาสเกตบอลที่บ้านได้ทุกวัน



แฮนด์บอล

แฮนด์บอล เป็นกีฬาประเภททีมที่มีการเล่นค่อนข้างรวดเร็ว แต่ก็ยังนับว่าไม่รวดเร็วมากดังเช่น กีฬาอื่นก็นำแข็ง แฮนด์บอลเริ่มเล่นในประเทศเยอรมัน ต่อมาจึงได้นำไปเล่นในยุโรปและแพร่หลายไปทั่วโลก กติกาการเล่นอาศัยกติกาของกีฬาฟุตบอลเป็นพื้นฐาน แต่เน้นที่ทักษะต่างกัน กล่าวคือ ฟุตบอลใช้เท้าและห้ามการใช้มือ ส่วนแฮนด์บอลเน้นการใช้มือ และห้ามการใช้เท้า ข้อดีของแฮนด์บอล ก็คือเล่นในสนามในร่มได้ ทำให้ประเทศที่มีฤดูหนาว มีหิมะตกหน้าหนาวอากาศหนาวจัด มีโอกาสได้เล่นกีฬาในฤดูหนาว และเป็นผลให้กีฬาฟุตบอลก็ต้องพัฒนาให้สามารถเล่นได้ในร่ม จนมีการปรับปรุงฟุตบอลในร่มขึ้นมาเช่นกัน



ภาพที่ 48 แฮนด์บอล

แฮนด์บอลเป็นกีฬาที่เล่นกันระหว่างนักกีฬา 2 ทีม ๆ ละ 7 คน จุดมุ่งหมายในการเล่น คือ พยายามทำประตูให้ได้มากที่สุด ผู้เล่นฝ่ายรุกต้องพาลูกบอลด้วยวิธีการส่งหรือเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ เพื่อหาโอกาสยิงประตู สำหรับฝ่ายรับก็จะต้องพยายามป้องกันรอบ ๆ บริเวณเขตประตูของฝ่ายตนเอง เพื่อมิให้ฝ่ายรุกยิงประตูได้

ถ้าเป็นการแข่งขันจะเล่นกัน 2 ครึ่งเวลา ใช้เวลาช่วงละ 30 นาที พักระหว่างครึ่งเวลา 10 นาที โดยจะเปลี่ยนแดนกัน เมื่อหมดครึ่งแรก ถ้าหมดเวลาการแข่งขันแล้วยังเสมอกันอยู่ จะแข่งต่ออีก 2 ครึ่ง ๆ ละ 5 นาที การได้ประตูเกิดขึ้นเมื่อลูกบอลทั้งลูกได้ผ่านเส้นประตู โดยที่ฝ่ายยิงประตูมิได้ทำผิดกติกา

การเล่นอนุญาตให้ผู้เล่น หยุด จับ ตี หรือขว้างลูกบอลด้วยอวัยวะส่วนต่าง ๆ ยกเว้นได้เข้า และเท้า ผู้เล่นจะถือลูกบอลได้ไม่เกิน 3 วินาที ทั้งนี้ผู้เล่นจะส่งลูกบอลจากท่านั่ง ท่าคุกเข่า หรือท่านอนก็ได้ แต่ขณะถือลูกบอลอยู่ในมือจะก้าวได้ไม่เกิน 3 ก้าว

การเล่นแฮนด์บอล จะมีการส่งลูกบอลจากมุมสนาม การส่งกันเปล่า การโยนลูกบอลโดยผู้ตัดสิน และการยิงประตูโทษ ทำให้การเล่นสนุกสนานรวดเร็วเร้าใจทั้งผู้เล่นและผู้ดู

นักเรียนที่โปรดปรานกีฬาฟุตบอล คงจะสนุกกับกีฬาแฮนด์บอลได้ เพราะอาศัยหลักการเดียวกัน เพียงแต่ใช้มือแทนเท้าในกีฬาแฮนด์บอล



เนตบอล

เนตบอล เป็นกีฬาที่ดัดแปลงมาจากกีฬาบาสเกตบอล โดยจัดเป็นกีฬาสำหรับผู้หญิงและเป็นกีฬาทีม ซึ่งมีผู้เล่นฝ่ายละ 7 คน กีฬานี้มีกำเนิดในประเทศอังกฤษ ปัจจุบันนี้นอกจากประเทศอังกฤษแล้วเนตบอลยังเป็นที่นิยมเล่นกันในประเทศออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์

กีฬาเนตบอลในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับบาสเกตบอล แสนด์บอล และวอลเลย์บอล ทั้งนี้เนื่องจากการจำกัดให้เล่นเฉพาะหญิง

เนตบอลเป็นกีฬาที่เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ใช้สนามยาว 100 ฟุต กว้าง 56 ฟุต แบ่งเขตแดนออกเป็น 3 ส่วน เขตประตู 2 เขต และแดนกลาง 1 เขต ในแดนประตูมีเขตครึ่งวงกลมรัศมียาว 16 ฟุต มีเสาสูงติดตั้งตาข่ายสำหรับยิงลงห่วง

ผู้เล่นเนตบอลของแต่ละฝ่ายจะถูกจำกัดพื้นที่ในการเคลื่อนที่ และมีชื่อเรียกตำแหน่งต่าง ๆ ได้แก่ ผู้ยิงประตู ผู้รุก ผู้รูกกลาง กลางศูนย์ ผู้ป้องกันกลาง ผู้ป้องกันและผู้รักษาประตู การได้ประตูจะต้องเป็นลูกบอลที่ลงตาข่ายจากการยิงของผู้ยิงประตูฝ่ายรุกเท่านั้น และจะต้องยิงประตูเฉพาะในเขตครึ่งวงกลมเท่านั้น ในแดนป้องกันผู้รักษาประตู และผู้ป้องกันจะอยู่ในเขตครึ่งวงกลมได้

การเล่นใช้เวลา 60 นาที แบ่งออกเป็น 4 ช่วงๆ ละ 15 นาที แต่อาจปรับให้เล่นเป็น 2 ช่วงๆ ละ 20 นาทีก็ได้ แล้วแต่ตกลงกัน

เนตบอลเป็นกีฬาที่มีการเล่นด้วยการครอบครองลูกบอล แล้วส่งไปมาระหว่างผู้เล่น 2 ฝ่าย ฝ่ายใดทำจุดได้มากเมื่อหมดเวลาก็เป็นฝ่ายชนะไป การเล่นจะมีการเคลื่อนไหว การวิ่ง การกระโดด



ภาพที่ 49 เนตบอล

การหยุด การหมุนตัว การครอบครองลูก การส่งและการยืนยิงประตูทั้งภายในสนาม และเขตแดนที่กำหนด

แม้ว่าในปัจจุบันกีฬานี้ไม่เป็นที่แพร่หลายนัก แต่ในประเทศไทยก็ยังนิยมจัดแข่งขันกันในการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน เพราะเป็นกีฬาที่ผู้หญิงเล่นกันได้ง่าย ไม่มีการปะทะตัว ไม่ต้องเสี่ยงลูกบอลเหมือนบาสเกตบอล จึงไม่เหนื่อยมากนัก ดังนั้นเนตบอลก็ควรจะเป็นกีฬานันทนาการกันต่อไปได้อีกนาน

นักเรียนหญิงน่าจะได้ทดลองเล่นเนตบอลกันบ้าง เพราะกีฬานี้เปิดโอกาสให้ผู้หญิงได้สนุกกับกีฬาโดยตรง



วอลเลย์บอล

วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่เล่นได้ทั้งในร่ม กลางแจ้ง และชายทะเล การเล่นวอลเลย์บอลจะช่วย
ให้ร่างกายแข็งแรง อดทน ว่องไว และสามารถฝึกการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว สำหรับเด็กและ
วัยรุ่นที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาส่วนสูงไปด้วย วอลเลย์บอลนับเป็นกีฬาในอุดมคติ เพราะมีการ
กระโดดยืดลำตัวขึ้นสูง และหากฝึกอย่างสม่ำเสมอยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากอย่างหนึ่ง

จุดเด่นของกีฬาวอลเลย์บอลอีกประการหนึ่งคือ มักไม่ค่อยเกิดการบาดเจ็บจากการเล่น
เนื่องจากเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะตัว ผู้เล่นต้องอยู่คนละด้านโดยมีตาข่ายกั้นกลาง ผู้เล่นต้องนำเอาความ
สามารถที่ดีเด่นของแต่ละคนมาผสมผสานกัน เพื่อแข่งขันกับทีมฝ่ายตรงข้าม จึงเป็นกีฬาที่สร้างความ
ตื่นเต้น สนุกสนาน ความสามัคคี และให้ความสนุกทั้งผู้เล่นและผู้ดู



ภาพที่ 50 วอลเลย์บอล

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีการเล่นด้วยการตีส่งลูกบอลที่ลอยอยู่ในอากาศด้วยมือในจังหวะ
เดียว และสามารถส่งภายในทีมได้ไม่เกิน 3 ครั้ง ก่อนส่งข้ามตาข่ายไป กีฬานี้เดิมมีผู้เล่นสองฝ่ายๆ
ละ 6 คน ฝ่ายใดที่คะแนนถึงแต้มที่กำหนดไว้ก่อนเป็นฝ่ายชนะ ในการเล่นจะอาศัยทักษะต่างๆ
เช่น การเสิร์ฟ การส่งลูกมือบน ลูกมือล่าง ลูกตบ และลูกสกัดกัน นอกจากนี้การเปลี่ยนตำแหน่ง
ของผู้เล่นภายในเขตสนามจะเป็นไปตามกติกา

กีฬาวอลเลย์บอลนี้เกิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา มีผู้คิดเกมโดยนำตาข่ายเทนนิสมาขึงไว้
กลางโรงฝึกพลศึกษา แล้วใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลมาเป็นอุปกรณ์ ตีได้กลับไปมาด้วยมือและ

แขน โดยคิดทักษะหลักแหล่งจากกีฬาเทนนิส เบสบอล และแฮนด์บอล ปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก และมีการแข่งขันในระดับนานาชาติ รวมทั้งกีฬาโอลิมปิก ประเทศที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการเล่นวอลเลย์บอล ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย จีน และญี่ปุ่น

นอกจากวอลเลย์บอลจะเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันแล้ว ยังมีผู้นำวอลเลย์บอลไปเล่นกีฬานันทนาการกันมาก โดยสามารถเล่นตามห้องพักนิสิต นักศึกษา สนามโล่งตามลานวัด และตามชายหาด เพราะทำให้กลุ่มบุคคลที่อยู่ร่วมกัน เช่น นักศึกษาหอพัก หรือผู้ไปทัศนจารหรือปิกนิก มีโอกาสสังสรรค์กันด้วยกิจกรรมกีฬาสนุก ๆ

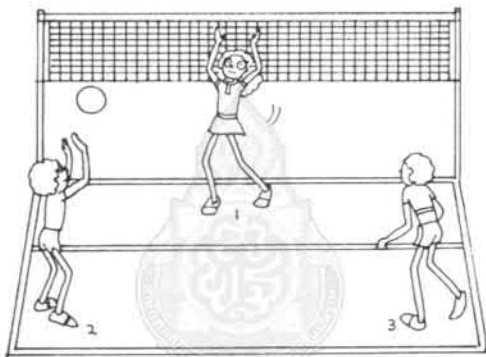
นักเรียนจะไม่ลองชวนสมัครพรรคพวก มาลองเล่นวอลเลย์บอลแทนการจับกลุ่มคุยกันบ้างหรือ เพราะการเล่นกีฬาได้ทั้งสุขภาพและใจ ดีกว่ากิจกรรมอื่น ๆ เป็นไหน ๆ



มินิวอลเลย์บอล

กีฬา วอลเลย์บอล ซึ่งเป็นที่รู้จักและนิยมกันโดยทั่วไปนั้น เป็นกีฬาที่ใช้การส่งลูกบอลข้ามตาข่ายโดยผู้เล่น ทีมละ 6 คน การเล่นอาศัยทักษะการส่งลูก (เสิร์ฟ) การรับ การแตะลูก (เซต) การสกัดกันหน้าตาข่าย การตบ และการประสานงานภายในทีม

ต่อมาได้มีผู้คิดแปลงกีฬา วอลเลย์บอล มาเป็นมินิ วอลเลย์บอล เพื่อแก้ปัญหาการเล่นทีมจาก 6 คน มาเหลือ 3 คน และดัดแปลงกติกาให้ง่ายลงให้เหมาะกับเด็ก ๆ หรือผู้ใหญ่ที่ไม่เคยมีทักษะมาก่อน แต่อยากจะฝึกเล่นกีฬาทีมซึ่งพอจะหาทีมมาได้เพราะใช้เพียงทีมละ 3 คน



ภาพที่ 51 มินิ วอลเลย์บอล

กติกาของการเล่นมินิ วอลเลย์บอลส่วนใหญ่อาศัยหลักการของวอลเลย์บอลนั่นเอง คือ การเล่นลูกบอลให้ข้ามเหนือตาข่าย แต่ละทีมพยายามให้ลูกบอลไปตกในแดนของฝ่ายตรงข้าม และอีกฝ่ายพยายามป้องกันด้วยการรับลูกบอลอย่างแน่นหนีย

สนามจะลดขนาดลงเหลือกว้าง 4.5 เมตร ยาว 12 เมตร และตาข่ายสูง 2.10 เมตร ส่วนลูกบอลใช้ลูกบอลพลาสติกน้ำหนักเบา ผู้เล่นจะมีตำแหน่งหน้า 2 ตำแหน่ง และหลัง 1 ตำแหน่ง ผู้อยู่หลังทำหน้าที่ส่งลูก เมื่อส่งลูกแล้วต้องเข้ามาเล่นตำแหน่งหลังและไม่ให้วิ่งมาเล่นลูกหน้าตาข่าย สำหรับคะแนนใช้ 15 คะแนน เช่นเดียวกับวอลเลย์บอล

ผู้จะฝึกมินิ วอลเลย์บอล ต้องเริ่มจากการจับลูกบอล การส่งลูกบอล การเคลื่อนที่ในสนาม การเล่นลูกบอลเหนือตาข่าย ฝึกการเล่นลูกบอลตรงที่ว่าง และใช้ศิลปะการหลอกหลอต่าง ๆ พื้นฐานสำคัญของมินิ วอลเลย์บอลในขั้นต่อไป คือการฝึกตีลูกตบ หรือสกัดกันลูกตบมาเหนือตาข่ายให้ได้

การส่งลูก การรับ การแตะลูก การตีลูกในลักษณะกระโดด และการเล่นเป็นทีม เป็นทักษะที่ผู้เล่นจะต้องฝึกฝนหลังจากตีลูกรับส่งได้แล้ว สำหรับผู้ที่เล่นวอลเลย์บอลเป็นอยู่แล้ว สามารถเล่นมินิวอลเลย์บอลได้อย่างง่ายดาย ส่วนผู้เล่นมินิวอลเลย์บอลได้ ก็สามารถเล่นวอลเลย์บอลได้อย่างดีต่อไป

อุปกรณ์สำคัญของกีฬาหลักหลายกีฬาอยู่ที่ลูกบอล ถ้าเล่นอย่างหนึ่งอย่างใดได้ นักเรียนจะเล่นกีฬาที่ใช้ลูกบอลอื่นๆ ได้อีก นับว่าเป็นผลพลอยได้ที่ดีทีเดียว

ขอให้นักเรียนลองเล่นวอลเลย์บอล มินิวอลเลย์บอล ฟุตบอลในร่ม แฮนด์บอล เนตบอล และบาสเกตบอล หลังจากนั้นลองตอบตัวเองดูว่านักเรียนชอบกีฬาลูกบอลชนิดใด



ตะกร้อ

ตะกร้อหรือกีฬาลูกหวาย เป็นกีฬาที่คนไทยนิยมเล่นกันมานานนับเวลาเป็นร้อย ๆ ปีมาแล้ว แต่ก็ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเป็นกีฬาของชาติใดกันแน่ เนื่องจากมีหลายประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่เล่นกีฬานี้มานานเช่นกัน ปัจจุบันตะกร้อเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันในประเทศไทย มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ พม่า และบรูไน

กีฬาตะกร้อมีการเล่นและการจัดแข่งขันถึง 6 ประเภท คือ ตะกร้อลอดบ่วง ช้ามตาข่าย วงเล็ก วงใหญ่ ตะกร้อพลิกแพลง และตะกร้อเตะเทน แต่ปัจจุบันมักจะแข่งขันกันอยู่ 3 ประเภท คือ ตะกร้อวง ตะกร้อลอดบ่วง และตะกร้อช้ามตาข่ายหรือเซปักตะกร้อ



ภาพที่ 52 ตะกร้อ

ตะกร้อ เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียดได้อย่างดี เนื่องจากร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว เพราะต้องใช้ทั้งเท้า เข่า ศอก หลัง ศีรษะ และส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเข้ามามีส่วนช่วย นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่สร้างความสมัครสมานสามัคคีระหว่างผู้เล่นได้ดีอีกด้วย

ตะกร้อที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ นอกจากใช้ตะกร้อที่สานด้วยหวายแล้ว ก็ยังมีลูกตะกร้อที่ทำจากพลาสติกอีกด้วย โดยมีคุณภาพใกล้เคียงกันกับลูกหวาย แต่ก็มีข้อได้เปรียบกันอยู่ เพราะผู้นักกีฬาวัดมาตรฐานแบบเก่านิยมใช้ตะกร้อจากหวาย แต่หวายในปัจจุบันหายากขึ้น ส่วนลูกตะกร้อพลาสติกใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ผลิตได้คราวละมากๆ แต่มีความยืดหยุ่นตัวไม่ดีเท่าหวาย ดังนั้นขอให้นักเรียนลองตัดสินใจด้วยตนเองโดยทดลองเล่นด้วยตะกร้อชนิดหวายและพลาสติก บางทีนักเรียนอาจจะได้คำตอบก็ได้

การรับส่งลูกตะกร้อเพื่อส่งไปในแดนของคู่แข่ง นับเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นจะต้องฝึกไว้ ให้ความคล่องตัวและมีทักษะพอที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ ซึ่งทักษะในการรับส่งก็มีอยู่มากมายถึง 30 ท่าทีเดียว ตัวอย่างเช่น มีทั้งท่ารับ - ทาส่ง ลูกด้านหน้า ด้านข้างและด้านหลังด้วยการใช้เท้าเตะ นอกจากนี้ยังสามารถใช้ศีรษะโหม่ง ใช้เข่า ใช้ศอกและหลัง ซึ่งมีการเรียกท่าต่าง ๆ เหล่านี้ว่า ลูกแป ลูกหน้าเท้า หลังเท้า ลูกเข่า ลูกแทงสันตรงหลัง ลูกพับเพียบ ลูกขึ้นม้า เป็นต้น

อย่างไรก็ตามก่อนที่นักเรียนจะลองหัดเตะตะกร้อท่าต่าง ๆ อย่าลืมอบอุ่นร่างกายให้พร้อมเสียก่อน

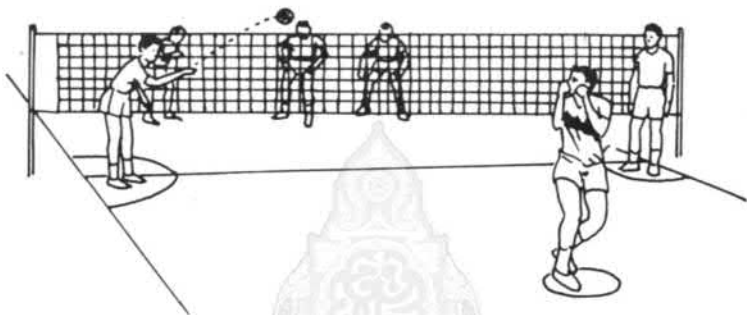
ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่นักเรียนจะลองออกกำลังกายง่าย ๆ ด้วยการเตะลูกหวายหนึ่งหรือสองท่า นักเรียนก็ได้ประโยชน์จากการฝึกแล้ว

ถ้านักเรียนไม่รีบออกกำลังกายเสียแต่วันนี้ แล้วนักเรียนจะมีวันใหม่ที่ดีได้อย่างไร



เซปักตะกร้อ

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่รู้จักกันดีในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะกลุ่มประเทศอาเซียน มีหลายประเทศต่างอ้างว่าตะกร้อเป็นกีฬาเก่าแก่ ซึ่งอาจมีต้นกำเนิดจากประเทศของตน เช่น อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และไทย ซึ่งต่างก็รู้จักและเล่นตะกร้อกันมานานหลายศตวรรษ จนในที่สุดได้มีการร่วมกันพัฒนามากีฬาพื้นเมืองตะกร้อให้กลายเป็นกีฬาสากลแข่งขันกันระหว่างประเทศ และใช้ชื่อว่า เซปักตะกร้อ



ภาพที่ 53 เซปักตะกร้อ

การแข่งขันเซปักตะกร้อ เป็นการแข่งขันระหว่างทีมผู้แข่งขัน 2 ทีม ๆ ละ 3 คน โดยพยายามเล่นลูกไม่เกิน 3 ครั้ง ให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม ผู้เล่นสามารถเล่นลูกคนเดียวทั้ง 3 ครั้ง หรือส่งให้เพื่อนร่วมทีมช่วยกันก็ได้ ลูกตะกร้อทำจากเส้นหวาย 9-11 เส้น มาสานเป็นลูกกลม และได้มีการประดิษฐ์และผลิตลูกตะกร้อพลาสติกจากฝีมือคนไทย จัดส่งไปจำหน่ายในกลุ่มประเทศอาเซียน ลูกตะกร้อพลาสติกกำลังเป็นที่นิยมกันมาก เพราะหวายเริ่มหายาก และอายุใช้งานสั้นกว่า แต่จะต้องปรับปรุงให้มีความยืดหยุ่นทัดเทียมกับหวายอีกต่อไป

การนับคะแนนจะเล่นเป็นเกม เกมละ 15 คะแนน เมื่อจบเกมผู้แข่งขันจะต้องเปลี่ยนแดน ผู้ชนะในเกมแรกจะมีสิทธิ์ส่งลูกในเกมต่อไป ถ้าฝ่ายหนึ่งชนะ 2 เกมติดต่อกันจะถือว่าเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าได้เสมอกันฝ่ายละ 1 เกม ต้องเล่นต่อในเกมที่ 3 โดยให้พัก 5 นาที และเมื่อเริ่มแข่งขันต่อจนถึงคะแนนที่ 8 ก็จะให้เปลี่ยนแดน เมื่อทีมใดทำคะแนนได้ถึง 13 คะแนน ในขณะที่อีกทีมหนึ่งได้คะแนนมาทัน ก็มีสิทธิ์เล่นต่ออีก 5 คะแนน หรือเมื่อทำได้ 14 คะแนนเท่ากัน ให้ทีมที่ทำถึง 14 คะแนนก่อน ก็มีสิทธิ์เลือกเล่นต่ออีก 3 แต้ม

กติกาการเล่นของเซปักตะกร้อได้ดัดแปลงมาจากกีฬาบอลเลย์บอล และแบดมินตัน

สำหรับการส่งลูก และการเริ่มเล่นนั้น เริ่มจากผู้เล่นหน้าโยนลูกให้ผู้ส่งเตะลูก ผู้ส่งลูกให้ยืน โดยเท้าหนึ่งอยู่ในวงกลม และเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่นอกวงกลมเมื่อส่งลูก จากนั้นการเล่นจะดำเนินไปตามกติกาจนกว่าจะทำคะแนนได้ 15 คะแนน จึงเป็นอันจบในเกมนั้นๆ

ปัจจุบันนักกีฬาเซปักตะกร้อที่มีฝีมือดีที่สุด ได้แก่ ทีมไทย และทีมมาเลเซีย ทั้งสองประเทศต่างก็พยายามพัฒนาฝีมือ เช่น ทีมไทยได้เน้นให้นักกีฬาเซปักตะกร้อได้ฝึกทักษะยิมนาสติกควบคู่ไปด้วย เพื่อให้การกระโดด หมุน ม้วน และการเคลื่อนส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างผสมผสานรวดเร็ว คล่องแคล่ว และอย่างมีประสิทธิภาพ

เซปักตะกร้อ นอกจากจะเป็นกีฬาแข่งขันที่สนุกสนานแล้ว สำหรับผู้เล่นที่มุ่งเพื่อสุขภาพและมิตรภาพ ยังสามารถเล่นกันได้สะดวก ประหยัด และเกิดประโยชน์อย่างมาก

ถ้านักเรียนกำลังตัดสินใจเลือกกีฬาเพื่อเล่นกันในกลุ่มสมาชิกของนักเรียนอยู่ อย่ามัวรีรอ เล่นเซปักตะกร้อนี้แหละเหมาะสมที่สุด



บทที่ 6

กีฬาใช้ไม้ตีลูกบอล

กีฬาใช้ไม้ตีลูกบอล จะมีอุปกรณ์สำคัญคือ ไม้ และลูกบอล ซึ่งอาจจะใช้วัสดุอุปกรณ์ที่แตกต่างกันไป เช่น ไม้เทเบิลเทนนิส มีขนาดเล็กสั้น และหัวหน้าไม้ด้วยแผ่นยางสังเคราะห์ ส่วนหน้าไม้เทนนิสเป็นเส้นเอ็นสานชิงกันให้ตึง ไม้ซอกก็เป็นไม้ด้ามยาว มีหัวโค้ง หรือลูกเทเบิลเทนนิส ทำด้วยวัสดุเซลลูลอยด์ ลูกเทนนิสทำด้วยสักหลาด ลูกสควอชทำด้วยหนังยาง เป็นต้น

กีฬาใช้ไม้ตีลูกบอลนี้ บางตำรายังแบ่งออกเป็นกีฬาที่ใช้ไม้ตีในสนาม หรือสนามที่มีเส้นแดนเฉพาะ เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน และกีฬาที่เล่นในสนามขนาดใหญ่ เช่น ซอกกีสนาม ซอฟท์บอล และเบสบอล เป็นต้น

ในที่นี้จะนำตัวอย่างกีฬาทั้งที่ดีในสนามที่แบ่งเส้นแดนเฉพาะ และสนามขนาดใหญ่รวมกันไป และจะนำมาเสนอเป็นบางชนิด กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงเท่านั้น ได้แก่

เทเบิลเทนนิส

เทนนิส

แบดมินตัน

สควอช

ซอฟท์บอล

ฮ็อกกีสนาม

เทเบิลเทนนิส

เทเบิลเทนนิสหรือที่เรียกกันว่าปิงปอง เป็นกีฬายอดนิยมสำหรับคนไทยกันมานานแล้ว เพราะเป็นกีฬาที่เล่นง่าย เล่นกันตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ เกมดำเนินไปอย่างรวดเร็วสนุกสนาน ใช้ผู้เล่นจำนวนน้อย สำหรับโต๊ะสามารถจัดทำขึ้นเองหรือซื้อสำเร็จรูปได้ ทั้งยังพับเก็บเมื่อเลิกใช้ได้ อีกทั้งยังทำให้จัดเก็บสะดวก หน่วยงานต่างๆ เช่น โรงเรียน สำนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม หรือสโมสร สามารถจัดโต๊ะและอุปกรณ์มาบริการแก่สมาชิกผู้สนใจได้ เพราะเป็นกีฬาที่ประหยัด และเล่นในร่มได้ตลอดเวลา

นอกจากกีฬาเทเบิลเทนนิสจะเป็นกีฬาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ กีฬานี้ยังได้มีบทบาทในด้านกระชับสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศได้อีกด้วย ทำให้ประเทศจีนเปิดประตูการเมืองออกมาพบโลกนอกกำแพง โดยใช้กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นสื่อสัมพันธ์ และนักกีฬาเทเบิลเทนนิสของจีนมีฝีมือยอดเยี่ยมในระดับแนวหน้า การจับไม้ดีลูกแบบไม้จีน ทำให้เกิดลีลาการตีที่น่าดูน่าชมแตกต่างกันไปจากการจับไม้อย่างสากลนิยมกันทั่วไป



ภาพที่ 54 เทเบิลเทนนิส

เทเบิลเทนนิสเป็นเกมการเล่นหรือแข่งขันระหว่างผู้เล่น 2 คนในประเภทบุคคล และจำนวน 4 คนในประเภทคู่ ใช้ไม้หรือแร็กเกต (Racket) ตีลูกข้ามตาข่าย ซึ่งขึงแบ่งกลางโต๊ะไว้ โดยพยายามตีไปไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามตีกลับคืนมาได้ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้ถึง 21 คะแนนก่อน ก็จะเป็นฝ่ายชนะ หากเป็นการแข่งขันจะต้องชนะกัน 2 ใน 3 เกมในประเภทแข่งขันจำนวน 3 เกม หรือจะต้องชนะ 3 ใน 5 เกมสำหรับการแข่งขันแบบ 5 เกม และถ้าเป็นการแข่งขันจะมีการผลัดเปลี่ยนกันส่งลูกครั้งละ 5 คะแนน

ผู้เล่นจะได้คะแนนต่อเมื่อฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตีโต้กลับมาได้ หรือตีลูกไม่ถูกต้องตามลำดับในการเล่นประเภทคู่ หรือเอามือข้างที่ไม่ได้ถือแร็กเกตไปแตะลูกได้ขณะกำลังเล่น

กีฬาเทเบิลเทนนิสนอกจากจะสนุกเร้าใจ ยังเป็นกีฬาที่ฝึกความจับไว ความคล่องแคล่ว และการตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพราะลูกปิงปองจะลูกตีตอบโต้มาอย่างรวดเร็วและแรง ทำให้ต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกอยู่ตลอดเวลา และต้องใช้ไหวพริบลอกหล่อคู่ต่อสู้ให้หลงทิศทาง จึงเป็นประโยชน์สำหรับผู้เล่นที่ต้องการพัฒนาความรวดเร็ว ฝึกการตัดสินใจต่าง ๆ และการผ่อนคลายอารมณ์ให้หายเครียดด้วยการใช้แรงหวดตบลูกไปอย่างสะใจ ซึ่งเท่ากับเป็นการระบายอารมณ์จนเจียวโมโหร้ายให้หมดไป

ในปัจจุบันได้มีผู้คิดพลิกแพลงให้สามารถเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสในรูปแบบของนันทนาการมากขึ้น เช่น มีการเล่นประเภทผลัด ฝ่ายละ 3-7 คน วิ่งสลับกันเข้ามาตีลูก ตีเสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวของฝ่ายตน ซึ่งก็ทำให้เล่นสนุกกันไปอีกรูปแบบหนึ่ง

ฝึกกายสบายจิต มาเล่นเทเบิลเทนนิสกันดีกว่า



เทนนิส

การเล่นเทนนิสมีเป้าหมายในการเล่น คือ การใช้ไม้ตีรับส่งลูกบอลไปมาเหนือตาข่าย ภายในเขตกำหนด และพยายามทำให้คู่ต่อสู้ไม่สามารถรับลูกได้

ถ้าเป็นการแข่งขันจะใช้สูงสุด 5 เซต สำหรับประเภทชาย โดยจะยุติเมื่อผู้เล่นฝ่ายหนึ่งชนะ 3 เซต ถ้าเป็นประเภทหญิงจะแข่งสูงสุด 3 เซต โดยจะยุติเมื่อฝ่ายหนึ่งชนะ 2 เซต การแข่งขันจะดำเนินติดต่อกันไปจนจบการแข่งขัน โดยจะให้หยุดพัก 10 นาทีเมื่อจบการแข่งขันเซตที่ 3 ของชาย หรือหลังเซตที่ 2 ของหญิง แต่ถ้าฝนตกก็อาจหยุดนานออกไปได้อีก



ภาพที่ 55 เทนนิส

การเริ่มต้นจะเริ่มด้วยการเสิร์ฟเพื่อเลือกแดน หรือเลือกเป็นฝ่ายส่งลูก

การแข่งขันแบ่งออกเป็นเซต แต่ละเซตแบ่งออกเป็นเกม โดยจะเริ่มต้นเกมด้วยคะแนนศูนย์ต่อศูนย์ การนับคะแนนจะเริ่มจาก 15 - 0 หรือ 0 - 15 การชานคะแนนจะชานคะแนนของฝ่ายส่งลูกก่อน สำหรับคะแนนต่อไปเป็น 30 40 และเกม สำหรับการแข่งขันที่มีการตีวส์ (การทำคะแนนเสมอกัน) คือ ในกรณีที่ได้คะแนนเท่ากันที่ 40 - 40 ผู้ที่ทำได้อีก 2 คะแนนติดต่อกัน จะเป็นผู้ชนะในเกมนั้น และในแต่ละเซต ผู้ชนะคือผู้ที่ชนะได้ 6 เกมก่อน แต่จะต้องชนะมากกว่าคู่ต่อสู้อย่างน้อย 2 เกม

ผู้แข่งขันจะเปลี่ยนแดนกันหลังจบการแข่งขันในแต่ละเกม ซึ่งเมื่อรวมเกมของทั้งสองฝ่ายแล้วเป็นเลขคี่ เช่น หลังจากจบเกมแรก และเกมที่ 3 เป็นต้น และเมื่อจบแต่ละเซตแล้วผลรวมเกมที่ได้อาจเป็นเลขคี่ในเกมแรกของเซตต่อไป ก็จะเปลี่ยนแดนกัน

การชมกีฬาเทนนิสจะออกอรรถาธิ ถ้าผู้ดูเข้าใจวิธีการเล่นและกติกาต่าง ๆ โดยเฉพาะนัดสำคัญที่เป็นการแข่งขันระดับชาติ ระหว่างประเทศ และระดับโลก

รักกีฬา ต้องเข้าใจกติกา



แบดมินตัน

แบดมินตันหรือกีฬาลูกขนไก่ เป็นกีฬาที่สนุกสนานเป็นที่นิยมชื่นชอบของคนไทย และคนไทยก็มีฝีมือในการเล่นในระดับที่ไม่น้อยหน้าประเทศอื่นๆ เช่น สหประชาชาติ นักกีฬาทีมชาติไทย เดี่ยวชายมือหนึ่ง สามารถผงาดขึ้นมาอย่างโดดเด่น และเข้ารอบชิงชัยกับบรรดานักกีฬาระดับเยี่ยมของโลกคนอื่นๆ

แบดมินตันเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องกัน ทั้งการก้าวเท้า การวิ่งและการกระโดดเพื่อตีลูกในลักษณะต่างๆ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ลูกขนไก่ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามที่ยังตีตอบโต้ลูกที่ฝ่ายตรงข้ามตีมา โดยอาศัยการตัดสินใจ ไหวพริบ ความคิด และการควบคุมอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ส่วนการเล่นประเภทคู่ต้องอาศัยการประสานงานกันในการเล่น จึงนับว่าเป็นกีฬาที่สนุก เร้าใจ ตื่นเต้น ทั้งต่อผู้เล่นและผู้ดูฝึกให้รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกันเหมือนกับการต่อสู้ในชีวิตจริง จัดว่าเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะในประเทศไทย ซึ่งมีผู้สนใจเล่นจำนวนมาก และยังเป็นแหล่งผลิตลูกขนไก่ได้มาตรฐานโลก



ภาพที่ 56 แบดมินตัน

ในการแข่งขันจะกำหนดกติกาการนับแต้มตามประเภทของการเล่น ถ้าเป็นการเล่นประเภทคู่และประเภทชายเดี่ยว เกมหนึ่งกำหนดให้มี 15 หรือ 21 คะแนน ตามแต่ตกลงกัน ถ้าตกลงมี 15 คะแนน เมื่อเล่นได้ 13 คะแนนเท่ากัน ช้างที่ได้ 13 คะแนนก่อนมีสิทธิ์เลือกเล่นเกมนั้นต่ออีก 5 คะแนน หรือถ้าได้ 14 คะแนนเท่ากัน ช้างที่ได้ 14 คะแนนก่อน มีสิทธิ์เล่นเกมต่อไปอีก 3 คะแนน ถ้าตกลงเกมหนึ่งกำหนดให้มี 21 คะแนน เมื่อเล่นได้ 19 เท่ากัน ช้างที่ได้ 19 คะแนนก่อน มีสิทธิ์เลือกเล่นเกมนั้นต่ออีก 5 คะแนน หรือถ้าได้ 20 คะแนนเท่ากัน ช้างที่ได้ 20 คะแนนก่อน มีสิทธิ์เล่นเกมต่อไปอีก 3 คะแนน

ส่วนการเล่นประเภทหญิงเดี่ยวและเด็กเล็ก เกมหนึ่งกำหนดให้มี 11 คะแนน เมื่อเล่นได้ 9 คะแนนเท่ากัน ผู้เล่นที่ได้ 9 คะแนนก่อน มีสิทธิ์เล่นเกมต่อไปอีก 3 คะแนน หรือถ้าได้ 10 คะแนนเท่ากัน ผู้เล่นที่ได้ 10 คะแนนก่อนมีสิทธิ์เล่นต่อได้อีก 2 คะแนน

นอกจากนี้ผู้เล่นต้องเอาชนะให้ได้มากเกมที่สุดใน 3 เกม ผู้เล่นจะต้องเปลี่ยนข้าง เมื่อจะตั้งต้นเล่นเกมที่ 2 และเมื่อจะตั้งต้นเล่นเกมที่ 3 ก็ต้องเปลี่ยนข้าง และในการเล่นเกมที่ 3 ต้องมีการเปลี่ยนข้างเมื่อทำคะแนนนำตามที่กำหนด คือ 8 สำหรับเกม 15 คะแนน, 6 สำหรับเกม 11 คะแนน, และ 11 สำหรับเกม 21 คะแนน

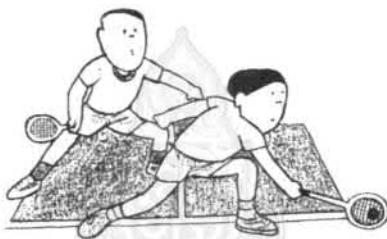
นักเรียนจะเล่นที่บ้าน เล่นในสนามหญ้าหน้าบ้านหรือลานจอดรถหรือที่ว่างรอบบ้านก็ได้ แต่ถ้านักเรียนต้องการเลือกสนามมาตรฐานหรือต้องการศุภিক্ষ้อมที่เก่งกว่า นักเรียนก็จะต้องไปเล่นที่สนามดีๆ



สคว็อช

ในการเล่นกีฬาทั้งเพื่อการแข่งขันและเพื่อสุขภาพ ถ้าจะให้เลือกได้เหมาะกับผู้เล่นนั้น ต้องเลือกตามความสนใจ ความถนัด และประสบการณ์ กีฬาประเภทหนึ่งซึ่งมีผู้นิยมเล่นกันมากได้แก่ กีฬาที่ต้องใช้ไม้ตี และใช้ลูกบอล (หรือลูกขนไก่) เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน แร็กเกตบอล แพดเดิลบอล และสคว็อช ถ้าเล่นอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นมักจะมีอีกอย่างอื่นได้ง่าย เพราะใช้ทักษะที่มีจุดร่วมด้วยกัน คือ ใช้สายตา ความรวดเร็ว ความคล่องแคล่ว ไหวพริบ และความสุข

สำหรับกีฬาสคว็อช แม้จะไม่ใช่กีฬายอดนิยมเหมือนเทนนิส แต่ผู้ที่ได้ทดลองเล่นแล้ว จะพึงพอใจในความตื่นเต้น เพราะต้องอาศัยความรวดเร็วกว่าเทนนิสมากทีเดียว



ภาพที่ 57 สคว็อช

สคว็อช เกิดในประเทศอังกฤษ โดยมีผู้นำลูกบอลไปตีกระทบผาผนัง จากนั้นจึงพัฒนารูปแบบให้เล่นได้เหมาะสม จนเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะชาวตะวันตกจะชอบเล่นเป็นพิเศษ เพราะสามารถเล่นในห้องหรือในที่ร่ม แม้จะมีหิมะตกก็ยังเล่นได้ กีฬานี้เริ่มเข้ามาเมืองไทย ในปี พ.ศ. 2448 โดยราชกรีฑาสโมสร เป็นผู้นำเข้ามาเล่นในประเทศไทย กีฬานี้มีจุดเด่นคือ เล่นในห้องสี่เหลี่ยม มีการตีลูกบอล ซึ่งกระดอนไปมาอย่างรวดเร็ว จนคนดูมองไม่ทันเกม และการถ่ายทอดเผยแพร่ภาพทางโทรทัศน์ก็ทำได้ยาก เพราะความจำกัดของขนาดห้องและความรวดเร็วของลูกบอล

ในการแข่งขันสคว็อชประเภทบุคคล ผู้ทำได้ 9 คะแนนก่อนเป็นฝ่ายชนะ เมื่อได้คะแนนเท่ากันที่ 8-8 ผู้เล่นฝ่ายรับอาจขอให้ตัดสินสิ้นสุดการแข่งขันคะแนนที่ 9 หรืออาจขอให้เล่นต่ออีก 2 คะแนน ซึ่งจะทำให้เกมยุติลงคะแนนที่ 10

ประเทศในทวีปอเมริกาเหนือ มีการเล่นโดยกำหนด 15 คะแนน เมื่อคะแนนเสมอกันที่ 13-13 ผู้เล่นฝ่ายรับขอเล่นต่ออีก 2 คะแนน หรือ 5 คะแนนก็ได้

การทำคะแนนจะได้ก็ต่อเมื่อผู้เล่นคนนั้นเป็นฝ่ายส่งลูก ซึ่งเขาจะทำคะแนน เมื่อคู่ต่อสู้ตอบโต้กลับมาไม่ได้ ลูกบอลจะตกพื้นได้เพียงครั้งเดียวหรือไม่ตกพื้นเลยหลังจากตีกระทบผนังด้านหน้า และลูกบอลต้องไม่แตะส่วนของร่างกาย

อย่างไรก็ตามกีฬาสคว็อชเป็นกีฬาที่น่าสนใจอย่างยิ่ง เพราะฝึกความอดทนของร่างกาย ฝึกไหวพริบ และเชื่อกันว่าการได้หวดไม้ฟาดลูกบอลอย่างสะใจตลอดชั่วโมง จะทำให้ระบายความเครียด ความโกรธแค้น ความขุ่นข้องหมองใจ และระบายอารมณ์ขุ่นมัวออกไปได้หมด เพราะต้องวิ่งตามความเร็วของลูกบอล จนไม่มีเวลาคิดอย่างอื่นอีก

นักเรียนที่เล่นเทเบิลเทนนิส แบดมินตัน และเทนนิสเป็นอยู่แล้ว อาจลองหาโอกาสไปเล่นสคว็อชกันได้ แต่ห้องหรือสนามสคว็อชยังมีจำนวนไม่มากนัก อาจหาได้ยากในต่างจังหวัด คาดว่าในอนาคตน่าจะเป็นกีฬาที่เพิ่มความนิยมสูงต่อไป

ในการแข่งขันประเภทคู่ จะใช้สนามกว้างกว่าประเภทเดี่ยว ส่วนกติกาใช้หลักการเดียวกันกับประเภทเดี่ยว แต่จะเล่นจนคะแนนถึง 15 แต้ม จึงจะเป็นฝ่ายชนะ



ซอฟต์บอล

ซอฟต์บอล เป็นกีฬาที่ใช้เป็นสื่อในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ทักษะในการเล่นประกอบด้วย การขว้างลูกบอล การรับลูกบอลและการวิ่ง จึงทำให้กล้ามเนื้อของมือ แขน และหัวไหล่มีความแข็งแรง ขนาดใหญ่ขึ้น และฝึกให้ผู้เล่นเกิดความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับสายตาในการตีลูกบอล กีฬาซอฟต์บอล เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม แต่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากกีฬานิดอื่น เช่น ฟุตบอล หรือบาสเกตบอล ก็ตรงที่ซอฟต์บอลมีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นฝ่ายรุก และฝ่ายรับ และเป็นการเล่นที่ผู้เล่นแต่ละคนจะทำความเหนื่อยให้กับทีมได้ โดยอาศัยทักษะการเล่นของตนเอง จากจุดเด่นนี้ช่วยให้เกิดความตื่นเต้น สนุกสนานทั้งผู้เล่นและผู้ดู นอกจากนี้ยังมีกติกาที่กำหนดให้ฝ่ายรุก ruk ได้คราวละ 1 คน จนครบ 3 คน แล้วจะถูกเปลี่ยนเป็นฝ่ายรับบ้าง ในการเล่นซอฟต์บอลต้องอาศัยไหวพริบและความสัมพันธ์ภายในทีม แม้ว่าอุปกรณ์กีฬานี้จะมีราคาค่อนข้างสูงก็ตาม แต่ก็ใช้ได้นานหากเก็บรักษาได้อย่างถูกวิธี จึงจัดเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าในระยะยาว



ภาพที่ 58 ซอฟต์บอล

ทักษะที่ใช้ในการเล่นซอฟต์บอลแบ่งเป็นทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะการเล่นเป็นทีม สำหรับทักษะเฉพาะบุคคล เริ่มฝึกตั้งแต่การรับลูกบอลที่พุ่งมาตรงตัว ลอยมาต่ำ ลูกบอลที่กลิ้งมา กับพื้น และการรับลูกที่ลอยโด่งมาข้างหน้า การขว้างลูกบอลแบบเหนือไหล่ ใช้มือล่าง และตัวขัดมือ การโยนลูกบอลลักษณะต่าง ๆ เช่น โยนแบบมือล่าง แบบเหวี่ยงแขน แบบกระตุกแขน และแบบเลขแปด นอกจากนี้ก็มีทักษะในการตีลูกบอลด้วยไม้ตี และการวิ่งเข้าสู่เบสหรือฐานทั้ง 4 จุด ส่วนการฝึกทักษะเล่นทีม จะมีการฝึกทักษะเมื่อเป็นฝ่ายรุก และเมื่อเป็นฝ่ายรับ และการประสานงานตลอดการเล่น

ในการเล่นซอฟท์บอล แต่ละทีมจะมีผู้เล่น 9 คน เป็นผู้เล่นกองหน้า 6 คน และกองหลัง 3 คน การแข่งขันจะมี 7 อินนิง เมื่อใดที่เล่นเป็นฝ่ายรุก จะต้องตีลูกบอลไปให้ไกล เพื่อจะได้วิ่งให้ครบทุกเกม ซึ่งเรียกว่า 1 รัน ถ้าหากเล่นครบ 7 อินนิงแล้ว ทั้ง 2 ทีมยังมีคะแนนเท่ากัน ก็ต้องเล่นต่อไปจนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีคะแนนมากกว่า ในจำนวนอินนิงที่เท่ากันก่อนที่จะมีผู้เล่นออกถึง 3 คน ก็ถือว่าฝ่ายใดที่ได้คะแนนมากกว่าชนะ แต่ถ้าได้คะแนนเท่ากันในจำนวนอินนิงเท่ากัน แสดงว่าเสมอกัน

นักเรียนที่ชอบทดลองกีฬารูปแบบใหม่ เพื่อความสนุกสนานตื่นเต้น ลองกีฬาซอฟท์บอลดูบ้าง นักเรียนอาจจะชอบก็ได้



ฮอกกี้สนาม

ฮอกกี้ เป็นการเล่นกีฬาที่ใช้มือถือไม้ เพื่อตีลูกฮอกกี้ไปยังประตูฝ่ายตรงข้าม โดยมีผู้เล่น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 11 คน แบ่งลูกไปมา ด้วยการหลบหลีก หลอกล่อ หยุด ตี ข้อนลูก และยิงประตู เมื่อหมดเวลาแข่งขัน ฝ่ายได้ประตูมากกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ การเล่นต้องเคลื่อนไหวข้อต่อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะข้อมือเพื่อพลิกหน้าไม้ นอกจากนี้ต้องใช้ความอ่อนตัว ความว่องไว และความแข็งแรงของร่างกายเข้ามาช่วยให้เล่นได้ดีขึ้น



ภาพที่ 59 ฮอกกี้สนาม

ฮอกกี้น้ำแข็ง

กีฬาฮอกกี้ มีการเล่นได้ในสนาม 2 ประเภท คือ สนามหญ้า หรือสนามดินทั่วไป จึงเรียกว่า ฮอกกี้สนาม และเล่นในสนามที่เป็นลานน้ำแข็ง ซึ่งเรียกว่า ฮอกกี้น้ำแข็ง ฮอกกี้จัดเป็นกีฬาที่ดำเนินการเล่นรวดเร็วมาก ยิ่งเป็นฮอกกี้น้ำแข็งจะยิ่งเร็วเป็นพิเศษ และเป็นกีฬาที่นักกีฬาต้องสวมใส่เครื่องป้องกัน เพื่อมิให้เกิดอันตรายจากไม้ตีฟาดบริเวณหน้าแข้ง และผู้รักษาประตูต้องสวมเครื่องป้องกันที่ใบหน้าเพื่อความปลอดภัยอีกด้วย

วิธีการและกติกา ส่วนใหญ่ใช้พื้นฐานจากกีฬาฟุตบอล โดยแข่งขัน 2 ครั้งเวลาๆ ละ 35 นาที ผู้เล่นจะต้องเล่นหรือครอบครองลูกบอล ด้วยไม้ด้ามแบนเท่านั้น ส่วนผู้รักษาประตู จะเตะหรือหยดลูกบอลด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก็ได้ แต่ต้องอยู่ในเขตโค้งยิงประตู การเริ่มเล่นจะใช้เทคนิคที่เรียกว่าการทำบลูส์ คือ ไม้กระทบกัน 3 ครั้ง แล้วยิงเขี่ยลูกบอลส่งไปให้ฝ่ายตนเล่นลูก

การเล่นฮอกกี้มีการตีลูกกินเปล่า การส่งลูกจากมุม การยิงลูกโทษ และมีการล้ำหน้า ในลักษณะเดียวกับฟุตบอล

นอกจากนี้จะมีการกำหนดกติกาเพื่อให้การเล่นปลอดภัยและยุติธรรม เช่น การยกไม้ตีจะยกสูงเกินไหล่ไม่ได้ จะใช้ตีได้เฉพาะไม้ด้านแบน ห้ามใช้ไม้เกี่ยวข้องกับคู่ต่อสู้ และห้ามเข้าปะทะก๊ิตขวางคู่ต่อสู้ เป็นต้น

นักเรียนที่ชอบกีฬาที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็วทันใจ นักเรียนคงจะเหมาะกับสอกกี้นั่นเอง แต่ก็ต้องระวังให้มากเช่นกัน เพราะในความรวดเร็วนี้อาจทำให้เกิดความผิดพลาดอันนำไปสู่อุบัติเหตุได้



กีฬาประเภทศิลปะป้องกันตัว

ศิลปะป้องกันตัว เป็นกีฬาและศิลปวัฒนธรรมประจำของแต่ละประเทศ เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เนื่องจากคนต้องรู้จักรักษาตัวให้ปลอดภัยจากผู้ที่ประสงค์ร้ายหรือมีเจตนาชิงศิลปะป้องกันตัวในแต่ละประเทศแตกต่างกัน แต่ก็มีหลักการสำคัญร่วมกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ใช้เป็นการป้องกันตัว มิใช่เป็นอาวุธทำร้ายผู้อื่น

มวยไทยเป็นเอกลักษณ์การป้องกันตัวแบบไทย การฝึกมวยไทยเน้นการฝึกร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ผู้ที่เข้าถึงแก่นของวิชานี้จะมีความสามารถชนิดที่ศัพท์มวยไทย เรียกว่า “น้ำกลิ้งบนใบบอน” เพราะรอบรู้แพรวพราว ปฏิภาณฉับไว สุขุม และหนักแน่นมั่นคง

ยูโดของญี่ปุ่น มีอุดมคติคือ ประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน ยูโดคือหลักการ
บริหารกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูง ด้วยวิธีการใช้พลังงานอย่างนุ่มนวล นักยูโดที่ยอดเยี่ยม
จึงต้องเป็นคนดี สภาพ และอ่อนโยนด้วย

ในปัจจุบันมีความพยายามใช้ศิลปะการต่อสู้ของประเทศหนึ่ง เพื่อใช้ต่อสู้กับศิลปะการต่อสู้ของประเทศอื่น จะเพื่อพิสูจน์ศักดิ์ศรีหรือส่งเสริมการท่องเที่ยว หรือเพื่อให้คนเข้าไปดูหรือชมก็ตาม เราไม่ควรลืมว่าหัวใจของศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว คือ การใช้อาวุธเพื่อสันติ เช่น หลับปรมาณูเพื่อสันติ มิใช่เข้าประหารศัตรู เพราะอาจจะมีผู้นำพวกรบแลกกลาน เมื่อข้างสารเข้าประจันกัน

ในบทนี้ขอแนะนำให้รู้จักกับ ศิลปะป้องกันตัวที่น่าสนใจบางชนิด ได้แก่

มวยไทย

มวยสากล

มวยปล้ำ

กระบี่กระบอง

ดาบสองมือ

พลอง

เจ้า

ยูโด

คาราเต้

ไอศิโต้

พันดาบ

มวยไทย

เมื่อเอ่ยถึงชื่อนายขนมต้ม ทุกคนคงจำได้เพราะนายขนมต้ม เป็นนักมวยไทยโบราณที่เก่งกล้า และคนไทยเราต่างภาคภูมิใจในศิลปะและกีฬาประจำชาติประเภทนี้มากที่สุด เพราะจะหาชาติไหน มาเทียบเทียมฝีมือมวยไทยของเราได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นเสียงจังหวะดนตรีของกลอง ปี่ขลุ่ย และฉิ่งที่ รัวเร้านักมวยและคนดูจนลืมเวลาของการชก หรือจะเป็นศิลปะการร่ายรำไหว้ครูท่าต่างๆ ก็ตาม ล้วนแล้วเป็นสิ่งที่ประทับใจคนไทยและชาวต่างชาติว่ามวยไทยสวยงาม และนำไปเสียทุกอย่าง



ภาพที่ 60 มวยไทย

มวยไทย เป็นศิลปะและกีฬาประจำชาติไทยโดยมีการต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้หมัด เข่า เท้า และ ศอก เพื่อเข้าชก เตะ ถีบ ถอง และเหน็บ อย่างครบถ้วน ท่าแม่ไม้มวยไทยหลายๆ ท่า เช่น จะเข้ฟาดทางสามารถสับคู่ต่อสู้ให้แพ้ได้ในพริบตาเดียว และมีคือพิษสองของ “มวยไทย” ที่กำลัง ไต่ดั่งไปทั่วโลกอยู่ขณะนี้

นักเรียนคงไม่ปฏิเสธว่าเป็นคนหนึ่งที่ชอบดูมวยไทยเช่นกัน และอาจจะชอบมากกว่ามวยสากล เสียอีก เพราะมวยไทยให้ความตื่นเต้นกว่า สนุกกว่าหลายเท่า

เวทีหรือสังเวียนของมวยไทย เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดความยาวด้านหนึ่งๆ ยาวไม่เกิน 24 ฟุต และไมต่ำกว่า 16 ฟุต มีเชือกกั้นเวทีหรือสังเวียนด้วยผ้า ฟองน้ำ หรือหนังนุ่มที่ไม่เป็น อันตรายต่อนักมวย และบริเวณรอบเวทีรัศมี 1 เมตร เป็นที่เฉพาะของกรรมการ แพทย์สนาม ผู้รักษาเวลา โฆษกและเจ้าหน้าที่อื่นๆ ที่จำเป็นเท่านั้น

อุปกรณ์ที่จำเป็นของมวยไทย ก็ได้แก่ นาฬิกาจับเวลา ะฆัง สัญญาณเพื่อเตือนก่อนหมดเวลานวม อุปกรณ์ให้น้ำแก่นักมวย และ อุปกรณ์สำรองที่จะจำเป็น

การชกกำหนดไว้ไม่เกิน 5 ยกๆ ละ 3 นาที พักระหว่างยก 2 นาที มวยไทยแบ่งเป็น 15 รุ่น ตั้งแต่รุ่นมินิฟลายเวท น้ำหนักไม่เกิน 104 ปอนด์ ไปจนถึงรุ่นเฮฟวีเวทน้ำหนักเกิน 175 ปอนด์ ขึ้นไป

การให้คะแนนจะพิจารณาจากการต่อสู้ที่ใช้อยู่ระยะต่าง ๆ ไปถูกเป้าหมายสำคัญของคู่ชก และถ้ากรรมการเห็นว่าการชกนั้นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชกไม่สมศักดิ์ศรี โดยแกลังค์ต่อสู้หรือสมยอม กรรมการผู้ตัดสินจะสั่งยุติการแข่งขันได้ทันที

การให้คะแนนนั้นในแต่ละยก กรรมการผู้ตัดสินจะให้ให้นักมวย แต่ละฝ่ายมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน และได้คะแนนลดหลั่นลงไปตามลำดับแต่ไม่ต่ำกว่า 6 ถ้าเสมอกันได้คะแนนคนละ 10 แต้ม

การนับเมื่อนักมวยล้ม ถ้าผู้ถูกกระทำให้ล้มลุกขึ้นได้ ก่อนจะถูกนับถึง 10 แต่ยังไม่ถึง 8 ผู้ตัดสินต้องนับต่อไปให้ถึง 8 แต่ถ้าไม่อยู่ในสภาพที่จะต่อสู้ต่อไปได้ให้นับถึง 10 ถ้าผู้ถูกกระทำให้ล้มลุกขึ้นได้ก่อนนับถึง 10 แล้วล้มโดยไม่ได้ถูกกระทำอีก ให้ผู้ตัดสินนับต่อจากที่ได้นับไปแล้ว จนถึง 10 เช่นกัน

กฎกติกามวยไทยบางข้อ เมื่อนักเรียนทราบและเข้าใจก็จะช่วยให้นักเรียนดูมวยเป็นออกรส วิพากษ์วิจารณ์ขึ้นเชิงมวย ตลอดจนเขาได้ดูว่าใครจะเป็นฝ่ายชนะกันแน่ แดง หรือน้ำเงิน

นักเรียนอาจนำศิลปะการป้องกันตัวแบบไทย ๆ ไปใช้ป้องกันตัวยามฉุกเฉินได้โดยไม่รู้ตัวก็ได้ และนี่คือคุณค่าของมวยไทย



มวยสากล

การชกมวยเป็นกีฬาที่มีมาแต่โบราณ ในปัจจุบันมวยสากลเป็นกีฬายอดนิยมไปทั่วโลก เพราะดูสนุกตื่นเต้น ส่วนผู้เล่นก็จะมีร่างกายที่แข็งแรง ทรวดดุดาน

หลักการของมวยสากล คือ การแข่งขันในระยะเวลาที่กำหนด โดยใช้มือที่สวมนวมชกกัน ในบริเวณร่างกายท่อนบน การแข่งขันจะมีการชนะโดยการน็อกเอาต์ (ทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงไปจนกรรมการผู้ตัดสินนับครบจาก 1 ถึง 10) การทำให้คู่ต่อสู้หลุดจากการแข่งขันหรือโดยการชนะคะแนน



ภาพที่ 61 มวยสากล

การชกจะกระทำกันบนเวที ซึ่งล้อมรอบด้วยเชือก 3 - 4 เส้น สำหรับมวยสากลสมัครเล่น จะชกน้ำหนักในวันแข่งขัน ถ้าเป็นมวยสากลอาชีพจะชกน้ำหนักระหว่างเวลา 8.00 - 12.00 น. เมื่อชกในตอนบ่ายหรือค่ำ

เจ้าหน้าที่ประกอบด้วยกรรมการผู้ตัดสิน ซึ่งทำหน้าที่ดูแลการชก เดือนเมื่อจำเป็น คอบคุมที่เลี้ยงที่มุมเวที คอยนับและยุติการชก นอกจากนี้ก็มีกรรมการให้คะแนน กรรมการรักษาเวลา และที่เลี้ยงนวมมวย ซึ่งจะช่วยให้การแข่งขันดำเนินไปอย่างยุติธรรม

ก่อนการแข่งขันจะเริ่ม กรรมการผู้ตัดสินจะเรียกผู้แข่งขันมาพบกัน เพื่อชี้แจงกติกาและจับมือกัน ในระหว่างการชกถ้ามีการชกล้มลงไป ผู้แข่งขันคนที่ยืนอยู่จะต้องยืนสงบนิ่งอยู่ที่มุมกลางก่อน กรรมการจึงจะเริ่มนับ สำหรับมวยอาชีพถ้าผู้แข่งขันที่ล้มลุกขึ้นก็จะหยุดนับ แต่บางแห่งจะนับต่อจนถึง 8 จึงให้ชกต่อ ถ้าเป็นมวยสมัครเล่นจะนับถึง 8 ทุกครั้งก่อนที่จะให้ชกต่อไป

สำหรับในประเทศไทย มวยสากลมีทั้งประเภทสมัครเล่น และอาชีพ และคนไทยมีความสามารถในเรื่องชกมวยมาแต่โบราณ ชายไทยมักจะฝึกชกมวย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแข็งแกร่ง เยี่ยงชายชาติรัก ถ้าไม่ฝึกเพื่อการแข่งขัน ก็สามารถฝึกซ้อมไว้ป้องกันตัวและเพื่อสุขภาพได้ หรือถ้าไม่ชกเอง ก็มักจะนิยมชมชื่นที่จะเฝ้าชม เฝ้าเชียร์ สนุกตื่นเต้นไปกับการแข่งขัน

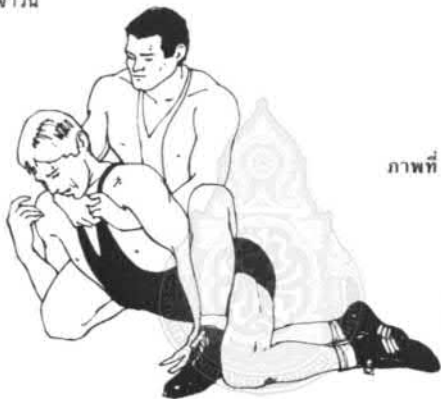
นักเรียนจะเลือกฝึกมวยหรือฝึกกีฬาใดก็ได้ ข้อสำคัญคือ ขอให้เลือกสักอย่างหนึ่ง และฝึกเป็นประจำ เริ่มทำจริง ๆ เสียที และขอฝากไว้ว่า

“ระเบียบ วินัย และความมีน้ำใจนักกีฬา คือ คุณค่าของกีฬาที่แท้จริง”



มวยปล้ำ

ศิลปะการเล่นมวยปล้ำ เป็นต้นกำเนิดของวิชาต่อสู้ป้องกันตัวเกือบทุกชนิด มวยปล้ำเป็นการฝึกร่างกายให้เตรียมพร้อมเพื่อแก้ไขสถานการณ์ในการต่อสู้ กีฬานี้มีจรรยาบรรณของยูโดหรือศิลปะป้องกันตัวหลายรูปแบบเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งมีสมรรถภาพพื้นฐานเบื้องต้น คือ ความอดทน ความคล่องตัว ความแข็งแรง ความอ่อนตัวและการทรงตัว สำหรับทักษะพื้นฐานได้แก่ การยืนทรงตัว การเคลื่อนไหว การทำให้คู่ต่อสู้ล้ม การหนี การเปลี่ยนตำแหน่งที่ได้เปรียบ และการปล้ำ ผู้ฝึกจะได้ประโยชน์ในแง่ที่จะได้มีความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวัน



ภาพที่ 62 มวยปล้ำ

ถ้าเป็นการแข่งขันจะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ฟรีสไตล์ (Free Style) และแบบเกรโคโรมัน หรือแบบกรีกผสมโรมัน (Greco-Roman) ซึ่งห้ามใช้ขาในการแข่งขัน

การแข่งขันจะกระทำไปแต่ละรอบจนกระทั่งถึงรอบสุดท้าย ซึ่งจะเหลือผู้แข่งขัน 2 คน การตัดสินจะใช้ระบบคะแนนที่เกิดจากการทำผิดกติกา หรือคะแนนโทษ

การแข่งขันมวยปล้ำจะแบ่งออกเป็น 10 รุ่น ตามพิกัดน้ำหนักเพื่อความยุติธรรมของคู่ต่อสู้ จะได้มีขนาดน้ำหนักใกล้เคียงกัน

ก่อนการแข่งขัน ผู้แข่งขันจะจับมือกันกลางเวที แล้วกลับไปยืนรอที่มุม สำหรับสนามที่จะใช้ต่อสู้จริง ๆ จะเป็นสนามวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณกหวีดเริ่มการแข่งขันทั้งคู่จะเริ่มการปล้ำจากท่ายืน ในระหว่างการแข่งขันคนใดถูกจับให้ล้มลงนอนกับพื้น จะสามารถต่อสู้เพื่อให้ตัวเองลุกขึ้นมา แต่ถ้าออกนอกเวทีต้องกลับเข้ามาโดยตนเองจะต้องนั่งคุกเข่า โดยให้คู่ต่อสู้ยืนและวางมือบนหลัง แล้วจึงเริ่มการปล้ำต่อไป การแข่งขันจะใช้ 3 ยก ๆ ละ 3 นาที

สำหรับมวยปล้ำบนเวทีที่บางคนอาจได้ชมจากการแข่งขันของต่างประเทศซึ่งถ่ายทอดทางโทรทัศน์นั้น เป็นมวยปล้ำซึ่งมิได้แข่งขันตามกติกาของสหพันธ์มวยปล้ำระหว่างประเทศดังที่ใช้แข่งขันในกีฬาโอลิมปิก จึงทำให้ภาพที่ได้ชมกันนั้นดูตื่นเต้นหวาดเสียวว่ากีฬามวยปล้ำตามกติกาสากล

นักเรียนน่าจะไดลองฝึกศิลปะป้องกันตัวคู่บ้าง จะเลือกชนิดใดก็ได้แต่ถ้าไม่ลองฝึกศิลปะป้องกันตัวเลย ก็ต้องฝึกทักษะการวิ่งให้คล่อง อย่างน้อยจะได้วิ่งหนีได้ทันเมื่อพบเหตุการณ์ฉุกเฉิน



กระบี่กระบอง

กระบี่กระบอง เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา สมัยก่อนเราใช้อาวุธเพื่อการสงคราม และเมื่อยามสงบศึกมีการนำมาเล่นแทนอาวุธจริงเพื่อออกกำลังกาย และเป็น การเตรียมร่างกายให้มีความพร้อมไปในตัวด้วย เดิมนั้นกระบี่กระบองเป็นที่นิยมเล่นทั้งในราชสำนัก และสามัญชนทั่วไป ต่อมาแม้จะลดความนิยมไปบ้าง ก็ได้มีการนำกิจกรรมกระบี่กระบองมาบรรจุไว้ในหลักสูตรให้นักเรียนและนักศึกษาได้เล่าเรียนกัน

ถ้าเป็นการแข่งขันกระบี่กระบองจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท และมีการแข่งขันทั้งประเภท บุคคล และประเภททีม ได้แก่

1. กระบี่ชาย
2. กระบี่หญิง
3. ดาบสองมือ



ดาบสองมือ



พลอง



จ้าว

ภาพที่ 63 กระบี่กระบอง

การแข่งขันประเภทบุคคลจะไม่มีตัวสำรองหรือตัวแทน ส่วนประเภททีม จะมีทีมละ 3 คน และมีตัวสำรองได้ 2 คน นักกีฬาคนหนึ่งจะแข่งขันกับประเภทก็ได้ แต่นักกีฬาชายจะแข่งกับนักกีฬาหญิงไม่ได้

อาวุธที่ใช้แข่งขัน ทำจากหวายและไกร้ง ซึ่งจะมีทั้งกระบี่รำ กระบี่ตี ดาบรำ และดาบตี มือขวาถือกระบี่หรือดาบแล้ว มืออีกข้างหนึ่งจะถือโล่ ดั้ง หรือเขน หรือมือหนึ่งถือเครื่องป้องกันไว้เพื่อช่วยป้องกันและรับเมื่อถูกอีกฝ่ายหนึ่งรุกด้วยการฟันหรือตี

ถ้าเป็นการประกวด อาวุธที่ใช้ทั้งหมดจะเป็นอาวุธจำลอง ห้ามใช้ของจริงหรือของมีคม ยกเว้นดิ่ง โล่ และเชน ซึ่งอาจใช้โลหะหรือของจริงได้ และการตัดสินจะพิจารณาจาก

1. เครื่องแต่งกาย ซึ่งอาจเป็นแบบนักรบโบราณ แบบชาวบ้านโบราณหรือแบบกีฬาสากล
2. การรำยรำ ได้แก่ การถวายบังคม การรำพรหมณี การขึ้นพรหมยืน และลีลาการรำยรำ
3. การเดินแปลง ได้แก่ การเดินแบบอย่างสามชুম
4. การต่อสู้ ซึ่งอาจแสดงด้วย กระบี่ พลอง ดาบสองมือ และมิดสัน โดยแสดงคู่ละ 7 นาที

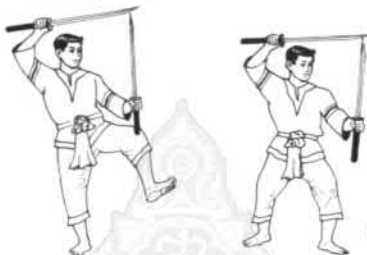
นักเรียนเคยดูกระบี่กระบองหรือไม่ อย่างว่าแต่คนไทยเลยที่ชอบดู แม้แต่ชาวต่างประเทศ ก็ยังสนใจการแสดงกระบี่กระบองมาก นักเรียนลองพยายามหาโอกาสดูบ้าง หรือฝึกไว้ย้อมได้ ประโยชน์ และนำไปใช้ในการป้องกันตัวได้อย่างดีทีเดียว

กระบี่กระบองของไทย เป็นของดี มีคุณค่า ควรแก่การอนุรักษ์พัฒนา



ดาบสองมือ

ดาบสองมือ เป็นศิลปะการกีฬาที่ใช้ดาบสำหรับการต่อสู้ โดยจัดว่าเป็นการเล่นประเภทบุคคล ก่อนเล่นต้องเริ่มต้นด้วยพิธีไหว้ครู การถวายบังคม การขึ้นพรหมและเดินร่ายรำ เสร็จจากการร่ายรำ แล้วผู้แสดงเปลี่ยนไม้ร่าเป็นไม้ดี พอดียืนสญญานให้เริ่มต่อสู้ได้ ก็เริ่มถวายบังคมแบบร่าและออกเดินแปลง จบการเดินแปลงก็กลับมามาที่เดิม แล้วเริ่มการต่อสู้โดยมีเสียงปี และกลองบรรเลงไปด้วย การใช้ดาบสองมือจะเป็นไปตามข้อกำหนดคือ ดาบสองมือจะใช้ต่อสู้กับดาบสองมือหรือดาบคั้ง ดาบเซน หรือดาบโล่เท่านั้น จะไม่สู้กับอาวุธอื่น



ภาพที่ 64 ดาบสองมือ

ทักษะที่ใช้ในดาบสองมือก็เช่นเดียวกันกับอาวุธอื่นๆ ในศิลปะการต่อสู้แบบไทย คือ ประกอบด้วยท่าร่า ไม้ร่า และการต่อสู้

สำหรับท่าร่าที่ใช้ในดาบสองมือ ประกอบด้วยการถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน การลงสู่ท่านั่งขึ้นพรหม การถวายบังคมเร็ว การเดินแปลงและการกลับหัวสนามจากการเดินแปลง การย่างสามขุม และการกลับหัวสนามจากไม้ร่าต่าง ๆ

ทักษะไม้ร่าประกอบด้วยไม้ร่า 12 ท่า ซึ่งมีชื่อเฉพาะในแต่ละท่า ได้แก่ ไม้ร่าที่ 1 ต่อด้าม ไม้ร่าที่ 2 แบก ไม้ร่าที่ 3 เหน็บ ไม้ร่าที่ 4 เรียงหมอน ไม้ร่าที่ 5 ตัดหัวเทียน ไม้ร่าที่ 6 หองส์ปีกหัก ไม้ร่าที่ 7 สองกลอง ไม้ร่าที่ 8 กากบาท ไม้ร่าที่ 9 พันสิดา ไม้ร่าที่ 10 สอดสร้อยมาลา ไม้ร่าที่ 11 ลดล่อ และไม้ร่าที่ 12 เทพราพิจ

ส่วนการต่อสู้ มีการตีลูกไม้ ตั้งแต่ไม้ดีที่ 1 ถึง ไม้ดีที่ 6 นอกจากนี้มีท่าคุมดี และ ไม้ลดล่ออีก 6 ไม้ ซึ่งเรียกตามหมายเลขไม้มีชื่อเฉพาะ

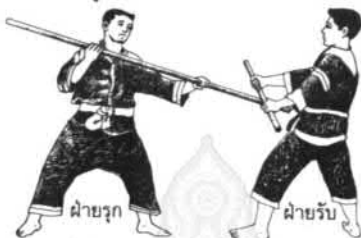
ศิลปะการต่อสู้แบบไทยนี้ ช่วยให้ผู้ฝึกได้พัฒนาร่างกายให้แข็งแรง จิตใจแข็งแกร่ง มีระเบียบวินัย และคุณค่าที่สำคัญคือ ความมีน้ำใจเปี่ยมด้วยอัธยาศัยไมตรีแบบไทย ๆ

มาช่วยกันอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีไทย ให้อยู่คู่บ้านเมืองไทย



พลอง

พลอง เป็นศิลปะการกีฬาของไทยที่ใช้อาวุธพลองสำหรับการต่อสู้ จัดเป็นกีฬาประเภทบุคคล ที่มีเครื่องดนตรีประกอบการเล่น ได้แก่ ปี่ชวา กลองแขก และฉิ่ง ก่อนการเล่นต้องเริ่มด้วยพิธีไหว้ครู ถวายบังคม การขึ้นพรหม และเดินร่ายรำ เมื่อเสร็จจากการร่ายรำแล้วผู้เล่นจะเปลี่ยนอาวุธพลองจากพลองรำเป็นพลองตี จากนั้นเริ่มถวายเป็นวงกลมเร็ว เดินแปลง อย่างสามชุก และเริ่มทำการต่อสู้จนถึงสิ้นสุดการต่อสู้ พลองจะใช้ต่อสู้กับพลองด้วยกัน หรือกับไม้สั้นเท่านั้น



ภาพที่ 65 พลอง

ในการฝึกอาวุธพลองนี้ ผู้ฝึกจะต้องฝึกทักษะสำคัญ 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ท่ารำ ไม้รำ และไม้ตี หรือการต่อสู้

ท่ารำ มีทักษะเริ่มต้นจากการถวายเป็นวงกลม การขึ้นพรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน การลงสู่ท่านั่งขึ้นพรหม การถวายเป็นวงกลมเร็ว การเดินแปลงและการกลับหัวสนามจากท่าเดินแปลง การย่างสามชุก และการกลับหัวสนามจากไม้รำต่าง ๆ

ทักษะที่ใช้ในไม้รำมี 12 ทักษะได้แก่ ไม้ที่ 1 ทั้งหลังวาดหน้า ไม้ที่ 2 พับศอก ไม้ที่ 3 แบนกายหรือพายเรือ ไม้ที่ 4 ต่อยหรือรุกชิด ไม้ที่ 5 สองกลอง ไม้ที่ 6 ปกหน้าปกหลัง ไม้ที่ 7 โฉจดัดหนด ไม้ที่ 8 ไตรวบน ไม้ที่ 9 เหน็บหลังหรือชิดหลัง ไม้ที่ 10 ไตรวล่าง ไม้ที่ 11 ลดล่อ ไม้ที่ 12 คองพลอง แต่ละไม้มีชื่อเฉพาะเพื่อให้จำง่าย และแสดงลักษณะเอกลักษณ์ของท่าทางโดยเฉพาะ

สำหรับการตีลูกไม้ มีตั้งแต่ไม้ที่ 1 ถึงไม้ที่ 6 และไม้ลดล่อมีตั้งแต่ไม้ลดล่อที่ 1 - 5 โดยไม่มีการเรียกชื่อเฉพาะไม้รำ

ในการฝึกหัดอาวุธพลองนี้ นอกจากจะได้ฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยแล้ว ยังเสริมสร้างความแข็งแรง ความอดทน พละกำลัง ความสามัคคี สร้างวินัย สร้างคุณธรรม และความมีน้ำใจนักกีฬา และที่สำคัญคือการสร้างเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมแบบไทย ๆ อีกด้วย

รักความเป็นไทย อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ฝึกศิลปะต่อสู้แบบไทย



จ้าว

จ้าว เป็นศิลปะการกีฬาที่ใช้ไม้จ้าวสำหรับการตี โดยจัดเป็นกีฬาประเภทบุคคล ระเบียบวิธีการเล่นสะท้อนวัฒนธรรมประเพณีแบบไทยไว้ครบถ้วน คือ ก่อนเล่นต้องเริ่มต้นด้วยพิธีไหว้ครู การถวายบังคม การขึ้นพรหม และการเดินร่ายรำ เสร็จจากการร่ายรำแล้วผู้แสดงต้องเปลี่ยนไม้จ้าวสำหรับการร่ายเป็นไม้จ้าวสำหรับตี พอสัญญาณเริ่มต่อสู้ได้ ก็เริ่มถวายบังคมร่าย และออกเดินแปลงจนการเดินแปลงก็กลับมาที่เดิม แล้วเริ่มการต่อสู้โดยมีเสียงดนตรีของปี่ และกลอง บรรเลงไปด้วย การใช้จ้าวจะเป็นไปตามลำดับคือ จ้าวจะใช้ต่อสู้กับจ้าวด้วยกัน หรือกับดาบสองมือเท่านั้น



ภาพที่ 66 จ้าว

ทักษะที่ใช้ประกอบด้วย 3 ส่วนสำคัญ ได้แก่ การฝึกท่าร่าย ไม้ร่าย และการต่อสู้ ท่าร่ายประกอบด้วย การถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน การลงสู่ท่านั่งขึ้นพรหมและการถวายบังคมเร็ว การเดินแปลง และการกลับหัวสนามจากการเดินแปลง การย่างสามขุม และการกลับหัวสนามจากไม้ร่าย

ทักษะไม้ร่าย มีไม้มาตรฐาน 12 ไม้ ได้แก่ ไม้ที่ 1 ทวนหน้า ไม้ที่ 2 พับศอก ไม้ที่ 3 พายเรือ ไม้ที่ 4 ค่อยข้อ ไม้ที่ 5 ส่องกล้อง ไม้ที่ 6 ปกหน้าปกหลัง ไม้ที่ 7 ใจโจ ไม้ที่ 8 ไตราวบน ไม้ที่ 9 ชัดหลัง ไม้ที่ 10 ไตราวล่าง ไม้ที่ 11 ลดล่อ และไม้ที่ 12 วาดสลับเร็ว ส่วนการต่อสู้ ประกอบด้วยไม้ดี มีการตีลูกไม้ ตั้งแต่ไม้ที่ 1 ถึง ไม้ที่ 6 และไม้ลดล่ออีก 5 ไม้ จากไม้ลดล่อที่ 1 ถึงไม้ลดล่อที่ 5

ศิลปะการต่อสู้แบบไทยมีเอกลักษณ์เด่นทางวัฒนธรรมไทย ที่แสดงถึงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ หรือผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา การแสดงออกถึงจิตใจที่กล้าหาญชาญชัย ร่างกายที่บึกบึนทรหดอดทน ความมีระเบียบวินัย และความมีน้ำใจนักกีฬา จึงควรที่เยาวชนไทยต้องฝึกฝนเรียนรู้ เพื่อให้ศิลปะการต่อสู้แบบไทย คงอยู่คู่บ้านคู่เมืองให้เป็นมรดกของชาติสืบไป



ยูโด

ยูโด เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่กำเนิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น ต่อมาได้มีการเผยแพร่จนเป็นที่นิยมรู้จักกันทั่วโลก และได้รับการบรรจุให้เป็นกีฬาที่มีการแข่งขันในระดับนานาชาติ สำหรับคนไทยที่มีจิตใจเป็นนักสู้อยู่ในวิถียุทธศาสตร์เป็นทุนเดิมแล้ว จึงสนใจและเล่นยูโดไม่น้อยเหมือนกัน

ยูโดเป็นกีฬาที่ฝึกเน้นความแข็งแรง พละกำลัง และความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อมีการเผชิญกับคู่ต่อสู้ หรือใช้เป็นการป้องกันตัว นอกจากนี้นักยูโดจะได้รับการฝึกฝนให้เป็นนักสู้ชั้นดี คือมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และดวงใจทั้งจิตใจ เพื่อให้นำไปใช้ประโยชน์มากกว่าใช้ไปในการทำลาย ผู้ฝึกยูโดมักไม่เกะกะแคะ ไม่ก้าวร้าวหรือไม่กลั่นแกล้งผู้อื่น แต่จะมีความเข้มแข็งแต่ดีตัวอย่างอ่อนโยน มากกว่าแข็งแรงอย่างแข็งแกร่ง



ภาพที่ 67 ยูโด

หลักสำคัญของการฝึกยูโด คือการผสมผสานพละกำลังกับการทรงตัวให้สมดุล ผู้ที่สามารถชนะคู่ต่อสู้ได้ก็โดยการจับยึด และใช้เทคนิคการทุ่มโยนที่เหนือชั้นเชิงกว่า

การแข่งขันยูโดจะตัดสินจากคะแนน ซึ่งดูจากเทคนิคการทุ่ม และเทคนิคการจับยึด คณะกรรมการจะให้คะแนนแก่ผู้แข่งขันที่ทุ่มคู่ต่อสู้ด้วยวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ล้มลงเต็มหลังด้วยความแรงและเร็ว หรือสามารถยกคู่ต่อสู้ขึ้นจากพื้นและแบกไว้บนบ่า หรือสามารถจับรัดคอหรือคู่ต่อสู้ในท่านั้นนานถึง 30 วินาที

การแข่งขันจะเริ่มจากการยืนหันหน้าเข้าหากัน โดยมีระยะห่างกัน 4 เมตร โค้งคำนับให้กันและกัน และแข่งขันภายในพื้นที่ที่กำหนดไว้เท่านั้น โดยจะใช้เวลาแข่งขัน 3 - 20 นาที การแข่งขันยูโดจะใช้ศัพท์และระเบียบประเพณีที่กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้เล่นให้เกียรติซึ่งกันและกัน และเคารพกฎกติกา

ในการแข่งขันยูโด มีการกำหนดการทำผิดกติกา (ฟาวล์) หรือท่าทางที่ต้องห้าม เพื่อความยุติธรรมและปลอดภัย ได้แก่ การบิดขาข้างที่ยืนของคู่ต่อสู้จากด้านหลัง หรือความพยายาม

ทุ่มคู่ต่อสู้โดยใช้ขาเพื่อพับขาของคู่ต่อสู้ในขณะที่หันหน้าไปทางเดียวกัน แล้วล้มลงทางด้านหลัง
กับคู่ต่อสู้ หรือทำท่าป้องกันตัวเกินกว่าเหตุ และยังมีท่าฟาวล์อื่นๆ อีก

การฝึกยูโดช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง จึงเหมาะสำหรับเยาวชนและหนุ่มสาวที่
กำลังมองหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ดี เพื่อเป็นการใช้พลังงานที่มีอยู่ไปในทางที่เหมาะสม

ถ้านักเรียนมีเวลาว่างมาก หรือไม่มีอะไรจะทำแล้ว ขอบตั่งวงคุยกัน ลองเปลี่ยนมาฝึกยูโด
หรือกีฬาสักอย่างหนึ่งดีกว่า เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนเอง



คาราเต้

คาราเต้ เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบหนึ่ง ซึ่งเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก คาราเต้ มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีน แต่ผลสำเร็จได้กลายเป็นของชาวญี่ปุ่น โดยญี่ปุ่นได้นำมวยจีนไปดัดแปลงปรับปรุงอีกทอดหนึ่ง

วิชาคาราเต้เดิมมีก่อกำเนิดมาจากมวยจีน แล้วมีการแบ่งแยกสาขาย่อยออกไป ในช่วงแรกยังไม่เป็นที่นิยมมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับยูโดศิลปะต่อสู้ดั้งเดิมของญี่ปุ่น ต่อมาจึงได้นำทักษะของมวยจีน มาผสมกับยูโด และพัฒนารูปแบบ โดยมีปรมาจารย์ ฟุนาโกชิ คิชิน (Funacoshi Kichin) เป็นผู้ฟื้นฟูในราวปี พ.ศ. 2464 ฟุนาโกชิ คิชินเป็นชาวญี่ปุ่น แต่ไปเติบโตอยู่ประเทศจีนตั้งแต่อายุ 11 ปี เขาจึงได้รับยกย่องเป็นบิดาแห่งคาราเต้



ภาพที่ 68 คาราเต้

คาราเต้มีหลักการต่อสู้ที่คู่ต่อสู้อยู่ใกล้ชิดติดพันโดยมีการใช้กำลังอย่างรุนแรง มีความคล่องแคล่ว มีลำตัวท่อนบนเหมือนดั่งเม่นที่มีขนแหลมคม และทุกส่วนของร่างกายสามารถทำอันตรายแก่ศัตรูได้ นอกจากนี้คาราเต้ยังมีวิธีฝึกหัดที่มีระเบียบแบบวิทยาศาสตร์ ทักษะสำคัญแบ่งออกเป็นอาวุธโจมตี และการป้องกันโดยใช้มือและเท้าเป็นอาวุธสำคัญ

การฝึกหัดคาราเต้ขึ้นพื้นฐาน จะฝึกทักษะการเคลื่อนไหว ที่ การกำหมัด ซึ่งจะหมัด 12 ชนิด เช่น หมัดตรง หมัดย้อน หมัดคาทงส์ และหมัดหัวมังกร เป็นต้น จากนั้นจะฝึกการใช้หลังมือแบบต่าง ๆ และการใช้อาวุธศอก สำหรับการฝึกหัดเท้าจะต้องเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วตามหลักที่ว่า "การใช้มือได้ผลสามส่วน การใช้เท้าได้ผลเจ็ดส่วน" มือคือบานประตูสองบาน ต้องอาศัยเท้าทำร้ายศัตรู อาวุธสำคัญของคาราเต้จึง ได้แก่ การถีบและการเตะ

ในการฝึกหัดคาราเต้เพื่อใช้บริหารร่างกายและใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวนั้น จะเริ่มฝึกจากท่ายืนทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่เป็นทักษะแรก

การเดินและยืนเป็นลักษณะท่าทางที่สำคัญในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกันกับกีฬาคาราเต้ จะพิถีพิถันกับการฝึกจังหวะเท้าเป็นอันมาก เพราะจะใช้มือ เท้า และวิธีการก้าวอย่าง 5 ลักษณะ เพื่อรวมขึ้นมาเป็นจังหวะเท้า หลังจากฝึกจังหวะเท้าได้คล่องแล้ว จึงจะฝึกกำลังวังชา โดยการก้าวอย่างจังหวะเท้าให้มั่นคงคล่องแคล่ว และมีพลังกำลังสูง

จังหวะการเคลื่อนไหวจะเริ่มฝึกจากการยืนเท้าชิดตรง การยืนแยกเท้า การยืนท่าซิม้า การยืนเผชิญหน้า การยืนโน้มหน้า การยืนโน้มหลัง ท่ายืนสามศึก ท่ายืนแบบแมว ท่ายืนก้าวไขว้ และท่ายืนแบบนกกระเรียน

หลังจากการฝึกจังหวะก้าวอย่าง และการก้าวอย่างมีพลังกำลัง ขึ้นต่อไปเป็นการฝึกการใช้มือ ซึ่งจะใช้ทั้งการป้องกัน และการบุก หลักการต่อสู้ของคาราเต้ก็คือ “สงบหลังคุมจิต สร้างสมความไม่ประมาท ป้องกันตนเองให้มั่นคง แล้วเปลี่ยนแปลงพลิกแพลง- การป้องกันตนที่ดีเยี่ยมที่สุดของคาราเต้ ก็คือ การบุกโจมตีเยี่ยมที่สุด ดังนั้น ผู้เก่งกาจในการป้องกันตน จะเชี่ยวชาญในการบุกโจมตี

อย่างไรก็ตามคาราเต้หรือศิลปะป้องกันตัวทุกชนิด จะเน้นการฝึกจิตใจ และคุณธรรมควบคู่ไปกับการมีพลังกำลังแข็งแกร่งและการมีฝีมือ ดังนั้นเมื่อนักเรียนนำไปฝึก จึงต้องฝึกทั้งกายและใจด้วย



ไอคิโด

ในปัจจุบันอันตรายอาจเกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ได้โดยบุคคลนั้นไม่ทันรู้ตัว และอันตรายก็อาจเกิดขึ้นทั้งเมื่ออยู่ที่บ้าน และเมื่อออกไปทำธุรกิจนอกบ้าน ทั้งนี้ก็เนื่องจากผู้ไม่ประสงค์ดีหรือผู้ร้าย อาจต้องการจี้ปล้นหรือขโมยสิ่งของมีค่า หรือต้องการทำร้ายเพื่อสังเอน หรือเพื่อทำลายชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลใดก็ตามเมื่อเกิดเหตุร้ายขึ้นมาแล้ว ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถป้องกันตัวได้เลย เขาก็จะตกอยู่ในสภาพเสียเปรียบ และอาจต้องได้รับบาดเจ็บหรือสูญเสียทรัพย์สิน ทางที่ดีของบุคคลทั่วไป คือฝึกศิลปะป้องกันตัวไว้เสียบ้าง เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ยังพอมีโอกาสดำรงชีพสถานการณ์ เอาตัวรอดไปได้



ภาพที่ 69 ไอคิโด

ศิลปะป้องกันตัวแบบหนึ่งที่มีนิยมใช้กันคือ ไอคิโด เพราะสอนให้หลบและแก้ปัญหา มากกว่าจะเข้าไปจู่โจมทำร้ายผู้อื่น ไอคิโดใช้หลักการทำให้คู่ต่อสู้เสียดุล หรือไม่สามารถทรงตัวได้ และผู้ป้องกันใช้มือบิดส่วนข้อ หรือบิดให้ฝ่ายตรงข้ามล้มลง

วิธีการฝึกศิลปะป้องกันตัวแบบไอคิโด ต้องเริ่มจากการฝึกทำพื้นฐานในการทรงตัว การเคลื่อนที่ การบิดข้อมือ และการก้าวล้ม ทำฝึกทรงตัวและการล้มจะเริ่มจากการฝึกก้าวหมุนตัวอยู่กับที่โดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลัก สำหรับการล้มจะฝึกล้มแบบม้วนตัวไปข้างหน้า เหมือนวงล้อรถยนต์ที่กลิ้งไป จากนั้นจะฝึกบิดข้อมือเพื่อให้ง่ายและข้อต่อของมือแข็งแรงดี สำหรับเทคนิคไอคิโดขั้นพื้นฐานมีอย่างน้อย 7 วิธีคือ การเคลื่อนที่หลบหลีก การบิดหักข้อมือ การต่อสู

เมื่อถูกตีด้านหน้า การต่อสู้เมื่อถูกโอบกอดด้านหลัง การต่อสู้เมื่อถูกจีทางด้านหน้า การต่อสู้เมื่อถูกแทงด้านหลัง และการต่อสู้เมื่อถูกบีบคอ

ถ้านักเรียนสนใจโอเคได้คงจะต้องศึกษาจากตำรา ผูกหัดจากผู้รู้หรือไปเข้าฝึกอบรมกับสถาบันฝึกศิลปะป้องกันตัวกันต่อไป

เมื่ออยู่ในภาวะคับขันจนตัว ศิลปะป้องกันตัว ช่วยนักเรียนให้ปลอดภัยจากคนชั่วได้ นักเรียนจึงควรฝึกศิลปะป้องกันตัวไว้บ้าง



ดาบสากล

ดาบเป็นอาวุธใช้ต่อสู้ และใช้ในการสงครามมาแต่โบราณ แต่ละประเทศก็จะใช้ดาบที่แตกต่างกันไป ต่อมาจึงได้พัฒนามาเป็นกีฬาดาบสากล จัดเป็นกีฬาประเภทบุคคล และเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว โดยใช้ดาบเป็นอาวุธ



ภาพที่ 70 ฟินดาบ

การแข่งขันฟันดาบจะแข่งขันกันบนพื้นราบทั้งในร่มและกลางแจ้ง ซึ่งมีความยาวของสนามไม่น้อยกว่า 13 เมตร โดยจะแข่งกัน 6 นาที สำหรับประเภทชาย ผู้ชนะคือผู้ทำได้ 6 คะแนนก่อน ส่วนประเภทหญิงแข่งขันในเวลา 5 นาที ผู้ชนะคือผู้ทำได้ 4 คะแนนก่อน ดาบที่ใช้ในการแข่งขันมีประเภท ฟอยล์ (Foil) เอเป้ (Epee) และเซเบอร์ (Saber) ซึ่งแตกต่างกันที่น้ำหนักความยืดหยุ่นและด้ามจับดาบทั้ง 3 ชนิดเป็นโลหะที่มีคุณสมบัติยืดหยุ่นได้

การดำเนินการแข่งขันจะเริ่มจาก ผู้แข่งขัน 2 ฝ่าย ยืนหันข้างให้กับประธานการแข่งขัน และอยู่ห่างเส้นแบ่งแดน เมื่อขานให้เริ่มเล่นได้ ผู้แข่งขันจะเริ่มเข้าต่อสู้ ผู้ตัดสินจะขานหยุดเพื่อหยุดชะงักการแข่งขันเมื่อมีการใช้อันตราย หรือเมื่อผู้แข่งขันไม่มีเครื่องป้องกันหรือเมื่อผู้แข่งขันออกนอกพื้นที่แข่งขัน

ในการแข่งขันประเภทดาบฟอยล์ และเซเบอร์ โดยไม่ใช้อุปกรณ์แจ้งคะแนนไฟฟ้า ผู้แข่งขันจะเปลี่ยนแดนกันเมื่อฝ่ายหนึ่งได้คะแนนครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มทั้งหมด

การให้คะแนนจะดูจากการฟันให้ตรงเป้าด้วยปลายดาบ กรรมการผู้ตัดสิน อาจใช้อุปกรณ์แจ้งคะแนนไฟฟ้า โดยให้ผู้แข่งขันสวมใส่อุปกรณ์ซึ่งเมื่อการฟันถูกเป้าก็จะมีส่วนสว่างเกิดขึ้น และทำให้ง่ายต่อการตัดสิน

กีฬาดาบสากล ไม่ค่อยได้พบเห็นกันโดยทั่วไปบ่อยนัก เนื่องจากอุปกรณ์มีราคาสูงและสำหรับคนไทยเรามีดาบสองมือเป็นศิลปะการต่อสู้แบบไทยที่นิยมกันมากกว่า อย่างไรก็ตามกีฬาดาบสากลเป็นกีฬาที่น่าสนใจและน่าชมเช่นกัน



บทที่ 8

กีฬาใช้เป้าและใช้ลูกบอลเป็นเป้า

ขอแนะนำให้อ่านเกี่ยวกับกีฬาใช้เป้าและใช้ลูกบอลเป็นเป้าบางชนิด ได้แก่

ยิงปืน
ยิงปืนสั้น
ยิงธนู
สแน็กเกอร์
โบว์ลิง
เปตอง
กอล์ฟ



การยิงปืน

ยิงปืน นอกจากจะเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อนันทนาการแล้ว ยังเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันอีกด้วยฝีมือการยิงปืนของคนไทย จัดว่าอยู่ในระดับดีมาก เมื่อเปรียบเทียบกับประเทศในกลุ่มเอเชียด้วยกันเรามักจะเห็นว่าคนไทยทั้งหญิงและชาย และกีฬายิงปืนนี้เป็นกีฬาที่เรามีโอกาสได้เข้าชิงชนะเลิศระหว่างประเทศได้ เพราะไม่มีความเสียเปรียบได้เปรียบกันจากขนาดรูปร่างเหมือนกีฬาบางชนิด

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาสำหรับนักสู้ ซึ่งต้องอาศัยความแม่นยำในการยิงให้ตรงเป้า จึงเป็นกีฬาที่ฝึกให้มีสมาธิสงบนิ่ง กล้าหาญและฝึกให้ลืออย่างใจเย็น แม้ว่ายิงปืนจะเป็นกีฬาที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก เพื่อซื้อลูกปืนฝึกความแม่นยำ แต่ก็นับว่าได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าสำหรับการฝึกจิตใจ หรือใช้ในการต่อสู้ป้องกันตัวยามคับขันหรือจำเป็น

สำหรับการแข่งขันยิงปืนนั้น นิยมแข่งขันยิงปืนยาว ซึ่งยังแบ่งชนิดของปืนยาวออกเป็น 3 ประเภท คือ ปืนยาวลำกล้องเล็ก ปืนยาวลำกล้องใหญ่ และปืนยาวอัดลม และแบ่งประเภทย่อยลงไปอีกตามลักษณะท่าทางในการยิง เช่น ทำนอน ทำคุกเข่า และทำยืนตรง สำหรับผู้แข่งขันที่เก็บคะแนนได้สูงที่สุดจากการยิงทั้งหมดจะเป็นผู้ชนะการแข่งขัน



ภาพที่ 71 การแข่งขันยิงปืน

ระยะยิง จะใช้ระยะทางที่แตกต่างกันตั้งแต่ 10 เมตร จนถึง 300 เมตร โดยจะปรับเป้าให้สูงขึ้นหรือต่ำลงได้

ข้อบังคับการยิงยังแตกต่างไปตามประเภทการยิง เช่น ปืนยาวล่ากลิ้งเล็ก ท่านอนจะใช้ระยะทาง 50 เมตร ท่านอน 60 นัด และยิงทดสอบศูนย์ 15 นัด หรือชุดละ 30 นัด และยิงทดสอบศูนย์ 10 นัด แต่ถ้าเป็นปืนยาวล่ากลิ้งเล็กจะแข่งขัน 3 ท่า ระยะทาง 50 เมตร ท่านอน 40 นัด ท่ายืน 40 นัด ท่านั่งคุกเข่า 40 นัด และยิงทดสอบศูนย์ท่าละ 10 นัด

นอกจากการแข่งขันกีฬายิงปืนยาว ยังมีการยิงปืนสั้นเร็ว บางครั้งเรียกว่า การยิงหุ่นคน ซึ่งเรียกตามรูปร่างของเป้านั่นเอง ถ้าเป็นการแข่งขันยิงปืนสั้น ผู้แข่งขันจะต้องยิงทั้งหมด 60 นัด ต่อเป้า 5 เป้า โดยมีระยะห่าง 25 เมตร สำหรับทำยิงจะใช้การยืนยิงเท่านั้น และต้องใช้มือเดียวจับปืนในการยิงทั้งหมด 60 นัด ยังแบ่งออกเป็น 2 ชุดใหญ่ ๆ ละ 30 นัด แต่ละชุดใหญ่ประกอบด้วย การยิง 6 ชุด ๆ ละ 5 นัด ผู้แข่งขันสามารถไขกลิ้งส่องทางไกลดูเป้าได้ ผู้แข่งขันจะยิงทดสอบศูนย์ได้ 5 นัด สำหรับการท่าคะแนนจะมีเส้นแบ่งคะแนนที่เป้าหุ่นคน ผู้ท่าคะแนนได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ

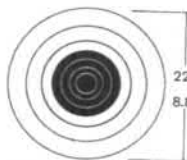
นักเรียนคิดว่าตัวเองเหมาะกับกีฬายิงปืนหรือไม่ หากสนใจคงต้องไปฝึกฝนที่สนามยิงปืน จะได้ฝึกกันอย่างถูกต้อง แต่ถ้าไม่คิดจะฝึกยิงปืนจะลองฝึกยิงธนู หรือปาเป้าก็สนุกไปอีกรูปแบบหนึ่ง



การยิงปืนสั้น

คนส่วนใหญ่มักไม่ชอบเล่นกับปืนเพราะกลัวอันตรายจากปืนสั้นหรือการยิงพลาดไปถูกบุคคลอื่น แต่บุคคลนั้นสามารถสร้างความคุ้นเคยได้ด้วยการรู้จักใช้ให้ถูกวิธีและฝึกการยิงปืนสั้นให้คล่องชำนาญ จะทำให้แม่นยำจนสามารถเข้าแข่งขันยิงปืนสั้นได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ถ้านักเรียนยังไม่กล้าพอที่จะฝึกยิงปืน แต่ต้องการแข่งขันยิงปืนเป็นกีฬารักบี้เล่นก่อนแล้ว

การแข่งขันยิงปืนสั้นยิงเร็วนี้ จะมีการยิงทั้งหมด 60 นัด แบ่งออกเป็นรอบ ๆ รอบละ 30 นัด โดยแต่ละรอบแบ่งการยิงออกเป็น 6 ชุด ๆ ละ 5 นัด โดยยิงหนึ่งนัดต่อหนึ่งเป้า



22.45 เซนติเมตร
8.84 นิ้ว

Standard 20yd pistol target

เป้ายิงปืนสั้นระยะ 20 หลา



Target revolver



Target pistol



Rapid fire pistol



"Free" pistol

ปืนสั้นที่ใช้ในการแข่งขันเป็นปืนสั้นยิงเร็ว มีขนาด 5.6 มิลลิเมตร หรือ คาลิเบอร์ .22 อัดโนมัติ หรือแบบลูกไม้ โดยระยะห่าง 25 เมตร และเป้าที่ใช้ยิงจะพลิกจากด้านข้างมาเป็นด้านหน้า ให้เตรียมพร้อมยิงได้ภายในเวลาไม่กี่วินาที คือ แต่ละรอบใช้เวลาการยิงแตกต่างกันโดยการยิง 2 ชุดแรก ใช้เวลา 8 วินาที 2 ชุดต่อมา 6 วินาที และ 2 ชุดสุดท้าย 4 วินาที

ท่าทางสำหรับการยิงนั้น ผู้แข่งขันจะต้องใช้ทำยืนยิงโดยไม่มีอุปกรณ์ช่วย โดยต้องถือปืนมือเดียว และห้ามใช้มือที่วัดข้อมือ

คะแนนที่ได้จะไดตั้งแต่ 1 คะแนน - 10 คะแนน ซึ่งคะแนนที่ได้ขึ้นอยู่กับกระสุนที่ยิงไปอยู่ในเขตเป้าซึ่งกำหนดไว้ 10 เขต ถ้ายิงถูกตรงเป้าจะได้ 10 คะแนน

ปืนสั้นยิงเร็วจะต่างกับปืนสั้นยิงช้า ตรงที่ระยะห่างของการยิงปืนสั้นยิงเร็ว ห่างกว่าปืนสั้นยิงช้า 10 เมตร ใช้เวลายิงน้อยกว่า และเป้ายังเป็นลักษณะคล้ายภาพเงา แต่ปืนสั้นยิงช้าจะเป็นรูปสี่เหลี่ยม

นักเรียนอาจเริ่มฝึกหัดจากการฝึกหัดยิงปืนช้าเสียก่อน เมื่อคล่องแคล่วแล้วจึงค่อยพัฒนามาเป็นฝึกปืนสั้นยิงเร็วจะทำให้ฝึกได้ง่ายขึ้น

ลองเล่นกีฬาอะไรก็ได้ที่นักเรียนชอบ และถ้าไม่สามารถเล่นได้ขอเพียงแค่สนุกก็สนุกเกินคุ้มแล้ว



ยิงธนู

ธนู ซึ่งเดิมเป็นอาวุธที่ใช้เพื่อทำศึกสงครามในสมัยโบราณได้กลายมาเป็นกีฬาของคนยุคใหม่ไปเสียแล้ว และยังเป็นกีฬาสำคัญชนิดหนึ่งในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเสียด้วย

กีหายิงธนูได้เริ่มขึ้นในประเทศอังกฤษแล้วแพร่หลายไปในประเทศสหรัฐอเมริกา ต่อมาได้จัดให้มีการแข่งขันยิงธนูระหว่างประเทศขึ้นเป็นครั้งแรกที่ประเทศฝรั่งเศส กีหายิงธนูมิใช่จะเป็นกีฬาของผู้ชายเท่านั้น ผู้หญิงก็สามารถจะเป็นนักแม่นธนูได้เช่นกัน นอกจากจะได้ฝึกกำลังแขน สายตา และสมาธิของผู้เล่นให้เข้มแข็งมากขึ้นแล้ว หากนักเรียนได้ทดลองฝึกด้วยตนเองก็จะได้รับความสนุกและความภาคภูมิใจไปในตัวอีกด้วย



ภาพที่ 73 ยิงธนู

การแข่งขันยิงธนูจะมีทั้งประเภทบุคคลและทีม โดยประเภททีมของแต่ละชาติจะมีชาย 4 คน หญิง 4 คน เป้าที่จะยิงแต่ละเป้าหมายนั้นจะวางไว้ 2 เป้าต่อ 1 ช่อง ซึ่งผู้แข่งขันจะต้องยิงในระยะทางต่างๆ ที่กำหนดไว้โดยจะเลื่อนระยะทางของเป้าออกไป แต่ว่าจุดที่ยืนยิงจะยังคงอยู่ที่เดิม

ระยะทางที่กำหนดของประเภทชายจะมี 90 70 50 และ 30 เมตร ส่วนหญิงมี 70 60 50 และ 30 เมตร โดยจะแข่งขันกันในเวลาทั้งหมด 4 วัน

เป้าสำหรับยิงจะทำด้วยเชือกฟางเย็บหรือมัดแน่น และหน้าเป้าเป็นกระดาษ หรือผ้า หรือวัสดุที่เหมาะสม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 122 เซนติเมตร และ 80 เซนติเมตร

คะแนนจะนับจากตำแหน่งของลูกธนูที่สัมผัสกับหน้าเป้า ถ้าลูกธนูแตะถูกเป้าสองสีหรือเส้นแบ่งวงก็จะได้คะแนนที่สูง คะแนนที่หน้าเป้าจะแบ่งเป็น 10 วง วงนอกสุด 1 คะแนน และเพิ่มเป็น 2 - 3 - 4 จนถึง 10 คะแนน เมื่อยิงถูกวงในสุด

การยิงประกอบด้วยการยิง 288 ลูก (ระยะหนึ่งจะยิง 36 ลูก) นักยิงธนูจะเปลี่ยนผลัดกันยิง โดยคนหนึ่งจะยิงผลัดละ 1 ชุดใน 2 ระยะไกลและผลัดละ 2 ชุดใน 2 ระยะใกล้ เมื่อเริ่มยิงจะมีการจับเวลา และมีการให้สัญญาณด้วยแสงสีต่าง ๆ หรือด้วยแผ่นป้าย หรือนกหวีด

ผู้ที่ยิงธนูแต่งกายได้ตามปกติ แต่เหนือเอวขึ้นไปต้องแต่งให้กระชับตัวเพื่อป้องกันไม่ให้เกี่ยวสายคันธนู จะใส่แว่นตาก็ได้ และจะใช้กล้องส่องทางไกลส่องดูลูกธนูที่ยิงก็ได้

นักเรียนคณิกยากล่องฝึกยิงธนูขึ้นมาบ้าง ซึ่งก็เล่นไม่ยาก แม้ว่านักเรียนอาจหาโอกาสฝึกไม่ได้มากนัก แต่ถ้าหาโอกาสดูการแข่งขันได้ก็ถือว่าได้ประสบการณ์แล้ว หรือจะลองฝึกเป้าเป้าขนาดเล็กดูบ้างก็คงจะสนุกไม่น้อย

ฝึกกายต้องให้เคลื่อนไหว ฝึกใจต้องให้นิ่ง แต่ฝึกยิงธนูเป็นการฝึกที่ได้ทั้งกายและใจ จึงเป็นกีฬาที่พิเศษยิ่ง



สนุกเกอร์

สนุกเกอร์ เป็นกีฬานันทนาการที่ช่วยให้ทั้งผู้เล่นและผู้ดูคลายเครียดได้อย่างดี และคนไทยบางคนก็เล่นจนกลายเป็นแชมป์ตั้งแต่อายุน้อยๆ กัน ก็มี เช่น วัฒนา ภูโอบอ้อม หรือ ต๋อง ศิษย์ฉ่อย ซึ่งอาศัยการเล่น และการดูอยู่น้อยๆ เลยมีโอกาสเป็นแชมป์โด่งดังไปทั่วโลก

สนุกเกอร์เป็นกีฬาที่ใช้ไม้ยาวแทงลูกกลมๆ ให้ลงหลุม นิยมเล่นกันมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2463 โดยเป็นเกมที่สืบทอดหรือพัฒนามาจากบิลเลียดของประเทศอังกฤษ ได้ะสนุกเกอร์มีลักษณะเหมือนได้ะบิลเลียดแต่การเล่นสนุกเกอร์ใช้ลูกมากกว่า คือใช้ถึง 22 ลูก มีลูกสีแดง 15 ลูก ลูกสีขาวซึ่งเป็นลูกแทง 1 ลูก และลูกสีอื่นๆ อีก 6 ลูก ซึ่งแต่ละลูกจะได้คะแนนต่างกันจากน้อยไปหามากก็คือ ลูกแดงได้ 1 แต้ม เหลืองได้ 2 แต้ม เขียวได้ 3 แต้ม น้ำตาลได้ 4 แต้ม น้ำเงิน 5 แต้ม ชมพู 6 แต้ม และดำ 7 แต้ม นอกจากนี้แต้มยังจะได้จากการแทงลูกขาวล์ของผู้แข่งขันอีกด้วย



ภาพที่ 74 สนุกเกอร์

ผู้แข่งขันจะเล่นสลับกัน โดยพยายามแทงลูกทั้งหมดให้ลงหลุม ตามลำดับที่ถูกต้อง ถ้าผู้เล่นสามารถเล่นติดต่อกันได้เรื่อยๆ ไป (ซึ่งเรียกว่า การทำเบรค) จนกระทั่งทำแต้มไม่ได้ จึงเปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นบ้าง ซึ่งในขณะที่เกมมีลูกสีแดงอยู่ ผู้เล่นต้องแทงลูกแดงในรอบแรกก่อน ในไม้แรกของแต่ละรอบ ถ้าแทงลงหลุมก็จะได้ 1 คะแนน และไม่ต่อไปจึงสามารถเลือกแทงลูกสีอื่น ๆ ได้

ผู้ชนะ คือ ผู้ที่เล่นได้จำนวนเกมมากที่สุด หรือได้คะแนนรวมสูงสุด ถ้าแต้มได้เท่ากันในเกมสุดท้าย ก็ให้นำลูกดำมาตั้งที่จุดตั้งลูก (จุด Spot) และการเล่นลูกให้เริ่มจากการตั้งลูกจากเขตกำหนด แล้วจึงรวมคะแนนกันใหม่

เป็นที่น่าสังเกตว่า ความแม่นยำในการแทงลูกจนลงหลุมได้พอดิบพอดี เกิดจากการฝึกใช้สายตาและสมาธิของผู้เล่น และที่แน่ ๆ ก็คือ ผู้เล่นได้มีโอกาสออกกำลังกายด้วยการเดินรอบโต๊ะ เป็นระยะหลายกิโลเมตรโดยไม่รู้ตัว

แต่อย่าลืมว่า สุนัขเกอร์เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจเท่านั้น อย่าเล่นเพลินจนไม่ยอมเรียนหนังสือ หรือทำการบ้าน หรือนำไปใช้พนันขันต่อ เพราะนักเรียนกำลังทำให้กีฬาสุนัขเกอร์ผิดไป จากจุดประสงค์ที่ต้องการให้สุนัขเกอร์เป็นกีฬานันทนาการเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง



โบว์ลิ่ง

ลีลาการโยนลูกโบว์ลิ่งที่นักเรียนอาจเคยเห็นจากทางโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ก็ตาม ดูแล้วสวยงามชวนมอง นักเรียนอยากลองโยนโบว์ลิ่งดูบ้างหรือไม่ว่าจะเป็นอย่างไร นัก - เบา หรือ ยาก - ย่ำ แคลไหน

ไม่ยาก ถ้านักเรียนหาโอกาสได้ฝึกฝน แต่ถ้าหาที่โยนโบว์ลิ่งไม่ได้จริง ๆ ก็ลองใช้ลูกบอลสิ่งกระแทกเป่าบนลานดิน ก็จะเริ่มเข้าใจหลักการเล่นของกีฬาโบว์ลิ่งได้บ้าง

กีฬาโยนลูกบอลปะทะเป้าอย่างโบว์ลิ่งนี้มีมานานตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณแล้ว และได้พัฒนาจากการใช้หลักหรือหิน 9 หลักมาเป็น 10 หลัก การแข่งขันโบว์ลิ่ง ประเภท 10 หิน แข่งกันได้ตั้งแต่ 2 คน 4 คน หรือแบ่งเป็นทีม ๆ ละ 5 คน โดยพยายามโยนลูกบอล ให้ชนพินที่ตั้งเรียงเป็นรูปสามเหลี่ยมให้ล้มมากที่สุดหรือล้มหมดเท่าที่จะทำได้

เสื้อผ้าและรองเท้าของนักกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องคำนึงถึง เพราะจะมีบทบาทต่อการทำให้ผู้เล่นทำคะแนนได้ดีหรือไม่ก็ได้ ฉะนั้นเสื้อผ้าที่นักกีฬาสวมใส่ควรเลือกผ้าที่มีน้ำหนักเบา เพื่อช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว เช่น เสื้อยืดที่มีคอปก ตลอดจนรองเท้าก็ควรมีน้ำหนักเบาเช่นกัน ส่วนเส้นรองเท้าควรเป็นยางแข็งที่จะไม่ทำให้พื้นสนามแข่งขันเป็นริ้วรอย



ภาพที่ 75 โบว์ลิ่ง

นักเรียนควรทราบขนาดของเลน (Lane) หรือราง หรือพื้นที่สำหรับการกลิ้งที่ลูกบอลจะกลิ้งไปกระทบพื้นด้วยว่าจะมีความยาว 62 ฟุต $10\frac{3}{8}$ นิ้ว เมื่อวัดจากเส้นฟาวล์ถึงสุดเลน และมีความกว้างไม่น้อยกว่า 41 นิ้ว และไม่เกิน 42 นิ้ว ลูกบอลทำด้วยยางแข็ง หรือพลาสติก โดยจะมีช่องสำหรับมือจับ ซึ่งจะมี 3 ช่อง สำหรับใช้ 3 นิ้ว สอดเข้าไป คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลาง และนิ้วนาง โดยจะมีน้ำหนักสูงสุดไม่เกิน 16 ปอนด์ ถ้าลูกบอลของผู้หญิงและรุ่นเยาวชนจะมีน้ำหนักเบากว่านี้

การเล่นแบบ 10 ฟินนั้น เกมหนึ่งๆ จะแบ่งเป็น 10 เฟรม ในแต่ละเฟรมของ 9 เฟรมแรกผู้เล่นแต่ละคนจะโยนบอล 2 ครั้ง ยกเว้นเมื่อสามารถล้มพินได้หมดในการโยนลูกครั้งแรกเดียว กับเมื่อผู้เล่นสามารถล้มพินได้หมดในเฟรมที่สิบก็ให้ผู้เล่นมีสิทธิ์โยนบอลได้อีก 2 ลูกบนเลนเดียวกัน และในกรณีที่ผู้เล่นล้มพินได้หมดเมื่อโยนลูกครั้งที่ 2 ของเฟรมที่ 10 ก็ให้ผู้เล่นมีสิทธิ์โยนลูกบอลได้อีก 1 ครั้งบนเลนเดียวกัน

นักเรียนควรเข้าใจความหมายของคำว่า สเปร์ (Spare) กับคำว่าสไตรค์ (Strike) เสียก่อนว่า การทำสไตรค์นั้นเป็นการทำพินทั้งหมดให้ลงได้ในการโยนบอลเพียงครั้งเดียวซึ่งจะได้ 10 คะแนน และบวกด้วยคะแนนที่ได้จากการโยนบอลใน 2 ครั้งต่อไป และถ้าผู้เล่นสามารถทำสไตรค์ได้ในเฟรมสุดท้ายก็จะได้โยนเพื่อทำคะแนนพิเศษอีก 2 ครั้ง

ส่วนการทำสเปร์นั้นเป็นการทำพินทั้งหมดล้มได้ โดยต้องโยนถึง 2 ครั้ง ซึ่งจะได้ 10 คะแนน และบวกด้วยคะแนนที่ได้จากการโยนบอลในครั้งต่อไปอีก 1 ครั้ง และถ้าผู้เล่นสามารถทำสเปร์ได้ในเฟรมสุดท้ายก็จะได้โยนบอลเพื่อทำคะแนนพิเศษอีก 1 ครั้ง

คะแนนเต็มของแต่ละเกมจะเป็น 300 คะแนน ซึ่งผู้เล่นจะต้องทำสไตรค์ให้ได้ถึง 12 ครั้งติดต่อกันจึงจะได้คะแนนเต็ม

นักเรียนคงวาดภาพลูกบอลกระทบพินในลักษณะสไตรค์กับสเปร์ออกแล้วใช่หรือไม่อย่าปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ลองหาเวลาว่างไปโยนลูกโบว์ลิ่งเปลี่ยนบรรยากาศดีกว่า แต่ก็ควรระวังในเรื่องค่าใช้จ่ายด้วย



เปตอง

เปตอง แม้จะเป็นกีฬาที่คนไทยเริ่มรู้จักไม่นานนัก แต่ความจริงกีฬาเปตองนี้ชาวฝรั่งเศสเล่นกันมานานกว่า 2,000 ปีแล้ว เดิมเปตองเป็นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเชิงนันทนาการ ต่อมาคนนิยมมาก จึงพัฒนามาเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับชาติ และมีการแข่งขันชิงแชมป์โลกกันทุกปี สำหรับประเทศไทยก็มีสมาคมเปตองแห่งประเทศไทย ดำเนินการส่งเสริมการเล่นกีฬาเปตอง และจัดทีมไปแข่งขันระดับนานาชาติ

อุปกรณ์เปตอง มีลูกบูล ซึ่งเป็นรูปทรงกลมทำด้วยโลหะขนาดเล็กผ่ามือ ด้านในกลาง อุปกรณ์ชุดหนึ่งมีลูกบูล 12 ลูก และมีลูกเป้าเป็นรูปทรงกลมทำด้วยไม้แข็งอีก 1 ลูก กีฬาชนิดนี้ นิยมเล่นกลางแจ้งในทุกสถานที่ เช่น สนามหญ้า สนามคอนกรีต ลานดิน บริเวณที่ว่าง อุปกรณ์ชุดหนึ่งเล่นได้หลายปี เป็นกีฬาที่ง่ายและสนุก ทั้งยังเหมาะกับนิสัยคนไทย ซึ่งมีกีฬาพื้นบ้าน เช่น หยอดหลุม และสับบั่วอยู่แล้ว กีฬานี้ยังเหมาะกับผู้สูงอายุ หรือใช้เป็นกีฬาที่เล่นในโรงงาน ธนาคาร บริษัท หรือหน่วยงาน ที่ต้องการจัดกีฬานันทนาการให้กับพนักงาน เนื่องจากใช้ลานดินหรือพื้นที่ว่างขนาดไม่ต้องกว้างนัก



ภาพที่ 76 เปตอง

วิธีการเล่น

กีฬาเบตองเล่นได้ 3 วิธี คือ (1) แบบตัวต่อตัว (2) แบบสองคนต่อสองคน และ (3) แบบสามคนต่อสามคน

แบบที่เล่นเป็นทีมละ 3 คนนี้ เป็นที่นิยมเล่นกันมากที่สุด โดยสรุปวิธีการเล่นจะแบ่งเป็น 2 ฝ่ายๆ ละเท่าๆ กัน ลูกบอลของแต่ละฝ่ายมีสวดลายแตกต่างกัน และกำหนดลูกบอลดังนี้ (ทั้งสนามจะมีลูกบอลเกิน 12 ลูกไม่ได้)

- (1) แบบตัวต่อตัว คนหนึ่งมีลูกบอลได้ 3 - 4 ลูก
- (2) แบบสองต่อสอง คนหนึ่งมี 3 ลูก จึงมีฝ่ายละ 6 ลูก
- (3) แบบสามต่อสาม คนหนึ่งมี 2 ลูก จึงมีฝ่ายละ 6 ลูก

“จะฝึกกีฬาอะไรก็ได้ ขอให้ฝึกด้วยใจ เล่นด้วยความสนุก แล้วนักเรียนจะเป็นสุข เพราะทำอย่างเต็มใจ”



กอล์ฟ

กอล์ฟ เป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่เหมาะกับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เพราะเป็นกีฬาที่ไม่หักโหม เล่นได้ตั้งแต่หนุ่มสาวจนถึงคนแก่ หลายคนก็เริ่มมาฝึกหลังเกษียณอายุแล้วก็มี

เกมของกอล์ฟก็คือ การตีลูกกลม ๆ ด้วยไม้กอล์ฟ ซึ่งมีความแตกต่างกันหลาย ๆ อย่าง เช่น ขนาด น้ำหนัก ฯลฯ โดยตีจากจุดที่ตีซึ่งกำหนดไว้ไปยังหลุมต่าง ๆ ผู้ตีได้น้อยครั้งที่สุดถือว่า เป็นผู้ชนะ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องไปแข่งชันกับผู้อื่น เพราะสามารถจะแข่งชันกับตนเองก็ยิ่งได้ เนื่องจากมีมาตรฐานเป็นเกณฑ์ให้ผู้เล่นพยายามทำแต้มเท่ากับมาตรฐาน หรือดีกว่ามาตรฐาน ซึ่งเรียกว่า "พาร์" เหมือนภาษาที่ใช้เรียกราคาการรับรองหุ้นที่ซื้อขายกันในตลาดหุ้น การเล่นกอล์ฟจึงเล่นคนเดียวก็ได้ จะไปเข้ากลุ่มร่วมเล่นกับใครโดยไม่ต้องแข่งชันกับเขาก็ได้ หรือถ้าอยากจะแข่งชันก็สามารถแข่งชันกับทุกคนได้ โดยมีระบบการให้แต้มต่อ ซึ่งจะทำให้ผู้เล่นทุกคนทั้งมือใหม่และมือเก่าแข่งชันกันได้โดยมีโอกาสแพ้ชนะเท่ากัน

การเล่นกอล์ฟเกมหนึ่ง ๆ คือ การตีลูกกอล์ฟในสนามกอล์ฟให้ครบ 18 หลุม ซึ่งคิดระยะทางที่เดินกันก็ประมาณ 5 - 6 กิโลเมตร และใช้เวลาเล่นกันคราวละ 4 - 5 ชั่วโมง กีฬากอล์ฟจึงทำให้ผู้เล่นได้เดินออกกำลังกาย การได้เดินไปบนสนามหญ้านุ่ม ๆ หญ้าสีเขียว ๆ มีเพื่อนคุยสนุก ๆ ซึ่งก็ทำให้เกิดความสุขอีกรูปแบบหนึ่งของผู้ที่มีโอกาสได้เล่นกีฬาอย่างนี้

กอล์ฟเป็นกีฬาที่มีลักษณะเด่นอยู่หลายประการ คือ สอนให้แต่ละคนเอาชนะตัวเอง ไม่มี การปะทะ หรือคำคู่ต่อสู้ จึงเป็นกีฬาที่สอนให้คนทำความดี ไม่กีดกันหากลอบขายถื่นแก่ลุงคู่ต่อนอกจากนี้เป็นกีฬาที่ฝึกความซื่อตรง เพราะต่างคนต่างก็ไม่มีใครคอยกำกับดูแลใคร สนามกว้างใหญ่เมื่อลูกกอล์ฟไปตกในที่ห่างไกล ถ้าคิดจะเขี่ยคิดจะโกงก็ทำได้โดยไม่มีใครรู้ใครเห็น นอกจากเด็ก



ภาพที่ 77 กอล์ฟ

“แคตตี” ที่ต้องถือถุงอุปกรณ์ กีฬากอล์ฟจึงฝึกให้นักกอล์ฟช้อยตรง และจุดเด่นอีกประการหนึ่ง คือ การเล่นกอล์ฟให้ติดต้องใช้สมาธิ และฝึกความใจเย็น ขณะเล่นจะได้ฝึกสมาธิให้คลายเครียดไปด้วย

ถ้านักเรียนสนใจกีฬากอล์ฟ และคิดว่าย่านน้อยกีฬาประสบการณ์ ให้รู้ว่าเขาติกกอล์ฟกันอย่างไร มีกติกาการเล่นอย่างไร และมีโอกาสได้เข้ากลุ่มสังคมกับนักกอล์ฟ ก็แสดงว่านักเรียนพร้อมจะฝึกกอล์ฟกันแล้ว

การฝึกกอล์ฟควรไปฝึกกับผู้ฝึกสอนมืออาชีพ ภาษากอล์ฟเรียกว่า “โปร” โดยไปที่ สนามฝึกซ้อมกอล์ฟ เพื่อจะได้ฝึกหัดให้เล่นให้ถูกต้องเสียตั้งแต่แรก อย่าได้ฝึกกับเพื่อนหรือฝึกเองตามลำพัง เพราะอาจทำให้เล่นแบบมั่ววัด ไม่ถูกท่าไม่ถูกแบบ ต่อไปเมื่อเล่นก็จะทำไม่ได้ดี ก็อาจจะเป็นโทษแล้วก็พาลเลิกเล่นไปกลางคัน ถ้าไม่ได้ฝึกกับโปรก็ต้องฝึกกับเพื่อนที่พอมั่นใจว่าเขาเล่นเป็น

เมื่อนักเรียนเริ่มฝึกตีกอล์ฟ ก็ควรยึดหลักเริ่มจากน้อยๆ ไปก่อน คือ เริ่มฝึกตีลูกประมาณ วันละ 1 ถาด ซึ่งมีลูกกอล์ฟอยู่ 50 ลูก อย่างหักโหมในระยะเริ่มฝึก เพราะอาจจะได้รับการบาดเจ็บ เช่น ข้อมือเคล็ด กล้ามเนื้ออักเสบหรือปวดเมื่อยบั้นเอว สำหรับความถี่ในการฝึกควรเป็นสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 50 ลูก ในสัปดาห์ที่ 3-4 จึงค่อยเพิ่มเป็นตีวันละ 100 ลูก พอถึงสัปดาห์ที่ 5 ก็ตีวันละ 150 ลูก จะใช้เวลาฝึกอยู่ประมาณ 8-12 สัปดาห์ ก็จะสามารถลงสนามกอล์ฟจริง ๆ กับเขาได้แล้ว

ถ้าอยากจะเล่นกอล์ฟให้ได้ดี และมีพละกำลังแข็งแรงและมีความคล่องแคล่ว ก็ควรเล่นที่สนามใหญ่ 18 หลุม 1 ครั้ง ซ้อมที่สนามซ้อม 2 ครั้ง แต่ถ้าไม่ค่อยจะมีเวลามากนัก อาจฝึกซ้อมที่สนามหน้าบ้าน ฝึกทำตีมือเปล่าหรือตีลูกพลาสติก และชิงตาข่ายรองรับที่รั้วบ้าน แล้วลงสนามจริงสัปดาห์ละ 1 ครั้งก็ยั้งดี ซึ่งก็จะช่วยให้นักเรียนยังมีเวลาได้เอาใจใส่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพบ้าง ในช่วงเวลาที่ไม่ได้ไปสนามกอล์ฟก็ขยันเดินวันละ 30 นาที นักเรียนก็จะมีสุขภาพกายที่ดี มีอายุยืนยาวออกไปได้อีกหลายปี

ถ้านักเรียนมีโอกาสได้ตีกอล์ฟแล้วละก็ นับว่านักเรียนโชคดี เพราะมีโอกาสได้เล่นกีฬา เศรษฐี ส่วนที่จะเป็นเศรษฐีจริงหรือไม่ นั่นก็ต้องพิสูจน์กันต่อไปเมื่อนักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่



บทที่ 9

กีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ

กีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ หมายถึง การออกกำลังกาย และกีฬาที่มุ่งประโยชน์ในการเล่นเพื่อให้มีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทั้งทางกายและจิตใจ เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน

ตัวอย่างของกีฬาเพื่อสุขภาพ ได้แก่ กายบริหาร แอโรบิคแดนซ์ การขี่จักรยาน รำมวยจีน กระโดดเชือก วายน้ำ หรือแบดมินตัน ซึ่งมีจุดหมายเพื่อแก้ไขสัดส่วนให้ดีขึ้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่น และป้องกันอวัยวะเสื่อมสภาพ

ขอแนะนำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพและนันทนาการ ซึ่งได้รับความนิยมสูงต่อไปนี้

กายบริหารประกอบดนตรี

แอโรบิคแดนซ์

วิ่งเหยาะ

เดินเร็ว

จักรยาน

โยคะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ

ห่วงข้ามตาข่าย

ฟริซบี (จานร่อน)

กระโดดเชือก

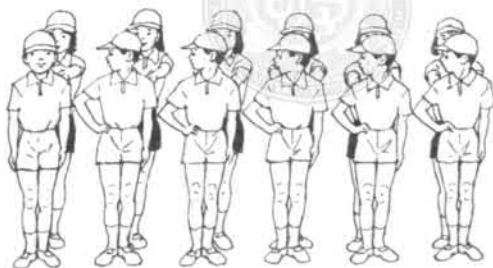
โรลเลอร์สเก็ต

กายบริหารประกอบดนตรี

กายบริหารประกอบดนตรี เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ไม่ต้องอาศัยทักษะกีฬาเป็นพื้นฐาน อีกทั้งยังไม่มีกฎกติกาและระเบียบที่ยุ่ยากสลับซับซ้อน เมื่อผู้ฝึกสามารถฝึกทำกายบริหารได้บ้างแล้วก็จะสามารถนำท่ากายบริหารไปสัมพันธ์กับจังหวะดนตรี ซึ่งเป็นวิธีการฝึกให้ระบบประสาท กับระบบกล้ามเนื้อ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน

นอกจากนี้การฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ยังใช้เป็นกิจกรรมการแสดงกลางแจ้ง ในงานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น ในการแข่งขันกีฬาโรงเรียน การแข่งขันกีฬาระดับชาติ งานโรงเรียน หรืองานแสดงต่าง ๆ เพื่อให้เห็นความสามารถของผู้แสดง ความพร้อมเพรียง และความผสมกลมกลืนไปกับจังหวะดนตรี ถ้าเป็นการแสดงกลุ่มใหญ่ผู้ฝึกต้องฝึกทักษะระเบียบแถว รูปแบบการเดิน การหมุน การหยุด การเดินสวนสนาม การสร้างหรือแปรกระบวนแถวในรูปแบบต่าง ๆ การแสดงกายบริหารนอกจากจะฝึกด้วยท่ามือเปล่าแล้ว ยังสามารถแสดงประกอบอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ธง เชือก ลูกบอล ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีการฝึกในท่านั่ง ท่านอน ทำยืน ทำเดิน และทำวิ่ง จึงนับเป็นการแสดงกิจกรรมกลางแจ้งที่สวยงาม และยังใหญ่ตระการตา

การฝึกกายบริหารเป็นการฝึกที่พัฒนาจากท่าฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพจากกีฬาโยมนาสติก ซึ่งเป็นที่นิยมของประเทศในกลุ่มยุโรปมาก รูปแบบการฝึกกายบริหารที่เป็นมาตรฐานและนิยมกัน



ภาพที่ 78 กายบริหารประกอบดนตรี

ได้แก่ การฝึกแบบสวิตซ์ของชาวสวีเดน ซึ่งไทยเรานำมาฝึกและเรียกว่า การฝึกแบบราชนาวิ โดยใช้ จังหวะเพลงมาร์ชเป็นส่วนใหญ่ ทำฝึกใช้ 4 จังหวะ หรือ 8 จังหวะ ซึ่งเมื่อฝึกพร้อมเพรียงกันตาม จังหวะที่หนักแน่นของเพลงมาร์ช ก็ทำให้การฝึกนั้นสวยงามน่าดูน่าชมอย่างยิ่ง

ในระยะต่อมาเมื่อมีการพัฒนาการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ และใช้จังหวะเพลงดิสโก้ คือ จังหวะ 1 - 2 ซึ่งเป็นเพลงที่รวดเร็วและกระชับขึ้น ก็ทำให้การฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ทำไปได้ปรับตัวเอง และฝึกตามหลักการแอโรบิคส์มากขึ้น

ขอให้นักเรียนลองเปิดเพลงไทยสากลสมัยใหม่จังหวะเร็ว ๆ สักเพลง แล้วฝึกกายบริหาร ไปด้วย จะทำให้การออกกำลังกายของนักเรียนมีชีวิตชีวาสดชื่นขึ้นมาทันที



แอโรบิคแดนซ์

แอโรบิคแดนซ์ คือ การออกกำลังกายแบบหนึ่ง ที่ผสมระหว่างกายบริหาร การเต้นบัลเล่ต์ การวิ่งเหยาะอยู่กับที่ การกระโดดและลีลาการก้าวทำให้สามารถเคลื่อนร่างกายไปตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายชนิดนี้จะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่องกัน และทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักเพียงพอในการกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะหัวใจ และปอดต้องทำงานหนักขึ้น เมื่ออวัยวะมีการใช้งานอยู่เสมอ ก็จะช่วยป้องกันภาวะเสื่อมสภาพได้ แอโรบิคแดนซ์จึงเป็นการออกกำลังกายที่ดีเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและรักษาทรุดทรอง

การฝึกแอโรบิคแดนซ์ที่ถูกต้องและสมบูรณ์ จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย ในขั้นนี้ใช้เวลา 5 - 10 นาที สำหรับผู้สูงอายุอาจเพิ่มเป็น 10 - 15 นาที โดยลดเวลาขั้นที่สองลงบ้าง ซึ่งประกอบด้วยการเหยียดยืดข้อต่อในท่าช้า ๆ เช่น หมุน บิดข้อต่อที่คอ ไหล่ ข้อมือ เอว ลำตัว สะโพก เข่า และข้อเท้า บิดหรือเหยียดยืดส่วนของร่างกาย คล้ายบิดไล่ความเฉื่อยออกไป หลังจากนั้นใช้ท่าที่เร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะช้า ๆ จะอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ก็ได้ กระโดดปรบมือเหนือศีรษะ ลูกนั่งและก้มแตะ เป็นต้น

2. ช่วงแอโรบิค ควรใช้เวลา 15 - 20 นาที ช่วงนี้เป็นการฝึกแบบหนักสลับเบา และความหนักอยู่ในระดับปานกลาง จนหัวใจเต้นประมาณ 120 - 130 ครั้งต่อนาที (สำหรับผู้สูงอายุให้หัวใจเต้น 110 - 115 ครั้งต่อนาที) ซึ่งจะใช้จังหวะเพลงมาประกอบ เป็นเพลงช้าสลับเร็วปานกลาง และเพลงเร็ว ให้มีลีลาการเคลื่อนไหวร่างกายผสมกลมกลืนกับจังหวะดนตรี ท่าการเดินจะมีการ กระโดด การบิด การย่อ การเหยียด การหมุนหรือการก้าวเท้าเคลื่อนที่ออกไป ลีลาในการฝึกจะเป็นทำยืน ทำนั่ง หรือทำนอนก็ได้ (สำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุไม่ควรใช้ท่าที่ต้องกระโดด)



ภาพที่ 79 แอโรบิคแดนซ์

3. ช่วงผ่อนคลาย ควรใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นการค่อยๆ ปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ โดยลดจากการฝึกหนักเป็นปานกลางและเบา จะใช้การผ่อนคลายตัวด้วยการฝึกแอโรบิคอย่างเบา ซึ่งฝึกเหยียดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่นเดียวกับช่วงอบอุ่นร่างกายก็ได้ การผ่อนคลายนี้จะช่วยป้องกันการเป็นลมหน้ามืด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการออกกำลังกายหนักแล้วหยุดทันที ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้เดินสโลวเทียวๆ แก้วแชน 2 - 3 นาที สูดลมหายใจลึกและแรง จะช่วยให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติ

แอโรบิคแดนซ์จัดว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก โดยเฉพาะกลุ่มสตรีและผู้ต้องการรักษาทรงตัวร่ง ถ้านักเรียนได้ฝึกแอโรบิคแดนซ์บ้าง นักเรียนจะได้ประโยชน์ในแง่สุขภาพและรักษาส่วนลัดอีกด้วย

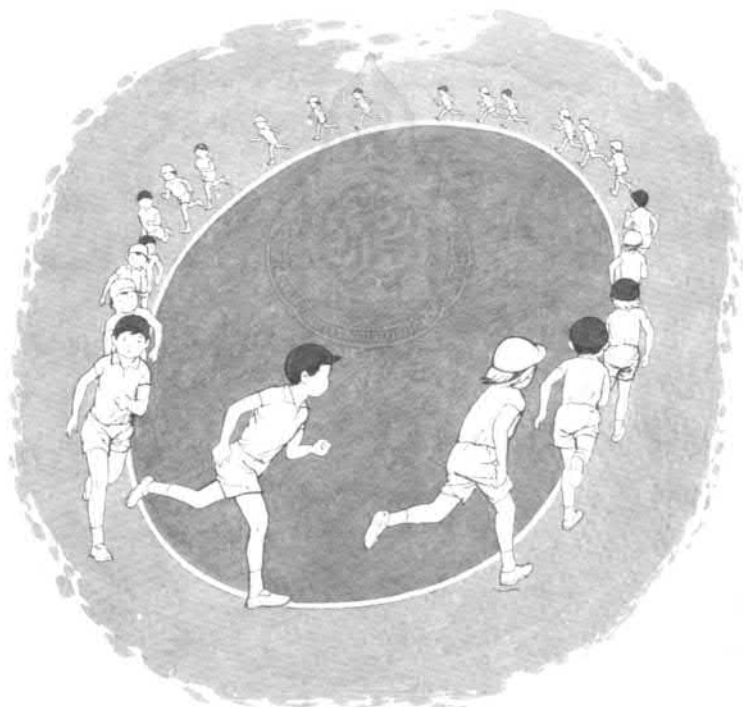


วิ่งเหยาะ

วิ่งเหยาะ เป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นหัวใจและปอด แต่วิ่งเหยาะในที่นี้ หมายถึงการวิ่งในจังหวะที่สบาย ไม่รีบร้อน และไม่เป็นการแข่งขัน

หลักการของการวิ่งเหยาะที่ดี คือ การรักษามีเท้าด้วยความเร็วต่ำถึงปานกลาง และยังหายใจได้สบาย วิ่งเหยาะจึงเป็นกิจกรรมบริหารกายที่เหมาะสมกับทุกคนใช้สถานที่ใด เวลาใดก็ได้

นักเรียนควรวิ่งเหยาะสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน จึงจะรักษาความอดทนทั่วไปของร่างกายไว้ได้ ข้อสำคัญ คือ เริ่มต้นจากเบา ก่อนจนร่างกายปรับสภาพได้ จึงค่อยๆ เพิ่มระยะทางหรือเวลา นักเรียนควรวิ่งเหยาะติดต่อกันให้ได้วันละ 10 นาที



ภาพที่ 80 วิ่งเหยาะ

สำหรับเวลาในการวิ่งเหยาะ นั้นขึ้นอยู่กับความสะดวก เช่น ในตอนเช้ามีดเมื่ออากาศแจ่มใส หรือหลังเลิกงานก่อนเวลาอาหารเย็น หรือหลังอาหารเย็นไปแล้ว 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลาที่นักเรียนจะหาได้ อย่าวิ่งหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ หรือเมื่อรู้สึกเหนื่อยอ่อนหรือเมื่อเป็นไข้ไม่สบาย

สถานที่วิ่งเหยาะจะใช้ถนนหน้าบ้าน สวนสาธารณะ ลานโล่งหรือพื้นที่ว่างที่พอจะหาได้ ถ้าเลือกสนามหญ้าได้จะดีกว่าสนามคอนกรีต ถ้าใช้สนามของโรงเรียนหรือหน่วยราชการใกล้บ้านก็จะปลอดภัยจากอุบัติเหตุ

เสื้อผ้ารองเท้า ควรใช้ชุดที่เหมาะสม เสื้อควรซับเหงื่อได้เพื่อให้ระบายอากาศได้ดี ส่วนกางเกงจะใช้กางเกงขาสั้นหรือขายาวก็ได้ และรองเท้าให้เป็นรองเท้าพื้นหนาๆ เพื่อป้องกันการกระแทกของส้นเท้ากับพื้นอันแข็ง

นักเรียนควรจัดระบบการวิ่งที่เหมาะสม โดยเริ่มจากการเดินเร็วก่อนใน 4 สัปดาห์แรก จากนั้นจึงเริ่มวิ่งเหยาะช่วงสั้นๆ สลับเดินเร็ว และเพิ่มช่วงระยะวิ่งเหยาะให้ยาวขึ้น

แต่ถ้านักเรียนไม่อยากฝึกอย่างเป็นระเบียบตามโปรแกรม ขอให้เริ่มด้วยการเดินเร็วสลับกับวิ่งเหยาะ แล้วสังเกตความรู้สึกว่านักเรียนทำได้อย่างสบาย ไม่ผืนสังขาร คือ ควรหยุดได้ในขณะวิ่งเหยาะ แสดงว่าการวิ่งเหยาะนั้นไม่หนักเกินไป นักเรียนยังหายใจทัน แต่ถ้าวิ่งแล้วเหนื่อยหอบ แสดงว่าออกกำลังกายหนักเกินไป

นักเรียนอาจจะวิ่งไปกับกลุ่มหรือครอบครัวก็ได้ เพื่อให้มีเพื่อนวิ่ง และทำให้การวิ่งมีชีวิตชีวามากขึ้น สิ่งสำคัญในการวิ่งเหยาะ คือ กำลังใจและความมีน้ำอดน้ำทนที่จะต้องทำให้สม่ำเสมอและเต็มใจ

“สุขภาพจะดีจริง หากฝึกวิ่งเป็นประจำ”



เดินเร็ว

ทำไมนักเรียนจะต้องวิ่ง ในเมื่อนักเรียนสามารถเลือกการเดินแทนได้ โดยเฉพาะถ้าบุคคลิกลักษณะของนักเรียนไม่คุ้นเคยกับการวิ่งไปบนท้องถนน วิ่งระยะทางหลายกิโลเมตร เพื่อทรมานตัว หอบและหายใจไม่ทันเพียงพอเพื่อเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ความจริงแล้วนักเรียนสามารถออกกำลังกายให้เสียพลังงานที่เท่ากันโดยใช้การเดินแทนการวิ่ง แม้ว่านักเรียนต้องใช้เวลาในการเดินมากกว่าการวิ่ง แต่นักเรียนอาจจะมีสุขภาพที่ดีกว่าด้วยซ้ำไป ไม่ต้องมีปัญหาเท้าฟกช้ำหรือข้อต่อเคลื่อนไหวหรือพลัดอันอาจเกิดขึ้นจากการวิ่ง

การเดินเร็วให้เป็นกิจวัตรประจำวัน จะช่วยให้นักเรียนสามารถรักษารวดทรงและสัดส่วนได้ดี ทั้งยังมีสุขภาพกายที่แข็งแรงอีกด้วย นักเรียนจึงควรหาเวลาเดินให้ได้ทุกวันอย่างน้อยวันละ 20 นาที ถ้านักเรียนคิดว่าเวลาของนักเรียนมีค่าเหลือเกิน ไม่อยากปล่อยให้เสียไปแม้แต่นาทีเดียว นักเรียนอาจใช้วิธีลงจากรถโดยสารประจำทางก่อนสัก 4 - 5 ป้าย แล้วเดินต่อจนถึงโรงเรียน นักเรียนก็จะมีโอกาสออกกำลังกายแบบธรรมชาติ และประหยัดเวลาด้วย



ภาพที่ 81 เดินเร็ว

การเดินมีหลายแบบ เช่น การเดินทนเพื่อการแข่งขัน วิธีนี้จะเดินยกกันและตะโกนบิดไปมา และการเดินเพื่อเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแบบสตีฟ รีฟ (Steeve Reef) เขาใช้การเดินที่เรียกว่าเดินอย่างมีกำลัง หรือพาวเวอร์วอล์ค (Power Walk) คือ เดินส่วเท้ายาวใช้แรงจากกันมากกว่าปลายเท้าในการออกเดิน เหวี่ยงแขนเป็นจังหวะตามธรรมชาติแต่ยกสูงกว่าปกติ ขณะเหวี่ยงแขนมาข้างหน้าให้แขนทำมุม 45 องศา เมื่อเหวี่ยงแขนไปข้างหลังให้ทำมุม 30 องศา วิธีนี้จะช่วยส่วเท้าให้ยาวขึ้น หรือนักเรียนจะเลือกวิธีของลิเลียน โรแกน (Lilian Rogan) เจ้าของ

สถาบันบริหารร่างกายในกรุงนิวยอร์ก ซึ่งเปิดกิจการมากกว่า 20 ปี เรียกว่า การเดินเร็ว หรือ สปีดวอล์ค (Speed Walk) คือ ให้ศอกงอและชิดลำตัวเสมอ ไม่ต้องกดตัวมาก ให้ตะโพกเคลื่อนไหวสบายๆ และไม่ต้องยกตะโพกสูงเหมือนการแข่งขันเดินทน

อย่างไรก็ตามนักเรียนอย่าไปสนใจเทคนิคและท่าทางในการเดินอย่างเอาเป็นเอาตาย สิ่งสำคัญคือเดินให้เร็ว เดินสาวทำให้ยาวให้เหยียดแขนช่วย หรือเดินตามแบบฉบับของนักเรียนเอง เป็นใช้ได้

จงเริ่มต้นวันนี้ มาเดินไวให้ได้เหงื่อ เพื่อสุขภาพของนักเรียนเอง



จักรยาน

จักรยาน สามารถจัดเป็นกิจกรรมออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน และจัดเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขันอีกด้วย

ถ้าเป็นจักรยานที่เป็นการแข่งขัน จะแบ่งการแข่งขันออกเป็น 2 ประเภท คือ การแข่งขันในลู่วิ่งเรียกว่า "การแข่งขันจักรยานประเภทลู่" และการแข่งขันบนถนน ซึ่งเรียกว่า "การแข่งขันจักรยานประเภทถนน" การแข่งขันทั้ง 2 ประเภทนี้ มีรูปแบบการแข่งขันที่แตกต่างกันหลายแบบ ทั้งในระดับภายในประเทศและระดับนานาชาติ สำหรับการแข่งขันจักรยานในร่มจะประกอบด้วยการแข่งขันพิเศษในลู่วิ่งกับการแข่งขันแบบอยู่กับที่

การแข่งขันประเภทลู่ ตามกติกาของสหพันธ์จักรยานโลก แบ่งออกเป็น 7 ประเภทย่อย คือ (1) สปรินท์ (Sprint) 1,000 เมตร (2) จักรยานแฝด (Tandem) ระยะ 1,000 เมตร (3) เดี่ยว-เปอร์ซูก (Individual Pursuit) ระยะ 4,000 เมตร (4) ทีมเปอร์ซูก (Team Pursuit) ระยะ 4,000 เมตร (5) เดี่ยวไทม์ไทรอัล (Individual Time Trials) ระยะ 1,000 เมตร (6) พอยท์เรซ (Point Race) ระยะ 6,000 - 10,000 เมตร และ (7) แมสสตาร์ท (Mass Start) ระยะ 800 - 1,600 เมตร

สำหรับประเภทถนน ยังแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ (1) ทีมไทม์ไทรอัล ระยะ 100 กิโลเมตร (2) ทีมและเดี่ยวแมสสตาร์ท ระยะ 150 - 200 กิโลเมตร และ (3) การแข่งขันระยะทางไกลไม่เกิน 5 วัน



จักรยานเพื่อการแข่งขัน

นักกีฬาไทยในส่วนที่เกี่ยวกับการแข่งขันจักรยานนี้นับว่ามีฝีมือและทักษะจัดอยู่ในระดับแนวหน้าของประเทศในแถบเอเชียเช่นกัน ดังตัวอย่างเช่น ปรีดา จุลมณฑล นักกีฬาทีมชาติไทยซึ่งเป็นอดีตแชมป์จักรยานเหรียญทองในกีฬาเอเชียนเกมส์

กีฬาจักรยานมีรูปแบบการแข่งขันหลายลักษณะ ซึ่งผู้สนใจต้องศึกษาในรายละเอียด จึงจะช่วยให้เข้าใจการแข่งขันและร่วมสนุกได้ถึงแก่นแท้ของกีฬานี้

สำหรับผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพนั้น จะใช้ระยะทางในการขี่ประมาณ 10 - 30 นาที หรือระยะ 5 - 10 กิโลเมตร โดยขี่จักรยานให้ติดต่อกันไปในความเร็วปานกลาง สิ่งที่ต้องระวัง คือความปลอดภัยจากการจราจร หากสามารถขี่จักรยานในสวนสาธารณะได้ ก็ถือว่าเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับกีฬาประเภทนี้



จักรยานเพื่อสุขภาพ

นักเรียนที่อยู่ในท้องถิ่นห่างไกลจากตัวเมือง สามารถขี่จักรยานด้วยความปลอดภัยมากกว่านักเรียนที่อยู่ในเขตเมือง หากสถานที่และโอกาสอำนวย นักเรียนควรจะมีจักรยานเป็นประจำ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนได้พักผ่อนหย่อนคลายในยามว่างในทางที่ถูกต้อง



โยคะ

เมื่อเอ่ยถึง โยคะ หลายคนก็นึกถึงโยคี ซึ่งเป็นแนวคิดในการฝึกจิตและฝึกพลังธรรมตามแนวชาวฮินดูซึ่งเชื่อว่า การฝึกโยคะทำให้สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้ ผู้ที่มีอำนาจสมาธิอย่างสูง จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี และการจะอบรมจิตได้ดีต้องผ่านการฝึกอบรมทางกายเป็นด่านแรก การฝึกโยคะจึงเป็นศาสตร์และมีแขนงแตกย่อยออกไป ส่วนการฝึกโยคะแขนงที่ได้รับความนิยมสูงเรียกว่า หตโยคะ

หตโยคะ เป็นการฝึกที่เน้นหนักความสำคัญของการหายใจ และท่าบริหารกายให้สมบูรณ์และสมดุล หลักการของหตโยคะ คือ สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต หรือจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว การฝึกอบรมจนครบกระบวนการ จะทำให้ผู้นั้นมีอำนาจเหนือธรรมชาติหรือมีอิทธิฤทธิ์ แต่อำนาจนั้นเป็นเพียงผลพลอยได้ ความมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกหตโยคะ คือ สุขภาพร่างกายจะแข็งแรง จิตใจจะสงบ และถือว่าความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นลาภอันประเสริฐยิ่งของมนุษย์

หตโยคะ หมายถึง พลังชีวิตที่อยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งได้แก่พลังร้อนหรือพลังบวก และพลังเย็นหรือพลังลบ จึงต้องกำหนดจิต หรือสังกะเสจจิตไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้พลังหรือลมปราณนี้เกิดความสมดุล พลังหรือลมปราณจะอยู่ในร่างกายและจิตใจ จึงต้องฝึกวิธีการสูดลมปราณอย่างมีระเบียบแบบแผน

เราจะสามารถจัดโรคภัยไข้เจ็บ และเพิ่มพลังให้แก่ชีวิต เพียงแต่เราสามารถสูดลมปราณอันสดชื่นให้ไปหล่อเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ถ้าเราปรารถนาความสุขกายสบายใจ ต้องเชื่อมั่นในเรื่องของการรักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่ดีเลิศ ด้วยการฝึกบริหารร่างกายทุกวัน วันละ 10 - 30 นาที ให้การบริหารร่างกายเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติทุกวัน เพื่อให้ร่างกายอดทนทำงานหนักได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย

การฝึกโยคะจะใช้การฝึกท่าต่าง ๆ เช่น การหายใจที่ช่องท้อง การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว การหายใจที่ส่วนบนของลำตัว และการรวมวิธีการหายใจที่ช่องท้อง ส่วนกลาง และส่วนบนของลำตัวเข้าหากัน นอกจากนี้ก็เป็นการฝึกการบริหารตามหลักโยคะในท่าต่าง ๆ จนครบทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้หลักการฝึกที่ค่อย ๆ ผ่อนคลายการเกร็งหรือความตึงของกล้ามเนื้อ และใช้สมาธิขณะฝึก



ภาพที่ 83 โยคะ

การบริหารแบบโยคะ จะนำมาซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิต นักเรียนน่าจะได้ลองฝึกโยคะ ดูบ้าง จะรู้สึกสบายที่ได้ยืดเส้นยืดสาย หลังจากนั่งเรียนอยู่กับโต๊ะมาตลอดวัน



กิจกรรมเข้าจังหวะ

กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่จะช่วยเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันกิจกรรมเข้าจังหวะได้รับความนิยมแพร่หลาย เพราะเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และก่อประโยชน์อย่างเด่นชัด คือ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีสุนทรียภาพ ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และความสนุกเบิกบานแจ่มใส โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน จะได้ฝึกการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน รวมทั้งการฝึกประกอบดนตรี ทำให้เกิดความ



ภาพที่ 84 กิจกรรมเข้าจังหวะ

ชาวฮังการีในดนตรี ทั้งยังช่วยขัดเกลาจิตใจให้อ่อนโยน สำหรับผู้ที่ฝึกกิจกรรมเข้าจังหวะได้ดีแล้ว จะฝึกการเดินร่าพื้นเมืองของนานาประเทศ และการเดินร่าแบบลีลาศหรือบอลรูมได้ต่อไป

ทักษะที่ใช้ในกิจกรรมเข้าจังหวะเริ่มจากการฟังเพื่อจับจังหวะ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเคลื่อนไหวประกอบเพลง การฝึกร้องเพลงและฝึกการปรบมือหรือใช้อุปกรณ์ประกอบจังหวะ การฝึกประกอบท่าและประกอบเพลง เมื่อฝึกได้คล่องแคล่วแล้วจะฝึกสร้างสรรค์ คิดทำทางประกอบเพลงที่เลือกขึ้นเพื่อเสริมสร้างการเคลื่อนไหวตามจินตนาการที่เรียกว่า จินตลีลา

นอกจากกิจกรรมเข้าจังหวะจะสนุกสนาน เบิกบานไปกับเสียงเพลงและการคิดทำทางแปลกใหม่แล้ว กิจกรรมชนิดนี้ยังสามารถฝึกได้ในเรื่อง ใช้เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนฝูง ใช้สำหรับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และยังใช้เป็นการแสดงกลางแจ้ง หรือการแสดงบนเวทีในโอกาสต่างๆ จึงเป็นกิจกรรมที่เด็กนักเรียน หม่อมสาว เยาวชน และผู้ใหญ่ควรได้ฝึกฝน เพราะเป็นการออกกำลังกายที่พัฒนาทักษะสังคม และมีโอกาสใช้เสียงดนตรีเข้ามาทำให้กิจกรรมออกกำลังกายน่าสนใจ และใช้เป็นกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี

ทักษะการเคลื่อนไหวที่มีตั้งแต่การฟังจังหวะ การเคาะจังหวะ การเดิน การวิ่ง การก้าวขิด (Slide) การกระโดดเขย่ง การก้าวเดินสองจังหวะ การวิ่งสลับเท้า และการผสมทักษะต่างๆ เข้ากับเสียงเพลง เช่น โพลก้า (Polka) และวอลทซ์ (Waltz)

นักเรียนที่มีเพลงโปรดปรานเป็นพิเศษหรือเพลงประจำตัว ลองฟังเพลงไป ร้องเพลงไป แล้วเคลื่อนไหวประกอบเพลงไปด้วย จะทำให้รู้สึกว่าการเรียนกำลังเคลื่อนไหวอยู่บนฟลอร์สวารค์ขึ้นฟ้า และนักเรียนกำลังมีความสุขเบิกบานขึ้นเขียน



ห่วงข้ามตาข่าย

ห่วงข้ามตาข่าย (Ring Tennis) หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า ห่วงยาง เป็นกีฬาที่อาศัยมือในการรับส่งห่วงในเขตแดนที่กำหนด การเล่นต้องอาศัยทักษะในการจับและรับส่งห่วงอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว และสามารถพลิกแพลงหลอกหลอคู่ต่อสู้ เดิมห่วงข้ามตาข่ายได้กำหนดให้เป็นกีฬาสำหรับผู้หญิง ในลักษณะที่เตะกร้อข้ามตาข่ายได้กำหนดไว้สำหรับผู้ชาย ในระยะหลังไม่ได้รับการฟื้นฟูมากนัก จึงซบเซาไปจนเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะเป็นกีฬาที่ง่าย สะดวก ประหยัด และสนุก ใช้ห่วงยางเป็นอุปกรณ์เพียงชิ้นเดียว ห่วงราคาถูก คงทนใช้งานได้นาน น้ำหนักเหมาะที่จะเล่นกลางแจ้งได้ นักเรียนเล่นกันในเวลาว่างจากชั้นเรียนได้ โดยสามารถเล่นกันตามบริเวณหอพัก สนามดิน สนามหญ้า ลานวัด ใต้ถุนอาคารสูง หรือตามชายทะเล ทั้งยังดัดแปลงเล่นเป็นกีฬานันทนาการแบบการเล่นพื้นบ้าน คือ ห่วงเชลยซึ่งเล่นในลักษณะเดียวกับลูกข่างกีฬาพื้นบ้านของไทยได้อีก การเล่นห่วงข้ามตาข่ายเป็นทักษะพื้นฐานสู่การเล่นกีฬาด้วยลูกบอลอื่นๆ เช่น บาสเกตบอล เนตบอล และแฮนด์บอลได้อีก



ภาพที่ 85 ห่วงข้ามตาข่าย

กีฬาห่วงข้ามดาซ่าย ได้พัฒนาขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ไม่ได้รับความนิยมถึงระดับแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นระดับชาติหรือระหว่างชาติ จึงได้กลายเป็นกีฬาเพื่อนันทนาการและเพื่อสุขภาพ ต่อมาได้มีการปรับปรุงห่วงข้ามดาซ่ายกลายเป็นเกมชนิดใหม่ เรียกว่า จานร่อน หรือ ฟริสบี (Frisbee) โดยใช้วัสดุพลาสติก หรือฟองน้ำ แต่ไม่ทำเป็นวงเหมือนห่วงยาง แต่คล้ายกับจานมากกว่า จึงเรียกเกมใหม่นี้ว่า จานร่อน

ทักษะที่ใช้ในการเล่นห่วงข้ามดาซ่าย ได้แก่ การรับและส่งห่วงแบบต่างๆ เช่น ห่วงตั้งหรือห่วงทางตรง ห่วงเอียงขวาและซ้าย ห่วงคว่ำมือข้าง คว่ำมือหน้า ร่อนห่วง ห่วงพลิก ห่วงควัดข้าง ควัดหน้า ท่าเอี้ยว แขนกลับ ห่วงขวาง รับแบบบิบบ่วง และท่าพลิกแพลงอื่นๆ

นักเรียนที่กำลังมองหากีฬาอย่างง่าย ๆ และคิดจะเล่นเพื่อความสนุกสนานแก่งัดผ่อนคลายความเครียด ลองเล่นห่วงข้ามดาซ่ายกันในวันเสาร์-อาทิตย์ ที่สนามหญ้าหน้าบ้านหรือบริเวณชายหาด นับว่าเป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจที่ดีไปอีกแบบไม่ซ้ำใคร



ฟริซบี (จานร่อน)

การออกกำลังกายและกีฬา ถ้ามีรูปแบบที่ง่าย สะดวก และสนุก จะทำให้ผู้เล่นพึงพอใจที่จะเล่นเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เกมการเล่นอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ฟริซบีหรือจานร่อน (Frisbee) เป็นคำตอบสำหรับผู้ที่มีงมหากีฬาันทนาการ ซึ่งเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย เล่นได้หลายคน เล่นได้ในหลายสถานที่ เช่น สนามหญ้า ชายทะเล บริเวณสนามหญ้าหอพักนักศึกษา ลานดิน หรือในสวนสาธารณะ อุปกรณ์ที่ใช้ก็มีเพียง จาน ซึ่งทำด้วยพลาสติกน้ำหนักเบา สามารถร่อนให้ลอยในอากาศไปได้ไกลหลายสิบเมตร

ถ้าเป็นการเล่นฟริซบีเพื่อสุขภาพ มีรูปแบบการรับส่งได้หลายลักษณะ เช่น การเหวี่ยงส่งด้วยหลังมือ ส่งโยนให้เป็นเส้นโค้ง ส่งโยนเป็นเส้นโค้งต่ำและพื้นสนามประมาณครึ่งทาง ให้จานกระโดดลอยเข้ามาสู่ผู้รับ การส่งแบบลูกมือสูง และการส่งโดยเหวี่ยงแขนออกจากด้านข้างลำตัวแล้วกระตุกข้อมือตัวออกไป

สำหรับการรับก็สามารถรับได้หลายวิธี คือ รับเมื่อจานฟริซบีมาอยู่ด้านหลังศีรษะ การรับจากด้านหลัง การรับโดยใช้นิ้วชี้ควงหมุนจาน และการรับอย่างลวดลายอื่นๆ ตามที่ผู้เล่นจะคิดทำทางให้สนุก

ถ้าเป็นการแข่งขันก็มีทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม ซึ่งสมาคมฟริซบีแห่งยุโรปได้กำหนดกติกาไว้ว่า วิธีเล่นประเภทบุคคลมีตั้งแต่การส่งให้ไต่ระยะไกลที่สุด การส่งและวิ่งรับแบบโยนบูมเมอแรง คือ โยนไปแล้วลอยกลับมาหาตัวผู้รับเอง การโยนกระแทกเป้าเพื่อการแข่งขัน ความแม่นยำ การโยนโดยจับเวลาให้นานที่สุด การเล่นแบบกอล์ฟคือ โยนไปตามสิ่งกีดขวางจนครบทุกจุด สำหรับประเภททีมเล่นคล้ายเนตบอล โดยเล่นฝ่ายละ 7 คน หรือ 5 คน

นักเรียนจะได้ทดลองเล่นฟริซบีมาบ้างหรือไม่ ถ้ายังไม่เคยสัมผัสกันก็จะลองดูบ้างเมื่อจะคิดลีลาวิธีรับส่งแบบใหม่ๆ ขึ้นมาบ้าง

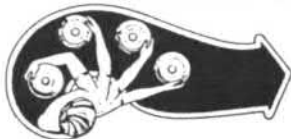
วิธีการเล่น

การส่ง

ก. จับด้วยหลังมือ (Backhand grip)

ข. เหวี่ยงด้วยหลังมือ (Backswing)

เริ่มด้วยเหยียดแขนออกชี้ไปทางเป้าหมาย
หมุนจานเข้าหาตัว โค้งแขนเข้า ช้อนมือ
และดันแขนขดคล้ายลวดสปริง ให้ศอกอยู่
ด้านหน้าขอบห่วงชี้ออกไปที่เป้าหมาย



ค. ลูกโค้ง (Curve)



การรับ

การรับจานร่อนสามารถทำได้หลายวิธี คือรับลูกระหว่างขา รับเมื่อจานมาอยู่หลังศีรษะ
รับจากด้านหลัง รับโดยใช้นิ้วชี้ รับแล้วใช้นิ้วชี้หมุนจากด้านในโดยนิ้วอยู่ตรงกลางแล้วจึงหยุดจาน
ส่งให้ฝ่ายตรงข้าม

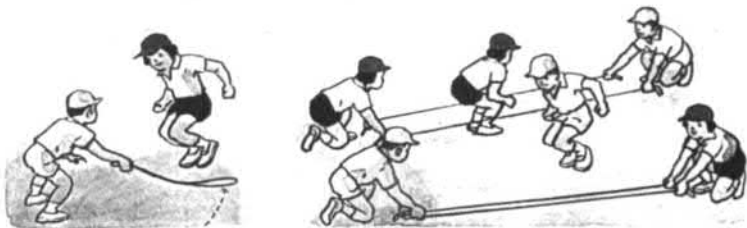


ภาพที่ 86 ฟริซบี (จานร่อน)



กระโดดเชือก

กระโดดเชือก เดิมเป็นการออกกำลังกายเพื่อบริหารร่างกาย โดยเฉพาะนักมวยหรือนักกีฬาที่ต้องใช้ข้อมือเล่นบาสเกตบอลมักจะต้องฝึกกระโดดเชือก เพื่ออบอุ่นร่างกายและเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกาย หรือเล่นเพื่อความสนุก การกระโดดเชือกนั้นจะกระโดดคนเดียว หรือกระโดดเป็นกลุ่ม โดยมี 2 คนช่วยกันแกว่งเชือก ในปัจจุบันนี้ได้มีผู้ริเริ่มพัฒนากระโดดเชือกให้เป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อให้ผู้คนสนใจเล่นสนใจมากขึ้น



ภาพที่ 87 กระโดดเชือก

การแข่งขันกระโดดเชือกที่แข่งกันนี้ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ ประเภทบุคคล ประเภททีมผลัด และประเภทกระโดดประกอบดนตรี หรือเรียกว่ากระโดดแบบแอโรบิค

สำหรับการแข่งขันกระโดดเชือกประเภทบุคคลนั้น ไม่จำกัดท่าทางการกระโดด จะนับคะแนนจากจำนวนครั้งที่กระโดดเชือกแตะพื้นติดต่อกันไป จะเริ่มนับหนึ่งใหม่ถ้าสะดุดติดเท้าผู้เล่น และกำหนดเวลาได้ตามอายุและเพศ คือประมาณ 3 - 6 นาที

การแข่งขันกระโดดเชือกประเภททีมผลัดจะมีผู้เล่นทีมละ 9 คน เป็นผู้แกว่งเชือก 2 คน ผู้กระโดด 5 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน แต่จะเปลี่ยนตัวผู้กระโดดหรือผู้แกว่งเชือกขณะแข่งขันไม่ได้ วิธีการเล่นตัดแปลงจากการกระโดดเชือกพื้นเมือง คือ มีคน 2 คน ช่วยกันแกว่งเชือก มีคนกระโดดอยู่ตรงกลาง ผู้กระโดดจะเข้าแถวเรียงเดียว ร่วงเข้ามากระโดดแล้วกระโดดออกไปอ้อมหลักเส้นชัยเพื่อร่วงกลับมาต่อท้ายแถว การร่วงต้องร่วงไปตามลำดับจะนับคะแนน เมื่อผู้ร่วงแต่ละคนร่วงกลับไปต่อที่แถวได้โดยไม่ติดเชือก แข่งขันเกมละ 5 นาที พักระหว่างเกม 3 นาที จะต้องชนะกัน 2 ใน 3 เกม

สำหรับการแข่งขันกระโดดเชือกประกอบดนตรี ได้นำแนวคิดการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ เข้ามาผสม โดยฝึกการบริหารแบบแอโรบิคแดนซ์ แต่ต้องใช้เชือกกระโดดประกอบกันไปด้วย จึงทำให้สนุกทั้งคนเต้น และสนุกทั้งผู้ดู การแข่งกระโดดเชือกแบบแอโรบิคนี้ ใช้คะแนนเป็นเครื่องตัดสิน

นักเรียนคิดจะกระโดดเชือกเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อการแข่งขันบ้างไหม และขอฝากคำขวัญชนะการประกวดแข่งขันคิดคำขวัญซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดขึ้น เด็กหญิงสมหมาย เอี่ยมสะอาด โรงเรียนเทศบาล 3 จังหวัดราชบุรี ผู้ชนะเลิศได้ให้คำขวัญไว้ว่า

“กระโดดเชือกเป็นนิจ	ชีวิตสุขสันต์
กระโดดเชือกทุกวัน	ร่างกายแข็งแรง”



โรลเลอร์สเก็ต

ถ้านักเรียนคิดว่าโรลเลอร์สเก็ตเป็นเรื่องของเด็กฝึกคนองหรือวัยรุ่นที่ออกมาวิ่งบนล้อเลื่อนกันสนุกในถนนบนลานกว้าง หรือลานสเก็ตเท่านั้นแล้วละก็ น่าจะมาพิจารณาพิจารณากันในอีกแง่มุมหนึ่ง

การเล่นโรลเลอร์สเก็ต เป็นกีฬาและเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพ ให้ความเพลิดเพลินสนุกสนาน การสเก็ตระดับความเร็วปานกลาง จะทำให้ผู้เล่นต้องใช้พลังงานถึงชั่วโมงละ 600 แคลอรีทีเดียว

โรลเลอร์สเก็ตเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่ให้ผลดีใกล้เคียงกับการขี่จักรยาน และการว่ายน้ำ เพราะช่วยกระตุ้นหัวใจและปอดให้ทำงานได้ดี โรลเลอร์สเก็ตอาจเป็นแนวคิดใหม่ที่ดีสำหรับคนที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือรักษาสัดส่วนสัດเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ

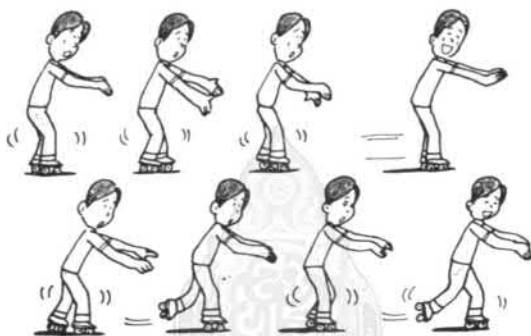
การเล่นโรลเลอร์สเก็ตอาศัยทักษะในการทรงตัวให้สมดุลเท่านั้น ไม่ต้องการทักษะพิเศษหรือพรสวรรค์ใดๆ ไม่ว่าจะเป็นใครก็สามารถฝึกเล่นโรลเลอร์สเก็ตได้ไม่ยาก เพราะอาศัยสมาธิและความสนใจในการฝึกหัดเท่านั้น

แต่ถ้าเป็นการเล่นโรลเลอร์สเก็ตในลานสเก็ตดิสโก้ แบบวิจิตรพิสดารด้วยแสงสี เสียงเพลง ที่อึกทึกครึกโครม ซึ่งปัจจุบันลานสเก็ตดิสโก้ในบ้านเราได้เสื่อมความนิยมไปแล้ว และได้เปลี่ยนตัวเองไปเป็นดิสโก้เธคเสียส่วนใหญ่ ถ้าเป็นการเล่นโรลเลอร์สเก็ตแบบนี้ก็อาจเป็นอันตรายกับระบบการได้ยิน ระบบสายตาและระบบประสาท โรลเลอร์สเก็ตในลานสเก็ตดิสโก้เธคก็ไม่เหมาะสำหรับนักเรียนที่ต้องการเล่นเพื่อสุขภาพ



ภาพที่ 88 โรลเลอร์สเก็ต

สำหรับนักเรียนที่ต้องการฝึกโรลเลอร์สเก็ตเพื่อสุขภาพ ควรเริ่มฝึกจากลานสเก็ตในร่ม หารองเท้าหรือเข่ารองเท้าสเก็ตที่เหมาะสมกระชับเท้า สวมเสื้อผ้าน้ำหนักเบา เริ่มจากทำความคุ้นเคยกับ ลูกล้อ ย่อเข่าขณะฝึกเดิน การมือออกช่วยการทรงตัว และระวังการล้มลงสู่พื้นให้ลงด้วย ก้น ตะโพก และไหล่ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อชิ้นใหญ่จะปลอดภัยกว่าการให้มือดันพื้น เมื่อเริ่มฝึกเดินจน คล่องแคล่วแล้ว จึงเริ่มเดินไปตามจังหวะเพลง การวาดลวดลายวดลวยจะติดตามมาเองโดยอัตโนมัติ หลังจากนั้นนักเรียนฝึกทำพื้นฐานไปได้



มาถึงตรงนี้ นักเรียนคงมองภาพโรลเลอร์สเก็ตได้ชัดเจน และตอบตัวนักเรียนเองได้ว่า นักเรียนเหมาะจะเล่นโรลเลอร์สเก็ตหรือไม่?



ภาคที่ 2

มาลองมาเล่นกีฬาชนิดนิยมสำหรับนักเรียน

ยิมนาสติก

กรีฑา

ว่ายน้ำ

แบดมินตัน

เทนนิส

การฝึกด้วยลูกบอลเพื่อปูพื้นฐานสู่การเล่นกีฬาที่ใช้ลูกบอล
วอลเลย์บอล



มาลองมาเล่นยิมนาสติก

ความเป็นมาของยิมนาสติก

ยิมนาสติก เป็นกีฬาที่เสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ เช่น กล้ามเนื้อ แขน ขา ออก ไหล่ ท้องและลำตัว เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความว่องไว ความอ่อนตัว การประสานงานของกล้ามเนื้อกับประสาท และการทรงตัวของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยพัฒนารูปร่างให้สวยงามในเด็กหญิง และความแข็งแรงกระฉูดชายชาติสำหรับเด็กชาย

ยิมนาสติกช่วยส่งเสริมการตัดสินใจที่ไวเฉียบขาด ความระมัดระวัง ความกล้า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีระเบียบวินัย และความสนุกเบิกบานใจอีกด้วย

ยิมนาสติกมีเอกลักษณ์ประจำตัวแตกต่างจากการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ มีท่าเริ่มต้นและท่าสิ้นสุดของการเล่นแต่ละท่า การแต่งกาย การแสดงออกทางจิตใจ ความอ่อนตัวหรืออ่อนข้อ ความว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ การทรงตัวต้องดีเลิศ และความต่อเนื่องกลมกลื่นกับจังหวะหรือเสียงเพลง เอกลักษณ์นี้ในกีฬาอื่นจะหาได้ไม่ครบถ้วนเท่าเทียม จึงทำให้ยิมนาสติกเป็นกีฬาที่ผู้ชมหลงใหลในศิลปะความสวยงาม เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่ประเทศแคนาดาเมื่อปี พ.ศ. 2519 (ค.ศ. 1976) นาเดีย (Nadia) สาวน้อยจากประเทศรומาเนียได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันยิมนาสติก มีผู้ชมชมทั้งสนาม ได้รับการปรบมืออย่างกึกก้องเป็นเวลานาน และลงมติให้เธอเป็นราชินีแห่งกีฬาโอลิมปิก พ.ศ. 2519 ทั้งนี้ ต่อมาผู้เข้าแข่งขันยิมนาสติกของกีฬาโอลิมปิกจึงมีเด็กหญิงที่มีอายุน้อยประมาณ 12 - 14 เข้าร่วมจำนวนมากขึ้น และแชมป์ยิมนาสติกก็กลายมาเป็นขวัญใจแฟนกีฬาที่สร้างความประทับใจให้กับผู้ชม

ก่อนที่จะเสนอพื้นฐานการฝึกยิมนาสติก จะขอเล่าความเป็นมาและประโยชน์ของยิมนาสติก เพื่อจะได้ซาบซึ้งถึงคุณค่าว่า ทำไมยิมนาสติกจึงได้รับความนิยมอย่างสูง

ยิมนาสติกนี้ เริ่มเล่นกันมาตั้งแต่ในสมัยกรีก และโรมัน มาจนถึงปัจจุบัน และมีการวิวัฒนาการมาจนมีท่าเคลื่อนไหวแบบพิสดาร นักยิมนาสติกควรที่จะได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ที่มีความอดทน เพราะต้องอาศัยเวลาหลายปีเพื่อไต่เต้าขึ้นเป็นนักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนโลก ในประเทศแถบยุโรปตะวันตก เช่น รומาเนีย บุลกาเรีย สวีเดน เดนมาร์ก และเยอรมนี นิยมให้มีการฝึกฝนตั้งแต่อายุเพียง 6 - 7 ปี

เราเชื่อกันว่ายิมนาสติกเริ่มอย่างจริงจังในประเทศกรีกและโรมัน ก็เพราะคำว่ายิมนาสติกเป็นภาษากรีก ต่อมาชาวสเปนได้นำเอากิจกรรมยิมนาสติกมาฝึกฝนให้แก่เยาวชนทั้งชายและหญิง กิจกรรมที่นำมาประกอบได้แก่ยิทธิยุทธ์ เดินร่า การไต่เชือก และการทรงตัว เป็นต้น

นักศึกษาวาเยอร์มัน ชื่อ กัทส์ มัทส์ (Guth Muths) ปี พ.ศ. 2292 - 2382 ได้บรรจุยิมนาสติกเข้าสอนในโรงเรียนเพราะเห็นความสำคัญของยิมนาสติก เขาได้ชื่อว่าเป็นผู้แห่งกีฬา ยิมนาสติก เขาได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับยิมนาสติกเป็นคนแรก หนังสือนั้นชื่อว่า "ยิมนาสติกสำหรับเยาวชน"

ต่อมามีบุคคลสำคัญเป็นชาวเยอรมันเช่นกัน ชื่อเฟรดเดอริก จาห์น (Federick Jahn) ปี พ.ศ. 2321 - 2395 ได้รับเกียรติว่าเป็นบิดาแห่งยิมนาสติก เขาได้จัดโรงฝึกยิมนาสติก (ยิมเนเซียม) โดยได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล ยิมนาสติกจึงได้รับการพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้นายจาห์นคนนี้ยังได้ประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องมือนานาหลายชิ้น อย่างที่รู้จักกันดีคือ ราวเดย์ว รราวคู๋ ม้ายาว และม้ากระโดดสูง

หลังจากนั้นชาวสวิสคนหนึ่ง ชื่ออะดอล์ฟ สปีล (Adolf Speel) ปี พ.ศ. 2353 - 2401 ได้บรรจุวิชาเข้าหลักสูตรของโรงเรียนทั่วไปในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ยิมนาสติกจึงแพร่หลายไปยุโรป อเมริกา และเอเชีย มีผู้ชมขึ้นในกีฬานี้อย่างมาก

แล้วยิมนาสติกมาเมืองไทยได้อย่างไร มีหลักฐานเชื่อถือได้ว่า เริ่มในสมัยของรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยที่มีการส่งคนไปศึกษาต่างประเทศ กลับมาแล้วได้เผยแพร่ยิมนาสติกในส่วนราชการต่าง ๆ ครั้งแรกที่มีการบันทึกไว้ คือมีการเล่นยิมนาสติกในวงราชการ หลังจากนั้นก็เป็นวงการอื่นๆ โดยเฉพาะกระทรวงศึกษาธิการได้เล็งเห็นประโยชน์ของยิมนาสติก ที่สามารถพัฒนาร่างกายได้อย่างดียิ่ง จึงได้ริเริ่มให้มีศูนย์ฝึกครั้งแรกที่โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย และได้บรรจุวิชาเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน ผู้ที่เรียนยิทธิยุทธ์หรือยิมนาสติกควรภูมิใจ ที่มีโอกาสฝึกฝนกีฬาที่เป็นศิลปะและต้องอาศัยทักษะเทคนิคอย่างละเอียดอ่อน

ประเภทของยิมนาสติก

ยิมนาสติก นี่เป็นกีฬาที่นิยมมากในประเทศกลุ่มยุโรปและประเทศกลุ่มสังคมนิยม ด้วยความเชื่อว่ายิมนาสติกนั้น เป็นการสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายเหมือนชายชาติวีรสำหรับชาย และอ่อนช้อยสง่างามในหญิง นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกระเบียบวินัย ความอดทน ความเข้มแข็งของจิตใจ เพราะทักษะของยิมนาสติกนั้นมีความละเอียดอ่อน มีท่าฝึกมากมายหลายประเภทกว่าจะฝึกให้เล่นได้ดีต้องผ่านการฝึกปฏิบัติทั้งด้านร่างกายและจิตใจจนชำนาญทำได้เป็นอัตโนมัติในกลุ่มประเทศสังคมนิยม ฝึกเด็กเล่นยิมนาสติกตั้งแต่อายุ 6-7 ปีกันทีเดียว

ยิมนาสติกแยกออกก็เป็นยิมนาสติกเพื่อสุขภาพส่งเสริมความอ่อนตัว ความแข็งแรง และความสมบูรณ์ของร่างกาย ยิมนาสติกนี้ความจริงก็คือการบริหารกายหรือกายบริหารที่เรารู้จักกันดี ทั้งที่ฝึกด้วยมือเปล่าและมีอุปกรณ์ เพื่อเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าต่างๆ และอีกประเภทหนึ่งคือยิมนาสติกเพื่อการแข่งขัน

ในการแข่งขันยิมนาสติกนั้น ชายและหญิงมีประเภทการแข่งขันที่แตกต่างกันดังนี้

การแข่งขันสำหรับประเภทชาย ประกอบด้วย

ท่าบนพื้น (Floor Exercise)

ม้ายาว (Long Horse)

ม้าข้าง (Side Horse)

ราวคู่ (Parallel Bars)

ราวเดี่ยว (Horizontal Bars)

ห่วง (Ring)

การแข่งขันสำหรับประเภทหญิง ประกอบด้วย

ท่าบนพื้น (Floor Exercise)

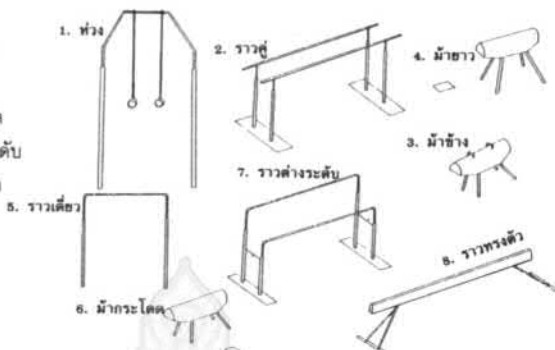
ราวทรงตัว (Balance Bars)

ราวต่ำระดับ (Uneven Bars)

ม้ากระโดด (Vaulting Box)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นยิมนาสติก มีดังนี้

1. ท่วง
2. ราวคู่
3. ม้าข้าง
4. ม้ายาว
5. ราวเดี่ยว
6. ม้ากระโดด
7. ราวต่ำระดับ
8. ราวทรงตัว



ภาพที่ 89 อุปกรณ์ในกีฬายิมนาสติก

ตัวอย่างท่าฝึกพื้นฐานในกีฬายิมนาสติก

ยิมนาสติกตามความหมายทั่วไป เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ใช้ท่าเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ทั้งที่ใช้อุปกรณ์ และไม่ใช้อุปกรณ์ แต่การเล่นยิมนาสติกแบบกีฬา แบ่งออกเป็นการเล่นประเภทชายและหญิง ประเภทชายที่เคลื่อนไหวบนพื้นหรือฟลอร์เอกเซอร์ไซด์ ราวเดี่ยว ราวคู่ ท่วง ม้าข้าง (Side Horse) และม้ายาว (Long Horse) และสำหรับหญิงมีท่าเคลื่อนไหวบนพื้น ราวต่ำระดับ ม้ากระโดด และราวทรงตัว นักเรียนอย่าเพิ่งสนใจมากกับชื่อของท่าเล่นแบบต่างๆ เหล่านี้ เพียงแค่รู้และเข้าใจชื่อไว้บ้างในขั้นต้นนี้

ท่าเคลื่อนไหวบนพื้น ก็คือ ยึดหุ่นนั่นเอง มีท่าพื้นฐานขั้นต้น รวมด้วยกัน 10 ท่า ดังนี้

1. ม้วนหน้า
2. ม้วนหลัง
3. ยืนด้วยศีรษะ
4. สปริงด้วยหลัง (สปริง หมายถึง กระโดด)
5. สปริงด้วยศีรษะ
6. สปริงด้วยคอ
7. ม้วนหลังไปยืนด้วยมือ

8. สปริงด้วยมือ
9. ล้อเกวียน
10. ยืนด้วยมือและเดินด้วยมือ

ท่าพื้นฐานของร่าวคู่

1. ดันข้อด้วยร่าวและแกว่งตัวหน้าลงข้างร่าว
2. ยกขาจาก แกว่งตัวหลัง นั่งไขว่
3. นอนหงายขวางร่าว ยกตัวกลับ
4. เดินแขนเหยียด ยกขาจากหัวร่าวแล้วส่งตัวด้วยขาคู่ไปข้างหน้า
5. แกว่งตัวคัดหน้า
6. จับข้างร่าวกระโดดปล่อยแขนข้างหนึ่ง จับกลางร่าว แขนเหยียด ย่อข้อ เดินแขนงอ
7. จับมือหงายแขนเดียวขึ้นข้างร่าว ให้ง่าตัวเหยียดขนานจับกลางร่าว แขนเหยียด
8. เหวี่ยงตัวหลังลงข้างร่าว
9. พุ่งหลังตัด พลิกตัว นั่งคร่อมร่าว
10. ทกค้ำ
11. ขึ้นข้อข้างร่าว ทกไหล่พาดร่าว พลิกตัว นั่งข้างร่าว นอนหงาย ยกตัวกลับ
12. แกว่งตัววิดน้ำ

ท่าพื้นฐานของร่าวเดี่ยว

1. จับและแกว่งตัว
2. ม้วนหน้าบนร่าวเดี่ยว
3. ม้วนหลังบนร่าวเดี่ยว
4. แกว่งตัวเตะขาเกี่ยวขึ้นหน้า
5. ดึงข้อขึ้นหน้า
6. ดึงข้อขึ้นหลัง
7. เตะขึ้นหน้า ขึ้นร่าวขาคู่
8. เกี่ยวขาเดียว หมุนรอบร่าว
9. หมุนเอวหน้า ปล่อยมือจับ
10. หมุนพับเอวรอบร่าว

นี่เพียงแต่นำชื่อท่าการเล่นมาให้ทราบก่อน ในขั้นตอนนี้เราจะยังไม่สนใจการเคลื่อนไหวในลักษณะดังกล่าวเพราะต้องอาศัยการฝึกหัด มีครูฝึกหรือผู้ฝึกสอนคอยแนะนำเพื่อให้เคลื่อนไหวถูกต้อง และป้องกันอันตรายหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อเกิดการผิดพลาด

ยิมนาสติกจะแนะนำนั้น ในขั้นเริ่มต้นถ้าจะฝึกเองเป็นยิมนาสติกในบ้าน แบบกายบริหารง่าย ๆ และผสมกับการเคลื่อนไหว บิด งอ เหยียด หรือก้มกล่อมเนื้อส่วนต่าง ๆ บางครั้งก็มีการใช้อุปกรณ์ง่าย ๆ เช่น ลูกบอล หรือเชือก เพื่อช่วยให้การฝึกสนุกสนานขึ้น เราจะไม่ฝึกม้วนหน้า ม้วนหลัง หรือกระโดดตลังกาต่าง ๆ จนกว่าร่างกายจะพร้อมหรือกล้ามเนื้อแข็งแรงพอ

การเล่นยิมนาสติก ควรเริ่มต้นด้วยเด็กเล็ก แม้วัยทารกแบบเบาะ ก็สามารถฝึกให้เด็กได้ ถีบขา พับลำตัว เหยียดแขน ซึ่งมารดาสามารถช่วยฝึกได้โดยการจับให้ส่วนต่าง ๆ ของทารกงอเหยียด และเมื่อเด็กโตขึ้นสู่วัยเด็ก จึงค่อย ๆ เพิ่มความยากของท่าฝึก

การเคลื่อนไหวแบบยิมนาสติกไม่จำเป็นจะต้องม้วนตัวตลังกา หรือเล่นบนราวเดี่ยว ราวคู่ เราสามารถฝึกหัดเคลื่อนไหวอย่างง่าย ๆ ด้วยท่าต่าง ๆ ที่คิดประดิษฐ์ขึ้น การสนใจปฏิบัติตามท่าฝึกที่เสนอแนะไว้นี้ และฝึกฝนไว้เป็นประจำจนชำนาญมีทักษะ ก็เท่ากับนักเรียนได้ลองลิ้มรสของยิมนาสติกแล้ว ไม่มีคำว่าสายเกินไปหรือยากเกินไปสำหรับการเรียนรู้สิ่งหนึ่งสิ่งใด

นักยิมนาสติกต้องมีระเบียบวินัย อดทนอดหยิ่ง

วิธีการฝึกยิมนาสติกแบบกายบริหาร

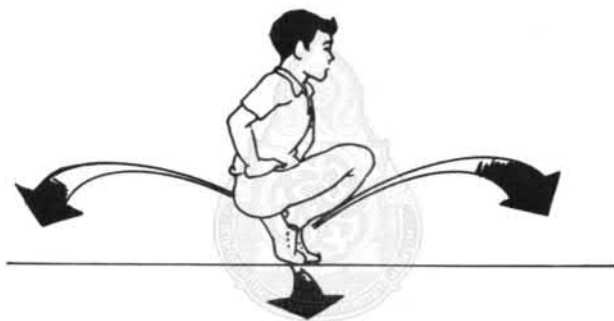
1. เลือกท่าฝึกให้เหมาะสมกับความสามารถของตัวเอง
2. ฝึกจากท่าง่ายไปสู่ท่ายาก หรือฝึกจากเบาไปหาหนัก
3. การฝึกควรใช้ส่วนของกล้ามเนื้อหลาย ๆ ชิ้น เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนมีโอกาสดอกกำลัง
4. ฝึกวันละ 15 - 20 นาที และเพียง 4 - 5 ท่าโดยทำติดต่อกัน
5. ควรฝึกในที่โล่งอากาศถ่ายเทสะดวกจะได้ไม่เป็นลม
6. เวลาไม่จำกัดจะเป็นเช้า ๆ หรือค่ำก็ได้ แต่ไม่ควรหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
7. ขณะฝึกควรสวมเสื้อผ้าฝ้าย หรือเสื้อยืดกีฬา ที่ไม่คับจนเกินไป
8. หลังฝึกเสร็จใหม่ๆ ควรจับน้ำที่เย็นน้อย เมื่อพักหายเหนื่อยจึงดื่มน้ำดื่บกระหาย
9. เมื่อรู้สึกเหนื่อย หายใจไม่ทั่วท้องคล้ายจะหน้ามืด ให้หยุดพักทันที
10. ระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ตรวจสอบสถานที่ให้เรียบร้อย ไม่ให้มีเศษหิน ตะปู จัดบริเวณไม่ให้มีสิ่งกีดขวางเกะกะ

เมื่อฝึกไม่ชำนาญอย่าแสดงท่าโลดโผน

ยิมนาสติกเป็นกีฬาที่ประกอบด้วยศิลปะของการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะ ซึ่งผู้ฝึกต้องมีคุณสมบัติทางร่างกาย เช่น ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการบังคับร่างกายให้เคลื่อนไหวได้ตามความรู้สึก และต้องมีคุณสมบัติทางจิตใจ เช่น ความพอใจ ความพยายาม และความตั้งใจฝึกอย่างสม่ำเสมอ

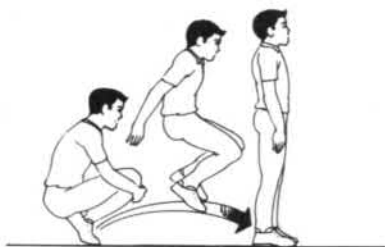
อายุที่เหมาะสมในการเริ่มฝึกยิมนาสติก คือ อายุ 6 - 7 ปี และแชมป์เียนยิมนาสติกของโลก ปัจจุบันก็มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี สำหรับผู้ที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ถ้าสนใจอยากฝึก สถานที่ฝึกได้ในช่วงปิดภาคการศึกษา หรือภาคฤดูร้อนก็คือ ศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ที่หัวหมาก กรุงเทพมหานคร ศูนย์เยาวชนไทยญี่ปุ่นดินแดง กรุงเทพมหานคร และอาคารนิมิตตรกรรมพลศึกษา ในบริเวณสนามกีฬาแห่งชาติ สำหรับในต่างจังหวัดอาจฝึกได้ที่สนามกีฬาจังหวัด และโรงฝึกพลศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษาและวิทยาลัยครู

แบบฝึกเตรียม ไปสู่ยิมนาสติก



ท่าที่ 1 กระโดดกบ

มือทั้งสองจับเอว นั่งยอง ๆ กระโดดพร้อมกันสองขาด้วยปลายเท้าไปข้างหน้า ด้านข้างซ้ายขวาและหลัง เพื่อฝึกแรงสปริงขาในท่าที่จะยกขึ้นต่อไป



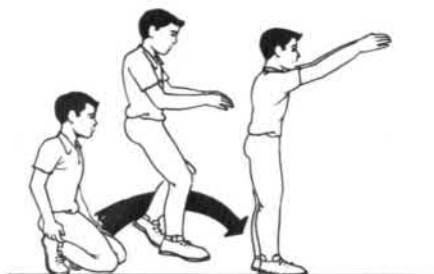
ท่าที่ 2 กระโดดจากท่านั่ง

จากท่านั่งยองๆ บนปลายเท้า มือกดเข่า
โน้มให้น้ำหนักไปข้างหน้าพร้อมกับกระโดด
ด้วยแรงสปริงจากปลายเท้าขึ้นมาขึ้น



ท่าที่ 3 กระโดดจากท่านั่งขัดสมาธิ

นั่งขัดสมาธิมือวางบนเข่า กระโดดขึ้นให้
ตัวลอย แล้วยืนตรง



ท่าที่ 4 กระโดดจากท่าคุกเข่า

นั่งคุกเข่าให้เข้าและปลายเท้าแตะพื้น
แขนแนบลำตัว แล้วยกแขนขึ้นพร้อมกับออกแรง
สปริงจากปลายเท้าและเข้าให้ตัวตรง แล้วลงสู่
พื้นในท่ายืนตรง



ท่าที่ 5 ยืนกระโดด

จากท่ายืนตรงย่อเข่าเล็กน้อย กระโดด
ลอยตัวในอากาศ งอเข้าด้านหลัง นิ้วมือ
แตะเท้า ลงสู่พื้นในท่าย่อ กึ่งน้ำหนักลงบน
ปลายเท้าแล้วยืนตรง



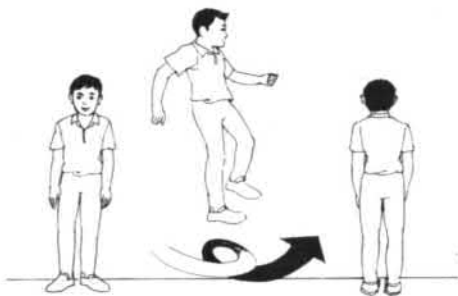
ท่าที่ 6 กระโดดแยกเท้า

จากท่ายืนตรงย่อเข่าเล็กน้อย กระโดดให้ตัวลอยในอากาศ พร้อมกับแยกขากางแขนให้กว้างที่สุด ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าย่อตัวแล้วยืนตรง



ท่าที่ 7 กระโดดปรบมือ

จากท่ายืนตรง เท้าห่างกันเล็กน้อย ย่อตัว กระโดดให้ตัวลอยในอากาศ ปรบมือเหนือศีรษะ ทั้งตัวย่อเข่าลงบนปลายเท้าแล้วยืนตรง



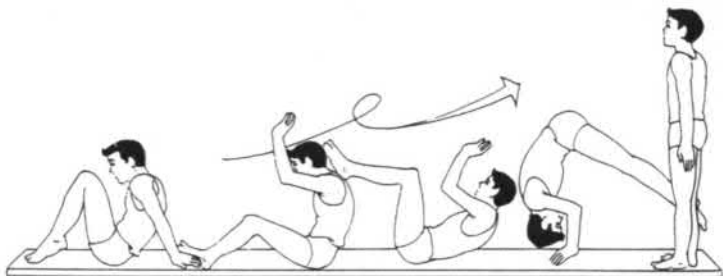
ท่าที่ 8 กระโดดหมุนตัว

จากท่ายืนตรง ย่อเข้า แขนแนบตัว กระโดดให้ตัวลอย จากพื้นพร้อมกับบิดตัวหมุนครึ่งวงกลม เหวี่ยงแขนช่วย ย่อตัวลงบนปลายเท้ายืนตรงหันหลัง



ท่าที่ 9 กระโดดเท้าเดียว

ยืนตรงบนปลายเท้าข้างหนึ่งย่อเข้าอีกข้างหนึ่งไปด้านหลัง กระโดดออกไปทิศทางต่าง ๆ ด้านหน้า หลัง ซ้าย และขวา



ท่าที่ 10 ม้วนหลัง

นั่งยอง ๆ หันหลังมือทั้งสองยันเบา
เก็บคางชิดอก ยกมือเหนือศีรษะปลายนิ้วชี้ไป
ข้างหลัง ล้มตัวลงภายหลังจนเท้าแตะพื้น ผลักมือ
จากเบาเพื่อดันให้ตัวลุกขึ้นยืนในท่าตรง

นักเรียนอย่าเพิ่งตกใจว่าจะเป็นท่าที่
ยากไป ต้องค่อยทำค่อยฝึกอย่างช้า ๆ ให้ลอง
ม้วนครึ่งตัวก่อนในตอนแรก ๆ และอาจให้ครู
ช่วยจับจนม้วนได้ครบค่า



ท่าที่ 11 ม้วนด้วยไหล่

ทำนี้คล้ายกับม้วนหน้า ยืนหันหน้า
เข้าหาเบาะนั่งยอง ๆ โคงลำตัว มือซ้ายแตะเบา
เก็บคางชิดอกแขนขวาวางเข้ามาใกล้ตัว ผลักมือ
และถีบเท้าม้วนให้ตัวกลิ้งไปจนอยู่ในท่ายืนตรง



ท่าที่ 12 โหนราวด้วยการจับหงายมือ

การห้อยโหนเป็นกิจกรรมที่เด็กๆ ชอบ ทั้งชายและหญิง และเป็นการฝึกความแข็งแรง กำลังของแขน ไหล่ และร่างกายทั่วไป ขอให้ นักเรียนลองฝึกจากท่าง่ายที่สุด ราวที่ใช้ก็ให้ ดัดแปลงอุปกรณ์ซึ่งเมื่อนักเรียนโหนแล้วเท้าห่าง จากพื้นประมาณ 1 ศอก

หงายมือจับราวให้นิ้วมือหันเข้ามาชิดตัว หัวแม่มืออยู่ใต้ราวแล้วโหนตัวให้ค้างสูงระดับ ราว ลำตัวเหยียดตรง



ท่าที่ 13 จับคว่ำมือ

มือคว่ำจับราวให้นิ้วมือหันออกนอกตัว โหนดึงตัวขึ้นสูงจากพื้นคงอยู่ในระดับราว ลำตัวเหยียดตรง



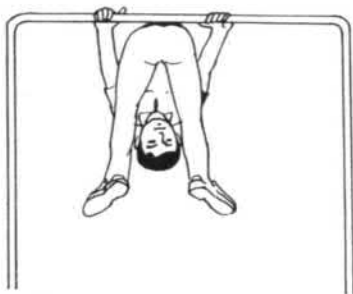
ท่าที่ 14 จับคว่ำมือและหงายมือ

ให้มือขวาจับราวหงายมือ ส่วนมือซ้าย
คว่ำมือ แล้วดึงตัวขึ้นให้สูงพ้นพื้น



ท่าที่ 15 ดึงข้อโดยให้ค้างวางบนราว

มือทั้งสองจับราวในลักษณะต่างๆ โดย
ออกแรงดึงตัวขึ้นจนค้างขึ้นวางบนราว ห้อยตัว
แขวนไว้ให้นานที่สุด



ท่าที่ 16 ลอดช่องแขน

สองมือคว่ำจับราว ยกเท้าขึ้นงอเข้าให้
ขาลอดผ่านช่องแขนซ้ายๆ ม้วนตัวจนปลายเท้า
กลับลงแตะพื้น ปลอยมือลงมาในทำขึ้น



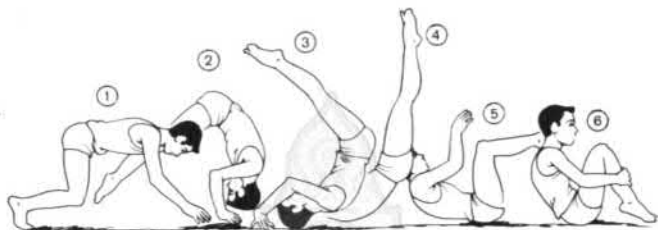
ท่าที่ 17 เกี้ยวขาห้อยตัว

เกี้ยวขาพับเข้าตัวห้อยลงมาจากราว
กางแขน แกว่งตัวไปมา ใช้กำลังขาช่วยใน
การห้อยตัว

ทำพื้นฐานฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์

1. การฝึกม้วนหน้า

ทำม้วนหน้าเป็นท่าเริ่มต้นของยิมนาสติกประเภทฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ซึ่งโดยธรรมชาติเด็กเล็ก อายุ 5 - 6 ปี ก็สามารถม้วนตัว ดึงขาไปข้างหน้าได้เองอยู่แล้ว



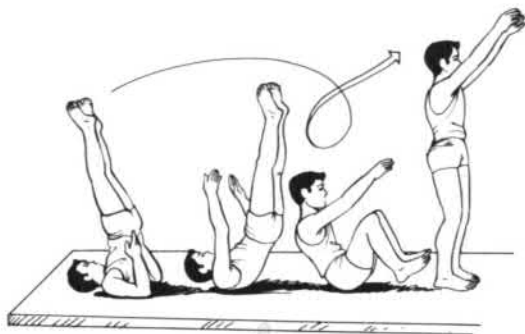
วิธีม้วนหน้าที่ถูกต้อง ทำได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 - 2 วางฝ่ามือบนเข่า ยกตะโพกขึ้นบน และไปข้างหน้า

ขั้นที่ 3 - 5 ลอดสู่พื้นด้วยหลังส่วนล่าง (ไม่ใช่ด้วยศีรษะ) ก้มตัวเก็บคางชิดอก ม้วนลักษณะ คล้ายลูกบอล

ขั้นที่ 6 ม้วนตัวจนกระทั่งสามารถกลับมาอยู่ในท่ายืนตรง

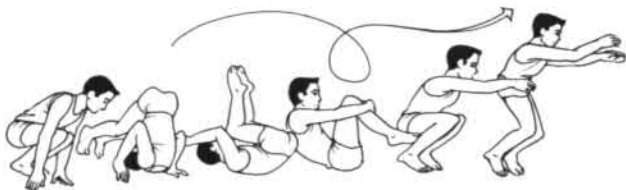
ครูสามารถช่วยฝึกให้นักเรียนและช่วยรองรับ เพื่อความปลอดภัยสำหรับวิธีฝึกทำม้วนหน้า ให้ง่ายขึ้น ทำได้ดังนี้



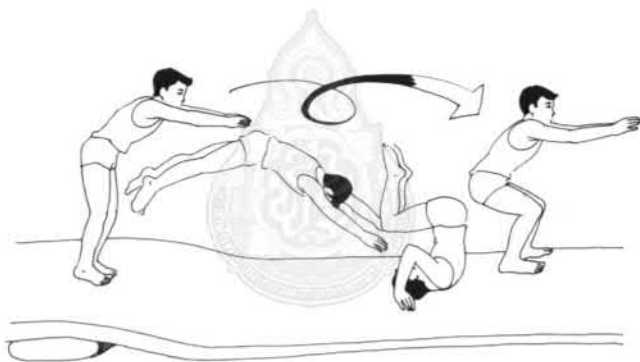
1. จากท่านนอนยกตะโพกจนลำตัวเป็น
เส้นตรงเหมือนเทียนไข ม้วนปล่อยตัวมาข้างหน้า
งอเข่า ลูกขึ้นยืน



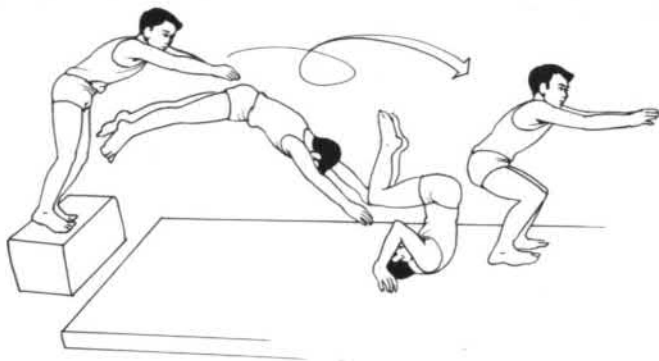
2. ม้วนตัวจากการยืนบนม้าน้ำขนาดความสูง
ไม่มากนัก วางฝ่ามือบนพื้นแล้วม้วนหน้า



3. สองม้วนหน้าด้วยมือ
ซึ่งจับรวบอยู่บริเวณใต้เข่าหรือ
หน้าแข้ง

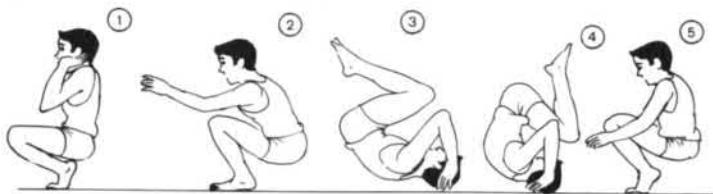


4. ยกเบาสูงข้างหนึ่ง
โดยสอดท่อนหรือเบาะรอง
เข้าไปแล้วม้วนหน้า



5. ผีกม้วนหน้าจากทำยืนบนกล่อง

2. ทำม้วนหลัง



ท่าที่ถูกต้องของม้วนหลัง ปฏิบัติได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 นั่งยองบนส้นเท้า วางฝ่ามือทงายเหนือไหล่

ขั้นที่ 2 เก็บเข่าชิดอก ม้วนตัวล้มไปข้างหลัง

ขั้นที่ 3 - 4 ม้วนหลังจนน้ำหนักตัวอยู่บนฝ่ามือ

ออกแรงผลักจากมือจนสามารถทรงตัวในท่านี้ได้

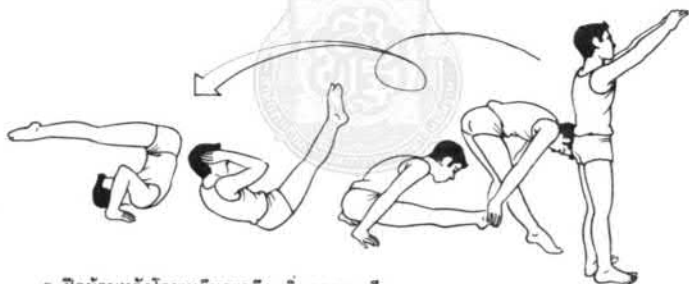
วิธีฝึกม้วนหลังให้ง่ายขึ้นทำได้ดังนี้



1 - 3 ฝึกม้วนหลังบนพื้นและบนกระดานลาด หนุนสูงด้วยม้ายาว



4 ม้วนหลังจนทรงตัวได้ด้วยไหล่



5 ฝึกม้วนหลังโดยเหยียดขาตั้ง เริ่มจากการขึ้น
มือแตะพื้นเพื่อช่วยรองรับการกระแทก



6 ผีกม้วนหลังจนยกสูงด้วยมือ โดยมีผู้ช่วยรองรับสองคน ยืนคนละด้านของผู้ฝึกช่วยจับที่โคนขา



7 ผีกม้วนจากท่าม้วนตัวขึ้นจนยกสูงด้วยมือ มีผู้ช่วย



8 ผิกม้วนหลังจนสูงเท่าทำทสูงด้วยมือ ไม่มีผู้ช่วย

3. ทำสปริงด้วยมือ



ทำสปริงด้วยมือ ปฏิบัติได้ดังนี้

ขั้น 1-2 วางฝ่ามือบนเบาะ ยกตะโพกขึ้นบนและไปข้างหน้า

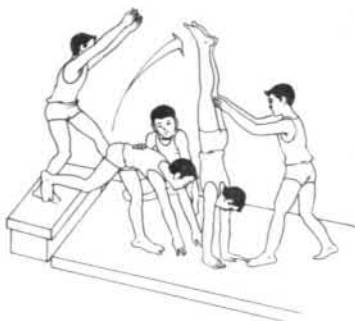
ขั้น 2-5 ลงสู่พื้นด้วยหลังส่วนล่าง (ไม่ใช่ด้วยศีรษะ) ก้มตัวเก็บกางเขรอก ม้วนลักษณะ คล้ายลูกบอล

ขั้น 6-7 ม้วนตัวจนกระทั่งกลับมาอยู่ในท่ายืนตรง

ครูช่วยรองรับเพื่อความปลอดภัยและทำให้ฝึกง่ายขึ้นได้ ดังนี้



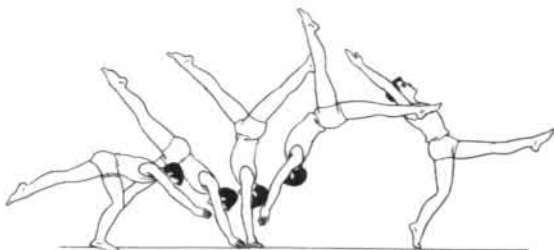
1. ฝึกสปริงด้วยมือโดยมี
ผู้ช่วยอยู่ข้างหน้าหนึ่งคน ข้างหลัง
หนึ่งคน วางเบาะ 2 ชิ้นห่างกัน
1 ฟุต ก้าวจากเบาะหนึ่งมาสปริง
บนอีกเบาะหนึ่ง



2. ผู้ช่วยรองรับช่วยจับ
ต้นแขนของเด็ก และมืออีกด้านหนึ่ง
จับที่หลังของผู้ฝึกซึ่งยืนบนม้ายาว

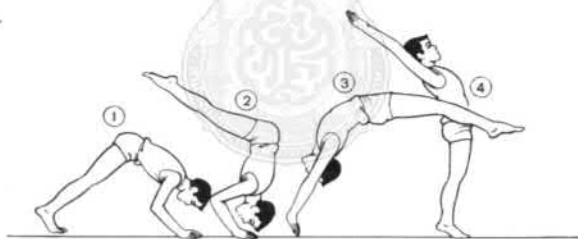


3. ฝึกสปริงบนม้ายกระโดด
(ไม่สูงมาก) แล้วลงสู่พื้น หรือ
ยืนบนม้ายาวและยกปลายเบา
ข้างหนึ่งขึ้นสูงมีผู้รองรับ 2 คน
อยู่ด้านหน้า



4. ผีกลบปรังด้วยมือข้างเดียว

4. ทำสปรังด้วยศีรษะ



ทำสปรังด้วยศีรษะ ปฏิบัติได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 จากท่ายืนย่อเข้า เอนตัวไปข้างหน้า วางฝ่ามือและศีรษะบนเบาะ

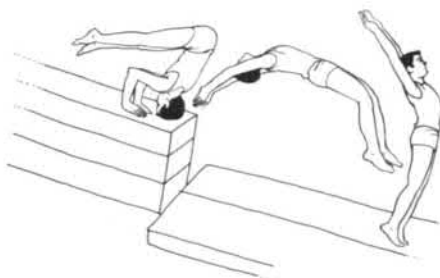
ขั้น 2-3 โล้ตัวจนตะโพกตกไปข้างหน้า เหยียดติดขาอย่างแรงขึ้นข้างบน และไปด้านหน้า
ออกแรงผลักจากข้อมือ

ขั้นที่ 4 โค้งด้านหลัง วางเท้าทั้งสองลงสู่พื้นในท่ายืนทรงตัว

ท่าฝึกและช่วยรองรับสำหรับการสปริงด้วยศีรษะ



1. ผู้รองรับใช้มือหนึ่งจับต้นแขนของผู้ฝึก อีกมือหนึ่งแตะที่แผ่นหลังของผู้ฝึก ช่วยรองรับในขณะที่ผู้ฝึกเหยียดตัว ไม่ปล่อยมือจนกว่าผู้ฝึกจะยืนทรงตัวบนพื้นอย่างปลอดภัย ทำนี้ให้ฝึกหกสูงด้วยศีรษะบนม้านกระโดด และมีเบาะรองรับ



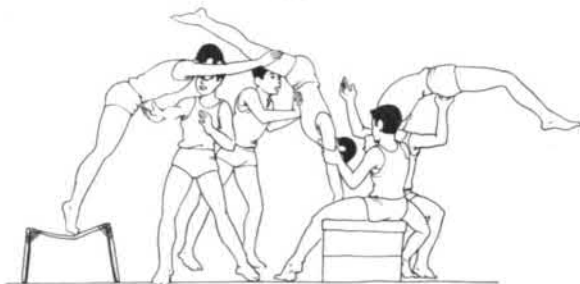
2. ใช้ม้านกระโดดขนาดต่ำ ให้หกสูงด้วยศีรษะบนม้า วิธีนี้จะช่วยให้ทำได้ง่ายขึ้น



3. สปริงด้วยศีรษะบนม้ายาวสูง
ประมาณ 1 ฟุต

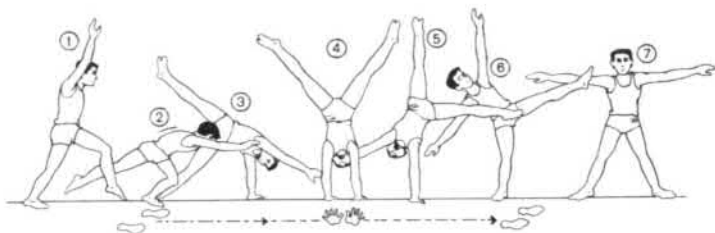


4. ผีกลสปริงบนเบาะ ไม่มีผู้ช่วยรองรับ



5. ผีกลยืนบนกระดานสปริง กระโดด
ลอยตัวพ้นจากกระดานสปริงมาบนม้ายาว

5. ทำล้อเกวียน



ทำล้อเกวียน ปฏิบัติได้ดังนี้

ขั้นที่ 1-2 วิ่งมาก้าวเขย่ง วางเท้าข้างหนึ่งและฝ่ามือเป็นเส้นตรง

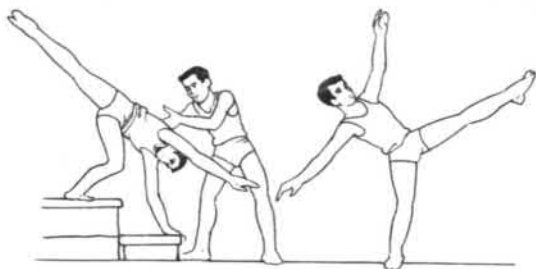
ขั้นที่ 3-5 เตะขาขึ้นข้างบน หมุนลำตัวคล้ายล้อเกวียน แขนและขาเหยียดตัวคล้ายเป็นล้อจักรยาน

ขั้นที่ 6-7 เหยียดลำตัวและควบคุมให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าที่ละข้างจนยืนตรง

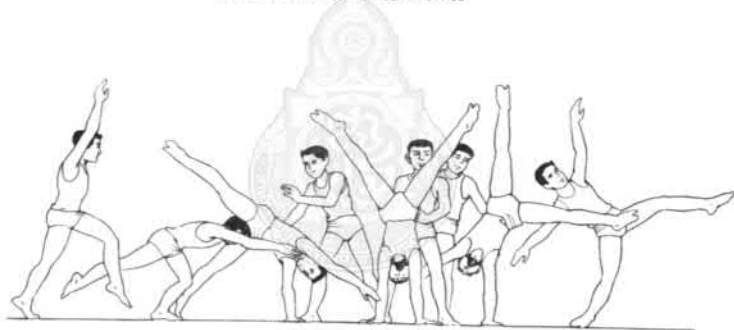
วิธีฝึกทำล้อเกวียนให้ง่ายขึ้น



1. ก้าวกระโดดแยกขาบนม้ายาว มือ
จับขอบผ้า แล้วลงมายืนบนเบาะอีกด้านหนึ่ง



2. ผู้รองรับช่วยจับหลัง และยกตะโพก
ของผู้ฝึกขณะผู้ฝึกยืนบนม้าเตี้ย และปฏิบัติ
ท่าล่อเกรียนบนม้ายาวอีกตัวหนึ่ง



3. ฝึกท่าล่อเกรียนบนเบาะ โดยมี
ผู้ช่วยเหลือ



บทที่ 11

มาลองมาเล่นกรีฑา

การฝึกวิ่งเร็ว

ในการฝึกวิ่งเร็วที่นิยมฝึกกันสำหรับการแข่งขันวิ่งระยะสั้น จะใช้ระยะทาง 100 และ 200 เมตร ซึ่งผู้วิ่งจะต้องผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี เพื่อให้วิ่งได้เร็วที่สุด

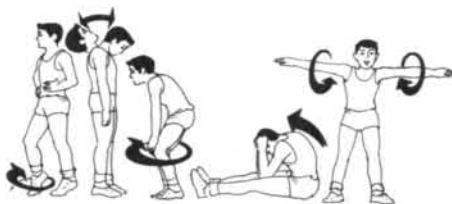
การวิ่งเร็วเป็นการวิ่งเพื่อทำเวลาให้น้อยที่สุดในระยะทางที่กำหนดให้ นักเรียนจะต้องเริ่มออกวิ่งอย่างรวดเร็ว รู้จักการวิ่งซอยเท้า การเร่งฝีเท้า และการเข้าเส้นชัย หากเป็นการวิ่งผลัด 4 × 100 เมตร หรือ 4 × 200 เมตร ก็จะต้องฝึกการส่งคบด้วย

ขอให้นักเรียนลองมาฝึกวิ่งเร็วระยะสั้น โดยใช้แบบฝึกของอาจารย์พุง สุขสังวร ศึกษานิเทศก์ ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ซึ่งได้คิดแบบฝึกให้นักเรียนประถมศึกษาได้ทดลองวิ่งรวม 6 ชุด

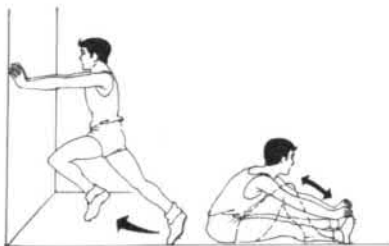
ฝึกวิ่งเร็ว ชุดที่ 1 (ฝึกพื้นฐานเบื้องต้น)

การฝึกความเร็วควรฝึกทำพื้นฐานเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย มีความคล่องในการใช้อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง

ท่าพื้นฐานการวิ่งเร็วนี้เป็นท่าที่ประกอบด้วยความอ่อนตัว และท่าวิ่งพื้นฐานอันเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

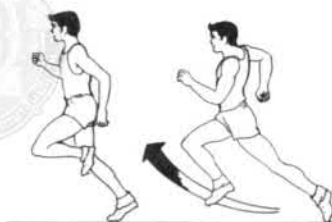


1. ก่อนฝึกวิ่งเร็วให้เริ่มต้นจากการบริหารร่างกาย ซึ่งเป็นท่ากายบริหารที่เป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬาทั่วไป โดยบริหารข้อเท้า ข้อเข่า หลัง ท้อง ลำตัว ไหล่ คอ แขน



2. การบริหารร่างกายเฉพาะ ยืน
เอนตัวเกาะฝาผนัง กระตุกเข้าสลับกับทำน่อง
งอเข้ามือจับปลายเท้าเหยียดดึงไปข้างหน้า
และงอเข้าขึ้นสลับกัน

3. แกว่งแขน ยกแขนท่อนล่างทั้งสอง
ขึ้น ข้อศอกงออยู่ข้างลำตัวมือกำหลวมๆ
แกว่งขึ้นลงสลับกัน ช้า-เร็ว ก้มตัวลงแกว่ง
ช้า-เร็ว



30 เมตร

4. วิ่งด้วยปลายเท้าอยู่กับที่

- วิ่งด้วยปลายเท้าอยู่กับที่ให้ตัว
ตั้งตรง แกว่งแขนข้างลำตัว
- วิ่งอยู่กับที่ ก้มตัวเอนไปข้างหน้า
แกว่งแขนข้างลำตัว ช้า-เร็ว
สลับกัน

5. วิ่งระยะทาง 30 เมตร

- เริ่มวิ่งจากจุดเริ่มต้น ถีบเท้า
พุ่งตัวไปข้างหน้าลำตัวเหยียด
ตรงออกและตั้งขึ้น
- ก้าวเท้าวิ่งเร็วเพิ่มขึ้น ไม่ก้าว
เท้ายาวเกินไป
- วิ่งเร็วเต็มฝีเท้า แล้วชะลอช้าลง
- วิ่งแข่งกับเพื่อน 2 คนขึ้นไป

ฝึกความเร็วชุดที่ 2 (ฝึกความเร็วเป็นขั้นตอน)

การฝึกวิ่งไปที่ละขั้นตอนนี้ เป็นการให้ผู้วิ่งได้เรียนรู้การวิ่งไปเป็นขั้นๆ ได้ฝึกเทคนิคการวิ่งให้ถูกต้อง ข้อเท้าทำงานได้ดี เพิ่มพลังกล้ามเนื้อส่วนหลังของขาอ่อน และจะทำงานได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อจะยืดหดแข็งแรง และมีสมรรถภาพในการผลักดันตัวไปข้างหน้าด้วย



1. วิ่งไปข้างหน้าช้าๆ และเร่งเร็วขึ้น ยกเท้าให้สูง การวิ่งให้ใช้ปลายเท้าดันตัวขึ้น

2. วิ่งเหยาะๆ (Jogging) ให้ลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ขาทั้งสองเกือบตรง ใช้ข้อเท้าดันตัวให้กระดอนขึ้นมา (สปริงข้อเท้าขึ้น)



3. วิ่งกระโดดแบบใช้สปริงข้อเท้า ให้เท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าอีกเท้าหนึ่งอยู่หลัง ดันถีบตัวไปข้างหน้า แกว่งแขนให้สัมพันธ์กัน

4. วิ่งไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ยกเข่าต่ำ เตะส้นเท้าขึ้นข้างหลัง ลำตัวเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย



5. วิ่งยกเข่าสูงให้มาก ลำตัวเอนไปข้างหลังและดึงขาหน้าให้ต่ำ วิ่งยกเข่าสูง

6. วิ่งบนเส้น และใช้ฝ่าเท้าดันตัวขึ้น มาให้ลำตัวสูงขึ้น แขนแกว่งขนานกับพื้น

ฝึกวิ่งเร็วชุดที่ 3 (ฝึกวิ่งเร็วเต็มที่)

การวิ่งเร็วเต็มที่หรือเต็มฝีเท้าของแต่ละคน จะเริ่มออกจากจุดวิ่งด้วยการยื่นออกวิ่งหรือทำนองคุกเข่าออกวิ่งก็ได้ ระยะทางวิ่งอาจจะคงที่เท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้นและวิ่งหลายเที่ยว แต่ต้องมีการพักระหว่างเที่ยว 2 นาทีด้วย



20 เมตร



20 เมตร

ครั้งที่ 1 วิ่งระยะทาง 20 เมตร ให้เร็วเต็มที่เต็มฝีเท้า จากจุดเริ่มวิ่งจนถึงจุดเส้นชัย

วิ่งเที่ยวที่ 1 พัก 2 นาที
วิ่งเที่ยวที่ 2 พัก 2 นาที
วิ่งเที่ยวที่ 3 พัก 2 นาที

ครั้งที่ 2 วิ่งระยะทาง 20 เมตร เท่าเดิม ให้เร็วเต็มที่เต็มฝีเท้า จากจุดเริ่มวิ่งจนถึงจุดเส้นชัย

วิ่งเที่ยวที่ 1 พัก 2 นาที
วิ่งเที่ยวที่ 2 พัก 2 นาที
วิ่งเที่ยวที่ 3 พัก 2 นาที

ครั้งที่ 3 เพิ่มระยะทางวิ่งขึ้นเป็น 30 เมตร ให้เร็วเต็มที่เต็มฝีเท้า จากจุดเริ่มวิ่งจนถึงจุดเส้นชัย

วิ่งเที่ยวที่ 1 พัก 2 นาที
วิ่งเที่ยวที่ 2 พัก 2 นาที
วิ่งเที่ยวที่ 3 พัก 2 นาที
วิ่งแข่งกับเพื่อน ชุดละ 3 คน

ระยะทาง 30 เมตร



30 เมตร

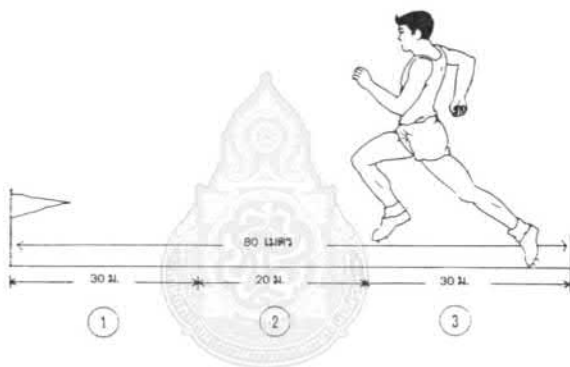
ฝึกวิ่งเร็วชุดที่ 4 (วิ่งแบบเปลี่ยนช่วงก้าว)

การวิ่งแบบเปลี่ยนช่วงก้าวเป็นการฝึกเพื่อให้สามารถควบคุมความเร็วของตนเองว่าช่วงใดควรจะผ่อนความเร็ว และช่วงใดควรจะเร่งความเร็วในระหว่างวิ่งแข่งขัน

การฝึกวิ่งแบบนี้ ความเร็วจะสลับกัน

1. วิ่งแบบค่อยๆ เร่งความเร็วขึ้น
2. วิ่งแบบค่อยๆ ลดความเร็วลง
3. วิ่งแบบเร่งความเร็วสูงสุดเต็มที่

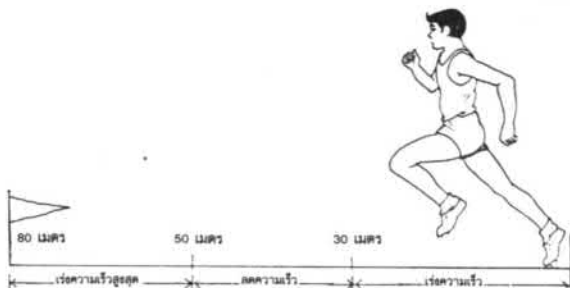
ใช้ระยะทางประมาณ 80-100 เมตร วิ่งประมาณ 3 เที้ยว



1. วิ่งระยะทาง 80 เมตร (เที้ยวที่ 1)
ระยะที่ 1 ช่วง 30 เมตรแรก เริ่มวิ่งจากจุดเริ่มต้นประมาณ 10 เมตร แล้วเร่งความเร็วขึ้นในระยะทาง 30 เมตร

ระยะที่ 2 ช่วง 20 เมตร เมื่อเร่งความเร็วถึงจุด 30 เมตร ในช่วงแรกแล้วให้ลดความเร็วลงเล็กน้อยในระยะทาง 20 เมตรช่วงที่สองจนถึงจุด 50 เมตร

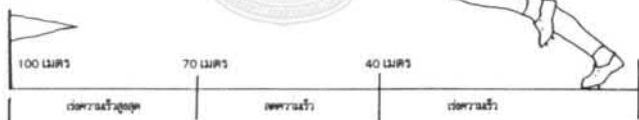
ระยะที่ 3 ช่วง 30 เมตรหลัง เมื่อวิ่งถึงจุด 50 เมตรแล้วให้เร่งความเร็วเต็มที่ไปจนถึงจุดที่จุด 80 เมตรแล้วให้พัก 5 นาที



2. วิ่งระยะทาง 80 เมตร (เที่ยวที่ 2)
 ระยะที่ 1 30 เมตร เริ่มวิ่งจากจุด
 เริ่มต้นค่อยๆ เร่งขึ้น จนถึงจุดที่ 30 เมตร

ระยะที่ 2 20 เมตร เมื่อถึงจุด 30 เมตร
 ลดความเร็วลงเล็กน้อย

ระยะที่ 3 30 เมตร เมื่อถึงจุด 50 เมตร
 เร่งความเร็วจนสุดทาง 80 เมตร พัก
 5 นาที



3. วิ่งระยะทาง 100 เมตร (เที่ยวที่ 3)

ระยะทาง 40 เมตร เริ่มวิ่งจากจุดเริ่มต้น
 ค่อยๆ เร่งขึ้นจนถึงจุด 40 เมตร

ระยะทาง 30 เมตร ถึงจุด 40 เมตร
 ลดความเร็วลงเล็กน้อย

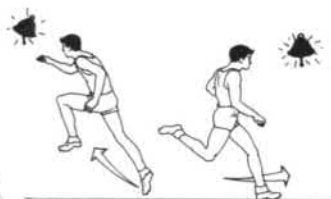
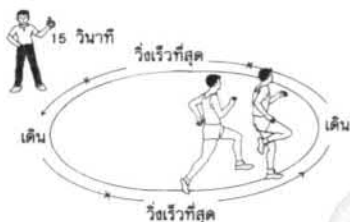
ระยะทาง 30 เมตร ถึงจุด 70 เมตร
 ให้เร่งความเร็วอย่างเต็มที่จนถึงเส้นชัย
 พัก 5 นาที

วิ่งแข่งกันกับเพื่อน 3 คน วิ่งเหยาะๆ
 ในช่วง 30 เมตรแรก และวิ่งเร็วเต็ม
 ผีเท้าโน 30 เมตรหลัง

ฝึกวิ่งเร็วชุดที่ 5 (วิ่งช้า)

วิ่งให้เร็วที่สุดในเวลา 15 วินาที โดยไม่ต้องคำนึงถึงระยะทาง ครูจะจับเวลาโดยให้สัญญาณเมื่อหมดเวลาใน 15 วินาทีแล้วทุกครึ่ง

พักเหนื่อยโดยการเดินในเวลา 2 นาที แล้ววิ่งเร็ว 15 วินาที สลับกันต่อไปอีก สามารถจะวิ่งกันเป็นกลุ่มๆ ละ 4-6 คน ก็ได้



1. วิ่งเป็นกลุ่ม

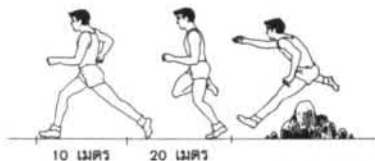
วิ่งเป็นกลุ่มกันไป วิ่งให้เร็วที่สุดในเวลา 15 วินาที ซึ่งครูจะให้สัญญาณวิ่งและสัญญาณหมดเวลา 15 วินาที ให้เดินพักในเวลา 2 นาที หมดเวลาให้วิ่งเร็วที่สุดอีกทำเช่นนี้ 6 เที้ยว

2. วิ่งตามเสียงสัญญาณ

- วิ่งไปที่ใดก็ได้ เมื่อได้ยินสัญญาณให้เปลี่ยนทิศทางวิ่งใหม่
- วิ่งไปที่ใดก็ได้ เมื่อได้ยินสัญญาณให้กระโดดขึ้นในอากาศให้สูงลงสู่พื้นเบาๆ

3. วิ่งในลักษณะต่างกัน

- วิ่งไปที่ใดก็ได้แต่เมื่อพบสิ่งกีดขวาง (ก้อนหิน ก้อนดิน ท่อนไม้ ใบไม้ ฯลฯ) ให้กระโดดข้ามไป
- วิ่งไปข้างหน้าก้าวถี่ๆ ยกเข่าสูงเล็กน้อย ประมาณ 20 เมตร แล้ววิ่งก้าวยาวไปอีกประมาณ 10 เมตร พร้อมลดความเร็วลง
- แบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆ กัน แล้วแข่งขันเกมวิ่งเปี้ยว



ฝึกวิ่งเร็วชุดที่ 6 (วิ่งซ้ำ 6 × 40 เมตร)

การฝึกวิ่งวิธีนี้เป็นการฝึกวิ่ง 6 เที้ยว ในระยะทางเที้ยวละ 40 เมตร ใช้ความเร็วโดยกำหนดเวลาให้วิ่งที่แต่ละประมาณ 8 วินาที ให้พักระหว่างเที้ยว 3 นาที โดยการพักนั้นให้เดินกลับจากเส้นชัย มาเส้นเริ่มต้น

1. ครั้งที่ 1 วิ่งระยะทาง 40 เมตร

วิ่งให้เร็วและให้อยู่ภายในเวลา 8 วินาที
เมื่อถึงเส้นชัยให้เดินกลับไปเส้นเริ่มต้น
วิ่งในเวลา 3 นาที เป็นการพักไปในตัว
วิ่งเที้ยวที่ 1 ในเวลา 8 วินาที ระยะทาง
40 เมตร พักโดยเดินกลับ
3 นาที



40 เมตร/เวลา 8 วินาที

วิ่งเที้ยวที่ 2 ในเวลา 8 วินาที ระยะทาง
40 เมตร พักโดยเดินกลับ
3 นาที

2. ครั้งที่ 2 วิ่งระยะทาง 40 เมตร

วิ่งให้เร็วและให้อยู่ในเวลา 8 วินาที
เมื่อถึงเส้นชัยให้เดินกลับไปเส้นเริ่มต้น
วิ่งในเวลา 3 นาที เป็นการพักไปในตัว
วิ่งเที้ยวที่ 1 ในเวลา 8 วินาที ระยะทาง
40 เมตร พักโดยเดินกลับ
3 นาที

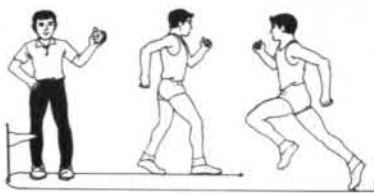


40 เมตร/เวลา 8 วินาที

วิ่งเที้ยวที่ 2 ในเวลา 8 วินาที ระยะทาง
40 เมตร พักโดยเดินกลับ
3 นาที

3. ครั้งที่ 3 วิ่งระยะทาง 40 เมตร

วิ่งให้เร็วและให้อยู่ในเวลา 8 วินาที
เมื่อถึงเส้นชัยให้เดินกลับไปเส้นเริ่มต้น
วิ่งในเวลา 3 นาที เป็นการพักไปในตัว
วิ่งเที่ยวที่ 1 ในเวลา 8 วินาที ระยะทาง
40 เมตร พักโดยเดินกลับ
3 นาที



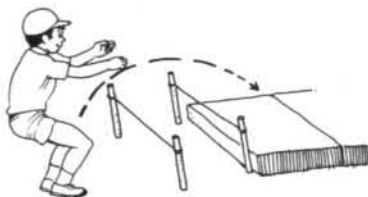
40 เมตร/เวลา 8 วินาที

วิ่งเที่ยวที่ 2 ในเวลา 8 วินาที ระยะทาง
40 เมตร พักโดยเดินกลับ
3 นาที

แบ่งสองกลุ่มเท่าๆ กันแล้วแข่งขันเกมวิ่งเปี้ยว

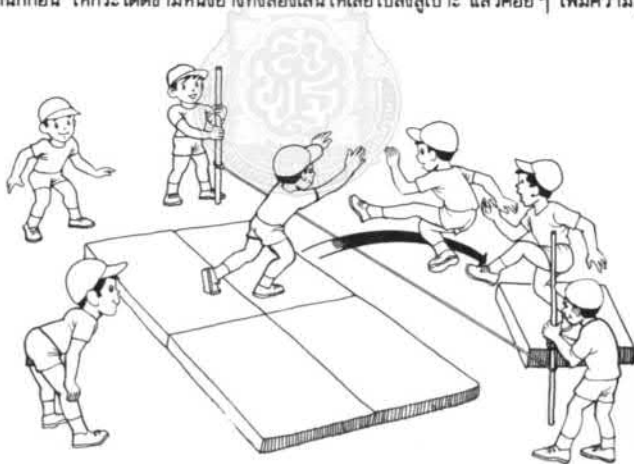


การฝึกกระโดดสูง

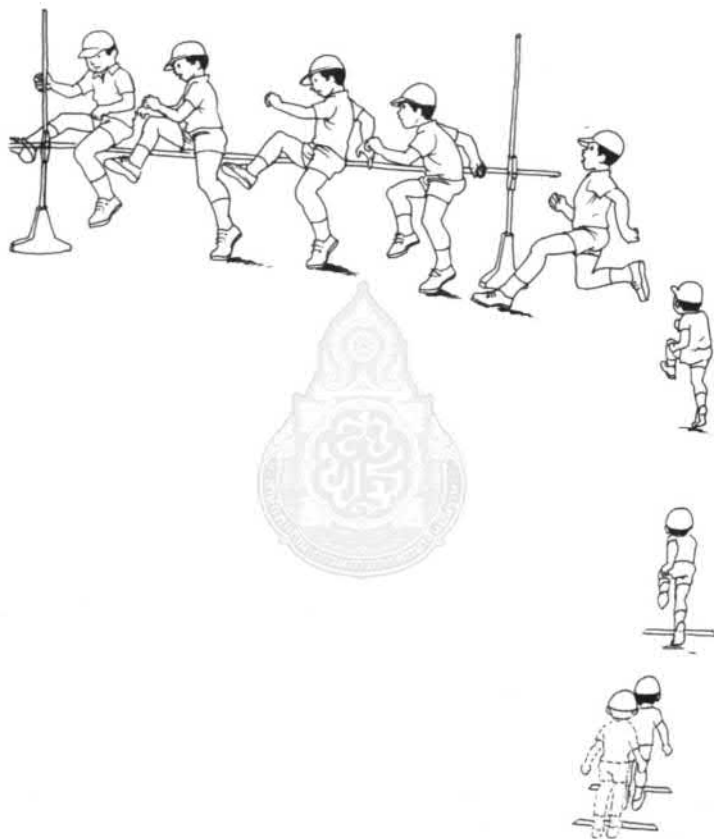


กระโดดลงเบาๆ ทักชะกริทาควรฝึกให้สนุกและคุ้นเคยเสียก่อน เช่น กระโดดสูง ซึ่งเป็นงานค่อนข้างยาก ก็สามารถทำให้สนุกและทำให้มั่นใจ โดยเริ่มจากยืนอยู่ที่หัวเบาๆ กระโดดลอยตัวขึ้น แล้วลงสู่เบาๆ ให้ปลอดภัยโดยใช้ไหล่ลง

กระโดดข้ามลงเบาๆ บักเสาชิงเชือก (ดูภาพประกอบ) หรือหนึ่งยางเริ่มจากความสูงไม่มากนักก่อน ให้กระโดดข้ามหนึ่งยางทั้งสองเส้นให้เลยไปลงสู่เบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความสูงขึ้น

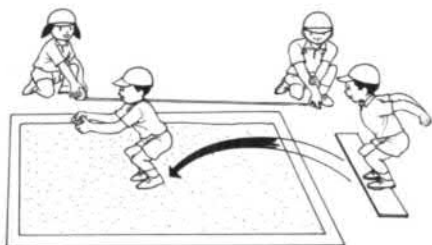


กระโดดข้ามจากเบาๆลงสู่เบาๆ วางเบาๆรองรับไว้สองด้าน ตรงกลางมีเสาหลัก 2 เสา ชิงหนึ่งยางหรือเชือก เริ่มจากต่ำไปก่อน ให้นักเรียนยืนกระโดดจากเบาๆหนึ่งไปอีกเบาๆหนึ่ง แล้วค่อยๆ เพิ่มความสูงขึ้น



ฝึกกระโดดสูง เมื่อฝึกทักษะขึ้นต้นให้เคยชินและสนุกแล้ว จึงเริ่มฝึกการกระโดดสูงที่ถูกต้อง เริ่มจากความสูงไม่มากนักไปก่อน

การฝึกกระโดดไกล



1. ฝึกกระโดดอยู่กับที่

ให้ยืนอยู่บนแท่นกระดาน กระโดดสองเท้าลอยตัวขึ้นแล้วลงสู่พื้นทรายหรือสนามหญ้า โดยขยับย่อเข้าหาเข่าแขนไปข้างหน้าเพื่อช่วยทรงตัว



2. วิ่งมาแล้วกระโดดไกล

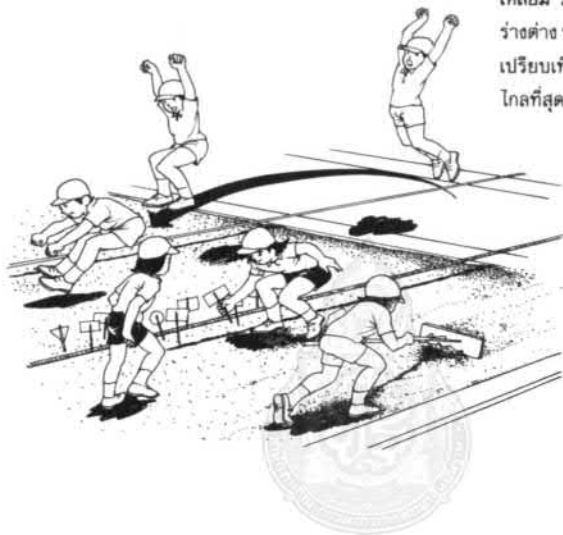
ให้เริ่มวิ่งมาจากกระยะทาง 10 เมตร โดยวาดรูปเท้าไกลตำแหน่งที่จะเหยียบบนกระดาน เริ่มกระโดด เมื่อเหยียบกระดานแล้วก็กระโดดตัวลอยแอ่นลำตัวโค้งไปข้างหลังเล็กน้อย แล้วกระโดดลงสู่พื้นให้เท้าลงพื้นก่อนส่วนอื่นๆ



3. ฝึกกระโดดไกล ฝึกทักษะการกระโดดไกลแบบสมบูรณ์ ตั้งแต่วิ่งมาแล้วเหยียบกระดานเริ่ม ชิดเส้นบอกระยะทาง 1-2 เมตร ข้างบ่อทราย เพื่อให้

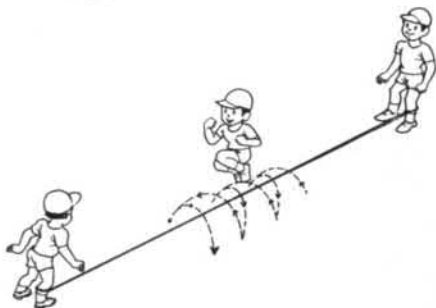
นักเรียนทราบระยะความไกลของการกระโดด และจะได้พยายามกระโดดให้ไกลที่สุด โดยกระโดดลงสู่พื้นให้เท้าลงพื้น

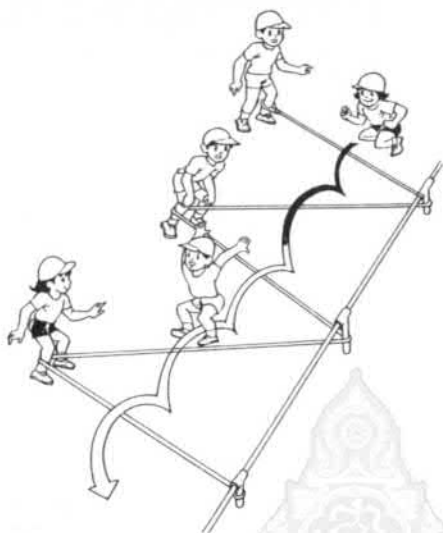
แข่งขันกระโดดไกล แข่งกันวิ่งมาแล้วกระโดดทีละคน เมื่อวิ่งเสร็จให้เพื่อนช่วยปักธงสามเหลี่ยม วงกลม สี่เหลี่ยมหรือรูปร่างต่างๆ ให้ครบทุกคน เพื่อเปรียบเทียบว่าผู้ใดกระโดดได้ไกลที่สุด



การฝึกกระโดดข้ามรั้ว

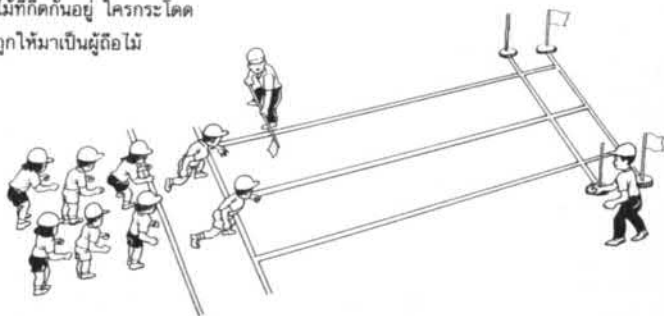
กระโดดข้ามรั้วหนึ่งข้าง
ให้นักเรียนสองคนเป็นผู้ถือ
หนึ่งข้างซึ่งต่อกันยาวโดยเริ่ม
คล่องเข้าที่ข้อเท้าของผู้ยืนทั้งสอง
คน ให้นักเรียนสลับกันเข้ามา
กระโดดข้ามทั้งแบบกระโดด
ขาเดียว และพร้อมกันสองขา
แล้วค่อยเพิ่มความสูงขึ้นเรื่อยๆ
ใครกระโดดแตะถูกหนึ่งข้างต้อง
เปลี่ยนมาเป็นผู้ถือ

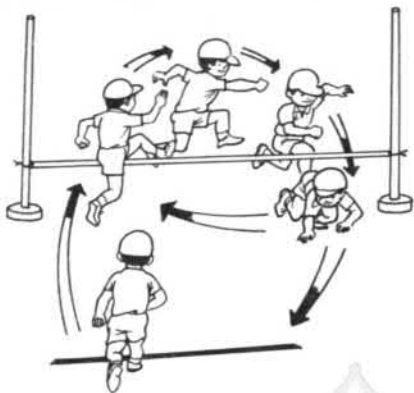




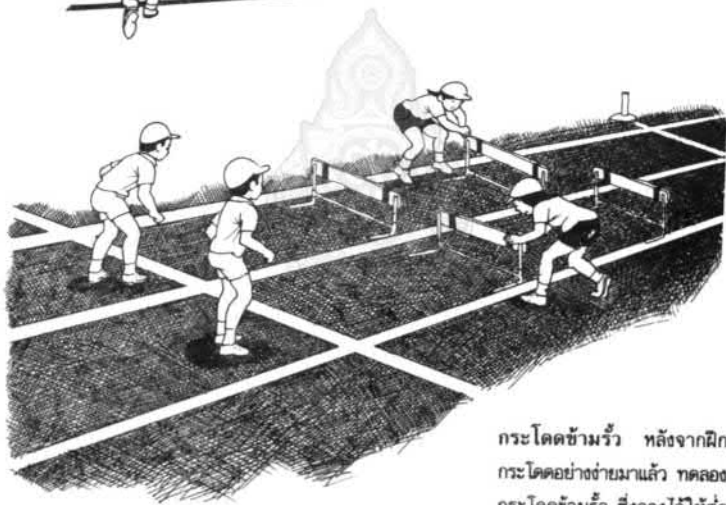
กระโดดหลายจังหวะ
ให้นักเรียนสามคนเป็นผู้ถือหนั
ยงหรือคล้องไว้ที่เท้าซึ่งหนึ่งยง
ที่ใช้นี้ควรมีขนาดค่อนข้างยาว
เพราะโยงซิกแซกคล้องเข้ากับ
หลักสามอัน(ดูภาพประกอบ)
ผู้เล่นกระโดดข้ามหนัยงที่เกิด
ขวาง ซึ่งจะค่อยเพิ่มความสูง
ผู้ที่กระโดดแต่ละคนยงเปลี่ยน
มาเป็นผู้ถือ สลับกันไป

กระโดดข้ามท่อนไม้
นักเรียนคนหนึ่งถือท่อนไม้ยาว
กีดขวาง ให้นักเรียนคนอื่นๆ
สลับเข้ามาทีละคน พร้อมกระโดด
ข้ามไม้ที่กีดกันอยู่ ใครกระโดด
แต่ละคนให้มาเป็นผู้ถือไม้





กระโดดแล้วลอดได้ไม่
พลาด ใช้ไม้พาดเข้าที่เสาสองต้น
(ดูภาพประกอบ) ให้นักเรียน
เข้าแถววิ่งไปที่ละคน กระโดด
ข้ามไม้พาดแล้วหมุนตัวลอดได้
ไม้พาดกลับมาที่เส้นเริ่ม ค่อยๆ
ปรับความสูงของไม้พาดขึ้นจะทำ
ให้นักเรียนคุ้นเคย สนุกและไม่กลัว
ความสูงของไม้พาดขณะกระโดด
ข้าม



กระโดดข้ามเร็ว หลังจากฝึก
กระโดดอย่างง่ายมาแล้ว ทดลอง
กระโดดข้ามเร็ว ซึ่งวางไว้ให้ต่ำ
ที่สุดจำนวนสองตัว แล้วค่อย
เพิ่มความสูงของรั้วกระโดด



มาลองมาเล่นว่ายน้ำ

ลำดับขั้นตอนของการฝึก

คุณค่าของกิจกรรมว่ายน้ำ นอกจากเพื่อเหตุผลความปลอดภัยในการเดินทางทางน้ำ จึงต้องฝึกว่ายน้ำแล้ว การว่ายน้ำยังมีประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง คือให้มีความสุขคลายความเครียด และความสนุกสนานในการเล่นน้ำ ซึ่งเด็กทุกคนชอบเล่นในน้ำ และการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่ดีที่สุดในการบริหารร่างกายทุกส่วน

ในปัจจุบันมีสระว่ายน้ำมากมายที่ให้บริการแก่สมาชิกในการว่ายน้ำ และบางแห่งยังมีครูฝึกสอนให้อีกด้วย หรือนักเรียนบางคนอาจฝึกกับคุณพ่อคุณแม่เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้คุ้นเคยกับน้ำ ก่อนที่จะเรียนกับครูฝึก หรือเรียนในโรงเรียน ก็เป็นสิ่งดีที่นักเรียนจะได้มีโอกาสฝึกว่ายน้ำชั้นง่าย ๆ

อายุของเด็ก ที่สามารถฝึกว่ายน้ำได้ เริ่มตั้งแต่เด็กอายุ 5 ขวบก็สามารถฝึกได้ และเด็กจะเริ่มปฏิบัติได้ดีเมื่ออายุ 7 - 8 ขวบ

สถานที่ฝึก ควรเป็นสระว่ายน้ำที่แน่ใจในเรื่องความสะอาด สำหรับสระว่ายน้ำของทางราชการที่ให้บริการราคาถูกแก่สมาชิกได้แก่ สระว่ายน้ำของกรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย และตามมหาวิทยาลัยหลายแห่ง ซึ่งนักเรียนสามารถไปฝึกได้ และยังมีสระของเอกชนมากมาย ขอให้เลือกตามความสะดวกและฐานะเศรษฐกิจ

ชุดว่ายน้ำ ตามระเบียบสระว่ายน้ำโดยทั่วไป ต้องสวมชุดว่ายน้ำ และสวมหมวก สำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถไปฝึกที่สระว่ายน้ำ จะฝึกตามแม่น้ำ ลำคลอง ขอให้พิจารณาเครื่องแต่งกายตามความเหมาะสม

ลำดับขั้นตอนการฝึกว่ายน้ำ มีดังนี้

1. การลงสู่น้ำ และสร้างความคุ้นเคยในน้ำ
2. การดำน้ำ
3. การลืมนตาในน้ำ
4. การปรับการหายใจในน้ำ
5. การลอยตัว
6. การโผล่ตัว
7. การพลิกตัวและการเปลี่ยนทิศทาง
8. การเลี้ยงตัวในน้ำ

9. การเตะขา
10. การกระโดดจากขอบสระ
11. ทักษะการว่ายน้ำแบบวัดวาหรือฟรีสไตล์
12. ทักษะการว่ายน้ำแบบกรรเชียง
13. ทักษะการว่ายน้ำแบบกบ
14. ทักษะการว่ายน้ำแบบผีเสื้อ
15. ทักษะการว่ายน้ำแบบตะแคงข้าง
16. การตั้งต้น
17. การกลับตัว

ทักษะพื้นฐานก่อนการฝึกทำว่ายน้ำ

1. การลงน้ำและการสร้างความคุ้นเคยในน้ำ

เด็กๆ มักจะตื่นเต้น กลัวต่อการลงไปในสระน้ำ ถ้าไม่สร้างความคุ้นเคยในน้ำเสียก่อน เด็กจะกลัวน้ำเป็นอุปสรรคต่อการฝึกว่ายน้ำอย่างมาก

วิธีการปรับตัวให้เข้ากับน้ำ ก็ทำได้ง่ายๆ โดยให้อาบน้ำก่อนลงสระ นั่งที่ขอบสระ ค่อยๆ วกน้ำลูบแขนและลำตัว



นั่งขอบสระวกน้ำลูบตัว

ลงไปยืนในน้ำ ระดับน้ำอยู่เสมอกับเอวถึงอก ใช้มือทั้งสองตีฟาดน้ำ ยืนสบายๆ ระดับความตื้นตื้นยืนเล่นได้ไปมาสัก 5 นาที



ลงไปยืนในน้ำในระดับน้ำอยู่ไม่เกินไหล่

2. การดำน้ำ

การฝึกหัดดำน้ำจำเป็นมากสำหรับผู้ว่ายน้ำไม่เป็นทุกคน เพราะขณะว่ายน้ำนั้น ร่างกายทุกส่วนจมอยู่ในน้ำ หากไม่รู้วิธีดำน้ำทำให้เกิดการสำลักน้ำได้

การดำน้ำทำได้โดยฝึกหายใจเข้าทางปากและหายใจออกทางปากกับจมูกบนบกหลายๆ ครั้งก่อน แล้วจึงลงเกาะขอบสระ หรือยืนในน้ำให้ผิวน้ำอยู่ระดับไหล่ สูดหายใจเข้าทางปากขณะยืนแล้วก้มหน้าลงน้ำ ฟันอากาศออกทางปากและจมูกขณะที่ใบหน้าจมใต้น้ำ ฟันออกช้าๆ แล้วจึงเงยหน้าขึ้นเหนือน้ำ ให้ทำซ้ำๆ หลายครั้งก่อน ถ้าจะดำให้นานใช้วิธีกลืนหายใจเมื่อก้มหน้าลงน้ำประมาณ 2-3 วินาที จึงค่อยเป่าอากาศออก ถ้ากลืนหายใจได้นานขึ้นกว่าเดิม ก็จะช่วยให้อำนาจได้นานขึ้น

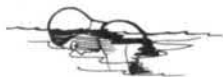
ขั้นตอนในการฝึกดำน้ำ



1. หายใจเอาอากาศเข้าปาก



2. ก้มหน้าลงน้ำ



3. ก้มตัวลงต่ำ



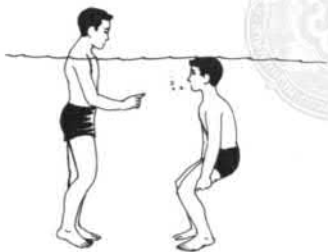
4. พ่นอากาศออกทางปากและจมูก

5. ทำหลายครั้งจนเป่าอากาศหมด

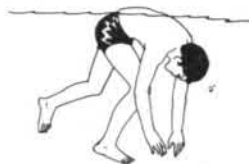
3. การลืมนานน้ำ

ขั้นตอนไปจากการฝึกดำน้ำ คือ การลืมนานน้ำ ซึ่งควรต้องเป็นน้ำที่สะอาด จึงไม่เป็นอันตรายต่อนัยน์ตา การว่ายน้ำที่ถูกต้อง ต้องลืมนานน้ำ เพื่อให้เกิดความเคยชิน เวลาว่ายน้ำจะได้ตรงทิศทาง หรือไม่ชนกันขณะว่าย

วิธีฝึก ให้ยืนแล้วก้มย่อตัวลงได้น้ำ ขณะยืนก้มลืมนานน้ำ ทำให้นานที่สุดแล้วยืดตัวเงยหน้า ขึ้นมาสูดหายใจก่อน แล้วจึงก้มลงไปลืมนานน้ำ ทำหลายๆ เทียบจนกล้าลืมนานได้



ก้มย่อตัวลงได้น้ำ

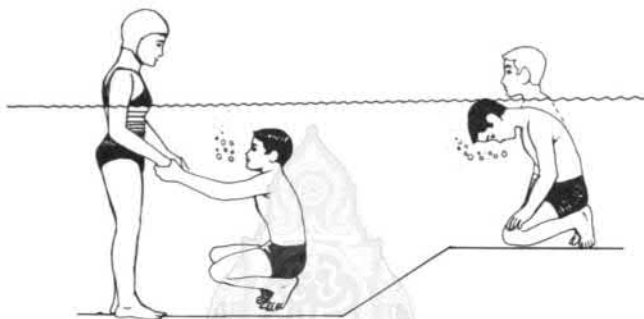


ลืมนานน้ำ

สำหรับวันแรกของการฝึกว่ายน้ำ ควรฝึกเพียงสร้างความคุ้นเคยในน้ำ การดำน้ำ การลืมนานน้ำเท่านั้นก่อน เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจว่าทำได้ การว่ายน้ำไม่ใช่เรื่องยาก แต่ควรเป็นสิ่งที่สนุกสนาน

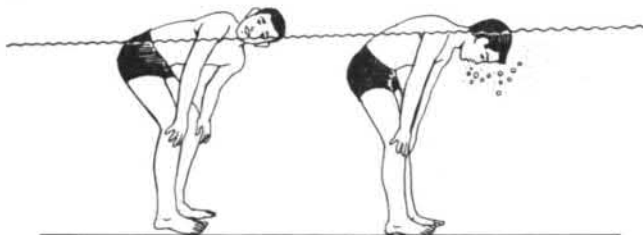
การปรับการหายใจในน้ำ

ในการว่ายน้ำสิ่งที่ต้องฝึกให้เป็นก่อนอื่นคือ การหายใจเป็นจังหวะ โดยหายใจเข้าทางปาก กลั้นหายใจ ก้มหน้าลงน้ำ ฟันอากาศออกทางปากและจมูกช้า ๆ จนหมด แล้วจึงเอียงหน้าขึ้นหายใจเข้า แล้วเริ่มต้นเป่าออกในน้ำ ทำติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง เมื่อทำได้แล้วจึงฝึกก้มหน้าลงน้ำ เอียงหน้าขึ้นมา หายใจทางด้านซ้ายหรือขวา เมื่อปากพ้นน้ำให้หายใจเข้า และเมื่อปิดหน้าลงจมน้ำให้ค่อย ๆ ฟันอากาศออกทั้งทางปากและจมูก



ฝึกกับคู่โดยจับมือคู้หนึ่งของ
ฟันอากาศออกทางปากและ
จมูกแล้วสลับกัน

นั่งคุกเข่าในน้ำ ฟันอากาศ
ออกทางปากและจมูก



มือแตะเข่าก้มตัวได้น้ำ ฟันอากาศออกทางปากและจมูก
และเอียงหน้าขึ้นมาเหนือน้ำหายใจก่อนก้มใหม่

การลอยตัว

การลอยตัวทำให้ว่ายน้ำได้ดี สิ่งที่จะช่วยให้การลอยตัวได้ดียิ่งขึ้น คือ การกลืนหายใจขณะลอยตัว ก่อนลอยตัวหายใจเข้าให้เต็มปอด

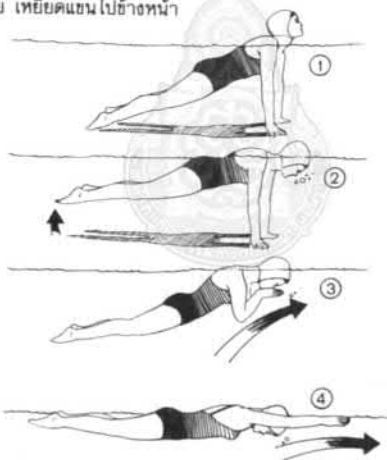
การลอยตัวคว่ำ เริ่มจากการหายใจเข้าเต็มที่ ค่อยๆ ก้มหน้าลงน้ำกลืนหายใจ เหยียดแขนและเท้าออกโดยไม่เกร็ง

การลอยตัวหงาย แอนลำตัวค่อยๆ ถีบเท้า ให้ลำตัวเคลื่อนไปทางศีรษะ เท้าทั้งสองชิดกัน ไม่เกร็งลำตัว

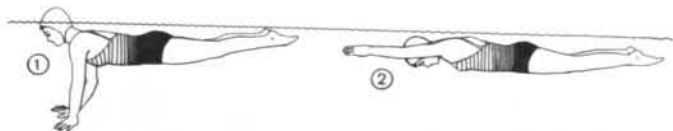
การลอยตัวแบบแมงกะพรุน หายใจเข้าก้มตัวและศีรษะลงข้างหน้า มือทั้งสองเลื่อนต่ำลงไปจับที่ข้อเท้าพยายามทำให้ตัวนิ่งไม่เกร็ง ลำตัวจะลอยอยู่ผิวน้ำ

การลอยตัวแบบท่อน คล้ายการลอยตัวแบบแมงกะพรุน แต่ใช้มือทั้งสองสอดเข้าไว้ที่นั่น

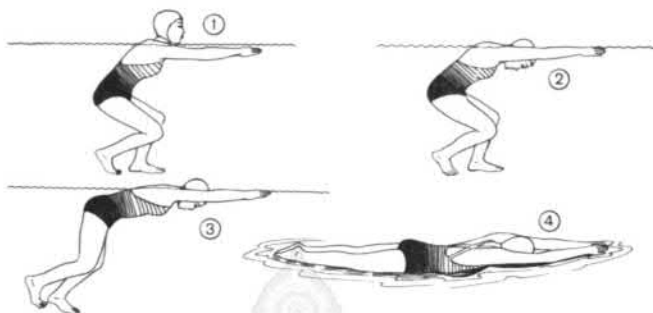
การลอยตัวคว่ำ แบบที่ 1 มือและเท้าแตะพื้นไว้ สูดหายใจเข้าทางปากแล้วปล่อยมือและเท้าขึ้นมา ลอย เหยียดแขนไปข้างหน้า



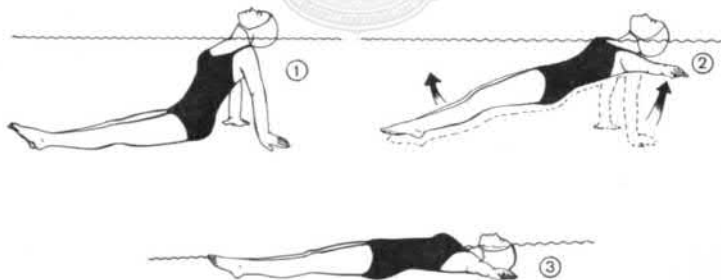
การลอยตัวคว่ำ แบบที่ 2 เริ่มจากตัวคว่ำมือแตะพื้น แล้วปล่อยมือขึ้นมาลอย เหยียดแขนไปข้างหน้า



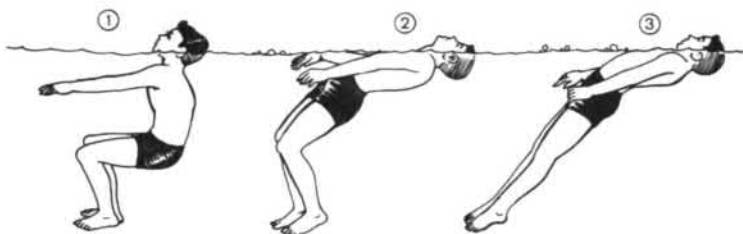
การลอยตัวคว่ำ แบบที่ 3 เริ่มจากยืนย่อมือเหยียดไปข้างหน้า แล้วผลักเท้าปล่อยให้ตัวลอยเหยียดแขนไปข้างหน้า



การลอยตัวหงายจากท่าหงายตัว มือและเท้าแตะพื้นค่อย ๆ ดึงหรือผลักมือและเท้าขึ้นมาเหยียดแขนออกด้านข้างลำตัว



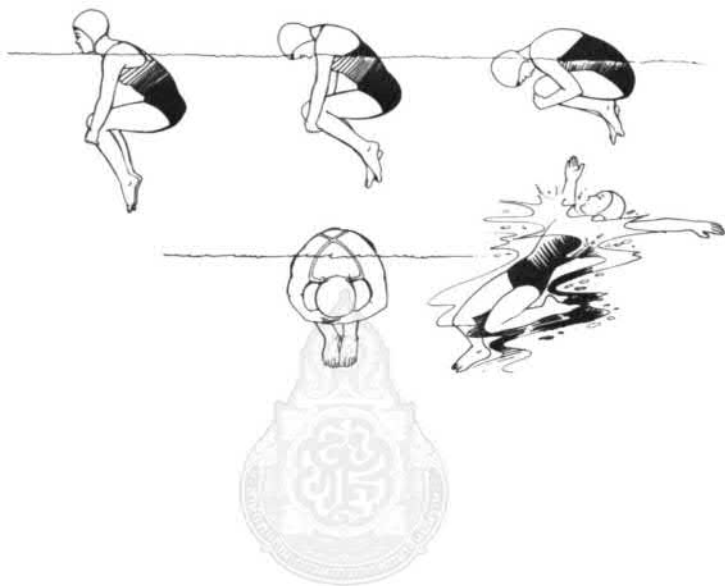
การลอยตัวหงายจากการขึ้น เท้าแตะพื้นค่อยๆ ผลักเท้าและผลักมือทยอยออก ให้ลำตัว
ขนานน้ำ



การลอยตัวแบบแมงกะพรุน จากทำยืนมือแตะเข่าค่อยๆ ก้มตัวมือจับข้อเท้า ปลอยลำตัว
ลอยขึ้นมานิ่งๆ



การลอยตัวแบบหุน คล้ายลอยตัวแบบแมงกะพรุนแต่ให้ใช้มือกดเข้านิ่ง

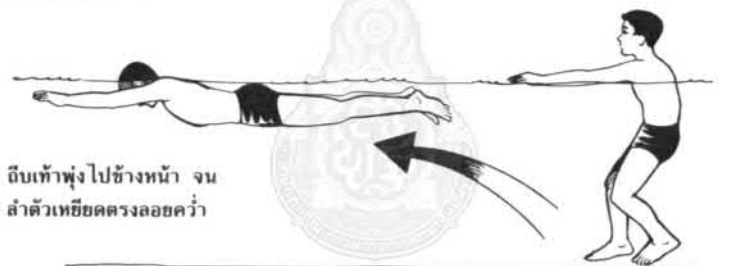


การไผ่ตัว

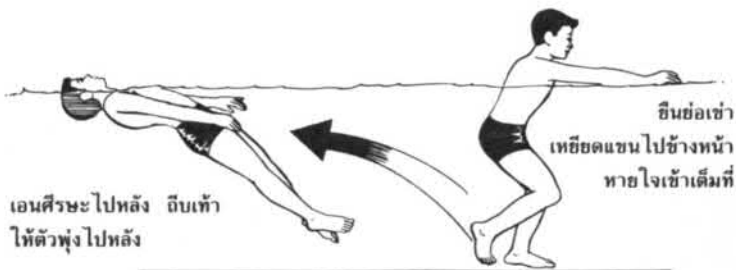
สำหรับนักเรียนหัดใหม่การไผ่ตัวเป็นพื้นฐานของการว่ายน้ำแบบต่างๆ

การไผ่ตัวข้างหน้า ยืนย่อเข้าให้ตัวน้ำอยู่ระดับไหล่ แขนทั้งสองเหยียดตรงขนานกับผิวน้ำแต่อยู่ใต้น้ำ หายใจเข้าเต็มที่ กลั้นหายใจไว้ เอนตัวไปข้างหน้าให้มาก ก้มหน้าลงพร้อมกับดึงเท้าให้ตัวพุ่งไปข้างหน้า ลำตัวเหยียดตรงอยู่ในลักษณะลอยตัวคว่ำ เมื่อหมดแรงพุ่งลำตัวจะเริ่มจมลงให้ถอยเข้าทั้งสองมาที่หน้าอก แขนทั้งสองกดลงข้างลำตัวแยกหน้าและยื่นลักษณะเดิม

การไผ่ตัวข้างหลัง เป็นพื้นฐานการว่ายน้ำแบบกรรเชียง ยืนย่อเข้าให้ตัวน้ำอยู่ระดับไหล่ หายใจเข้าเต็มที่ กลั้นหายใจ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า เอนศีรษะไปข้างหลัง โบกหน้าไม่จมน้ำ แต่ก้มเล็กน้อยมีให้น้ำขึ้นโบหน้า พร้อมกับดึงเท้าให้ตัวพุ่งตรงไปข้างหลัง หมดแรงพุ่งตัวจะเริ่มจมลงให้ถอยเข้าทั้งสองมาที่หน้าอก มือทั้งสองพยน้ำจากข้างหลังมาหน้าช้าๆ แยกหน้าขึ้นพร้อมกับยื่นลักษณะเดิม



ยืนย่อเข้าหายใจเข้า เอนตัวไป



การเตะขา

ให้เตะขาทั้งสองสลับขึ้นลง เหยียดขาทั้งสองออกไปเหนือระดับผิวน้ำ ขาทั้งสองให้เหยียดเกือบชิดกัน ดันปลายเท้าไปทางหลังและบิดหัวแม่เท้าเข้าไปในเล็กน้อย เตะขาสลับขึ้นลงอยู่ใต้ผิวน้ำอย่างรวดเร็ว โดยให้เข่างอเล็กน้อย การเตะขาส่วนใหญ่เตะจากโคนขาคล้ายกับการเคลื่อนไหวขาไปทั้งขาจากส่วนตะโพก ปล่อยให้การเตะเป็นไปตามสบาย ขณะเตะขาลำตัวต้องขนานผิวน้ำ

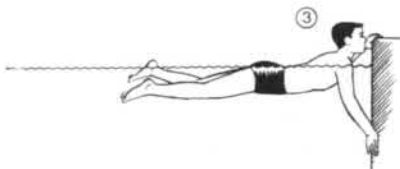
การเตะขาและการฝึกการเตะขา



1. นั่งขอบสระฝึกเตะขา



2. สองมือจับขอบสระ ฝึกเตะขา ลำตัวอยู่ที่ขอบสระ



3. มือหนึ่งจับขอบสระข้างบน อีกมือจับข้างล่าง ฝึกเตะขา



4. สองมือจับที่ขอบสระแขนเหยียดสุดมือ แล้วฝึกเตะขา



5. ฝึกกับครู โดยนักเรียนจับเหนือเข้าของครู ในขณะเดียวกัน ครูก็ช่วยจับต้นแขนของนักเรียน



6. ฝึกในน้ำตื้น ผ่านมือแตะพื้น



7. ฝึกโดยใช้ทุ่น



การใช้แขน การพลิกตัว และการเปลี่ยนทิศทาง

การใช้แขนขณะโผล่ไปข้างหน้า เริ่มด้วยการกอดแขนข้างหนึ่งลงในแนวตั้ง ผ่านมือขวา แล้วเลยไปข้างหลังชิดลำตัว ขณะที่ยกแขนนั้นกลับให้กอดแขนอีกข้างหนึ่งที่อยู่ข้างหลังลงต่อไป แขนทั้งสองข้างจะอยู่ในทิศทางตรงข้าม แล้วยกแขนกลับไปข้างหน้า โดยให้ยกศอกขึ้นก่อนเป็นมุมกลับ ยกแขนวางข้างหน้า เหยียดตรง แล้วทำตามจังหวะแรก

ต่อไปให้ฝึกการใช้แขนรวมกับการเตะขา



การใช้แขนและโผล่ตัวไปข้างหน้าพร้อมกับการเตะเท้า



การใช้แขนและโผล่ตัวไปข้างหน้า และพลิกตัวยกหน้าขึ้น



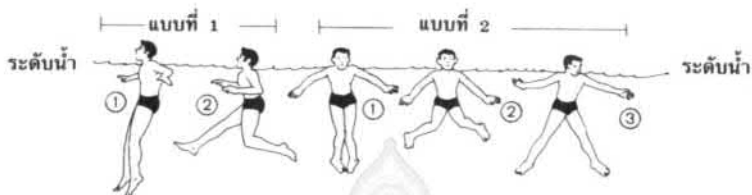
การโผล่ตัวไปข้างหน้าและการเตะเท้า

การเลี้ยวตัว

เหยียดแขนทั้งสองไปด้านข้าง งอข้อศอก วาดฝ่ามือไปข้างหน้า แล้วพลิกเจียงเข้าหากัน ระดับอก เหมือนกับการก่น้ำลงทำให้ลำตัวลอย

จากนั้นเตะเท้าโดยงอเข่าทั้งสอง ก้าวเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ใช้ฝ่าเท้าเหยียบน้ำลง อีกเท้าหนึ่งเหยียดไปข้างหลังทั้งแขนขาทำติดต่อกัน

การเตะเท้าเลี้ยวตัว



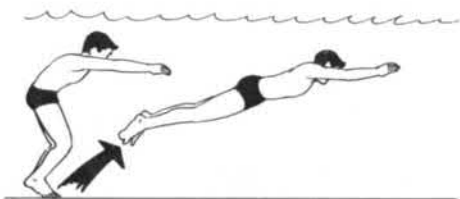
จากลำตัวตรง ก้าวเท้าข้างหนึ่ง ไปข้างหน้า
อีกเท้าไปข้างหลัง

จากทำยืน บิดปลายเท้า เข้าหาตัว
แยกเท้าออกจากกัน กดตัวลอย

การกระโดดลงจากขอบสระ

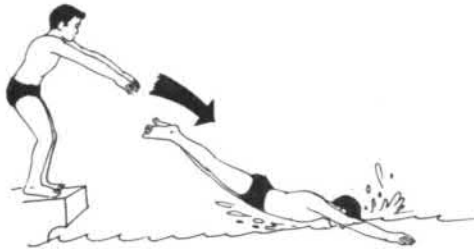
การฝึกเริ่มจากอยู่ในน้ำ ความลึกระดับไหล่ก่อน โดยย่อเข่าก้มศีรษะ พร้อมกับเหยียดแขนไปข้างหน้า พร้อมกับถีบเท้า ลำตัวจะลอยพุ่งขึ้นมาขนานกับผิวน้ำ แล้วจึงว่ายน้ำต่อไป จากนั้นจึงค่อยมายืนกระโดดจากขอบสระ และปฏิบัติเช่นเดียวกัน

การกระโดดจากขอบสระ ฝึกจากการเริ่มอยู่ในน้ำก่อน



การฝึกอยู่ในน้ำความลึกระดับไหล่ ก้มตัวถีบเท้าให้ลำตัวลอยพุ่งขึ้นมาขนานผิวน้ำ

การฝึกกระโดดจากขอบสระ แล้วพุ่งตัวลงไป



การใช้แขนเมื่อลอยตัวหงาย เริ่มด้วยแขนชิดลำตัว แล้วงอข้อศอกเล็กน้อย โดยให้แขนทั้งสองอยู่ใกล้ลำตัว ใช้ฝ่ามือทั้งสองโบกพริ้วกลับไปมา ถ้าต้องการเคลื่อนที่เร็ว เพิ่มการเตะเท้า เริ่มด้วยแขนชิดลำตัว แล้วผลักเท้าถีบขึ้นมาลอยตัวหงาย



การใช้แขนเมื่อลอยตัวหงาย



การพลิกตัวขณะว่ายน้ำ

เริ่มจากการว่ายตัวคว่ำ แล้วเปลี่ยนเป็นว่ายแบบหงาย โดยเหยียดแขนข้างหนึ่งไปทางศีรษะ ไหล่ด้านนี้จมอยู่ในน้ำ พลิกหน้าขึ้นมามากอีกด้านหนึ่ง ตรงข้ามกับไหล่ที่จมน้ำ เหวี่ยงแขนที่อยู่ด้านบน ข้ามลำตัวไปข้างหลัง โดยลำตัวจะพลิกหงายตรงข้ามกับท่าเดิม

การเปลี่ยนจากว่ายหน้าอนหงายเป็นคว่ำ ถ้าต้องการพลิกตัวไปทางด้านซ้ายให้กลิ้งหายใจ พลิกศีรษะไปทางซ้าย เหวี่ยงแขนข้ามลำตัวไปทางซ้ายพร้อมกับบิดลำตัวไปก็จะพลิกคว่ำ

การพลิกตัวขณะว่ายน้ำ

เริ่มจากการว่ายน้ำควา เขยียดแขนข้างหนึ่งไปทางศีรษะ ไหล่ด้านนั้นจมน้ำ



พลิกหน้าขึ้นมามีอีกด้านหนึ่งเหยียดแขนบนข้ามลำตัวไปทีหลัง



การเปลี่ยนทิศทางการว่ายน้ำ ทำได้ด้วยการพุน้ำจากมือและเท้าทั้งสอง รวมทั้งการหันศีรษะไปตามทิศทางการที่ต้องการ ไม่ปล่อยขาตกลงในแนวตั้ง เพราะทำให้เปลี่ยนทิศทางได้ลำบาก

การฝึกท่าฟรีสไตล์

การฝึกว่ายน้ำนั้น มีท่าในการว่ายน้ำที่เป็นมาตรฐานคือ การว่ายน้ำแบบวิควา หรือฟรีสไตล์ (Crawl Stroke or Free Style) การว่ายน้ำแบบกรรเชียง การว่ายน้ำแบบบกบ การว่ายน้ำแบบผีเสื้อ และการว่ายน้ำแบบตะแคงข้าง สำหรับท่าลูกสุนัขตกน้ำนั้นเป็นท่าว่ายน้ำของผู้เริ่มฝึกหัดที่ยังว่ายน้ำไม่เป็น ท่าที่ว่ายน้ำได้เร็วที่สุด คือ ท่าวิควา และถือเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญ

ท่าว่ายน้ำวิควา หรือฟรีสไตล์ เป็นท่าที่มีความเร็วมากกว่าท่าว่ายน้ำทุก ๆ ท่า ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ขณะเริ่มว่ายน้ำให้ลำตัวเหยียดขนานกับผิวน้ำ อย่าส่ายไปมา ศีรษะก้มให้ขนานกับผิวน้ำ ตามองเฉียงไปข้างหน้า

การเตะเท้าเป็นการเตะแบบสลับขึ้นลง เข่าอเล็กน้อย ข้อเท้าพริ้ว ขาไม่เกร็ง การเตะเท้าเป็นอัตราส่วนอย่างน้อย 6 ครั้ง (ซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง) ต่อการใช้แขน 2 ครั้ง (ซ้ายและขวา)

การใช้แขนเหยียดตรงไปข้างหน้าชิดใบหู ค่อย ๆ กดฝ่ามือลงทีละข้าง ดึงให้แขนท่อนล่างทำมุม 45 องศา แล้วดึงและดันให้เป็นรูปตัว เอส (S) ไปได้ส่วนของร่างกาย อยู่ในแนวทึงกลางลำตัว ดึงฝ่ามือและดันน้ำไปจนสุดตะโพก จึงยกแขนกลับไปข้างหน้า ด้วยการยกศอกให้สูงกว่าฝ่ามือ จนกระทั่งฝ่ามือพ้นน้ำ แล้วจึงเหยียดแขนตรงไปข้างหน้า แขนอีกข้างหนึ่งจะเริ่มใช้เมื่อแขนที่อยู่หลังเริ่มยกกลับไปข้างหน้า อัตราการใช้แขนประมาณ 2 ครั้ง ต่อเตะเท้า 6 ครั้ง

การหายใจ ให้หายใจเข้าทางปากอย่างรวดเร็ว และหายใจออกทางปากและจมูกร้อยอย่างช้า ๆ ตามจังหวะของแขน การเอียงหน้าหายใจทำเพียงด้านเดียวซ้ายหรือขวา การเอียงหน้าหายใจทางด้านขวา หายใจเข้าต่อ เมื่อแขนขวาดึงและดันน้ำไปใกล้ตะโพกและก้มหน้าลงหายใจออก

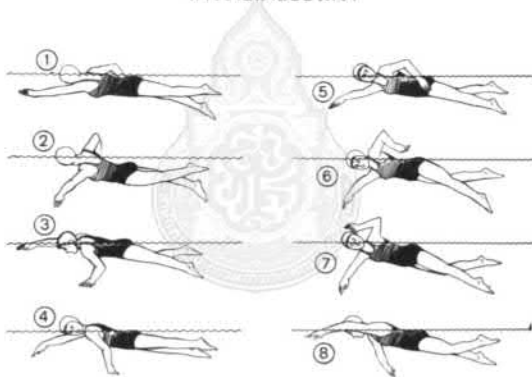
การใช้แขนขณะที่ลำตัวพุ่งไปข้างหน้า แขนทั้งสองจะเหยียดตรงไปเหนือศีรษะแขนชิดหู

ฝ่ามือทั้งสองหันออกด้านข้าง เริ่มจากดึงฝ่ามือด้วยการงอศอก ออกทางด้านเฉียงลงข้างล่างในแนวระดับไหล่ แล้วดันฝ่ามือคว่ำลงในลักษณะแขนเหยียดใกล้ลำตัว จากนั้นจึงยกแขนขึ้นพ่นน้ำข้างลำตัวไปลงที่เหนือศีรษะอย่างเต็ม แขนอีกข้างหนึ่งเริ่มพ่นน้ำทันที โดยนิ้วก้อยลงน้ำก่อน อัตราการใช้แขน 2 ครั้ง (ซ้ายและขวา) ต่อการเตะเท้า 6 ครั้ง (เท้าซ้าย 3 เท้าขวา 3)

การหายใจเข้าทางปาก และหายใจออกทางปากและจมูก

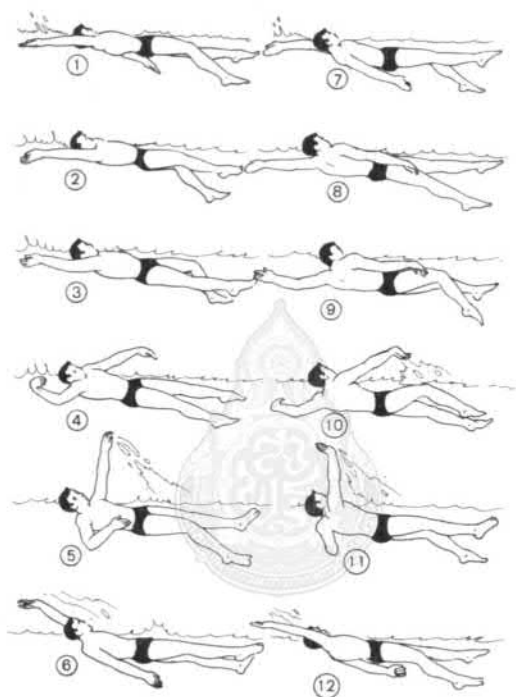
ในการฝึกว่ายน้ำนั้นถ้าเป็นการฝึกแบบมีครูหรือผู้ฝึกสอนช่วยเหลือ หรือฝึกให้ถูกหลักการกันแล้ว หลังจากฝึกทักษะเบื้องต้นในการลงน้ำ การลอยตัว การเลี้ยวตัว การเปลี่ยนทิศทาง การเตะขา ขึ้นต่อไปก็เป็นการฝึกว่ายน้ำท่าต่าง ๆ ซึ่งนิยมเริ่มฝึกด้วยท่าว่ายวิวดวาหรือท่าฟรีสไตล์ แล้วจึงตามด้วยท่ากรรเชียง ท่ากบ และท่าผีเสื้อ

การว่ายน้ำแบบวิวดวา



หลักการว่ายน้ำแบบวิวดวา หรือฟรีสไตล์ ขณะเริ่มว่ายน้ำให้ลำตัวเหยียดขนานกับผิวน้ำ อย่าส่ายไปมา ศีรษะก้มให้ขนานกับผิวน้ำ ตามองเฉียงไปข้างหน้า การเตะเท้าเป็นการเตะแบบสลับขึ้นลง เข่าองเล็กน้อย ข้อเท้าพริ้ว ขาไม่เกร็ง การเตะเท้าเป็นอัตราส่วนอย่างน้อย 6 ครั้ง (ซ้าย 3 ครั้ง ขวา 3 ครั้ง) ต่อการใช้แขน 2 ครั้ง (ซ้ายและขวา) การใช้แขนเหยียดตรงไปข้างหน้าชิดใบหู ค่อย ๆ กดฝ่ามือลงทีละข้าง ดึงให้แขนท่อนล่างทำมุม 45 องศา แล้วดึงและดันเป็นรูปตัวเอสไปได้ส่วนของร่างกายให้อยู่ในแนวกึ่งกลางลำตัว ดึงฝ่ามือและดันน้ำไปจนสุดตะโพก จึงยกแขนกลับไปข้างหน้า ด้วยการยกศอกให้สูงกว่าฝ่ามือ จนกระทั่งฝ่ามือพ่นน้ำ แล้วจึงเหยียดแขนตรงไปข้างหน้า แขนอีกข้างหนึ่งจะเริ่มใช้เมื่อแขนที่อยู่หลังเริ่มยกก่อนไปข้างหน้า

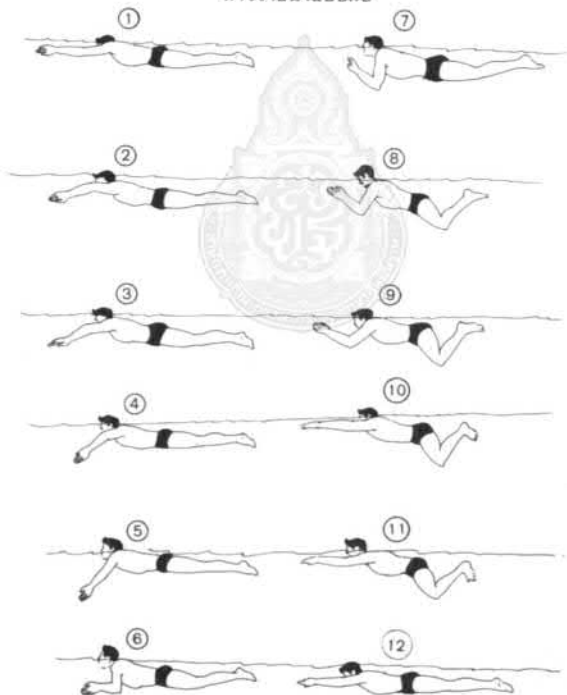
การว่ายน้ำแบบกรเซียง



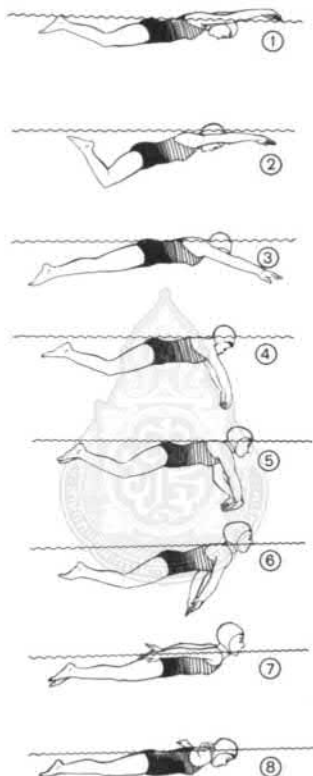
หลักการว่ายน้ำแบบกรเซียง ทำด้วยแบบกรเซียงจะใช้แขนและขาตรงกันข้ามกับแบบฟรีสไตล์ ทำนี้ลำตัวจะลอยอยู่ระดับผิวน้ำ ใบหน้าพ้นน้ำ ขณะว่ายอย่าเลือกไปซ้ายขวาได้ การเตะเท้าเป็นการเตะสลับขึ้นลง เข่างอเล็กน้อย หลังเท้าเตะน้ำขึ้น ลำตัวจะเอียงไปตามจังหวะการใช้แขน จังหวะของการเตะเท้าเป็นอัตราส่วน 6 ครั้ง ต่อการใช้แขน 2 ครั้ง ส่วนการใช้แขนนั้น ขณะที่ลำตัวพุ่งไปข้างหน้า แขนทั้งสองจะเหยียดตรงไปเหนือศีรษะ ให้แขนชิดหู ฝ่ามือทั้งสองหันออกด้านข้าง เริ่มจากดึงฝ่ามือด้วยการงอศอก ออกทางด้านเฉียงลงข้างล่างแนวระดับไหล่ แล้วดันฝ่ามือคว่ำลงในลักษณะแขนเหยียดไกลลำตัว จากนั้นยกแขนขึ้นพ้นน้ำ ข้างลำตัวไปลงที่เหนือศีรษะอย่างเดิม

หลักการว่ายน้ำแบบกบ การว่ายน้ำแบบกบมีประโยชน์ในการช่วยคนจมน้ำได้ดี เพราะมองเห็นคนได้ง่าย ลักษณะการว่ายน้ำจะลอยตัวให้ขนานกับผิวน้ำ แขนทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า ฝ่ามือกดคว่ำลง และขาเหยียดตรงอยู่ใต้น้ำ ให้ผิวน้ำอยู่ระดับหน้าผาก การใช้เท้าให้ขาทั้งสองเหยียดตรง ชิดติดกันและปลายเท้าจุ่มอยู่ใต้ผิวน้ำ เริ่มต้นด้วยการให้ขาท่อนบนเป็นแนวเดียวกับลำตัว พร้อมทั้งงอเข่าให้ขาท่อนล่างพับเข้าหาสะโพก ด้วยการดึงส้นเท้าเข้ามา แล้วค่อย ๆ ดึงเท้า โดยให้ฝ่าเท้า ดึงน้ำเฉียงออกไปข้าง ๆ แล้วรวบเข้าหากัน การใช้แขนให้กดและดึงฝ่ามือทั้งสองลงข้างหน้าลำตัว แขนท่อนล่างทำมุม 45 องศา ในแนวเดียวกับหัวไหล่ ข้อศอกอยู่สูงกว่ามือ เมื่อฝ่ามือมาอยู่ในแนวระดับคาง ให้บีบข้อศอกทั้งสองชิดเข้าหาลำตัว ฝ่ามือทั้งสองชิดติดกัน แล้วเปลี่ยนฝ่ามือเป็นคว่ำมือลง

การว่ายน้ำแบบกบ



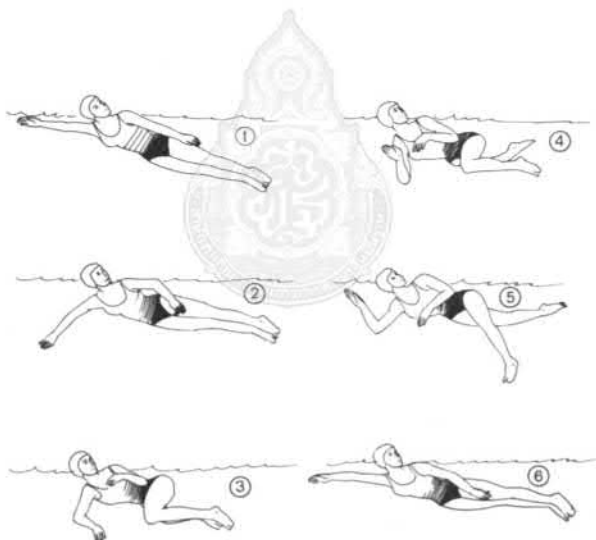
การว่ายน้ำแบบผีเสื้อ



หลักการว่ายน้ำแบบผีเสื้อ ลักษณะของลำตัวจะลอยอยู่ในระดับผิวน้ำ แขนและขาเหยียดตรง ศีรษะอยู่ในน้ำ อยู่ในลักษณะการเตะเท้าคู่ คือ เตะพร้อมกันทีเดียวทั้งสองเท้า ลักษณะเหมือน ปลาโลมาสะบัดหาง การใช้แขนเหมือนฟรีสไตล์ แต่ต้องใช้แขนทั้งสองพร้อมกัน การทำงานของ กล้ามเนื้อแขนมากกว่าปกติ จังหวะของแขน 1 ครั้ง ต่อการเตะเท้า 2 ครั้ง การว่ายน้ำนี้ต้องใช้ กำลังมาก

หลักการว่ายน้ำแบบตะแคงข้าง (ไซด์โตรก) เป็นท่าว่ายน้ำที่ง่าย มักใช้ช่วยชีวิตคนตกน้ำ เพราะช่วยลากมาได้ง่าย ลักษณะการว่ายน้ำคือ ใช้การเตะขาแบบกรรไกร โดยเท้าทั้งสองเหยียดชิดติดกัน ปลายเท้าจุ่ม ลากเท้าทั้งสองขึ้นมาเป็นเส้นตรงอันเดียวกับร่างกาย และแยกเท้าออกให้กว้าง ขาที่อยู่ข้างบนยกย่อเข้าเล็กน้อย แล้วจึงเหยียดไปข้างหน้าคล้ายกับการก้าวเดิน ขณะเดียวกันพับที่เข่าของขาที่อยู่ข้างหลัง แล้วบีบเท้าทั้งสองเข้าหากันแต่อย่าให้ส่วนผ่านกัน การเคลื่อนไหวแขน โดยยกแขนข้างที่ตะแคงลงล่างนั้นขึ้น และเหยียดไปทางเหนือศีรษะ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งที่อยู่ด้านบนนั้นให้อยู่ด้านข้าง การเคลื่อนไหวของแขนสลับกัน ขณะเตะขานั้น แขนด้านบนวาดลงไปพร้อมกับขาที่เตะเป็นแบบกรรไกร

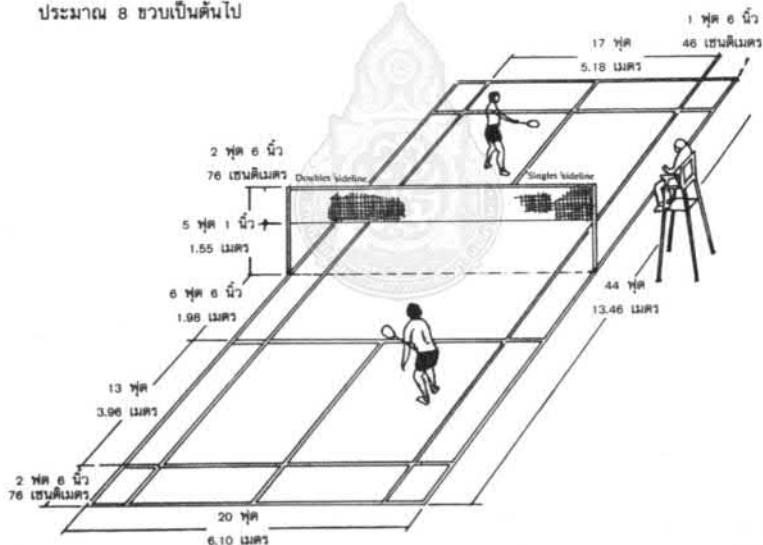
การว่ายน้ำแบบตะแคงข้าง



บทที่ 13

มาลองมาเล่นแบดมินตัน

แบดมินตันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เล่นได้ตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งวัยสูงอายุ เป็นกีฬาที่เล่นได้ง่าย และมีความสุขสนุกสนานอยู่ในตัวของมันเอง แต่ถ้านักเรียนต้องการที่จะเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถต่อไป หรือมีเป้าหมายที่จะเป็นแชมป์ต่อไปในอนาคตก็ต้องฝึกฝนกันอย่างหนัก และถูกต้องตามวิธีการ กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะตัวกันโดยตรง เป็นกีฬาที่ต้องการความแคล่วคล่องว่องไว ความรวดเร็วปราดเปรียว ความแข็งแรงและความอดทน รวมทั้งสมรรถภาพของร่างกายในทุก ๆ ด้าน ดังนั้นนักเรียนจึงควรฝึกฝนแบดมินตัน ตั้งแต่อายุน้อย ๆ ประมาณ 8 ขวบเป็นต้นไป



ภาพที่ 89 ขนาดสนามและตำแหน่งผู้เล่นในการแข่งขัน

สำหรับอุปกรณ์การเล่นที่สำคัญ คือ ไม้แบดมินตัน ควรเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง ทั้งน้ำหนัก คุณภาพ และราคา โดยส่วนใหญ่ไม้ที่มีราคาสูงจะมีคุณภาพดีกว่าไม้ที่มีราคาถูกกว่า แต่ในความเป็นจริงไม้ราคาปานกลาง ก็มีคุณภาพเพียงพอแล้ว ที่สำคัญอีกอย่างก็คือ ความดีของเอ็นควรจะต้องอยู่ในช่วง 13-14 ปอนด์

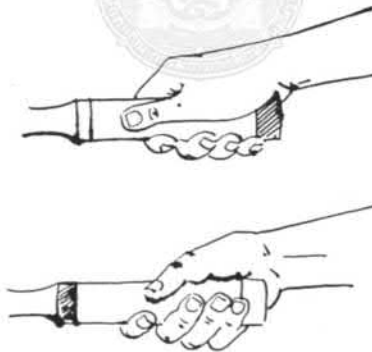
การแต่งกายที่นิยมกันเป็นชุดสีขาว เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทางเกอชาลันสีขาว ให้มีเนื้อผ้ามีความยืดหยุ่นพอสมควร เสื้อยืดสีขาว ถุงเท้าขาวและพื้นหนานุ่ม ส่วนรองเท้าผ้าใบสีขาว พื้นนุ่มเข้ารูปเท้าพื้นนอกแข็งจับพื้นได้ดี

การจับไม้

การจับไม้แบดมินตันมีความสำคัญมาก ถ้านักเรียนจับไม้ถูกวิธีจะทำให้นักเรียนเล่นแบดมินตันได้อย่างสนุกสนาน และสามารถที่จะพัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้นไปอีก

การจับไม้ที่ถูกวิธี คือ การจับไม้ที่ทำให้นักเรียนสามารถตีลูกได้ทุกด้าน และทุกจังหวะ โดยจะต้องมีการเปลี่ยนหน้าไม้อยู่ตลอดเวลา การจับไม้ที่ถูกต้องจะจับแบบตัว วี คือ นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือทำมุมแหลมกัน เอาส่วนที่เป็นสันไม้วางเข้าร่องนิ้ว นิ้วกลางนิ้วนางนิ้วก้อย นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจะแยกห่างออกมาคอยับคับทิศทางหน้าไม้

ข้อสำคัญไม่จับไม้แน่นจนเกินไป ต้องให้มือที่จับสามารถเปลี่ยนแปลงหน้าไม้ได้ตลอดเวลา จนมีความรู้สึกว่ามีไม้แบดมินตันทำงานได้เสมือนแขนของนักเรียน



ภาพที่ 90 การจับไม้

การทรงตัวและการเคลื่อนที่

แบบมินตันเป็นเกมกีฬาที่ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จะต้องเคลื่อนย้ายวิ่งไล่ตีกุลตลอดเวลา ผู้เล่นจึงต้องเคลื่อนไหวได้ทุกจังหวะ และทุกจุด โดยที่การเคลื่อนไหวนั้นเป็นไปด้วยอย่างรวดเร็วและมั่นคง ที่สำคัญคือให้สิ้นเปลืองพลังงานน้อยที่สุด เพื่อจะได้มีแรงเล่นได้ตลอดเกมการต่อสู้

1. การยืนเตรียมพร้อม ให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันพอสมควร น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้า ซึ่งยืนให้ลำกันเล็กน้อย สามารถเคลื่อนไหวพุ่งตัวไปสู่ทิศทางต่างๆ ได้ตามต้องการ ทั้งสามารถปรับจังหวะเท้าวิ่งเข้าปะชิดตีกุล ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเตรียมพร้อมและการจับไม้ที่ถูกต้องเป็นทักษะสำคัญ เพราะไม่ว่าผู้เล่นจะทำการสิ่งใด ก็จะต้องปักหลักให้มั่นคง เตรียมพร้อมที่จะสู้

2. การสับเท้า เป็นการเข้าปะชิดตีกุล จะเป็นก้าวยาวหรือสั้น ช้าหรือเร็ว ออกซ้ายหรือขวา ขึ้นอยู่กับเวลาที่มิในการตีกุลแต่ละลูก เช่น ลูกโด่งมีเวลามากกว่าลูกหยอด การสับก้าวเท้าด้วยช่วงสั้น จะทำให้เคลื่อนไหวได้เร็ว ปรับจังหวะเท้าได้สะดวก การสับก้าวเท้าด้วยช่วงยาว จะทำให้เคลื่อนไหวได้ช้ากว่า และก็ทำให้สิ้นเปลืองพลังงานน้อยกว่า

จังหวะเท้ากับการสับก้าวเท้ากับระยะตีกุล มีความสัมพันธ์กันอย่างสูง ถ้าการฝึกซ้อมร่างกายไม่ดีพอ จังหวะการตีกุลก็จะเสียไป ทำให้ขาดความรุนแรงและความแน่นอน

ระยะการตีกุลไม่สามารถกำหนดตายตัวแล้วแต่บุคคล แต่ถ้าลูกห่างไกลตัวมาก ผู้เล่นจะเอื้อมตีกุลด้วยความลำบาก ตีกุลได้ไม่แรงพอ ถ้าตีกุลใกล้เกินไปก็จะตีกุลไม่ถนัดบังคับทิศทางไม่ได้

3. การตั้งท่าตีกุล เป็นท่าเตรียมพร้อมในการรับลูกจากคู่ต่อสู้ สำหรับคนที่ถนัดใช้มือขวาให้ยืนในลักษณะเอียงลำตัวโดยใช้เท้าซ้ายนำหน้า และเท้าขวาอยู่หลัง และให้ปลายเท้าซ้ายชี้ไปตามทิศทางที่จะตีกุล สำหรับคนที่ถนัดใช้มือซ้าย ใช้ตั้งท่าทำนองเดียวกัน สลับกันเฉพาะเท้าเท่านั้น

4. การถ่วงน้ำหนักตัว พร้อมกับเหวี่ยงแขนสะบัดข้อมือตีกุล

เป็นท่าเริ่มต้นในการตีกุลต่างๆ ในเกมแบบมินตันซึ่งนักกีฬาทุกคนจะต้องฝึกฝนจนทำได้อย่างเป็นธรรมชาติ และมีประสิทธิภาพมากที่สุด

การตีกุลด้านหน้ามือ เท้าซ้ายจะต้องวางลำหน้าเท้าขวา ขณะเริ่มตีกุลน้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าขวา ในระหว่างการเหวี่ยงตีกุล น้ำหนักจะค่อยๆ เคลื่อนย้ายจากเท้าขวาไปหนักบนเท้าซ้าย การเปลี่ยนน้ำหนักดังนี้ จะทำให้เกิดแรงโมเมนตัมกับแรงเหวี่ยงของแขนและข้อมือ เป็นจังหวะเดียวกัน

สำหรับการตีกุลด้านหลังมือ ใช้หลักการถ่วงน้ำหนักเหมือนกัน แต่วางเท้าขวาลำหน้าเท้าซ้าย น้ำหนักตัวเริ่มอยู่บนเท้าซ้าย แล้วค่อยๆ เคลื่อนไปอยู่บนเท้าขวา พร้อมกับการเหวี่ยงตีกุล จนเกิดจังหวะเหวี่ยงตามหลังจากตีกุลไปแล้ว

การส่งลูก

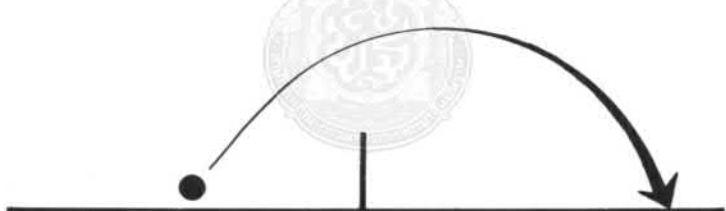
การส่งลูกเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากที่สุด ผู้เล่นฝ่ายส่งต้องตีไปเพื่อเปิดเกมการเล่น ผู้เล่นที่เป็นฝ่ายส่งลูกเท่านั้น จึงจะเป็นผู้ที่ได้คะแนนในการตีลูกนั้น ๆ การส่งลูกจะต้องมีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายแน่นอนและแม่นยำ เมื่อตีไปแล้วจะต้องทำให้คู่ต่อสู้ได้กลับมาลำบากที่สุด และที่สำคัญที่สุดคือ ต้องไม่ผิดกติกา

นักกีฬาจะต้องฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจนสามารถตีได้ทุกรูปแบบ ไม่ควรส่งลูกแบบเดียวกัน ตลอดเวลาการแข่งขัน ควรเปลี่ยนรูปแบบของการส่งลูกไปตามความเหมาะสม เพื่อที่จะทำให้คู่ต่อสู้เกิดความลังเลใจ กังวลใจ และจับทิศทางของการส่งลูกของเราไม่ได้

ลักษณะของการส่งลูกมีดังนี้



การส่งลูกสั้นให้เลียดตาข่าย วิธีของลูกจะสั้นตกในแดนหน้า



การส่งลูกโค้ง วิธีของลูกจะสูงและไกลตกในแดนหลัง



การส่งลูกคาดให้ตกในตำแหน่งต่าง ๆ
วิธีของการส่งลูกคาดให้ตกในตำแหน่งต่าง ๆ

การส่งลูกหน้ามือ

ใช้วิธีการส่งลูกทั้งลูกโด่งหลังและลูกสั้นโดยยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้า เท้าขวาห่างจากเส้นส่งลูกสั้น 1-3 ฟุต หรือแล้วแต่ถนัด แต่ต้องยืนให้ใกล้กับเส้นแบ่งกึ่งกลางสนาม ยึดแขนให้ห่างจากลำตัวพอเหมาะ ข้อศอกทำมุม ประมาณ 90 องศา จับไม้แบบหน้ามือเมื่อจะส่งลูก ปล่อยลูกจากมือซ้าย มือขวาเหวี่ยงไม่ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวเปลี่ยนไปอยู่ที่เท้าซ้าย ตำแหน่งที่ไม่กระทบลูกอยู่ระหว่างหัวเข่ากับเอว ขณะที่ไม้กระทบลูก ไม่ต้องเหวี่ยงแขน และสะบัดข้อมือแรงเหมือนการตีลูกโด่งหลัง

การส่งลูกหลังมือ

ส่วนใหญ่ใช้ในการส่งลูกสั้น แต่บางจังหวะใช้ส่งลูกโยน เพื่อทำให้คู่ต่อสู้ คาดเดาลักษณะการตี และวัดความเร็วของลูกไม่ได้

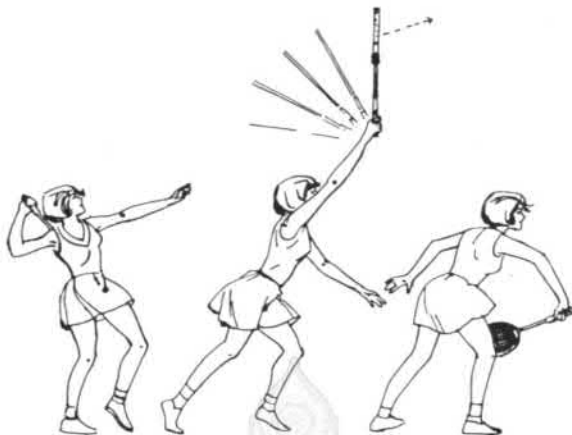
ลักษณะการยืน คนถนัดขวา ให้ยืนเท้าขวาอยู่หน้า ห่างจากเส้นส่งลูกสั้นประมาณ 1-3 ฟุต หรือแล้วแต่ถนัด แต่ต้องให้ใกล้กับเส้นแบ่งกึ่งกลางสนาม มือซ้ายจับลูกปล่อยมือให้ต่ำลงไป แขนกางพอสมควร มือขวาจับไม้ในลักษณะของการตีลูกหลังมือ นิ้วหัวแม่มือกดอยู่เหลี่ยมด้านกว้างของไม้ จับไม้ให้สั้นกว่าปกติ เพื่อความเร็วและแม่นยำในการส่งลูก ให้หน้าไม้อยู่หลังลูก และต้องต่ำกว่าเอว เมื่อจะส่งลูกให้ถ่ายน้ำหนักตัวไปยังเท้าขวา มือซ้ายปล่อยลูก พร้อมกับมือขวาสะบัดข้อมือขึ้นตีลูกไปยังเป้าหมายที่ต้องการความเร็ว และแรงของการสะบัดข้อมือจะใช้อย่างไรแล้วแต่ว่าจะส่งลูกสั้นหรือลูกโยน

ลูกโยนโด่ง

ลูกโยนโด่ง คือ การตีลูกให้พุ่งโด่งขึ้นไปในอากาศ เพื่อเป็นการบีบบังคับให้คู่ต่อสู้ ต้องเคลื่อนตัวไปยังจุดที่เราต้องการ โดยวิถีของลูกต้องสูง เร็ว และแรงพอที่จะบีบบังคับคู่ต่อสู้ให้ต้องตีลูกมาได้ลำบากมากที่สุด เพื่อเราจะใช้ลูกอื่นทำคะแนนต่อไป

ข้อควรคำนึงในการตีลูกโด่ง

1. ต้องจับไม้ให้ถูกวิธี จะทำให้ตีได้ทุกแบบไม่ว่าจะตีลูกโยนด้านหน้ามือ หรือหลังมือ
2. ต้องเตรียมพร้อม และยืนให้ถูกตำแหน่งขณะจะตีลูก
3. ตีลูกให้สูงเพียงพอ ที่คู่ต่อสู้จะไม่สามารถกระโดดขึ้นตบลูกได้
4. ตีลูกในระดับสูงสุดเท่าที่จะทำได้
5. ใช้ข้อมือช่วยในการเพิ่มความเร็วของลูก



ภาพที่ 92 การตีลูกโยนโด่ง

การตีลูกโยนโด่งแบบต่าง ๆ

ตีแบบหน้ามือ ตีเมื่อลูกอยู่เหนือศีรษะ หรือทางขวามือ เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา โหลซ้ายชี้ไปข้างหน้า เปิดข้อศอก เหวี่ยงแขนขึ้นตีลูก พร้อมกับสับขัดมือในจังหวะที่ไม่กระทบลูก เมื่อตีลูกไปแล้วก็ปล่อยแขนให้เหวี่ยงไปตามทิศทางที่ลูกไป เพื่อเพิ่มความแม่นยำของวิถีลูก

ตีแบบหลังมือ ตีเมื่อลูกเคลื่อนมาทางซ้าย ยืนเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย โหลขวาชี้ไปในทิศทางเดียวกับเท้าขวา จังหวะตีลูกให้เหวี่ยงแขนขึ้นมา พร้อมกับสับขัดมือตีลูก เมื่อตีลูกไปแล้วจะไม่มีการเหวี่ยงแขนไปตามทิศทางของลูก



ภาพที่ 93 การตีลูกหลังมือ

การตีลูกจัดโยน

การตีลูกจัดโยน เป็นการตีลูกจากต่ำไปสูง เช่น การรับลูกตายที่ฝ่ายตรงข้ามหยอดข้ามมา **ตีแบบหน้ามือ** ก้าวเท้าไปยังจุดที่จะตีลูก เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย หงายฝ่ามือ เหยียดแขนขึ้นมาจึงหวดกระแทก ให้สะบัดมือไปตามทิศทางที่ต้องการ

ตีแบบหลังมือ ใช้เมื่อลูกมาทางซ้ายของนักเรียน สำหรับคนถนัดมือขวาให้ก้าวเท้าเข้าหาลูก โดยลักษณะเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายปลายเท้าขวาชี้ไปยังลูก คว่ำข้อมือ เหยียดแขนขึ้นมา สะบัดข้อมือตีลูก ข้อสำคัญต้องวางเท้าให้มั่นคงก่อนจะตีลูก เพื่อเพิ่มความแน่นอนในการตีลูกและทำให้นักเรียนไม่เสียหลัก หรือจะตีลูกอื่นต่อไป

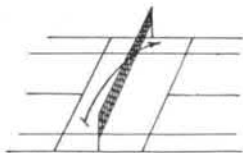
วัตถุประสงค์ในการตีลูกโยนโด่ง

การตีลูกโด่งเพื่อป้องกัน นิยมใช้กันมากในเกมการเล่นเดี่ยวในสมัยก่อน เป็นการตีลูกที่มีวิถีโด่งถึงแดนหลังแล้วให้ลูกตกลงมาเป็นมุม 90 องศา ทำให้คู่ต่อสู้ต้องใช้เวลานานที่จะตีได้ ลูกกลับมาได้ ทำให้เราสามารถมีเวลาดึงหลักใหม่

การตีลูกโด่งเพื่อโจมตี นำมาใช้มากในเกมการเล่นปัจจุบัน เป็นการตีลูกโด่งที่รวดเร็ว แรง และบีบบังคับคู่ต่อสู้ให้มีเวลาคิดตอบได้น้อยที่สุด วิถีของลูกไม่โด่งจนเกินไป แต่ก็ไม่ต่ำจนคู่ต่อสู้ขึ้นตักตีลูกกลางสนามได้ ต้องตีลูกในระดับสูง และต้องเคลื่อนที่ไปหาลูก อयरอให้ลูกมาหาเรา การตีลูกต้องสะบัดข้อมือมากกว่าการตีลูกโยนโด่งธรรมดา

ลูกหยอด

ลูกหยอด คือ ลูกที่ดีจากส่วนต่างๆ ของสนาม ให้พุ่งตกใกล้ตาข่ายและชิดตาข่ายมากที่สุด ลูกหยอดดีได้ทั้งลูกหน้ามือ และหลังมือ ลูกเหนือศีรษะและลูกจัดโยน เป็นลูกที่ดีให้คู่ต่อสู้ถึงส่วนหลังของสนาม ทำให้เกิดช่องว่าง การตีลูกไม่ต้องใช้แรงตีรุนแรง เหมือนลูกอื่นๆ เพียงแต่ใช้แรงควัดข้อมือ



ภาพที่ 94 การตีลูกหยอดข้ามแดนตรงข้ามในจุดที่คู่ต่อสู้วิ่งไปรับได้ยาก

ลูกหยอดแบ่งได้เป็น 4 ประเภท

1. ลูกหยอดหน้าตาขยับ เป็นลูกหยอดที่เราโยนที่หน้าตาขยับระยะทางวิ่งของลูกน้อยที่สุด
2. ลูกวาง เป็นการตีลูกหยอดจากลูกคาดหรือลูกฉีกที่คู่ต่อสู้ตีมา เราใช้ไม้แตะลูกให้ตกลงมาเป็นลูกหยอด
3. ลูกแตะหยอด เป็นลูกที่ตีเหนือศีรษะจากส่วนหลังของสนามให้พุ่งย้อยตกลงมา
4. ลูกตัดหยอดหรือลูกฟัน คล้าย ๆ ลูกแตะหยอดแต่ใช้การสับขัดมือตีลูกได้เร็ว และแรง ขึ้นหน้าไม้ที่สัมผัสลูกต้องเฉียง เพื่อบังคับให้ลูกหมุนตกลงให้เร็วที่สุด

ลักษณะการตีลูกหยอด

1. เขยิบแขนให้สูงสุด หรือเขยิบแขนไปข้างหน้าให้มากที่สุด ตามความถนัดของแต่ละบุคคล
2. จังหวะท่าทางในการตีลูกจะต้องเหมือนกับการตีลูกพื้นฐานอื่น ๆ
3. พยายามตีลูกให้เร็วที่สุด และตีลูกขณะที่ลูกอยู่เหนือศีรษะ ไม่ตีลูกข้างลำตัวถ้าไม่จำเป็น
4. การตีลูกหยอดที่ได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ
5. การตีลูกหยอดต้องสลับกันอยู่เสมอ อย่าเล่นลูกซ้ำซากจนคู่ต่อสู้จับทางได้

ลูกคาด

ลูกคาด คือ ลูกที่ตีพุ่งเฉียดข้ามตาข่าย ขนานไปกับพื้นสนาม ตีลูกในระดับสูง จากด้านข้างของลำตัวซ้ายหรือขวา หรือลูกที่พุ่งตรงจากลำตัวของเรา



ภาพที่ 95 ลักษณะการตีลูกแบบต่าง ๆ

ลูกคาดใช้สำหรับรุกโจมตี ลูกจะมุ่งเข้าหาคู่ต่อสู้ด้วยความเร็วรองลงมาจากลูกคบ มีวิถีตรงไปยังจุดหมายที่เราต้องการ

ลูกคาดใช้ในการเล่นแบบมินตันทุกประเภท แต่ใช้มากที่สุดในการเล่นประเภทคู่ เพราะลูกคาดช่วยรักษาความเป็นฝ่ายได้เปรียบ เป็นการหลีกเลี่ยงการตีลูกโด่ง ที่จะเปิดโอกาสให้คู่ต่อสู้ใช้ลูกคบได้

นอกจากนั้นลูกคาดยังทำให้คู่ต่อสู้ต้องเคลื่อนที่ออกจากจุดกลางสนาม และบีบบังคับให้คู่ต่อสู้มีเวลาได้ลูกกลับมาน้อยที่สุดทำให้เราสามารถใช้อีกอันทำแต้มต่อไป

ลูกคาดเป็นการตีที่อาศัยแรงเหวี่ยงของแขน แรงศอกของข้อมือ และแรงจากกล้ามเนื้อส่วนหลัง โดยใช้แรงช่วยจากน้ำหนักตัวน้อยมาก ลูกคาดที่ดีต้องพุ่งข้ามตาข่ายด้วยความเร็ว จนคู่ต่อสู้ถนัดลูกจากกลางสนามได้ มีวิถีพุ่งเฉียดตาข่าย จนคู่ต่อสู้ดับสวนหรือคาดสวนมาไม่ได้ ลูกคาดที่พุ่งข้ามท่างคู่ต่อสู้ และมีวิถีตกลงต่ำ จะทำให้ผู้ที่ตีได้เปรียบฝ่ายตรงข้ามต้องเป็นฝ่ายรับและเสียเปรียบ

การตีลูกคาด ดีได้ทั้งด้านหน้ามือและหลังมือ ต้องจับไม้ให้ถูกวิธี จังหวะการตีไม่ยืดติดลูกจนเกินไป จะทำให้ตีลูกไม่ถนัดและต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกเสมอ เพื่อจะได้ตีลูก ณ จุดสูงสุด

ลูกตบ

ในเกมแบบมินตัน ลูกตบนับว่าเป็นลูกที่มีความเร็วและแรงที่สุด ใช้ท่าคะแนนได้ดีแต่ก็เป็นลูกที่ต้องใช้แรงในการตีมากที่สุด ลูกตบที่ดีต้องเร็วและแรงที่สุด วิถีท่ามุกตกลงต่ำที่สุด แขนและข้อมือจะหมุน และสะบัดเร็วมาก เป็นลูกที่ทำให้คู่ต่อสู้มีเวลาได้กลับมาน้อยและยากที่สุด ทำให้คู่ต่อสู้เสียหลัก และเกิดกังวลจับทางการเล่นของเราไม่ได้

หลักในการตีลูกตบ

1. ตบลูกในระดับสูงสุด บางจังหวะต้องกระโดดตบ
2. หากถนัดขวาให้ไหล่ขวาอยู่ข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา
3. จับไม้ให้ถูกวิธี ยกข้อศอกเหนือแขนให้เหมาะสม
4. เหวี่ยงไม้ตีลูก พร้อมกับถ่าน้ำหนักไปข้างหน้า จังหวะที่ไม่กระทบลูกให้สะบัดข้อมือเร็ว

พร้อมกับหักข้อมือลง

5. เหวี่ยงไม้ตามลูกหลังจากตีแล้ว
6. ดึงไม้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม เพื่อจะตีลูกอื่นต่อไป

การตีลูกตบอย่าให้คู่ต่อสู้จับจังหวะการตบของเราได้ บางครั้งก็ต้องตบลูกให้ตกใกล้ตาข่าย ทำให้คู่ต่อสู้ ต้องก้าวมารับลูกต่ำในแดนหน้า บางครั้งก็ตบลูกเลยไปยังสองมุมหลัง ทำให้คู่ต่อสู้ตอบได้มายากเพราะมักจะรอรับลูกแต่ลูกที่ตกแดนหน้า ลูกตบสูงระดับอกประชิดตัว และลงสองมุมหลัง บางครั้งก็สามารถทำคะแนนได้ดีเช่นกัน

เป้าหมายการตบลูก

1. ตบลูกให้ห่างจากผู้รับ เป็นการตบลูกให้ห่างจากผู้รับมากที่สุด ทำให้คู่ต่อสู้ก้าวเท้าออกจากจุดกลาง ทำให้มีที่ว่างให้เรา ทำคะแนนต่อไป ถ้าคู่ต่อสู้รับลูกตบลูกแรกของเราได้

2. ตบลูกพุ่งใส่ตัว ทำให้คู่ต่อสู้ตกใจหรือคาดไม่ถึง ทำให้รับลูกไม่ทัน หรือถ้ารับลูกได้ ลูกที่ข้ามมากก็ไม่มีประสิทธิภาพ เราก็สามารถพุ่งเข้าไปตบซ้ำเดิมได้

การตบ

ในการเล่นแบดมินตัน ลูกตบเป็นลูกหัวใจสำคัญ เพราะเป็นลูกเฉียบขาด เปิดเกมรุกบุกได้ ทันใจกระหน่ำคู่ต่อสู้ให้ตั้งตัวไม่ติดด้วยความเร็วและความแรง นักเรียนที่ต้องการเล่นแบดมินตัน ให้ดี ต้องฝึกตีลูกตบให้เด็ดขาด นอกจากนี้ในการเล่นควรประสานสัมพันธ์กับคู่ที่เล่นด้วยกัน



ภาพที่ 96 ตำแหน่งผู้เล่นในการเล่นคู่

การตบลูกลักษณะต่าง ๆ

1. ลูกตบหน้ามือ ใช้มากที่สุด ลักษณะการตีเหมือนกับการตีลูกโด่งหน้ามือ แต่มีความเร็วและแรงกว่า วิถีก็ตกลงต่ำ เป็นลูกที่ดีในระดับสูง ใช้จุดโจมตีอย่างได้ผล ผู้ตบลูกมีโอกาสเลือกมุมได้มาก แรงจากการตบได้จากทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ เท้า ลำตัว หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และนิ้วมือ

2. ลูกตบอ้อมศีรษะ เป็นการตบลูกที่มีวิถีมาทางด้านซ้ายของลำตัว แต่เราก็กว้างการบิดตัวเอื้อมไปวัดตีลูก ส่วนใหญ่ใช้แรงจากข้อมือ ซึ่งถึงแม้จะไม่แรงเท่าลูกตบหน้ามือ แต่มักจะได้ผล เพราะคู่ต่อสู้คาดไม่ถึง

3. ลูกตบหลังมือ ลักษณะการตีเหมือนกับการตีลูกโยนโด่งหลังมือ แต่กลับวัดข้อมือกดลูกให้ลงต่ำ ใช้ในโอกาสที่คู่ต่อสู้ไม่ระวังตัว

4. ลูกครึ่งตบครึ่งตัดหรือลูกฟัน ส่วนใหญ่ใช้ดีทะแยงสนาม มักจะต้องกระโดดควบคู่ไปด้วยเป็นลูกที่ตกใกล้ซ้ายมากกว่าลูกตบธรรมดา จังหวะที่ไม่กระทบลูก จะไม่เต็มหน้าไม้ เหมือนลูกตบธรรมดา แต่จะเป็นลักษณะเฉียงๆ ทำให้ลูกหมุนตกลงเร็วกว่าปกติ คู่ต่อสู้มักจะรับไม่ได้ เพราะมัวแต่ระวังแดนหลัง



บทที่ 14

มาลองมาเล่นเทนนิส

ประโยชน์ของกีฬาเทนนิส

กีฬาเทนนิส เป็นอีกกีฬาหนึ่งในปัจจุบันที่ได้รับความนิยมสูง ทั้งนี้เนื่องจากเล่นแล้วสนุก มีระเบียบวิธีการเล่นที่อาศัยกฎกติกาการแข่งขัน เล่นแล้วได้เพื่อนและคูฝึก เพราะมีทั้งเล่นประเภทเดี่ยวและคู่ ทุสนามได้ง่าย มีสนามเทนนิสมากมายหลายแห่งรวมทั้งสนามของเอกชน ซึ่งเปิดให้เข้าสนาม คิดค่าไฟ และค่าเด็กเก็บลูกไม้สูงนัก และที่สำคัญหลายสนามยังมีผู้ฝึกสอนช่วยติบอบได้ให้อีกด้วย

เทนนิสเป็นกีฬาที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เล่นหลายประการ คือ

1. ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจทักษะพื้นฐานของการเล่นเทนนิส
2. ทำให้เกิดความสุขสนาน ช่วยให้จิตใจร่าเริงและมีความอ่อนโยน
3. ทำให้ร่างกายมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง
4. ทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคม

การเลือกอุปกรณ์

อุปกรณ์กีฬาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกีฬาทุกชนิด กีฬาเทนนิสก็เช่นกัน การเลือกหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น ควรจะเลือกสรรอุปกรณ์ที่พอเหมาะพอควร อุปกรณ์ที่ต้องใช้มีดังนี้

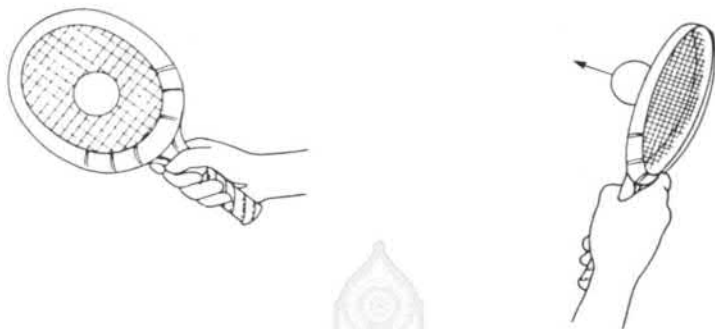
1. ไม้เทนนิส ปัจจุบันมีให้เลือกหลายชนิด
 2. ลูกเทนนิส เป็นลูกสักหลาดที่สามารถตีแล้วกระดอนได้ ยึดหยุ่นดี
 3. เครื่องแต่งกาย ประกอบด้วยเสื้อยืด กางเกงหรือกระโปรง ถุงเท้าและรองเท้าผ้าใบ
- พื้นยาง ส่วนใหญ่นักกีฬาจะนิยมสีขาวเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ในการเลือกหาอุปกรณ์กีฬาเทนนิสนั้นสิ่งที่สำคัญ คือ ไม้เทนนิส ปัจจุบันไม้เทนนิสมีให้เลือกซื้อมากมายหลายชนิด ทั้งราคาแพงและราคาถูก ถ้ารู้จักเลือกซื้อให้เหมาะสมแล้ว นักเรียนสามารถเล่นกีฬาเทนนิสได้ในราคาที่พอสมควร วิธีการเลือกไม้เทนนิสที่ดีควร

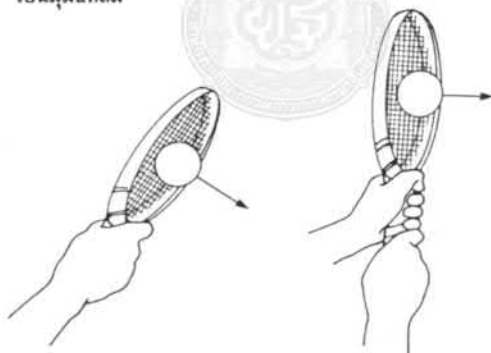
1. มีน้ำหนักเหมาะสมกับผู้เล่น
2. มีขนาดของด้ามจับให้เหมาะสมกับมือของผู้เล่น
3. ราคาพอสมควร

การจับไม้

ในการเล่นเทนนิส เริ่มจากการฝึกจับไม้ ให้อยู่ในลักษณะกระชับ และสามารถพลิกหน้าไม้ให้ได้ดีทั้งแบบหน้ามือและหลังมือ



ภาพที่ 97 การจับไม้ในลักษณะตีลูกหน้ามือ จับในลักษณะนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้เป็นมุมแหลม



ภาพที่ 98 การจับไม้เพื่อตีลูกหลังมือ จะใช้มือเดียวหรือสองมือช่วยกันจับคอกไม้เทนนิส

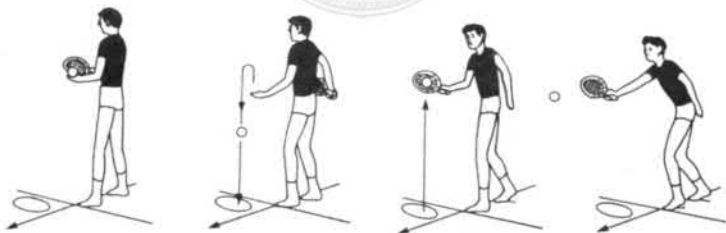
การฝึกสำหรับผู้เริ่มฝึก

นักเรียนที่กำลังเริ่มสนใจเล่นกีฬาเทนนิสนั้น จะต้องเล่นด้วยความสนุก เกิดความรักที่จะเล่นด้วยความพึงพอใจ สิ่งที่จะจูงใจนักเรียนให้อยากเล่นเทนนิส จะเริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยกับกีฬาเทนนิส และฝึกทักษะพื้นฐานง่าย ๆ ที่นักเรียนพอจะทำได้ และทำได้ดี จนตัวนักเรียนเองรู้สึกพอใจในความก้าวหน้า ต้องให้รู้สึกว่าการเล่นแล้วสนุก ไม่ใช่ถูกบังคับให้เล่น

การฝึกควรเริ่มจากการเก็บลูกเทนนิสใส่ตะกร้า จากนั้นโยนลูกเทนนิสกระดอนพื้นแล้วรับลูกและฝึกการเคาะลูก เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับลูกเทนนิสแล้ว สำหรับมือใหม่จะเริ่มฝึกทักษะจากการตีลูกหน้ามือกระดอนพื้น การตีลูกหลังมือกระดอนพื้น การตีลูกเสิร์ฟ การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหลังมือ และการตีลูกโค้ง ซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาฝึกประมาณ 1-2 เดือน แล้วแต่ความถนัดในการฝึก ถ้าฝึกเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง อาจต้องฝึกเป็น 3 เดือน ถ้าพร้อมเอาใจใส่ ให้นักเรียนไปฝึกกับครูเป็นประจำก็จะเล่นเป็นได้เร็วขึ้น

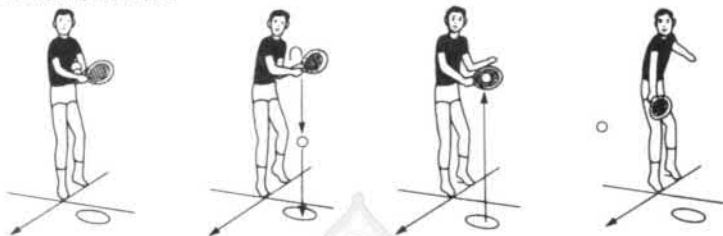
การฝึกเทนนิสสำหรับเด็กหรือผู้เริ่มฝึก จะเริ่มจากการฝึกตีลูกง่าย ๆ เพื่อเป็นการฝึกจับไม้ การตี และการติดตามแรงที่ถูกต้อง ศัพท์สำหรับผู้ฝึกเรียนเทนนิสขั้นต้นนี้ เรียกว่า "ฝึกท่า" เหมือนฝึกท่าในนาฏศิลป์ เพื่อหวดไม้ และก้าวเท้าอย่างเหมาะสม

การฝึกเทนนิสสำหรับผู้เริ่มฝึกจะเริ่มจากการตีลูกหน้ามือกระดอนพื้น โดยจับที่คอไม้เทนนิส ตีลูกหน้ามือกระดอนพื้นอยู่กับที่ จนคล่องแล้วจึงตีลูกหน้ามือกระดอนพื้นเคลื่อนที่ แล้วเปลี่ยนการจับไม้มาอยู่ที่ตามจับตามวิธีการที่เหมาะสม การเรียนรู้จังหวะการตีและรับลูกกระดอนของลูกหน้ามือ ซึ่งลูกหน้ามือหรือโฟร์แฮนด์นี้เป็นลูกที่ทุกคนมักจะทำได้ถนัดและตีได้แรงที่สุด



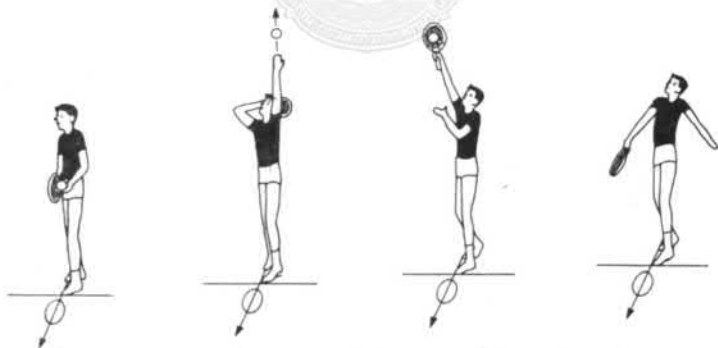
ภาพที่ 100 การตีลูกหน้ามือหรือโฟร์แฮนด์ เป็นการส่งลูกได้ไกล และควบคุมทิศทางของลูกบอล ทักษะนี้นักเรียนต้องฝึกให้ชำนาญก่อนทักษะอื่น เพราะเป็นลูกที่ต้องใช้มากในขณะที่เล่น

หลังจากตีลูกหน้ามือ ขึ้นต่อไป คือ การฝึกตีลูกกระดอนพื้นด้วยหลังมือหรือแบคแฮนด์ ซึ่งในขั้นนี้ผู้เริ่มฝึกมือใหม่ จะต้องพัฒนาการฝึกโยนใต้หน้าตาข่าย การโยนใต้กลางสนาม การโยนใต้ท้ายสนาม และการตีโต้กับกำแพง ให้ได้ทั้งลูกหน้ามือและหลังมือจนชำนาญ ซึ่งในช่วงนี้ถ้ายังฝึก และได้ผู้ฝึกสอนบ่อนลูกหรือช่วยติดบดโต้ให้ ก็จะทำให้ผู้เริ่มฝึกมีกำลังใจ พร้อมทั้งจะฝึกเทนนิสในทักษะที่ยากขึ้นต่อไป



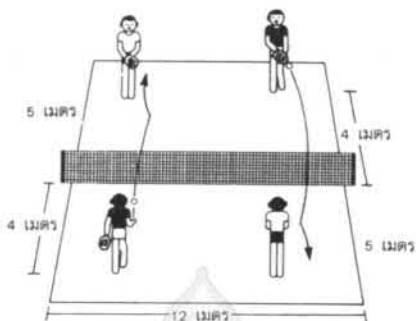
ภาพที่ 101 การตีลูกหลังมือจากการตีลูกให้ยาวจากท้ายสนาม โดยปล่อยลูกตกลงพื้น แล้วส่งไปด้วยหลังมือ

นักเรียนที่เริ่มฝึกก็ต้องฝึกหัดกับครู จึงจะได้พื้นฐานที่ดี โดยเริ่มจากการตีลูกหน้ามือ และหลังมือให้คล่อง จากนั้นจึงเป็นการฝึกส่งลูก ซึ่งจะต้องฝึกตีครึ่งสนาม โยนส่งที่เส้นส่งลูก ตีจากท้ายสนาม ตีส่งลูกโต้กำแพง และตีส่งลูกโต้กับคู่



ภาพที่ 102 การส่งลูก ยืนที่ท้ายสนาม โดยโยนลูกบอลขึ้นไป เหวี่ยงไม้ขึ้นเหนือศีรษะ ตีลูกบอล หลังจากตีแล้วให้เหวี่ยงไม้ลงมาด้านหน้า พร้อมกับติดตามแรงด้วยการถ่วงน้ำหนักมาด้านหน้าด้วย

ต่อจากการส่งลูกจะฝึกการตีลูกหน้ามือ ซึ่งเป็นการตีลูกที่ลอยมาโดยไม่ให้กระทบพื้น ซึ่งลูกวอลเลย์นี้จะใช้มากในการเล่นเกมจริงในโอกาสต่อไป



ภาพที่ 103 การตีลูกวอลเลย์เป็นลูกที่ตีก่อนลูกจะตกสู่พื้น

หลังจากฝึกลูกหน้ามือ หลังมือ การส่งลูกวอลเลย์แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ ฝึกการตีลูกโค้ง เพื่อส่งลูกวิถีโค้ง ใช้หลอกสื่อ หรือใช้จอมแรงตีลูกไปย้อยโค้งท้ายสนามเพื่อให้คู่ต่อสู้หมดแรง จากนั้นก็จะฝึกการตีลูกตบ เมื่อได้ฝึกทักษะพื้นฐานเหล่านี้ได้ก็จะฝึกทักษะต่างๆ ให้ชำนาญขึ้น

สำหรับนักเรียนหรือมือใหม่ถ้าได้ฝึกทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน จะเล่นเทนนิสขึ้นพื้นฐานได้ ภายในเวลา 2 เดือน แต่ถ้าฝึกสัปดาห์ละ 1 วัน ก็ยืดออกไปเป็น 6 เดือน ทั้งนี้ขึ้นกับโอกาสการได้ฝึกฝน ความสามารถของผู้เล่น และความเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่ขยันพาลูกไปฝึกซ้อม ถ้าอ่อนซ้อมก็ยังไม่ทันต่อปัญาตนเอง



บทที่ 15 มาลองมาเล่นกีฬาที่ใช้ลูกบอล

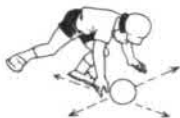
กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล

ก่อนจะเล่นกีฬาที่ใช้ลูกบอล ผู้เล่นจะต้องเริ่มจากการทำความคุ้นเคยกับลูกบอล โดยการ ฝึกหยิบ จับ ถือ กลิ้ง โยน ขว้าง ปา หรือ ทุ่มลูกบอล ซึ่งจะเริ่มจากการฝึกคนเดียว แล้วจึงลองฝึกกับคู่และฝึกกับกลุ่มต่อไป

ขอให้นักเรียน ลองมาฝึกกิจกรรมต่อไปนี้กันดูบ้าง



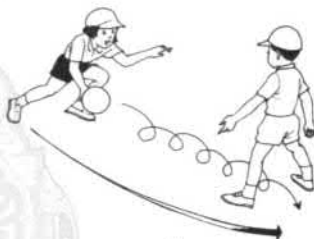
1. กลิ้งเป็นเลขแปด ยืนก้มตัวกลิ้งลูกบอลให้เคลื่อนที่เป็นเลขแปดรอบตัวเอง



2. กลิ้งสี่ทิศ ยืนก้มตัวต่อเข้า ใช้มือข้างหนึ่งกลิ้งลูกบอลไปกับพื้นไปด้านซ้าย ขวา ข้างหน้าและหลัง แล้วเปลี่ยนใช้มืออีกข้างหนึ่ง



3. กลิ้งเป็นวงกลม ยืนย่อตัวใช้มือข้างหนึ่งกลิ้งลูกบอล เคลื่อนที่รอบตัวเองเป็นวงกลม แล้วเปลี่ยนใช้มืออีกข้างหนึ่งจนคล่องแคล่ว



4. กลิ้งลอดขา กลิ้งลูกบอลให้เคลื่อนที่ลอดใต้ระหว่างขาของคูฝึกแล้วสลับกันโยน



5. กลิ้งลูกบอลไกล สองมือหรือมือข้างหนึ่งจับลูกบอล ก้าวเท้าโยนลูกบอลให้กลิ้งหรือเด้งไปกับพื้น ให้ได้ระยะทางไกลที่สุด

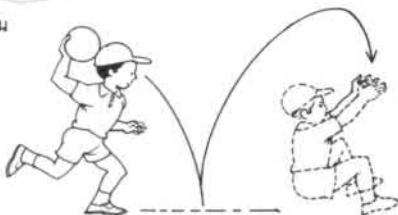


6. ส่งไปข้างหลัง ผิกเป็นแถวตอน โดยส่งลูกบอลจากคนที่หนึ่งไปส่งจากสองไปสาม เรื่อยๆ จนครบคนอาจส่งแบบข้ามศีรษะ หรือลอดใต้ขาก็ได้

7. ขว้างเป้า ชีดเป้าเป็นรูปร่างต่างๆ แข่งขันกันใช้ลูกบอลปาให้กระทบกลางเป้า จากเส้นที่กำหนดไว้ และจะแข่งขันกันโดยกำหนดคะแนนเป้าก็ได้



8. โยนรับลูกบอลในอากาศ ยันตรง โยนลูกบอลขึ้นสูงเหนือศีรษะ แล้วรับสลับกับการโยน ให้ได้อย่างน้อย 10 ครั้งติดต่อกัน



9. โยนแล้วนั่งรับ ส่งลูกบอลให้กระดอนไปกับพื้นแล้วรับก้าวไปนั่งรับลูกบอล หรือรับได้ส่งลูกบอลกระดอนพื้นสลับกับการนั่งรับ



10. นั่งเล็งขึงตัวบนลูกบอล นั่งบนลูกบอลให้นาน
ที่สุด โดยกางแขนยกขาช่วยในการทรงตัว



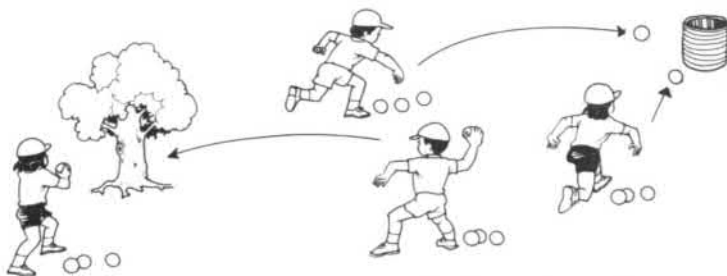
11. ขว้างลอดผ่านเป้า ใช้สิ่งไม้หรือม้านั่ง ส่งลูกบอลให้ผ่านหรือลอดช่องไปให้ผู้ฝึก
สลับกันโยน



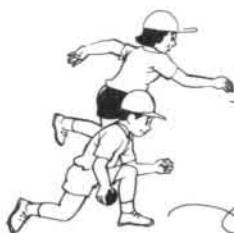
12. ขว้างกระทบบเป้า ใช้ลูกบอลลูกเล็กหรือก้อนดิน ก้อนหิน ขว้างเป้าตุ๊กตาหรือสิ่งของ
ใครจะขว้างถูกเป้าหมายมากที่สุด



13. ขว้างลูกบอลไกล ฝึกขว้างลูกบอลโดยใช้มือเดียว เหนือศีรษะให้ได้ระยะไกลที่สุด

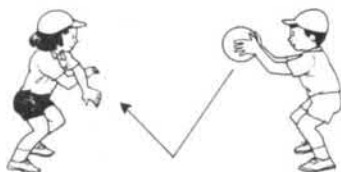


14. ขว้างเป้าตามจุดกำหนด ขว้างลูกบอลไปที่จุดที่ 1 จากนั้นวิ่งไปเก็บลูกบอลทั้งหมด ขว้างไปที่จุดที่ 2 และจุดต่อไปจนครบทุกจุด



15. กลิ้งลูกบอลไกล แข่งขันกันโยนลูกบอลแบบทอดหรือกลิ้งไปกับพื้น ให้ไกลที่สุด

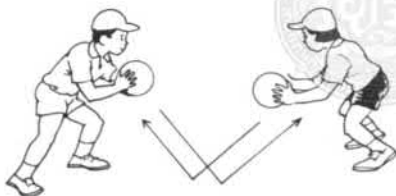
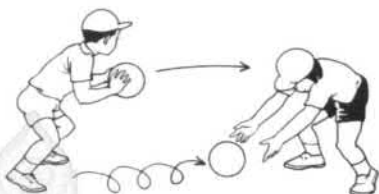
16. ส่งลูกบอลกระดอน ให้คู่ยืนห่างกันประมาณ 4-5 เมตร ส่งลูกบอลกระทบพื้นลูกจะกระดอนไปหาคู่มือ สลับกันรับส่ง





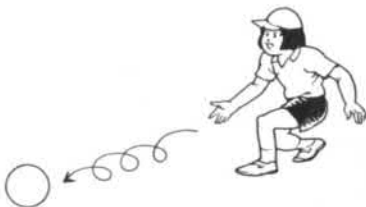
17. ส่งลูกบอลสองมือระดับอก ยืนห่างกัน 5 เมตร ส่งลูกบอลซึ่งยกสูง ขึ้นมาที่ระดับอกของตนเองส่งไปให้คูฝึก แล้วเคลื่อนที่ก้าวไปข้างซ้ายสลับขวาวิ่งส่งลูก

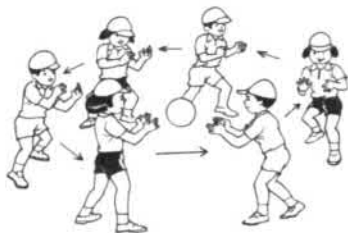
18. สลับส่งต่างวิธี คนหนึ่งส่งแบบ สองมือระดับอก คูฝึกรับแล้วส่งแบบโยน กลิ้งพื้น สลับกันหลังจากโยนไปได้ 10 ครั้ง



19. ส่งลูกกระดอนพร้อมกัน ยืน หันหน้าเข้าหากันห่างกัน 5 เมตร ต่างคน ต่างส่งลูกกระดอนแลกลูกบอลกันรับส่ง

20. โยนลูกบอลแบบโบว์ลิ่ง ยืน ย่อตัวใช้มือหนึ่งประคองได้ลูกบอล อีก มือหนึ่งแตะจับ แล้วโยนเหมือนโยนลูกโบว์ลิ่ง ให้ไกลและเป็นเส้นตรง โดยตัวค้ำมือขึ้น ข้างบน



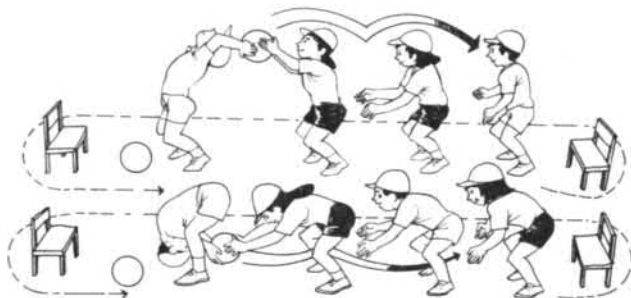


21. ส่งเป็นวงกลม ยืนเป็นวงกลม
ส่งลูกบอลไปให้เพื่อนตามลำดับในวงกลม
เริ่มจากเวียนซ้าย แล้วกลับเวียนทางขวา



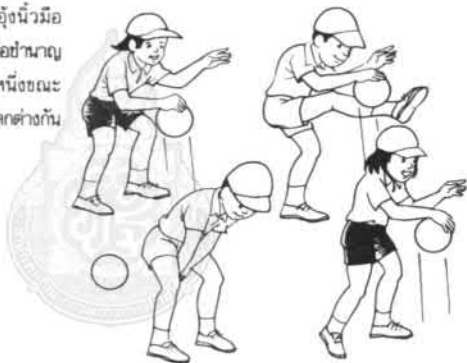
22. ส่งให้คนที่อื่นกลางวง ยืนเป็น
วงกลมและให้เพื่อนคนหนึ่งยืนกลางวงเพื่อ
รับลูกบอลแล้วส่งให้เพื่อนคนอื่น ๆ ทุกคน
รับแล้วโยนกลับให้คนที่ยืนอยู่ในวง จากนั้น
ให้เปลี่ยนผู้ยืนมายืนในวงกลมแทน

23. แข่งส่งลูกบอล แบ่งเป็นกลุ่ม
ส่งลูกบอลเหนือศีรษะหรือลอดใต้ขาไปให้คน
ต่อไปในแถวจนครบ แถวใดเสร็จก่อนชนะ



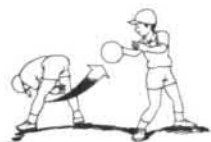


24. เลี้ยงลูกบอล ยืนอยู่กับที่โดยใช้
สองมือหรือมือเดียวตีลูกบอลด้วยอุ้งนื้อมือ
ให้ลูกกระแทกและกระดอนพื้นขึ้นสูง เมื่อชำนาญ
แล้วเลี้ยงลูกบอลโดยยกขาขึ้นข้างหนึ่งขณะ
เลี้ยง หรือเลี้ยงลูกบอลให้มีความสูงแตกต่างกัน
แต่ไม่สูงเกินระดับอก

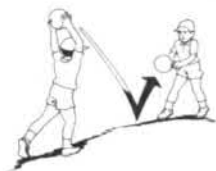


เป็นอย่างไรบ้าง วิธีฝึกกับลูกฟุตบอลสำหรับเด็ก ไม่ยากนักใช่ไหม ถ้านักเรียนรู้วิธีการ
ให้เป็นไปจากง่าย ๆ และสนุก จะทำให้นักเรียนเริ่มคุ้นเคยและพยายามปรับตัว เมื่อฝึกทักษะ
จริงก็จะสามารถปฏิบัติได้โดยไม่รู้ตัว และจะทำให้นักเรียนชอบเล่นกีฬา ชอบเรียนพลศึกษาด้วย

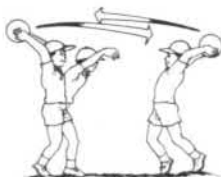
มาลองฝึกกับคู่



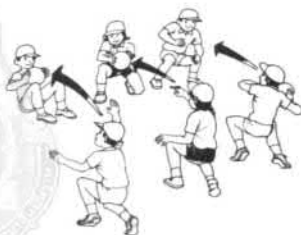
1. ส่งลอดใต้ขา ยืนแยกเท้าห่างกัน
ก้มตัวส่งส่งลูกบอลลอดใต้ช่องขาไปให้คู่
ซึ่งยืนหันหลังให้ห่างกัน 4 เมตร



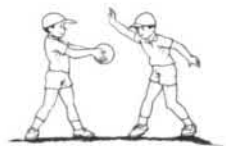
2. ส่งลูกกระดอนเหนือศีรษะ ยืน
ห่างกัน 5 เมตร ชูลูกบอลเหนือศีรษะ ส่ง
ลูกบอลให้กระทบพื้นเป็นระยะทางสองใน
สาม เพื่อให้ลูกกระดอนถึงมือผู้รับได้พอดี



3. ส่งลูกเหนือศีรษะ ยืนห่างกัน
3 เมตร ส่งลูกบอลเหนือศีรษะให้คู่ ซึ่ง
ยืนหันหน้าเข้าหากัน และรับลูกบอลในท่า
สองมือเหนือศีรษะด้วย



4. นั่งส่งและรับ ทั้งสองนั่งห่างกัน
ระยะ 4 เมตร ส่งลูกบอลไปให้คู่ในท่านั่งรับ



5. แย่งลูกบอล คนหนึ่งถือบอล อีก
คนพยายามแย่งลูกโดยไม่แตะต้องตัว



บทที่ 16

มาลองมาเล่นวอลเลย์บอล

ในการฝึกวอลเลย์บอลจะเริ่มจากทักษะพื้นฐานเฉพาะตัวขั้นต้น ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอล การยืน การเคลื่อนที่ การเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกด้านข้างลำตัว การเสิร์ฟลูกมือบน การเล่นลูกสองมือล่างและการเล่นลูกสองมือบน

ทักษะพื้นฐานเฉพาะตัวขั้นสูง ได้แก่ การป้อนลูกสองมือล่าง การตั้งลูกมือบน การตบลูกบอล การสกัดกั้น การเล่นลูกหน้าตาข่าย

การเล่นเป็นชุด ผู้ฝึกต้องศึกษาคำแหน่งผู้เล่น และหน้าที่แผนการรุก แผนการรับ ความสัมพันธ์ของทีม การรุก การรับ และการแก้ปัญหาของทีม

การเล่นลูกสองมือบน

ในการเล่นวอลเลย์บอล ทักษะอย่างแรกที่ควรฝึกได้แก่ การเล่นลูกสองมือบน ซึ่งจะใช้มากที่สุดลูกหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อฝ่ายตรงข้ามส่งลูกลอยโค้งมาในระยะสูง และใช้เมื่อต้องการเปลี่ยนสถานการณ์ฝ่ายของตนให้ได้เปรียบ โดยเล่นลูกสองมือบนแต่ละลูกบอลให้ลอยสูงโค้ง เพื่อให้ฝ่ายของตนกระโดดตบไป



ภาพที่ 104 การเตะลูก หรือเซตลูกบอลให้สูงและโค้ง มักจะใช้เพื่อตั้งลูกบอลให้สูง เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมสามารถกระโดดขึ้นไปตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้าม โดยใช้นิ้วมือกางออกให้นิ้วหัวแม่มือ ทำมุมกับนิ้วชี้ข้อนิ้ว และงอศอก จากนั้นเหยียดแขนและลำตัวส่งลูกบอล

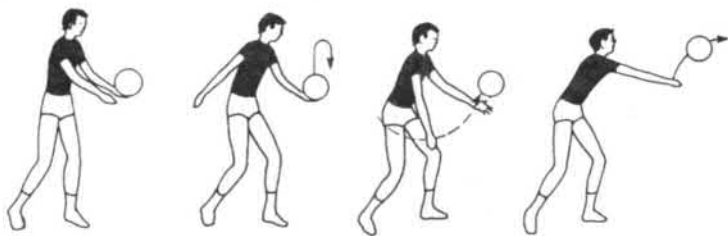
การเล่นลูกสองมือบนฝึกไม่ยาก ลักษณะมือที่ใช้ในการรับส่งลูกบอล ให้ยกฝ่ามือขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมใกล้เคียงบริเวณหน้าผาก ส่วนที่จะสัมผัสลูกบอล คือนิ้วมือด้านใน นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ส่วนนิ้วนางและนิ้วก้อยช่วยประคองลูกบอล แล้วเริ่มเล่นด้วยการยื่นย่อตัว ยกมือขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมย่นเข้าก้มตัวเล็กน้อย เพื่อทำตัวให้ยืดหยุ่น ให้ลูกบอลสัมผัสนิ้วมือด้านใน เมื่อลูกบอลมาถึง ให้อ้อมมือกลับไปข้างหลังพร้อมกับงอศอก ผลักลูกบอลขึ้นไปด้วยแรงของนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง ข้อมือ และศอก แล้วยืดตัวขึ้นเป็นการผ่อนแรงตาม

ข้อสังเกตในการเล่นลูกสองมือบน คือ ต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลอย่างรวดเร็ว โดยพยายามให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะ ตรงบริเวณกลางหน้าผาก ลูกที่ควรใช้ในการเล่นสองมือบน ได้แก่ ลูกลอยโค้งมาในระยะสูง ผู้เล่นใช้ลูกนี้แตะลูกลูกบอลสูงขึ้นไป ให้ฝ่ายเดียวกันกระโดดตบหน้าตาข่าย

การส่งลูก

ในการเล่นวอลเลย์บอล การส่งลูกเป็นการเปิดเกม ถ้าส่งลูกไม่ได้ก็ไม่มีโอกาสได้คะแนน การส่งลูกในวอลเลย์บอลมี 2 แบบ คือ ส่งลูกด้วยมือล่างสำหรับคนตัวเล็กซึ่งนำหน้าการส่งจากมือไม่มากหรือสำหรับมือใหม่ และแบบส่งลูกด้วยมือบน เหมาะกับคนตัวใหญ่ มือหนักหรือมือเก่าที่ชำนาญ

การส่งลูกด้วยมือล่าง เริ่มฝึกจากการยื่นให้ปลายเท้าข้างถนัด เช่น นักเรียนที่ถนัดขวา ให้ยื่นปลายเท้าซ้ายไปทางข้างหน้า ถือลูกบอลไว้ด้านข้างด้วยมือซ้าย แขนขวาเหยียดไปด้านหลัง ให้ลูกบอลตรงกับมือซ้ายย่อเข้าซ้ายเอนไปด้านหลัง โยนลูกบอลขึ้นสูงประมาณ 1 ฟุต เหยียดแขนขวามาข้างหน้าให้ลูกบอลถูกสันมือแล้วยกตัวขึ้นแขนเหยียดติดตามแรงไป ทำนี้จุดที่ต้องระวังคือ ให้ลูกบอลท่ามุม 45 องศา กับพื้น และควบคุมให้เป็นในทิศทางที่ต้องการ



ภาพที่ 105 การส่งลูกล่างมือเดียว การส่งลูกอย่างง่าย คือ ใช้สันมือข้างที่ถนัดส่งลูกบอล โดยเหยียดมือเป็นเส้นโค้งจากด้านล่างขึ้นมาข้างหน้า

ส่วนการส่งลูกมือบนต้องโยนลูกบอลลอยขึ้นในอากาศ และรอจนลูกบอลตกลงมาเหนือศีรษะประมาณ 1 ฟุต หรือระยะมือเอื้อม จึงใช้ฝ่ามือตีลูกบอล ควรระวังให้ตีกาลูกบอลพอดี เพื่อช่วยควบคุมทิศทางได้ การส่งลูกมือบนจะรุนแรงกว่าการส่งลูกด้วยลูกมือล่าง หลังจากส่งลูกไปแล้วให้ก้าวเท้าหลังออกมาหนึ่งก้าวเป็นการติดตามแรงของลูกบอล



ภาพที่ 106 การส่งลูกด้วยลูกมือบน สำหรับคนที่มือกำลังมาก รูปร่างสูง และชำนาญแล้ว

การตบลูกบอลในกีฬาบอลเลย์บอล

การตบลูกบอลในกีฬาบอลเลย์บอล นับว่าสนุกตื่นเต้น และใช้เป็นจุดพิฆาตคู่ต่อสู้เพื่อทำคะแนนการตบจะได้ผลดี ถ้าผู้ตบรู้จักคำนวณทิศทางของลูกบอลที่วิ่งมา เพื่อกะระยะที่ตนเองจะวิ่งเข้าไปตบ ความสูงของลูกบอลใช้กำหนดลักษณะการตบ ระยะห่างของตาข่ายใช้กำหนดว่าจะตบแรงหรือตบหยอดและความเร็วของลูกบอลจะใช้กำหนดจังหวะการตบที่เหมาะสม การตบจะได้ผลดีเมื่อใช้แรงจากลำตัว และแรงกระโดดช่วยในการตบ

การตบลูกบอลทำได้ 4 ลักษณะ คือ

1. ตบทางตรง วิ่งเป็นมุมจากกับทางที่ลูกบอลวิ่งมา แล้วตบให้ลูกบอลพุ่งไปข้างหน้า
2. ตบไขว้ ผู้ตบหันหน้าส่วนทิศทางที่ลูกบอลวิ่งมา แล้วกระโดดตบเป็นมุมเอียงจากซ้ายไปมุมขวาของสนาม หรือจากขวามุมซ้าย
3. ตบเร็ว เป็นการกระโดดขึ้นตบทันทีที่ลูกบอลได้รับการตักลูกให้สูงขึ้น
4. ตบลูกเบาหรือหยอด ใช้มือตบเบาๆ หน้าตาข่าย ให้ลูกลงในจุดที่ว่างของคู่ต่อสู้



ภาพที่ 107 การตบเป็นลูกที่ใช้ทำคะแนนได้ดีที่สุด เนื่องจากฝ่ายรับจะรับได้ยาก เพราะลูกมาเร็วและแรง แต่ลูกที่จะตบได้ต้องลอยสูงโด่ง ผู้ตบต้องกระโดดขึ้น จะช่วยให้เพิ่มแรงตบได้หนักขึ้น

การรับส่งด้วยลูกสองมือล่าง

ลูกสองมือล่างนั้นเป็นอาวุธสำคัญของผู้เล่นวอลเลย์บอล เนื่องจากจะใช้รับลูกที่ลอยโด่งมา ลูกตบและลูกหยอดได้ดี นอกจากนี้ยังสามารถส่งลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปได้ไกลและความคุมทิศทางได้ดีนักกีฬาส่วนใหญ่จะต้องฝึกลูกสองมือล่างให้คล่องแคล่ว



ภาพที่ 108 การรับส่งลูกบอลด้วยลูกสองมือล่าง ใช้สันมือทั้งสอง เข้ามาเล่นลูกซึ่งลอยมาในระดับต่ำ การรับลักษณะนี้จะควบคุมทิศทางได้ดี ทั้งยังเล่นลูกได้แรง และโด่ง เป็นลูกที่ใช้กันมาก ในขณะเล่นวอลเลย์บอลโดยเฉพาะการรับลูกตบ



เรียบเรียง

นางจรวพร ธรณินทร์

ภาพประกอบ

นางจรวพร ธรณินทร์

นายจามิกร ชาณสุวรรณ

ผู้ตรวจชั้นสุดท้าย

นางสาววิริยา บุญชัย

นายวิจิต คณิงสุขเกษม

ผู้ออกแบบรูปเล่ม

นายอุทัย ไชยกลาง

นายสฤกษ์ดี สิงห์ลำพอง

บรรณาธิการกิจ

นางสาวระเบียน กิตติมากุลนรเดช



