

บทที่ 3

เทคนิคการฝึก และรูปแบบ

วิธีการโค้ช

เมื่อทำหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ก็ต้องหารูปแบบ วิธีการ เพราะความสำเร็จของการโค้ช ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ได้ผลของการโค้ช จากการสืบค้นเอกสารและตำราต่างๆ พบว่า เบอน (Bunn, 1951) และ ทาร์คาเนียน (Tarkanian, 1981, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 9) ต่างก็เห็นพ้องกันว่า วิธีการโค้ชที่ได้ผลมีดังต่อไปนี้

1. เน้นเรื่องความสนุกสนานของเกม

บาสเกตบอลเป็นเกมของความตื่นเต้น สนุกสนาน และเต็มไปด้วยความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในสิ่งแปลกใหม่ ผู้เล่นสามารถบรรลุจุดสูงสุดถ้ารู้สึกว่าการฝึกและการแข่งขัน สนุกสนาน การฝึกที่เคร่งครัดและเจียบเหงา หรือเกมที่มีแต่ความเครียดและซีมเซร่า ย่อมทำลายอารมณ์ หรือสุขภาพทางจิตเสียมากกว่า

2. เน้นหลักการประชาธิปไตย และอิสระในการเลือกและการตัดสินใจ

วิธีการฝึกที่มีส่วนร่วมของผู้เล่น และมีข้อมูลย้อนกลับจากพวกเขาจะช่วยผลิตผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ โค้ชควรใจกว้างที่จะยอมรับและเปิดใจให้มีการวิพากษ์วิจารณ์ รวมทั้งข้อเสนอแนะในรูปแบบของการเล่นที่จะใช้ กลวิธีที่จะใช้ ตารางการแข่งขัน และบุคลากรในทีม

ผู้เล่นควรมีโอกาสได้ใช้เหตุผลและฝึกวิจารณ์ญาณในการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหา ในสถานการณ์คับขัน มีบ่อยครั้งที่นักกีฬาจำต้องตัดสินใจในเสี้ยววินาที ซึ่งมีผลต่อเกมอย่างยิ่ง โค้ชที่รู้สึกว่าตัดสินใจจะฝึกเป็นนิสัยได้จากการฝึกเป็นประจำและการเสริมแรงจากการชื่นชมและให้กำลังใจ

3. เน้นเรื่องการใช้วัสดุช่วยสอนและเทคนิคการสอน

เพื่อให้การสอนและการโค้ชประสบผลสำเร็จ ควรใช้เทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ การบรรยายอธิบาย การใช้ภาพนิ่ง ภาพยนตร์ แผนภูมิ การถ่ายเอกสาร แผ่นภาพ ป้ายประกาศ การอภิปรายเกี่ยวกับบทกวี การประชุมทีม ฯลฯ เพราะจะมีประโยชน์เสริมสิ่งที่ทำอยู่แล้วเป็นประจำ

คอร์บิน (Corbin, 1977, p. 157, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 9) แนะนำ
ถ้ามีวัสดุและอุปกรณ์การเรียนรู้ทักษะทางกลไกเพียงพอช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีด้วย

4. เน้นเรื่องวินัยของทีม

โค้ชที่ดีต้องพัฒนาทีมในเรื่องความตรงต่อเวลา การแต่งกายที่เหมาะสมกับกาละ
เทศะ รวมทั้งกิจกรรมายาทที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และเวลาด้วย โค้ชเองพึงทำให้เป็น
ตัวอย่าง

5. เน้นเรื่องความตั้งใจ

ผู้เล่นสามารถเรียนรู้และฝึกได้ดีขึ้น ถ้าสนใจและตั้งใจในสิ่งที่ตนกำลังทำ โค้ช
ต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะลดปัญหาเรื่องสิ่งรบกวนที่จะกระทบสมาธิของนักกีฬาทั้งหมด
ฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขัน

6. เน้นเรื่องความอดกลั้นอดทน

เรารู้ว่าต้องใช้เวลามากกว่าจะฝึกสิ่งต่างๆ ได้จนเป็นนิสัย โค้ชจึงต้องอดกลั้น
อดทน และเพิ่มขึ้นตอนการฝึกทีละขั้นอย่าเร่งรีบจนเสียการ ควรสอนทักษะใหม่ และแนวคิด
ใหม่ในตอนต้นๆ ของการฝึก และเน้นย้ำทุกวันจนเกิดการเรียนรู้และปฏิบัติเป็นนิสัย

7. เน้นเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

การฝึกเป็นรายบุคคลในสิ่งที่เขาจำเป็น คือ หลักการฝึกที่ดี ขอเสนอแนะว่า
ควรฝึกรายบุคคลให้มากไว้จะได้ผลดีเกินคาด

8. เน้นเรื่องความภูมิใจในทีม และน้ำใจของทีม

ทีมที่ยิ่งและภูมิใจในทีมตนเองย่อมแข็งแกร่งและยากที่จะโค่นล้ม ทีมที่มี
ความสัมพันธ์กันดี และมีน้ำใจดีต่อกัน จะก้าวสู่ความสำเร็จมากกว่าทีมที่แตกต่างกัน
และทะเลาะเบาะแว้ง ระวังซึ่งกันและกัน จึงอยากให้สมาชิกของทีมมองเห็น และรับรู้ใน
ความดีที่สมาชิกคนอื่นกระทำให้แก่ทีม ความร่วมมือร่วมใจกัน คือแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่
และเป็นอาวุธพิเศษเพื่อเอาชนะสถานการณ์คับขัน

9. เน้นหลักการและวิธีการวิทยาศาสตร์และเป็นจริง (สังจธรรม - ต้องใช้ ข้อเท็จจริงอย่าใช้ความรู้สึกเพื่อตัดสินใจ)

โค้ชที่ใช้หลักการฝึกที่เป็นวิทยาศาสตร์ (พิสูจน์ให้มีหลักฐานยืนยัน) และเป็นจริง
(มีเหตุผลและพิสูจน์ได้จริง) จะพร้อมสำหรับเผชิญสถานการณ์ข้างหน้า คงจำกัดพจน์ของ
ลูกเสือได้ดีที่ว่า “จงพร้อมเสมอ” ทีมที่เตรียมพร้อมย่อมเครียดน้อยเมื่อถึงเวลาของเกม

10. เน้นการใช้หลักการของจิตวิทยา

นักกีฬาย่อมมีทั้งกายและจิตใจ (มีตัวตนและมีความรู้สึกแห่งอารมณ์) ไม่มีใครทำงานอย่างไร้ความรู้สึก ไม่มีใครไร้อารมณ์หรือไร้ความรู้สึก โค้ชที่ดีต้องใช้หลักการทางจิตวิทยา คือ ใส่ใจในความรู้สึก และอารมณ์ของผู้เล่น อย่าลืมนักกีฬาที่ชอบและมีอารมณ์ร่วมย่อมเรียนรู้ทักษะ และเล่นกีฬาได้ผลดีมากกว่าผู้ที่เกลียดเกมและความหนักของการฝึก คำยกย่องชมเชย และการให้กำลังใจ คือยาขนานเอกเมื่อเด็กทำดี และเป็นยาสมานใจเมื่อเด็กพลาดหรือล้มเหลว จงใช้สิ่งที่คุณคิดว่าเป็นยาขนานเอก และยาสมานใจให้ถูกกับบุคคล วันเวลา และโอกาส แล้วท่านจะได้พบสิ่งที่กำลังตามหา

11. เน้นการมีผู้ช่วย

ควรมีผู้ช่วยโค้ชหนึ่งหรือสองคนตามที่เห็นสมควร เพราะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่โค้ชไม่อาจจะทำเองได้หมด การมีผู้ช่วยก็จะผ่อนภาระงาน ทำให้โค้ชมีเวลาได้ไตร่ตรอง และเตรียมในสิ่งอื่นๆ ที่จำเป็นกว่า

การมีผู้ช่วยทางเรื่องการสร้างสมรรถภาพทางกาย การเตรียมการเดินทาง ชุดเสื้อผ้า อุปกรณ์การปฐมพยาบาล ตลอดจนการติดต่อประสานงานกับอาจารย์ประจำวิชาต่างๆ และผู้ปกครองในกรณีต้องเดินทางไปแข่งขันที่อื่น จำเป็นต้องให้ผู้ช่วยดำเนินการ

ควรมีผู้ช่วยจากหัวหน้าทีมหรือตัวแทนของทีมในการฝึกทักษะ และการฝึกรูปแบบการเล่นเบื้องต้น ตลอดจนการตรวจรายชื่อผู้เข้าฝึก และผู้ขาดการฝึก เป็นต้น

การสร้างทีมเพื่อให้มีประสิทธิภาพ (พีรพงศ์ บุญศรี, 2533, หน้า 96-97)

เพื่อให้ทีมได้พัฒนาไปสู่จุดสูงสุดโดยเข้าใจกัน สามัคคีกัน รับผิดชอบต่อกัน ช่วยให้ทีมเกิดแรงใจในการฝึกซ้อม นำไปสู่เป้าหมายที่ดีต่อไป

1. การยอมรับซึ่งกันและกัน (Mutual Respect) ทีมจะก้าวหน้าหรือสำเร็จได้ต้องมีความสัมพันธ์กันในทีม นักกีฬาคงต้องยอมรับกันและกันทั้งความสามารถ อุปนิสัยใจคอ ยอมรับผู้ฝึกสอน ทีมต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

2. ความสัมพันธ์และความเข้าใจกัน (Effective Communication) มีความเข้าใจเอาใจใส่กัน พร้อมเพรียงสามัคคี รับผิดชอบร่วมกัน เข้าใจในตัวผู้ฝึกสอน

3. ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของทีม (Feeling of an Importance) ต้องให้นักกีฬารับรู้เข้าใจว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งของทีม มีความสำคัญต่อทีมโดยไม่หลงตนเองซะก็ เพราะทีมทุกคน มีความรับผิดชอบต่อกัน

4. เข้าใจต่อจุดมุ่งหมายของทีม (Goal) ทุกคนเข้าใจต่อจุดมุ่งหมายของทีม รู้จักปรับปรุงแก้ไขในการกระทำ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

5. ความเสมอภาคเท่าเทียมกัน (Fair Treatment) นักกีฬาต้องมีความเข้าใจ ห่วงใย มีความรักความอบอุ่นร่วมกัน มีสิทธิเท่าเทียมกัน เอื้ออาทรกันดูจพี่น้อง ไม่มีใครได้รับอภิสิทธิ์หรือมีอภิสิทธิ์เหนือคนอื่น

คุณสมบัตินักกีฬาที่ดี

1. ทักษะต้องดี
2. มีวินัย มีระเบียบในตนเอง
3. รูปร่างดี สูง ใหญ่ แข็งแรง
4. ใจดี มีความอดทนรับการฝึก ขยัน หมั่นฝึกซ้อม
5. ระบบประสาทดี มีความสัมพันธ์ที่ดี
6. การตัดสินใจดี มุ่งมั่น มีน้ำใจนักกีฬา
7. รู้จักรักดูแลสุขภาพของตนเอง
8. รู้รักสามัคคีภายในทีม เป็นมิตรกับทุกคน
9. รักษากฎระเบียบโดยเคร่งครัด
10. เคารพกฎ กติกา การตัดสินใจ

รูปแบบของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จเป็นยอดนักกีฬาจากการศึกษาของ ดร.โทมัส เอทท์โก (Dr. Thomas Tutko) มี 4 ประการ ดังนี้

1. ความปรารถนา (Desire) นักกีฬาต้องการเข้าร่วมการแข่งขันมีแผนการที่จะฝึก มุ่งจะยกระดับความสามารถของตนเอง

ผู้ฝึกสอนต้องพยายามแก้ไขข้อบกพร่อง รักษาและยกระดับความสามารถของนักกีฬาอยู่เสมอ

2. อุทิศตนเสียสละ (Dedication) จะทุ่มเทเวลาให้กับการฝึกซ้อมเต็มที่ พยายามฝึกอย่างเต็มที่ไม่หยุด

ผู้ฝึกสอนต้องมีเวลาให้ความรู้ รูปแบบการเล่น หาแบบฝึกมากมาย

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Confidence) มีความรับผิดชอบ เชื่อในความสามารถของตน มีเสถียรภาพทางอารมณ์ มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี กล้าแสดงออก

ผู้ฝึกสอนต้องสร้างและเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษา พยายามให้ฝึกซ้ำๆ จนเขาเกิดความมั่นใจ อาจเริ่มไปตามลำดับขั้น จากง่ายไปหายาก ก่อให้เกิดความเข้าใจและมั่นใจสูงสุด

4. ความซื่อสัตย์ (Loyalty) รักในคำพูด ซื่อสัตย์ต่อคำมั่นสัญญาต่อตนเอง ผู้ฝึกสอนต่อเพื่อนร่วมทีมรวมถึงผู้อื่นด้วย ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความเป็นระเบียบวินัย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ตรงต่อเวลา มุ่งมั่น

ผู้ฝึกจึงต้องจัดหา สร้างแบบฝึก ทำตารางการฝึก ซึ่งให้เห็นว่าการจะได้อะไรมาง่ายๆ ไม่ค่อยมี ต้องทำงานหนัก ฝึกหนัก ฝึกให้มาก ก่อให้เขามีความพยายามเพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายตามที่ต้องการต่อไป

ธรรมชาติบุคคล ที่ควรรู้

1. ไม่ชอบให้ใครตำหนิ
2. อยากรู้ชื่อเสียงเด่น
3. ชอบคนอารมณ์ดีมากกว่าอารมณ์เสีย
4. ไม่ชอบให้ใครโต้เถียง
5. อยากรู้คนอื่นเคารพนับถือ ยกย่องตนเอง
6. อยากรู้รับผิดเมื่อทำผิด
7. ต้องการเป็นกันเองกับทุกคน
8. ชอบให้ผู้อื่นพูดในเรื่องที่ตนสนใจ
9. ชอบให้ผู้อื่นฟังเมื่อตนพูด
10. ชอบให้ผู้อื่นพูดกันตนในเรื่องที่ดี

การผูกมิตร/มนุษยสัมพันธ์

1. ความจริงใจ
2. ช่วยเหลือกัน
3. มีน้ำใจ
4. ให้เกียรติกัน

หลักการสร้างแรงจูงใจในกีฬา

1. ผลสัมฤทธิ์ (Achievement/Status) ฐานะ ตำแหน่ง
2. ทีม (Team)

3. สมรรถภาพ (Fitness)
4. พลัง (Energy release)
5. ปัจจัยในสถานการณ์ (Situation Factors) ที่ประสบผลสำเร็จ, ไม่ประสบผลสำเร็จ
6. การพัฒนาทักษะ (Skill development)
7. เพื่อน (Friendship)
8. สนุก (Fun)
9. สภาวะแวดล้อม (เช่นการสนับสนุนดี เสื้อผ้าดี ราบรื่น ไม่มีอุปสรรค เงินดี ปัญหาไม่มี นักกีฬามีเวลาฝึกซ้อม ชยัน โค้ชทำงานได้เต็มที่ ขจัดปัญหาต่างๆ การเรียน (สอนเพิ่ม) การทำงาน (เวลา) การยอมรับของสังคม)

แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง

1. ลดค่าหรือศักดิ์ศรีผู้อื่น
2. สร้างความฮึกเหิมให้กับทีม เล่นรุนแรงแต่ไม่ทำร้ายคู่ต่อสู้
3. ชัยชนะ การชนะบ่อยครั้งจะทำให้ทีมได้ใจ
4. รางวัล
5. การสร้างความมั่นใจ เช่น ทำได้ตามแผนที่วางไว้
6. การวางแผนที่ดี
7. กองเชียร์
8. การแต่งกาย
9. การ worm up อบอุ่นร่างกาย
10. ความร่วมมือของทีม

วินัยนักกีฬา

1. การขยันหมั่นฝึกซ้อม
2. การเตรียมตัว เตรียมความพร้อมเช่น (การแต่งกาย และการอบอุ่นร่างกาย)
3. การดูแลสุขภาพ
4. การฝึกทักษะ และการทบทวน
5. ความสามัคคีในทีม
6. การรักษาเวลา

7. เชื้อฟังไคซ์ - ครู - ผู้ปกครอง - ผู้จัดการทีม ฯลฯ
8. รักษาระเบียบ
9. หมั่นค้นคว้าฝึกฝนเพิ่มเติม
10. มีความพยายามให้บรรลุวัตถุประสงค์
11. รู้จักการเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี
12. ความพึงพอใจที่ได้เป็นตัวแทน เท่านั้นไม่มุ่งหวังพัฒนาต่อไป

หลักการฝึกสมรรถภาพและการยกน้ำหนัก

หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายหมายถึง ลักษณะสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงอดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ร่างกายจะทนทานต่อการฝึกจิตใจจะแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ปฏิบัติกิจกรรมภารกิจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันโรคดีไม่เจ็บป่วยง่าย นักกีฬาบาสเกตบอลจะต้องเสริมสร้างให้ร่างกายดังต่อไปนี้

1. **ความแข็งแรง (Strength)** รับการฝึกได้เป็นระยะเวลาอันยาวนานโดยการฝึกติดต่อกันได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย สามารถกระทำต่อแรงต้านทานได้สูงสุด วิธีฝึกต้องใช้วิธีการฝึกอย่างหนักหรือฝึกซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง หรือฝึกอย่างรวดเร็วติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

2. **ความทนทาน (Endurance)** เป็นลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ติดต่อกันได้นาน ต่อต้านสภาวะความเมื่อยล้าได้ การเล่นกีฬาบาสเกตบอลต้องใช้ความทนทานในการทำงานหนักติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ ของกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกจะต้องมีโปรแกรมสร้าง ความทนทานให้นักกีฬาจะทำให้ให้นักกีฬาไม่เกิดอาการเมื่อยล้าและอ่อนแรงได้

3. **ความเร็ว (Speed)** คือการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งได้เร็วที่สุดเป็นความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งนักบาสเกตบอลจะต้องใช้ความเร็วเข้ามาสู่การเล่นเป็นอย่างมาก ผู้ฝึกจะต้องจัดให้ผู้เล่นในทีมต้องฝึกความเร็วทั้งด้านร่างกายและประสาทรับความรู้สึกฝึกให้เป็นประจำหรือฝึกซ้ำๆ จนกลายเป็นนิสัยของนักกีฬา

4. **กำลัง (Power)** ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อต้องมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง สามารถกระโดดขึ้นยิงประตูได้ดี เร็ว และสูง กระโดดขึ้นแย่งบอลก็ติดตามไปด้วย คู่ต่อสู้จะป้องกันยากมากๆ

5. **การทรงตัว (Balance)** คือความสามารถในการควบคุมท่าร่างให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการทั้งในขณะที่เคลื่อนที่หรือขณะที่หยุดสามารถทำได้ดี การทรงตัวที่ดีจะช่วยให้การเล่นบาสเกตบอลดีขึ้นทั้งเกมรุกและเกมรับจะทำให้รวดเร็วขึ้น

6. **ความอ่อนตัว (Flexibility)** เป็นตัวช่วยให้เกิดการสั่นไหว การหลบลูกดีขึ้น ลดการปะทะกัน การโยกหลอกหลบลูกได้คล่องแคล่วว่องไว จะทำให้เกมการเล่นดูสวยงามต่อเนื่องทั้งการรุกและการตั้งรับ

7. **ความคล่องตัว (Agility)** คือการบังคับการเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนไหวได้ดี รวดเร็ว หลอกหล่อ หลบลูกให้พ้นจากการป้องกันได้ง่ายและรวดเร็วจำเป็นต้องใช้กับเกมการรุกเป็นอย่างมาก

การฝึกทั้ง 7 อย่างดังกล่าวนั้นผู้ฝึกจะต้องสร้างลูกทีมให้มีความแข็งแกร่งโดยรวมอย่างมีระบบเป็นขั้นเป็นตอนติดต่อกัน จะทำให้ทีมมีการพัฒนา ก้าวหน้าขึ้นไปได้เป็นอย่างดี แต่การฝึกต้องนำเอาหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยจะทำให้การพัฒนาเป็นไปอย่างถูกระบบ ถูกทิศทางมากขึ้น การจะเพิ่มหรือให้เทคนิคต่าง ๆ จะทำได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น

การสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาบาสเกตบอล ควรที่จะมีแนวทางการสร้างตามคำแนะนำของ Ebert and Cheatum (1977, p. 16-38) ที่เน้นถึงการสร้างในด้านต่อไปนี้

1. ความยืดหยุ่น (Flexibility) สร้างความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อขา สะโพก กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อหลังส่วนบน และหัวไหล่ เป็นต้น

2. ความแข็งแรง (Strength) โดยสร้างความแข็งแรงให้ขา กล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ ข้อมือ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อขา สร้างพลังให้กับกล้ามเนื้อขาด้วย พร้อมทั้งสร้างความแข็งแรงให้กับข้อเท้าด้วย

3. ความคล่องตัว (Agility) สร้างความสามารถในการมีปฏิกริยาและการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่ง หรือจากทิศหนึ่งไปสู่อีกทิศหนึ่ง

4. ความเร็ว (Speed) ความสามารถในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปสู่อีกจุดหนึ่งในระยะเวลาอันสั้นได้อย่างรวดเร็ว

5. ความอดทน (Endurance) การสร้างความสามารถในการทำงานให้ได้อย่างต่อเนื่องและนานกว่าปกติของระบบกล้ามเนื้อและระบบการหายใจ การสูบฉีดโลหิต นักกีฬาบาสเกตบอลทุกคนต้องใช้กล้ามเนื้อขา แขน และลำตัว การเล่นบาสเกตบอลจะใช้เวลานานในแต่ละเกมเกินกว่าชั่วโมงครึ่ง การวิ่งในสนามไป-กลับหลายต่อหลายเที่ยว จึงต้องใช้ความอดทนของระบบการหายใจ และการสูบฉีดโลหิตอย่างต่อเนื่องในแต่ละเกม

โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนักขั้นพื้นฐาน

1. โปรแกรมการฝึกเพื่อการพัฒนาความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการพัฒนาความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้มีประสิทธิภาพดี ช่วยรักษาทรุดทรองและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงกระชับตัวได้รูปร่างสัดส่วนที่ดีสวยงาม โดยไม่ทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดที่เปลี่ยนแปลง

การฝึก ควรทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ มีกิจกรรมการฝึกไม่ต่ำกว่า 4 กิจกรรม ความหนักของการฝึกอยู่ที่ร้อยละ 30 - 50 ของน้ำหนักสูงสุดที่ผู้ฝึกสามารถยกได้ เริ่มจากน้ำหนักขั้นต่ำโดยยกเป็นเซตๆ ละ 10 - 15 ครั้ง ฝึก 3 - 5 เซตต่อครั้ง ดังมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. ต้องรักษาจังหวะการยกน้ำหนักให้สม่ำเสมอทุกครั้ง ไม่เร็วไม่ช้าจนเกินไป ถ้านักกีฬาไม่สามารถยกได้ติดต่อกันถึง 15 ครั้งในแต่ละเซทที่ฝึกแสดงว่าหนักเกินไปให้ลดน้ำหนักออกให้เบาขึ้น

2. มีการพักระหว่างเซทต่อเซท 1 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายเป็นระยะสั้นๆ ก่อนที่จะฝึกทำงานเซทต่อไป แต่ถ้าต้องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ได้ผลดีมากขึ้นให้สั้นหรือเขย่งกล้ามเนื้อส่วนนั้นเบาๆ จะทำให้ผ่อนคลายได้เร็วขึ้น

3. การยกในเซทต่อไปแล้วไม่สามารถยกติดต่อกันได้ถึง 15 ครั้งอาจให้ลดจำนวนครั้งลงเหลือ 10 - 12 ครั้ง เพราะอาจเกิดจากการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้

4. ถ้ายกเซทที่ 3 ไม่สามารถทำติดต่อกันได้เท่ากับเซทที่ 2 ก็ให้ลดจำนวนครั้งลงเหลือ 7 - 10 ครั้ง

5. พัก 1 - 2 นาที ก่อนเปลี่ยนท่าฝึกที่กำหนดไว้ในโปรแกรมต่อไป

วิธีการเพิ่มน้ำหนักในการฝึก หลังจากทำการฝึกได้ 2 - 3 สัปดาห์ร่างกายจะมีการพัฒนาแข็งแรงสามารถปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ แต่ให้สังเกตนักกีฬาก่อน ถ้าสามารถยกได้ทั้ง 3 เซทๆ ละ 15 ครั้ง แล้วให้เพิ่มน้ำหนักขึ้นอีก 2 ถึง 5 ปอนด์ สำหรับกล้ามเนื้อมัดเล็ก และเพิ่มน้ำหนักสำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 5 - 10 ปอนด์ ระยะเวลาเริ่มต้นการปรับน้ำหนักให้กระทำหลังการฝึกผ่านพ้นไปได้ 2 - 3 สัปดาห์ หลังจากการฝึกผ่านพ้นไปนานหลายเดือน น้ำหนักอาจคงที่หรือเพิ่มเพียง 1 - 2 ปอนด์ เท่านั้น

2. **โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนักเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ด้านกีฬา**

รูปแบบการฝึก ให้ฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ กิจกรรมการฝึกไม่น้อยกว่า 4 กิจกรรม ความหนักในการฝึกยกน้ำหนักร้อยละ 50 - 70 ของความหนักสูงสุดที่นักกีฬาสามารถยกได้ ในแต่ละท่า การฝึกให้เริ่มจากน้ำหนักขั้นต่ำก่อนจึงค่อยๆ ปรับเพิ่มน้ำหนัก สำหรับการยกน้ำหนักเพื่อฝึกเป็นนักกีฬานั้นการยกแต่ละครั้งต้องยกอย่างรวดเร็ว ยกเซทละ 8 - 10 ครั้งๆ ละ 3 - 4 เซท โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. จำนวนครั้งที่สามารถยกได้สูงสุดในแต่ละเซท ประมาณ 10 ครั้ง ใช้เวลายกให้เร็วภายใน 10 - 12 นาที หรือสามารถยกได้น้อยกว่าที่กำหนดจะเป็นการแสดงให้เห็นว่ากล้ามเนื้อของนักกีฬาแข็งแรง แสดงว่าน้ำหนักที่ใช้อยู่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย นักกีฬาจะต้องยกโดยใช้ความเร็วและท่าทางถูกต้องสมบูรณ์

2. ระยะเวลาพักระหว่างเซท 1 นาที ก่อนยกเซทต่อไปให้พยายามทำให้ได้ 10 ครั้งภายในเวลาที่กำหนด ถ้าทำไม่ได้ให้ลดจำนวนครั้งลงเหลือ 6 - 8 ครั้ง

3. ในเซทต่อๆ มา พัก 1 นาที หากไม่สามารถยกได้ให้ลดจำนวนครั้งลงอีก
เหลือ 6 - 8 ครั้ง

4. พัก 1 - 2 นาทีก่อนที่จะเปลี่ยนท่าฝึกหรือยกเปลี่ยนท่าไปเป็นท่าอื่น

การเพิ่มน้ำหนัก หลักการปรับเพิ่มน้ำหนักให้สังเกตจากนักกีฬาถ้ายกได้ 10
ครั้งตามเวลาที่กำหนดยกจนครบ 31 เซท ภายในเวลาที่กำหนด (10 ครั้งภายใน 10 - 12
วินาที) จึงค่อยปรับเพิ่มน้ำหนักให้นักกีฬาอีกประมาณ 2 - 5 สัปดาห์ถ้ากล้ามเนื้ออักเสบ
เพิ่ม 5 - 10 ปอนด์ หลังจากที่ทำกรฝึกครบ 2 - 3 สัปดาห์ ควรปรับน้ำหนักให้นักกีฬา
ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว

3. โปรแกรมสร้างความแข็งแรงและเสริมสร้างรูปร่างกล้ามเนื้อให้มีขนาดใหญ่ขึ้น

ให้ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน มีกิจกรรมการฝึกไม่น้อยกว่า 4 กิจกรรม ความหนักเบา
ของงานอยู่ที่ร้อยละ 70 - 90 ของความหนักสูงสุดที่สามารถยกได้ในแต่ละท่าให้เริ่มฝึกจาก
ขั้นต่ำก่อน แต่ละเซทยก 6 - 8 ครั้ง ฝึก 3 - 5 เซทต่อครั้ง โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. การยกน้ำหนักในแต่ละเซทไม่เกิน 10 ครั้ง ยกในท่าที่สบายๆ ไม่ต้องใช้
ความเร็วในการยก น้ำหนักที่ใช้ในแต่ละเซทถ้านักกีฬาไม่สามารถยกติดต่อกันได้ 6 - 8 ครั้ง
ให้ลดน้ำหนักลง

2. พัก 1 นาทีก่อนยกต่อในเซทที่ 2 ให้นักกีฬาพยายามยกติดต่อกันให้ได้ 6 - 8
ครั้ง แต่ถ้ายกไม่ได้ให้ลดจำนวนครั้งลงเหลือ 5 - 6 ครั้ง

3. ให้พัก 1 นาทีก่อนยกในเซทต่อไป ยกนี้อาจจะมีความเมื่อยล้ามากขึ้น
นักกีฬาที่ยกไม่ไหวอาจลดลงเหลือ 3 - 5 ครั้งได้

4. พัก 2 นาทีก่อนเปลี่ยนท่าการยกที่ต้องการฝึกต่อไป

หลังจากทำการฝึกซ้อมผ่านไป 2 - 3 สัปดาห์ ให้นักกีฬาสังเกตตนเองถึงความ
แข็งแรง ความสามารถเพิ่มขึ้น ความเมื่อยล้าของร่างกายลดลง หลังจากการยกแต่ละเซท
ถ้ามีอาการดีขึ้นให้เพิ่มน้ำหนักขึ้น โดยกล้ามเนื้อมัดเล็กเพิ่ม 2 - 5 ปอนด์ และกล้ามเนื้อมัด
ใหญ่เพิ่มขึ้น 5 - 10 ปอนด์ ให้ทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ จนกว่าเพิ่มน้ำหนักแล้วนักกีฬาไม่
สามารถยกติดต่อกันได้ 6 - 8 ครั้งต่อเซทและทำไม่ถึง 3 เซท ให้หยุดการเพิ่มน้ำหนัก

ข้อเสนอแนะในการยกน้ำหนัก

1. ให้ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน วันเว้นวัน เช่น จันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นต้น และช่วงเวลา
ควรเป็นเวลาที่ไม่ใกล้เคียงกัน

2. การฝึกให้สลับกันไปมาระหว่างกล้ามเนื้อส่วนล่างและกล้ามเนื้อส่วนบน หรืออาจแยกส่วนกันคนละวันได้ แต่สัปดาห์ควรมี 4 กิจกรรมขึ้นไป

3. ไม่ฝึกหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ หรือช่วงก่อนนอน

4. การออกกำลังกายทุกครั้งควรออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 60 ขึ้นไป ถึง 70% หรือมากกว่า 70% จะช่วยลดน้ำหนักและเผาผลาญไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี หรือประมาณวันละ 20 - 40 นาที

นอกจากฝึกความแข็งแรงและฝึกความอดทนแล้ว ยังต้องอาศัยการฝึกความเร็ว ได้แก่ การวิ่งต่างๆ การอ่อนไหวตัดได้ (การบริหารกาย) ได้แก่ การบริหารข้อต่อต่างๆ ความว่องไว ได้แก่ การใช้เท้าเคลื่อนไหวให้เร็ว เช่น เคลื่อนที่ไปหน้า หลัง ข้าง (ซ้าย - ขวา) ถ้าเป็นเคลื่อนที่ไปข้างก็ควรเขยิบไป (Slide)

การยกน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงนั้นควรฝึกก่อนฤดูกาลฝึกซ้อม กีฬา Basketball ประมาณ 1-1½ เดือน โปรแกรมการฝึกมีดังนี้

ท่าบริหาร	อุปกรณ์	น้ำหนัก	ชุด	จำนวนครั้งที่ทำ
ยกตัวขึ้น (Sit-up)	-		1	15
ยกเท้า (Rollover)	-		1	15
เหยาะเท้า (Leg Raise)	รองเท้าเหล็ก	-	1	20
หมุนตัว-ดึงน้ำหนัก (Wrist Roll)	ที่ดึงน้ำหนักขึ้น	5 กก.	2	20
อีเรคโรว์ (Erect Row)	บาเบล 1/4 ของน้ำหนักตัว		2	10
เขย่งปลายเท้า (Toe Raise)	บาเบล 2/3 ของน้ำหนักตัว		3	10
ท่าบริหาร	อุปกรณ์	น้ำหนัก	ชุด	จำนวนครั้งที่ทำ
นอน-ยกน้ำหนักข้ามศีรษะ :				
มามาก (Pull Over and Bench Press)	บาเบล 1/4 ของน้ำหนักตัว		2	10
วิ่ง (Run)	บาเบล 30 กก. 50 เมตร			
กระโดดเข่างอ (Squat Jump)	ดัมเบล 20 กก. 50 เมตร			
บริหารไหล่ (Should Press)	บาเบล 1/4 ของน้ำหนักตัว		2	15
สะแนท (Snatch)	บาเบล 1/3 ของน้ำหนักตัว		2	10