

บทที่ 3

แบบฝึกทักษะท่าทางที่ถูกต้องของการกระโดดแบบสลัดเท้า

การฝึกทักษะท่าทางการกระโดดที่ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างทักษะพื้นฐานให้กับนักกีฬากรีฑา เพราะหากนักกีฬาไม่มีพื้นฐานอาจทำให้เกิดความผิดพลาดบาดเจ็บได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนาทางด้านสรีระร่างกายต้องหยุดยั้งลง ไม่สามารถฝึกฝนอย่างต่อเนื่องได้ จึงควรฝึกหัดทักษะอย่างเป็นขั้นตอนตามระบบการฝึกที่ถูกต้อง ในการฝึกทักษะท่าทางการกระโดดแบบสลัดเท้าที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในขั้นพื้นฐานของการฝึกกระโดดสำหรับนักกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาทางด้านร่างกาย กล้ามเนื้อ ข้อต่อ การเคลื่อนไหว ที่จะส่งผลให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพมากที่สุดและลดการบาดเจ็บ ซึ่งมีแบบฝึกที่จะแนะนำให้ครู ผู้ฝึกสอนนำไปใช้ฝึกทักษะกับนักกีฬาระดับประถมศึกษาตามลำดับท่าการฝึก ดังนี้

1. ท่าเตรียม

ให้นักเรียนอยู่ในท่าตรงสบายๆ ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นในระดับครึ่งหนึ่งของหน้าแข้ง แขนทั้ง 2 ทิ้งปล่อยลงข้างลำตัวสบายๆ ทำสลับกันซ้าย-ขวา ดังภาพ

ภาพแบบฝึกทักษะท่าทางที่ถูกต้องของการกระโดดแบบสลัดเท้า



ภาพที่ 53



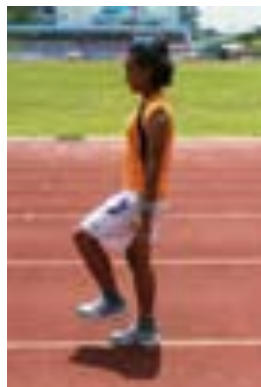
ภาพที่ 54

ภาพที่ 53 - 54 ท่าเตรียม ยืนตรงท่าเตรียม

ภาพแบบฝึกทักษะท่าทางที่ถูกต้องของการกระโดดแบบสลับเท้า



ภาพที่ 55 ด้านหน้า



ภาพที่ 56 ด้านข้าง



ภาพที่ 57 ด้านข้าง

ภาพที่ 55 – 56 – 57 ยืนตรงยกเท้าซ้ายขึ้น เท้าซ้ายอยู่ระดับหน้าแข้ง

2. การวางเท้า

จากท่าเตรียม ให้นักเรียนวางเท้าลงสัมผัสพื้นให้เต็มฝ่าเท้า โดยปลายเท้าต้องกระดกเข้าหาหน้าแข้งอยู่ตลอดเวลา ทำสลับกันทั้งซ้ายและขวา แบบอยู่กับที่ ดังภาพ



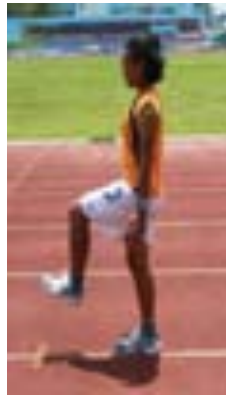
ภาพที่ 58

ภาพที่ 58 ท่าเตรียม ยืนตรงท่าเตรียม

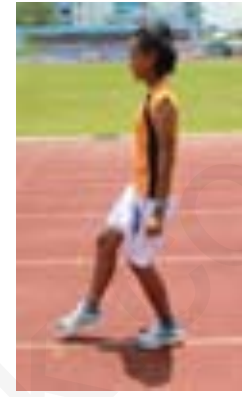
ภาพแบบฝึกทักษะท่าทางที่ถูกต้องของการกระโดดแบบสลับเท้า



ภาพที่ 59 ด้านหน้า



ภาพที่ 60 ด้านข้าง



ภาพที่ 61 การวางเท้าและการย่อเข่า

ภาพที่ 59 – 60 – 61 ยืนยกเท้าซ้ายหรือเท้าขวา วางฝ่าเท้าลงสัมผัสพื้นสลับกันซ้าย – ขวา อยู่กับที่

3. การย่อเข่า

การย่อเข่ามีความจำเป็นเพื่อลดแรงกระแทกและลดการบาดเจ็บ รวมทั้งเป็นการสร้างจังหวะการกระโดด และเป็นการส่งเสริมในการเคลื่อนไหวที่แบบต่างๆ ดังนั้นในการวางเท้าแต่ละครั้งควรมีการย่อเข่าด้วยเล็กน้อย ตามแรงที่กระแทกลงพื้นสนาม ดังภาพ



ภาพที่ 62

ภาพที่ 62 ท่าเตรียม ยืนตรงท่าเตรียม

ภาพแบบฝึกทักษะท่าทางที่ถูกต้องของการกระโดดแบบสลับเท้า



ภาพที่ 63 กระตุกเข่าด้านหน้า



ภาพที่ 64 กระตุกเข่าด้านข้าง



ภาพที่ 65 การกระตุกเข่าซ้าย



ภาพที่ 66 การงอเข่าขวา

ภาพที่ 63 – 64 – 65 – 66 ยืนตรงยกเข่าซ้ายขึ้น เท้าซ้ายอยู่ระดับหน้าแข้ง เข่าขวางอเล็กน้อย
ในระหว่างที่เท้าซ้ายวางกระทกลงกับพื้นสนาม

4. การกระโดดแบบสลับเท้าอยู่กับที่และการเคลื่อนที่ช้าๆ

เมื่อทำการฝึกทักษะท่าทางการกระโดดโดยเริ่มต้นจากการฝึกแบบอยู่กับที่ จากท่าเตรียม ยกเท้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นในระดับหน้าแข้ง ปลายเท้ากระดกเข้าหาหน้าแข้ง จากนั้นเริ่มมีการกระโดดแบบสลับเท้า โดยการปฏิบัติแบบอยู่กับที่ช้าๆ – ขวา สลับกัน ในระดับความสูงครึ่งหนึ่งของหน้าแข้ง เมื่อทำต่อเนื่องได้แล้วให้ลองเคลื่อนที่ไปด้านหน้าในระยะ 10–20 เมตร และถอยหลัง 10–20 เมตร จำนวน 8–10 ครั้ง ดังภาพ

ภาพการกระโดดแบบสลับเท้าอยู่กับที่และการเคลื่อนที่ช้าๆ



ภาพที่ 67



ภาพที่ 68



ภาพที่ 69

การวางเท้า

เริ่มกระโดดสลับเท้าอยู่กับที่



ภาพที่ 70



ภาพที่ 71



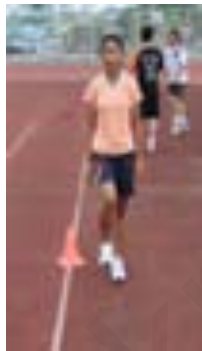
ภาพที่ 72

เริ่มกระโดดสลับเท้าอยู่กับที่ สลับเท้าซ้าย - ขวา

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าอยู่กับที่ การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการเคลื่อนที่ไปด้านหลัง

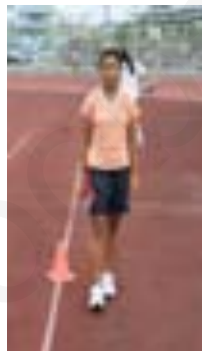
การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในขั้นนี้ ต้องการให้นักกีฬาเริ่มมีการเคลื่อนไหว โดยการกระโดด จากการกระโดดอยู่กับที่เป็นการกระโดดเคลื่อนที่ในทิศทางด้านหน้าให้เกิดการเรียนรู้และความคล่องตัว รวมทั้งการเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงข้าม คือ ด้านหลัง ซึ่งโดยปกตินักกีฬาจะไม่คุ้นเคยกับการกระโดดไปด้านหลังเพราะไม่เคยถูกฝึกในกล้ามเนื้อส่วนนี้ เพื่อให้เกิดการพัฒนาการเคลื่อนไหวและการกระโดดที่สมบูรณ์และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อที่ยังไม่ได้ถูกฝึกให้เกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ ให้นักเรียนฝึกในระยะทาง 10 – 20 เมตร จำนวน 8 - 10 ครั้ง ดังภาพ

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าอยู่กับที่ การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการเคลื่อนที่ไปด้านหลัง



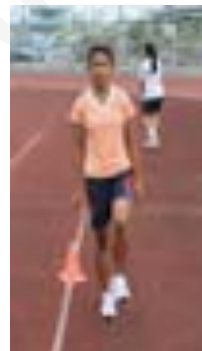
กระตุกเข้าขวา

ภาพที่ 73



วางเท้าขวา

ภาพที่ 74



กระตุกเข้าซ้าย

ภาพที่ 75



วางเท้าซ้าย

ภาพที่ 76

ท่าเตรียมก่อนกระโดดสลับเท้า



ภาพที่ 77 (การเริ่มต้น)

ภาพที่ 78 (การเคลื่อนที่)

เริ่มกระโดดสลับเท้าเคลื่อนที่ไปด้านหน้า

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. กระตุกเข่าซ้าย ก้าวเท้าไปข้างหน้า วางเท้าซ้าย (ภาพที่ 78)
2. กระตุกเข่าขวาขึ้น ก้าวเท้าไปข้างหน้า วางเท้าขวา
3. ทำต่อเนื่อง เป็นระยะทาง 10 – 20 เมตร

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าอยู่กับที่
การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการเคลื่อนที่ไปด้านหลัง



ภาพที่ 79 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 80 (การเคลื่อนที่)



ภาพที่ 81 (การเคลื่อนที่)



ภาพที่ 82 (การเคลื่อนที่)

เริ่มกระโดดสลับเท้าเคลื่อนที่ไปด้านหลัง

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. กระตุกเข้าซ้ายขึ้นด้านหน้า พร้อมเหยียดขาซ้ายก้าวเท้าไปด้านหลังและวางเท้าซ้าย
2. กระตุกเข้าขวาขึ้นด้านหน้า พร้อมเหยียดขาขวาก้าวเท้าไปด้านหลังและวางเท้าขวา
3. ทำต่อเนื่อง เป็นระยะทาง 10–20 เมตร

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในขั้นตอนนี้ ต้องการพัฒนาร่างกายไปในทิศทางด้านข้าง โดยการสลับเท้ากระโดด ซ้ายและขวา ไปด้านข้าง ใช้ระยะทาง 10–20 เมตร จำนวน 8–10 ครั้ง โดยเริ่มจากเท้าซ้ายก่อน และตามด้วยเท้าขวา ดังภาพ

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าเคลื่อนที่ไปด้านข้าง



ภาพที่ 83 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 84 (การเคลื่อนที่)



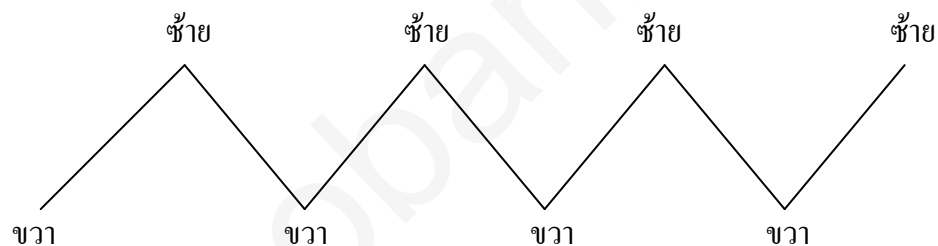
ภาพที่ 85 (การเคลื่อนที่)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนยกเข่าขวา วางเท้าขวาลงสัมผัสพื้น ยกเข่าซ้ายขึ้น ก้าวเท้าไปด้านซ้าย วางเท้าซ้าย
2. ทำต่อเนื่องเคลื่อนที่ไปทางซ้าย เป็นระยะทาง 10 – 20 เมตร
3. เปลี่ยนเป็นเคลื่อนที่กลับมาทางขวา เป็นระยะทาง 10 – 20 เมตร

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในทิศทางแบบฟันปลา (ซิกแซก)

การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในขั้นนี้ ต้องการให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาด้านการทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไวและด้านการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยการฝึกกระโดดสลับเท้าซ้ายและขวา ไปทางด้านหน้าเฉียงซ้ายและเฉียงขวา ดังภาพ



ในการฝึกของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรดูแลให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เมื่อพบข้อบกพร่องได้แก้ไขทันทีทันใด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกของนักกีฬาอย่างสูงสุด

ระยะทางในการฝึก 10 – 20 เมตร 8 – 10 ครั้ง ดังภาพ

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในทิศทางแบบฟันปลา (ซิกแซก)



ภาพที่ 88 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 89 (การเคลื่อนที่)



ภาพที่ 90 (การเคลื่อนที่)



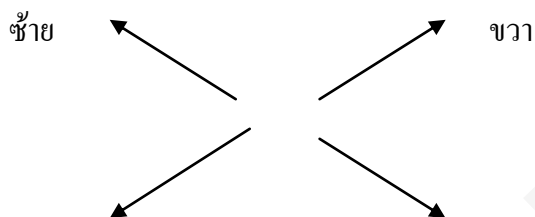
ภาพที่ 91 (การเคลื่อนที่)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนย่อเข่า เตรียมพร้อมเพื่อที่จะกระโดด
2. กระโดดกระตุกเข้าขวาเฉียงไปทางขวา วางเท้าขวาให้ใกล้ Marker พร้อมย่อเข่าขวา รับน้ำหนักตัว
3. กระตุกเข้าซ้ายเฉียงไปทางซ้าย วางเท้าขวาให้ใกล้ Marker พร้อมย่อเข่าซ้ายรับน้ำหนักตัว
4. ทำสลับกัน เป็นระยะทาง 10 – 20 เมตร

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในทิศทางแบบทะแยง

การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในขั้นนี้ ต้องการให้นักกีฬาเกิดความแข็งแรงของข้อเท้า และกล้ามเนื้อขาและเพิ่มประสิทธิภาพของการทรงตัวให้กับนักกีฬา ดังภาพ



ในการฝึกรูปแบบนี้ใช้ระยะทางการฝึก 10-20 เมตร จำนวน 8-10 ครั้ง

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในทิศทางแบบทะแยง



ภาพที่ 92 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 93 (การเคลื่อนที่)



ภาพที่ 94 (การเคลื่อนที่)



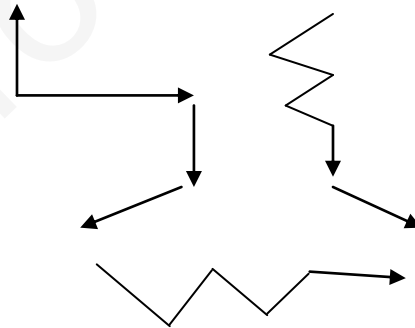
ภาพที่ 95 (การเคลื่อนที่)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหันด้านขวาเข้าหาช่องบันไดลง
2. กระโดดก้าวเท้าขวาลงไปในช่อง เคลื่อนที่ไปด้านขวา ยกเท้าซ้ายมาวางในช่องเดียวกัน เปลี่ยนเป็นยกเท้าขวาวางในช่องถัดไป ก้าวเท้าซ้ายตามมา
3. ทำต่อเนื่องกันจนหมดช่องบันไดลง

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าเคลื่อนที่ในหลายทิศทางแบบผสมผสาน

การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในขั้นนี้ ต้องการให้นักกีฬามีการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อ การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสั่งการ เพื่อให้มีการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ให้เกิดกับนักกีฬา ในการฝึกควรมีการวางรูปแบบการฝึกและมีทิศทาง ระดับความสูงของการกระโดด ความต่อเนื่อง ระยะทางการฝึกควรมีหลากหลายระยะทางตามความเหมาะสม จำนวนครั้งของการกระโดด 8-10 ครั้ง ดังภาพ



ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าเคลื่อนที่ในหลายทิศทางแบบผสมผสาน



ภาพที่ 96



ภาพที่ 97



ภาพที่ 98



ภาพที่ 99

ภาพการกระตุกเข้าเคลื่อนที่ไปด้านขวา และซ้าย

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหันหน้าเข้าหารั้วต่ำ
2. กระโดดขาเดียว (ขาขวา) ข้ามรั้วต่ำ 4 รั้ว
3. แล้วเปลี่ยนทิศทางใช้ขาซ้ายกระโดดขาเดียวไปด้านซ้าย 3 รั้ว
4. ทำต่อเนื่องกัน โดยสลับขาซ้าย - ขวา

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้ามีการกระตุกเข้า

การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้าในขั้นนี้ มีการเพิ่มทักษะการกระตุกเข้าเข้ามาเพื่อเพิ่มทักษะของการฝึก จากเดิมเป็นการกระโดดสลับเท้าแบบปกติ โดยใช้แรงของขาและข้อเท้า ซึ่งเพิ่มการกระตุกเข้าเข้ามา

ในการฝึกรูปแบบของการกระโดดแบบสลับเท้ามีการกระตุกเข้า ผู้ฝึกสอนต้องคำนึงถึงความแข็งแรงพื้นฐานของนักกีฬา เพื่อความปลอดภัยและลดการบาดเจ็บจากการฝึก การฝึกควรใช้ระยะทางประมาณ 10–20 เมตร 3–6 ครั้ง ดังภาพ

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลับเท้ามีการกระตุกเข้า



ภาพการกระตุกเข้าเคลื่อนที่ไปด้านขวา และซ้าย

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหันหน้าเข้าหารั้วต่ำ
2. กระโดดขาเดียว (ขาขวา) ข้ามรั้วต่ำ 4 รั้ว
3. แล้วเปลี่ยนทิศทางใช้ขาซ้ายกระโดดขาเดียวไปด้านซ้าย 3 รั้ว
4. ทำต่อเนื่องกัน โดยสลับขาซ้าย - ขวา



ภาพที่ 100



ภาพที่ 101

ภาพการกระตุกเข่าอยู่กับที่

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนย่อเข่าพอประมาณ
2. ส่งแรงจากขาซ้าย กระตุกเข่าขวาขึ้น วางเท้าขวา ย่อเข่า
3. ส่งแรงจากเข่าขวา กระตุกเข่าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้าย ย่อเข่า
4. ทำต่อเนื่องกัน โดยสลับขาซ้าย - ขวา

แบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลัดเท้ากระตุกเข้าโดยมีอุปกรณ์

การฝึกทักษะการกระโดดแบบสลัดเท้ากระตุกเข้าในขั้นนี้ ซึ่งจะมีอุปกรณ์ประกอบในการฝึก เช่น มาร์คเกอร์ กรวย รั้วฝึก ขางในรถยนต์ ตารางบันไดลิง ตาราง 9 ช่อง

ในการฝึกการกระโดด ผู้ฝึกสอนต้องมีการแนะนำวิธีการให้กับนักกีฬาก่อนการฝึกทุกครั้ง และควรให้นักกีฬาลองปฏิบัติการกระโดดกับอุปกรณ์ ก่อนจะเริ่มการฝึก จำนวนครั้งในการฝึก 8-10 ครั้ง

ดั่งภาพ

ภาพแบบฝึกทักษะการกระโดดแบบสลัดเท้ากระตุกเข้าโดยมีอุปกรณ์



ภาพที่ 102 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 103 (การเคลื่อนที่)



ภาพที่ 104 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 105 (การเคลื่อนที่)



ภาพที่ 106 (การเริ่มต้น)



ภาพที่ 107 (การเคลื่อนที่)

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนท่าเตรียมหันหน้าเข้าหาอุปกรณ์
2. กระตุกเข่าก้าวเท้าขวาและเท้าซ้าย วางเท้าลงตามช่องที่มีอุปกรณ์วางไว้ เช่น ล้อยาง รั้วต่ำ สะพานลิง Marker สลับกัน
3. ทำต่อเนื่อง จนหมดอุปกรณ์

การฝึกกระโดดแบบสลับเท้ามีมากมายหลายวิธี อยู่ที่ผู้ฝึกสอนจะนำวิธีการหรือรูปแบบใดมาใช้ เพื่อพัฒนานักกีฬาและลดการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม เพื่อที่จะไม่ให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายจากการฝึกซ้อมและสามารถที่จะพัฒนานักกีฬาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น