

บทที่ ๔

การพัฒนาภาคีในประเทศไทย

การฝึกยกน้ำหนัก

(Weight Training)

การฝึกยกน้ำหนักจะช่วยเพิ่มพูนความแข็งแรงและพละกำลังให้นักกีฬา และช่วยให้ความสามารถในการเล่นกีฬาดีขึ้น กล้ามเนื้อของร่างกายคนเราถ้าได้รับการฝึกด้วยการเพิ่มน้ำหนักจะทำงานได้ดีกว่ากล้ามเนื้อที่ไม่ได้รับการฝึก ดังนั้น การฝึกยกน้ำหนักจึงเป็นวิธีการเพิ่มพูนความแข็งแรงของร่างกาย และช่วยพัฒนากลุ่มของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

การจัดวางแผนโปรแกรมในการฝึกยกน้ำหนักนั้น ผู้ฝึกสอนควรจะคิดไว้ในใจว่าจะปรับปรุงส่วนเสริมสมรรถภาพส่วนใดของนักกีฬาจึงจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ กีฬาวอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนของร่างกายจึงจำเป็นจะต้องฝึกกล้ามเนื้อเหล่านั้นให้มีความแข็งแรง ท่านจะวางแผนโปรแกรมในการฝึกอย่างไรนั้น แต่ควรจะจำไว้อย่างหนึ่งว่าการใช้น้ำหนักที่ดีสำหรับผู้เริ่มฝึกควรจะใช้ยกชุดละประมาณ 6 ครั้ง และโปรดจำไว้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักมากและการทำซ้ำ 2 – 3 ครั้งจะดีกว่าการใช้น้ำหนักน้อยแต่ทำหลายครั้ง

สิ่งที่คาดหมายให้เกิดขึ้นจากการฝึกยกน้ำหนัก¹

1. การหดตัวของกล้ามเนื้อ (Muscular Contraction)

กล้ามเนื้อทุกมัดถูกสร้างขึ้นด้วยเส้นใยของกล้ามเนื้อจำนวนมาก เมื่อเส้นใยเหล่านั้นหดตัวกล้ามเนื้อก็หดตัวด้วย แต่เส้นใยทั้งหมดไม่ได้หดตัวพร้อมกัน เส้นใยจำนวนมากเท่าใด หดตัวกล้ามเนื้อก็แข็งแรงมากขึ้นเท่านั้น เส้นใยของกล้ามเนื้อแต่ละอันจะหดตัวเมื่อถูกกระตุ้น หรืออาจจะไม่หดตัวเลยก็ได้

2. หลักการเกี่ยวกับการยกน้ำหนักเกินอัตรา (The Overload Principle)

ในการกระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและทรงไว้ซึ่งสุขภาพของกล้ามเนื้อนั้นจะต้องให้กล้ามเนื้อได้ปฏิบัติงานอันเป็นสิ่งสำคัญ กล้ามเนื้อที่มิได้ใช้อยู่นาน ๆ จะแพะและจะทำให้อ่อนแอลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถพัฒนาขึ้นได้โดยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานต่อต้านภาระที่เพิ่มขึ้นที่ลักษณะ วอลเตอร์ (Walters) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการทำงานเกินอัตราไว้ว่า การทำงานเกินอัตราปกตินี้เหมือนกับการกระทำที่ต้องต่อต้านแรงต้านทานที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หรืออาจทำได้ด้วยการยกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นหรือโดยการทำงานต้านความเร็วที่เพิ่มขึ้น หลักการนี้ก็เช่นเดียวกับการออกกำลังที่หนักเกินขีดจำกัดขึ้นต้นนั้น

¹ สุนฤ นาภกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. (กรุงเทพ : บริษัทสารมวลชนจำกัด, 2520), หน้า 87 – 92.

เอง การที่จะทำให้กล้ามเนื้อขยายตัวอย่างรวดเร็วนั้น จะต้องให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังอย่างหนักเป็นปกติสม่ำเสมอ

3. การพัฒนาความแข็งแรง (Development of Strength)

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นสัดส่วนกันกับความหนาของกล้ามเนื้อที่ตัดตามขวาง ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจำเป็นต้องเพิ่มน้ำหนักของมันขึ้น กล้ามเนื้อจะสามารถขยายตัวขึ้นได้โดยการทำงานต่อต้านกันแรงต้านทานซึ่งเกือบเท่ากันน้ำหนักที่สูงสุดที่กล้ามเนื้อส่วนนั้นสามารถยกได้และน้ำหนักจะต้องเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

4. พัฒนาความทนทานของกล้ามเนื้อ (Development of Muscular Endurance)

- การเพิ่มพูนในขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มพูนความทนทานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นด้วย การทำซ้ำมากๆ แต่แรงต้านทานพอประมาณ การฝึกหัดในลักษณะที่ทำหลายๆ ครั้งทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ทำให้กล้ามเนื้อไม่เกิดความล้าเร็วและสามารถทำงานติดต่อ กันไปในระยะเวลาอันยาวนาน

5. การพัฒนากำลัง (Development Power)

กำลังกายเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะนำนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขัน ในการฝึกยกน้ำหนักจะช่วยเพิ่มพูนกำลังด้วยการเพิ่มพูนความแข็งแกร่งให้กล้ามเนื้อ โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งและกำลังนั้นจะต้องเน้นเกี่ยวกับงานที่ต้องกระทำต่อต้านกันน้ำหนักที่มีอัตราสูงสุดเท่าที่กล้ามเนื้อจะยกได้ แมสเซ่ (Massey) ได้แนะนำไว้ว่าในกรณีที่ใช้น้ำหนักมากๆ การใช้ความเร็วในการยกพอประมาณหรือยกช้าๆ ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดแรงดึงสูง ในสหราชอาณาจักรได้เคยมีการทดลองฝึกยกน้ำหนักเพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้นแก่กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการกระโดดสูง ผลปรากฏว่าสามารถทำให้นักกีฬากระโดดได้สูงขึ้น 6 – 8 นิ้ว โดยใช้การฝึกเพียง 6 สัปดาห์เท่านั้น จากการทดลองข้อนี้จึงเป็นหลักฐานแสดงให้เห็นอย่างชัดแจ้งว่า โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งและกำลังมีผลต่อการกีฬาที่ต้องใช้กำลังเป็นอย่างมาก

6. การปรับปรุงความเร็ว (Improvement in Speed)

ความเร็วสามารถที่จะเพิ่มขึ้นได้โดยการปรับปรุงสภาพสรีระของกล้ามเนื้อ และโดยการปรับปรุงความสัมพันธ์กันของการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬาโดยเฉพาะ สำหรับทักษะนั้นปรับปรุงได้โดยการฝึกโปรแกรมการยกน้ำหนักมีความสำคัญในการเพิ่มความเร็วของการเคลื่อนไหวก็โดยช่วยเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีความสำคัญต่อความเร็ว

7. ความแคล่วคล่องและความสัมพันธ์ (Agility and Coordinate)

ความแคล่วคล่องว่องไว (Agility) คือความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วของร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว หรือส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่ ความสัมพันธ์นี้หมายถึงความสามารถที่จะรวมເອການเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทั้งหมดทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว ทักษะการเคลื่อนไหวเหล่านี้สามารถปรับปรุงได้โดยการฝึกหัดติดต่อกันไปเรื่อยๆ การฝึกน้ำหนักช่วยเกี่ยวกับความคล่องแคล่วและความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ

8. ความอ่อนตัว (Flexibility)

การฝึกน้ำหนักจะมีผลต่อกำลังของกล้ามเนื้อ แต่ต้องเมื่อแบบฝึก หรือทำที่ใช้ในการฝึกน้ำหนักนั้น ทำให้ข้อต่อมีการเคลื่อนไหวตัวมาก ๆ แต่ถ้าหากใช้การฝึกน้ำหนักแบบออกแรงด้านน้ำหนักไว้เฉย ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวเลย ความอ่อนไหวของข้อต่ออาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ และถ้าให้น้ำหนักมาก ๆ ก็อาจจะทำให้ข้อต่อชี้ด้วยตัวออกไปได้แต่ก็เป็นเพียงข้อต่อหนึ่งข้อต่อใดโดยเฉพาะเท่านั้น ดังนั้นผู้ฝึกหัดทั้งหลายควรระวังจักเลือกทำหรือแบบของการฝึกให้เหมาะสม

9. การยืดกล้ามเนื้อ

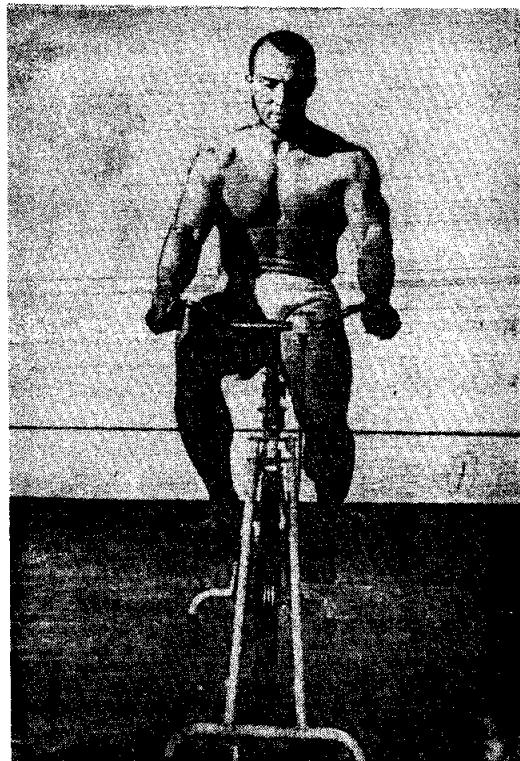
กล้ามเนื้อจะหาดตัวอย่างได้ผลที่สุดถ้ามันจะได้ยืดออกไปอย่างมากก่อนการหดตัวนั้น ท่าการยกน้ำหนักหลายท่าที่ปฏิบัติการยืดกล้ามเนื้อก่อน ซึ่งการปฏิบัติตั้งกล่าวจะทำให้กล้ามเนื้อมีกำลังในตอนเริ่มต้นออกแรง แมสเซ่ (Massey) มีความคิดว่าการฝึกกล้ามเนื้ออาจมีส่วนสำคัญในการเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย ถ้ากล้ามเนื้อได้ยืดออกกว่าลักษณะปกติในตอนเริ่มเคลื่อนไหว Clausen พบว่านักฟุตบอลหมูหนุนสามารถเพิ่มความเร็วได้อย่างดียิ่งหลังจากที่เขาได้บริหารในท่ายืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายโดยการยกน้ำหนัก

การฝึกความทนทาน¹

การออกกำลังกายในช่วงเวลานานจะช่วยให้หัวใจเพิ่มปริมาณของเลือดในการสูบฉีดโลหิตแต่ละครั้งช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจดีมีการเพิ่มออกซิเจนมากขึ้นและขับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดี การออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบการหายใจและซีพาร์พัฒนาดีขึ้น แต่ต้องออกกำลังกายหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน

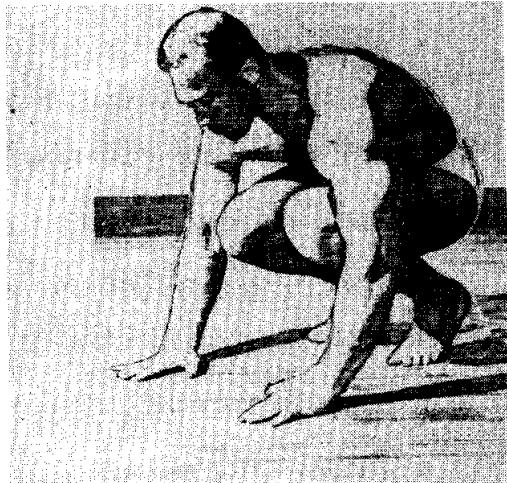
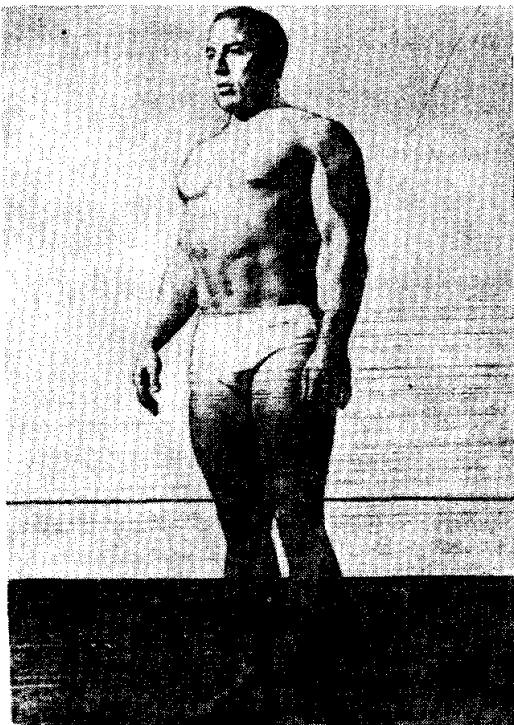
¹Clark Hatch. Physical fitness a Practical Program (Tokyo : Charles E. Tuttle Company, 1970). pp. 40-43.

การออกกำลังกายเพื่อความทันทานมีหลายวิธี เช่น วิ่งยกเท้าสูง หรือวิ่งจ็อก (Jog) ปั่นจักรยานด้วยความเร็ว 35 กิโลเมตรต่อชั่วโมงโดยมีน้ำหนัก 4 กิโลกรัมค้างให้เกิดความฟืด และการออกกำลังแบบスクวอทซ์ ทรัสท์ (Squat thrusts) ฯลฯ



1. ปั่นจักรยาน โดยมีน้ำหนักค้าง 4 กิโลกรัมด้วยความเร็ว 35 กม./ชม.

2. สควอทช์ ทรัสท์ (Squat thrusts)



ท่าเริ่มต้น ยืนตรง

วิธีการปฏิบัติ นั่งยอง ๆ มือวางเท้าช่วงปีกหลังบนพื้นให้เต็มมือ ก้มหน้าเล็กน้อย และกระโดดพุ่งเท้าทั้งสองข้างไปด้านหลัง (ดูภาพ 3) กลับสู่ท่านั่ง (ภาพที่ 2) และยืนขึ้น ให้ทำด้วยความรวดเร็วใน 1 นาที ผู้ชายการทำได้อย่างต่อ 50 ครั้ง

การฝึกยกน้ำหนัก

การจับ (Lifting Grips)

1. แบบคร่ำมือ ใช้มือทั้งสองขับหันฝ่ามือเข้าหากล้ามตัว หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านใน
2. แบบหงายมือ มือทั้งสองขับหันฝ่ามือออกด้านนอกตรงข้ามกับแบบแรก
3. แบบสลับมือ ใช้มือหนึ่งจับคร่ำมืออีกมือหนึ่งจับหงาย

ท่าเริ่มต้น (Starting position)

ท่าเริ่มต้นเป็นท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในการยกน้ำหนักขึ้นจากพื้น และเป็นท่าที่จะวางน้ำหนักลงกลับสู่พื้นเมื่อเสร็จสิ้นการยกน้ำหนัก

ท่าที่ถูกต้องในการยกขึ้นและวางน้ำหนักลงนี้ ได้แก่

1. การยกบาร์เบล (bar-bell)

เท้า วางเท้าห่างเท่ากับความกว้างของสะโพก น้ำหนักตกเต็มเท้าทั้งสองข้าง ให้เท้าทั้งสองวางตีบาร์เบล

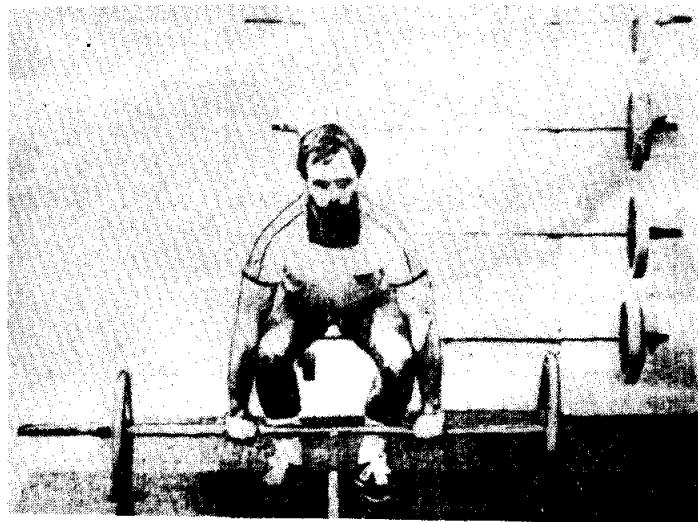
เข่า ย่อเข่าลงทำมุม 90 องศา นั่งย่อตัวให้สะโพกสูงกว่าเข่าเล็กน้อย

หลัง หลังตึงเหยียดตรง (แต่ไม่ใช่ตั้งตรง) ก้มตามลักษณะการนั่งและตามการก้มจับบาร์เบล

มือ วางมือบนบาร์เบลห่างกันประมาณหนึ่งช่วงให้ล็อกแขนเหยียดตรง

ไหล่ อยู่สูงกว่าบาร์เบลเล็กน้อย

ศีรษะ ปล่อยตามสบาย สายตามองลงตัว



ยกการรีบลื้นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและสะโพก ขณะที่ยกน้ำหนักเบลล์นั้นหลังยังคงอยู่ในถักษณะตรงเหมือนเดิม

2. การยกดัมเบลล์ (dumb-bells)

การยกดัมเบลล์มีลักษณะเหมือนกับการยกน้ำหนัก ต่างกันตรงที่วางแผนเบลล์ไว้ด้านข้างเท้าทั้งสองข้าง การรีบต้นคล้ายกับการยกน้ำหนัก ยกเว้นตำแหน่งของสะโพกจะอยู่ต่ำมากคล้ายจะนั่ง หน้าอกก้มลงใกล้ดัมเบลล์มากที่สุด



ท่ายกน้ำหนัก

1. High pull – up from the floor

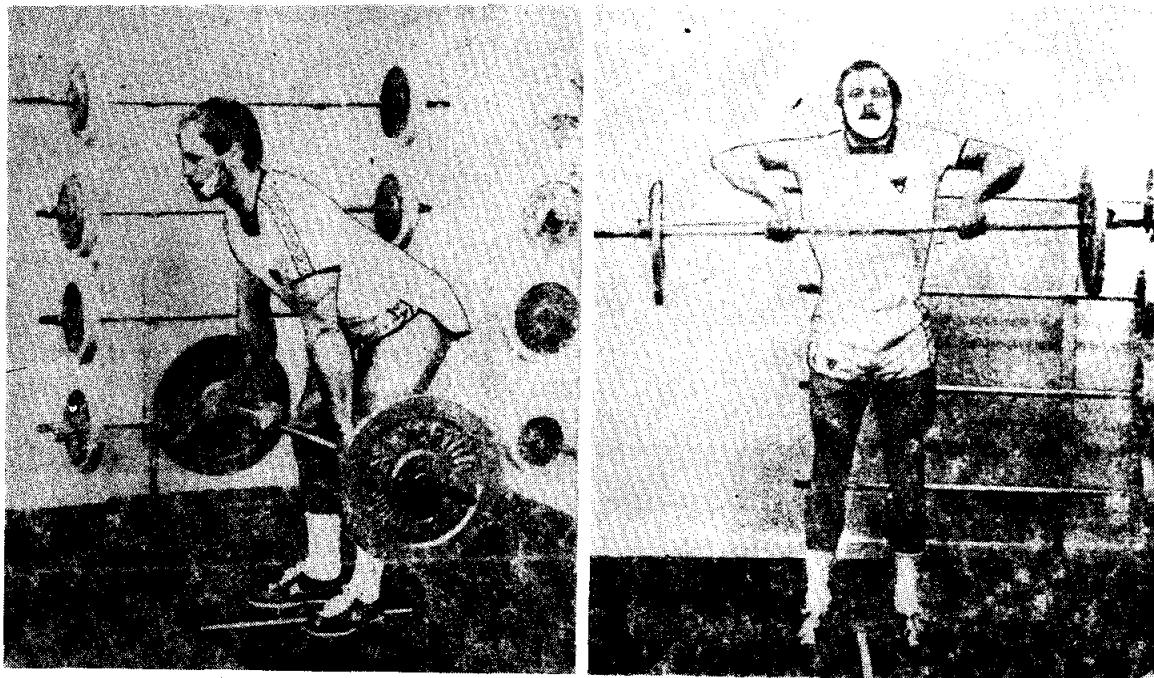


ท่าเริ่มต้น เริ่มในแบบที่ 1 (การยกบาร์เบล)

วิธีการ ให้ดึงบาร์เบลขึ้นสูง (ตั้งรูปภาค) ข้อศอกจะอยู่เหนือบาร์เบลเหยียดสะโพก
ออกตัวตรง เกย়েงปลายเท้าขึ้น แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นใหม่

กล้ามเนื้อที่บริหาร การบริหารท่านี้มีผลต่อกล้ามเนื้อกลุ่มปีกผนังร่างกาย ที่ได้ตามมา
ก็อ ก้าสั้ง

2. High pull up from the knees

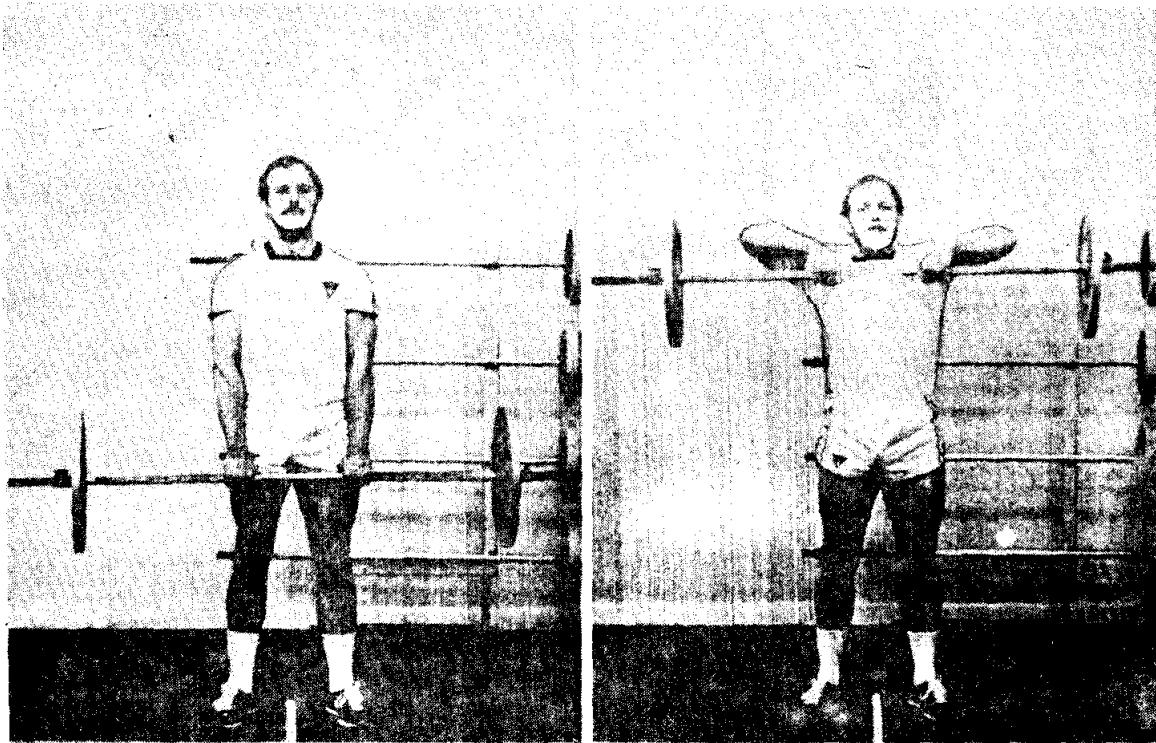


ท่าเริ่มต้น ยืนทรงตัวนนท้าทั้งสองข้าง หลังตรงเป็นแผ่นกระดาน ไหล่ทั้งสองข้าง ขึ้นอุ้ยข้างหน้าบาร์เลิกน้อย แขนเหยียดตรง หันข้อศอกอ่อนข้างอกบับน้ำหนักอยู่ระดับเจ่า

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น (คุกภาพแรก) ยกน้ำหนักขึ้น เบย়งปลายเท้าบนนะเดียวกัน ยกสะโพกขึ้นใช้กำลังจากแขนและหัวไหล่เพื่อจะยกบาร์เบลขึ้น

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อต้นขาที่เรียกว่า แมมนสตริง และกล้ามเนื้อรอบสะโพก

3. Upright rowing

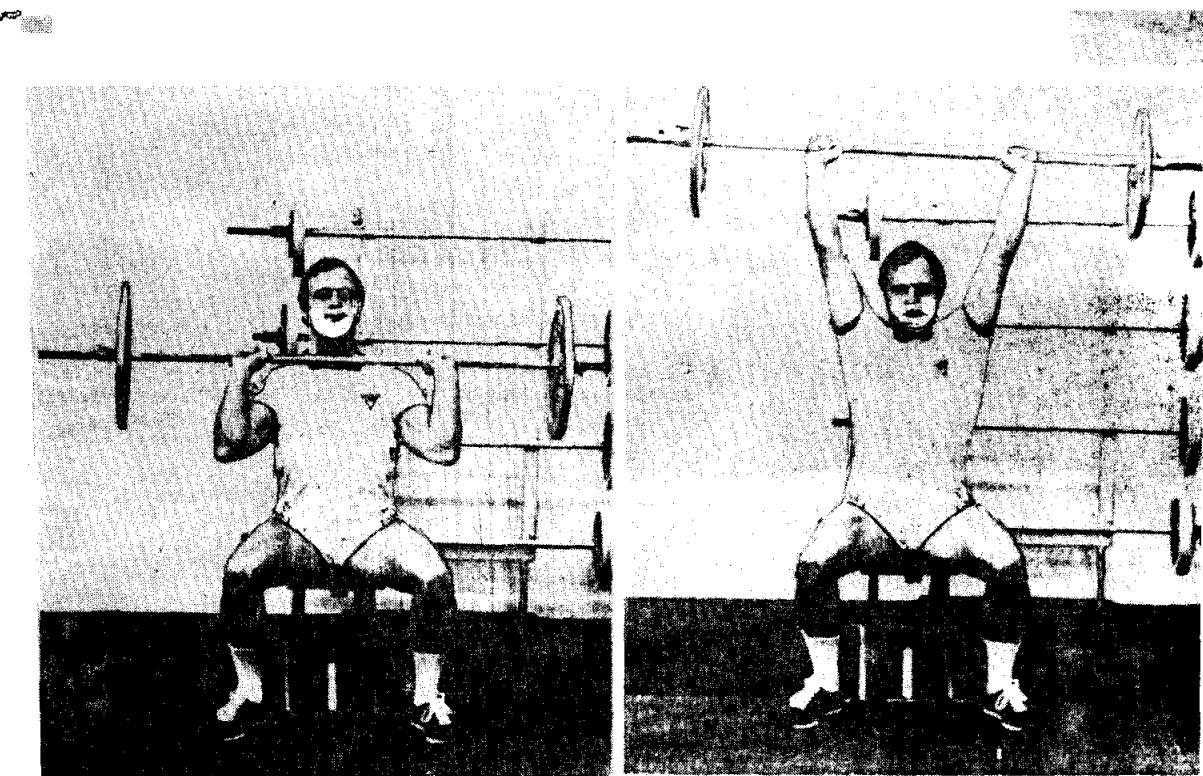


ท่าเริ่มต้น ยืนหัดดังตรงข้ามการเบลท่าค่าว้มือไว้ด้านหน้า มือทึ่งสองหั่งกันปะมาณ 6 – 8 นิ้ว แขนเหยียดตรงกับการเบลห้อยอยอยู่ระดับขา เท้าทึ่งสองข้างแยกออกประมาณช่วงสะโพก ขีดอกขึ้น อยู่ในท่าการทรงตัวพร้อมที่จะยกการเบลขึ้น (ตุ้กไฟแรก)

วิธีการปฏิบัติ จาก ท่าเริ่มต้นให้ยกการเบลขึ้นสูงระดับอก ขือศอกกางออกต้านนอก ยกขึ้นไปจนกระทั่งการเบลอยู่ใต้คางเห็นอ่อนหักอก

กล้ามเนื้อที่บริหาร เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร้อน ๆ หัวไหล่ และ กล้ามเนื้อหลังช่วงบนและกล้ามเนื้อของข้อศอกด้วย

4. Seated press with bar bell

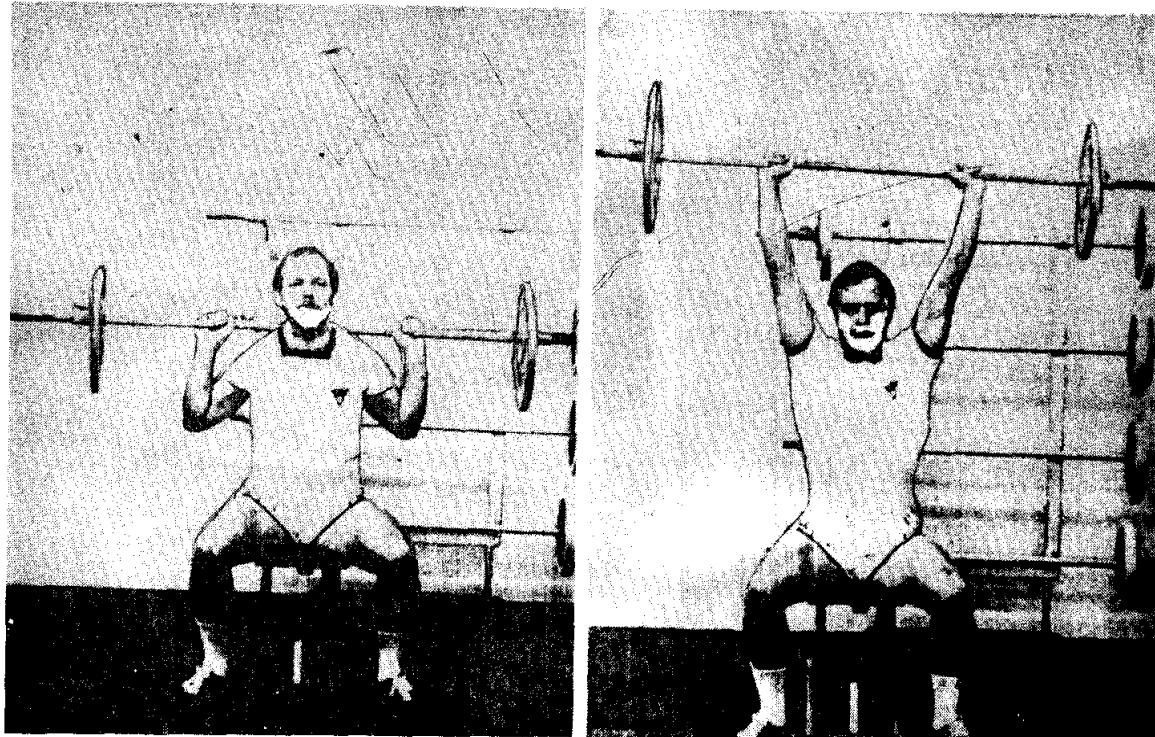


ท่าเริ่มต้น อยู่ในท่านั่ง (ดังภาพ) นำรีบลพักอยู่หน้าอกหันออก ระดับไหล่ มือจับรีบล
ห่างกันเท่าความกว้างของไหล่

วิธีการปฏิบัติ ยกรีบลขึ้นจากหน้าอกขึ้นเหนือศีรษะ (ดูภาพที่ 2)

กล้ามเนื้อที่บริหาร เป็นท่าบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่

5. Seated press behind neck with bar ~ bell

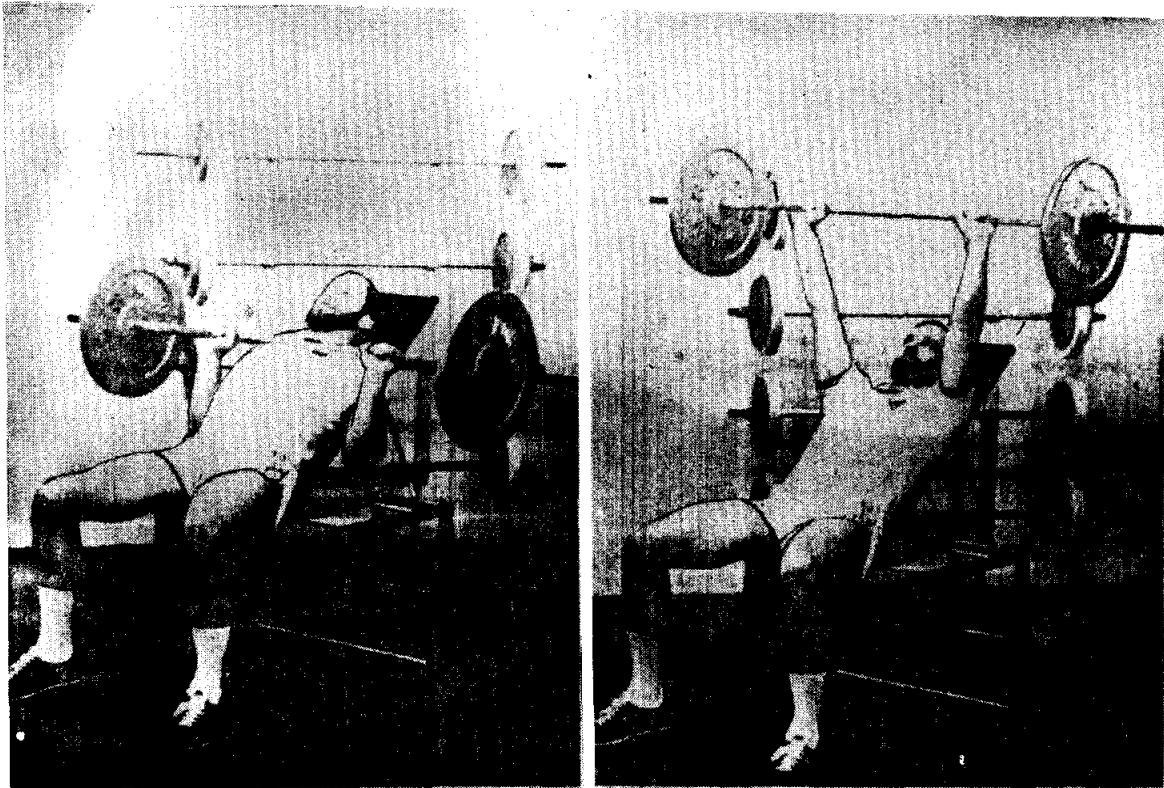


ท่าเริ่มต้น อยู่ในท่านั่ง (ดังภาพ) แบนบาร์เบลไว้ที่ไหล่ด้านหลัง มือทึ่งสองข้างเบลห่างกว่าช่วงปีกหลังเล็กน้อย

วิธีการปฏิบัติ ยกบาร์เบลขึ้นตรงเหนือศีริษะ แขนเหยียดตรง (ดังภาพ)

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและกล้ามเนื้อหลังหัวปีกหลัง

6. Seated incline press with bar – hell

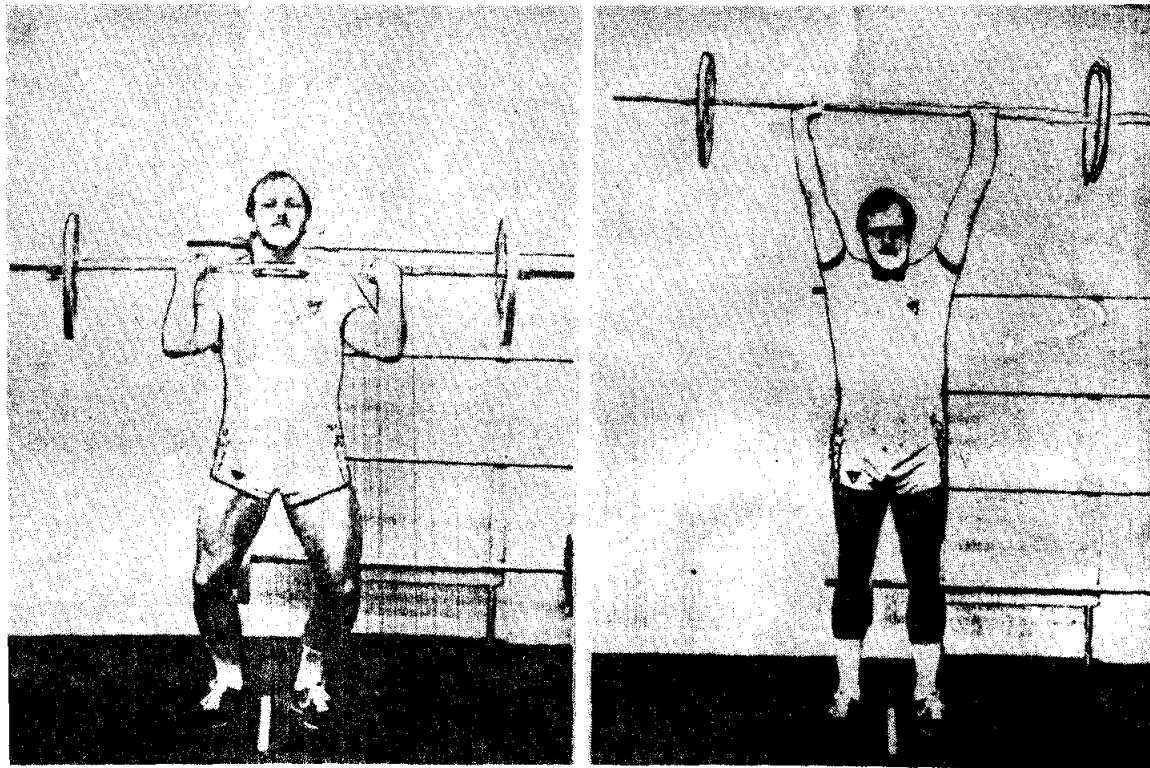


ท่าเริ่มต้น นอนบนม้าสำหรับยกน้ำหนัก (ดังภาพ) มือหึ้งสองจับบาร์เบลไว้ที่หน้าอก มือห่างกันกว้างกว่าช่วงไฟล์เล็กน้อย เท้าแยกห่างออกจากกันวางที่พื้นเต็มฝ่าเท้า

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ยกบาร์เบลขึ้นตรง ๆ จนแขนเหยียดตรง (ดังภาพ)

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าอกช่วงบน กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามด้านหลังของแขนส่วนบน

7. Heave press with bar -- bell

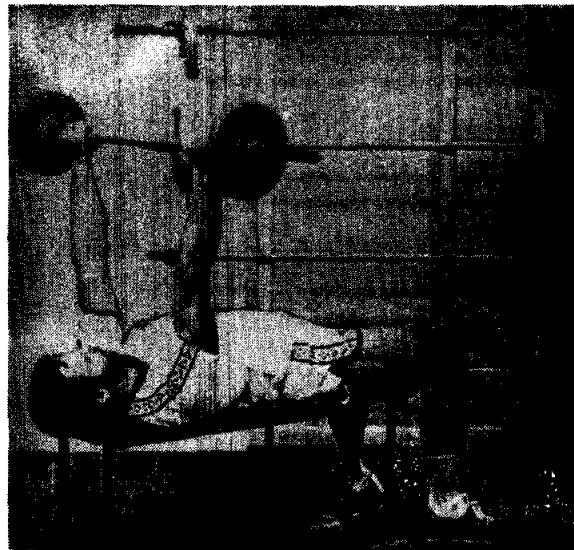


ท่าเริ่มต้น ยกน้ำหนักไปที่ไหล่ด้านหน้า มือทั้งสองข้างยกน้ำหนักกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เท้าแยกห่างจากกันเล็กน้อย วางเท้ากับพื้นเต็มฝ่าเท้ายื่นขาออก (ดูภาพ)

วิธีการปฏิบัติ ยกน้ำหนักขึ้นสูงเหนือศรีษะพร้อมเหยียดขาและแขนตรง (ดูภาพที่ 2) หยุดช่วงขณะหนึ่งแล้วกลับสู่ท่าเริ่มใหม่

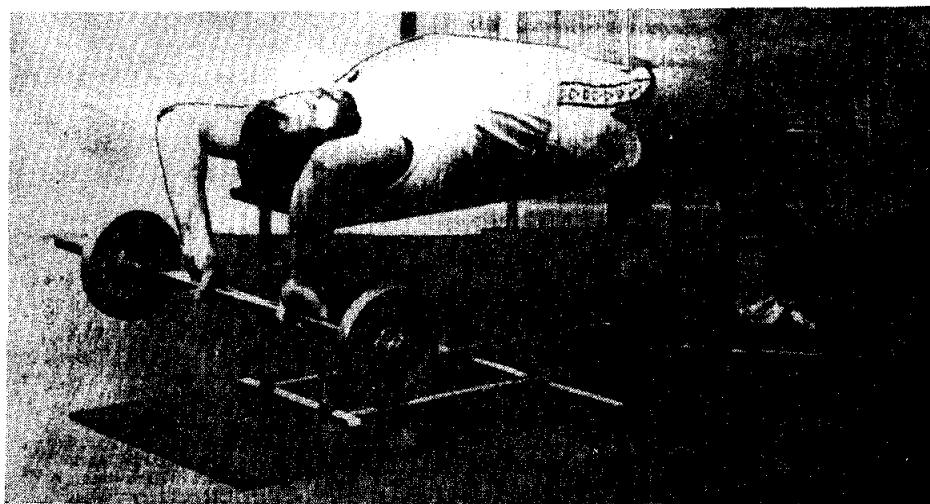
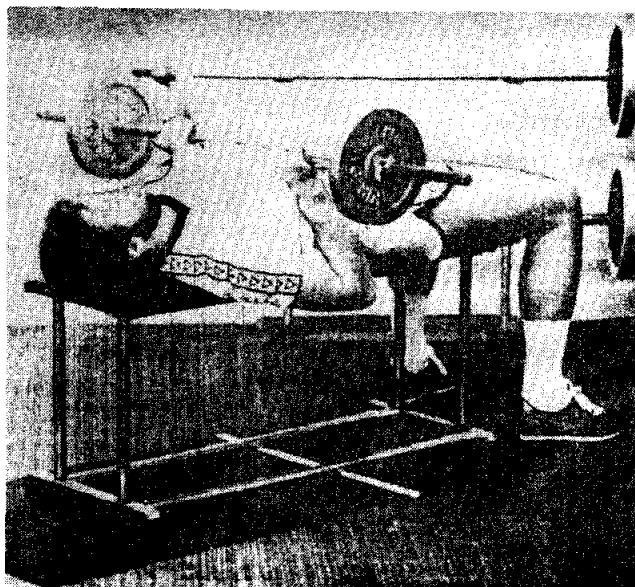
กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อไทรผู้ส่วนชา สะโพก ลำตัว แขนและหัวไหล่

8. Straight arm pull – over with bar – bell on bench



ท่าเริ่มต้น นอนราบบนม้ายาง มือจับน้ำหนักขึ้นเหนือหน้าอก แขนตึง
วิธีการปฏิบัติ จับน้ำหนักแล้วยกขึ้นเหนือหน้าอก แล้วยก
ขึ้นกลับสู่ท่าเดิม แล้ววัดไปทางปลายเท้าเป็นครึ่งวงกลม
กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

9. Bent arm pull ~ over with bar hell on bench

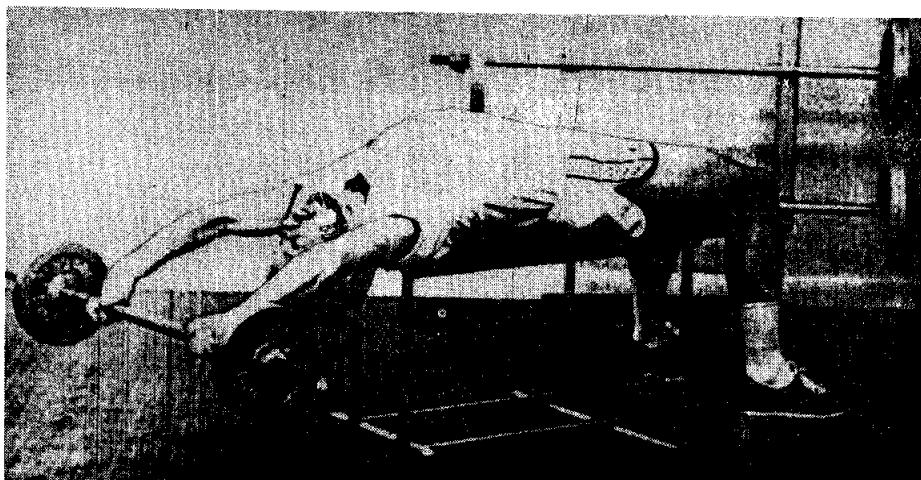
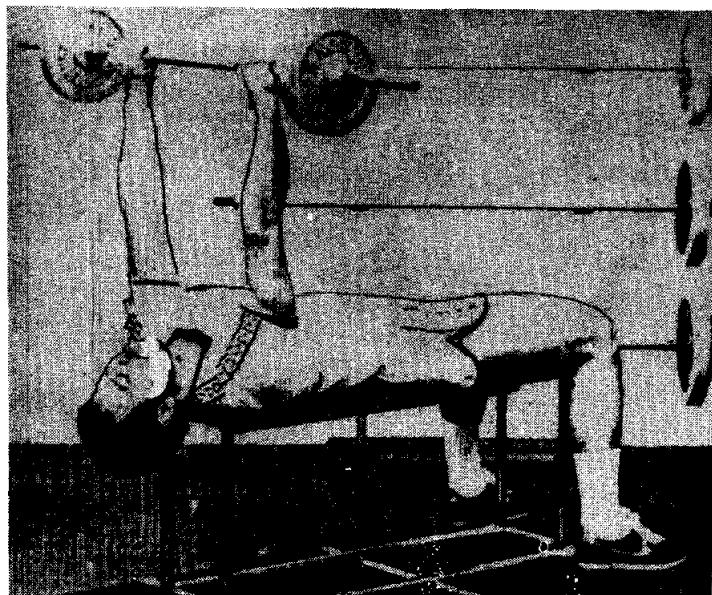


ท่าเริ่มต้น นอนราบบนม้ายาง มือทั้งสองจับบาร์เบลแคนกกว่าระดับไหล่เล็กน้อย พักบาร์เบลอุ้ยที่หน้าอก (ดังภาพ)

วิธีการปฏิบัติ จากท่าบาร์เบลพักที่หน้าอก ยกบาร์เบลขึ้นไปทางศีรษะผ่านไปด้านหลัง แขนงอที่ข้อศอก (ดูจากภาพที่ 2)

กล้ามเนื้อที่บริหาร ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ และกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

10. Straight arm pull – over on bench with back arch

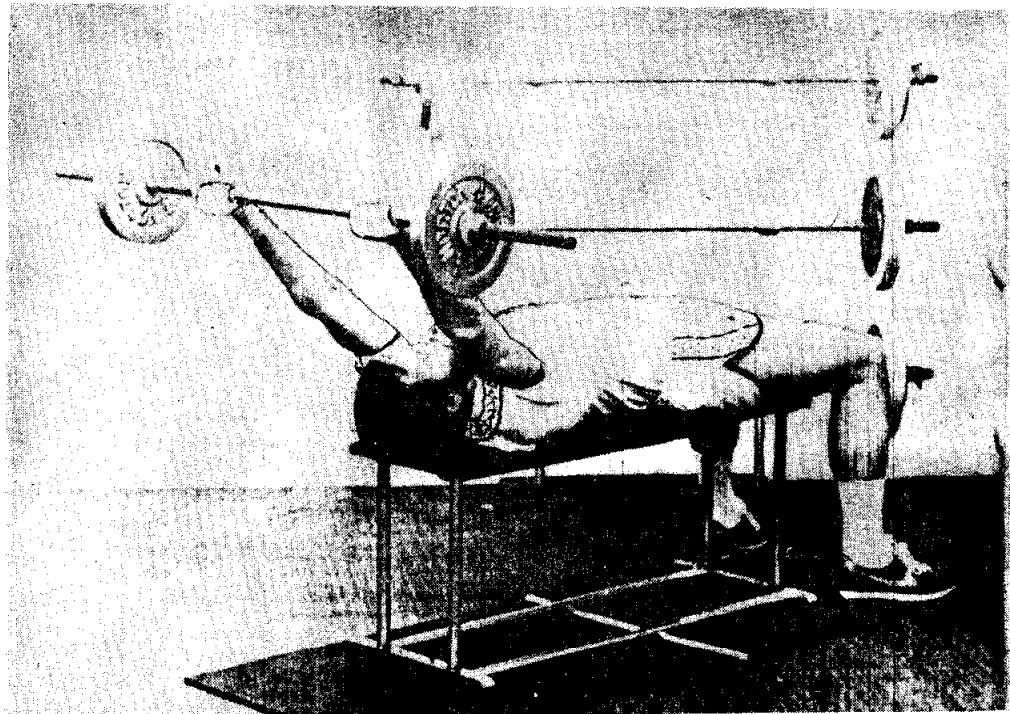


ท่าเริ่มต้น นอนราบบนม้ายางให้ศีรษะอยู่เบื้องหลังริมสุดของม้ายาง มือทั้งสองข้างจับน้ำร์เบลยกขึ้น แขนเหยียดตรง (ดังภาพแรก)

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ยกน้ำร์เบลไปทางศีรษะเลียไปข้างหลังศีรษะแขนเหยียดตึงแล้วกลับไปสู่ท่าเริ่มต้นใหม่

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อส่วนบนของหน้าอกและไหล่ กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

11. Bar – bell press out to 45° on bench

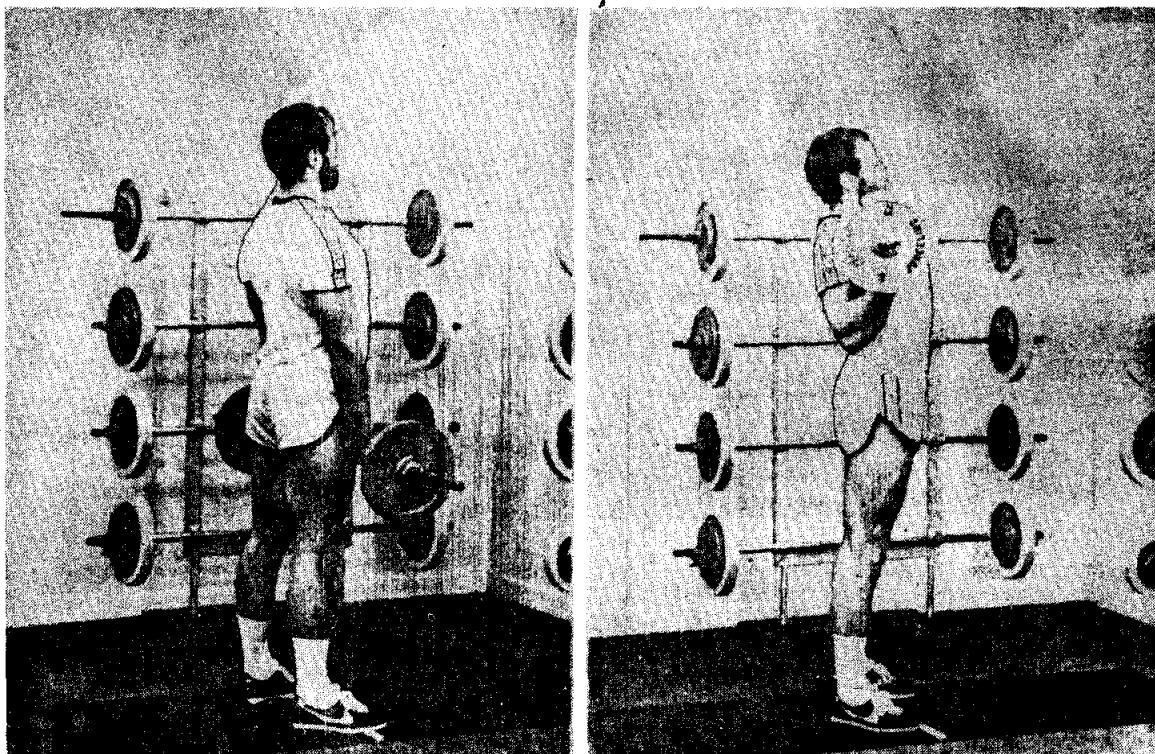


ท่าเริ่มต้น นอนราบบนม้ายางมือทึ่งสองข้างจับบาร์เบลห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ยกขึ้นตรงข้ามหน้าอก (เมื่อนท่าเบนซ์เพรส)

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้นให้ยกบาร์เบลไปทางศีรษะ แขนตึงให้ใกล้ไหล่ทำมุม 45 องศา กับม้ายาง (ดูรูปภาพ)

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าอก ไหล่ ส่วนหลังด้านล่าง และด้านหลังของแขน ส่วนบน

12. Two hand Curl with bar – bell

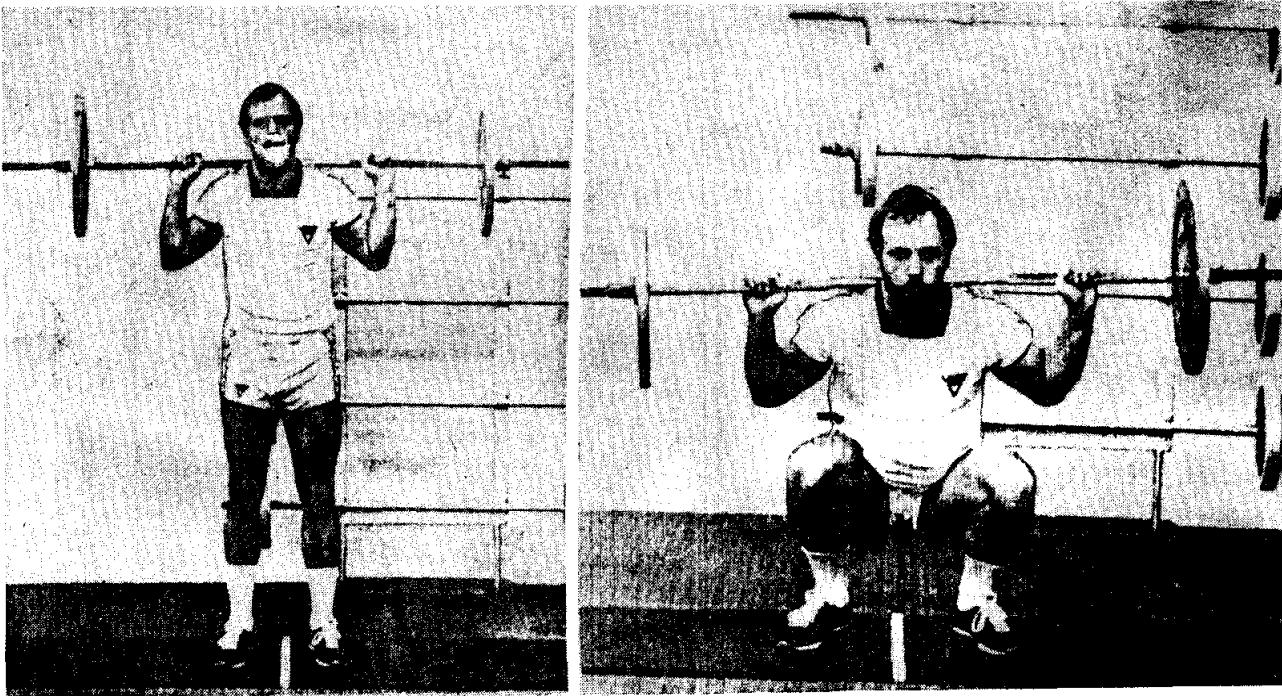


ท่าเริ่มต้น ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแนวข้างลำตัว
จับน้ำรีเบลท่าทางยืดมือพักที่หน้าตันขา

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ให้ยกน้ำรีเบลขึ้นเหนือระดับหน้าอก (ดูรูปภาพ) แล้ว
กลับสู่ท่าเริ่มต้นใหม่

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

13. Back Squat or deep knee bend

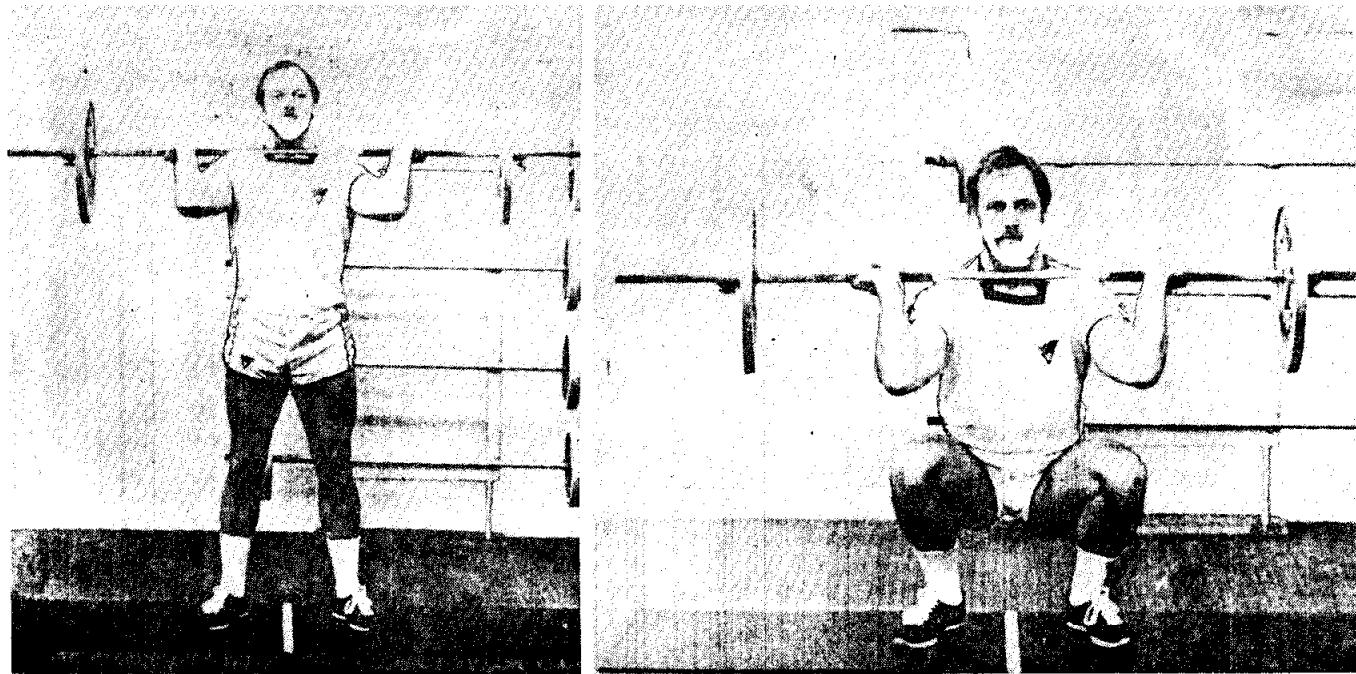


ท่าเริ่มต้น ยืนเท้าแยกประมาณ 1 ช่วงปีกล ปลายเท้าแยกออกจากกัน (ดูภาพ) เล็กน้อย ลำตัวและขาตรง มือจับนาร์เบลตามสบายน พกนาร์เบลไว้ที่ไหล่ต้านหลังต้นคอ

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้นให้ย่อเข่าให้ต่ำลงจนเป็นลักษณะนั่งของ ๆ เท้าวางรับ กับพื้น จากท่านั่งยกตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อขา หลัง และหน้าอก

14. Front Squat

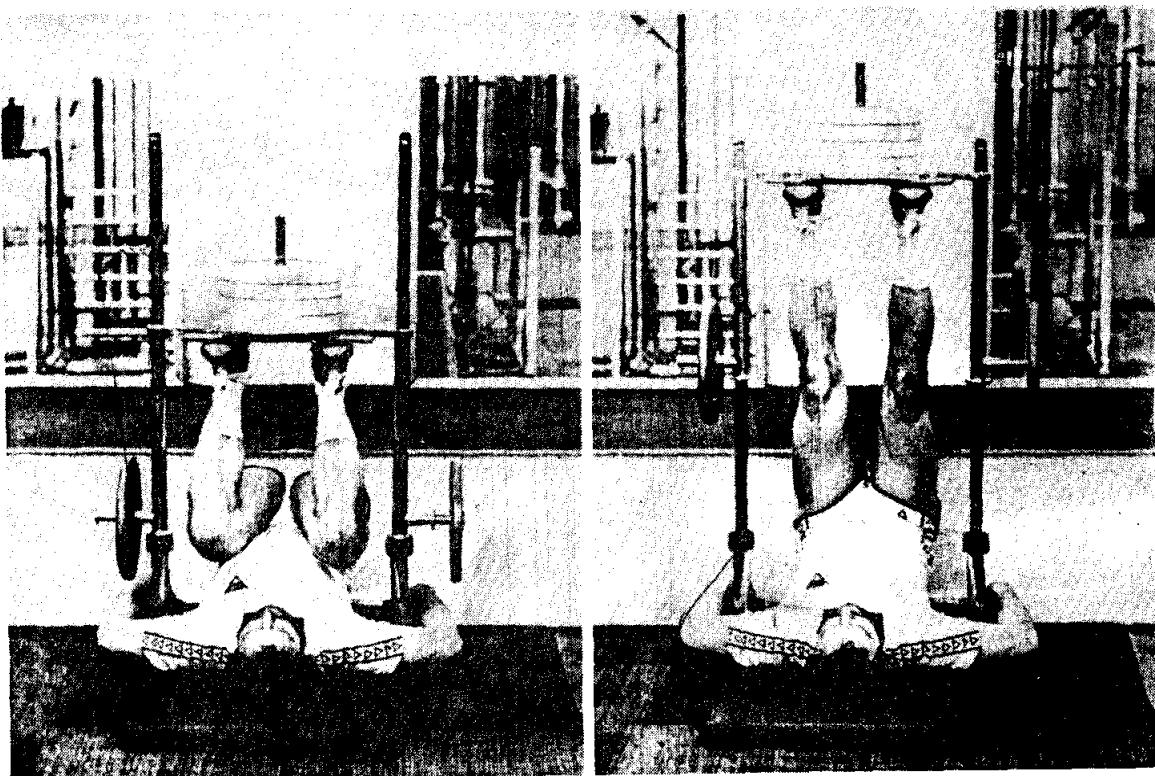


ท่าเริ่มต้น ยืนตรงเท้าแยกห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าเปิดเล็กน้อย มือจับบาร์เบลห่างตามความถันดพักบาร์เบลบนไหล่ด้านหน้า หน้าอก ข้อศอกจะยกขึ้นเล็กน้อย

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ย่อขาลงให้ตื้อยู่ในท่านั่ง แล้วส่งตัวขึ้นตรงๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและสะโพก

15. Leg press

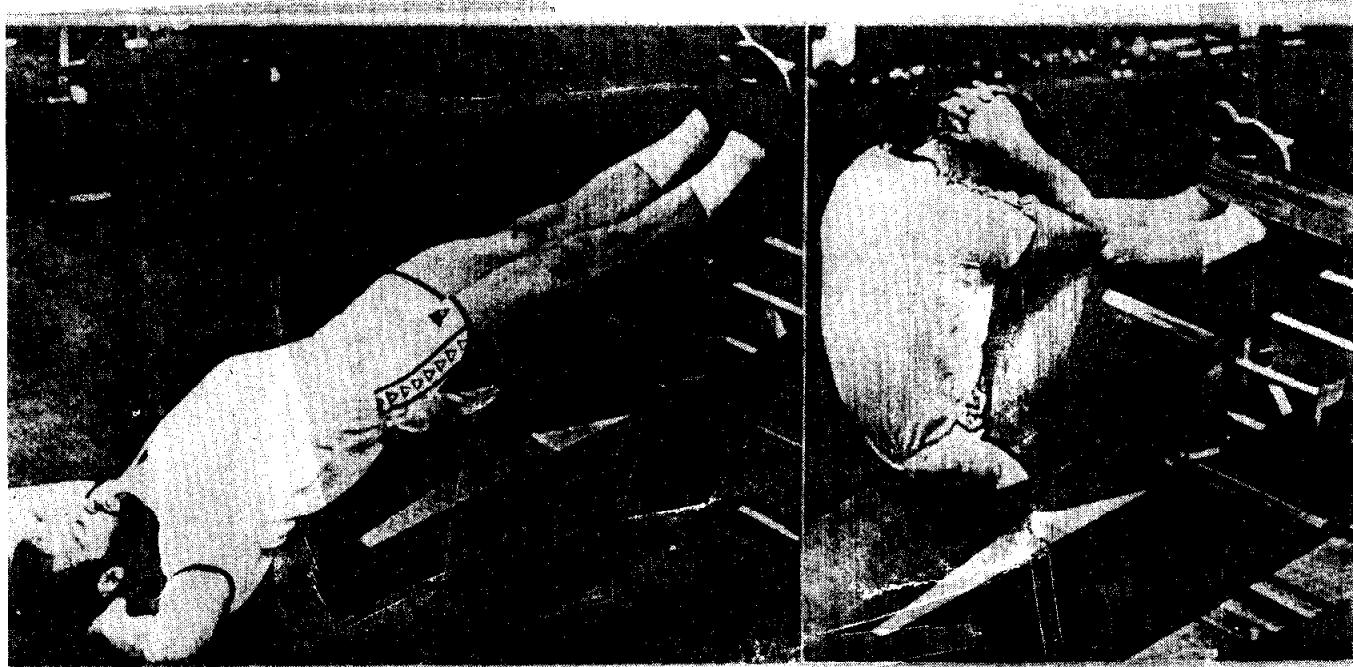


ท่าเริ่มต้น นอนหงายอุ่งๆ ตั้งเท้าขึ้นยันเครื่องบริหาร (ตั้งภาพ 1)

วิธีการปฏิบัติ เหยียดขาขึ้นพร้อมกับส่งน้ำหนักที่ค่ำไว้ขึ้นสูงให้ขาเหยียดตรงแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อสะโพก หลัง และขาส่วนบน

16. Inclined sit - up

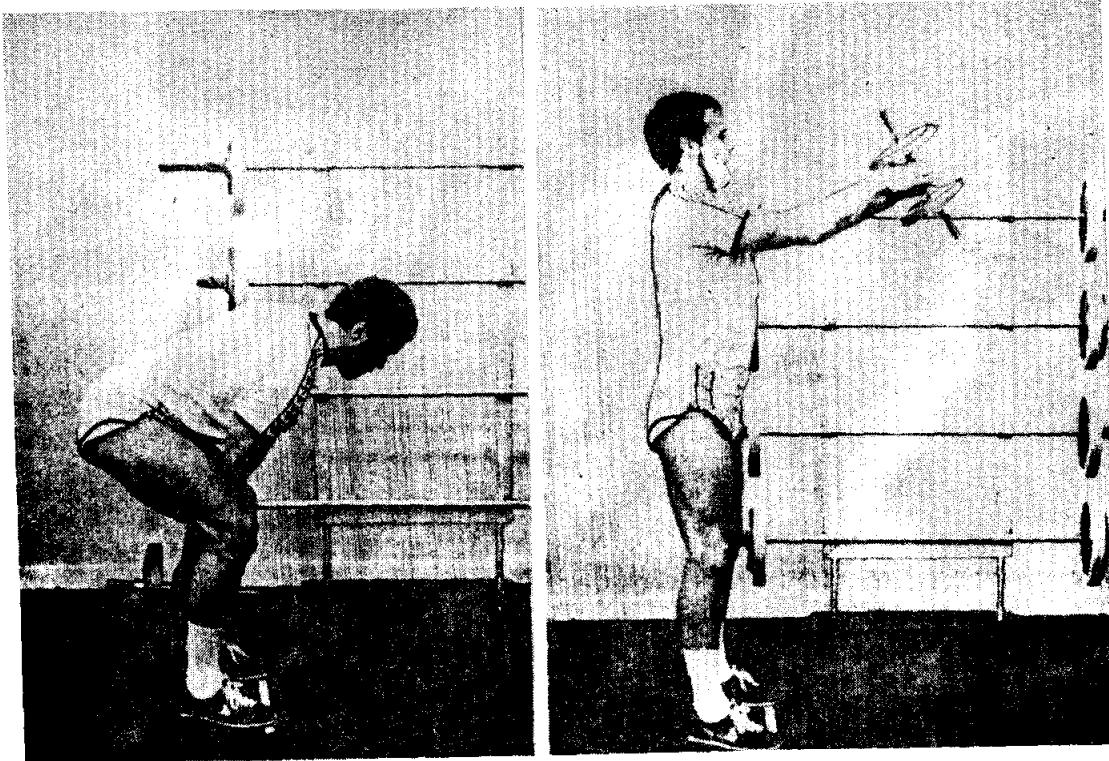


ท่าเริ่มต้น นอนหงายราบกับม้าที่มีความลาดให้ศีรษะต่ำลง มือประสานที่ท้ายทอย และสอดเท้าไว้ใต้เข็อกสำหรับรับเท้าไว้ ตั้งขาขึ้น

วิธีการปฏิบัติ ยกตัวขึ้นให้ศีรษะสัมผัสเข่าข้างหน้า (ดังภาพ) เข่า หลัง ข้อศอกอ เล็กน้อยขณะที่ก้มตัวลง แล้วกลับสู่ท่าเดิมแล้วปฏิบัติซ้ำ ๆ หลายครั้ง

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพก

17. Single dump ~ bell alternate Swing

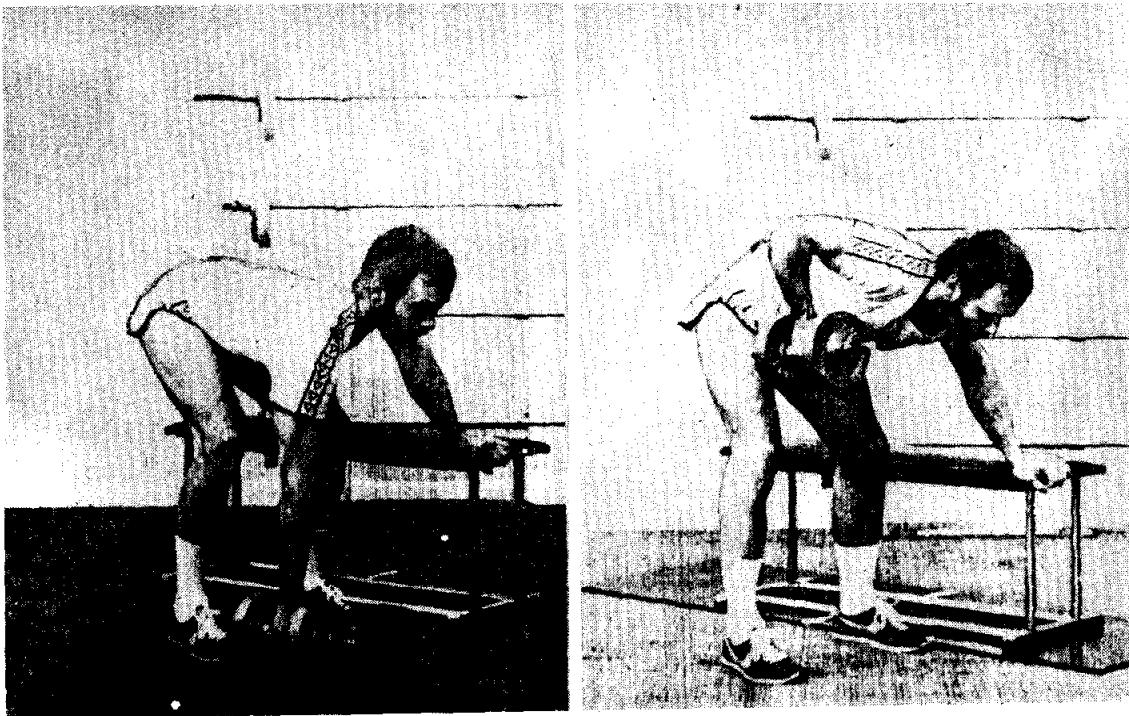


ท่าเริ่มต้น ยืนเท้าสองข้างแยกจากกันกว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย มือจับครั้งเบลซ่อเข่า ลงให้ครั้งเบลอญี่ร่างขาทั้งสองข้าง ก้มตัวลงอข้างอหดัง (ให้หลังตรง)

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้นเหวี่งครั้งเบลขึ้นระดับหน้าแขนเหยียดตรง เหยียดขา ลำตัวขึ้น แล้วเปลี่ยนมืออีกข้างหนึ่งจับครั้งเบลด (ดูภาพ 2) กลับสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ แล้วปฏิบัติ เช่นเดียวกับครั้งแรก

กล้ามเนื้อที่นิริหาร กล้ามเนื้อขา สะโพก และหลัง

18. Single dumb - bell rowing

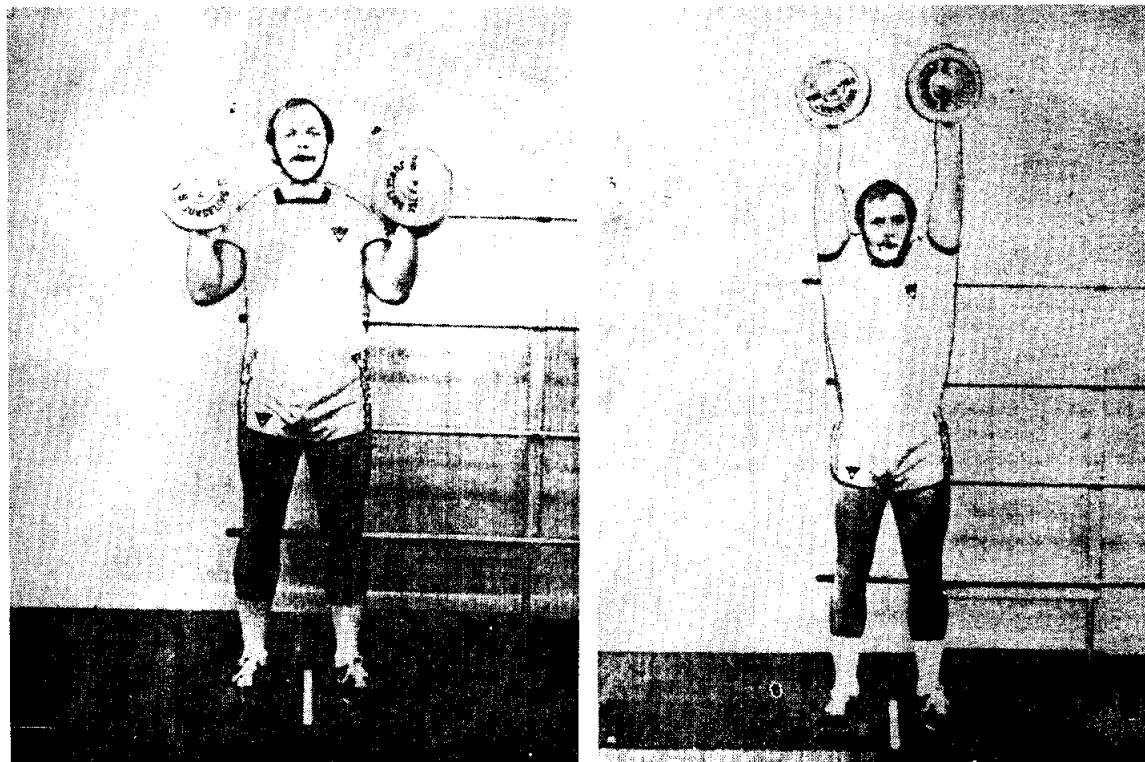


ท่าเริ่มต้น ยืนเท้าแยกห่างจากกันกว้างกว่าช่วงสะโพกเล็กน้อย ย่อขาเข้าก้มลำตัวไปข้างหน้า หลังตรง งอเอ่าและสะโพก มือข้างหนึ่งจับดัมเบลล้อกข้างหนึ่ง จับม้ายางเพื่อยันตัว (กันหลุดล้ม) พักดัมเบลบนพื้น มือข้างที่จับดัมเบลให้ล่างๆ เอียงลง (ดูภาพ 1)

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ดึงดัมเบลขึ้นตรงขึ้นสู่ระดับอก ข้อศอกงอชี้ขึ้น (ดูภาพ 2)

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ข้างลำตัว

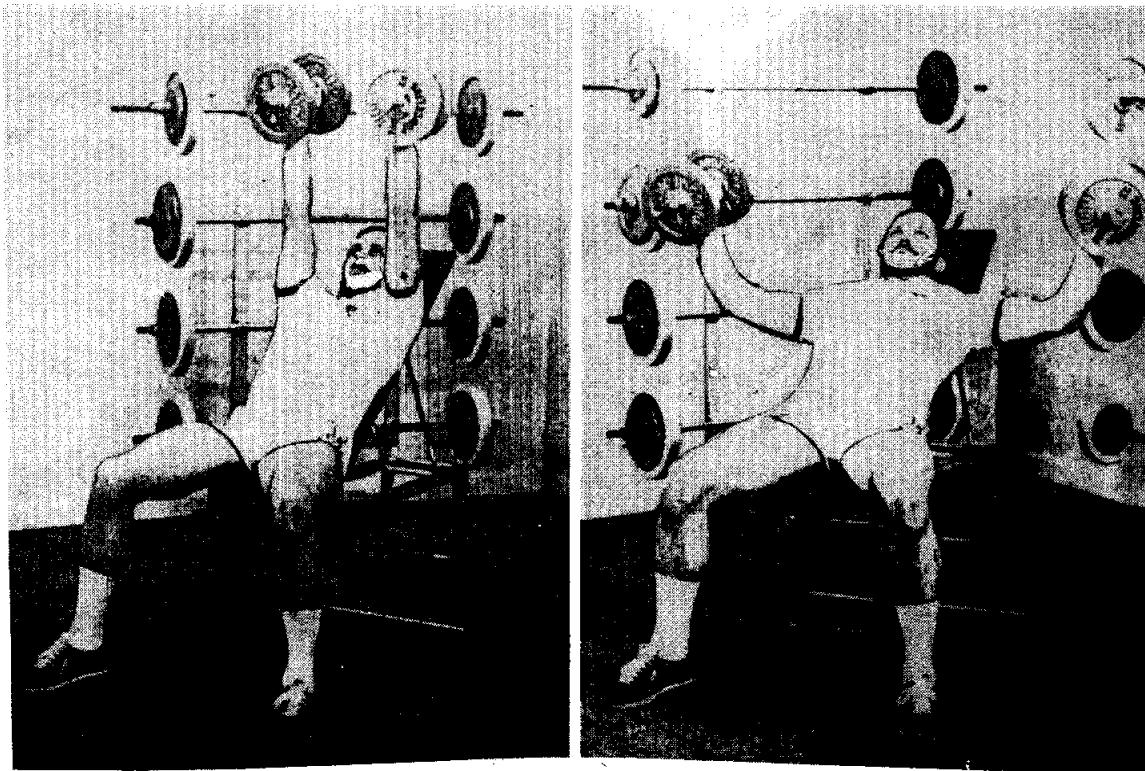
19. Dumb – bell press



ท่าเริ่มต้น ยืนเหมือนภาพแรก มือทั้ง 2 ข้างจับดรัมเบลชูป์นระดับไหล่ ข้อศอกงอ วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้นยกดรัมเบลชูป์นตรงทั้งสองข้าง ลำตัวและแขนตรงแล้ว กลับสู่ท่าเริ่มใหม่

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหัวไหล่ หลังส่วนบน ด้านหลังของแขนส่วนบน การยกน้ำหนักท่านี้ถูกเพิ่มการย่อเข่าในท่าเตรียมจะได้ก้ามเนื้อส่วนขาด้วย

20. Seated incline press with dumb - bell

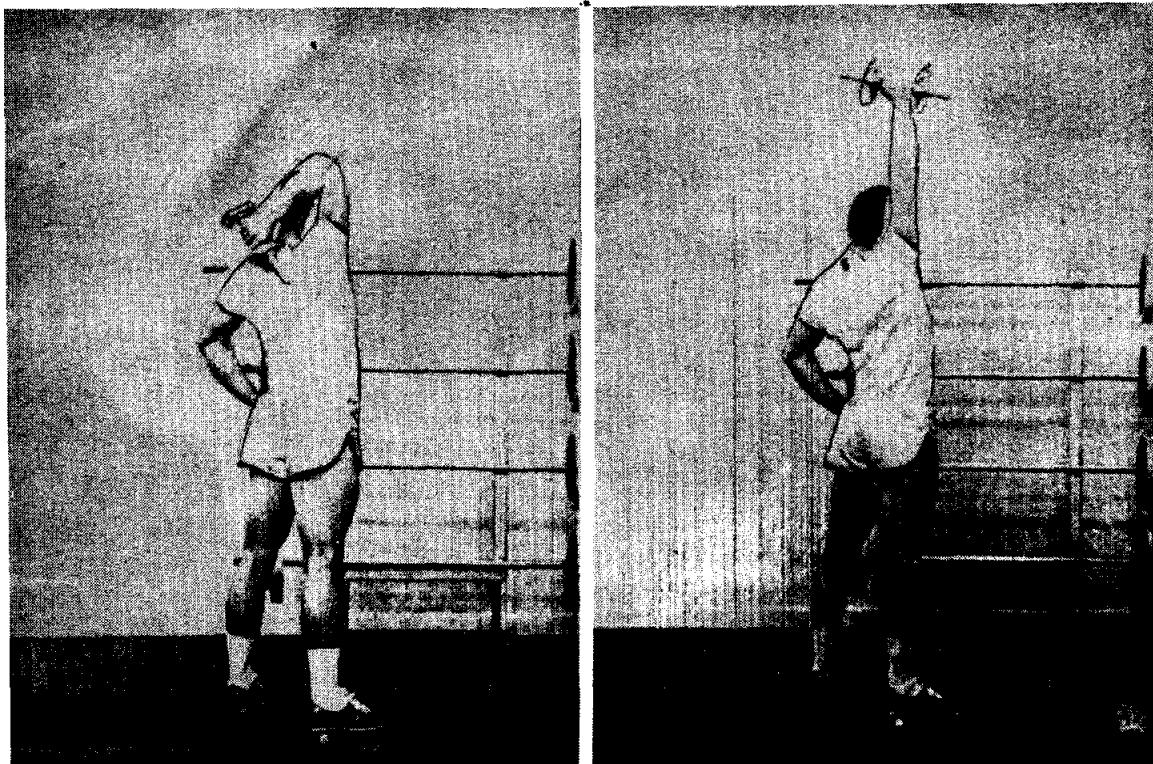


ท่าเริ่มต้น นอนเอียงศีรษะไปทางด้านซ้าย ยกขาขวาขึ้นมาตั้งตระหง่าน เข่าตึง旺
เท้าวางบนพื้น มือทั้งสองข้างยกขึ้นไปยังหน้าอก หัวไหล่ ข้อศอกงอชี้ลงสู่พื้น

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ยกครั้มเบลขึ้นทั้งสองข้าง แขนเหยียดตรง (ดูภาพ 2)
แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

กล้ามเนื้อที่มีประโยชน์ กล้ามเนื้อหน้าอกส่วนบน หัวไหล่

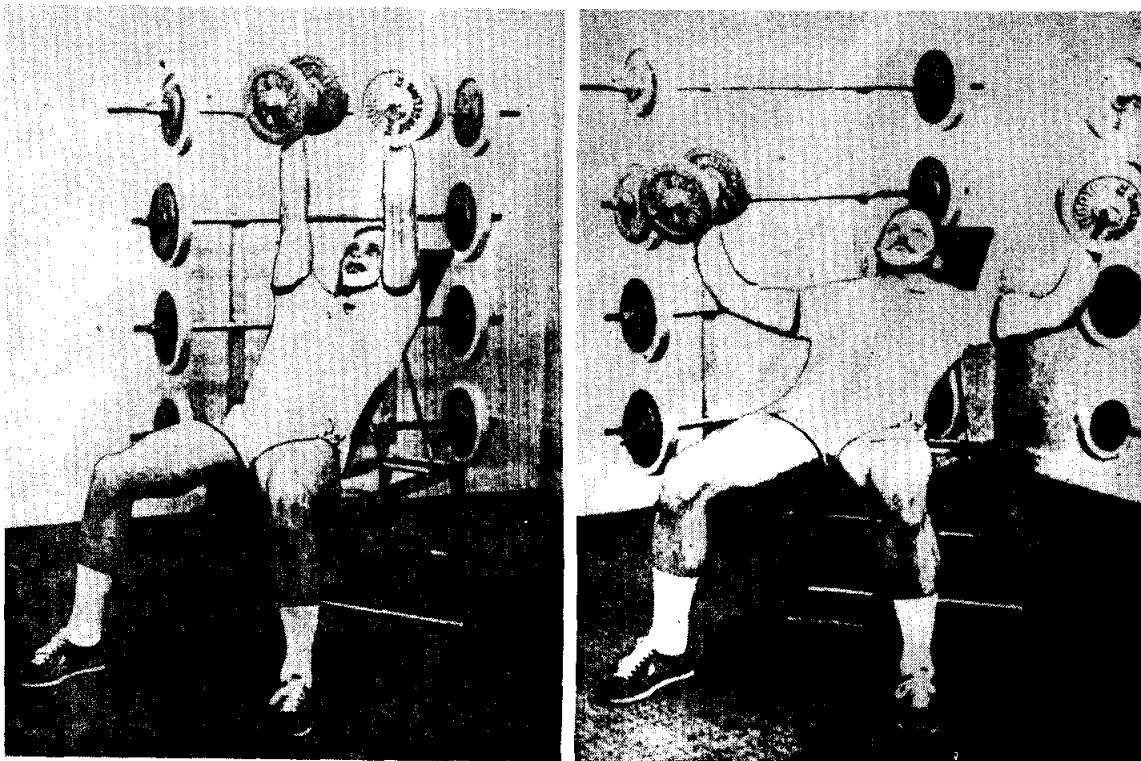
21. Standing triceps press with dumb – bell



ท่าเริ่มต้น ยืนเท้าแยกห่างจากกันประมาณ 1 ช่วงสะโพก ลำตัวตรง ขาตึง มือจับดรัมเบล
อยู่ข้างหลัง ข้อศอกงอซึ้น มืออีกข้างหนึ่งจับสะโพก

วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้น ยกดรัมเบลจากข้างหลังขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง
กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อส่วนหลังของแขนส่วนบน

22. Bent arm lateral raise on inclined bench, seated



ท่าเริ่มต้น เหมือนภาพแรก นอนบนม้าที่ลาดเอียง 45 องศา เข่าตั้งงอ วางเท้าเต็มฝ่าเท้า
มือหึ้งสองขับครั้งเบลซูขึ้นเหนือหน้าอก แขนเหยียดตรง

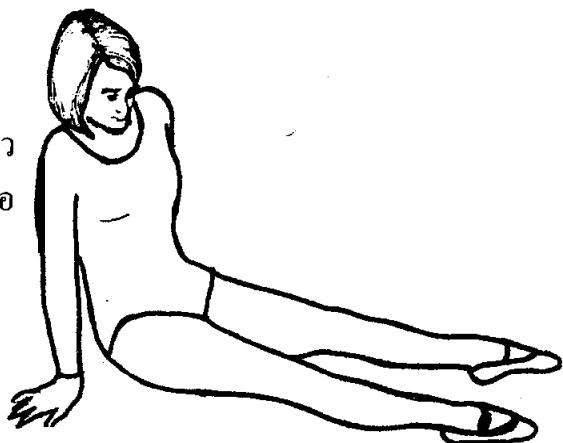
วิธีการปฏิบัติ จากท่าเริ่มต้นแยกแขนออกให้ครั้งเบลลงต่อออดด้านข้างลำตัว ลักษณะ
แขนจะงอ (ดูภาพ 2) แล้วยกขึ้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าอก ข้อต่อหัวไหล่ ด้านหน้าแขนส่วนบน

การอบอุ่นร่างกายท้าๆ ไป¹

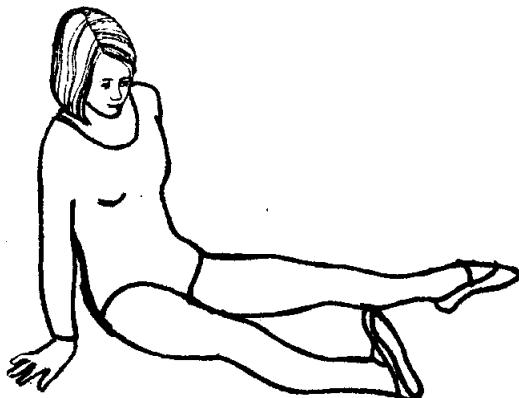
1. เกร็งปลายเท้าเหยียดออก

นั่งเหยียดขาตรงวางสันเท้านพื้น แล้ว
บุ้มปลายเท้าเหยียดตึงแล้วคลบลับสู่ท่าเดิมทำติดต่อ
กัน 20 ครั้ง



2. หมุนข้อเท้า

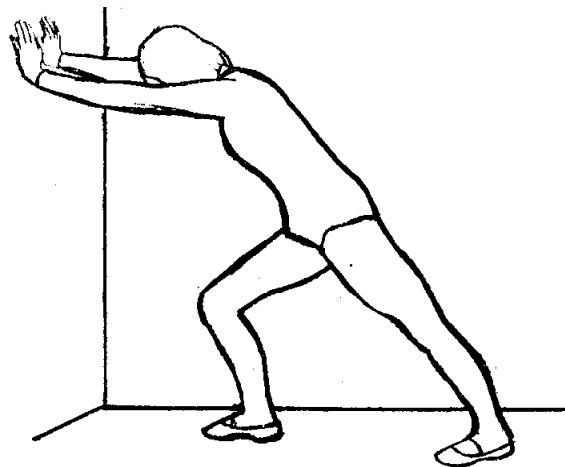
นั่งเหยียดเท้านพื้นแยกเท้าออกเล็กน้อย
ค่อยๆ ยกเท้าข้างขวาขึ้นให้พื้นพื้นเล็กน้อย แล้ว
หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา และหมุน
กลับ ปฏิบัติอย่างละ 20 ครั้งแล้วเปลี่ยนเท้า



¹ Sandra Rosenzweig. *Sportsfitness for woman*, New York Harper & Ko Publishes, Inc.. 1982. pp. 40 - 47.

3. บิดเท้า

นั่งขัดสมาธิ เท้าซ้ายซ้อนอยู่บนเท้าขวา
ออกนอกรอบเข่าด้านล่างเล็กน้อย มือขวางจับหลังเท้า
มือซ้ายจับฝ่าเท้า บิดฝ่าเท้าขึ้น – ลง อย่าให้ขาด
และเจ็บขยับ



4. ยืดกล้ามเนื้อน่อง

ยืนห่างผนังประมาณ 18 นิ้ว หันหน้าเข้าหาผนัง มือทั้งสอง
ข้างยันอยู่ที่ผนัง เหยียดขาข้างหนึ่งให้ตึงไปข้างหลัง วางเท้าเต็มฝ่าเท้า
หากข้างหนึ่งอ่อนแรงอาจหักหน้า ผลักมือออกแรงค้นแผ่น พื้นมองดสสะโพก
ไปข้างหน้า นับชาๆ (ในใจ) 50 ครั้ง และเปลี่ยนเท้า

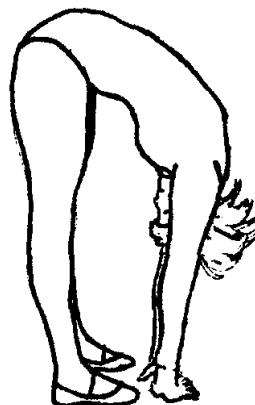
5. ยืดกล้ามเนื้อต้นขา

นั่งลงบนพื้น เข่าทั้งสองข้างของดึงฝ่าเท้า
ทั้งสองข้างมาชนกัน มือจับเท้าทั้งสอง只 พยายาม
ก้มให้ศีรษะจอดปลายเท้า ถ้าต้องการให้เกิดความ
อ่อนตัวให้ก้มมาก ๆ จนหน้าผากจอดพื้นข้างหน้า



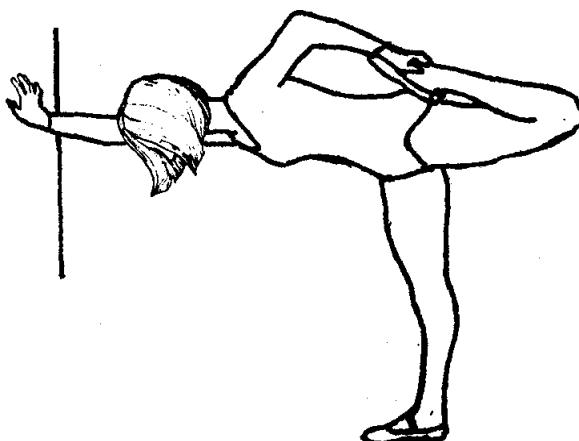
6. ก้มมือและพื้นข้างหน้าปลายเท้า

ยืนตรงเข่าตึง ก้มตัวพร้อมเหยียดแขนลงข้างหน้าพยายามให้
มือสัมผัสพื้นหัวบровรูปปลายเท้าหรือสัมผัสปลายเท้าจนมีความรู้สึกว่า
กล้ามเนื้อตึง (ยืดออก) แล้วยกตัวขึ้น



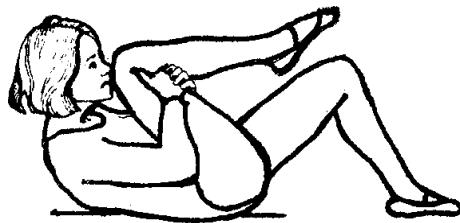
7. ท่านกระสา

ยืนด้วยเท้าขาวให้เข่าตึง ก้ม^{ตัวให้ลำตัวหันกับพื้น} (อย่าให้หลัง
弓) มือขวาขยับนัง ขาซ้ายพับที่เข่า
ให้ใช้มือซ้ายจับให้สัมภ์เท้าแตะสะโพก
ลำตัว และขาซ้ายจะเป็นเส้นเดียวกัน
(มีลักษณะเหมือนตัว T) แล้วเปลี่ยน
ทำอีกเท้าหนึ่ง



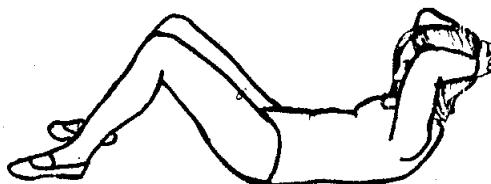
8. ยกขาและนูก

นอนหงายให้หลังสะโพกร้านกับพื้น ตึงขาขึ้นยกกำลังตัวส่วนบนขึ้นแล้วน้อยให้ศีรษะ ตึงขึ้น ใช้มือทั้งสองข้างขึ้นใต้ขาขวา แล้วดึง ขึ้นมาให้สัมผัสนูกแล้วเปลี่ยนทำอีกขาหนึ่ง



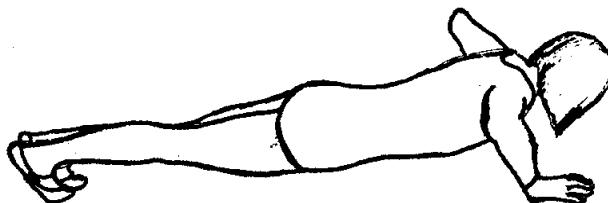
9. ลุกนั่งครึ่งลำตัว

นอนหงายราบกับพื้น ตึงขาขึ้นขึ้น ประมาณ $30 - 40^\circ$ เข่าแยกทั้งสองข้าง มือ ประสารที่ท้ายทอยยกตัวขึ้นมาครึ่งเดียวแล้ว ปล่อยราบลงไปใหม่ เมื่อยกตัวขึ้น ต้องกดเท้า ไว้อย่าให้ยกขึ้นจากพื้น



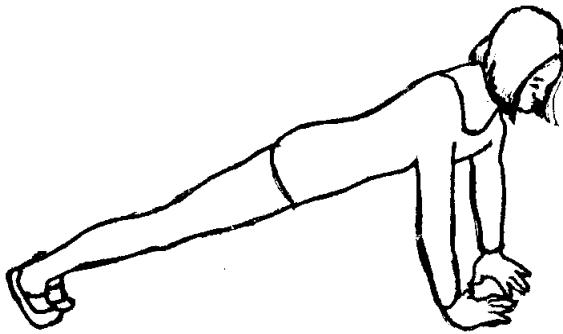
10. ดันพื้น

นอนคว่ำลงกับพื้น ตั้งปลาย-เท้าขึ้นพื้นทั้งสองข้างตัวเหยียดตรง มือวางข้างๆ ลำตัว ข้อศอกตึง ขึ้นให้ฝ่ามือยันพื้นยกลำตัวและให้หล ขึ้น ศีรษะตรงตามแนวลำตัว ใช้มือ ดันขึ้นจนแขนตรงแล้วกลับสู่ท่าเดิมโดยอย่าให้ลำตัวและหน้าอกแตะพื้นแล้วดันลำตัวขึ้นอีก ทำดังนี้ติดต่อ กัน 10 ครั้ง



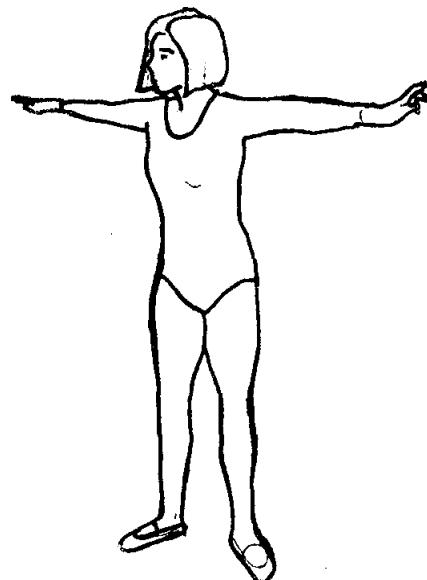
11. ดันพื้นครึ่งเดียว

วางลำตัวเหมือนท่าดันพื้น แต่
วางมือรานกับพื้นไกล์ ๆ กันให้หน้าอก
หัวแม่มีวางไกล์กันแล้วค่อย ๆ ยกตัว
ขึ้น แล้วกลับลงข้างล่างแค่ครึ่งเดียวทำ 2
ครั้ง



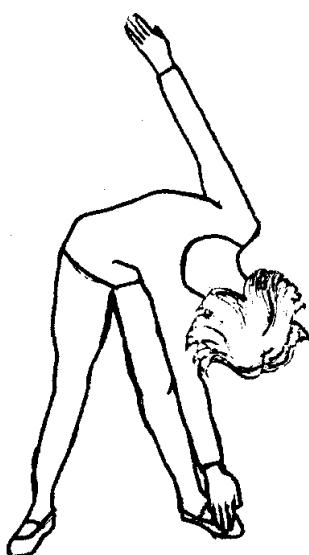
12. เกร็งร่อน

ยืนตรงเท้าหันส่องข้างแยกออกกางแขน
หันส่องข้าง ตัวตรงแล้วบิดเอวไปซ้ายและขวา
สลับกันอย่างช้า ๆ บิดไปแต่ละข้างนับในใจถึง
5 แล้วบิดกลับอีกด้านหนึ่ง ทำข้างละ 5 ครั้ง



13. เหยียดแขนและสลับ

ยืนตรงเท้าหันส่องแยกห่างกันกางแขนหันส่อง
ข้างแล้วก้มลำตัวลง เหวี่ยงแขนให้ไปสัมผัสปลายเท้า
ตรงข้ามข้างล่างแขนอีกข้างหนึ่งซึ่งขึ้นทำชา ๆ นับ 4
แล้วเปลี่ยนข้างและสลับ



กายนริหารสำหรับกีฬาออลเลย์นอลโดยเฉพาะ¹

พื้นฐานของการบริหารกายทุกด้าน เรายังส่งเสริมการบริหารเฉพาะตามลักษณะพิเศษ ของกีฬาออลเลย์นอล สรุปแล้วหมายถึงการกระโดดสูง ย่อตัวต่ำ เคลื่อนที่เร็วชับปไว คาดการณ์ดี ให้ยึดแนเร็ว เวลาที่ทำการฝึกควรเป็นการฝึกส่วนที่สำคัญ 5 จุดคือ

1. ส่งเสริมการฝึกกำลังข้อเท้า = ข้อเท้า
2. ส่งเสริมการฝึกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณขา = เขา
3. ส่งเสริมการฝึกกำลังกล้ามเนื้อท้องและหลัง = เอว
4. ส่งเสริมการฝึกความเร็วในการสะบัดแขน = ข้อมือ ข้อศอก
5. ส่งเสริมการฝึกความฉับไวของสมอง = ระบบประสาท

1. การฝึกกำลังข้อเท้า

การฝึกกำลังสปริงของข้อเท้ามีจุดมุ่งหมายที่สำคัญเพื่อให้เคลื่อนที่ได้เร็ว กระโดดได้สูงและเร็ว การกระโดดอยู่กับที่ได้สูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับแรงสปริงของข้อเท้า

วิธีการฝึก

- 1.1 กระโดดเชือกหลายน ฯ รูปแบบ
- 1.2 เขย่งเท้าขึ้นลงมือเปล่า หรือเพิ่มน้ำหนักบนร่างกาย
- 1.3 กระโดดขึ้นที่สูง แล้วกระโดดลงสลับกัน
- 1.4 กระโดดด้วยปลายเท้า เก่าตึง สามสิบวินาที กระโดดขาเดียว แต่ละข้างสามสิบวินาที
- 1.5 กระโดดชุดๆ ข้างเดียว แตะจุดสูงสุด
- 1.6 กระโดดรีวัสรูปติดต่อ กัน

2. การฝึกกล้ามเนื้อบริเวณขา

อุปสรรคในการยกระดับเทคนิคความออลล์บล็อกและการหนึ่งกีฬา เอ็นซีดีจะบ้า ถ้าบริเวณขาได้รับบาดเจ็บ วิธีป้องกันที่สำคัญคือเสริมการฝึกกล้ามเนื้อบริเวณขาให้แข็งแรง

วิธีการฝึก

- 2.1 นำเอาบาร์เบลมาวางไว้บนไฟล์ แล้วยืนย่อตัวต่ำสุดหรือย่อตัวระดับขา
- 2.2 ถือลูกเหล็กที่มีน้ำหนักพอประมาณ ย่อตัวต่ำสุดแล้วกระโดดขึ้น
- 2.3 ย่อตัวระดับขา หรือย่อตัวต่ำสุดแล้วกระโดดสามก้าวหรือห้าก้าวไปข้างหน้า

¹ ปรีชา อุทธิเสน. ตำราออลเลย์. (เอกสารอัสดสำเนา) กรุงเทพฯ : 2524, หน้า 60 – 63

- 2.4 กระโดดขึ้นที่สูง แล้วลง ทำติดต่อกันร้อยครั้ง
- 2.5 ลากเส้นล้อมเป็นรูปสี่เหลี่ยม กระโดดเข้า – ออก

3. การฝึกกล้ามเนื้อท้องและหลัง (เอว)

การฝึกประเทณนี้นักกีฬามักไม่สนใจกล้ามเนื้อท้องและหลังมีบทบาทสำคัญมากในการกระโดด การส่งตัวให้สมดุล และสามารถส่งแรงไปด้านบน หรือด้านข้าง ทำให้สามารถลอยตัวในอากาศได้นาน บทบาทการส่งแรงจากกล้ามเนื้อ ปกติเรารู้ว่า “แรงกระโดดที่สอง” หรือ “ท่าระหว่างลอยในอากาศ”

วิธีการฝึก

3.1 ฝึกด้วยวิธีนี้ๆ โดยท่านมือเปล่า เห็น นอนหงายเหยียดแขนตรงหน้าศีรษะ เท้าเหยียดตรง แล้วยกเท้าทั้งสองขึ้นพร้อมกับยกลำตัวขึ้น ยกมือทั้งสองแตะปลายเท้า

3.2 จากท่านอนหงายยกตัวขึ้น 45° โดยมีบาร์เบลหรือน้ำหนักแบกอยู่ที่ไหล่

3.3 นอนคว่ำบนม้าหู หรือหันกระโดดโดยยืนลำตัวออกไป แอนตัวขึ้นลง

วิธีฝึกกล้ามเนื้อเอว

3.4 กระโดดแบบกบ แตะตัวแล้วพับเอว ทำติดต่อกันไป

3.5 ให้ผู้เล่นคนหนึ่งโynลูก เมดิซินบอลให้อิกกันหนึ่งนิ่งแยกเท้ารับลูกบุดหนึ่น รับแล้วนอนหงายไปด้านหลัง แล้วรีบยกตัวขึ้นนั่งอย่างรวดเร็ว

3.6 กระโดดเข้าแตะหน้าอก และกระโดดแยกเท้าหน้าหลัง ซ้ายขวา

4. ความเร็วของแขนในการเหวี่ยง

ลูกตอบจะแรงหรือเบา เร็วหรือช้า มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเร็วของการเหวี่ยงแขนมาก แต่การฝึกเหวี่ยงแขนนี้มักไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร เราจึงต้องพยายามฝึกกล้ามเนื้อแขนท่อนบน เพื่อให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น และฝึกการปล่อยกล้ามเนื้อตามสบายในระหว่างการตอบลูกบุด การใช้แรงสะบัดความเร็ว – การปล่อยกล้ามเนื้อตามสบาย ทั้งสามประการนี้ต้องประสานงานกันเป็นอย่างดี

วิธีฝึกกล้ามเนื้อแขนท่อนบน

4.1 ข้างลูกขอฟบออลไปยังผนังด้วยท่าบลู๊ก

4.2 ดึงยางยืดให้ตึงในลักษณะตอบลูกบุดแล้วปล่อย ทำซ้ำกันเพื่อฝึกกำลังของข้อมือ และอิ่นของไฟล์

4.3 ยกน้ำร์เบลที่มีน้ำหนักเบาและดันหัวไว้ให้ด้ แล้วชูขึ้นเหนือศีรษะ ทำตีดต่อ กันอย่างรวดเร็วหลาย ๆ ครั้ง

4.4 สะบัดข้อมือเร็ว ๆ ในเวลาที่กำหนดให้

4.5 ตอนลูกนอลอยู่กับที่ (ห้าร้อยครั้งขึ้นไป)

5. การฝึกความว่องไวของประสาท

ลักษณะพิเศษของกีฬาอลเดย์นอลนี้คือ “ ความเร็ว ” เพราะฉะนั้นเราก็ต้องเสริมสร้างด้วยการฝึกความว่องไวทางประสาทซึ่งเป็นพื้นฐานของสี่ประการดังกล่าว (ความเร็ว ชาย 28 เมตร/วินาที หญิง 20 เมตรขึ้นไป/วินาที)

วิธีการฝึก

5.1 ให้เริ่มต้นโดยเร็ว เคลื่อนที่ เปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ และหยุดอย่างรวดเร็ว โดยใช้สัญญาณต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น

5.2 กำหนดท่าต่าง ๆ ในการเล่นเป็นชุด ให้ฝึกเหมือนการเล่นจริง ๆ โดยกำหนดเวลาให้ปฏิบัติ

5.3 ฝึกเริ่มต้นเคลื่อนที่และเร่งความเร็ว โดยให้สัญญาณเสียง ก่อนให้สัญญาณเสียงผู้รับการฝึกควรอนหางย นอนคว่ำหรือเคลื่อนตัวไปในลักษณะหนึ่งตามที่กำหนดไว้

5.4 ฝึกหยุดอย่างฉับพลันหรือเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนที่ โดยการให้สัญญาณของผู้ฝึกสอน

5.5 ให้หันหน้าไปทางผนัง แล้วรับลูกนอลดที่กระดอนมาจากห้ายุดอย่างรวดเร็ว (จับเป็นครู่ มีคนหนึ่งช่วยโยนหรือขว้างลูกนอล)

5.6 ใช้ผ้าปัดบังตาข่าย ผู้ฝึกสอนโยนหรือตอบลูกนอลมาให้รับไว้ในมือ หรือรับส่งออกไปด้วยมือเดียว หรือสองมือ

5.7 ฝึกเล่นกีฬา นาสเกตบอล แบนด์บอล พุตบอล ฯลฯ การฝึกดังกล่าวเนี้ยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความว่องไวทางระบบประสาทให้มีสมรรถภาพสูงขึ้น