

การฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาโยมนาสติก

อิติพงษ์ สุขดี*

โยมนาสติกเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อผู้ฝึกมากมาย ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย เพราะโยมนาสติกเป็นกีฬาที่มีกิจกรรมประกอบหลากหลายประเภท เป็นรากฐานที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนสามารถเคลื่อนไหว ผู้ฝึกต้องสามารถบังคับร่างกายประกอบด้วยศิลปะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างมีกฎเกณฑ์ แบบแผน มีจังหวะลีลา ประกอบอุปกรณ์ ซึ่งมีทักษะการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (Movement) แพตเทิร์น (Pattern) ได้แก่ การวิ่ง การม้วนตัว การกระโดด การห้อยโหน การไกวตัว การหมุนตัว และการทรงตัว การเคลื่อนไหวต้องดำเนินไปอย่างนุ่มนวล ผสมกันไประหว่างท่าต่อท่า การไกวตัวดำเนินไปอย่างมีช่วงกว้างและสุดช่วงอย่างสมบูรณ์ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพของร่างกายที่ดีมาก โดยเฉพาะเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เพราะการเคลื่อนไหวของกีฬาประเภทนี้ส่วนมากเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่นกล้ามเนื้อขา ออก ไหล่ และท้อง เป็นต้น เมื่อกล้ามเนื้อที่กล่าวมาได้ทำงานมาก ๆ ในการประกอบกิจกรรมโยมนาสติกจึงจะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายได้ ซึ่งและนอกจากความแข็งแรงแล้ว การเล่นโยมนาสติกยังสามารถพัฒนาความอ่อนตัว และด้านสมรรถภาพทางกายอื่น ๆ อีกด้วย ด้วยเหตุผลดังกล่าว การเล่นโยมนาสติกจึงมีประโยชน์มากมาย ผู้ฝึกกีฬาโยมนาสติกจึงควรศึกษาที่สมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้การเล่นโยมนาสติกมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

สมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness)เป็นส่วนสำคัญของการเจริญเติบโตและพัฒนาาร่างกายอย่างเป็นปกติ ความหมายของสมรรถภาพทางกายสรุปได้ว่า ความสามารถของร่างกายที่สามารถทำกิจกรรมประจำวันหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างมีประสิทธิภาพได้อย่างดี บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและมีพลังงานเหลือที่จะนำไปใช้ในกิจกรรมที่จำเป็น และสำคัญในชีวิตรวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสำนักงานกองทุนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ(2548: 5)ได้แบ่งสมรรถภาพทางกายสามารถเป็น 2 ประเภทดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

1.1 องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) หมายถึงหมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%fat) ด้วยการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

1.2 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory Endurance) หมายถึงประสิทธิภาพของการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ เพื่อจะทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานานได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย และเมื่อทำงานนั้นแล้ว ระบบทั้งสองนี้จะสามารถคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

1.3 ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึงศักยภาพหรือความสามารถพื้นฐาน

* อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ ในการเล่นกีฬาความอ่อนตัวมีประโยชน์มาก เพราะสามารถทำให้นักกีฬาสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ทำให้มีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา และไม่บาดเจ็บง่าย

1.4 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำ ๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการคงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

1.5 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึงปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

2. องค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก(Skill Related Physical Fitness)

2.1 ความคล่องแคล่ว (Agility) หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่ง (Position) หรือทิศทาง (Direction) การเคลื่อนที่ของร่างกายด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อทำงานประสานกันได้อย่างดี

2.2 การทรงตัว (Balance) หมายถึงการควบคุมความสมดุลของร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งต่างๆ ตามที่ต้องการ ถึงแม้ในขณะที่นิ่งและเคลื่อนที่

2.3 การประสานสัมพันธ์ (Co-Ordination) หมายถึงการประสานสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ ความสามารถในการเคลื่อนที่ทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว แน่นนอนและมีประสิทธิภาพ และเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อต่าง ๆ จำเป็นต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายทุกด้านนำมาผสมผสานกันในการเคลื่อนที่ เคลื่อนไหว หรือปฏิบัติทักษะต่างๆ

2.4 พลัง (Power) หมายถึงความสามารถกล้ามเนื้อโดยการเอาชนะแรงต้านได้ด้วยการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว

2.5 ความเร็ว (Speed) หมายถึงความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ในระยะเวลาที่สั้นที่สุด

2.6 เวลาปฏิกิริยา (Reaction time) หมายถึงช่วงเวลาระหว่างร่างกายเริ่มได้รับการกระตุ้นจนถึงร่างกายเริ่มการเคลื่อนไหว โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อต่อการกระตุ้นนั้นๆ

สมรรถภาพทางกายที่ได้กล่าวมานั้นเป็นสิ่งสำคัญ และจะต้องทำการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายสูงสุด และเนื่องจากในแต่ละกีฬานั้นมีลักษณะแตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องใช้สมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกันด้วย สุกัญญาพานิชเจริญนาม (2545: 6) สำหรับกีฬายิมนาสติกนั้น สมรรถภาพทางกายที่จำเป็นมี 3 อย่างคือ

1. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นยิมนาสติก มีอยู่ 3 จุดคือ

1.1 ความอ่อนตัวของหัวไหล่

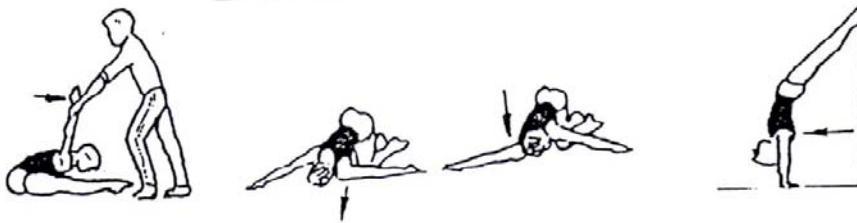
คุณสมบัติของความอ่อนตัวของหัวไหล่ที่ดี คือแขนทั้งสองข้างสามารถยืดขึ้นเหนือศีรษะแล้วอยู่หลังศีรษะได้ และสามารถหมุนรอบศีรษะได้ ซึ่งการหมุนนั้นจะต้องหมุนได้ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง โดยไม่ติดขัด อีกทั้งขณะที่แขนทั้งสองข้างยกขึ้นไปข้างหลัง สามารถยกขึ้นได้ในระดับสูงกว่าระดับเอว ความอ่อนตัวของหัวไหล่สามารถเกิดขึ้นได้จากแบบฝึกดังต่อไปนี้



1. กดไหล่

2. สพานโค้งเปิดไหล่

3. เปิดไหล่ด้านหลังโดยให้ผู้อื่นช่วย



4. เปิดไหล่ด้านหน้าโดยให้ผู้อื่นช่วย

5. ทำคูกเขากดหัวไหล่แนบกับพื้น

6. หกสูงเปิดไหล่

ภาพที่ 1 แบบฝึกการความอ่อนตัวของหัวไหล่ มานิตย์ ทยูมาก (2544: 63)

1.2 ความอ่อนตัวของลำตัว

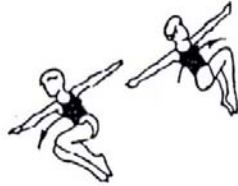
คุณสมบัติของความอ่อนตัวของลำตัว คือลำตัวสามารถพับไปด้านหลัง และข้างได้มากตามกิจกรรมการเคลื่อนไหว ความอ่อนตัวของลำตัวสามารถเกิดขึ้นได้จากแบบฝึกดังต่อไปนี้



1. ทำคูกเข้าห่อตัว และแอ่นตัว

2. แอ่นตัวโดยมีผู้ช่วย

3. แอ่นตัวใต้ผนัง



4. นอนหงายงอขาบิดลำตัวด้านข้าง



5. พับตัวโดยมีผู้ช่วย



6. นั่งแยกขาเอียงตัวไปด้านข้าง

ภาพที่ 2 แบบฝึกการความอ่อนตัวของลำตัวมานิตย์ หยูมาก(2544: 64)

1.3 ความอ่อนตัวของสะโพกและต้นขา

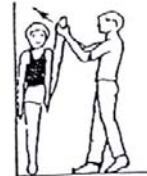
คุณสมบัติของความอ่อนตัวของสะโพกและต้นขา คือขาทั้งสองข้างสามารถยกหรือเหยียดไปด้านหน้า หลัง และข้างได้มากตามกิจกรรมการเคลื่อนไหว ความอ่อนตัวของสะโพกและต้นขาสามารถเกิดขึ้นได้จากแบบฝึกดังต่อไปนี้



1. ยืนแยกขาด้านหน้าโดยมีผู้ช่วย



2. นั่งแยกขาหน้า-หลัง



3. ยืนแยกขาด้านข้างโดยมีผู้ช่วย



4. นั่งแยกขาด้านข้างพับลำตัว



5. จับคู่แยกขา



6. นอนแยกขาโดยมีผู้ช่วย

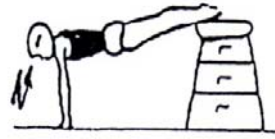
ภาพที่ 3 แบบฝึกการความอ่อนตัวของต้นขามานิตย์ หยูมาก(2544: 65)

คือ 2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นยิมนาสติก มีอยู่ 3 จุด

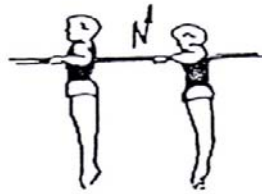
2.1 ความแข็งแรงของหัวไหล่และแขนมีส่วนสำคัญช่วยการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเล่นยิมนาสติกได้แก่การดัน การผลัก การดึง ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด



1. ยึดข้อราวคู้



2. ดันพื้นโดยวางเท้าสูง



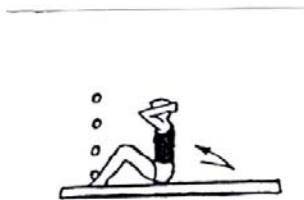
3. กดแขนบนราวคู้



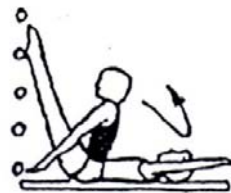
4. ดึงข้อราวเดี่ยว

ภาพที่ 4 แบบฝึกความแข็งแรงของหัวไหล่และแขนมานิตย์ ทุมมาก(2544: 72)

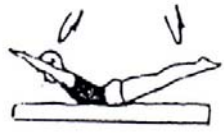
2.2 ความแข็งแรงของเนื้อหน้าท้องและหลังมีส่วนสำคัญควบคุมการเคลื่อนไหวของการเล่นยิมนาสติกให้มีประสิทธิภาพสูงสุด



1. ลูกนั่ง



2. ลูกนั่งแบบพับลำตัว โดยยกเท้าค้างไว้



3. นอนคว่ำยกมือ และเท้า



4. นอนหงายยกท้อง



5. นอนคว่ำบนม้ายกลำตัวขึ้น

ภาพที่ 5 แบบฝึกความแข็งแรงของเนื้อหน้าท้องและหลังมานิตย์ หยูมาก(2544: 71)

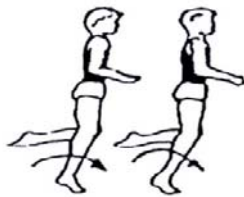
2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามีส่วนสำคัญช่วยการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเล่นยิมนาสติกได้แก่การวิ่ง การกระโดด การสปริงของข้อเท้าให้มีประสิทธิภาพสูงสุด



1. ย่อกระโดด



2. กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง



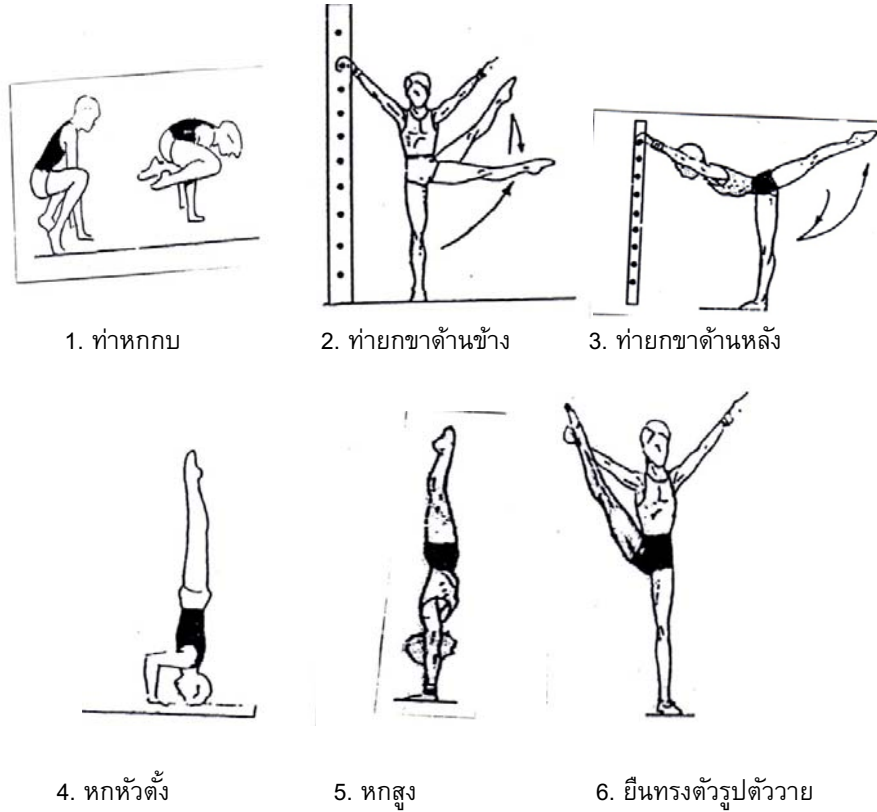
3. กระโดดเขย่งปลายเท้า



4. ยืนเขย่งปลายเท้า

ภาพที่ 6 แบบฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามา นิตย์ หยูมาก(2544: 73)

3. การทรงตัว (Balance) การทรงตัวเป็นสมรรถภาพพื้นฐานสำคัญของการเล่นยิมนาสติก ที่อาศัยประสาทรับรู้หลายอย่างผสมผสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ การทรงตัวในการเล่นยิมนาสติกนั้นมักจะนิยมฝึกการทรงตัวด้วยขา หรือแขน เช่นถ้าฝึกการทรงตัวด้วยขา มักจะฝึกการทรงตัวด้วยขาข้างเดียว ดังภาพประกอบที่ 7



ภาพที่ 7 แบบฝึกการทรงตัวสำหรับการเล่นยิมนาสติกอนุชิตร์ แท้สูงเนิน (2544: 73)

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก สำหรับการเล่นยิมนาสติก เพราะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬายิมนาสติกอย่างสูงสุด ผู้ฝึกควรฝึกการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควบคู่กับการฝึกทักษะยิมนาสติกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้ฝึกสามารถทำท่ายาก ท่าผาดโผนและยังสามารถทำท่าได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถป้องกันการบาดเจ็บและ ลดอุบัติเหตุจากการเล่นยิมนาสติกได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- มานิตย์ ทยูมาก. (2544). เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2545). เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). (2548). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับ สุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7 – 18 ปี นนทบุรี: โรงพิมพ์ พี.เอส.ปริ้นท์.
- อนุชิตร์ แท้สูงเนิน. (2545). เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1. สุพรรณบุรี : ฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี