

บทที่ 4

การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการเล่นฟุตบอล

การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนการเล่นกีฬาจะช่วยให้เป็นผลดีเพราะการอบอุ่นร่างกายจะเพิ่มอัตราการไหลเวียนของโลหิต และขบวนการทางเมตาบอลิซึม (Metabolic process) ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวเกิดความแคล่วคล่องว่องไว เพื่อสามารถประกอบกิจกรรมหนักต่อไป

การอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสมควรประกอบด้วย กิจกรรมการยืดหยุ่นสำหรับการสร้างความอ่อนตัวให้กับข้อต่อต่าง ๆ ได้ดีเท่าที่จะเป็นไปได้โดยกิจกรรมนั้นจะเกี่ยวพันโดยตรงกับการเคลื่อนไหวในด้านทักษะและเทคนิคในการเล่นฟุตบอลระยะเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายสามารถกระทำได้ด้วยการใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาทีหรือมากกว่านี้ โดยขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน ความหนักเบาของกิจกรรมที่ใช้ตลอดจนสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น อุณหภูมิของอากาศในขณะนั้น เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือการอบอุ่นร่างกายจะช่วยลดโอกาสในการได้รับบาดเจ็บในระหว่างการฝึกหรือในขณะแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตามไม่ใช่ว่าถ้าเราอบอุ่นร่างกายแล้วนักกีฬาจะไม่มีโอกาสได้รับบาดเจ็บ เพราะยังมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอีกหลายประการ

การอบอุ่นร่างกายเพื่อช่วยให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมหรือการขจัดของเสียภายในร่างกาย (Warm down) เป็นการออกกำลังกายในลักษณะที่ค่อย ๆ ลดกิจกรรมลงภายหลังที่ได้ใช้กำลังอย่างหนักเป็นระยะเวลายาวนานจนเกิดความเครียดมาก บางกิจกรรมหรือการออกกำลังกายบางชนิดจะมีลักษณะรุนแรงและยาวนาน จึงควรที่จะมีการออกกำลังกายเบา ๆ ภายหลังการออกกำลังกายอย่างหนักเสมอและการปฏิบัติเช่นนี้มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตกลับเข้าสู่สภาพเดิมก่อนออกกำลังกาย และเพื่อเป็นการลดจำนวนเวลาในการกลับเข้าสู่สภาพปกติของร่างกาย นอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายภายหลังการออกกำลังกายนี้จะช่วยให้ระบบไหลเวียนมีการกำจัดกรดแลคติกและผลผลิตที่เป็นของเสียภายในร่างกาย ซึ่งสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อของกล้ามเนื้อในระหว่างที่มีการออกกำลังกายให้ลดน้อยลง และเพื่อลดอัตราการเป็นหนี้ออกซิเจนที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังกล้ามเนื้อไม่สามารถได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอแก่ความ

ต้องการ ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนัก สำหรับการอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย
ที่ดีมากวิธีหนึ่งก็คือ การวิ่งเหยาะช้า ๆ (Slow Jogging) เป็นระยะเวลาประมาณ 5 - 15 นาที

การอบอุ่นร่างกายโดยการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

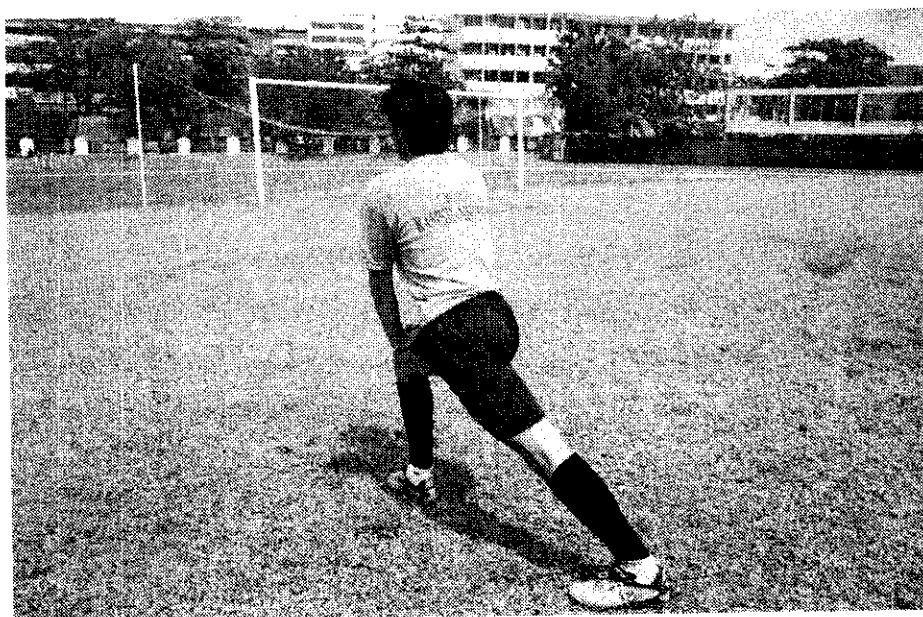
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คือ การอบอุ่นร่างกายสำหรับเตรียมร่างกายอีกวิธีหนึ่งที่สร้าง
ความแข็งแรงให้กับนักกีฬา ชาอูวิทซ์ ผลชีวิน (2534, 100) ได้กล่าวถึง นายแพทย์ฮันส์วิล
เฮล์มุลเลอร์ วัลท์ฟาร์ท และเจอร์เก็น โมนทาต ครูฝึกสอนการอบอุ่นร่างกายชื่อดังของ
เยอรมันได้พร้อมใจกันทำ โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อขึ้นสำหรับผู้สนใจนำไป
ฝึกซ้อมและนำไปปฏิบัติต่อการแข่งขัน ดังนั้นจึงขอนำแบบการฝึกหัดและเตรียมร่างกาย
ลักษณะนี้สำหรับผู้เล่นฟุตบอลเพราะจะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บได้เป็นอย่างดี
นายแพทย์มุลเลอร์ กล่าวว่า การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นโดย
เฉพาะบริเวณข้อต่อ เกิดการยืดหยุ่นสามารถรับสภาวะที่ร่างกายต้องทำงานให้มีประสิทธิภาพ
เต็มที่ได้อย่างดีเลิศ หากกล้ามเนื้อไม่ได้รับการเตรียมตัวที่เหมาะสมจะทำให้ไม่สามารถรับ
ภาวะขณะทำงานเต็มที่ผลที่ตามมาก็คือการบาดเจ็บ

การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีหลายวิธีและหลายรูปแบบ แต่ในที่นี้จะขอนำเฉพาะแบบ
ฉบับของมุลเลอร์ วัลท์ฟาร์ท เท่านั้นเพราะสามารถทำได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องมีคูฝึกหรือ
เครื่องช่วยแต่อย่างใด “การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะต้องลงมือทำด้วยความตั้งใจ ผู้ฝึกซ้อมจะ
ต้องรับรู้ความรู้สึกอาการตึงของกล้ามเนื้อด้วยตนเอง ค่อย ๆ ยืด ค่อย ๆ เหยียด อย่าให้เกิด
อาการเจ็บปวดขณะปฏิบัติ” การยืดและเหยียดควรค่อย ๆ ทำพยายามใช้เวลาแก่กล้ามเนื้อ
อย่างเพียงพอ เพื่อปรับตัวรับสภาวะการยืดหยุ่น ระยะแรก ๆ ควรจะฝึกท่าต่าง ๆ ในช่วงเวลา
10 - 15 วินาที พอฝึกฝนได้สัก 10 - 14 วัน แล้วจึงยืดเวลาในแต่ละท่าออกเป็น 20 - 30 วินาที
การฝึกซ้อมแต่ละท่าควรทำซ้ำ ๆ กันสัก 2 - 3 ครั้ง ขณะที่ฝึกหัดเหยียดหรือยัดนั้น ต้องพยายาม
ตั้งสมาธิให้แน่วแน่ พยายามสูดลมหายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอ และเป็นจังหวะ

ข้อแนะนำที่สามารถนำไปปฏิบัติควบคู่ขณะฝึกซ้อมคือหัดนับเป็นจังหวะจับเวลา 10
วินาที หรือนับหนึ่งถึงสิบซ้ำ ๆ ข้อสำคัญสำหรับโปรแกรมการฝึกนี้คือไม่ควรเลือกทำเฉพาะ
ท่าปฏิบัติที่ชอบหรือถนัดเท่านั้นเพราะในสนามฟุตบอลนั้นต้องใช้กล้ามเนื้อทุกกลุ่มไม่ว่าจะ
เป็นบริเวณหลัง สะโพก โคนขา เตรียมให้พร้อม พอ ๆ กันทั้งหมด กล้ามเนื้อทุกส่วนจะต้อง
ได้รับการฝึกเท่าเทียมกัน

ข้อควรระวังที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนต้องรู้คือ การฝึกซ้อมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โปรแกรมนี้ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมและดูแลของผู้รู้และการปฏิบัติแต่ละท่า ต้องพยายามทำด้วยความระมัดระวังไม่หักโหมจนเกินตัว เพราะจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย ๆ การฝึกและทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกซ้อมประจำวันหรือก่อนการแข่งขันควรทำในช่วงประมาณ 15 - 20 นาที และต้องทำก่อนการอบอุ่นร่างกายแบบอื่น ๆ การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแตกต่างจากการเล่นกายบริหาร (ยิมนาสติก) ตรงที่ต้องใช้เวลาในการยืดและเหยียดยาวนานกว่า การกระทำลักษณะนี้จะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตื่นตัวได้มากและดีกว่า

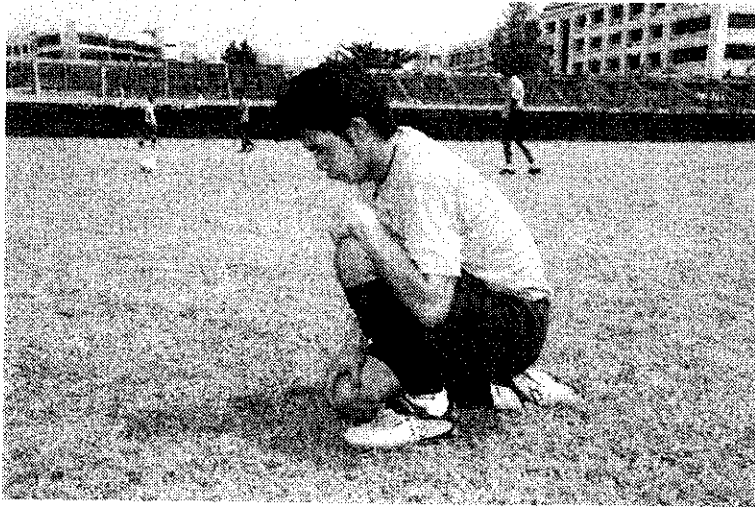
โปรแกรมต่อไปนี้จะเน้นหนักกับกล้ามเนื้อขา เพราะว่าจากสถิติที่ผ่านมา พบว่าอาการบาดเจ็บของนักฟุตบอลจะเป็นที่ขาถึง 90%



ภาพที่ 4.1 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวายด้านหลังของข้อเท้า

ท่าที่ 1 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย (ที่ด้านหลังของข้อเท้า)

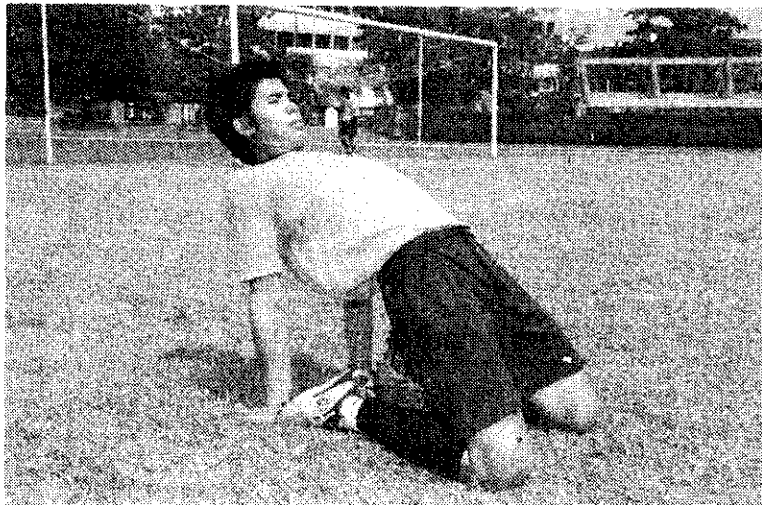
ก้าวเท้าขวาออกไปเต็มก้าว ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรงไปข้างหน้า ขาซ้ายเหยียดตรงเป็นท่อนเดียวกับลำตัว สันเท้าซ้ายและขวาคดแน่นครึ่งกับพื้นค่อย ๆ โยกตัวไปข้างหน้า โดยไม่เคลื่อนไหวบริเวณสะโพกจุดศูนย์กลางของร่างกายจะทิ้งลงบริเวณเข่าขวาที่ใช้แขนทั้งสองข้างเท้าเป็นหลัก ขณะที่โยกเหยียด ค่อย ๆ เคลื่อนไหวปลายเท้าข้างซ้ายไปมาซ้ายขวาจะช่วยให้กล้ามเนื้อน่องทั้งสองด้านได้รับการยืดตัวอย่างเต็มที่นับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนเป็นก้าวเท้าซ้ายนำ ทำเช่นนี้สลับไปมา 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.2 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย

ท่าที่ 2 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย

ท่าเตรียม อยู่ในลักษณะอาการนั่งคุกเข่าหอบคู้ตัว ปลายเท้าข้างซ้ายอยู่ในระดับเข่า ขวาที่นอนราบติดกับพื้น สันเท้าข้างซ้ายกดแน่นติดกับพื้น ลำตัวท่อนบนวางราบติดกับท่อนขาข้างซ้าย มือทั้งสองข้างกอดและกดเข่าซ้ายให้ติดกับพื้น กดตัวลงน้ำหนักให้กล้ามเนื้อน่องและบริเวณเอ็นร้อยหวายเกิดอาการตึง นับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนท่ามาเป็นข้างขวา ทำสลับไปมา 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.3 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาเอ็นหัวเข่าและข้อเท้า

ท่าที่ 3 ท่าปฏิบัติยืดกล้ามเนื้อโคนขา เอ็นหัวเข่าและข้อเท้า

คุกเข่า แบนหลังเท้าติดกับพื้น ท่อนขาทั้งสองข้างควรห่างกันพอประมาณ ท่อนขา
ด้านบนเหยียดเป็นเส้นตรงแนวเดียวกับลำตัวใช้แขนทั้งสองข้างวางค้ำเพื่อรับน้ำหนักทางด้าน
หลัง นับ 1 - 10 แล้วหยุดพักสักครู่ เริ่มทำใหม่จะรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อโคนขาด้านหน้าจะได้รับแรง
ดึงดึงจนรู้สึกเจ็บ



ภาพที่ 4.4 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอก

ท่าที่ 4 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอก

นั่งเหยียดขาเป็นท่าเตรียม ยกขาขวาขึ้นคร่อมเป็นเส้นทแยงมุมกับขาซ้ายที่แนบราบ
กับพื้น ขณะเดียวกันต้องพยายามนั่งกดอย่าให้ก้นยกจากพื้นใช้มือขวาจับที่เข่าขวาแล้วค่อย ๆ
ดันเข้าหาไหล่ซ้ายนับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนเป็นข้างซ้าย สลับกันไปมา 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.5 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอกและข้อเท้า

ท่าที่ 5 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอกและข้อเท้า

นั่งเหยียดขา ให้ขาซ้ายแนบกับพื้น ใช้มือขวาจับเหนือข้อเท้า แล้วใช้มือซ้ายบิดเท้าขวาหาลำตัว ขณะที่นับ 1 - 10 ต้องพยายามใช้ท่อนแขนและศอกขวาดันเข้าไปข้างหน้าอย่าให้งอเข่าหาลำตัว ทำลักษณะนี้ 30 วินาที แล้วสลับท่ามาเป็นขาซ้าย ทำเช่นนี้สลับกัน 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.6 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง

ท่าที่ 6 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง

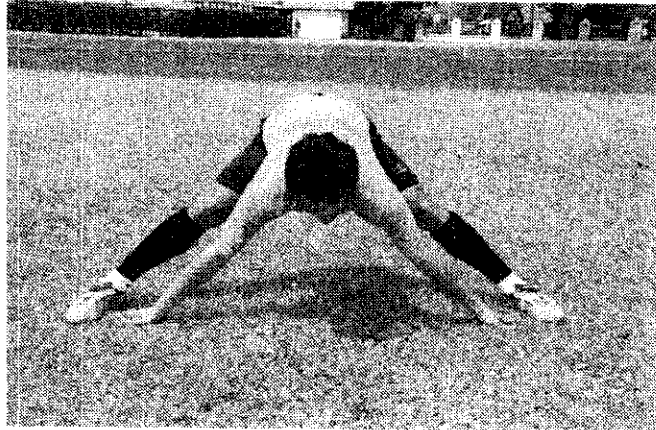
ยืนแยกเท้าพอประมาณเป็นท่าเตรียมก้มลง และใช้มือค้ำที่เข่าทั้งสองข้างให้ขาท่อนบนและล่างเหยียดเป็นแนวเดียวกัน พยายามเน้นส้นเท้าทั้งสองข้างให้กดแนบกับพื้น ค่อย ๆ เคลื่อนมือทั้งสองข้างลงตามแนวหน้าแข้งจนถึงข้อเท้า นับ 1 - 10



ภาพที่ 4.7 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลังและกล้ามเนื้อสะโพก

ท่าที่ 7 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลังและกล้ามเนื้อสะโพก

นั่งแยกเท้าให้ข้างซ้ายและข้างขวาทำมุมกัน ประมาณ 90 องศา เอี้ยวตัวทอนบนไปทางขวาซ้ายและพยายามเน้นน้ำหนักตัวให้ลงที่สะโพกซีกซ้ายใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณเข่าแล้วค่อย ๆ ก้มตัวเคลื่อนมือทั้งสองข้างใต้เข้าหาข้อเท้า (สายตามองที่ปลายเท้าข้างซ้าย) นับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนท่ามาเป็นข้างขวา ทำสลับกัน ไปมา 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.8 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในและกล้ามเนื้อสะโพก

ท่าที่ 8 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในและกล้ามเนื้อสะโพก

แยกเท้าทั้งสองข้างให้ห่างจากกันให้มาก ๆ พยายามเน้นฝ่าเท้าทั้งสองข้างให้เป็นหลักยึดน้ำหนักตัวไว้ส่วนขาตั้งแต่ข้อเท้าถึงโคนขาดึงเหยียดเป็นแนวเดียวกันทั้งสองข้าง ก้มตัวไปข้างหน้าเหยียดแขนทั้งสองข้างให้กางออกในแนวเดียวกับขาองหน้าขึ้น ค่อย ๆ ก้มให้ฝ่ามือโน้มลงสู่พื้น (แต่ห้ามแตะ) นับ 1 - 10 ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง



ภาพที่ 4.9 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในและสะโพก

ท่าที่ 9 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในและสะโพก

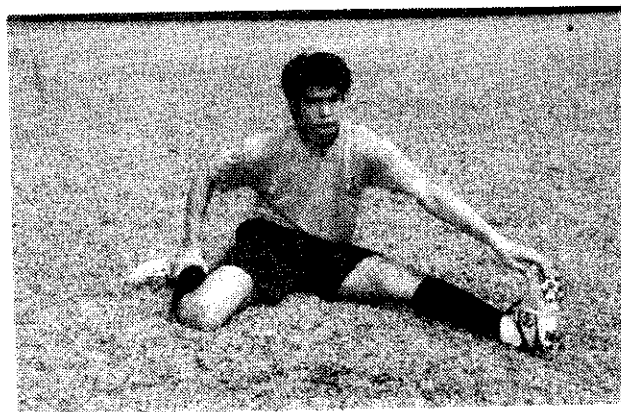
ฝึกกล้ามเนื้อสะโพก ใช้ศอกซ้ายค้ำเหนือเข่าซ้ายเล็กน้อย มือขวาขึ้นอยู่ที่กล้ามเนื้อโคนขาซ้ายด้านใน ส่วนศีรษะ ลำตัว และท่อนขาขวาจะเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกัน ใช้ปลายเท้าขวากดลงบนพื้นจะรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อโคนขาและบริเวณสะโพก โยกตัวไปข้างหน้า นับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนท่ามาเป็นขาขวาทำสลับกัน 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.10 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในหน้าขา และสะโพก

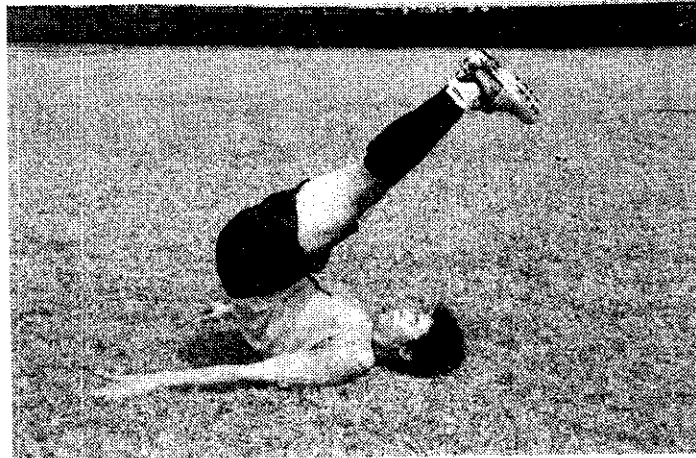
ท่าที่ 10 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในหน้าขาและสะโพก

นั่งพับเพียบ พับขาขวา พยายามดึงให้ถึงกันส่วนขาซ้ายก็พับงอให้ฝ่าเท้าทาบบริเวณโคนขาขวาด้านใน ลำตัวท่อนบนโน้มไปข้างหลังให้แขนทั้งสองข้างยันรับน้ำหนักกับพื้น พยายามโน้มกายไปข้างหลังจนทำให้โคนขาข้างขวาอยู่ในแนวเดียวกับลำตัวท่อนบนนับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนมาเป็นข้างซ้าย ทำสลับกัน 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.11 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อกัน โคนขาด้านหลังและน่อง

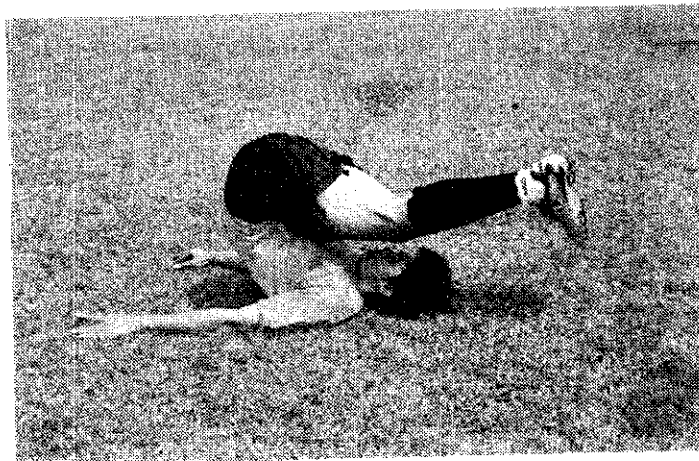
ท่าที่ 11 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลังและน่อง
 ฝึกกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง ขาช้ายเหยียดตรงมือซ้ายจับที่
 ปลายเท้า ส่วนมือขวาจับเหนือข้อเท้าเล็กน้อยใช้กันชีกขวา นั่งทับน่องขวาพร้อมกับดึงปลาย
 เท้าข้างซ้ายเข้าหาตัว นับ 1 - 10 แล้วเปลี่ยนท่ามาเป็นข้างขวา ทำสลับกัน 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.12 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อหลัง

ท่าที่ 12 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อหลัง

ฝึกกล้ามเนื้อหลัง นอนเหยียดขาไปกับพื้นให้แขนทั้งสองข้างแนบกับลำตัว แล้วยกขา
 ขึ้น และลำตัวท่อนบนขึ้น นับ 1 - 10 ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.13 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อหลังและกัน

ท่าที่ 13 ทำฝึกยืดกล้ามเนื้อหลังและกัน

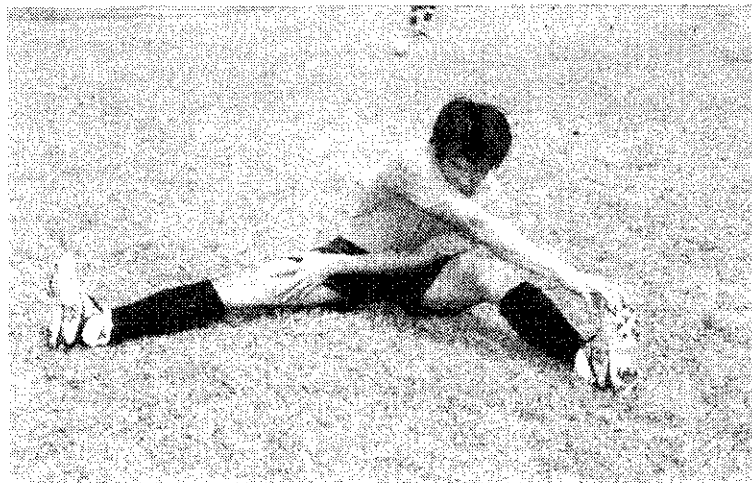
ทำนี้คล้าย ๆ กับท่าที่แล้ว เพียงแต่ขณะที่ยกลำตัวท่อนบนให้พ้นจากพื้นนั้น ต้องอ
เข่าโน้มเข้าหาศีรษะ พยายามทำซ้ำ ๆ แล้วนับ 1 - 10 ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.14 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อส่วนก้น

ท่าที่ 14 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อส่วนก้น

นอนหงาย ใช้แขนขวาแนบเป็นหลักอยู่กับพื้นขาขวาเหยียดตรง ยกขึ้นเหนือขาซ้าย
มือซ้ายจับที่ข้อพับเข่าขวา แล้วค่อย ๆ ดึงเข้าหาตัวนับ 1 - 10 เปลี่ยนมาเป็นข้างซ้ายสลับกัน
ไปมา 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.15 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว

ท่าที่ 15 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว

นั่งเหยียดขา ให้ข้างขวาและซ้ายทำมุมกันประมาณ 70 - 80 องศา แขนขวาเหยียดพาดผ่านไปหน้าซีกขวา ปลายมือยึดอยู่ที่ปลายเท้าซ้ายส่วนต้นแขนซ้ายกดทับกับโคนขาซ้าย ปลายมือแตะบริเวณเข่าขวา พยายามดึงปลายเท้าซ้าย และ “บิด” ตัวให้ปลายมือซ้ายสัมผัสกับเข่าขวาให้มากที่สุด นับ 1 - 10 เปลี่ยนท่ามาเป็นอีกข้าง ทำสลับกันไปมา 2 - 3 ครั้ง



ภาพที่ 4.16 แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อเข่าและข้อเท้า

ท่าที่ 16 ท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อเข่าและข้อเท้า

นั่งย่อให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่ คู้ตัวให้หัวไหล่หลบเข้าไปอยู่ในระหว่างเข่าทั้งสองข้าง ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง แล้วโน้มกายไปข้างหน้าให้มากที่สุดนับ 1 - 10 ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้ง

การอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป

การอบอุ่นร่างกายแบบอยู่กับที่

1. กระโดดตบ หรือเดินแบบกระโดดเชือก
2. ดันพื้น
3. การหมุนสะโพก
4. การหมุนหัวเข่า และข้อเท้า
5. กระโดดเท้าคู่มือให้สูง
6. การทำลูก-นั่ง

7. นั่งแยกเท้า แล้วก้มลำตัวไปแนบกับเข่าโดยทำสลับข้างกัน
8. นอนคว่ำแอ่นตัวโยกไปมา
9. การขึ้นตรงมือเท้าสะเอวแล้วกระโดดเตะเท้าตึงสลับกันอยู่ข้างหน้า
10. การนั่งเหยียดขาไปข้างหน้า ยกเท้าพื้นพื้นประมาณ 6 นิ้ว แล้วทำสิ่งต่อไปนี้

ประกอบ

10.1 เตะเท้าตัดกันขึ้นลง

10.2 เตะ เท้าตัดตามขวาง

10.3 ทำท่ากระเชียงเรือ

10.4 ทำท่าบิดตัวซ้ายขวา

11. การกระโดดแยกเท้าไปข้างหน้า-ข้างหลัง
12. การกระโดดรูปคันธนู
13. วิ่งเหยาะอยู่กับที่แล้วพุ่งตัวลงใช้มือทั้ง 2 ค้ำพื้นพร้อมย่อแขนทั้ง 2 ให้น้ำอกลงสู่พื้น หรือหิ้งลุ่ม ฯลฯ

การอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ

1. วิ่งตีเข่าขึ้นไปจนมือที่ยกแบอยู่ข้างหน้า
2. วิ่งและติดสันเท้าขึ้นมาสัมผัสกับมือที่ห้อยอยู่ข้าง ๆ ลำตัว
3. คล้ายกับข้อ 2 แต่ห้อยมือไว้ข้างหลัง
4. วิ่งพร้อมกับกระโดดขึ้น โหม่ง
5. วิ่งและหมุนตัวไปข้าง ๆ แล้วลากเท้าหลังก้าวข้ามไปข้างหน้าโดยทำสลับข้างกัน

คล้ายท่าส่งลูกกรักบี้

6. วิ่งพร้อมกับกระโดดหมุนตัวกลับหลัง 180 องศา ในอากาศและภายหลังที่ลงสู่พื้นดินให้วิ่งสวนกลับจากทิศทางเดิมที่วิ่งไปครั้งแรก

7. วิ่งพร้อมกับกระโดดหมุนตัว 1 รอบ (360 องศา) แล้ววิ่งต่อไปในทิศทางเดิม
8. วิ่งและกระโดดยกเข่าพร้อมกันทั้งสองข้าง
9. วิ่งและกระโดดเขย่งพร้อมยกเข่าขึ้นไปข้างหน้า ทำสลับกันทีละข้าง
10. วิ่งพร้อมกับกระโดดแยกเท้าไปข้างหน้าข้างหลังในอากาศแล้ววิ่งต่อไป
11. วิ่งพร้อมกับเตะเท้าเหยียดตั้งขึ้นข้างหน้าสลับข้างกัน
12. วิ่งพร้อมกับเตะข้างเท้าด้านในขึ้นมาจนมือทั้งสองที่ห้อยอยู่ข้างหน้า สลับกัน

13. วิ่งพร้อมกับหมุนตัวทางซ้ายขวาอย่างละ 1 รอบ แล้ววิ่งไปในทิศทางเดิม
14. วิ่งแล้วย่อตัวหมุนกับหลัง 180 องศา และวิ่งสวนทางกับทิศทางเดิม
15. วิ่งเหยาะเป็นแถว ๆ 2 หรือ 3 แถว คนอยู่ข้างหลังสุดวิ่งอย่างรวดเร็วแซงขึ้นไปซ้อนข้างหน้า ทำสลับกันไปทีละคน
16. ทำเหมือนข้อ 15 แต่เป็นการวิ่งซิกแซกไประหว่างช่องว่างระหว่างคน
17. วิ่งผสมด้วยการหมุนตัว วิ่งถอยหลัง สไลด์ไปทางซ้าย-ขวา กระโดดโหม่งและม้วนไหล่แล้วรีบลุกขึ้นวิ่งต่อไป ฯลฯ

การอบอุ่นร่างกายกับลูกฟุตบอล

การอบอุ่นร่างกายกับลูกฟุตบอล เป็นการอบอุ่นร่างกายที่นำเอาทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอลมาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย โดยนำเอาทักษะในการสร้างจังหวะในการเล่น เช่น การครอบครองบอล การเคาะลูกบอล การโต้คู่ด้วยเท้าด้านในและศีรษะ การเลี้ยงลูกบอล การส่งลูกบอล การโหม่งลูกบอล การทุ่มลูกบอล มาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย นอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายกับลูกบอลยังทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวแล้วยังทำให้ได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้ดีขึ้นและยังทำให้ผู้เล่นหรือผู้ฝึกมีความสนุกสนานไม่เบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม การอบอุ่นร่างกายกับลูกบอลสามารถฝึกได้ทั้งแบบเดี่ยวหมายถึงผู้เล่นหนึ่งคนกับลูกบอลหนึ่งลูกและแบบคู่คือ ผู้เล่น 2 คนกับลูกบอลหนึ่งลูก ในที่นี้ขอยกตัวอย่างแบบฝึกการอบอุ่นร่างกายกับลูกบอลทั้งแบบเดี่ยวและแบบคู่มาพอสังเขปดังนี้

การอบอุ่นร่างกายกับลูกบอล แบบเดี่ยวคือผู้เล่นหนึ่งคนกับลูกบอลหนึ่งลูกมีวิธีการดังนี้

1. ใช้ฝ่าเท้าส่วนปลายเท้าแตะบนลูกบอลสลับซ้ายขวาอยู่กับที่
2. ใช้ฝ่าเท้าส่วนปลายเท้าผลักลูกบอลไปข้างหน้าสลับซ้ายขวาเคลื่อนที่ไปข้างหน้าจากเส้นข้างสนามด้านหนึ่งไปยังเส้นข้างสนามอีกด้านหนึ่งตามความกว้างของสนาม
3. ใช้ฝ่าเท้าส่วนปลายเท้าดึงลูกบอลไปทางด้านหลังสลับซ้ายขวาเคลื่อนที่ไปทางด้านหลัง
4. เลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้าเคลื่อนที่ไปด้านหน้าจากขอบสนามด้านหนึ่งไปยังขอบสนามอีกด้านหนึ่งตามความกว้างของสนามไปกลับ
5. เลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในทั้ง เท้าซ้ายและขวาสลับฟันปลาเคลื่อนที่ไปกลับ

6. เลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเคลื่อนที่ไปด้านหน้าสลับเท้าซ้ายขวาไปกลับ
7. เคาะลูกบอลด้วยหลังเท้าไปสุดสนามไปกลับโดยไม่ให้ลูกบอลตกพื้น
8. เคาะลูกบอลด้วยเข่าไปกลับสุดสนาม
9. เคาะลูกบอลด้วยศีรษะไปกลับสุดสนาม
10. เคาะลูกบอลด้วยหลังเท้า เข่า และศีรษะ ไปกลับโดยไม่ให้ลูกบอลตกพื้น
11. ยืนชิดเท้า กระโดดขึ้นลงพร้อมกับทุ่มลูกบอลและรับไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง
12. ปฏิบัติเช่นเดียวกับข้อ 11 แต่ภายหลังจากที่ลูกบอลกระทบพื้นได้ 3 ครั้งแล้วให้ทุ่มลูกบอลลงระหว่างเท้าทั้งสองพร้อมกับกระโดดหมุนตัว 180 องศากลับมารับรู้ลูกบอลให้ได้ แล้วปฏิบัติติดต่อกันไป
13. ใช้มือเลี้ยงลูกบอลแบบบาสเกตบอล แล้วยกขาซ้ายและขวาคัดข้ามลูกบอลไปมาสลับกันอยู่ข้างหน้าในขณะที่ลูกบอลกระทบพื้น
14. ยืนแยกเท้า ใช้มือทั้งสองจับลูกบอลแล้วก้มลงโยนลูกบอลขึ้นทางด้านหลัง โดยให้ลูกบอลลอยไประหว่างขาทั้งสองข้าง จากนั้นให้รับหมุนตัวไปรับลูกบอลที่โยนขึ้นก่อนที่จะตกถึงพื้น
15. นั่งลงกับพื้นเหยียดเท้าไปข้างหน้า แล้วให้กลิ้งลูกบอลไปรอบ ๆ ลำตัวและปลายเท้าทั้งสองที่เหยียดตั้งอยู่ข้างหน้า
16. นอนหงายกับพื้นขาเหยียดตรงมือชูขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นให้ใช้เท้าทั้งสองหนีบลูกบอลแล้วส่งไปที่มือ หลังจากนั้นจึงวางเท้าลงกับพื้นแล้วยกลำตัวขึ้นนำลูกบอลส่งไปที่เท้าทำเช่นนี้สลับกันไป
17. ขณะที่ยืนให้โยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศเหนือศีรษะให้สูงพอควร จากนั้นให้รับนั่งลงให้ก้นสัมผัสพื้นแล้วรีบลุกขึ้นมารับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างก่อนที่ลูกบอลจะตกพื้น
18. เหมือนกับข้อ 17 แต่ให้ใช้การม้วนหน้าแทนการนั่ง แล้วลุกขึ้นรับลูกบอล
19. ใช้สันเท้าหนีบลูกบอลไว้ แล้วกระโดดคิดสันเท้าให้ลูกบอลลอยโค้งข้ามศีรษะไปข้างหน้า และใช้มือทั้งสองรับไว้
20. ยืนแยกเท้า ก้มลง แล้วใช้มือจับลูกบอลส่งลอยอ้อมขาทั้งสองไปมาเป็นรูปเลข 8
21. ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ แล้วใช้มือส่งลูกบอลวนรอบสะเอวไปทางซ้ายขวาสลับกัน
22. ยืนตรงเอาเท้าทั้งสองหนีบลูกบอลไว้ แล้วกระโดดยกลูกบอลให้ลอยสูงขึ้นข้างหน้าแล้วเอามือรับไว้

23. นั่งเหยียดเท้าตั้ง แล้วยกเท้าทั้งสองข้ามลูกบอลไปทางซ้ายทางขวา สลับกัน โดยมีทั้งสองกางออกเพื่อการทรงตัว

24. จับลูกบอลโยนขึ้นให้สูง จากนั้นกระโดดเท้าเดียวขึ้นรับในจังหวะที่ลูกบอลอยู่สูงที่สุด แล้วรีบดึงเข้าสู่น้ำอก

25. ยืนจับลูกบอลไว้ข้างหลังด้วยมือทั้งสองข้าง แล้วก้มตัวพร้อมกับใช้มือดันลูกบอลให้ลอยข้ามศีรษะไปข้างหน้าแล้วใช้มือรับไว้

26. ยืนแยกเท้า มือขวาถือลูกบอลโดยหงายมือขึ้นอยู่ข้าง ๆ ลำตัว แล้วโยนข้ามศีรษะมาทางซ้าย พร้อมกับใช้มือซ้ายรับไว้และทำเช่นเดียวกับมือขวา สลับกันไป ฯลฯ

การอบอุ่นร่างกายกับลูกบอลแบบคู่ คือผู้เล่น 2 คน กับลูกบอล 1 ลูกเริ่มโดยให้ผู้เล่นทำเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว ห่างกันระหว่างคู่ประมาณ 5 หลาให้หันหน้าเข้าหากัน และส่งลูกบอลเป็นคู่ ๆ โดยคนหนึ่งเดินหน้าอีกคนเดินถอยหลังจากขอบสนามด้านหนึ่งไปยังขอบสนามอีกด้านหนึ่งตามด้านกว้างของสนาม วิธีการอบอุ่นร่างกายแบบคู่นี้มีวิธีการดังนี้

1. ส่งลูกบอลกลับไปมาด้วยข้างเท้าด้านในให้คู่จังหวะเดียวกลางอากาศ เคลื่อนที่ไปกลับสุดสนามพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น

2. โหม่งลูกบอลกลับไปมาให้คู่โดยเคลื่อนที่ไปกลับสุดสนาม และพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น

3. ส่งลูกบอลให้คู่ด้วยมือ ผู้รับกระโดดเตะด้วยข้างเท้าด้านในจังหวะเดียวกลับมาให้ผู้ส่ง เคลื่อนที่ไปกลับจนสุดสนาม

4. ส่งลูกบอลให้คู่ด้วยมือ ผู้รับกระโดดโหม่งกลับคืนมาให้ผู้ส่งและเคลื่อนที่ไปกลับจนสุดสนาม

5. เตะลูกเรือด้วยข้างเท้าด้านในจังหวะเดียวเคลื่อนที่ไปกลับจนสุดสนาม

6. หุ้มลูกบอลให้คู่ไปมาอยู่กับที่โดยยืนห่างกันประมาณ 10 หลา

7. ผู้เล่นทั้ง 2 คน นั่งเหยียดเท้าตรงห่างกันประมาณ 5 หลาผู้ส่งลูกบอลนอนหงายลงบนพื้น เท้า ศีรษะเหยียดตรงมือทั้งสองข้างจับลูกบอลไว้เหนือศีรษะ ก่อนจะส่งลูกบอลให้ยกเท้าทั้งสองไปเตะลูกบอลที่อยู่เหนือศีรษะ และลุกขึ้นนั่งพร้อมส่งลูกบอลด้วยมือทั้งสองไปให้คู่ ผู้รับก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ส่ง ไปกลับ 5-10 ครั้ง

8. ผู้เล่นทั้ง 2 คน นอนคว่ำลงกับพื้น เท้าและมือเหยียดตรงก่อนส่งลูกบอลให้ยกเท้าและศีรษะขึ้นเหนือพื้นพร้อมโด้ตัวส่งลูกบอลไปให้คู่ด้วยมือทั้งสอง ผู้รับก็ปฏิบัติเช่นเคย

กับผู้ส่ง ไปกลับ 5 - 10 ครั้ง การอบอุ่นร่างกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลัง ทำฝึกต่าง ๆ มีอีกมากมาย ผู้ฝึกสอนสามารถคิดหรือคัดแปลงมาเพื่อฝึกผู้เล่นได้

การอบอุ่นร่างกายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึก (Warm down)

ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬากล้ามเนื้อจะเกร็งตัวและหดตัวทำให้เกิดการเมื่อยล้า หรืออาจจะเจ็บปวดจึงต้องมีการผ่อนคลายโดยทำให้กล้ามเนื้อที่หดตัวนั้นได้ยืดออก ถ้าปล่อยให้กล้ามเนื้อหดตัวอยู่เสมอ โดยไม่มีการยืดออกจะทำให้มีผลเกี่ยวกับการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อน้อยลงบางครั้ง เราฝึกความแข็งแรงมาก ๆ แต่ความแข็งแรงกลับลดลงเพราะความอ่อนตัวของร่างกายมีไม่เพียงพอ ดังนั้นการดึงให้กล้ามเนื้อที่หดตัวยืดออกสามารถทำได้โดยใช้วิธีฝึกความอ่อนตัว

วิธีการอบอุ่นร่างกายหลังจากการฝึกใช้วิธีผ่อนคลายด้วยท่าทางต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การเหวี่ยงแขน การก้มและเหยียดตัวหรือเล่นเกมที่มีลักษณะผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังมีวิธีการนวดเบา ๆ สลับหนัก คือ มีการบีบหนักบ้าง เบาบ้าง แขนและลำตัวจะใช้วิธีทุบด้วยมือก็ได้ ส่วนเอวและสะโพกอาจใช้นวดเบา ๆ สลับกดหนัก ๆ เป็นต้น

สรุป ผลดีของการอบอุ่นร่างกายต่อสมรรถภาพในการเล่นกีฬามีอยู่ 3 ประการ คือ

1. ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อประสาท และระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกันเป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น การปฏิบัติตามเทคนิคจะทำได้ดี
2. เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงสุด
3. ปรับการหายใจและการไหลเวียนเลือดให้เข้าใกล้ระยะคงที่ (Steady State) เป็นการย่นระยะการปรับตัว (Adaptation Period) ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน