

## การวิ่งระยะต่าง ๆ (พลศึกษา)

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2551

### การวิ่งระยะสั้น

เป็นการวิ่งแข่งขันระยะทาง ตั้งแต่ 50 เมตร 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร 200 เมตร จนถึง 400 เมตรทุกขณะที่สำคัญของการวิ่งระยะสั้น คือ การตั้งต้นการวิ่ง การวิ่ง และการเข้าเส้นชัย ที่ยืนเท้าเป็นอุปกรณ์สำคัญของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่เริ่มมีการใช้มาตั้งแต่ พ.ศ.2470 เพราะทำให้สะดวกและเป็นผลดีต่อการวิ่ง สามารถปรับได้ระดับกับนักกรีฑาแต่ละคนและไม่ทำให้สนามเสีย การอ้อมกำลังในการวิ่งก็เป็นสิ่งจำเป็นของนักกรีฑาวิ่งในระยะตั้งแต่ 200 เมตรขึ้นไป เพราะนักวิ่งไม่สามารถวิ่งได้เร็วสม่ำเสมอตลอดระยะทาง เพราะขีดความสามารถและความเหนื่อยเป็นอุปสรรค จึงต้องซ่อมรักษาความเร็วในช่วงกลางของระยะวิ่งให้คงที่ โดยใช้พลังงานน้อยที่สุดและไปแรงเมื่อใกล้ถึงเส้นชัยอีกครั้งนักกีฬาต้องรู้และมีประสบการณ์ด้วยตนเองว่าควรหายใจด้วยวิธีใดจึงจะให้เกิดผลดีที่สุด และมีอากาศเพียงพอตลอดระยะทางการวิ่ง นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่งเฉพาะตัวตลอดระยะทาง

คุณสมบัติของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความเร็วในการเคลื่อนที่ มีความสามารถในการก้าวเท้าไต่ยาวและเร็ว

#### ในการตั้งต้นการวิ่ง

การเคลื่อนตัวหรือเคลื่อนมือหรือเท้าก่อนที่สัญญาณปล่อยตัวตั้งขึ้นจะถือเป็นการผิดกติกา จะถูกเตือนหากทำผิดครั้งที่ 2 จะถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน

---

### การวิ่งระยะกลาง

เป็นการวิ่งระยะ 800 เมตร และ 1,500 เมตร การวิ่งระยะกลาง ต้องอาศัยฝีเท้าการวิ่งแบบระยะสั้น ใช้ความเร็วและความทนทานแบบการวิ่งระยะไกล นักกีฬาวิ่งระยะสั้นจึงสามารถเปลี่ยนมาวิ่งระยะกลางได้ไม่ยาก เพียงแต่ฝึกความทนทานให้มากขึ้นและเช่นเดียวกัน นักกีฬาวิ่งระยะไกลก็สามารถเปลี่ยนมาวิ่งระยะกลางได้ โดยฝึกความเร็วเพิ่มขึ้นเท่านั้น ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุด คือ นักกีฬาระยะกลางต้องรูว่าตนเอง ต้องใช้กำลังอย่างไรตลอดระยะทางการวิ่ง จังหวะการก้าวขา ความสัมพันธ์ของการแกว่งแขนและการก้าวเท้า รู้จักผ่อนกำลังเมื่อวิ่งเลย 400 เมตรในการวิ่ง 800 เมตร เมื่อวิ่งไปได้ 20-25 % ของระยะทางทั้งหมดให้เริ่มวิ่งเต็มฝีเท้าจนถึงเส้นชัย การวิ่งขึ้นหน้าสุดสู่ให้วิ่งขึ้นทางขวาของคุณแข่งและอย่าให้ถูกคุมจากนักกีฬาคนอื่นจนวิ่งขึ้นหน้าไม่ได้ ไม่จำเป็นอย่าเร่งขึ้นหน้าตรงทางโค้ง ให้ความสำคัญของตนเองไม่ควรวิ่งเร็วไปพร้อมกับนักกีฬาคนอื่น ๆ และไม่ควรปล่อยให้คู่แข่งนำหน้าเกิน 12-15 เมตร ในการวิ่ง 800 เมตร จังหวะการก้าวเท้าจะช้าและสั้นกว่าการวิ่งระยะสั้น การเริ่มต้นออกวิ่งใช้ลักษณะการยืนเป็นท่าเริ่มต้น

เมื่อนักกรีฑาได้ยินคำว่า “เข้าที่” ให้ยืนเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หลังเส้นเริ่ม เท้าหลังอยู่ห่างพอประมาณ โนมตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หรืออาจไขว่ ตั้งต้นการวิ่งเหมือนกับการวิ่งระยะสั้นก็ได้ แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ที่ยันเท้า นักกรีฑาวิ่ง 1,500 เมตรจะ ยืนตามเส้นโค้งแรกๆ เป็นเส้นเริ่ม สำหรับการแข่งขัน 800 เมตร นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่งของตนเองนับตั้งแต่เริ่มจนครบระยะ 100 เมตร หรือ วิ่งสุดทางโค้งแล้วสามารถวิ่งตัดเขาไปวิ่งในช่องที่ 1 ได้ ส่วนการวิ่ง 1,500 เมตร นักกรีฑาสามารถวิ่งตัดเขาไปวิ่งในช่องวิ่งด้านใน ได้ทันทีที่ได้ยินสัญญาณปล่อยตัว

---

## การวิ่งระยะไกล

เป็นการวิ่งระยะทางตั้งแต่ 3,000 เมตรขึ้นไป ลักษณะของนักกีฬาวิ่งระยะไกล มีรูปร่างค่อนข้างสูง หน้าหน้าปานกลาง กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง สิ่งสำคัญในการวิ่งระยะไกลคือ จังหวะในการวิ่ง จังหวะในการก้าวขา และการแกว่งแขน ที่จะใช้กำลังให้น้อยที่สุด การก้าววิ่งเต็ม ผีเทาช่วงก้าวยาวสม่ำเสมอรักษาช่วงก้าว ให้เท่าสัมผัสพื้นในลักษณะลงด้วยส้นเท้าผ่อนลงสู่ปลายเท้า ลำตัวตั้งมากกว่าการวิ่งระยะอื่น ไม่ปล่อยไหล่แข่ววิ่งนำหน้ามากกว่า 40-50 เมตร ในการวิ่ง 3,000 เมตร

การออกวิ่งของการวิ่งระยะไกลใช้การยืนที่เส้นเริ่ม ให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ชิดหลังเส้นเริ่ม ก้มตัวลงเล็กน้อยพร้อมที่จะออกวิ่งทันทีที่ได้ยินสัญญาณปล่อยตัวการออกมุกำลังในการวิ่งระยะไกล นักกรีฑาต้องรู้จักวางแผนแบ่งระยะทางวิ่ง การเปลี่ยนความยาวของช่วงก้าว การเปลี่ยนจังหวะหายใจ เพื่อให้สามารถวิ่งได้ตลอดระยะทางและทำเวลา ให้ดีที่สุด การเขาเสนอชัย นิยมวิ่งผ่านแถบเสนอชัย โนมตัวลงไปข้างหน้าเล็กน้อย

---

ที่มา <http://www.wt.ac.th/~phonthong/head06.html>