

บทที่ 9

ท่ากายบริหารสำหรับกีฬาแต่ละประเภท

การเล่นกีฬา หรือการแข่งขันกีฬาทุกครั้ง จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ซึ่งการอบอุ่นร่างกายนี้เราจะใช้การบริหารกายเป็นส่วนใหญ่ เพราะการบริหารกายสามารถกระตุ้นให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้เคลื่อนไหว เมื่อการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเกิดขึ้น ก็คือทำให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นได้ทำงาน อุณหภูมิภายในกล้ามเนื้อที่สูงขึ้น อื่นต่าง ๆ ก็ได้ยืดตัว เวลาลงทำการแข่งขันกีฬาก็จะทำให้การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาลดน้อยลง หรือแทบไม่มีเลย นอกจากนี้ การอบอุ่นร่างกายโดยอาศัยการบริหารกายเป็นสื่อแล้ว ประโยชน์ก็คือ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นกีฬาดีขึ้นอีกด้วย

กีฬาต่าง ๆ ได้แก่

กรีฑา (ลู่วิ่ง-ลาน)

ว่ายน้ำ

บาสเกตบอล

วอลเลย์บอล

ฟุตบอล

รักบี้ฟุตบอล

ยิมนาสติก

ยูโด

แบดมินตัน

เทนนิส

ปิงปอง

ศิลปะป้องกันตัว

ชกมวย

ฯลฯ

ข้อเสนอแนะ

การบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกาย นั้น ควรจะมีการบริหารร่างกายทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ก็พวประเภทใดที่ต้องใช้อวัยวะส่วนใดมาก ก็ควรจะมีการบริหารร่างกายส่วนนั้นให้มากขึ้นไปอีก เพื่อเหมาะสมในการทำงานหนักต่อไป

ตัวอย่างแบบของกายบริหารกาย

การอบอุ่นร่างกายสำหรับกรีฑา

1. หมุนคอ และบิดคอ ไปทางซ้าย-ขวา
2. หมุนไหล่ไปข้างหน้า-หลัง
3. สบัดข้อมือ
4. ยืนแยกเท้า กางแขนออก กับแตะปลายนิ้วเท้า
5. กระโดดปรบมือเหนือศีรษะ
6. วิ่งจ็อกกอยู่กับที่
7. หมุนเอวไปทางซ้าย-ขวา
8. วิดพื้น
9. ลูก - นั่ง
10. นั่งเป็นรูปตัววี
11. หมุนเข่า

ส่วนกรีฑาประเภทลาน การบริหารกายเน้นอวัยวะส่วนที่จะใช้ให้มากขึ้น เช่น ทุ่มน้ำหนัก ควรจะบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ และกล้ามเนื้อแขนให้มากขึ้น