

บทที่ 6

การเสริมสร้างสมรรถภาพและการอบอุ่นร่างกาย

ในการฝึกมวยสากลก็จะเหมือนกับการฝึกกีฬาอื่นๆ ทั่วไป คือ จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน ทั้งนี้เพื่อให้กลไกของร่างกาย ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อได้รับความรู้สึกต่างๆ ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายได้รับความรู้สึกพร้อมที่จะรับการฝึกหนักต่อไปเป็นอย่างดี

1. การวิ่ง
2. การกระโดดเชือก
3. การบริหารกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ

การวิ่ง

การวิ่งเป็นการบริหารกายให้มีความแข็งแรง ช่วยเพิ่มกำลังของปอดและหัวใจ ให้มีกำลังดีขึ้น แต่ไม่ต้องมากเกินไปจะทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ การวิ่งต้องวิ่งให้สม่ำเสมอและหายใจให้ลึกๆ ในขณะวิ่ง การวิ่งตอนเช้าๆ เป็นการฝึกออกกำลังกายที่ดีที่สุดของนักมวย ก่อนวิ่งตอนเช้านักมวยควรดื่มนมสดสักหนึ่งแก้วก่อน การวิ่งเป็นการเพื่อซ้อมเพิ่มกำลังข้อมือและการกำหมัด ควรจะกำก้อนเหล็กเล็กๆ ในมือทั้งสองข้าง การวิ่งควรเริ่มด้วยการเดินเร็วๆ สักพักหนึ่ง จึงค่อยเริ่มวิ่งเบาๆ แล้วจึงค่อยเร่งความเร็ว นักมวยควรฝึกวิ่งที่มีกำหนดเวลาเท่าที่จะชกจริง คือ วิ่งไปนาน 3 นาทีแล้วหยุดพัก 1 นาที เพื่อจะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น การวิ่งโดยทั่วไปคือ จะเริ่มวิ่งเบาและเร่งให้เร็วแล้วผ่อนลงมาเดินและสลับด้วยการชกลม การเดินและวิ่งช้าๆ เร็วๆ สลับกันไปมาดังนี้ จะต้องทำงานได้ระยะทางที่กำหนดตามต้องการ คือใช้เวลาประมาณ 45 นาที หรือ 1 ชั่วโมง หรือคิดเป็นระยะทางไม่เกิน 10 กิโลเมตร

การวิ่งควรปฏิบัติดังนี้คือ จะไม่วิ่งหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ และควรวิ่งภายหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณ 2-3 ชั่วโมง

2. การกระโดดเชือก

การกระโดดเชือก เป็นวิธีการบริหารกายอย่างหนึ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักมวย คือทำการกระโดดเชือกนาน 3 นาที พัก 1 นาที ทำเป็นยกซึ่งจะเป็นการช่วยเหลือการเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วว่องไวและช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อข้อมือ ข้างแขนตอนบนสามารถทำการเคลื่อนไหวได้ดี รวมถึงข้อเท้าและกำลังขาเป็นต้น



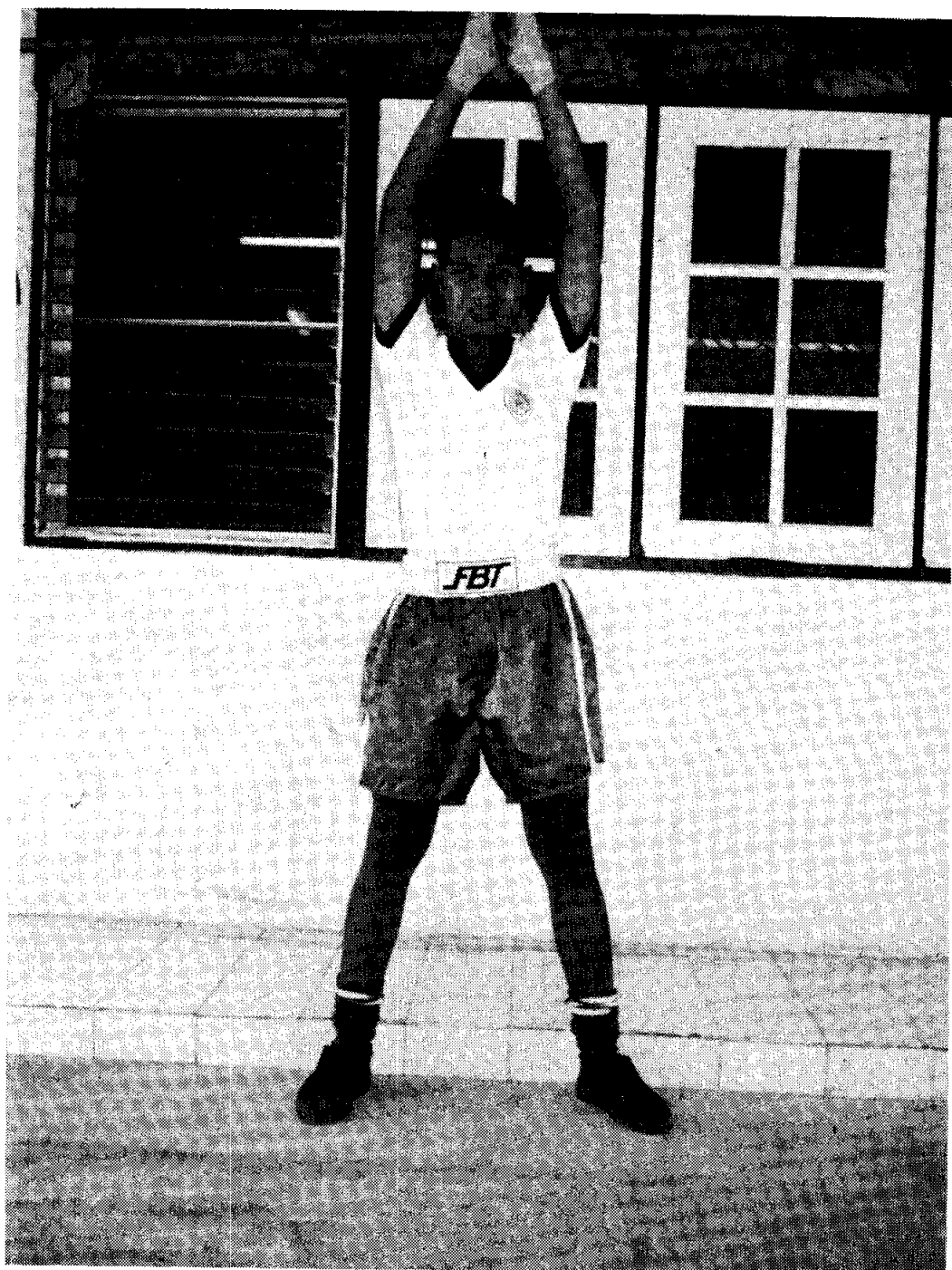
၁၁



กระโดดเชือก

การบริหารกายทั่วไปก่อนฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อม

1. กระโดดตบมือเหนือศีรษะอยู่กับที่
2. บิดตัวโดยกางแขนไปซ้ายและขวา
3. หมุนเอว ก่อหมุนรอบตัวไปทางซ้ายและขวาสลับกันโดยกางแขนออก
4. หมุนคอไปมารอบ ๆ ทางซ้ายและขวา
5. หมุนหัวไหล่ทั้งสองวนไปรอบ ๆ พร้อมกันทางซ้ายและขวาโดยการงอข้อศอก
6. ยืนแยกเท้ายกแขนเหยียดตั้งไปข้างหน้าทั้งสองข้าง เหวี่ยงแขนขึ้นลงสลับกัน
7. นอนหงายเหยียดเท้าตรงและเง้าท่าถีบจักรยาน
8. หมุนข้อเท้าไปรอบ ๆ สลับกัน ซ้าย-ขวา
9. หมุนเข่า หมุนไปทางซ้ายและขวา สลับซ้าย-ขวา
10. นั่งชันเข่าข้างหนึ่งอีกข้างตั้งเข่า มือสองข้างประสานท้ายทอยสลับ ซ้าย-ขวา
11. นอนหงายยกเท้าแตะเหนือศีรษะ ซ้ายขวาสลับหรือคู่
12. นอนราบกับพื้น แล้วลุก-ขึ้น
13. จับคู่ยืนเท้าซ้ายนำนิ้วมือทั้งสองประสานซึ่งกันและกัน เกร็งหัวไหล่ แขน และข้อมือโดยการดันไปข้างหน้า ให้ต่างฝ่ายต่างดันสลับกันซ้ายและขวา
14. จับคู่ยืนด้วยเท้าขวายกเท้าซ้าย ต่างฝ่ายต่างจับเท้าซ้ายมือขวาจับข้อเท้า มือซ้ายจับที่ข้อพับใต้เข่า ต่างฝ่ายต่างดึงให้เดินหน้าและดึงวน แล้วสลับเปลี่ยนเป็นการยืนด้วยเท้าซ้าย ยกเท้าขวาให้อีกฝ่ายจับกระทำเหมือนกัน
15. จับคู่ยืนห่างกันประมาณ 1 ก้าว หันหน้าเข้าหากันให้แต่ละฝ่ายเอามือทั้งสองข้างสอดจับตรงท้ายทอยเหนือคอเล็กน้อย แล้วดึงให้มาข้างหน้าสลับด้วยการเหวี่ยงไปข้างซ้ายและขวา
16. จับคู่กอดปล้ำเหวี่ยง ซ้าย-ขวา



1. กระโดดตบมือ



2. ปิดตัว

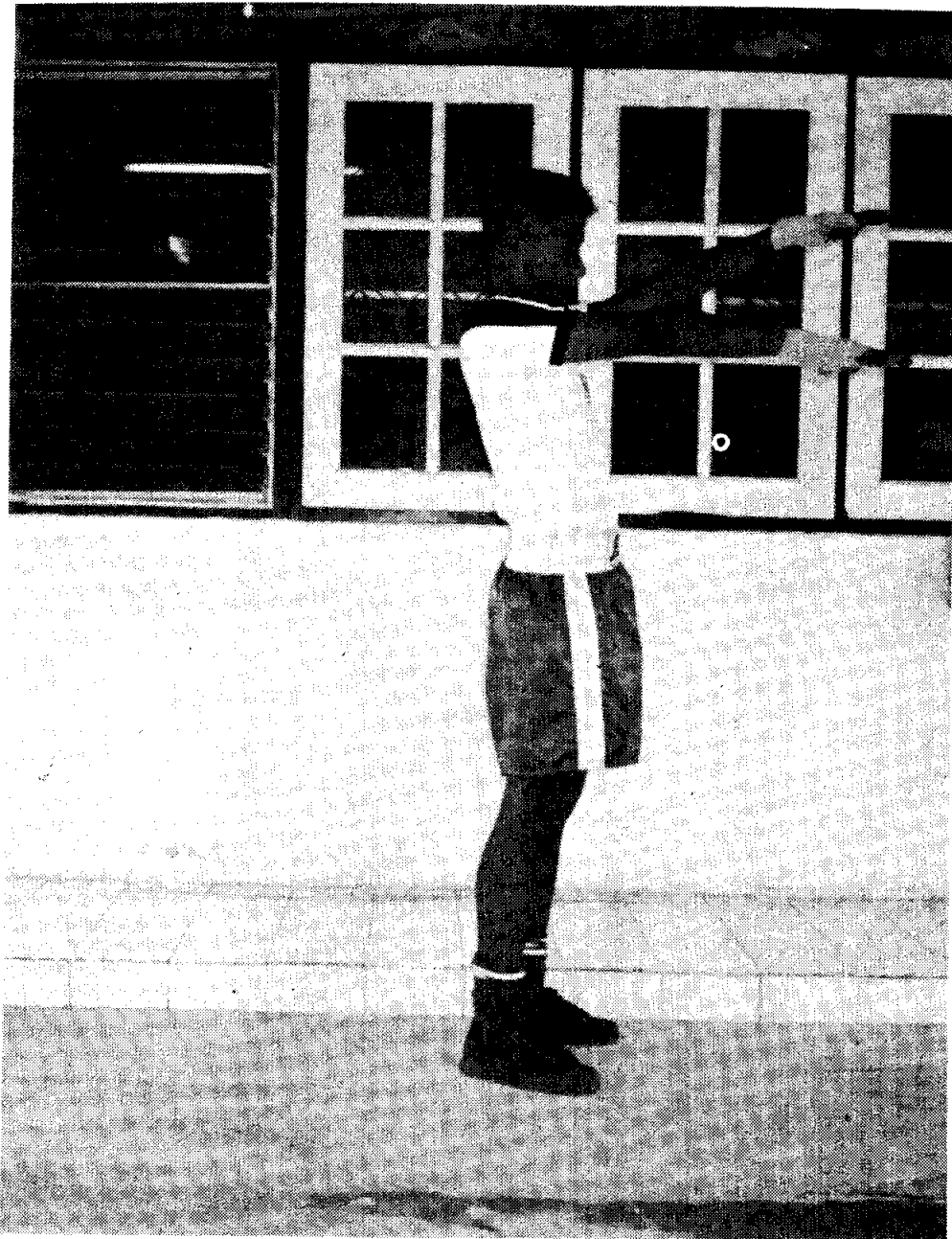


3. หมุนเอว

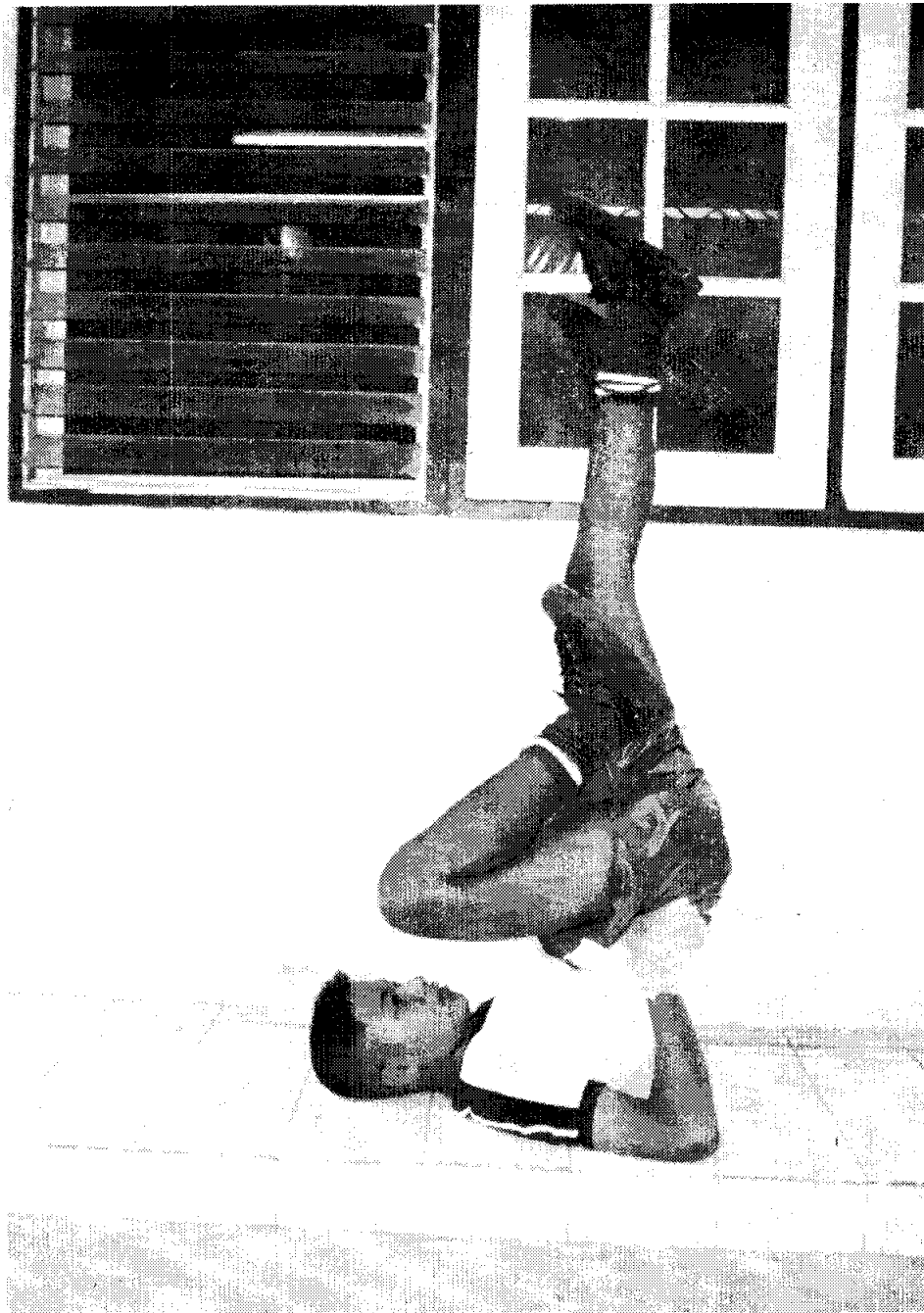


4 . หมุนคอ

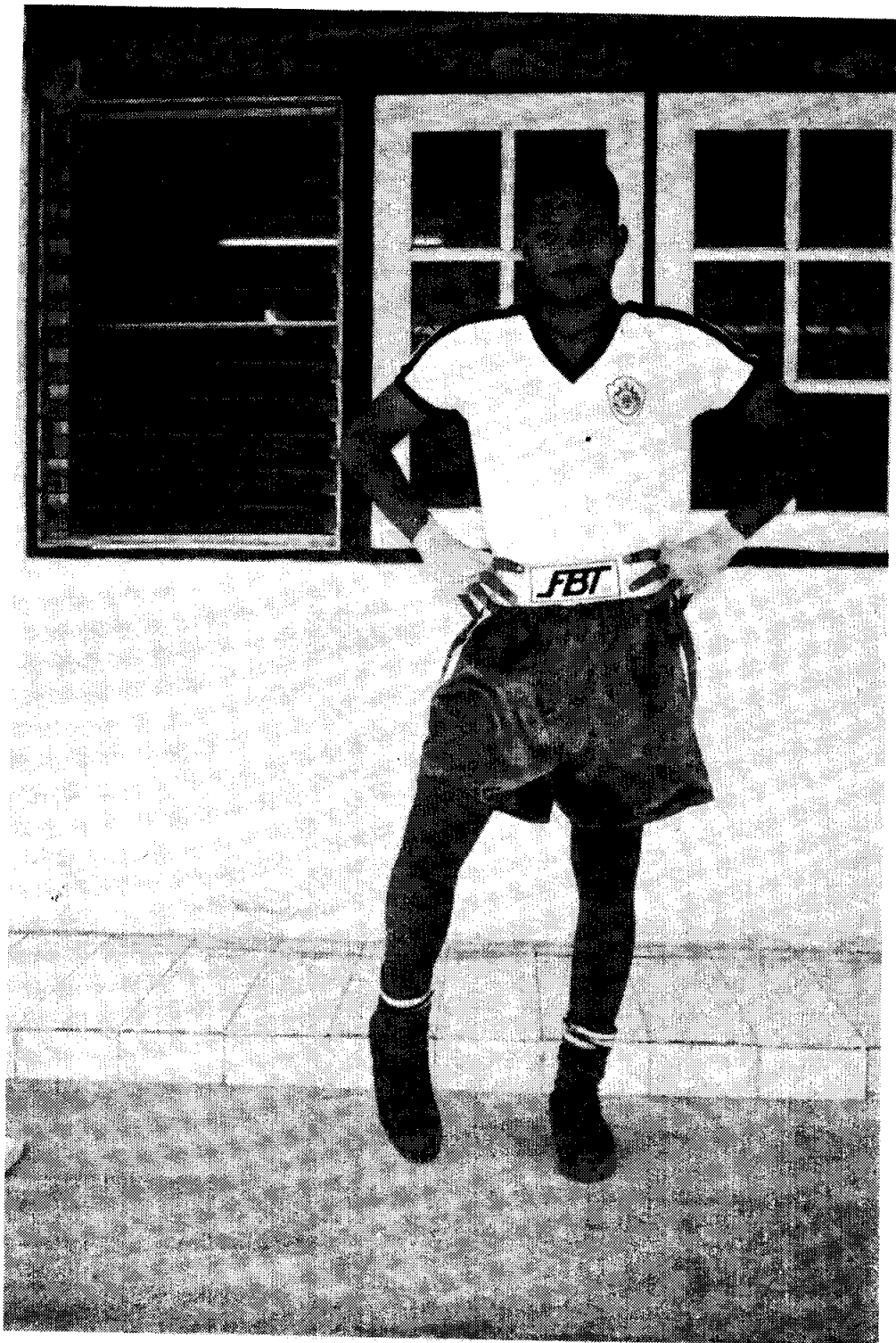




6. ยืนแยกเท้าสลับแขน



7. ทำถีบจักรยาน



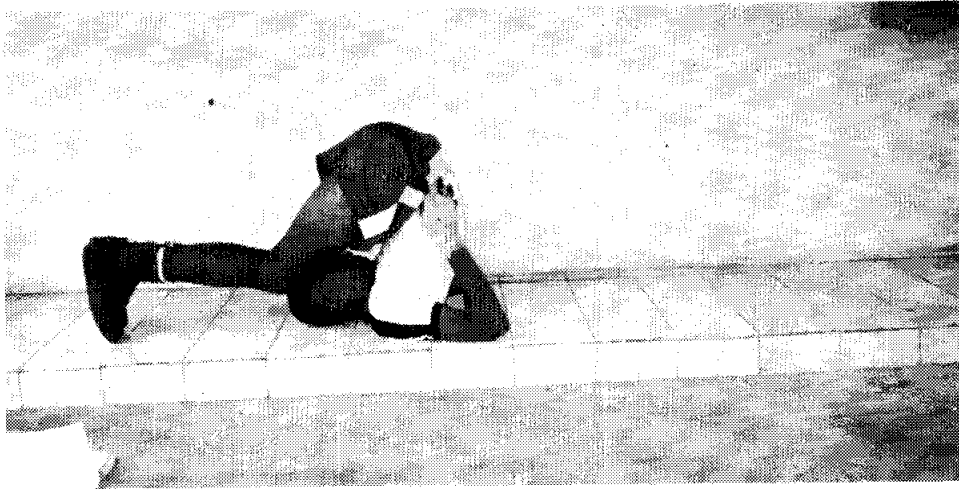
8. หมุนข้อเท้า



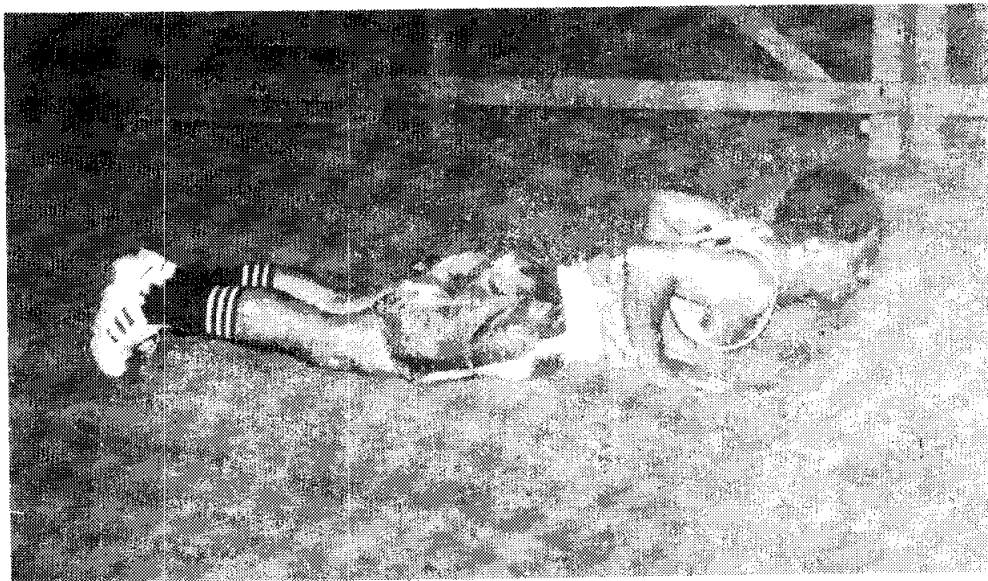
9. หุ่นเข้า



10. สลับเข่า ซ้าย-ขวา



11. นอนหงายเตะ



12. นอนราบ ลูก-ย่น



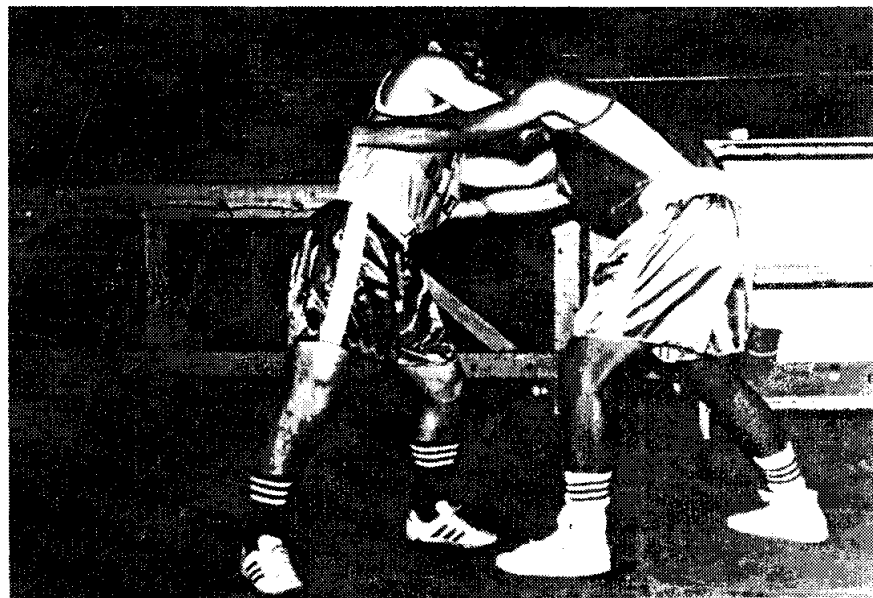
13. จับคู่ดันแขน



14. จับเท้าคัง



15. จับคอตั้ง



16. จับกอดปล้ำ