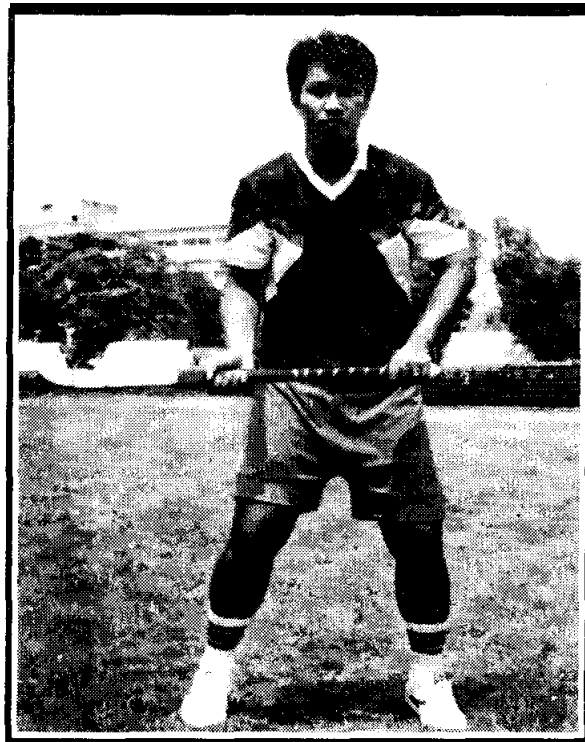


บทที่ 6

การฝึกทักษะเสริมสร้างสมรรถภาพ

การฝึกทักษะ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนน่อง ขา ท้อง ไหล่ แขน และข้อต่อต่าง ๆ ต้องทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในการเล่นสอกกี

1. การย่นการเคลื่อนไหว ในการเล่นโดยยืนทรงตัวน้ำหนักอยู่บนเท้าทั้งสองในท่าพร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปได้ทุกทิศทาง ด้วยการสับเท้า สไลด์ไปข้างหน้า และถอยหลัง



2. การเคลื่อนไหวไปข้างหน้า

2.1 วิ่งช้า มือซ้ายจับปลายไม้ มือขวาจับกลางไม้

2.2 วิ่งเร็ว มือจับกลางไม้มือเดียว (มือซ้ายหรือมือขวาก็ได้) หัวไม้ชี้ขึ้นข้างบน

3. เคลื่อนไหวไปข้างหลัง

3.1 ถอยเท้าสลับ (ซ้าย-ขวา) มือจับไม้มือเดียวหรือสองมือก็ได้

3.2 ถอยเท้าตาม ดดยการสื้อเท้าไปข้างหลัง มือจับไม้มือเดียวหรือสองมือก็ได้

แสดงภาพ
การเคลื่อนไหวกวไปข้างหน้า

2.1 วิ่งช้า



2.2 วิ่งเร็ว



แสดงภาพ
เคลื่อนไหวไปข้างหลัง

3.1 ถอยเท้าสลับ

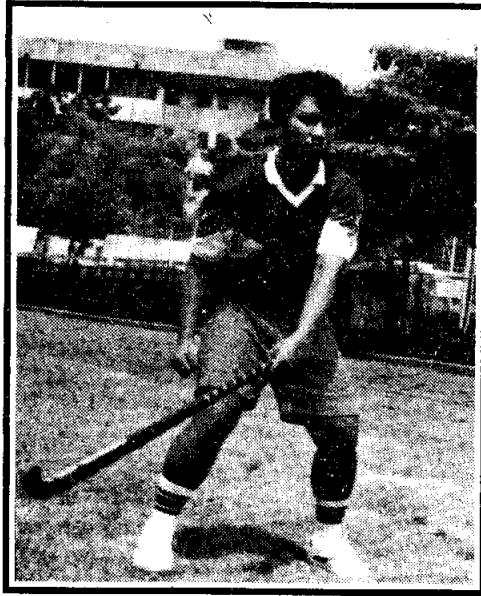


3.2 ถอยเท้าตาม



อบอุ่นร่างกาย (ท่าประกอบไม้)

1. ฝึกเหวี่ยงไม้ ยืนเท้าแยกโดยจับปลายไม้ด้วยมือซ้าย แล้วเหวี่ยงไม้ไปมาแบบรูปครึ่งวงกลม หัวไม้ห่างจากพื้นเล็กน้อย



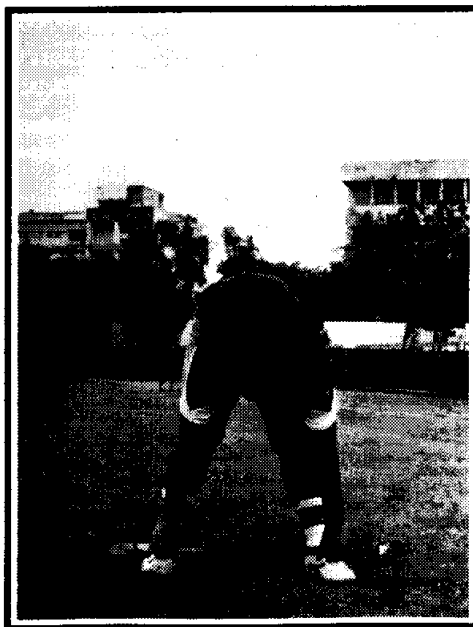
2. ยืนเท้าแยก ให้นำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง มือทั้ง 2 จับไม้ โดยมือซ้ายจับปลายไม้ มือขวาจับกลางไม้ จังหวะแรกให้ก้มตัวลง พร้อมมือทั้งสองเหยียดตึง จังหวะ 2 ให้ยืดตัวขึ้นตรงแล้วแอ่นตัวไปข้างหลังและกลับมาทำตรง แล้วก้มลงในจังหวะหนึ่งใหม่



3. ยืนแยกเท้า มือจับไม้ชูมือไว้เหนือศีรษะ แขนทั้ง 2 เหยียดตึง จังหวะ 1 ดึงไม้ไปข้างซ้ายพร้อมเอียงตัวไปข้างซ้าย จังหวะ 2 ดึงไม้ไปข้างขวาพร้อมเอียงตัวไปข้างขวา แล้วกลับมาจังหวะหนึ่งใหม่



4. ยืนเท้าแยก มือจับไม้ทั้งสองข้าง มือซ้ายจับปลายไม้ มือขวาจับโคนไม้



จังหวะ 1 ก้มตัวลง ไม้ชนานกับพื้น จังหวะ 2 หมุนเอวไปทางซ้าย วนไปข้างหลัง และมาทางขวา โดยวนไม้ไปด้วย จังหวะ 2 หมุนเอวไปทางขวาและทางซ้าย กลับมาจังหวะหนึ่งใหม่



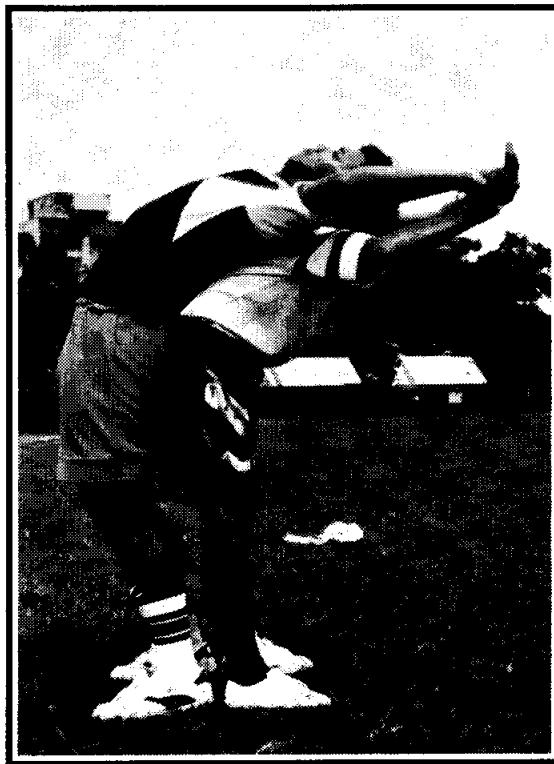
5. จับคู่หันหน้าเข้าหากัน ยืนเท้าแยก น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง ยืนห่างกันประมาณ 1 ก้าว มือจับไม้ประกบกัน โดยงอข้อศอกทั้งสองคนแล้วดันไปยังคู่ต่อสู้ สามารถให้แขนดึงทั้งสองข้างหรือผ่อนสลับกัน



6. จับคู่ ยืนหันหลังเข้าหากัน เท้าแยก ไม้ 2 อันประกบกัน มือจับปลายทั้งสองข้าง
แขนทั้งสองข้างเหยียดตึงเหนือศีรษะ



จังหวะ 1 คนที่ 1 ก้มตัวลงขณะ เดียวกัน คนที่ 2 แอ่นตัวตาม แขนเหยียดตึง



ครั้ง

จังหวะ 2 ยกตัวขึ้นยืนตรง และคนที่ 2 ก้มตัวลง เป็นจังหวะ 1 สลับกันข้างละ 3-4



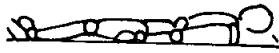
ตัวอย่างแบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพและการอบอุ่นร่างกาย



1. บริหารคอด้วยการหมุนก้มและเงย



5. บริหารหลังด้วยการนอนคว่ำ ยกลำตัวที่นอนบนและขาพ้นจากพื้น



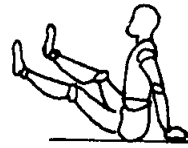
2. บริหารคอด้วยการยกศีรษะขึ้นมากลยต่ำในท่านอนหงาย



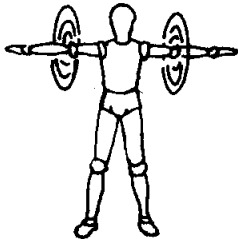
6. บริหารหลังด้วยการนอนคว่ำ ยกตัวกางแขนและขา



3. สร้างความแข็งแรงให้ข้อมือแขนและไหล่ด้วยการวิดพื้น



7. บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการนั่งยกขาขึ้นในรูปตัววี



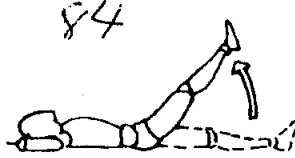
4. บริหารข้อต่อของไหล่ด้วยการหมุนแขนไปด้านหน้าและหลังเป็นวงกลม



8. บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการลุกนั่ง เ้างอ 45 องศา



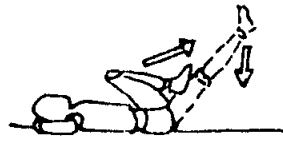
9. บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการลุกนั่งขาราบศอกแตะเข่า



16. บริหารโคนขาด้วยการยกขาขึ้นลงที่ละข้าง



10. บริหารข้อเท้าและฝึกการทรงตัวด้วยการยืนย่อบนปลายเท้า ทางแขน



17. บริหารข้อเข่าและขาด้วยการนอนคู้ดึงเข่าชิดตัวสลับที่ละข้าง



11. บริหารข้อเข่าและขาด้วยการดึงเข่าที่ละข้างเข้าชิดอก



18. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการเดินอยู่กับที่



19. ฝึกความแข็งแรง และอดทนทั่วไปด้วยการวิ่งอยู่กับที่



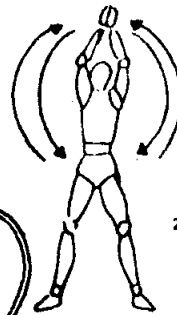
12. ฝึกความอ่อนตัวด้วยการก้มลงแตะพื้นขาเหยียดตั้ง



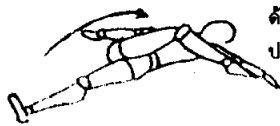
20. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการวิ่งเหยาะ



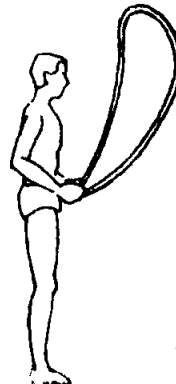
13. บริหารเอวและลำตัวด้านข้างด้วยการบิดตัว



21. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ



14. บริหารข้อตะโพกและโคนขาด้วยการบิดขาไขว้ข้ามมาแตะปลายนิ้วมือ



22. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการกระโดดเชือก



15. บริหารตะโพกและโคนขาด้วยการนอนตะแคงข้างยกขาขึ้นลงที่ละข้าง