

บทที่ 6

สภาพทางกายนักกีฬาเทนนิส

กล่าวได้ว่าการวางรากฐานสำหรับแข่งขันหรือเล่นกีฬาประเภทที่ต้องใช้ความแข็งแรงหรือความอดทน มีขึ้นตั้งแต่คนเราอยู่ในวันเด็กแล้ว เช่น การวิ่ง การเล่นเกมหรือกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานต่าง ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า คนหนุ่มที่ประกอบกิจกรรมทางกายมาก ๆ ระหว่างอยู่ในวันเด็กจะทำให้ร่างกายพัฒนาการถึงขีดสูงสุดได้และคนหนุ่มเหล่านี้มีโอกาสจะเป็นนักกีฬาที่ดีได้มากต่อไป แต่อย่างไรก็ตามมีคนจำนวนน้อยเท่านั้น ที่ความแข็งแรงและความอดทนถูกพัฒนาขึ้นได้เพียงพอสำหรับเล่นกีฬาสำคัญ ๆ ด้วย การใช้กิจกรรมประจำวัน จะมีบุคคลจำนวนน้อยหรือไม่มีเลยที่มีระดับของสภาพทางกายเพียงพอสำหรับเล่นกีฬาเพื่อความชนะเลิศ โดยปราศจากการทำงานหนักหรือโครงการฝึกร่างกายที่ดีมาก่อน องค์ประกอบของการฝึกหัด (Training) และการเล่นอย่างหนักมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นหรือการแข่งขันกีฬาอย่างมาก

ในการเตรียมทีมเทนนิสเพื่อแข่งขัน ครูผู้สอนเทนนิส (Teacher or coach) ต้องตระหนักถึงความจำเป็นและคุณค่าของการทำงานหนัก ผู้สอนต้องพิจารณาว่าแบบฝึกชนิดใดให้ประโยชน์มากที่สุด สิ่งที่ต้องตระหนักถึงและมีความจำเป็นมากสำหรับการเล่นเทนนิส คือ ความอดทน (Endurance) ความเร็ว (Speed of Bodily Movement) ความว่องไว (Agility) การประสานงาน (Coordination) และช่วงห่างของการเคลื่อนไหว (Range of Movement) และเชื่อกันว่า การแข่งขันทำให้สิ่งเหล่านี้ได้พัฒนาขึ้น ทั้งนี้รวมทั้งความแข็งแรงที่ต้องใช้ในการแข่งขันก็ได้พัฒนาขึ้นด้วย

ถ้าการแข่งขันเทนนิสทำให้องค์ประกอบข้างต้นได้พัฒนาขึ้นเพียงพอ โครงการฝึกจะต้องเน้นที่การเล่นเกมส์เทนนิสจริง ๆ แต่ความจริงมีอยู่ว่า การเล่นเทนนิสทำให้องค์ประกอบคือ ความแข็งแรง (Strength) และความอดทน (Endurance) พัฒนาขึ้นอย่างช้า ๆ ฉะนั้น โครงการฝึกจึงต้องประกอบด้วย การออกกำลังกายที่ได้ออกแบบไว้เป็นพิเศษสำหรับปรับปรุงองค์ประกอบ

ดังกล่าวให้พัฒนาเร็วขึ้น ต่อไปนี้จะได้อธิบายถึงวิธีออกกำลังกายหลาย ๆ วิธี เพื่อความมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น

องค์ประกอบที่ต้องฝึก

ปกติโครงการฝึกจะมุ่งพัฒนาและปรับปรุง 6 องค์ประกอบต่อไปนี้

1. ความอดทนของระบบหัวใจ (Cardiovascular Endurance)
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
3. ความแข็งแรง (Strength)
4. ความว่องไวของการเคลื่อนไหวร่างกาย (Footwork and Agility)
5. ความอ่อนตัว (Flexibility)
6. ความแคล่วคล่องว่องไวในการเคลื่อนที่ไปพร้อมกับแร็คเก็ต (Dexterity with Racket)

การออกกำลังกายที่อธิบายในที่นี้เป็นการออกกำลังกายที่ได้คัดเลือกมาเพื่อใช้สำหรับปรับปรุงองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง หรือหลายองค์ประกอบทั้ง 6 ข้างต้นเท่านั้น

การออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อขึ้นหนึ่งขึ้นใดนั้น จะไปเกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้ออื่น ๆ ด้วย เพราะโดยปกติกล้ามเนื้อของมนุษย์ไม่ทำงานเดี่ยว ๆ แต่จะร่วมทำงานกับกล้ามเนื้ออื่น ๆ หรือกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ ด้วย ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายที่ได้แนะนำจึงไม่มุ่งเฉพาะกล้ามเนื้อใดโดยเฉพาะ

เพื่อให้โครงการฝึกได้รับประโยชน์สูงสุด ผู้เล่นแต่ละคนต้องรู้จักแข็งและจุดอ่อนหรือครูผู้สอนต้องรู้จักแข็งและจุดอ่อนของผู้เล่นของตน เมื่อรู้จักจุดอ่อนของตนแล้วก็ต้องใช้เวลามาก ๆ สำหรับออกกำลังกาย ซึ่งได้ออกแบบไว้สำหรับพัฒนาสิ่งนั้น นอกจากนี้ผู้เล่นยังต้องเข้าใจและรู้จักใช้หลักของการออกกำลังกายเกิน (Principle of Overloading) การออกกำลังกายเกิน (Overload) หมายถึง การที่ผู้เล่นใช้กล้ามเนื้อทำงานซ้ำหลาย ๆ ครั้ง โดยการฝึกหรือออกกำลังกาย (Exercise Activities) ซึ่งต้องใช้กำลังมากกว่าที่การแข่งขันตามปกติต้องใช้ (ผู้เล่นต้องออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกเมื่อความเหนื่อยเกิดขึ้น) การหยุด ครั้งแรกให้หยุดเมื่ออาการล้า (Fatigue) เกิดขึ้น สิ่งบ่งชี้บอกระดับของความล้าคือ เวลาและพลังงานที่เสียไป ผู้เล่นต้องผลักดันตัวเองให้ถึงจุดนี้และทำงานต่อไปจนกระทั่งถึงขีดจำกัดที่แท้จริงของผู้เล่นเอง เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย กระบวนการนี้เป็นการสร้างกำลังสำรอง ซึ่งสามารถนำออกมาใช้ได้ยามฉุกเฉิน ทำให้ผู้เล่นสามารถมีความพร้อมตลอดการแข่งขัน

การวิ่ง (Running) เพื่อปรับปรุงสภาพร่างกาย ควรทำในลักษณะของการใช้หลัก “การฝึกกระหว่างหยุดพัก” การฝึกกระหว่างหยุดพัก คือ ความพยายามทำงานหนัก และหยุดพัก แล้วตามด้วยการฝึกอย่างอื่นทันที คือ ผู้เล่นต้องทำงานต่อไปอีกจำนวนหนึ่งเช่น วิ่งเร็ว 30 เมตร (Sprint) ในช่วงระยะเวลาสั้น ซ้ำหลาย ๆ รอบ ระหว่างที่วิ่ง (Sprint) รอบหนึ่ง ๆ หรือเที่ยวหนึ่ง ๆ อาจหยุดพักหรือทำงานเบา ๆ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ 30 เมตร (วิ่งเร็วสลับกับหยุดพัก หรือวิ่งเร็วสลับกับ วิ่งเหยาะ ๆ) การเพิ่มช่วงระยะเวลาของการทำงานให้ยาวออกไป หรือการลดช่วงระยะเวลา หยุดพักให้น้อยลงกับการเพิ่มปริมาณงานที่ทำให้มากขึ้น จะนำไปสู่การเพิ่มความอดทนในการ ทำงานชนิดนั้น ๆ

คำเตือน ระดับของสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่จะลดลงอย่างรวดเร็ว ถ้าโครงการฝึกไม่ต่อเนื่องกัน หมายความว่า การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการวิ่งจะต้องทำให้ต่อเนื่องกันในระหว่าง ฤดูการแข่งขัน

สำหรับทฤษฎีของการฝึกเกินกำลัง (Overloading) การฝึกกระหว่างหยุดพัก (Interval Training) และการคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย และทฤษฎีการฝึกเฉพาะอย่างมีความจำเป็น สำหรับผู้เล่นเทนนิสทุกคน การฝึกเฉพาะอย่างเพื่อปรับปรุงทักษะบางอย่าง หรือสิ่งที่ประโยชน์ เช่น ความว่องไว ความเร็ว ความแข็งแรงและความอดทน นักกีฬาเทนนิสควรใช้เวลาฝึก ฟุตเวิร์ค (Footwork) และการเคลื่อนที่ไปพร้อมกับแรคเกตอย่างที่ใช้ในการเล่นเพื่อการแข่งขัน และต้องวิ่งเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกายในลักษณะที่เหมือนกับการวิ่งที่ใช้ในการแข่งขัน จริง ๆ

ประการสุดท้าย นักเทนนิสต้องเข้าใจว่า โครงการฝึกแต่ละแบบจะช่วยได้เฉพาะสิ่งที่ บกพร่องอยู่เท่านั้น ฉะนั้น นักกีฬาจึงต้องมีการนอนและพักผ่อนเพียงพอ นิสัยความเป็นอยู่และ การฝึกเป็นสิ่งที่จะต้องฝึก ส่วนอาหารต้องได้รับอาหารดี ๆ ต้องรับประทานอาหารโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ เพียงพอ ถ้าโครงการฝึกไม่คำนึงถึงองค์ประกอบ เหล่านี้ โครงการฝึกจะมีประโยชน์น้อยที่สุด

การออกกำลังกายเพื่อปรับสภาพร่างกาย

การวิ่ง

การวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการฝึกเพื่อปรับปรุงสภาพร่างกาย การเล่นเทนนิสส่วนมาก เป็นการออกกำลังกายและการทำงานของหัวใจ เพราะฉะนั้น การวิ่งจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในสิ่งหนึ่ง สำหรับการปรับกำลังของขาและการทำงานของหัวใจ การวิ่งเป็นประจำช่วยปรับปรุงความ

อดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular Endurance) ซึ่งผู้เล่นทุกคนสามารถทำได้ แม้ว่าการแข่งขันจะมาถึงแล้วก็ตาม ผู้เล่นจะได้ประโยชน์จากการวิ่งอย่างมาก ถ้าวิ่งแบบวิ่งแล้วหยุด และเปลี่ยนทิศทางทันที วิ่งแบบสไลด์ (Slide) และก้าวขายาว อย่างที่ใช้ในการเล่นจริง ๆ สำหรับนักกีฬาเทนนิสควรวิ่งรอบคอร์ทหรือที่ว่างหลังคอร์ท วิถีวิ่ง วิ่งเร็ว (Sprint) 10 เมตร แล้วตามด้วยกระโดด (Hop) และเปลี่ยนเป็นสไลด์ (Slide) ไปทางซ้ายและขวาโดยก้าวขาเฉียงไปทางซ้าย แล้วสไลด์ 2-3 ครั้ง และก้าวขาเฉียงไปทางขวา แล้วสไลด์ 2-3 ครั้ง (Crossover step) ทันทัน เหมือนการเคลื่อนเข้าตีวอลเลย์ลูกที่มาห่างตัวทางด้านข้าง วิ่งด้วยวิธีนี้ซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ จนรู้สึกเหนื่อย (Fatigue) จากการศึกษาพบว่าการฝึกการวิ่งนี้ให้ประโยชน์สูงสุด ถ้าได้ฝึกเป็นรายการสุดท้าย (หลังการฝึกการอื่นทั้งหมด) ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกแบบนี้เหมือนกับที่ได้จากการเล่นจริง ๆ ความเหนื่อยที่เกิดขึ้นจากการวิ่งเหมือนกับความเหนื่อยที่เกิดจากการเล่นจริง ๆ

ถ้าวิ่งในเนื้อที่ซึ่งมีจำกัด การก้าวขาเฉียงไปทางซ้ายแล้วสไลด์ 2-3 ครั้ง และก้าวขาเฉียงไปทางขวาแล้วสไลด์ 2-3 ครั้ง (Crossover step) อย่างเดียวกันก็ได้ประโยชน์มาก และอยากแนะนำให้นำการวิ่งแบบนี้ไปใช้กับการออกกำลังกายเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก สิ่งที่ต้องระวังคือควรเริ่มต้นโดยทำช้า ๆ แล้วค่อยเพิ่มความเร็วขึ้น

การวิ่งอีกวิธีหนึ่งเรียกว่า “การวิ่งอยู่กับที่” (Spot-running) ใช้สำหรับปรับปรุงความอดทนและความว่องไว (Agility) วิถีวิ่งคือ วิ่งอยู่กับที่ ซึ่งอาจวิ่งช้า ๆ ยกเข่าสูงระดับเอวและวิ่งเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ 50 ครั้ง (นับทุกครั้งทั้งเท้าแต่ละพื้น) สำหรับการวิ่งเพื่อปรับปรุงความอดทนนั้น การวิ่งต้องใช้ระยะเวลายาวกว่าการหยุดพัก ให้หยุดพักเพียงชั่วระยะหายใจลึก ๆ 10-12 ครั้ง (ประมาณ 20 วินาที) หลังการวิ่งทุกช่วงระยะ หลังจากหยุดพักแล้วให้วิ่งใหม่อีก ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้หยุดพักนานขึ้น

จะเห็นได้ว่า การวิ่งทั้งสองวิธีที่ได้อธิบายมานั้นจะต้องเพิ่มปริมาณ ต้องเพิ่มระยะเวลา เพิ่มความเร็ว (Speed) และเพิ่มระยะทาง เมื่อเริ่มรู้สึกเหนื่อย ผู้เล่นต้องวิ่งต่อไปอีกจนกระทั่งรู้สึกเหนื่อยเต็มที่

ความว่องไว

ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความอดทน โครงการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายต้องออกแบบให้ได้พัฒนาความว่องไวและความเร็วของเท้าของผู้เล่นด้วยการออกกำลังกายโดยวิธี สไลด์ (Slide) แบบ Crossover step ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อได้ทำด้วยความเร็วสูงสุด

จะได้ประโยชน์ทางความว่องไวและความไวของเท้าด้วย รวมไปถึงการกระโดดเชือก และวิ่งแบบต่าง ๆ (วิ่งขึ้นลงบันได สไลด์ไปข้างหน้าและข้างหลังในลักษณะเท้าหนึ่งเท้าใดเป็นเท้านำ ฯลฯ) ก็สามารถช่วยได้มาก นอกจากนี้การออกกำลังกายซึ่งจะกล่าวต่อไปนี้ก็เป็นแบบการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงความว่องไว (Agility)

แบบที่ 1 ผู้เล่นยืนในท่าเตรียมพร้อม บนจุดกึ่งกลางระหว่างเส้นตรงที่ลากไว้บนพื้นทางขวาและซ้าย ซึ่งอยู่ห่างกัน 12 ฟุต ผู้เล่นสไลด์ (Slid) ไปทางขวา (เอาด้านข้างไป) จนกระทั่งเท้าขวาเหยียบเส้นทางขวาจึ่หยุดทันที และเปลี่ยนทิศทางสไลด์กลับไปทางซ้าย (เอาด้านข้างไป) จนกระทั่งเท้าซ้ายเหยียบเส้นทางซ้าย พยายามทำกลับไปกลับมาเช่นนี้หลาย ๆ เที้ยว และพยายามทำให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้

แบบที่ 2 ผู้เล่นยืนในท่าก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ใช้เท้าซ้ายเป็นเท้าเคลื่อน เท้าขวาเป็นเท้าหมุน (หมุนด้วยปลายเท้า) เคลื่อนเท้าซ้ายหมุนเป็นวงกลม โดยวนไปทางขวา การเคลื่อนเท้าให้เคลื่อนให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ เมื่อเหนื่อย (Fatigue) ให้หยุดพักช่วงระยะสั้น ๆ แล้วเริ่มทำใหม่ โดยใช้เท้าขวาเป็นเท้าหมุนบ้าง การก้าวเท้าออกไปมาก ๆ ทำให้การออกกำลังกายยากขึ้น

ความอ่อนตัว (Flexibility)

ความอ่อนตัวเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับสมรรถภาพเพื่อเล่นเทนนิส ฉะนั้น โครงการฝึกจึงต้องมีรายการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างและรักษาไว้ซึ่งความอ่อนตัวของร่างกายด้วย ปกติความอ่อนตัวของร่างกายจะดีขึ้นได้โดยการออกกำลังกายแบบให้กล้ามเนื้อได้ยืดตัว รวมทั้งการออกกำลังกายที่มีน้ำหนักประกอบ (Weight Exercise) เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด การออกกำลังกายแบบนี้ต้องทำอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอ และเมื่อยืดออกไปเต็มที่แล้วควรหยุดค้างไว้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training)

การฝึกโดยมีน้ำหนักประกอบ (บาร์เบล ดัมเบล หรือดิ่งลูกรอกน้ำหนัก) เป็นการกำหนดให้ร่างกายทำงานหนักขึ้น ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์มากสำหรับสมรรถภาพทุกด้าน ถ้าได้ทำสม่ำเสมอและด้วยความตั้งใจ การฝึกโดยมีน้ำหนักประกอบ จะส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งความอ่อนตัว (ช่วงห่าง (Range) ของการเคลื่อนไหวอวัยวะ) ของข้อต่อสำคัญ ๆ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก

เกี่ยวกับการใช้น้ำหนักประกอบ มีทฤษฎีหลักอยู่ 2 ทฤษฎี คือ

1. ใช้น้ำหนักมาก (Heavy loads) ทำซ้ำด้วยจำนวนน้อย
2. ใช้น้ำหนักพอประมาณ (Moderate loads) ทำซ้ำด้วยจำนวนมาก

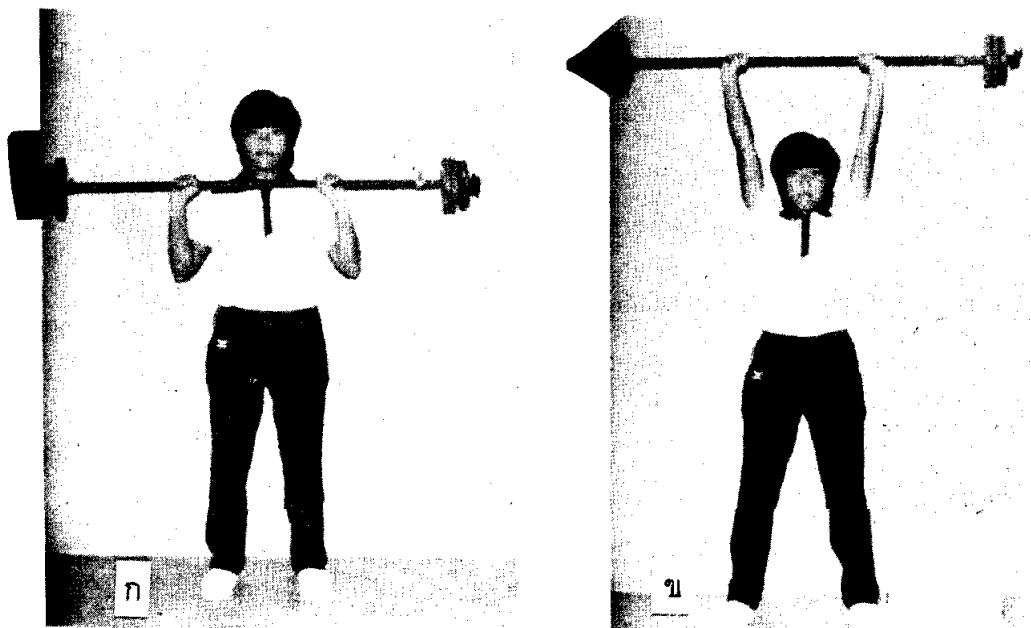
ครูบางคนนิยมใช้น้ำหนักมากทำซ้ำจำนวนน้อย แต่บางคนนิยมใช้น้ำหนักพอประมาณ ทำซ้ำด้วยจำนวนมาก นอกจากนี้ยังต้องเพิ่มน้ำหนักและเพิ่มจำนวนครั้งที่ทำซ้ำขึ้นอย่างสม่ำเสมอด้วย

การเลือกทฤษฎีหนึ่งทฤษฎีใดมาใช้ขึ้นขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ สำหรับนักกีฬาที่ไม่เคยผ่านการฝึกแบบนี้มาก่อนเลย มีคำแนะนำดังนี้

ให้เริ่มต้นฝึกด้วยการทำซ้ำครั้งละ 10-12 ครั้ง (สำหรับผู้ชายขนาดกลางใช้น้ำหนัก 35-50 ปอนด์) ยกน้ำหนักเท่านี้เป็นประจำและบ่อย ๆ แล้วพยายามเพิ่มจำนวนครั้งที่ทำซ้ำขึ้นเมื่อสามารถทำได้ถึง 15 ครั้ง ก่อนล้า ให้เพิ่มจำนวนครั้งและน้ำหนักขึ้นไปอีก

ข้อควรระวัง เพื่อให้แน่ใจว่าการออกกำลังกายที่ปฏิบัตินั้นพัฒนาและรักษาความอ่อนตัวได้จริง ๆ การออกกำลังกายแต่ละครั้งจะต้องปฏิบัติให้ข้อต่อของร่างกาย (Body joint) ที่เกี่ยวข้อง มีช่วงห่าง (Range) ของการเคลื่อนไหวเต็มที่ เช่น ให้เหยียดแขนออกเต็มที่ (เหยียดตรง) และพับเข้าจนหมด

สำหรับนักกีฬาเทนนิส มีตัวอย่างการออกกำลังกายประกอบน้ำหนักง่าย ๆ อยู่ 6 แบบ เป็นการออกกำลังกายที่ประกอบด้วย บาร์เบล ดัมเบล และการดึงลูกรอกน้ำหนัก ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้



ภาพที่ 19 ดันบาร์เบล ก. ทำเริ่มต้นถือบาร์เบลได้คางระดับอก

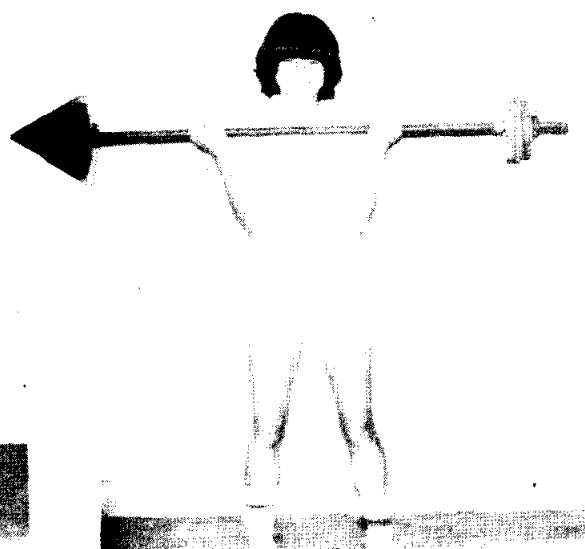
ข. ดันบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะ

แบบที่ 1 ดันบาร์เบล ยืนตรงถือบาร์เบลอยู่ใต้คางสูงระดับอก ฝ่ามือหันออกนอก (ดูภาพที่ 19 ก. ประกอบ) ดันบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะจนกระทั่งแขนเหยียดตรง (ดูภาพที่ 19 ข.) แล้วลดบาร์เบลลงอยู่ท่าเริ่ม ทำซ้ำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง

แบบที่ 2 ยกบาร์เบล ยืนตรง มือทั้งสองถือบาร์เบลอยู่ที่หน้าขา ห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ ฝ่ามือออกนอก (ดูภาพที่ 20 ก) ยกบาร์เบลขึ้นระดับอก (พับข้อศอก) ให้กล้ามเนื้อไบเซ็ปส์อึดเต็มที่ (ดูภาพที่ 20 ข) แล้วลดบาร์เบลลงสู่ท่าเดิม ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ 20 ยกบาร์เบล

ก. มือถือบาร์เบลระดับขา

ข. พับข้อศอกยกบาร์เบลขึ้นระดับอก

แบบที่ 3 ดึงดัมเบลท่าเสิร์ฟ ถือดัมเบลหนัก 5 ปอนด์ ด้วยมือข้างที่ใช้เสิร์ฟไว้เหนือศีรษะ แขนชิดหูและเหยียดตรง (ดูภาพที่ 21 ก) ลดดัมเบลลงข้างหลังให้ลึกที่สุดเท่าที่ทำได้ (พับข้อศอก) แขนท่อนบนตั้งตรงตลอดเวลา (ดูภาพที่ 21 ข) แล้วดึงดัมเบลขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น (แขนเหยียดตรง)



ก

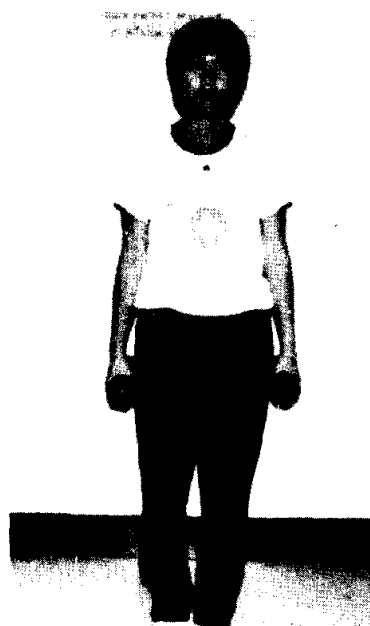


ข

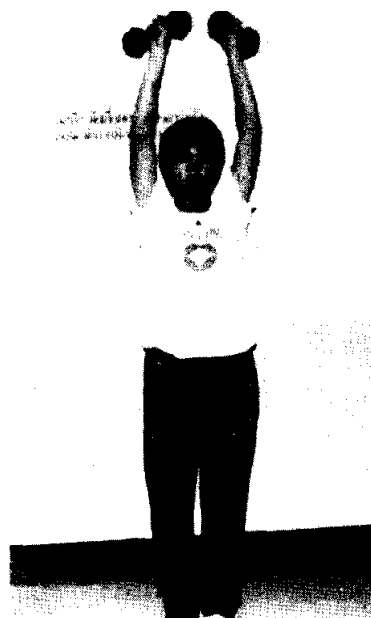
ภาพที่ 21 ดึงดัมเบลท่าเสิร์ฟ

- ก. ถือดัมเบลขึ้นเหนือศีรษะ
- ข. พับข้อศอกลดดัมเบลลงด้านหลัง

แบบที่ 4 ยกดัมเบลขึ้นทางข้าง ยืนปล่อยแขนลงข้างลำตัว มือถือดัมเบลหนัก 5 ปอนด์
ข้างละ 1 อัน ยกดัมเบลขึ้นทางด้านข้างจนกระทั่งมือแตะกันเหนือศีรษะ (ดูภาพที่ 22) แล้วลด
ดัมเบลลงสู่ท่าเริ่มต้น แขนต้องเหยียดตรง ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ 22 ยกดัมเบลขึ้นทางข้าง

- ก. ถือดัมเบลไว้ข้างลำตัว
- ข. กางแขน ยกดัมเบลขึ้นทางด้านข้างจนกระทั่งมือแตะกันเหนือศีรษะ

แบบที่ 5 หันหลังเข้าฝา ยืนหันหลังให้ตุกรอกน้ำหนักสำหรับดึง (Pulling Weights) มือ
 ถือที่จับของตุกรอกอยู่ระดับไหล่ โดยเหยียดแขนไปหลังให้ไกลที่สุด (ดูภาพที่ 23 ก) ดึงตุกรอก
 ไปข้างหน้า (แขนเหยียดตรง) (ดูภาพที่ 23 ข) แล้วปล่อยตุกรอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำหลาย ๆ
 ครั้ง



ก

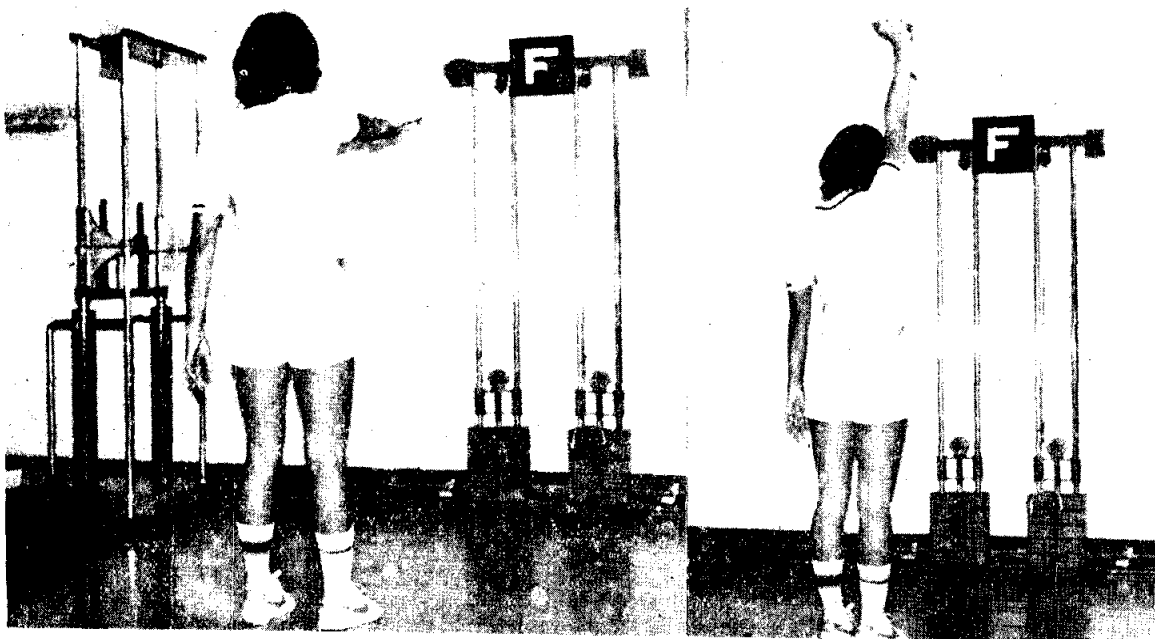


ข

ภาพที่ 23 ดึงตุกรอก

- ก. หันหลังให้ตุกรอกมือถือที่จับตุกรอกไว้ด้านหลัง
- ข. ดึงตุกรอกไปข้างหน้า

แบบที่ 6 หันหน้าเข้าฟ้า ยืนหันหน้าเข้าหาลูกรอก มือถือที่จับของลูกรอกไว้สูงระดับไหล่ โดยเหยียดแขนไปข้างหน้าเต็มที่ (ดูภาพที่ 24 ก) ดึงลูกรอกไปหลังให้ไกลที่สุด รักษาให้แขนตรง (ดูภาพที่ 24 ข) แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



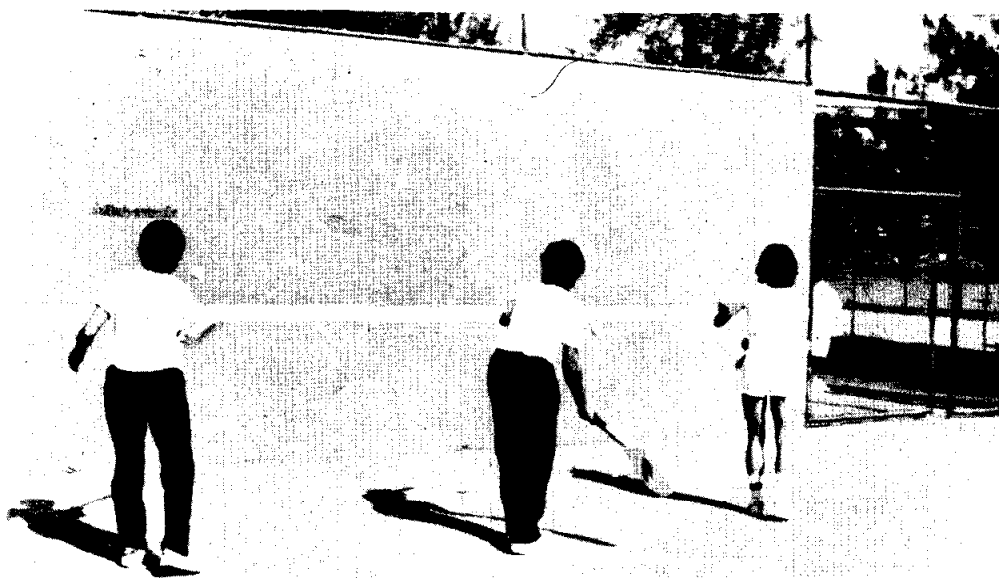
ก

ข

ภาพที่ 24 ดึงลูกรอก ก. ยืนหันหน้าเข้าหาลูกรอกมือถือที่จับเหยียดตรงไปข้างหน้า
ข. ดึงลูกรอกมาหลังโดยแขนเหยียดตรง

ความแข็งแรงของแขน มือ และข้อมือ

ในปัจจุบัน การเล่นเทนนิสที่กำลังนิยมกันมากคือ เซิร์ฟ และตามขึ้นไปเล่นหน้าเน็ต ซึ่งเป็นการเล่นที่ต้องการทักษะและความชำนาญในการเคลื่อนไปพร้อมกับแรคเกต แม้ว่าแรคเกตจะมีน้ำหนักเพียงไม่กี่ออนซ์ แต่ความแข็งแรงก็มีความจำเป็นสำหรับการป้องกันไม่ให้เหวี่ยงแรคเกตช้า ผู้เล่นที่มีอันดับทั้งหมดจะจับแรคเกตแน่น และมีการปรับปรุงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนข้างที่ใช้ดี โดยเฉพาะปลายแขน และเขาเหล่านั้นจะเคลื่อนแรคเกตได้อย่างรวดเร็วมาก และเคลื่อนเหมือนกับว่าแรคเกตเป็นส่วนหนึ่งของแขน การเคลื่อนแรคเกตเช่นนี้ การบังคับแรคเกตที่ดีจะเกิดจากการปรับปรุงความแข็งแรงของมือที่จับแรคเกต ข้อมือ และกล้ามเนื้อปลายแขน



ภาพที่ 25 ตีลูกกับบอร์ดโดยมีถุงสวมแรคเก็ตเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของแขน

การปรับปรุงความแข็งแรงของส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนั้นอยากแนะนำให้ใช้วิธีการออกกำลังกายดังนี้ ตีวอลเลย์ได้กับกำแพงโดยสวมถุงคลุมแรคเก็ต (ดูภาพที่ 25) น้ำหนักของถุงสวมแรคเก็ตและความต้านทานของอากาศที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้เล่นต้องจับแรคเก็ตและข้อมือแน่นขึ้นตลอดการฝึกและการทำเช่นนี้ เป็นการปรับปรุงความแข็งแรงของการจับ (Grip) ข้อมือและปลายแขน สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ แรคเก็ตที่ใช้ในการฝึกกับแรคเก็ตที่ใช้ในการเล่นต้องเป็นแบบเดียวกัน และบ่อย ๆ ที่ผู้เล่นต้องปรับปรุงชนิดของความแข็งแรงที่ต้องใช้ในการเล่นและในสถานที่ซึ่งความแข็งแรงนั้นจำเป็น ครูผู้สอนต้องคอยกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้การจับแรคเก็ตแบบเดียวกับที่ใช้ในการเล่นจริง ๆ

ความแข็งแรงของขา

มีหลักความจริงที่เราคุ้นเคยกันดีคือหลักที่ว่า “นักกีฬาที่ดีต้องมีกำลังขาดี” แม้ว่าหลักการนี้จะไม่จริงทั้งหมด แต่ความแข็งแรงของขาเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการแข่งขันกีฬาที่ต้องใช้ความอดทนของการวิ่ง การงอ (Bending) และการเหยียด (Stretch) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของขาได้อธิบายมาแล้วในเรื่องความอ่อนตัว (Flexibility) รวมถึงการพับเข่า (Half-knee bend) ดังอธิบายมาบ้างแล้วเช่นกัน

ข้อควรระวัง การพับเข่ามาก ๆ หรือการเดินปิด ซึ่งนิยมใช้กันมากในการฝึกเพื่อเล่นกีฬา
ทางการแพทย์ไม่แนะนำให้ใช้ เพราะอาจเป็นอันตรายอย่างมากต่อข้อต่อของเข่า

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องมีบทบาทสำคัญมากต่อการเล่นกีฬาทุกชนิด นักกีฬา
บางคนเชื่อว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องแสดงให้เห็นถึงระดับของสมรรถภาพทาง
กายด้านอื่น ๆ ด้วย การออกกำลังกายสำหรับปรับปรุงกล้ามเนื้อหน้าท้องคือ ทำการออกกำลังกายที่จะ
แนะนำต่อไปนี้

การฝึกแบบวงจร (Circuit Training)

แม้ว่าสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นประโยชน์มากสำหรับการแข่งขัน แม้ว่าความแข็งแรง
และความอดทนสามารถพัฒนาขึ้นได้โดยการออกกำลังกาย ผู้เล่นเทนนิสส่วนมากเข้าใจว่าการเล่น
เพียงอย่างเดียวสามารถพัฒนาสมรรถภาพให้ถึงระดับที่จำเป็นสำหรับเล่นกีฬาได้เพียงพอ นี่
เป็นเจตคติของผู้เล่นที่ครูผู้สอนต้องเผชิญ ครูผู้สอนจึงต้องพยายามหาวิธีจูงใจผู้เล่นให้เข้าร่วม
ฝึกเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพโดยเฉพาะ ด้วยความพอใจและมองเห็นความสำคัญ การฝึกแบบ
วงจรมีประโยชน์อย่างน้อยที่สุดคือสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้นได้

การฝึกแบบวงจรมีลักษณะเด่นที่เวลาที่ใช้ในการฝึก เป็นแบบการฝึกที่ต้องการให้นัก
กีฬาทำงานเพิ่มมากขึ้น เวลาลดลง เป็นแบบของการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงสมรรถภาพ
โดยเฉพาะ

การปฏิบัติ ครูผู้สอนเป็นผู้กำหนดเวลาและจำนวนครั้งที่ปฏิบัติ ถ้านักกีฬาปฏิบัติงานได้
เท่าเดิมแต่เวลาลดลง แสดงว่าสมรรถภาพของนักกีฬาก้าวหน้าขึ้น

ถ้าได้จัดให้ดี โครงการฝึกแบบวงจรจะมีลักษณะเด่น ๆ หลายประการที่จะจูงใจให้ผู้เล่น
เข้าร่วมฝึกด้วยความเอาใจใส่ ประการแรกลักษณะการฝึกแบบวงจร ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่จากสถานี
การฝึกหนึ่งไปยังอีกสถานีการฝึกหนึ่ง เพื่อออกกำลังกายหลาย ๆ แบบ ช่วยดึงดูดความสนใจ
ได้ดีกว่าการทำงานอยู่บนจุดเดียวในลักษณะที่ต้องมีระเบียบแบบแผน ประการที่สอง ผู้เล่น
ทุกคนทราบล่วงหน้าก่อนว่าเขาต้องทำงานตามอัตราของตนเอง ซึ่งเป็นอัตราที่เหมาะสมกับ
ตัวเขา ทำให้เขามีความเชื่อมั่น ไม่มีความกลัวการปฏิบัติ ประการที่สามมีความจริงอยู่ว่า
ผู้เล่นมีความชำนาญต่อโครงการ (Program) มาก่อน (ครูควรวางแผนตามแนวทางนี้) และ
สามารถรู้อัตราการทำงานซึ่งสามารถปรากฏออกมาให้เห็น (ครูอาจบอกให้ทราบ) เป็นเครื่อง
ช่วยกระตุ้นให้เขาทำงานต่อไปอีก ประการสุดท้าย มีความจริงอยู่ว่า ทุกคนได้ทำงานอย่างมี

อิสระด้วยตัวของตัวเองอยู่ท่ามกลางเพื่อนร่วมทีม โดยไม่มีครูผู้สอนคอยว่ากล่าวตักเตือนอยู่อย่างใกล้ชิด ด้วยเหตุดังกล่าวมาทั้งหมดและรวมถึงความแตกต่างของระดับการปฏิบัติและระดับของสมรรถภาพ จึงทำให้สมาชิกของทีมมาทำงานร่วมกันเป็นประจำ และก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อสมรรถภาพ (Fitness)

จุดมุ่งหมายเบื้องต้นของการฝึกแบบวงจร คือ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทุกด้าน มิได้ทำเพื่อกิจกรรมกีฬาโดยเฉพาะเท่านั้น แต่ครูผู้สอน (Coaches) ก็หาส่วนมากพยายามดัดแปลงการฝึกแบบวงจรให้เหมาะสมกับความต้องการของตน และปัจจุบันเขาได้นำมาใช้ในการปรับสภาพทางกายของนักกีฬาเพื่อเล่นกีฬาโดยเฉพาะ ในที่นี้จะกล่าวถึงการฝึกที่ได้ปรับปรุงขึ้นเพื่อการเล่นกีฬาเทนนิสเท่านั้น

ลักษณะทั่วไปของการฝึกแบบวงจร

การฝึกแบบวงจรประกอบด้วยสถานีฝึกหลายสถานี (Station) ซึ่งทำเครื่องหมายไว้บนพื้นคอร์ทหรือรั้ว หรือกำแพงด้วยข้อลัด และ ณ ที่เดียวกันนี้ จะบอกชนิดและจำนวนครั้งของการออกกำลังกายด้วย สถานีต้องมีขนาดกว้างพอสำหรับให้ผู้เล่นได้ปฏิบัติโดยไม่รบกวนกัน การปฏิบัติให้ทำจากสถานีหนึ่งแล้วย้ายไปสู่อีกสถานีหนึ่งจนครบทุกสถานีแล้วให้ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ และการปฏิบัติประจำแต่ละสถานีต้องทำให้ครบตามจำนวนที่กำหนดให้ ผู้สอน (Coaches) เป็นผู้กำหนดจำนวนครั้งที่ต้องทำประจำแต่ละสถานี การกำหนด ให้พิจารณาจากชนิดของการออกกำลังกาย ความยาวของวงจรและสภาพร่างกายของนักกีฬา ตัวอย่างเช่น สถานีแรก ดันพื้น (Push up) 10 ครั้ง เมื่อทำเสร็จแล้วย้ายไปสถานีที่สองซึ่งต้องทำ Burpee 20 ครั้ง ฯลฯ เป็นต้น กิจกรรมการออกกำลังกายประจำสถานีควรจัดให้กล้ามเนื้อต่างชนิดกันได้ทำงาน ถ้าจำนวนที่ทำซ้ำไม่ทำให้ผู้เล่นเหนื่อย ให้ผู้เล่นเคลื่อนไปทำสถานีต่อไปทันทีโดยไม่ต้องพัก คือพยายามทำเวลาของการปฏิบัติครบ 3 รอบ ให้ลดลง สำหรับรอบสุดท้ายซึ่งผู้เล่นเริ่มเหนื่อย จำนวนการทำซ้ำต้องกำหนดให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่นที่สุด

การกำหนดจำนวนครั้งของการปฏิบัติและเวลาที่ทำใน 3 รอบ มีหลายวิธี แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ กำหนดจำนวนการปฏิบัติไว้ตายตัว การกำหนดเวลาไว้แน่นอนเป็นการกระทำที่ไม่มีเหตุผล เพราะจำเป็นต้องกำหนดเวลาไว้ต่ำ และในที่สุดจะไม่มีใครสามารถทำได้ โดยเฉพาะในระยะ 2-3 สัปดาห์แรกของการฝึก ผู้เล่นทุกคนต้องทำงานโดยมีเป้าหมายอยู่ข้างหน้าและเป็นเป้าหมายที่ต้องทำงานอย่างเร่งรัด

ผู้เล่นต้องเริ่มทำจากสถานีแรกและผ่านสถานีต่อ ๆ ไปจนครบทุกสถานีในวงจร แล้วเริ่มต้นทำใหม่จนครบจำนวน 3 รอบ เวลาที่ทำได้นับอยู่กับตัวผู้เล่นแต่ละคน และจะถูกบันทึกไว้ และแจ้งให้ผู้เล่นทราบเป็นประจำ เมื่อผู้เล่นทำครบ 3 รอบ ได้ตามเวลาที่ตั้งเป้าหมายไว้ ผู้เล่นต้องเปลี่ยนไปทำวงจรใหม่ซึ่งมีจำนวนท่าหรือสถานีเพิ่มขึ้น และเมื่อทำวงจรที่สองได้ตามเวลาที่ตั้งเป้าหมายไว้อีก ผู้เล่นต้องเปลี่ยนไปทำวงจรที่สามต่อไปอีก จำนวนสถานีที่เพิ่มขึ้นนั้นก็เพื่อพัฒนาสมรรถภาพของผู้เล่นแต่ละคน เพิ่มสถานีเพื่อเพิ่มงานที่ทำ เป้าหมายคือระดับของสภาพทางกายที่สูงขึ้น

วงจรการฝึกของนักกีฬาเทนนิส

การเลือกชนิดการออกกำลังกายให้พิจารณาที่ผลซึ่งจะบังเกิดแก่สภาพร่างกาย เมื่อได้ปฏิบัติไปแล้ว โครงการออกกำลังกายเพื่อปรับสภาพร่างกายสำหรับการเล่นเทนนิส ควรจะมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาและปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญ ๆ 5 ประการคือ

1. ความอดทนของระบบสูบฉีดโลหิต (Cardiovascular Endurance)
2. ความว่องไวหรือฟุตเวิร์ค (Speed of Bodily Movement or Footwork)
3. ความอ่อนตัว (Flexibility)
4. ความแข็งแรงและกำลัง (Strength and Power)
5. ความแคล่วคล่องว่องไวเมื่อมีแรคเกตอยู่ในมือ (Dexterity with Racket)

ความอดทนของระบบสูบฉีดโลหิตสามารถพัฒนาการขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติงานโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งเพิ่มการทำงานให้แก่ระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (หัวใจ หลอดโลหิต ปอด) มากกว่างานชนิดซึ่งไปเพิ่มการทำงานให้แก่กลุ่มของกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ออกกำลังกาย ความอดทนจึงจะเกิดขึ้น ความว่องไวและฟุตเวิร์คสามารถพัฒนาขึ้นได้โดยการฝึกแบบเริ่มต้น (Quick starts) แล้วหยุดและเปลี่ยนทิศทางทันที การฝึกที่ควรทำคือ การกระโดด (Skip) และการสไลด์แบบก้าวขาข้าม (Crossover step) (ดูคำอธิบายตอนท้ายบทนี้) ความอ่อนตัว การออกกำลังกายที่สามารถปรับปรุงความอ่อนตัวได้ดีคือ การบริหารท่าไวด์มิล (Windmill) และกระโดดตบขาไขว้ (Jumpin Jacks) ความแข็งแรงและกำลัง สามารถปรับปรุงได้โดยให้กลุ่มกล้ามเนื้อทำงานช้า ๆ แต่มีแรงต้านทานมาก และหรือทำงานเร็ว แต่มีแรงต้านทานน้อย การทำงานที่มีแรงต้านทานมาก เช่น ดันพื้นด้วยปลายนิ้ว (Fingertip push-up) และทำการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องต่าง ๆ การทำงานที่มีแรงต้านทานน้อย เช่น กระโดดแกว่งการและการยกน้ำหนักซึ่งมีน้ำหนักคงที่

การเลือกการออกกำลังกายแต่ละสถานี่ มีหลักการดังนี้

1. การออกกำลังกายนั้นต้องปฏิบัติได้ง่าย ผู้เล่นไม่ต้องใช้เวลามากในการเรียนรู้วิธีปฏิบัติ
2. การออกกำลังกายนั้นต้องเป็นมาตรฐาน คือ ให้ผู้เล่นปฏิบัติได้ในแนวทางเดียวกัน

ใช้ความพยายามเช่นเดียวกัน ปฏิบัติได้เหมือน ๆ กัน

เรื่องอื่นที่ต้องนำมาพิจารณาคือ เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติ ในระยะเริ่มต้นเราอาจกำหนดโดยการ ลองผิดลองถูก (Trial and Error) เช่น ทีมผู้เล่นระดับมหาวิทยาลัย อาจจะเริ่มต้นที่ 15 นาที เมื่อผู้เล่นมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น เวลาในการปฏิบัติจะเพิ่มขึ้นเป็น 25 นาที และ 30 นาที ตามลำดับ ขณะที่บางคนปฏิบัติได้ตามเวลาที่กำหนด แต่อาจมีบางคนไม่สามารถปฏิบัติได้ตามนั้น เพราะมีความสมบูรณ์ทางกายน้อยกว่า จึงต้องใช้แบบการออกกำลังกายแบบวงจรที่ต้องใช้เวลาน้อยกว่า เมื่อความจริงเป็นอยู่อย่างนี้ การฝึกแบบวงจรจึงต้องพิจารณาออกแบบให้ผู้เล่นแต่ละคนทำงานแข่งขันกับตนเอง ในอัตราที่เหมาะสมกับความสมบูรณ์ (Fitness) และสภาพทางกายของผู้เล่นเอง การที่ผู้เล่นคนหนึ่งมีความสมบูรณ์ทางกายก้าวหน้าขึ้นไม่รวดเร็วเท่าผู้เล่นคนอื่นหรือการที่ผู้เล่นคนหนึ่งต้องใช้เวลาปฏิบัติงานในวงจรมากกว่าคนอื่นนั้นมิได้หมายความว่า เขามีความสมบูรณ์ทางกายน้อย ถ้าผู้เล่นคนนี้ปฏิบัติได้โดยเวลาลดลงนั้นแสดงว่าเขามีความสมบูรณ์ (Fitness) ดีขึ้นกว่าก่อน สำหรับการปฏิบัติงานในวงจรแบบนั้นด้วยเหตุนี้ ครูผู้สอนจึงต้องระมัดระวังในการเลือกแบบของการออกกำลังกาย ต้องเลือกแบบการออกกำลังกายที่พัฒนาการความสมบูรณ์ทางกายเพื่อเล่นเทนนิสโดยเฉพาะ

ต่อไปนี้จะได้พิจารณาถึงหลักการฝึกแบบวงจรสำหรับนักกีฬาเทนนิส

1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่เลือกมาปฏิบัติต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งปรับปรุงองค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นเทนนิสโดยเฉพาะ ฉะนั้น กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นจึงต้องมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการเคลื่อนที่ที่ใช้ในการเล่นเทนนิสจริง ๆ

2. โครงการออกกำลังกายต้องกำหนดให้มีความก้าวหน้าขึ้น โดยการค่อย ๆ ลดเวลาและค่อย ๆ เพิ่มจำนวนการปฏิบัติขึ้น

3. การออกกำลังกายต้องปรับให้เหมาะสมกับความอดทนของกลุ่มผู้เล่น มีความจริงอยู่ว่า นักกีฬามีสภาพทางกายไม่ดีในระยะเริ่มต้นฝึก เพราะฉะนั้น ในระยะนี้จึงไม่ควรให้ออกกำลังกายหนักเกินไป

4. การจูงใจเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการจูงใจนักกีฬาจึงควรให้นักกีฬาได้รับผลสำเร็จบ้าง โดยการลดเวลาการปฏิบัติในระยะเริ่มต้นโครงการ สถานี่ต้น ๆ ให้ออกกำลังกายง่าย ๆ เป็นต้น

5. มีความจำเป็นต้องให้นักกีฬาปฏิบัติในอัตราที่เหมาะสมกับความสามารถของตัวเอง อัตราการทำงานที่เหมาะสมกับตัวเองเป็นอัตราที่ดีที่สุด ฉะนั้น โครงการฝึกจึงต้องมีลักษณะเป็นการฝึกเฉพาะบุคคลมากที่สุด ควรเป็นการปฏิบัติง่าย ๆ แต่ได้รับประโยชน์มาก

6. นักกีฬาทุกคนต้องทราบอัตราการปฏิบัติงานของแต่ละวัน ในระหว่างหยุดพัก เขาต้องดูเวลา ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีนาฬิกาวงไว้ให้มองเห็นได้ง่าย หรือครูผู้สอนขานเวลา ที่ผ่านไปให้นักกีฬาทราบในระหว่างหยุดพัก

7. หลังจากปฏิบัติงานประจำวันเสร็จแล้ว นักกีฬาแต่ละคนต้องทราบอัตราความก้าวหน้าของตนเอง จึงจำเป็นต้องมีการจดบันทึกและประกาศให้นักกีฬาทราบ

การออกกำลังกายตามเวลาและจำนวนครั้งที่ทำซ้ำ ซึ่งจะอธิบายต่อไป เป็นตัวอย่างการออกกำลังกายแบบวงจรที่เหมาะสมสำหรับการปรับปรุงสภาพร่างกายเพื่อเล่นกีฬาเทนนิส

สถานีที่ 1 ผู้เล่นที่ว่างเฉพาะตัวยืนในคอร์ท ห่างกันพอสมควรเพื่อให้สามารถสคิป (Skip) ไปข้างหน้า และถอยหลังได้สะดวก ครูผู้สอนหรือเลือกผู้เล่นคนหนึ่งออกมาเป็นผู้นำ ยืนหน้าผู้เล่นอื่น ๆ โดยหันหลังไปทางผู้เล่นอื่น ๆ ผู้เล่นทุกคนถือแร็กเก็ตอยู่ในมือที่ถนัด โดยจับแร็กเก็ตแบบตีวอลเลย์ (แบบ Continental Grip) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เล่นทั้งหมดสคิปเคลื่อนที่ไปทางข้าง ข้างหน้า และถอยหลังตามครูหรือผู้นำข้างหน้า เป็นเวลา 4 นาที บางครั้งอาจเคลื่อนแบบครอสโอเวอร์สเตป (Crossover step) ที่ใช้สำหรับเคลื่อนที่ไปตีวอลเลย์ บ้างก็ได้ เมื่อทำได้ครบ 4 นาที ให้นักกีฬาทั้งหมดรีบเคลื่อนไปยังสถานีที่สองโดยเร็ว

สถานีที่ 2 ดันพื้นด้วยปลายนิ้วมือ (Fingertip Push-up) วางนิ้วมือลงกับพื้น อุ้งมือไม่สัมผัสพื้น ดันพื้น 8 ครั้ง (ดูภาพที่ 26) เสร็จแล้วรีบเคลื่อนไปยังสถานีต่อไป



ก



ข

ภาพที่ 26 ดันพื้นด้วยปลายนิ้วมือ

ก.วางปลายนิ้วลงกับพื้น

ข.พับข้อศอกให้แขนท่อนบนสัมผัส

กับแขนท่อนล่าง

สถานีที่ 3 ทำเบอร์พีส (Burpees) 15 เที้ยว

วิธีทำ ทำเตรียมยืนตรง นับ 1 นั่งวางมือกับพื้น (ดูภาพที่ 27 ข.) นับ 2 พุงเท้าทั้งสองไปหลัง ให้ลำตัวเหยียดตรง (ดูภาพที่ 27 ค.) นับ 3 ดึงเท้ากับสู่ทำนับ 1 นับ 4 ยืนตรง ทำนับ 1 ถึง นับ 4 เท่ากับ 1 เที้ยว ให้ทำทั้งหมด 15 เที้ยว แล้วรีบเคลื่อนไปที่สถานีที่ 4



ก



ข



ค

ภาพที่ 27 ทำเบอร์พีส

ก.ทำเตรียมยืนตรง

ข.นับ 1 นั่งวางมือกับพื้น

ค.นับ 2 พุงเท้าไปหลัง

สถานที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ผู้เล่นนั่งมือประสานกันที่ท้ายทอย ข้อศอกชี้ออกข้าง ยกสันเท้าขึ้นจากพื้นเข่างอเล็กน้อย (ดูภาพที่ 28 ก.) หมุนและเอนลำตัวไปข้างหน้า ปิดข้อศอกซ้ายแตะเข่าขวา (ดูภาพที่ 28 ข.) และข้อศอกขวาแตะเข่าซ้าย สลับกัน แต่ละครั้งนับหนึ่งครั้ง ทำ 50 ครั้ง แล้วรีบเคลื่อนไปสถานที่ 5



ก



ข

ภาพที่ 28 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก.ท่าเตรียม นั่งมือประสานกันที่ท้ายทอย ยกสันเท้าขึ้น
ข.ปิดข้อศอกซ้ายแตะเข่าขวา

สถานที่ที่ 5 ทำครอสโอเวอร์สเตป (Crossover step) ผู้เล่นยืนหันหน้าเข้าหาเน็ตบนเส้น เซิร์ฟกลาง (Center service Line) มีแรคเกตอยู่ในมือ แล้วเคลื่อนที่ไปทางขวาและซ้ายเหมือน เคลื่อนที่ไปตีลูกวอลเลย์ซึ่งมาห้วงตัว โดยเริ่มจากด้านโฟร์แฮนด์ก่อนดังนี้ ก้าวเท้าซ้ายเฉียง ไปทางขวามือแล้วสคิป (Skip) ต่อไปอีก 2-3 ครั้ง (ดูภาพที่ 29 ข.) ดึงเท้าซ้ายถอยหลังสไลด์ กลับที่เดิม แล้วทำในทำนองเดียวกัน-ทางด้านแบ็คแฮนด์ การเคลื่อนไปแต่ละข้างให้นับหนึ่งครั้ง ทำ 10 ครั้ง แล้วรีบเคลื่อนไปสถานที่ 6



ก



ข

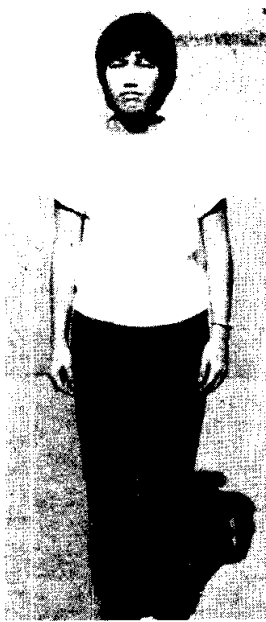


ค

ภาพที่ 29 ครอสโอเวอร์สเตป ก.ยืนหันหน้าเข้าหาเน็ต ข.ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา แล้ว สคิปไปทางขวา 2-3 ครั้ง ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังพร้อมกับสไลด์กลับที่เดิม ค.ก้าวเท้า ขวาเฉียงไปทางซ้ายแล้วทำแบบ ข.

สถานีที่ 6 วิ่งและทำครอสโอเวอร์สเตป (Crossover Step) ผู้เล่นมีแรคเก็ตอยู่ในมือ วิ่งข้ามคอร์ท เมื่อวิ่งไปถึงเขตอัลเลย์ (Alley) แต่ละด้าน และเส้นเสิร์ฟกลางให้หยุดและทำ ครอสโอเวอร์สเตป 2 ครั้ง คือทำทางด้านโฟร์แฮนด์ และตามด้วยแบ็คแฮนด์ ดังอธิบายแล้ว ในสถานีที่ 5 ทำ 1 รอบ แล้วรีบไปสถานีที่ 7

สถานีที่ 7 กระโดดแกงการู (Kangaroo Jumps) ผู้เล่นยืนตรง แขนทั้งสองปล่อยข้าง ลำตัว กระโดดขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้ ยกเข่าขึ้นแตะหน้าอกขณะที่กระโดดถึงจุดสูงสุด (ดูภาพที่ 30 ข.) แล้วรีบเหยียดขาตรงเพื่อลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า เพื่อเตรียมกระโดดต่อไปอีก กระโดดติดต่อกัน 20 ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ 30 กระโดดแกงการู ก. ท่าเตรียมยืนตรง ข. กระโดดเข้าแตะหน้าอก

สถานีที่ 8 กระโดดแจ็ก (Jumping Jacks) ยืนตรง ปล่อยแขนทั้งสองลงข้างลำตัว กระโดดขึ้นและลงสู่พื้นไขว้ขา (ขาขวาทับขาซ้าย) พร้อมกับตบมือเหนือศีรษะ (ดูภาพที่ 31 ข.) แล้วกระโดดกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 25 ครั้ง โดยขาขวาทับขาซ้ายและขาซ้ายทับขาขวาสลับกัน



ก



ข

ภาพที่ 31 กระโดดแจ็ค ก. ทำเตรียมยืนตรง ข. กระโดดตบและลงสู่พื้นโดยขาไขว้

สถานที่ที่ ๑ กัมหมุนลำตัว (Wind mill) ยืนตรงแยกเท้าห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ กางแขนทั้งสองออกข้างสูงเสมอไหล่ (ดูภาพที่ 32 ก.) ก้มลำตัวไปข้างหน้าและบิดลำตัว มือซ้ายแตะปลายเท้าขวา (ดูภาพที่ 32 ข.) กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำทำนองเดียวกัน มือขวาแตะปลายเท้าซ้าย แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับกันเช่นนี้ 20 ครั้ง



ก



ข

ภาพที่ 32 ก้มหมุนลำตัว ก. ท่าเตรียมยืนตรง เท้าแยกกางแขน ข. ก้มตัวมือซ้ายแตะปลายเท้าขวา

สถานที่ 10 ยกน้ำหนัก (Weight Exercise) ผู้เล่นยืนชูดัมเบลขนาดหนัก 3-6 ปอนด์ ด้วยมือที่ถนัดขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง แล้วค่อย ๆ พับข้อศอกให้ดัมเบลไปทางหลัง จนกระทั่งดัมเบลแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนตรงสู่ท่าเริ่มต้น (ดูภาพที่ 21) ทำ 20 ครั้ง

สถานที่ 11 ตีวอลเลย์กับกำแพง (มีถุงสวมแรคเกต) ผู้เล่นยืนหลังเส้นเริ่ม ตีวอลเลย์ ด้วยฟอร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์กับกำแพง (Board) มีลูกบอลให้ผู้เล่นคนละ 3 ลูก เมื่อทำเสียให้ใช้ ลูกอื่น และนับต่อไปให้ได้ 25 ครั้ง (ดูภาพที่ 25)