

## การสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

นอกจากนักกีฬาจะต้องมีทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการใช้เล่นกีฬารักบี้ ฟุตบอลถึงขีดจำกัดมาแล้ว นักกีฬายังจะต้องมีสภาพร่างกายที่เยี่ยมอีกด้วย เพราะสมรรถภาพทางการของนักกีฬานั้นเป็นเรื่องที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าฝีมือของนักกีฬาเลย โดยเฉพาะเกมสกีการเล่นที่ต้องใช้ร่างกายเข้าปะทะ และมีระยะเวลาอันยาวนาน ซึ่งนักกีฬาจะต้องวิ่งอยู่เกือบตลอดเวลานั้น นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกมาอย่างดี และเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนด้วยที่จะต้องเอาใจใส่ในเรื่องนี้ กล่าวคือ

กีฬารักบี้ฟุตบอลนั้น นักกีฬาจะต้องมีสภาพร่างกายตามที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษาได้ทำการวางแผนศึกษาและทางกายของนักกีฬาแต่ละประเภทไว้ และนักกีฬารักบี้ฟุตบอลนั้นจะต้องมีสภาพร่างกาย ดังนี้คือ

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะต้องดีมาก เพราะการที่ต้องเข้าสกรัมเข้าช้อยช้อย เข้าปะทะคู่ต่อสู้ ซึ่งต้องใช้ร่างกายเข้าปะทะซึ่งกันและกัน ความจำเป็นในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะต้องดี

วิธีสร้าง สร้างโดยให้นักกีฬาได้ยกน้ำหนักหลาย ๆ ท่า และต้องให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรงอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง และควรให้นักกีฬาได้สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อภายหลังการอบอุ่นร่างกาย และในสภาพร่างกายของนักกีฬายังไม่เหน็ดเหนื่อย ควรจะเป็นก่อนการฝึกในแต่ละครั้งที่เป็นวันสร้างความแข็งแรง

2. ความทนทาน ความทนทานหมายถึงการที่นักกีฬาสามารถเล่นได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยตลอดระยะเวลาในการเล่น ความจำเป็นในเรื่องความต้องการสภาพร่างกายในข้อนี้ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความแข็งแรงเลย คือ นักกีฬาจะต้องมีสูงมาก

วิธีสร้าง ให้นักกีฬาวิ่งระยะทางไกล ๆ สะสมไปทุก ๆ วัน จะเป็นก่อนการฝึก หรือภายหลังการฝึกในแต่ละวันก็ได้ หรืออาจจะให้ยกน้ำหนักเบา ๆ แต่ให้เพิ่มจำนวนครั้งมากกว่าการยกน้ำหนักที่หนักกว่าปกติในการสร้างความแข็งแรงหรือความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ หรือให้ว่ายน้ำเป็นระยะทางไกล ๆ ก็ได้

3. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อที่สามารถกางออกได้มากกว่าคนปกติ ในกีฬารักบี้ฟุตบอลก็ต้องการเหมือนกัน แต่ไม่มากมายเท่า 2 ประการแรก แต่ก็อยู่ในระดับ 30-35 % ซึ่งน้อยกว่า 2 ข้อแรก 65-70%

วิธีสร้าง ให้นักกีฬาได้มีการบริหารร่างกายบริเวณข้อต่อต่าง ๆ เช่น ที่คอ หัวไหล่ คอ ก ข้อมือ เอว หัวเข่า ข้อเท้า และบริเวณเชื่อมต่อของกล้ามเนื้อแต่ละมัด และควรได้บริหารทุก ๆ วันก่อนหรือหลังการฝึกซ้อมก็ได้

4. การประสานงานของร่างกาย หมายถึงการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อจะต้องมีความสัมพันธ์กัน เช่น ตาหรือเสียง กับการใช้มือใช้เท้า หรือกล้ามเนื้ออื่นต้องสัมพันธ์กันดี ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วความผิดพลาดในการรับ-ส่งข้อมูลจะเกิดขึ้นได้ และในกีฬารักบี้ฟุตบอลก็ต้องการค่อนข้างสูงคือ ประมาณ 60-70 %

วิธีสร้าง ให้นักกีฬาได้ฝึกทักษะที่จำเป็นในการเล่น และแบบแผนต่าง ๆ ทั้งของกองหน้าและกองหลังบ่อยครั้ง ให้ปฏิบัติจนนักกีฬาสบายหรือปฏิบัติโดยไม่ต้องมองก็สามารถดำเนินการ เล่นได้โดยไม่ผิดพลาด

5. ความเร็ว เป็นที่แน่นอนที่สุด การที่จะวิ่งหลบหลีก หรือแม้แต่การวิ่งเข้าปะทะนั้นนักกีฬาจะต้องมีความเร็วสูง การเล่นรักบี้ฟุตบอลมีความต้องการมากถึง 100%

วิธีสร้าง ให้นักกีฬาได้ฝึกในสภาพที่ร่างกายของเขาไม่เหน็ดเหนื่อย และลักษณะพื้นฐานของร่างกายก่อนที่จะสร้างความเร็วได้ นักกีฬาจะต้องมีความแข็งแรง มีความอดทนเสียก่อน การวิ่งซ้ำสลับเร็วสั้น ๆ ติดต่อกันจะช่วยทำให้นักกีฬามีความเร็วที่ขึ้นได้

6. ความคล่องแคล่วว่องไว ความคล่องแคล่วว่องไว หรือความคล่องตัวของนักรักบี้มันั้นต้องการค่อนข้างสูง คือประมาณ 60-70 % การแตกสกริมที่รวดเร็ว หรือการวิ่งหลบหลีก และกลับตัวได้ทันทีทันใดเป็นความคล่องตัวของนักกีฬา

วิธีสร้าง ให้นักกีฬาได้ฝึกวิ่งเปลี่ยนทิศทางฉับพลันทันที หรือให้วิ่งเก็บของระยะทางสั้น ๆ กลับไปกลับมาในระหว่างการอบอุ่นร่างกายในแต่ละวันก็ได้

7. การทรงตัว ในกีฬารักบี้ฟุตบอลไม่บ่อยจะมีความต้องการมากนัก ถ้าเทียบกับทุกลักษณะที่ผ่านมาอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่า เพราะนักกีฬาไม่ได้มีการกระทำในลักษณะการเคลื่อนไหวที่แตกต่างไปจากธรรมดา เหมือนกีฬาบาสเกตบอล จะมีบ้างก็เป็นการถูกยัดสกัด ออกนอกสนามบ้างเท่านั้น และไม่จำเป็นต้องสร้างเสริมให้นักกีฬา เพราะถ้าสภาพร่างกายทั้งหมดที่กล่าวมาดี การทรงตัวก็จะดีตาม

ลักษณะทางกายของนักกีฬาที่กล่าวมาแล้วเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ และควรได้รับการสร้างให้มีในระดับต้น ๆ ของการฝึกซ้อม ผู้ฝึกจะต้องเน้นให้มากเป็นพิเศษ ถ้าจะแยกกล่าวระหว่างสภาพร่างกาย ลักษณะเฉพาะบุคคลและตำแหน่ง กับเทคนิคแบบแผนและวิธีการเล่นทีมแล้วละก็อาจแยกได้ดังนี้

1. ระยะของการเตรียมทีมควรจะมีระยะเวลาพอสมควรโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากต้องฝึกผู้เล่นใหม่หลายคนขึ้นมาแทนคนเดิมที่เลิกเล่นไป ต่างประเทศเขาจะมีเวลาเตรียมทีมประมาณ 5 เดือน ตลอดระยะ 5 เดือนนี้เขายังแบ่งออกเป็นระยะแรก และระยะหลังอีก เช่น

1.1 ระยะแรกจะใช้เวลาประมาณ 3 เดือน ในระยะแรกนี้จะเน้นเรื่อง การสร้างสภาพร่างกาย ลักษณะเฉพาะบุคคลและเฉพาะตำแหน่ง ประมาณ 70 % ส่วนเทคนิค และวิธีการเล่นประมาณ 30 %

1.2 ระยะหลังจะใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ซึ่งจะเน้นเรื่องการสร้าง สภาพร่างกาย ลักษณะเฉพาะบุคคลและตำแหน่งประมาณ 40 % ส่วนเทคนิคและวิธีการเล่น จะต้องเน้นมากขึ้นคือประมาณ 60 %

2. ระยะของการแข่งขันซึ่งกำหนดไม่ได้ว่าจะต้องใช้เวลานานสักเท่าไร เพราะขึ้นอยู่กับคณะกรรมการจัดการแข่งขัน ดังนั้นการฝึกซ้อมในระยะแข่งขันยังจะต้องกระทำต่อไปโดยจะเน้นเรื่องการสร้างสภาพร่างกาย ประมาณ 30 % เหตุที่ต้องลดน้อย

ลง เพราะในระยะเตรียมทีมนั้นได้เน้นมามากแล้ว นักกีฬาเองก็มีสภาพร่างกายดีมากแล้ว ด้วย สิ่งที่จะต้องเน้นให้มากขึ้นก็คือ เทคนิคและวิธีการเล่น ซึ่งจะต้องเน้นประมาณ 70 %

### การกำหนดตารางการฝึกซ้อม

นอกจากผู้ฝึกสอนจะต้องยึดแนวในการฝึกตามที่ได้แบ่งระยะเวลาและจุดเน้นดังกล่าวไว้แล้วนั้นยังไม่เป็นการเพียงพอ ผู้ฝึกสอนยังจะต้องวางตารางการฝึกในแต่ละวัน ในหนึ่งสัปดาห์ ตลอดจนเดือน หรือตลอดฤดูกาลแข่งขัน และต่อไปนี้เป็นเพียงข้อเสนอแนะเท่านั้น ซึ่งผู้ฝึกกีฬาก็มีฟุตบอลอื่น ๆ อาจไม่จำเป็นต้องใช้ตารางในแต่ละวันดังที่ยกมาเป็นตัวอย่างก็ได้ แต่ควรจะบรรจงสิ่งต่าง ๆ เข้าไว้ดังต่อไปนี้ คือ

1. การสร้างสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะในระยะแรก ๆ และจะต้องให้มีการอบอุ่นร่างกาย (WARM UP) เสมอภายหลังที่ได้สร้างสภาพร่างกายส่วนต่าง ๆ ก่อนการฝึกทักษะในแต่ละวัน

2. ทบทวนและฝึกทักษะเฉพาะบุคคล เฉพาะตำแหน่ง แบบแผนวิธีการเล่น

3. สาธิตและทบทวนกติกาที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นข้อได้เปรียบเสียเปรียบต่าง ๆ

4. ซ้อมเกมส์การเล่นอาจจะให้แบ่งข้างซ้อมกันเอง หรือซ้อมกับทีมอื่น ๆ แต่จะต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของนักกีฬาด้วยว่าพร้อมที่จะเล่นเกมหรือไม่เช่นนั้นแล้วนักกีฬาอาจได้รับการบอบช้ำโดยไม่จำเป็น

5. ควรได้มีการประชุมสรุป และอบรมค่านิยมและจิตใจของนักกีฬาด้วย ไม่ใช่คำนึงแต่ค่านิยมอย่างเดียว

6. ค่านิยมและกำลังใจของนักกีฬาผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักทุกคนให้กำลังใจ และบำรุงขวัญนักกีฬาม่างแต่ให้อยู่ในขอบเขตซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถทำได้ เช่นภายหลังการแข่งขัน อาจเลี้ยงข้าวสักมือ เป็นต้น หรืออาจพาไปผ่อนคลายโดยการพาไปเที่ยวพักผ่อนชายทะเลบ้างก็ได้