

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยผู้อื่นกระทำให้





ท่าก้มหน้าลงและเงยหน้าขึ้น



ท่าหันหน้าไปทางหัวไหล่ซ้าย-ขวา



ทำสองมือประสานเหนือศีรษะ เขยียดตรงเอียง  
ทางซ้าย-ขวา



ทำสองมือประสานเหนือศีรษะ เขยียดตรงฝ่ามือ  
หงายขึ้น



ท่าสองมือประสานเหนือศีรษะ ก้มแตะปลายเท้า  
เหยียดขาตรง



ท่าสองมือประสานกับหัวเข่า งอเข่ายกขึ้นซ้าย-ขวา



ท่าจับข้อเท้าเหยียดตรง พับเข่ายกข้อเท้าไปด้านหลัง  
ทางซ้าย-ขวา



ท่าเตะขาสูงตรงหน้ายกขึ้นซ้าย-ขวา



ท่าเหยียดขาขึ้นสูงไปด้านซ้าย-ขวา



ท่านั่งยองๆ แยกเท้าบิดลำตัวและศีรษะเอียงไปทางซ้าย-ขวา



ท่างอเข่าเอียงด้านข้างขาหลังเหยียดตรงทางซ้าย-ขวา



ท่างอเข่าด้านข้างหน้าตรงเท้าเหยียดตรงทางซ้าย-ขวา



ทำนั่งเท้าสลับยกเข้าปิดลำตัวทางซ้าย-ขวา



ทำนั่งกางขาออกสองมือประสานเหยียดตรงด้านหน้า





ผ่านอนพับหัวเข่าสลับทางซ้าย-ขวา



ผ่านอนบิดสะโพกแยกเท้าสลับทางซ้าย-ขวา

ท่าการบริหารร่างกาย

การยืดเหยียด  
กล้ามเนื้อโดยผู้อื่น  
กระทำให้

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยผู้อื่นกระทำให้



ทำจับคู่กดหัวไหล่



ท่าจับคู่ต้านข้างดึงมือซ้าย-ขวา



ท่าจับคู่เอนไปด้านหลังจับมือตึงกัน



ทำจับคู่หันหลังล้มตัว



ทำจับคู่นอนยกขาตรงสลับทางซ้าย-ขวา



ท่าจับคู่นอนบิดสะโพกแยกเท้าสลับไปทางซ้าย-ขวา



ท่าจับคู่นอนแยกขาข้ามลำตัวตรง



## วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เจริญ กระบวนรัตน์ (2549, หน้า 51) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อง่ายๆ เมื่อเริ่มต้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรปฏิบัติยืดเหยียดง่ายๆ ไม่มีการกระชาก เป็นการยืดจนถึงตำแหน่งที่รู้สึกสบาย มีความตึงเล็กน้อย ผ่อนคลาย และค้างการยืดเหยียดไว้ 20-30 วินาที การรู้สึกถึงความตึงจะลดลง ที่จุดยืนค้าง การยืดเหยียดเช่นนี้จะลดการตึงของกล้ามเนื้อ และเป็นการเตรียมเนื้อเยื่อให้พร้อมสำหรับการยืดเหยียด เพื่อพัฒนาความอ่อนตัวที่มากขึ้น

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อการพัฒนา หลังจากปฏิบัติการยืดเหยียดง่ายๆ ให้เพิ่มการยืดไกลออกไป จนกระทั่งรู้สึกตึงเล็กน้อย และค้างไว้ 10-30 วินาทีและปฏิบัติซ้ำๆ การปฏิบัติเช่นนี้จะก่อให้เกิดการพัฒนาของมุม การเคลื่อนไหว และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเพิ่มความอ่อนตัวและเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ข้อสำคัญการยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรปฏิบัติอย่างช้า และภายใต้การควบคุมไม่มีกระชาก ไม่ก่อให้เกิดอาการปวดต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อ แต่ทำให้เกิดการผ่อนคลายมีการหายใจเข้าออกช้าๆ เป็นจังหวะไม่มีการกลั้นลมหายใจ ยืดค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่มีความตึงและรู้สึกดี และไม่ควรเปรียบเทียบความอ่อนตัวระหว่างนักกีฬาแต่ละบุคคล

## ท่าการบริหารร่างกาย

ดังที่กล่าวข้างต้นแล้วว่าการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ จำเป็นต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ เพราะมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเล่นกีฬา ท่าการบริหารร่างกายที่จำเป็นสำหรับการเตรียมอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายฝึกตามกิจกรรม การอบอุ่นร่างกายของกีฬาตะกร้อ กรมพลศึกษา กระทรวงกีฬาและการท่องเที่ยว (2555, หน้า 35-39) ควรเริ่มจากการวิ่งช้าๆ ภายหลังการบริหารร่างกาย จากนั้นจึงเป็นท่าเฉพาะ สำหรับการบริหารร่างกายซึ่งสามารถทำได้ 2 แบบ ดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเอง
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยผู้อื่นกระทำให้

## ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เจริญ กระจวนรัตน์ (2549, หน้า 51) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มความพร้อมทางด้านจิตใจ
3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มความพร้อมทางด้านจิตใจ
4. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถส่งเสริมการพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬา
5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่มีต่อการก่อให้เกิดข้อพลิกหรือกล้ามเนื้อฉีก
6. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่มีต่อการก่อให้เกิดปัญหาภายหลังนักกีฬา
7. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถลดการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ
8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถลดอาการเจ็บปวดที่รุนแรงของการมีรอบเดือน
9. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถลดอาการตึงกล้ามเนื้อของนักกีฬา
10. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวและความสามารถในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา ด้านหลัง และการเพิ่มในความสามารถของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะสนับสนุนการเพิ่มขึ้นในความอดทนต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

## การเตรียมร่างกายก่อนการฝึกซ้อมและแข่งขัน

ก่อนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ นักกีฬาต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยการบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่างๆ ของร่างกายให้พร้อมสำหรับการทำงานอย่างเต็มที่ ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เจริญ กระจวนรัตน์ (2549, หน้า 50) ได้ให้ความหมายการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไว้ว่า เป็นกระบวนการยืดยาวออกของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อสามารถปฏิบัติได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย ความสามารถ และสภาพการฝึกซ้อม การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อ ก่อนการออกกำลังกายจำเป็นต้องเตรียมให้พร้อมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและเป็นการป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะเหล่านี้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทำให้มัดกล้ามเนื้อต่างๆ มีความตึง ทำให้เส้นเอ็นยึดเกาะกับกระดูกและข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อพร้อมที่จะทำงานหนักกว่าปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ทั้งกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ

## หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เจริญ กระจวนรัตน์ (2549, หน้า 50-51) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรทำก่อนการฝึกซ้อม และภายหลังการฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ต้องทำนุ่มนวลอย่างช้าๆ ทำค้างไว้
3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรยืดพอให้รู้สึกถึงความตึงของกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อไม่ควรฝืนเมื่อรู้สึกเจ็บ
4. เลือกทำท่าที่ง่าย ไม่ควรใช้ท่าที่ต้องทรงตัว หรือทำยากเกินไป
5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรทำที่ละมัดกล้ามเนื้อ ให้ครบทุกส่วนของร่างกาย
6. ควรเลือกท่าที่ไม่เป็นอันตรายต่อข้อต่อต่างๆ หรือกระดูกสันหลัง
7. ควรเปลี่ยนท่าทำไปอย่างต่อเนื่องช้าๆ

## วิธีการอบอุ่นร่างกาย

นักกีฬาเซปักตะกร้อ ต้องเรียนรู้วิธีการอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง เพราะการอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง จะช่วยให้นักกีฬาได้รับผลดี สันติวัฒน์ พันทา (2548, หน้า 190) ซึ่งได้กล่าววิธีการอบอุ่นร่างกายดังต่อไปนี้

1. การเลือกกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายค่อยๆปรับตัวเข้ากับสภาพที่ร่างกายต้องทำงานหนัก
2. ท่าที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกายต้องง่าย ผู้เล่นไม่ต้องใช้ทักษะหรือการตัดสินใจที่ยุ่งยาก
3. การอบอุ่นร่างกายจะต้องไม่ทำให้เกิดความเมื่อยล้า เพราะการอบอุ่นร่างกายที่ดี จะทำให้ร่างกายมีความสดชื่น
4. การอบอุ่นร่างกายไม่ใช่เวลานานเกินไป
5. ควรเปลี่ยนท่าทางลักษณะการอบอุ่นร่างกาย
6. วิธีการอบอุ่นร่างกายควรแตกต่างกันไปตามความสมบูรณ์ของร่างกายผู้เล่น เช่น ผู้เล่นที่เหนื่อยง่ายควรอบอุ่นร่างกายช้าๆ ใช้เวลาน้อย
7. การอบอุ่นร่างกายต้องให้ครบทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ เท้า ข้อมือ ขา ข้อเข่า หลังท่อน้ำตา ด้านข้างลำตัวอกไหล่ คอ แขน ข้อมือ และนิ้วมือ

การอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมกีฬาทุกๆ ประเภทนั้น นิยมทำการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อม การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือที่เรียกว่า “วอร์มอัพ” (warm up) นั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการเตรียมให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะรับการฝึก ส่วนการอบอุ่นร่างกายภายหลังการฝึกซ้อม หรือที่เรียกว่า “คูลดาวน์” นั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับสภาพร่างกาย ให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ สำหรับนักกีฬาตะกร้อนั้น การอบอุ่นร่างกาย ควรจะใช้ท่าอบอุ่นร่างกายที่สามารถเสริมสมรรถภาพให้กับร่างกายด้วย โดยเน้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับทักษะในกีฬาตะกร้อ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อน และหลังการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนควรจัดเตรียมไว้เป็นชุดๆ เพื่อง่ายต่อการนำไปใช้ในการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อม

## หลักการอบอุ่นร่างกาย

หลักการอบอุ่นร่างกาย คือ การเตรียมความพร้อมของกีฬาต่อการเล่น หรือการฝึกซ้อม ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมกีฬานั้นๆ หากนักกีฬามีความพร้อมทางร่างกายจะช่วยลดอาการบาดเจ็บขณะแข่งขันได้เป็นอย่างมาก ซึ่งวุฒิมพงษ์ ปรมัตร์ถาวร, และอารี ปรมัตร์ถาวร (2531, หน้า 2) ได้ให้หลักการอบอุ่นร่างกายต่างๆไป ดังต่อไปนี้

1. เริ่มจากท่าง่ายไปหาท่ายาก
2. เริ่มจากบนลงล่างหรือจากล่างขึ้นสู่บนก็ได้
3. เริ่มจากท่าที่อยู่กับที่ไปจนถึงท่าที่ต้องเคลื่อนที่
4. ท่าที่ใช้แต่ละท่าควรทำติดต่อกันไป
5. เป็นท่าที่ต้องใช้มัดกล้ามเนื้อใหญ่เป็นสำคัญ
6. เป็นท่าที่ใช้ฝึกเน้นเฉพาะส่วนของกล้ามเนื้อ ที่ใช้ทักษะในการเล่นกีฬา
7. ท่าฝึกซ้อมควรเป็นท่าประจำ หรืออาจจัดเป็นท่าชุดการฝึกซ้อมไว้หลากหลาย
8. ทำการอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันเสมอ
9. ควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ตามความเหมาะสมและขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ
10. การอบอุ่นร่างกายที่นำอุปกรณ์ออกกำลังกายมาช่วยเสริมจะให้ผลดียิ่ง



ฉะนั้น การอบอุ่นร่างกายนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนควรศึกษาหลักการอบอุ่นร่างกายให้ถูกต้องและเป็นไปตามหลักการซึ่งจะส่งผลโดยตรงกับนักกีฬานั้นเป็นประโยชน์กับทีมตะกร้อของตนเองไปด้วย