บทที่ ๑

บทแนะนำ

ก็อย่างที่ชื่อ บอกอยู่แล้ว <u>แฮนด์บอล</u>ก็คือการเล่นลูกบอลที่ใช้มือเล่น แต่อย่านำมันไปสับสนกับกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในอเมริกาเหนือ และไอร์แลนด์ ซึ่งก็เรียกว่าแฮนด์บอลเหมือนกัน แต่เล่นคล้ายกับเล่นสควอช (SQUASH) โอลิมปิคแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่เล่นกันเป็นทีม บนสนาม ในร่ม หรือบนสนามหญ้ากลางแจ้ง Tarmac, คินอัด (Packed Earth) คินเหนียวหรือคอนกรีตก็ได้ ที่ปลายสุดของสนามทั้งสองด้าน จะมีประตูสำหรับยิงทำคะแนนสูง 2 เมตร และกว้าง 3 เมตร

ทีมที่เข้าแข่งขันทั้งสองทีม จะประกอบด้วยผู้เล่นทีมละ 7 คน ในขณะที่มีการแข่งขันลูกบอลก็จะถูกส่งไปยังผู้ร่วมทีม จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง การยิงประตูจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เล่นขว้างลูกเข้าประตูของฝ่ายตรงข้ามได้ ทีมใดที่เป็นฝ่ายครองลูกจะถือว่าเป็นฝ่ายบุก และเมื่อลูกบอลตกไปอยู่ในมือของอีกฝ่ายหนึ่ง อีกทีมหนึ่งก็จะกลายเป็นฝ่ายตั้งรับไปทันที

การเล่นทั้งหมดจะถูกเพ่งเล็งรอบ ๆ เขตประตูของฝ่ายตั้งรับ ซึ่งจะทำเป็นเส้นรอบ ๆ ประตูในลักษณะรูปตัวอักษร D และจะห่างจากเส้นประตูเป็นระยะ 6 เมตร ผู้รักษาประตูเท่านั้นที่จะเล่นในเขตประตูได้ ในขณะโดดยิงประตูผู้เล่นสามารถเข้าบริเวณประตูได้ โดยเท้าไม่แตะพื้น และสามารถกระโดดเข้าเขตตัวอักษร D เพื่อยิงลูก (หรือพุ่งตัวเข้าไปในแนวขว้างเพื่อให้มีกำลังส่งลูกเพิ่ม หรือให้เข้าใกล้เป้ามากขึ้น) แต่จะต้องปล่อยลูกบอลก่อนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแตะพื้น การรุกเข้าไปในเขตตัวอักษร D ยกเว้นกรณีเท้าไม่ติดพื้นถือว่าไม่เป็นการผิดกติกา ถ้าฝ่ายตั้งรับเข้าไปในเขตประตูโดยเจตนาเพื่อป้องกันการยิงลูกของฝ่ายรุกจะถูกทำโทษโดยฝ่ายรุกจะได้ยิงลูกโทษ

1 ลูก ด้วยเหตุนี้ฝ่ายรับจึงต้องตั้งกำแพงรอบ ๆ ตามแนวเส้นเพื่อมิให้ฝ่ายรุกยิงลูกและทำคะแนนนำไปได้ ฝ่ายรุกจะต้องส่งลูกบอลไปมาอย่างรวดเร็วและต้องใช้การเล็งที่จะให้ลูกผ่านทั้งกำแพงรับของฝ่ายตั้งรับ และผู้รักษาประตูไปให้ได้ เป็นต้นว่าอาจจะต้องกระโดดยิงในมุมสูง หรือยิงสูงกว่าระดับมือของฝ่ายตั้งรับที่จะปัดถึงหรือยิงผ่านด้านข้าง หรืออาจยิงจากด้านใกล้ใกล้หนึ่งซึ่งจะเป็นลูกมุมที่ต้องใช้กำลังยิงมาก แฮนด์บอลจึงเป็นกีฬาที่เร็ว และที่ยิ่งไปกว่านั้นคือแทบจะไม่ได้ยืนอยู่กับที่ ผู้เล่นต้องวิ่งเกือบตลอด ผ่านลูกและยิงประตูอย่างแน่นอนมั่นคง การเปลี่ยนตัวจะขอเปลี่ยนเมื่อใดก็ได้โดยไม่หยุดการเรียน (ไม่ต้องขอเวลานอกอย่างกีฬาบาสเกตบอล)

ผู้คาดการณ์หลายคนให้ความเห็นเกี่ยวกับแฮนด์บอล ซึ่งเป็นเกมส์กีฬาที่เล่นเร็ว จากด้านหนึ่งเคียวไปอีกด้านหนึ่ง เป็นเกมส์การเล่นที่น่าให้ความสนใจ มีการเคลื่นไหวต่อเนื่องของลูกบอล ซึ่งเกี่ยวเนื่องถึงผู้เล่นทุก ๆ คน การวิ่งรุกอย่างกระตือรือล้น และการถอยมาป้องกันฝ่ายตน การจ้องยิงประตู หรือการป้องกันประตูอย่างถวายหัวของผู้รักษาประตู

ข้อเสนอแนะการเริ่มสอนในโรงเรียน

กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาสำหรับเล่นในสนาม ในร่มหรือกลางแดดก็ได้ โรงเรียนที่จะมีสนามกีฬาขนาดใหญ่อย่างนี้สำหรับเล่นกีฬาในร่มนั้นมีน้อย แต่ก็สามารถประยุกต์ใช้เล่นกับสนามขนาดเล็กได้ จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ โรงเรียนส่วนมากได้มีการจัดสร้างโรงพลศึกษา ซึ่งสามารถบรรจุได้เพียงสนามบาสเกตบอลเท่านั้น แฮนด์บอลจึงกลายเป็นกีฬากลางแจ้ง

ประตูอาจทำด้วยไม้หรืออลูมิเนียมก็ได้ ในตอนต้น ๆ มีหลายครั้งที่ครูยืมมาจากกีฬาประเภทอื่น ๆ อย่างไรก็ตามแนวนโยบายของโรงเรียนและศูนย์กีฬา

ทุกแห่งควรมีชุดมาตรฐานตามกำหนด ถ้าหาประตูไม่ได้ก็ควรจะให้แผนกช่างไม้ของโรงเรียนประยุกต์ทำให้ก็ได้ในลักษณะที่สะดวกสามารถหยิบยกไปตั้ง ตลอดจนการเคลื่อนย้ายและรื้อถอนได้ง่าย

สนามแฮนด์บอลพร้อมด้วยเส้นสนามและการเรียกชื่อเส้นเหล่านั้น ในการเล่นเริ่มแรกไม่ควรไปกังวลมากในการที่จะต้องลงเส้นทุกเส้นให้ครบก่อนที่จะแนะนำการเล่น เพราะเส้นที่จำเป็นจริง ๆ ก็คือเส้นเขตประตูที่ห่างออกมารัศมี 6 เมตรเท่านั้นเส้นอื่น ๆ มาเติมใส่ทีหลังก็ได้

ควรใช้ลูกบอลให้ถูกต้องของกีฬาแฮนด์บอล ซึ่งปัจจุบันก็หาซื้อได้ง่ายตามร้านค้าเครื่องกีฬาทั่วไป ใช้เพียงลูกเดียวก็สามารถแข่งขันไปได้นาน แต่ตามโรงเรียนบางโรงเรียนอาจจะมีข้อจำกัดทางด้านทุนทรัพย์เพราะต้องซื้ออุปกรณ์กีฬาหลายประเภท ครูสามารถเพิ่มจำนวนลูกบอลที่ต้องการได้โดยซื้อลูกที่ทำด้วยพลาสติค ซึ่งก็นับว่าเยี่ยมแล้วสำหรับการฝึกภายใน

ในระยะเริ่มต้นของการฝึกเล่น ผู้เล่นควรเลือกใช้ลูกบอลขนาดใดก็ได้ที่เขาเห็นว่าสะดวกและเหมาะกับเขา ไม่เข้มงวดตามข้อกำหนดมากนัก มีนักเรียนระดับมัธยมหลายคนที่เคยมีประสบการณ์การเล่นแฮนด์บอลมาก่อนและบ่นว่าลูกบอลขนาดมาตรฐานนั้นหนักและใหญ่เกินไปเวลาเล่นแล้วคุมลูกยาก สิ่งเหล่านี้ควรจะเป็นสาเหตุให้เด็กไม่พอใจเบื่อหน่ายและปฏิเสธการเล่นในที่สุด จุดมุ่งหมายหลักสำหรับผู้เล่นนั้น เราเพียงต้องการให้เขารู้สึกสนุกสนานกับการเล่นแฮนด์บอล เพราะฉะนั้นจึงควรสนับสนุนให้เขาเลือกใช้ลูกบอลขนาดใดก็ได้ที่เหมาะสมกับเขาที่สุด ครูควรระวังที่จะไม่ใส่ลมมากจนเกินไป เพราะมันไม่เพียงแต่ทำให้ลูกบอลเสียทรงเท่านั้น แต่ยังไปเพิ่มการเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นเมื่อมือซ้นอีกด้วย

เสื้อเอี๊ยม มีประโยชน์มากในการฝึกหัดเริ่มต้นแยกสีของทีมโดยง่าย และราคาการใช้จ่ายจะต่ำกว่าการจัดเสื้อทีม

คุณค่าของกีฬาแฮนด์ มีครูหลายคนที่ละเลยกีฬาใหม่ โดยไม่สนใจคุณค่าพิเศษที่มีอยู่ในกีฬาแต่ละชนิดที่บรรจุอยู่ในโปรแกรมพลศึกษา

แฮนด์บอล เป็นกีฬาที่ดีสำหรับ นักเรียนที่กำลังเจริญวัย เนื่องจากมี (พื้นฐานส่วนใหญ่) สัมพันธ์กับธรรมชาติการเคลื่อนไหว การกระโดดและการขว้าง จะช่วยพัฒนาความพร้อมเพรียงทางด้านกายภาพของร่างกาย และช่วยให้ร่างกายสง่างาม เป็นเกมส์กีฬาสำหรับนักเรียนที่ว่องไวและชำนาญในการใช้มือ ช่วยผ่อนคลายพลังงานส่วนเกินและเร่งเร้าโดยสัมผัสกับของงานที่ไม่ถูกจำกัดโดยกฎต่าง ๆ สำหรับด้านความสวยงามแล้ว แฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ผู้เล่นพึงพอใจตามธรรมชาติของเขาโดยมีกิจกรรมผ่านการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น เยาวชนที่ชอบเล่นกีฬา เพราะเขาเห็นว่ากีฬาเป็นที่ยอมรับว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะทำให้เกิดประโยชน์ในตัวเอง สามารถให้ความพึงพอใจแก่ทั้งผู้แสดงและผู้ดู กล่าวโดยย่อว่ามันมีความอ่อนช้อยโดยธรรมชาติเกี่ยวกับความสมดุลย์.

การอบอุ่นร่างกาย

(W A R M - U P)

เมื่อกล่าวถึงการออกกำลังกายในทางสรีรวิทยา ย่อมหมายถึงการกระทำที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงาน ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่ง การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่างร่างกายเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบการทำงานของร่างกายเกิดการพัฒนา และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของปอด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ เพิ่มจำนวนและขนาดของเส้นโลหิต เพิ่มปริมาตรของโลหิตในร่างกาย เพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจน (Oxygen) สูงสุดของร่างกาย

ในการแข่งขันกีฬานานาชาติที่สำคัญปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาโอลิมปิค เอเชี่ยนเกมส์ หรือกีฬาแหลมทอง จะพบว่าสถิติของกีฬาหลาย ๆ ประเภทดีขึ้นกว่าเดิม ที่เป็นเช่นนี้มิใช่เกิดจากว่ามนุษย์เกิดมีกลไกพิเศษนอกเหนือไปกว่านักกีฬาสมัยก่อนแต่อย่างใด ร่างกายของมนุษย์ก็ยังคงประกอบไปด้วยระบบต่างๆ อยู่เช่นเดิม แต่สิ่งที่มีผลทำให้นักกีฬายุคปัจจุบันมีความสามารถเพิ่มขึ้น หรือดีกว่าแต่ก่อนก็คือ การปฏิบัติตามผลของการวิจัยทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายแล้วนำเอาความรู้ด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ทางด้านสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (Physiology of Exercise) ความรู้ทางด้านกีฬาเวชศาสตร์

(Sport Medicine) ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการเคลื่อนไหว (Kinesiology) ตลอดจนวิธีการฝึกแปลก ๆ ใหม่ ๆ มาประยุกต์เพื่อให้เกิดผลดีต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวมากที่สุด ซึ่งผลจากการค้นคว้าหาวิธีการใหม่ ๆ นี้เองทำให้นัก พลศึกษา และผู้ฝึกสอนกีฬารู้จักวิธีการอย่างหนึ่งซึ่งเราเรียกว่า "การอบอุ่นร่างกาย"

ปัจจุบันหลักและวิธีการ "อบอุ่นร่างกาย" ของผู้เล่นกีฬา, นักกีฬา ยังเป็นปัญหาถกเถียงกันอยู่ในหมู่นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งต่างก็แถลงข้อเท็จจริงจากการศึกษาค้นคว้าของตนที่ให้ผลที่แตกต่างกันออกไปทั้งในแง่ที่สอดคล้องและขัดแย้งกันหลายประการ ดังเช่น มีนักกีฬาบางคน หรือผู้ฝึกบางคนสงสัยว่าถ้าไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา หรือการแข่งขันกีฬาจะเป็นอย่างไร มีผู้ฝึกสอนกีฬาบางคนได้ทำการทดลองเพื่อตอบปัญหานี้ โดยแบ่งผู้รับการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้มีการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น อีกกลุ่มหนึ่งไม่มีการอบอุ่นร่างกาย ผลปรากฏว่า ถ้าขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นแล้วจะเกิดการบาดเจ็บและเสี่ยงต่อการแพ้โดยไม่จำเป็น

การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็น การปฏิบัติการระดับหนึ่งของการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว และมีการไหลเวียนดีขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การอบอุ่นร่างกายก็คือการเตรียมร่างกายด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อนำไปสู่การออกกำลังที่หนักขึ้นต่อไป การอบอุ่นร่างกาย เป็นสิ่งที่นักกีฬาจะต้องทำก่อนฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ผู้เรียนวิชาพลศึกษาจะต้องทำก่อนการฝึกทักษะหนัก ซึ่งนอกจากจะทำให้การฝึกซ้อม, การเล่นหรือแข่งขันได้ผลเต็มที่แล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น เช่น ข้อแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกได้อีกด้วย

การอบอุ่นร่างกายแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การอบอุ่นร่างกายเฉพาะกิจกรรม (Formal Warming) เป็นการอบอุ่นร่างกายที่เกี่ยวกับทักษะที่นำไปใช้ในการประกอบกิจกรรม หรือการแข่งขันต่อไป

2. การอบอุ่นร่างกายทั่วไป (General or Informal Warming-up) เป็นการอบอุ่นร่างกายที่อาศัยการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อใหญ่ เป็นหลัก เช่น การทำสควอทจั๊มป์ กระโดดปรบมือเหนือศีรษะ และการบริหารร่างกายเป็นต้น นอกจากนั้นการอบอุ่นร่างกายทั่วไปยังรวมถึงการใช้ความร้อนหรือความเย็น การฉายรังษีความร้อน และการนวด (Massage) อีกด้วย

การอบอุ่นร่างกาย นับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการออกกำลังกาย มีผู้เล่นกีฬาและนักกีฬาเป็นจำนวนมากที่ได้รับอันตรายจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ หรือข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อน ทั้งนี้สาเหตุอาจจะเกิดจากการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ การอบอุ่นร่างกายจึงเท่ากับเป็นการเตือนให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงานและเมื่อกล้ามเนื้อทำงานก็จะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ให้ความเห็นว่า การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นเกมส์หนัก ก่อนการฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน สามารถช่วยป้องกันการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้มาก ทั้งนี้เพราะการอบอุ่นร่างกายทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงานได้มาก โดยมีของเสียตั้งค้างน้อย กล้ามเนื้อที่ต้องทำงานหนักโดยไม่มีการอบอุ่นร่างกายจะมีของเสียตั้งค้างมาก และยิ่งมากเท่าใด อาการปวดเมื่อยก็จะมีมากตามมา

การอบอุ่นร่างกายที่ไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายที่จะทำต่อไป อาจทำให้เกิดผลเสียได้ เพราะจะมีของเสียตั้งในกล้ามเนื้อหลังเริ่มการออกกำลังไม่นาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ เช่นวิ่งระยะไกล ผู้วิ่งจะหมดแรงเร็ว เพราะของเสียจะขจัดออกไม่ทัน จะทำให้พลังงานสำรองถูกนำมาใช้ไม่ทันกับปริมาณการออกกำลังกาย ถ้านักกีฬาอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้องและเพียงพอ กล้ามเนื้อจะได้รับออกซิเจนจากเลือดมากพอที่จะเริ่มการแข่งขันอย่างดี และดำเนินการแข่งขันที่ใช้เวลานาน ๆ นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลดีของการอบอุ่นร่างกายอาจกล่าวสรุปได้ 3 ประการ คือ

1. ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท และระหว่างกลุ่มกล้ามเนื้อด้วยกันเป็นไปอย่างถูกต้อง การปฏิบัติตามเทคนิคจะทำได้ดี

2. เพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูงสุด

3. ปรับการหายใจและการไหลเวียนเลือดให้เข้าใกล้ภาวะที่การออกกำลังมีความหนักคงที่ และปริมาตรอากาศหายใจต่อนาทีคงที่ (Steady State) เป็นการย่นระยะการปรับตัว (Adaptation Period) ในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

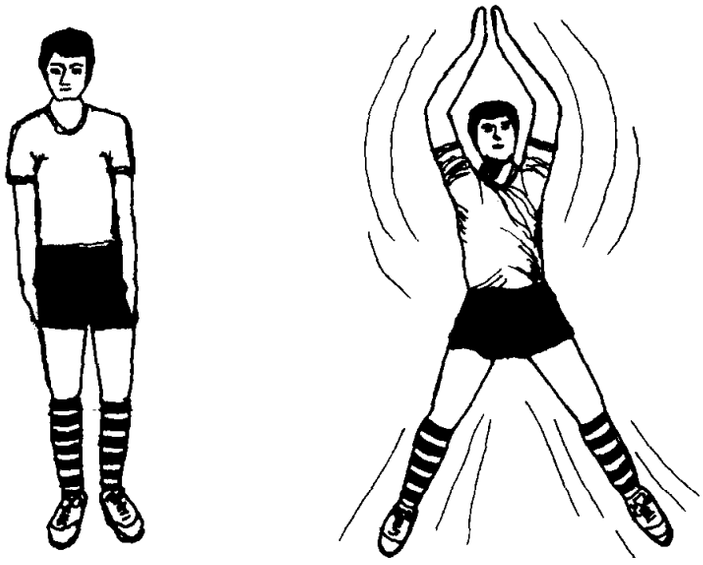
อย่างไรก็ดี ผู้สอนหรือผู้ฝึกกีฬามีบทบาทสำคัญที่จะสร้างแนวความคิดให้ผู้เล่นกีฬาหรือนักกีฬาให้เห็นถึงความสำคัญของการอบอุ่นร่างกาย โดยการปลูกฝังทัศนคติ และความเข้าใจให้แก่ผู้เล่นหรือนักกีฬาก่อนการแข่งขัน หรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง เพราะยังมีบุคคลอีกจำนวนไม่น้อยที่มีความเข้าใจว่า การอบอุ่นร่าง

กายจะทำให้เสียกำลังและหมดแรงจนไม่มีพละกำลังพอที่จะลงแข่งขันได้เต็มที่ บุคคลเหล่านี้ เวลาซ้อมหรือแข่งขันจะอบอุ่นร่างกายน้อยหรือไม่ยอมปฏิบัติเอาเสียเลย เมื่อลงทำการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬาร่างกายจึง "ไม่อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเล่น" ย่อมเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายในขณะแข่งขันหรือเล่น คือ กล้ามเนื้อฉีก และข้อเคลื่อนเป็นต้น

ข้อเสนอแนะที่ดีเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายก็คือ อบอุ่นร่างกายจะต้องไม่มากจนเกินไป จนผู้รับการฝึกทำไม่ไหว หรือน้อยเกินไปจนไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ เลย การอบอุ่นร่างกายที่ดีควรให้พอดีที่จะให้เหงื่อออกเพื่อให้การสูบฉีดโลหิตสูบฉีดไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น กล้ามเนื้อและเอ็นต่างๆ ต้องได้รับการเคลื่อนไหวให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น พร้อมที่จะทำงานได้ดี นอกจากนี้ในการอบอุ่นร่างกาย ยังมีความจำเป็นต้องเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ให้ตรงกับสภาพของกีฬาที่จะใช้แข่งขันเพื่อให้ร่างกายรู้สึกตัวว่าจะทำอย่างไร กล่าวโดยทั่วไปแล้ว การอบอุ่นร่างกายไม่ควรเกิดความวิตกกังวลว่าจะทำให้ร่างกายเหนื่อยมาก แม้จะเหนื่อยบ้างก็ตาม แต่ควรมีระยะพักระหว่าง 15-20 นาที เพื่อให้ร่างกายมีเวลาพักพอเพื่อเข้าแข่งขันได้ดี

การอบอุ่นร่างกายแบบง่าย ๆ

การกระโดดกาง



ท่าเตรียม	ยืนเท้าชิด, แขนปล่อยแนบลำตัว
จังหวะที่ 1	กระโดดแยกเท้า พร้อมทั้งยกแขนเหยียดขึ้นมาชนกันเหนือศีรษะ
จังหวะที่ 2	กลับลงสู่ท่าเตรียม

ยืนเขย่งย่อ

ท่าเตรียม	ยืนเท้าชิด มือเท้าสะเอว
จังหวะที่ 1	เขย่งเท้าขึ้น (ยืนด้วยปลายเท้า)
จังหวะที่ 2	ย่อตัวลงนั่งบนส้นเท้า

จังหวะที่ 3 กลับสู่จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 เข้าสู่ท่าเตรียม

เหยียดแขน เหวี่ยงสลับ

ท่าเตรียม	ยืนเท้าชิด แขนทั้งสองแนบไปตามลำตัว
จังหวะที่ 1	กำมือหลวม, ยกแขนทั้งสองให้ขนานกับพื้น
จังหวะที่ 2	เหวี่ยงแขนซ้ายขึ้นบน แขนขวาลงล่าง และกลับสู่จังหวะที่ 1
จังหวะที่ 3	เหวี่ยงแขนขวาขึ้นบน แขนซ้ายลงล่างและกลับสู่จังหวะที่ 1 สลับกันหลาย ๆ ครั้ง

ยืนแยกเท้าหมุนคอ

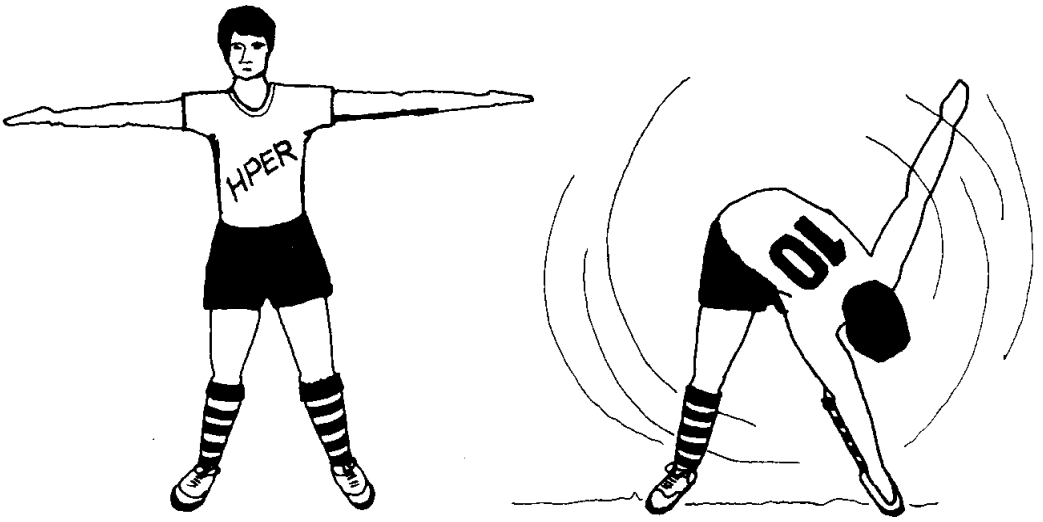
ท่าเตรียม	เท้าทั้งสองแยกมือเท้าสะเอว ก้มศีรษะลง
จังหวะที่ 1	หมุนศีรษะไปทางซ้ายหนึ่งรอบ

จังหวะที่ 2 หมุนศีรษะไปทางขวา 1 รอบ

จังหวะที่ 3 ยกศีรษะขึ้น หน้ามองตรง เท้าทั้งสองชิด

ยืนแยกเท้าเหวี่ยงแขน

ท่าเตรียม เท้าทั้งสองแยก แขนเหยียดไปข้าง ๆ ขนานกับพื้น



จังหวะที่ 1 ก้มลงเอามือขวาแตะที่ปลายเท้าขวา และคืนสู่ท่าเตรียม

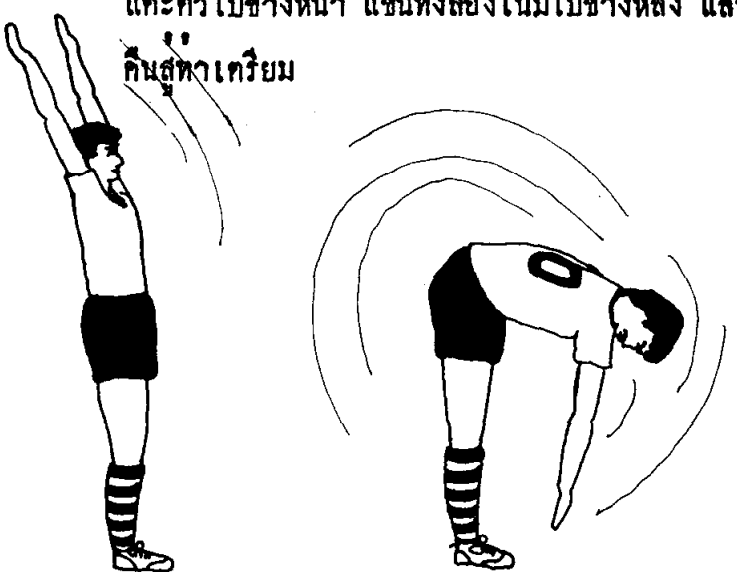
จังหวะที่ 2 ก้มลงเอามือขวาแตะที่ปลายเท้าซ้าย แล้วคืนสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 เท้าชิด มือทั้งสองแนบลำตัว (ท่ายืนตรง)

ยืนแยกเท้า - ก้ม- เงยแตะตัว

ท่าเตรียม ยืนเท้าแยก แขนทั้งสองยกชูขึ้นแนบใบหู

จังหวะที่ 1 แคะตัวไปข้างหน้า แขนทั้งสองโน้มไปข้างหลัง แล้วคืนสู่ท่าเตรียม



จังหวะที่ 2 โน้มตัวไปข้างหน้า ก้มลงเอามือแตะพื้น แล้วคืนสู่ท่าเตรียม

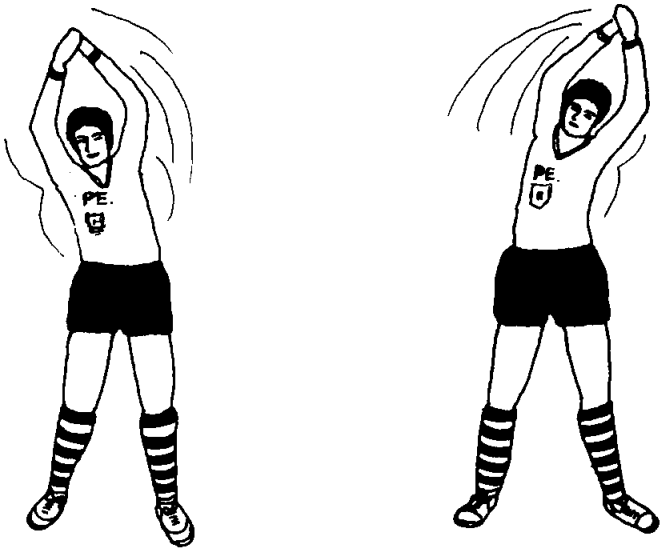
จังหวะที่ 3 เท้าชิด แขนแนบลำตัว (ท่ายืนตรง)

ยืนแยกเท้าเอียง ซ้าย - ขวา

ท่าเตรียม ยืนเท้าแยก มือทั้งสองชูขึ้นจับกันเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 1 เอียงตัวไปทางขวา แล้วคืนสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 2 เอียงตัวไปทางซ้าย แล้วคืนสู่ท่าเตรียม



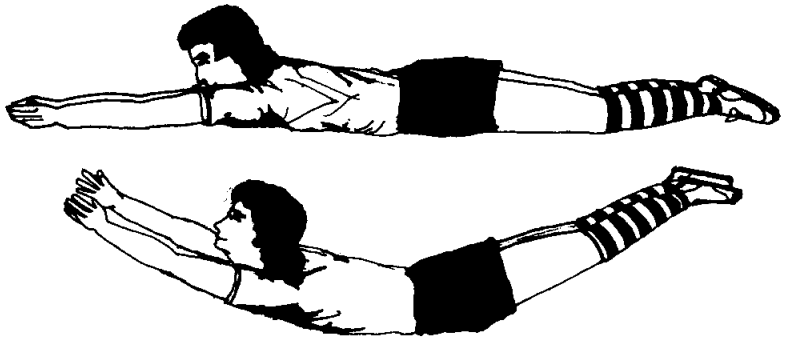
จังหวะที่ 3 เท้าชิด แขนแนบลำตัว (ท่ายืนตรง)

วิ่งอยู่กับที่

เป็นการชอยเท้าอยู่กับที่ ซึ่งอาศัยการกระโดดสลับเท้าลงสู่พื้นทีละเท้า กำหมัดหลวม ๆ แขนทั้งสองยกตั้งได้ฉาก และเหวี่ยงสลับไปตามธรรมชาติเช่นเดียวกับเท้า

นอนคว่ำ แอ่นตัว

ท่าเตรียม นอนคว่ำหน้าแขนและขาเหยียดตรง

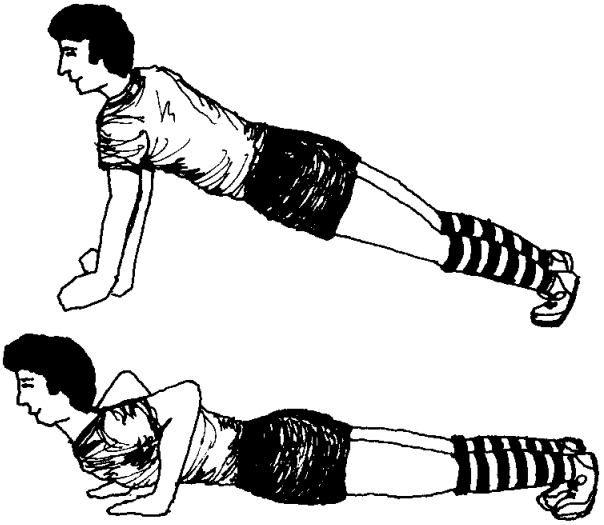


จังหวะที่ 1 แอ่นตัวขึ้น (แขนและขายกพ้นพื้น) โล้ตัวมาข้างหน้า 1 ครั้ง และข้างหลัง 1 ครั้ง

จังหวะที่ 2 คืนสู่ท่าเตรียม

ดันข้อ – ยุบข้อ

ท่าเตรียม ลำตัวเหยียดตรงคว่ำกับพื้น แขนยันพื้นเหยียดตรง



จังหวะที่ 1 ย่อแขนลงให้ลำตัวขนานกับพื้น

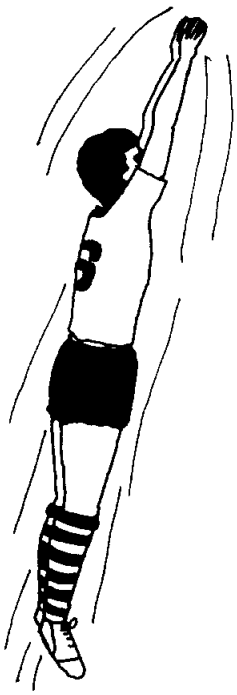
จังหวะที่ 2 คืนสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 ยืนตรง แขนแนบลำตัว

กระโดดสูงอยู่กับที่

ท่าเตรียม ยืนตรงแขนแนบลำตัว

จังหวะที่ 1 ย่อตัวในท่าจะกระโดด และขาเหยียดตึง



จังหวะที่ 2 เข้าสู่จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 3 ยืนตรงแขนแนบลำตัว

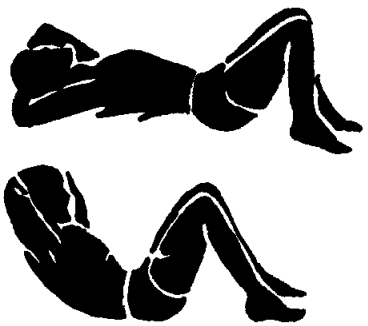
ภาพประกอบแสดงการอบอุ่นร่างกาย

ยืดหลัง

ยืดลำตัว

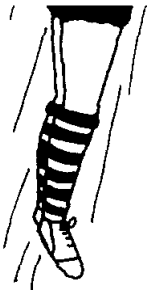
ยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง

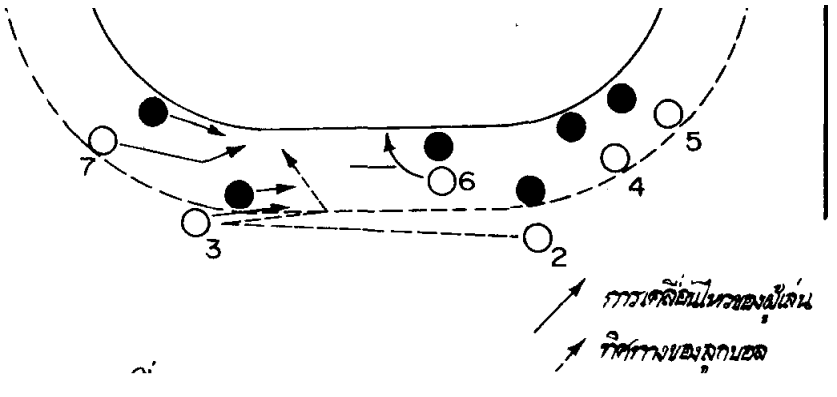
งอตัว



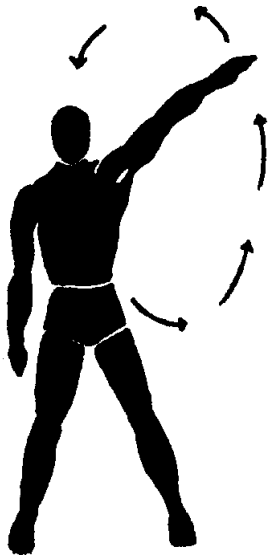
หวะที่ 2 เข้าสู่จังหวะที่ 1

หวะที่ 3 ยืนตรงแขนแนบลำตัว

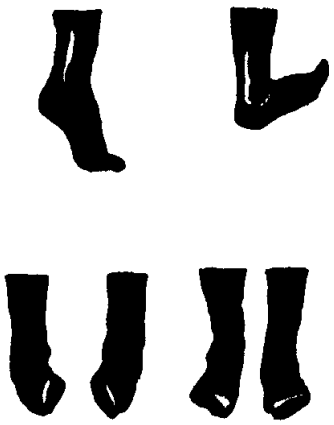




หมุนแขน

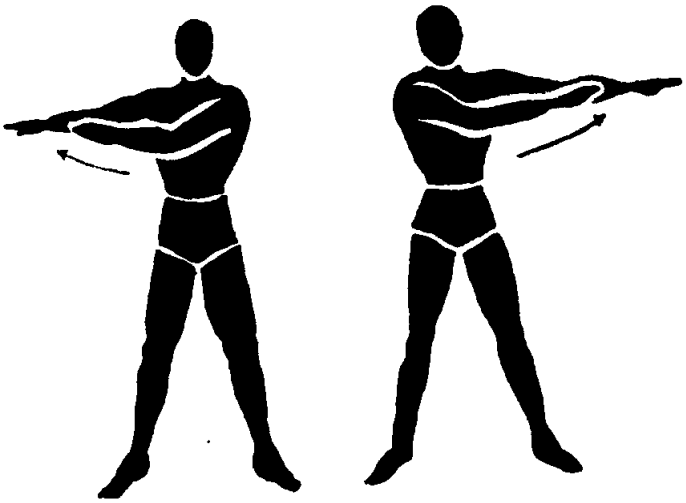


บริหารข้อเท้า

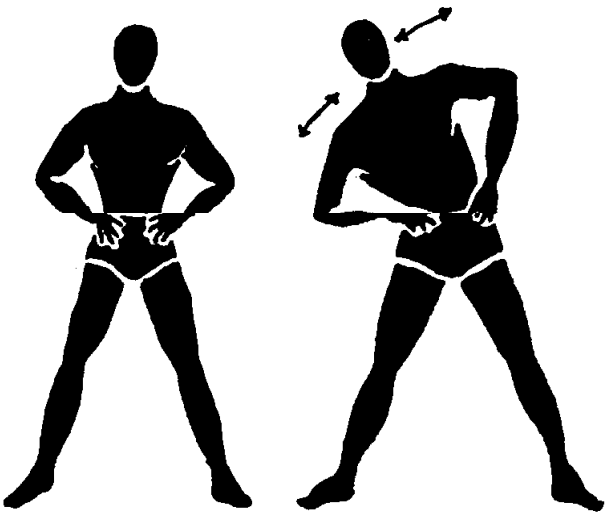


เตะสูง

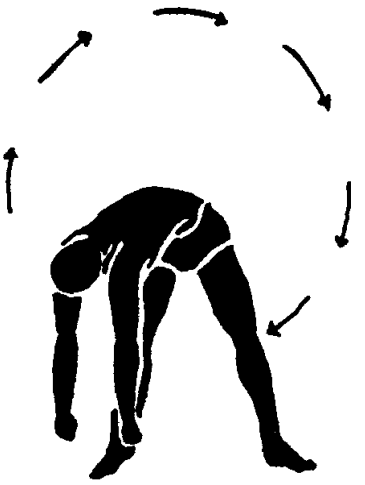
เหวี่ยงแขน



เอียงตัวซ้ายขวา



หมุนเอว

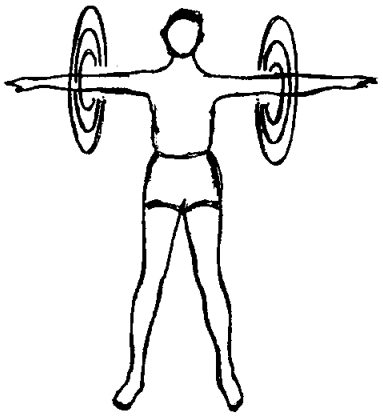


เหยียดกล้ามเนื้อหลังและหลังต้นขา

บริหารคอด้วยการยกศีรษะขึ้นมา
มองดูปลายเท้าในท่านอนหงาย

สร้างความแข็งแรงให้ข้อมือแขน
และไหล่ด้วยการวิดพื้น

บริหารข้อต่อของไหล่ด้วยการ
หมุนแขนไปด้านหน้าและหลังเป็นวงกลม



บริหารหลังด้วยการนอนคว่ำ ยกลำตัว
ท่อนบนและขาพ้นจากพื้น

บริหารหลังด้วยการนอนคว่ำยกตัวกาง
แขนและขา

บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการนั่งยกขา
ขึ้นในรูปตัววี

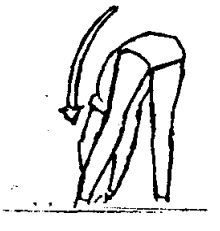
บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการลุกนั่ง
เข่างอ 45 องศา

บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการลุกนั่ง
ขาราบ ศอกแตะเข่ามือประสานกันที่ท้ายทอย

บริหารข้อเท้าและฝึกการทรงตัวด้วยการ
ยืนย่อบนปลายเท้า กางแขน

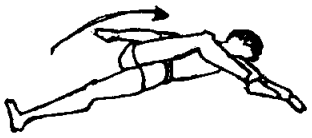
บริหารข้อเข่าและขาด้วยการดึงเข่าทีละ
ข้างเข้าชิดอก

ฝึกความอ่อนตัวด้วยการก้มลงแตะพื้น
ขาเหยียดตึง

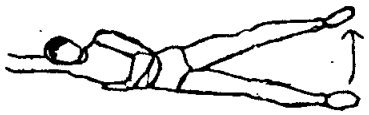


บริหารเอวและลำตัวด้านข้างด้วยการบิดตัว
เอาศอกแตะเข่า มือประสานกันที่ท้ายทอย

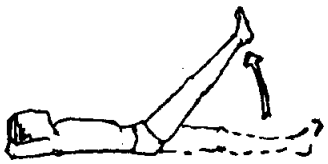
บริหารข้อตะโพกและโคนขาด้วยการบิดขา
ไขว้ข้ามมาแตะปลายนิ้วมือ



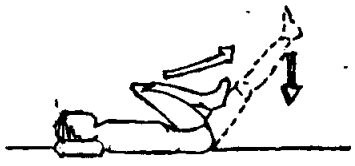
บริหารตะโพกและโคนขาด้วยการนอน
ตะแคงข้างยกขาขึ้นลงทีละข้าง



บริหารโคนขาด้วยการยกขาขึ้นลงทีละข้าง

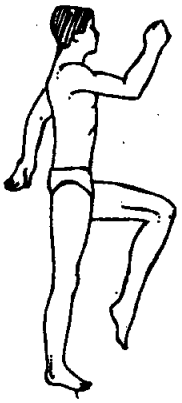


บริหารข้อเข่าและขาด้วยการนอนคู้
ดึงเข่าชิดตัวสลับทีละข้าง



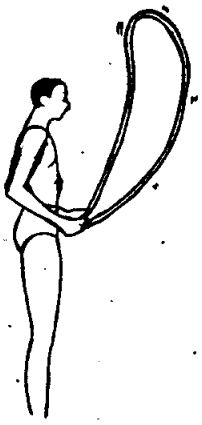
ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการเดินอยู่กับที่

ฝึกความแข็งแรง และอดทนทั่วไปด้วยการวิ่งอยู่กับที่



ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการวิ่งเหยาะ

ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการกระโดดเชือก



อย่างไรก็ดี ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องดูความเหมาะสมของกิจกรรม หรือวิธีการต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเด็ก หรือเหมาะสมกับความสามารถที่ผู้รับการฝึกจะรับได้ อีกทั้งครูยังต้องรู้จักดัดแปลง และประยุกต์ ไม่ให้ผู้รับการฝึกเกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกหรือการอบอุ่นร่างกาย เพราะอาจมีผลไปถึงกีฬาที่เล่นและฝึกซ้อมอยู่ด้วย

ความสำคัญของทักษะพื้นฐานหรือทักษะเบื้องต้น

การให้การศึกษาแก่บุคคลมิได้มุ่งหวังที่จะให้บุคคลได้รับวิชาความรู้ความเจริญงอกงามทางสติปัญญา แต่เพียงอย่างเดียว การศึกษาที่สมบูรณ์นั้นต้องส่งเสริมให้บุคคลมีความเจริญงอกงาม มีพัฒนาการพร้อมกันทุกด้าน การสอนพลศึกษาในปัจจุบันมุ่งส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะทางกีฬาต่าง ๆ และสามารถเล่นกีฬาได้ การที่นักเรียนมีทักษะทางกีฬาที่ถูกต้อง และสามารถช่วยให้นักเรียนเล่นกีฬาได้นั้นจะช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการกีฬา

การค้นคว้าหากิจกรรมการสอนใหม่ ๆ ให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยและความต้องการของโลกปัจจุบัน ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างร่างกายให้ดีพร้อม มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต อาชีพ และการงานอย่างแท้จริง กิจกรรมพลศึกษาที่ดีควรสรรหาการเคลื่อนไหว ทุกแง่ทุกมุมเพื่อความแข็งแรง อดทน ก่อให้เกิดความชำนาญรอบด้าน การสัมมนาการสอนพลศึกษาในยุโรป และญี่ปุ่น ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการสอนพลศึกษาที่ได้ผลคือ การใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ในการฝึก โดยเชื่อว่าการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถที่สัมพันธ์ไปกับลูกบอลขณะฝึกนั้น ก่อให้เกิดประโยชน์หลายทางพร้อม ๆ กัน คือ

1. สนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เบื่อหน่าย
2. บริหารร่างกายได้สมบูรณ์ทุกส่วน
3. ก่อให้เกิดทักษะทางกีฬาพร้อม ๆ ขณะฝึก
4. จังหวะของลูกบอล ปรับให้ร่างกายเกิดความอ่อนตัวได้ดี

ตลอดจนการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นไปตามธรรมชาติ

ในขณะเดียวกันกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ก็ยังจำเป็นต้องสอนอยู่เช่นกัน เพื่อที่จะวางรากฐานทางการกีฬา ครูพลศึกษาจำเป็นต้องเสริมสร้างทักษะขั้นมูลฐานให้แก่นักเรียนเสียก่อน ซึ่งได้แก่ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น

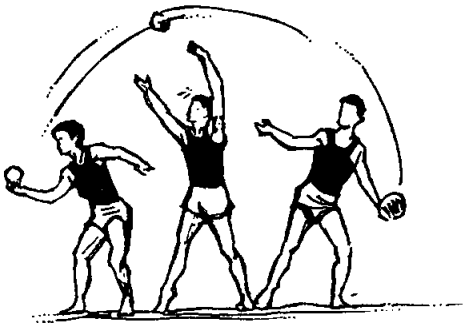
การวิ่ง การกระโดด การขว้างปา การปีนป่าย เป็นต้น เพราะทักษะเบื้องต้นในการเรียนกิจกรรมพลศึกษา เป็นรากฐานสำคัญในการเรียนพลศึกษา หากครูพลศึกษาสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้อย่างถูกต้องแล้ว จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการด้านทักษะเบื้องต้นของกีฬา และสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีมาตรฐานสูงขึ้น

ผู้เขียนขอให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแบบฝึกของการสร้างทักษะที่ครูผู้สอนควรจะนำไปใช้กับเด็กนักเรียนของตน 2 ประการ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความสนุกสนานอันจะเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีของนักเรียนที่จะมีต่อการเล่นกีฬาคือ

1. การสร้างความคุ้นเคยหรือความเคยชินกับลูกบอล
2. แบบฝึกทักษะพื้นฐานอย่างง่าย ๆ

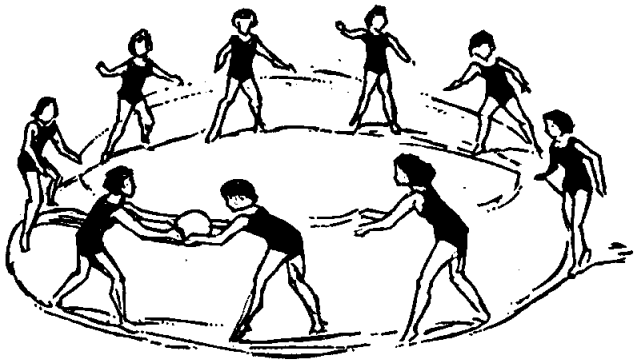
1. การสร้างความคุ้นเคยหรือความเคยชินกับลูกบอล

ในการฝึกกีฬาที่ใช้ลูกบอล ควรให้เด็กได้เริ่มต้นการฝึกด้วยการสร้างความคุ้นเคยหรือความเคยชินกับลูกบอล เพื่อคาดคะเนขนาดและน้ำหนักของลูกบอล อาจจะโดยการให้จับ, วางมือทั้งสองแนบลูกบอล, ทดลองโยนลูกบอลขึ้นลง. เพื่อนำไปสู่การฝึกทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ซึ่งควรมีการฝึกดังนี้คือ



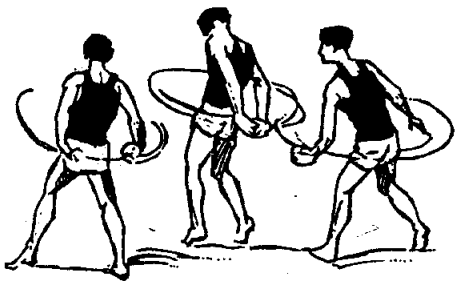
ฝึกการรับส่งลูกบอลโดยถ่ายน้ำหนักตัวจากมือซ้ายข้ามศรีษะไปมือขวา และจากมือขวาข้ามศรีษะมามือซ้าย สลับไปมา

ฝึกการรับส่งลูกบอลสองมือ
เป็นวงกลม

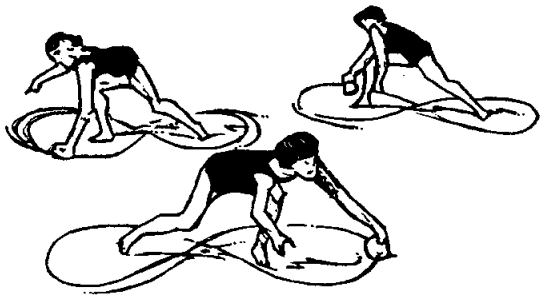


ฝึกการโยนลูกบอลแบบมือล่าง
หรือโบว์ลิ่งให้กระทบเป้า เป็น
การฝึกความแม่นยำ

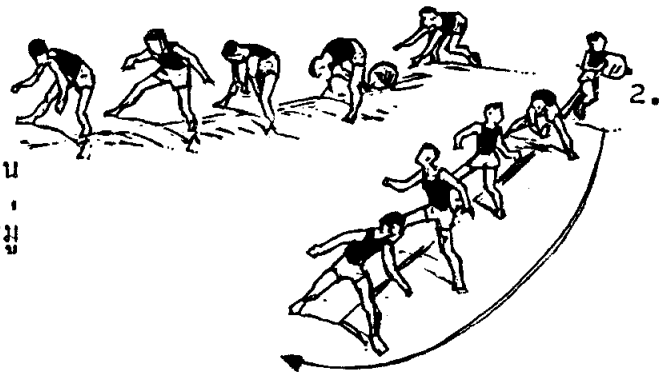
ฝึกการรับส่งลูกบอลเป็นวงกลม
รอบตนเอง



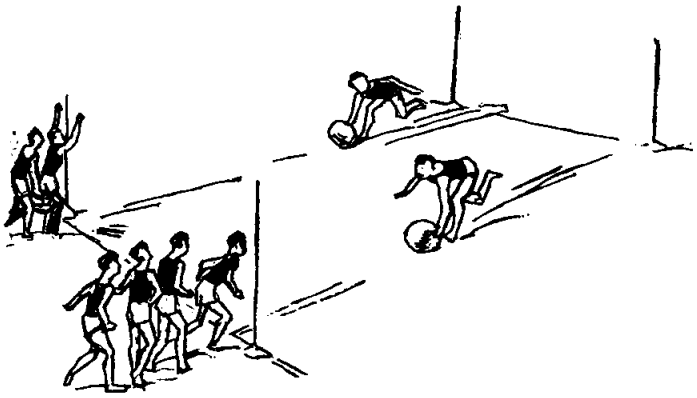
ฝึกการกลิ้งลูกบอลเป็นเลขแปด
รอบตนเอง



ฝึกการรับส่งลูกบอลลอดใต้ขาไป
ให้ผู้เล่นในกลุ่ม คนสุดท้ายวิ่งขึ้น
มาหัวแถว แล้วส่งลอดใต้ขาเหมือน
คนแรก เป็นการแข่งขันระหว่างหมู่



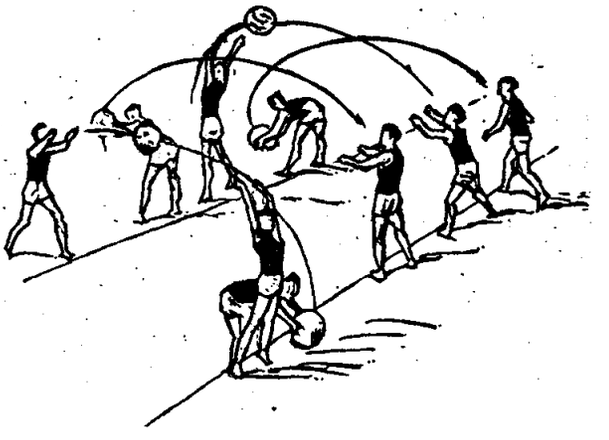
ฝึกควบคุมทิศทางของลูกบอล และ
การเคลื่อนไหวด้วยการกลิ้งลูกบอล
ไปกับพื้นไปอ้อมหลักที่เส้นกลับตัว
แล้วกลับมาส่งให้คนต่อไป ลักษณะ
คล้ายวิ่งเปรี้ยว



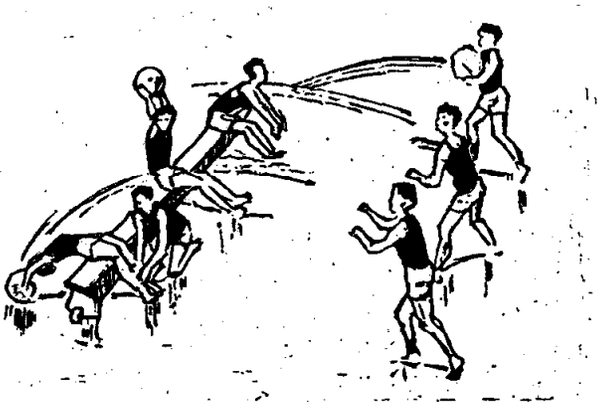
2. แบบฝึกทักษะพื้นฐานอย่างง่าย ๆ

ทักษะเบื้องต้นในการเรียนกิจกรรมพลศึกษาเป็นลักษณะที่สำคัญจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการด้านทักษะของกีฬาและสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กจึงควรได้รับการฝึกทักษะเบื้องต้นดังต่อไปนี้คือ

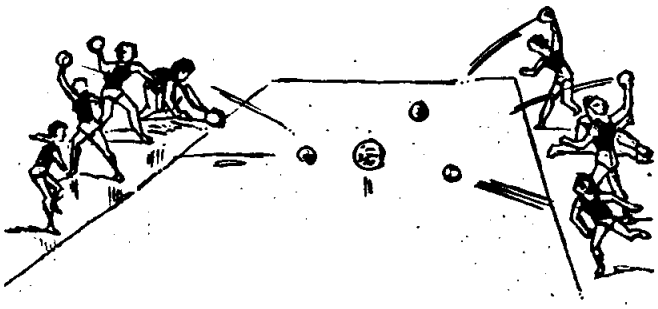
ฝึกการส่งลูกบอล คนหนึ่งส่งลอดใต้ขาไปด้านหลัง ผู้รับรับแล้วส่งข้ามเหนือศรีษะไปให้คนหลัง



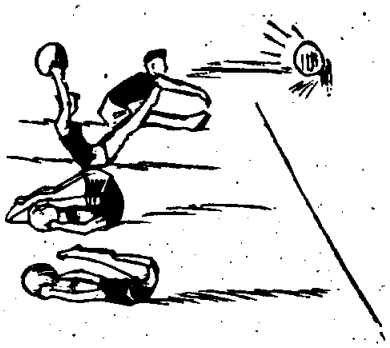
ฝึกการนอนส่งลูกให้กับคู่ โดยการนั่งหรือนอนพาดม้ายาว เหวี่ยงแขนส่งลูกสองมือเหนือศรีษะไปยังคู่ของตน



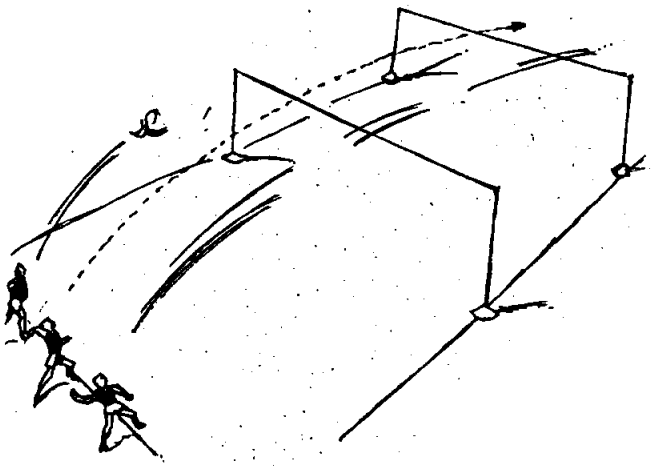
ฝึกการปาลูกบอลให้กระทบเป้า ซึ่งอาจใช้ลูกเม็ดดิชินบอลหรือวัตถุอื่นให้กลิ้งเข้าแดนตรงข้ามและอาจแข่งขันโดยนับเป็น 1 แต้ม เมื่อลูกล้ำแดนตรงข้าม



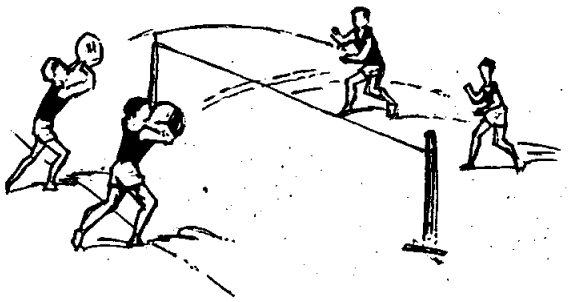
ฝึกการส่งลูกบอลกระทบฝ่าผนังจากท่านอนเพื่อฝึกการรับลูกบอลที่มาทุกรูปแบบและเมื่อล้มลง



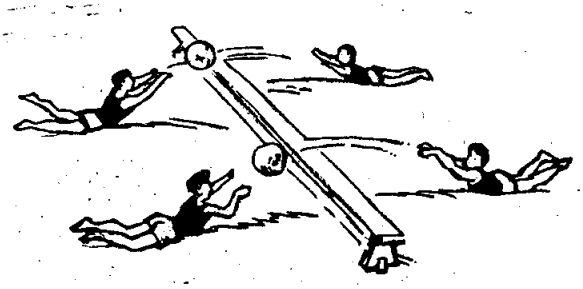
การขว้างลูกบอลข้ามเชือกสองเส้นเป็นการฝึกทุ่มลูกบอลให้ไปไกล



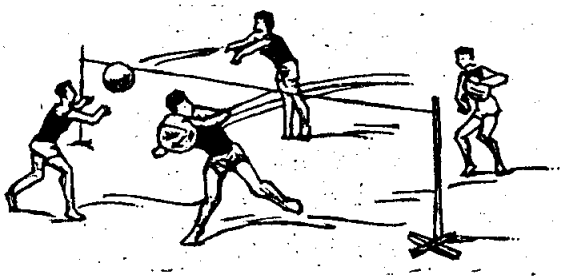
ฝึกการรับส่งลูกบอลข้ามเชือก ครูต้องเป็นผู้กำหนดความสูงของเชือกให้เหมาะสมกับส่วนสูงของผู้เรียนและท่าของการส่งด้วย เช่น การส่งลูกบอลสองมือระดับอก การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่เป็นต้น



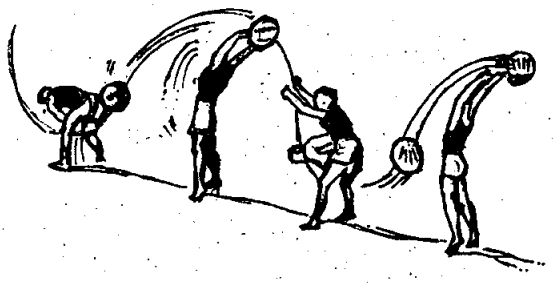
ฝึกการรับส่งลูกบอลด้วยการนอนคว่ำส่งข้ามม้ายาวหรือสิ่งกีดขวาง ที่สูงประมาณ 1 ฟุต



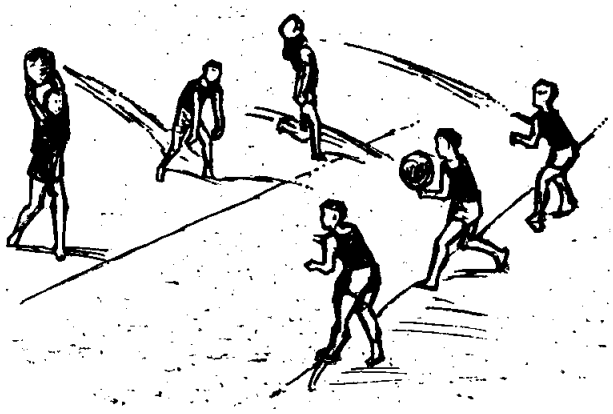
ฝึกการรับส่งลูกบอลสองมือระดับหน้าอก โดยการเคลื่อนที่ในลักษณะต่าง ๆ เช่น วิ่งเข้ารับลูกเมื่อลูกบอลลอยู่ใกลตัว การถอยหลังรับลูกบอลเมื่อลูกบอลเลยข้ามศีรษะ



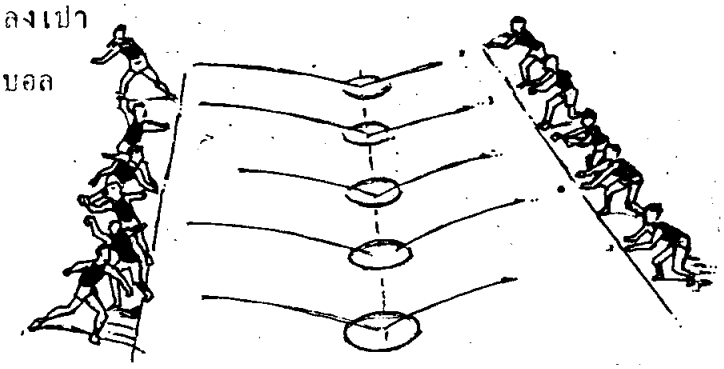
ฝึกการรับส่งลูกบอลแบบลอด
ใต้ขา สลับกันส่งข้ามศีรษะตนเอง



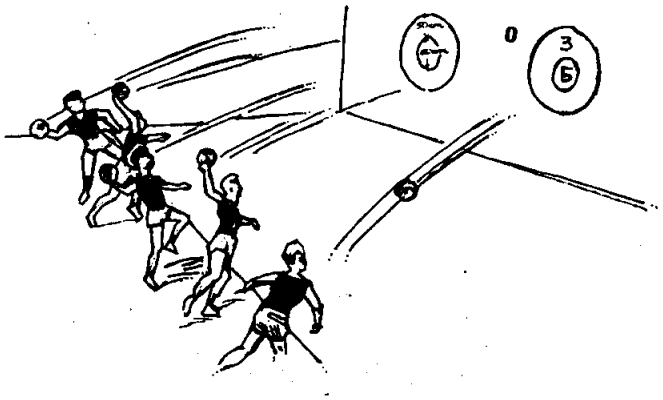
ฝึกการรับส่งลูกบอลสองมือเหนือ
ศีรษะให้คู่ซึ่งอาจจะใช้รับส่งลูกบอล
ในท่าอื่น ๆ ได้ เช่น มือเดียวเหนือ
ไหล่ สองมือระดับอก และลูกกระดอน



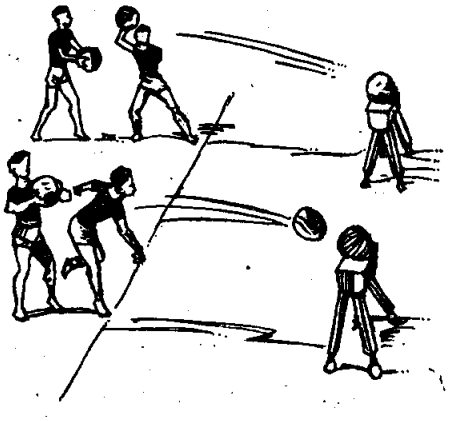
ฝึกการรับส่งลูกบอลให้กระทบลงเป้า
ที่วางหรือขีดเส้นกลาง ให้ลูกบอล
กระดอนไปหาคู่



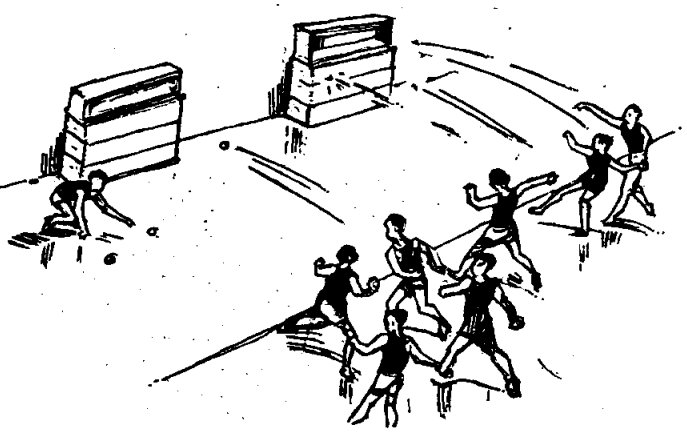
ขว้างลูกบอลกระทบเป้าที่ฝาผนัง แล้วกำหนดคะแนนให้วงกลมเล็ก 5 คะแนน วงกลมใหญ่ 3 คะแนน นอกเป้าไม่ได้คะแนน



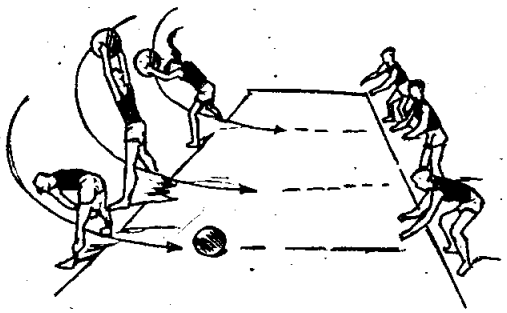
ฝึกแบบผลัด โดยขว้างลูกบอลกระทบเป้าที่วางไว้ในระยะทางต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับวัยของเด็ก



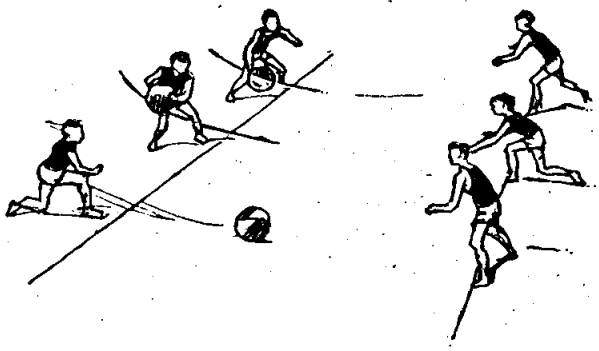
ฝึกขว้างลูกบอลให้เข้าช่องที่ทำขึ้นมาเอง เช่น วางม้ายาวบนหีบกระโดด



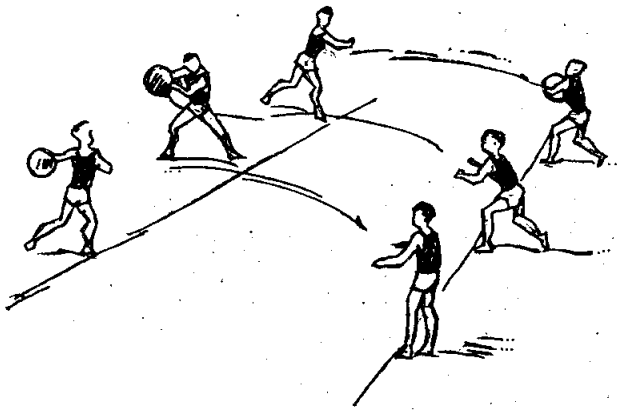
ฝึกการรับส่งลูกบอลด้วยการกลิ้งลูกบอลให้คู่โดยลอดใต้ขาไปด้านหลัง



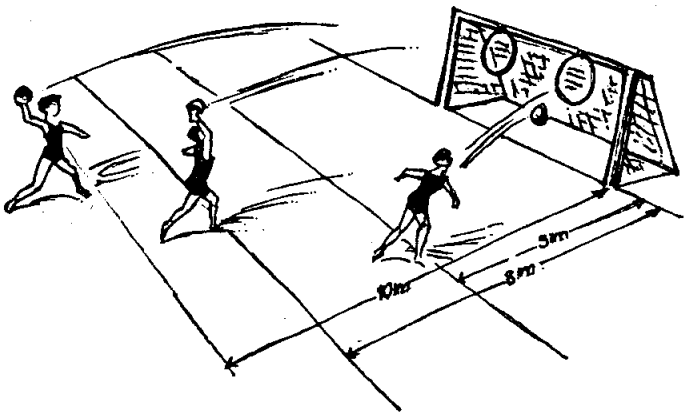
การส่งลูกบอลด้วยการกลิ้งแบบโยนโบว์ลิ่งให้กับคู่



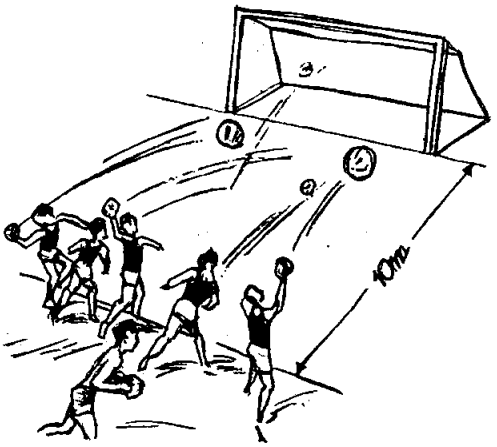
ฝึกการรับส่งลูกบอลด้วยมือเดียวด้านข้าง



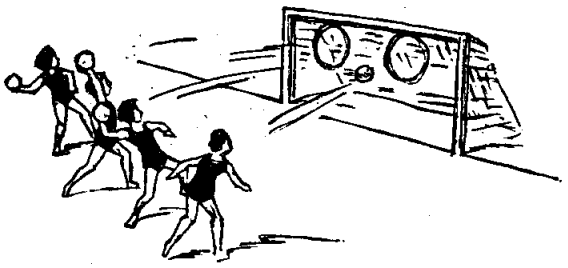
ยืนเป็นระยะตามเส้นเขตแดนที่แบ่งเอาไว้ แล้วปาลูกบอลเข้าเป้าที่ทำเป็นห่วงแขวนไว้ที่ประตู



ใช้ลูกบอลปาลูกเม็ดดิน บอลหรือลูกบอลลูกใหญ่ให้กลิ้งเข้าประตู



ฝึกการยิงประตูด้วยการแขวนห่วงไว้ให้ลูกบอลลอดห่วง



Common injuries:
treatment and prevention

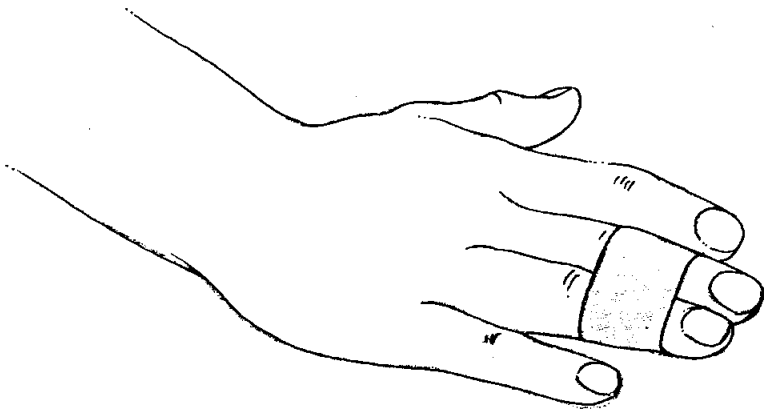
แปลจากหนังสือ Olympic Handball

เขียนโดย Lindhay Pennycook and Robin Sykes
Redwood burn Limited Throw Bridge
and Ester, 1980 173-179 pp.

การรักษาและการป้องกันการบาดเจ็บธรรมดา

ผู้เล่นแฮนด์บอล ก็เหมือนกันกับกีฬาประเภทอื่นๆ บางครั้งอาจจะได้รับบาดเจ็บต้องการเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาล และต้องใช้เวลานานในการพักฟื้น อย่างไรก็ตาม การบาดเจ็บของกีฬาแฮนด์บอล โดยทั่วไปอาจคิดว่าเป็นปกติธรรมดาของการกีฬา มีการเคล็ดของนิ้วมือ กล้ามเนื้อ และการอักเสบของกระดูกที่หัวเข่า

จุดที่จะเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายที่สุดคือนิ้วมือ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่บุกและตั้งรับ ยกตัวอย่างเช่น การกางนิ้วมือออกเพื่อ Block ลูกบอลนั้น เสี่ยงต่อการที่นิ้วมือจะถูกกระแทกให้โค้งไปทางด้านหลัง ประกอบกับข้อต่อบริเวณนิ้วมือนั้นเล็กและบอบบางมากอาจจะฉีกขาด ซึ่งทำให้เจ็บและเกิดการบวมหรือช้ำได้ การรักษาสำหรับกรณีอย่างนี้ คือ การพักผ่อน และการพักนี้มิได้หมายความว่าหยุดการเคลื่อนไหวมือทั้งหมด นิ้วมือเท่านั้นที่จะหยุดการเคลื่อนไหวโดยใช้ผ้าพันนิ้วที่ได้รับบาดเจ็บติดกับนิ้วที่ใกล้เคียง (ดังรูป)



การพันนี้อาจจะสังเกตเห็นได้ว่า จะต้องพันห่างข้อต่อเพื่อเป็นการป้องกันความไม่

สะดวกสบายเนื่องจากการบวม ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเสมอเมื่อมีอันตรายต่อข้อต่อ และเพื่อจะได้สามารถกลับมาใช้ข้อได้ดีอีกครั้งหนึ่งเมื่ออาการดีขึ้น ธรรมชาติได้สร้างข้อต่อมาอย่างดีเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นจึงควรจะได้เกิดความพยายามที่จะให้คืนสู่สภาพปกติโดยเร็วที่สุด และนี่คือเหตุผลที่จะต้องระวังและให้ความสนใจกับอันตรายที่จะเกิดกับนิ้วมือเสียแต่เริ่มแรกก่อนการเล่นกีฬาแฮนด์บอล การเหยียด การยึดนิ้วและข้อมือเป็นสิ่งที่สำคัญ นักกีฬาควรบริหารบ่อย ๆ เช่นการกดปลายนิ้ว การถือวัตถุที่มีน้ำหนักแล้วหมุนข้อมือ การบีบลูกยาง หรือใช้เครื่องมือบริหารข้อมือแบบที่เป็นเหล็กและอื่น ๆ

การกระทบกระเทือนและอันตรายที่เกิดกับข้อมือซึ่งคล้ายกับที่กล่าวมาแล้วนั้นที่พบบ่อย ๆ ได้แก่การล้มมากกว่าที่จะเกิดจากการบล็อคลูกบอล ซึ่งกรณีนี้ต้องหยุดการใช้ข้อหรือให้ข้ออยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหวเช่นกันแต่นิ้วนั้นต้องให้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ควรใช้ Elastic Bandage พันเป็นรูปเลขธ รอบ ๆ ข้อมือและเหลือหัวแม่มือไว้เพื่อเป็นการป้องกันและประคับประคองในช่วงที่หักนิ้น และควรบริหารยืดนิ้วหรือเหยียดนิ้วดังการแนะนำข้างต้น และควรทำเป็นประจำ สิ่งที่จะเป็นประโยชน์มากอีกอย่างก็คือการทำ Falling and Rolling เหมือนที่นักกีฬาวอลเล่ย์บอลทำ และการฝึกข้อมือแบบเดียวกับการฝึกยูโดในระยะเริ่มต้นก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับผู้ที่คิดจะเป็นนักกีฬาประเภทนี้

เพราะธรรมชาติของการเล่นกีฬาแฮนด์บอล ที่ต้องมีการเอี้ยวตัวหรือกลับตัวนั้น จะทำให้เกิดความตึงต่อกระดูกอ่อนบริเวณหัวเข่าและเอ็นยึดแถบข้อพับได้ ถ้ามีการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงต่อเอ็นหรือกระดูกอ่อนนั้น จำเป็นต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล แต่นักกีฬาก็ไม่ควรหมดหวัง เพราะการหายกลับมาเป็นปกติธรรมดาดังเดิมนั้นเป็นเรื่องธรรมดา

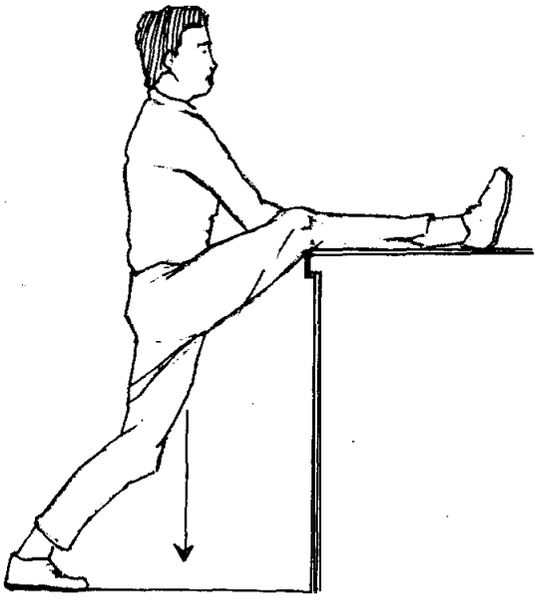
การฉีกขาดของกล้ามเนื้อ ก็เป็นสิ่งที่พบบ่อย ๆ ในกีฬาแฮนด์บอล โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่บริเวณไหล่ หลัง และแผ่นอก ตัวอย่างเช่นการกางแขนออก

เต็มที่เพื่อขว้างลูก โดยเงื้อไปทางด้านหลังจะทำให้เกิดแรงต้านกล้ามเนื้อเกร็งตัวแข็งและเนื้อเยื่อขาดในที่สุด การใช้ความร้อนประคบและการนวด อาจช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในระยะแรก ๆ ได้ การพักผ่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นในระยะนี้เช่นกัน ไหล่ก็เหมือนกับนิ้วคือเป็นข้อที่เคลื่อนไหวได้มากและมีโครงสร้างที่จะเอาอะไรเข้าไปประคองไว้ได้ยาก ยากกว่าอันตรายที่จะเกิดกับกล้ามเนื้อ และเอ็นหลังหัวเข่ามาก แต่ไม่ว่าจะเป็นบริเวณใดก็ตามการลดการใช้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นทำงานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จะเห็นได้ชัดว่ากล้ามเนื้อที่มีความยืดหยุ่นมากมีแนวโน้มว่าจะฉีกขาดได้น้อยกว่ากล้ามเนื้อที่ตึง ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าควรจะได้มีการบริหารกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบดึง ยืด เหยียด อย่างเป็นกิจวัตร ต้องอย่าลืมว่าควรจะทำช้า ๆ และค่อย ๆ เริ่ม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อหนาอก

<u>การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อหน้าอก</u>

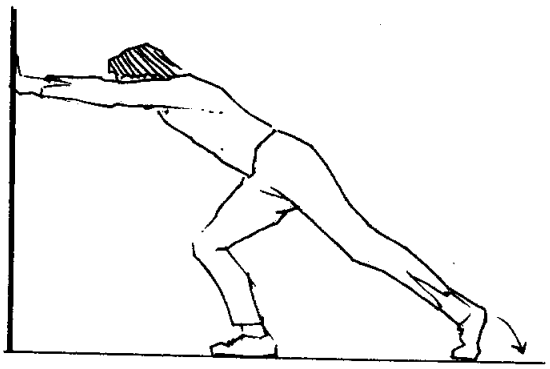
ยกไหล่ ขึ้นช้า ๆ โดยให้ข้อมืออยู่ด้านหลังคอ ห้าวข้อศอกพิงกับมุมกำแพง หรือเสาประตูค่อยๆ ดันไหล่ ไปข้างหน้าออกแรงดันต้านกับกำแพงหรือเสาประตู



การบริหาร
เพื่อยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

<u>การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อหน้าขา</u>

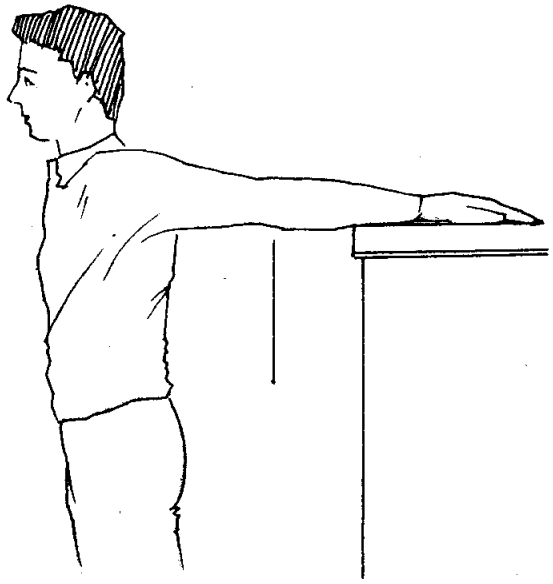
เอาขา ตั้งแต่ข้อพับลงไปวางบนโต๊ะหรือสิ่งรองรับอื่นที่แข็งแรงซึ่งควรจะเป็นโต๊ะที่มีพื้นที่หน้าตัดกว้างพอที่จะรองรับได้จนถึงหัวเข่า(ดังรูป) ขาหลังถอยออกไปทางด้านหลังและลดตัวลงต่ำทีละนิดเพื่อยืดกล้ามเนื้อต้นขาในทิศทางดังลูกศรในรูป อย่าเอนตัวไปด้านหน้าเข้าหาหัวเข่าซึ่งมีหลายคนคิดว่าจะช่วยยืดขยายกล้ามเนื้อต้นขาแต่ที่จริงแล้วไม่ช่วยได้เลย ควรใช้มือพยุงช่วยโดยวางลงบนขอบบาร์ หรือโต๊ะเพื่อจะได้มีที่ยึดในกรณีที่จะล้มในขณะที่ลดตัวลงและจำไว้เสมอว่า ต้องค่อย ๆ ลดตัวลงทีละนิดจนถึงจุดต่ำสุดที่จะลดได้แล้วจึงกลับสู่จุดเดิมใหม่แล้วทำแบบเดิมอีก



การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อน่อง

การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อน่อง

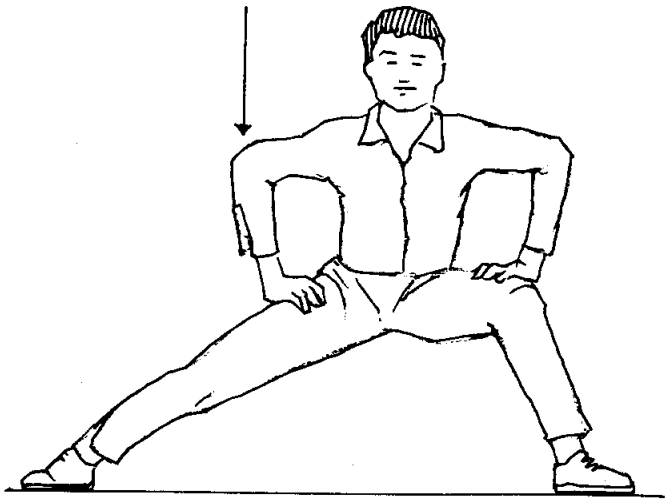
เอนตัวไปข้างหน้าเข้าหากำแพง (ดังรูป) ก้าวขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ส่วนขาหลังใช้เฉพาะปลายเท้าแตะพื้น เอนตัวไปข้างหน้า ขาหลังตึงลดขาหน้าลงต่ำเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าถึงจุดที่ทำได้มากที่สุดหรือตึงขาด้านหลังให้มากที่สุด



การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อ Biceps ซึ่งไว้ข้างลูกบอล

การบริหารยืดกล้ามเนื้อ Biceps ซึ่งไว้ข้างลูกบอล

ยกและเหยียดแขนไปด้านหลัง โดยวางไว้บนสิ่งรองรับที่มีพื้นที่หน้าตัดเพียงพอ ค่อย ๆ ย่อตัวลงตรง ๆ โดยให้มือและแขนอยู่กับที่และรู้สึกว่ายืดได้มากที่สุดแล้ว และกลับสู่ตำแหน่งเดิม



การบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในเวลาหุบแขนขาเข้าหาลำตัว

การบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในเวลาหุบแขนขาเข้าหาลำตัว

เหยียดขาข้างหนึ่งออกไปด้านข้าง เอามือวางบนต้นขาด้านนอก (ดังรูป) งอเข่าอีกด้านหนึ่งกดน้ำหนักตัวลงต่ำให้ตกลงบนหน้าขาโดยกดมือ จนกระทั่งถึงจุดที่ย่อลงได้ต่ำที่สุด

การรักษาด้วยความเย็น Cryotherapy

การรักษาด้วยความเย็น เป็นวิธีการรักษากล้ามเนื้อที่ได้ผลมากในปัจจุบันและเพิ่งทำมาไม่นาน ในวงการกีฬารักษ์นั้นเป็นที่รู้จักกันดีมาก เพราะช่วยให้รอยช้ำและการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหายเร็วขึ้น

การรักษาด้วยความเย็นรวมถึงการใช้ความเย็นประคบบวกกับการฟื้นฟูสมรรถภาพการเคลื่อนไหวแต่เนิ่น ๆ ซึ่งสมัยก่อนนั้นเราใช้ความร้อน การนวด และการพัก เป็นการรักษากล้ามเนื้อ ซึ่งก็ยังถือว่าได้ผลดีในปัจจุบัน แต่จากการวิจัยพบว่า ความร้อนจะอยู่เพียงบริเวณตื้น ๆ และแผ่ลงไปไม่เกิน 1/4 ใต้บริเวณที่ประคบ เพราะฉะนั้นการที่หายปวดจึงเป็นการชั่วคราวเนื่องจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อยังคงมีอยู่ เป็นที่รู้กันดีว่าการขยายตัวของเส้นเลือดในบริเวณที่มีการฉีกขาดนั้นจำเป็นในแง่ของการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่ในกรณีการรักษาด้วยความเย็นนั้นเส้นเลือดจะหดตัวก่อนแล้วจึงค่อยขยายตัวในภายหลังเมื่อความเย็นหมดไปแล้ว เส้นเลือดจะขยาย และช่วยให้ผลต่อการที่แผลจะหายเร็วมีประสิทธิภาพมากขึ้น นับเป็นการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพดี แต่มีความจำเป็นที่จะต้องพันสิ่งประคบความเย็นไว้รอบ ๆ บริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ เพราะวิธีการนี้จะช่วยขยายหลอดเลือดได้ลึกกว่ารักษาเนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้องได้ดีกว่า

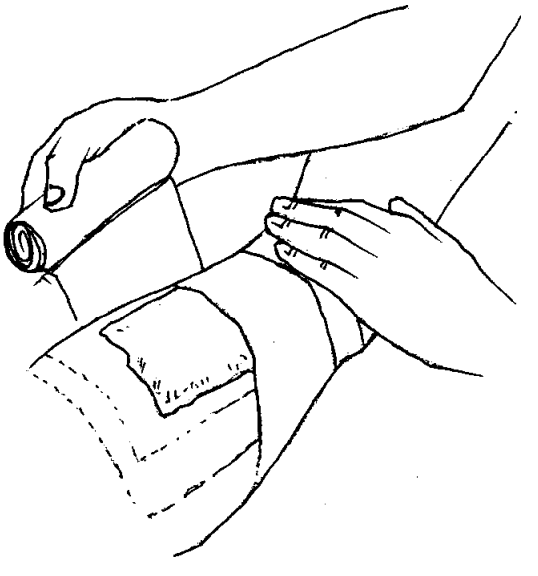
วิธีการ การรักษาโดยใช้ความเย็น

ก่อนอื่น ควรใช้วาสลินหรือน้ำมันทาบริเวณที่ได้รับอันตรายก่อนที่จะใช้น้ำแข็งประคบ น้ำแข็งที่จะใช้ประคบเป็นทรงลูกบาศก์ หรือแบบที่บดละเอียดแล้วที่ใช้กันตามบ้านก็ได้ โดยนำมาห่อก่อนด้วยถุงพลาสติก แล้ววางลงบนที่ที่ได้รับบาดเจ็บแล้วพันด้วยผ้าขนหนู (ดังรูปข้างล่าง) ควรพันให้มั่นแต่ไม่แน่นจนเกินไป ในตอนแรกผู้บาดเจ็บอาจจะบอกว่ารู้สึกปวดแสบปวดร้อน และจะค่อย ๆ รู้สึกชา หรือ

ไม่มีความรู้สึกบริเวณนั้น เมื่อความรู้สึกปวดบรรเทาลงไปแล้ว นี่เป็นสิ่งธรรมดาที่ไม่ต้องกังวลถึงสาเหตุอื่นใด

ห่อน้ำแข็งควรจะอยู่บริเวณที่ประคบอย่างน้อย 20 นาที และอาจจะต้องประคบไว้นานขึ้นถ้ากล้ามเนื้อนั้นเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่เช่นอาจจะถึง 30 นาที แต่ไม่ควรนานกว่านี้ อาจจะนวดบริเวณนั้นได้ โดยเคลื่อนช้า ๆ เป็นรูปวงกลมหรือรูปเลข 8

ตอนที่เอาห่อน้ำแข็งออก อาจจะเห็นผิวหนังบริเวณที่ประคบเป็นจ้ำแดง อาจจะใช้ผ้าพัน พันไว้ได้ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยพักแขนและขาบริเวณที่บาดเจ็บสักระยะหนึ่งและมีการบริหารเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของกล้ามเนื้อโดยเริ่มจากการเดินและวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างเต็มอย่างเต็มที่



<u>สิ่งที่ควรจำและสนใจเป็นพิเศษเมื่อต้องใช้ความเย็นในการรักษา</u>

1. อย่าใช้น้ำแข็งถูกกับผิวหนังโดยตรง และอย่าลืมว่าต้องหาน้ำมันหรือวาสลินก่อน

2. การประคบด้วยความร้อน ซึ่งนิยมทำกันมาก่อนนั้นยังเป็นวิธีการที่ได้ผลดีสำหรับผู้ป่วยหลาย ๆ คน บางครั้งอาจจะใช้ทั้งการประคบด้วยความเย็นและความร้อนทั้งสองอย่างได้ แต่ไม่ใช่ประคบด้วยความร้อนต่อจากการใช้ความเย็นประคบแล้วทันที ควรรอประมาณ 5 - 6 วัน เพราะการประคบด้วยความร้อนต่อจากความเย็นทันที หลังจากที่ได้รับบาดเจ็บนั้นจะทำลายผิวหนังและเนื้อเยื่อที่อยู่ใต้บริเวณนั้นได้

3. อย่าประคบบ่อยจนเกินไป ทำวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นับว่าเป็นการเพียงพอแล้ว ในการปวดเจ็บบางอย่าง การประคบครั้งเดียวก็เป็นการเพียงพอแล้ว

4. การได้รับบาดเจ็บทุกอย่าง ต้องใช้เวลาสำหรับการหาย การที่ความเจ็บปวดและการบวมหายไป มิได้หมายถึงการหายแล้วเสมอไป เพราะฉะนั้นจึงควรให้การพยาบาลการบาดเจ็บเหล่านั้น ให้กลับมีสมรรถภาพดังเดิมอย่างมีความระมัดระวัง

5. การเกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ ซึ่งหมายถึงการฉีกขาดที่ทำให้เกิดแผลเป็นซึ่งบริเวณนั้นไม่สามารถจะยืดหยุ่นได้ดีเท่าเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อธรรมดา จึงควรบริหารให้บริเวณนั้นมีความยืดหยุ่นเหมือนเดิมได้โดยเร็วและต้องทำอย่างสม่ำเสมอด้วย.