

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในบทนี้เป็นการเสนอทฤษฎี แนวคิดและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะครอบคลุมในหัวข้อต่อไปนี้

1. หลักการเล่นบาสเกตบอล
2. ทักษะเฉพาะตัวในการเล่นบาสเกตบอล
3. การฝึกซ้อม
4. หลักการฝึกซ้อม
5. การฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา
6. ความคล่องแคล่วว่องไว
7. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว

หลักการเล่นบาสเกตบอล

อุทัย สงวนพงศ์ (2533) ได้กล่าวถึงหลักในการเล่นบาสเกตบอลนี้มีสิ่งสำคัญอยู่หลายประการ ดังนี้

- การทรงตัว
- การครอบครองบอล
- การส่งบอล
- การเลี้ยงบอล
- การหมุนตัว
- การยิงประตู
- การหลอกกล่อ
- การป้องกัน

การทรงตัว

ยืนแยกเท้าห่างกันพอเหมาะ ให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย สันเท้าเปิด เข่างอ ลำตัวและไหล่โน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนงอตามธรรมชาติ ข้อมือปล่อยตามสบาย นิ้วมือกางออกยืนให้เป็นไปตามธรรมชาติ อย่าเกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

ท่าของการยื่นป้องกัน

วางเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้าปลายเท้าชี้ตรง เท้าอีกข้างวางไปทางด้านข้างเล็กน้อย ปลายเท้าชี้ไปทางด้านนอก ยกมือข้างเดียวกับเท้าหน้ายื่นไปข้างหน้า อีกมือหนึ่งยื่นออกไปด้านข้าง ข้อศอกงอ กางนิ้วมือออก และมือทั้งสองต้องขยับส่ายไปมาอยู่เสมอเพื่อรบกวนคู่ต่อสู้

การครอบครองบอล

การจับลูกบอล

กางนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือออกเท่า ๆ กัน จับด้านข้างของลูกบอลไว้ให้อุ้งมือทั้งสองข้าง อยู่ด้านหลัง และก่อนไปหลังจุดศูนย์กลางของลูกบอลเล็กน้อยที่สำคัญที่สุดอย่าให้อุ้งมือจับ ลูกบอล เป็นอันตรายขอให้สังเกตว่าลูกบอลอยู่บน โคนนิ้วมือและ โคนหัวแม่มือใช้ปลายนิ้วบังคับลูก อุ้งมือ ต้องไม่สัมผัสลูกบอลเป็นอันตราย ยกเว้นแต่ในเสี้ยววินาทีที่รับลูกบอลเท่านั้น

การรับลูกบอล

ในการรับลูกบอล ผู้รับจะต้องเคลื่อนตัวไปหาลูกบอล โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับยื่นมือทั้งสองไปหาลูกบอล ผ่อนมือกลับทันทีที่ลูกบอลสัมผัสมือ ดึงลูกบอลเข้าหน้าอก อย่ายื่นมือไปคว้า หรือตะครุบลูก

การส่งบอล

การส่งบอลสองมือระดับอก

ยื่นแขนเท้าพอเหมาะในลักษณะขนานกัน คือ ลูกบอลอยู่สูงระดับอก มือทั้งสองก่อนไป หลังจุดศูนย์กลางของลูกบอลเล็กน้อยนิ้วมือกางออกตามลูก ปล่อยมือลงต่ำในลักษณะออกนอกตัว หลังม้วนเข้าหาตัวขึ้นไปสู่ตำแหน่งเดิมเป็นเส้นรอบวงกลมเล็กๆ ในจังหวะที่เริ่มเหวี่ยงลูกลง ข้างล่างนี้ ให้ก้าวเท้าซ้ายที่ถนัดไปข้างหน้า น้ำหนักต้องอยู่บนเท้าทั้งสองเท่าๆ กัน แล้วย่อเข้าและ ย่อลำตัวลงเล็กน้อย ดึงลูกบอลผ่านเลยจุดเริ่มต้นออกไป แล้วดันลูกบอลให้พุ่งไปข้างหน้า พร้อมกับ เหยียดเข้าทั้งสองข้าง ถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าหน้าทันทีที่ลำตัวโน้มตามลูกบอลออกไป แขนเหยียด ตรงไปข้างหน้าตามทิศทางของการส่งลูกบอลไปยังผู้รับ อย่างสะบัดข้อมือหรือโยนลูกบอล และ อย่าให้ลูกบอลหมุน เมื่อส่งลูกไปแล้ว น้ำหนักตัวทั้งหมดจะอยู่บนเท้าหน้า

การส่งบอลล่างมือเดียว

ลักษณะเหมือนกับวิธีการส่งบอลล่างสองมือ ยกเว้นแต่ว่าในขณะที่เหวี่ยงมือส่งบอลไป ข้างหน้านั้น ถ้าเป็นการส่งลูกด้วยมือขวา มือขวาก็จะอยู่หลังลูกบอล มือซ้ายอยู่ข้างหน้าลูกเพื่อช่วย ประคองลูกและนำทางลูกบอลจนกว่าลูกบอลจะมาอยู่ข้างหน้าลำตัวปล่อยมือซ้ายให้หลุดออกจาก

ลูกและสตั๊ดมือไปทางซ้าย ส่วนมือขวานั้นยังอยู่หลังลูกบอลพร้อมกับดันลูกบอลส่งไปข้างหน้าไป
ยังผู้รับมือขวาเท่านั้นที่ส่งตามลูกไป แขนเหยียดส่งไปจนสุด น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้ายทั้งหมด

การเลี้ยงบอล

การเลี้ยงลูกบอล คือ การทำให้ลูกบอลกระดอนจากพื้นหลาย ๆ ครั้ง โดยไม่จับหรือหยุด
หรือถือลูกบอลไว้ด้วยมือทั้งสอง แต่ผู้เล่นสามารถส่งลูกบอลลงกระทบพื้นโดยใช้มือข้างใด
ข้างหนึ่งหรือสตั๊ดมือกันก็ได้ การเลี้ยงลูกนี้เมื่อผู้เล่นหยุดแล้วครอบครองบอลเอาไว้จะเลี้ยงต่ออีก
ไม่ได้ ต้องส่งหรือยิงประตูเท่านั้น

การเลี้ยงลูกโดยทั่วไปเป็นการเคลื่อนไหวของแขน ข้อมือ และนิ้วมือ ทำเริ่มต้น ถ้าตัว
โค้งงอไปข้างหน้าเล็กน้อย เข้าค่อนข้างสบาย ๆ แขนท่อนล่างขนานกับพื้น แขนค่อนข้างสบาย ๆ ให้มาก
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ยกแขนท่อนล่างขึ้นสูงประมาณ 5 นิ้ว ข้อมือและนิ้วมือค่อนข้างสบาย ๆ ต่อไปลด
แขนท่อนล่างให้ต่ำลงประมาณ 1 ฟุต พยายามรักษาแขนท่อนบนให้อยู่คงที่ แล้วให้แขนท่อนล่าง
เคลื่อนไหว ข้อมือและนิ้วมือค่อนข้างสบาย ๆ แต่ให้สามารถบังคับลูกบอลได้ ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่
การเคลื่อนไหวแบบตบลูก แต่เป็นการกดลูกบอลลงด้วยนิ้วมือที่กางออก อย่าใช้อุ้งมือ หลังปล่อย
ให้มือเลื่อนกลับขึ้นมาพร้อมกับลูกบอลหลังจากที่กดลูกบอลลงไปแล้วให้ค้างมือที่กดไว้ในระดับ
นั้นเพื่อรอลูก เมื่อลูกกระดอนขึ้นมาสัมผัสมือก็วางมือบนลูกแล้วปล่อยให้มือเลื่อนขึ้นมาตามแรง
กระดอนของลูกบอลนั้นแล้วก็กดลูกลงไปอีกครั้ง นิ้วมือควรจะสัมผัสกับลูกบอลในจังหวะที่ลูก
กระดอนขึ้นลงนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ลักษณะเช่นนี้จะช่วยให้สามารถบังคับลูกบอลได้ดีขึ้น
ฝึกจนกระทั่งสามารถเลี้ยงลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างได้เป็นอย่างดี โดยไม่ต้องมองลูกให้สายตา
กวาดมองไปข้างหน้า เมื่อสามารถเลี้ยงลูกอยู่กับที่ได้ดีแล้วก็เริ่มเคลื่อนที่ไปข้างหน้าพร้อมกับ
เลี้ยงลูกไปด้วย ในขณะที่เลี้ยงลูกอย่ามองดูลูก เพราะถ้ามัวแต่มองลูกจะทำให้ไม่สามารถทราบได้ว่า
ผู้เล่นคนอื่น ๆ กำลังทำอะไรอยู่

การหมุนตัว

การเคลื่อนไหวที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บาสเกตบอลเป็นเกมส์ที่มีชั้นเชิงในการแข่งขัน
ก็คือ การหมุนตัวของผู้เล่น ซึ่งทำให้ผู้เล่นฝ่ายรุกสามารถรุกหรือหลบหลีกการป้องกันที่เข้มแข็งของ
ฝ่ายรับได้ เมื่อหมุนตัว ผู้เล่นจะหยุดและใช้เท้าข้างหนึ่งเป็นหลักในการหมุนเพื่อทำการยิงประตู
เลี้ยงลูกหรือส่งลูกไปยังเพื่อนร่วมทีมคนอื่น ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการแย่งชิงลูกบอลจากคู่ต่อสู้ จุด
มุ่งหมายที่สำคัญของการหมุนตัวก็เพื่อช่วยป้องกันลูกบอลด้วยการทำให้ร่างกายอยู่ระหว่างลูกบอล
กับคู่ต่อสู้

ผู้เล่นบาสเกตบอลสามารถหมุนตัวโดยใช้เท้าข้างหนึ่งข้างใดหมุนไปรอบตัวหรือหมุนไปมากที่สุดเท่าที่ต้องการได้ โดยไม่ยกเท้าที่เป็นหลักในการหมุนออกจากพื้น ให้เขย่งส้นเท้าหลังขึ้นให้ปลายเท้าติดพื้น ใช้ปุ่มเนื้อโคนนิ้วหัวแม่เท้าเป็นจุดหมุนพยายามรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่บนเท้าทั้งสองข้าง ในขณะที่กำลังหมุนให้เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่ที่เท้าหลัก ก้มลำตัวและงอเข่า ศีรษะตั้งตรง ใช้สายตาเหลือบมองคู่ต่อสู้ ถือลูกบอลให้มั่นและอยู่ชิดกับเท้าห้อง ข้อศอกทั้งสองกางออกไป เมื่อหมุนเสร็จและให้เปลี่ยนน้ำหนักตัวกลับไปอยู่บนเท้าทั้งสอง

การยิงประตู

การยิงประตูสองมือระดับอก

วิธีนี้ตามปกติมักจะใช้อิงจากระยะไกลเริ่มต้นจากการถือลูกบอลอยู่ระดับอก จับลูกสบาย ๆ แต่มั่นคงด้วยโคนนิ้วมือและหัวแม่มือทั้งสองข้าง อย่าให้สัมผัสฝ่ามือ ตาจับจ้องอยู่ที่ห่วงจนกว่าลูกบอลลอยไปถึงห่วงประตูแล้ว

เหยียดลูกบอลลงล่างและเข้าหาตัวให้มีวิธีการเคลื่อนไหวเป็นเส้นรอบวงกลมเล็ก ๆ พร้อมกับงอเข่าทั้งสองข้าง อย่างขยับเท้าเพียงแต่ย่อสะโพกลงเล็กน้อยจะทำให้ลำตัวต่ำลง เหยียดแขนต่อไปอีกโดยการดันลูกบอลให้พุ่งไปสู่ห่วงประตูในลักษณะวิธีโค้ง ใช้แรงจากแขนทั้งสองข้างและเข่าทั้งสองข้าง สิ้นเท้ายกพื้นพื้นระหว่างที่ยิงประตู เคลื่อนไหวแขนต่อไปอีกด้วยการดัน (ไม่ใช่โยน) ลูกบอลไปตามทิศทางของลูก เหยียดแขนส่งตามลูกบอลไปจนสุดฝ่ามือหันไปทางประตู น้ำหนักตัวจะโล้มาข้างหน้า ดึงเท้าหลังก้าวมาข้างหน้าประมาณครึ่งก้าวเพื่อช่วยในการทรงตัวและปิดท้ายการยิงประตูด้วยท่าที่พร้อมจะตามไปเล่นลูกกระดอนจากกระดานหลัง ถ้าหากลูกไม่ลงห่วง

การหลอกล่อ

1. สิ่งที่สำคัญที่สุด คือเมื่อจะหลอกล่อแล้ว อย่ากระดอนลูก นอกจาก
 - 1.1 จังหวะของการเล่น
 - 1.2 เพื่อหลอกเข้ายิงประตูในระยะได้แป้น
 - 1.3 เมื่อผู้เล่นฝ่ายเราได้บั้งให้เราออก
 - 1.4 พาลูกบอลออกไปให้ห่างคู่ต่อสู้ที่ป้องกันอยู่
2. ขณะผู้หลอกล่อ อย่าดึงลูกบอลมาอยู่ข้างหน้าผู้ป้องกัน
3. ในการที่จะหลอก จะต้องดึงลูกบอลมาอยู่ในลักษณะที่กำลังยิงประตู ผู้ป้องกันจะต้องเข้ามาเพื่อแย่งลูก

4. เมื่อผู้ป้องกันเข้ามา ทำการหลอกโดยชูปอลให้สูงขึ้นทำท่าคล้ายจะยิงประตูเพื่อส่งลูกโด้ง เมื่อคู่ต่อสู้หลงผิดแล้วเราก็หลบได้เช่นคู่ต่อสู้
5. หลอกด้วยศรียะหรือไหล่ เก็บบอลไว้ให้ต่ำ
6. ก้าวเท้าหลอก อาจจะก้าวสั้นบ้าง – ยาวบ้าง
7. ในการหลอกอย่างกระดอนลูกบอลใกล้ตัว พยายามกระดอนลูกในระยะของเส้นเท้าคู่ต่อสู้
8. อย่าหลอกนานเกินไป เพราะจะทำให้คู่ต่อสู้เข้าประชิดตัวท่านได้ หลอกให้เร็วแล้วเข้าทางที่คู่ต่อสู้ว่าง
9. ใช้ร่างกายหลอกดีกว่าใช้ลูกบอลหลอก
10. จ้องคู่ที่ฝ่ายป้องกันของท่านว่า
 - 10.1 เขาเข้าป้องกันประชิดตัวท่านมาก
 - 10.2 เขาก้มตัวด้านซ้ายหรือด้านขวาของท่าน
 - 10.3 เขาถอยตามลูกไป
 - 10.4 เท้าไขว้กันหรือเปล่า
 - 10.5 เขายกเท้าหรือเปล่า

ทั้ง 10 ข้อที่กล่าวมาแล้วนี้ขอให้พิจารณาดูว่า ควรจะทำอย่างไรเมื่อคู่ต่อสู้เข้ามาป้องกัน หลอกจะยิงประตูแล้วเกี่ยวเข้ายิง

เป็นท่าที่ต้องหลอกด้วยสายตา ให้คู่ต่อสู้หลงว่าผู้รุกจะทำการยิงประตู โดยการหลอกให้ทำที่ว่าจะยิงประตูสายตามองไปที่ห่วงประตูพร้อมกับยกไหล่ขึ้น จะทำให้ผู้ป้องกันขยับปลายเท้าขึ้นและมือขวาจะยกขึ้น เพราะเข้าใจว่าผู้รุกจะยิงประตู ในจังหวะนั้นเองให้เราออกวิ่งพร้อมกับการเลี้ยงลูกไปยังห่วงประตูเข้ายิง

การป้องกัน

ในเกมสกีบาสเกตบอล การตั้งรับหรือการป้องกันมีความสำคัญพอ ๆ กับการรุก กลวิธีในการตั้งรับและป้องกันมีอยู่ 2 วิธี ด้วยกัน

1. การตั้งรับและป้องกันแบบเป็นโซนหรือเป็นพื้นที่ การตั้งรับและป้องกันวิธีผู้เล่นแต่ละคนจะมีหน้าที่รับผิดชอบเนื้อที่ของสนามเป็นบริเวณที่แน่นอน และคอยดูแลป้องกันมิให้ฝ่ายรุกร่นลูกเข้ามาในแนวเนื้อที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นอันขาด

2. การตั้งรับและป้องกันแบบคนต่อคน การตั้งรับและป้องกันวิธีนี้ผู้เล่นแต่ละคนจะได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันผู้เล่นคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ เพื่อไม่ให้ผู้เล่นคนนั้นสามารถทำคะแนนได้ ไม่ว่าจะวิ่งไป ณ จุดใดของสนามก็ตาม ไม่ว่าจะในการตั้งรับและป้องกันวิธีใดก็ตาม ความสำเร็จนั้นจะขึ้นอยู่กับว่าผู้เล่นแต่ละคนสามารถทำหน้าที่ของตนที่ได้รับมอบหมายมาดีเพียงใด การตั้งรับและการป้องกันแบบใดๆ ก็ตามขึ้นอยู่กับหลักการที่สำคัญเบื้องต้นกับความสามารถของผู้เล่นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้วิธีที่ดีที่สุดควรจะเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้การตั้งรับและป้องกันแบบคนต่อคน

ทำขึ้นในการตั้งรับและป้องกันที่ดีที่สุด คือ ทำขึ้นที่จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางหนึ่งทิศทางใดได้ดีและรวดเร็วที่สุด ผู้เล่นจะต้องยืนอยู่ในท่าพร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใด ๆ ได้ทันที และในขณะที่เดียวกันควรจะพยายามใช้แขนและลำตัวเพื่อป้องกันเนื้อที่สนามให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ให้เริ่มฝึกหัดทำขึ้นป้องกันด้วยการวางเท้าคล้าย ๆ กับนักมวย คือเท้าข้างหนึ่งอยู่หน้าเท้าอีกข้างหนึ่งเล็กน้อย เท้าแยกห่างกันพอประมาณ หน้านักตัวอยู่บนปลายเท้าทั้งสอง งอเข่าและลดสะโพกต่ำลงเล็กน้อยพร้อมกับกางแขนให้กว้างออกไปผู้เล่นอาจจะเหยียดแขนทั้งสองไปจนสุดแขน หรือ อาจจะยกแขนข้างหนึ่งขึ้นข้างบนและอีกข้างหนึ่งกางออกไปข้าง ๆ ก็ได้แล้วให้ใช้แขนโอบขึ้น ลงสลับข้างเพื่อเป็นการรบกวนคู่ต่อสู้

ในท่าขึ้นป้องกันอีกท่าหนึ่ง คือ ทำขึ้นแขนทั้งสองข้างไปข้างหนึ่งต่ำกว่าระดับไหล่ ท่านี้เป็นธรรมชาติมากที่สุดในงานสามท่าที่กล่าวมา ผู้เล่นสามารถที่จะพุ่งไปแย่งลูกบอลได้เหมือนลูกแมว หรือยกแขนขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

ผู้เล่นต้องใช้ท่าทั้งสามในสถานการณ์การเล่นที่แตกต่างกันไปฉะนั้นจึงควรฝึกหัดใช้แขนทั้งสามท่าให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ข้อสำคัญก็คือ ไม่ว่าผู้เล่นจะใช้ท่าป้องกันแบบไหน ต้องให้เกิดการเคลื่อนไหวตลอดเวลา พยายามเคลื่อนไหวแขนตลอดเวลาและใช้ลำตัวเป็นแนวกำบังที่แข็งแรง ยากที่คู่ต่อสู้จะผ่านไปได้

จังหวะเท้าของผู้เล่นฝ่ายป้องกันจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับจังหวะเท้าของนักมวย พยายามแยกเท้าให้ห่างกันตลอดเวลา และเมื่อป้องกันลูกในลักษณะประชิดตัวอย่าเดินหรือวิ่ง แต่ควรสปีดเท้าไถลไปตามพื้นที่ในลักษณะก้าวเท้าสั้น ๆ แต่รวดเร็ว การสปีดเท้าไปข้างหน้า เท้าหน้าจะสปีดไปข้างหน้าก่อน แล้วเท้าหลังก็เลื่อนตามไปอยู่ข้างหลังเท้าหน้า ต่อไปเท้าหน้าก็จะสปีดไปข้างหน้าอีก และเท้าหลังก็เลื่อนไปอยู่ข้างหลังเท้าหน้าอีก พยายามอย่าให้เท้าไขว้กัน เท้าหน้าจะอยู่ข้างหน้าเสมอ ในการสปีดเท้าไปข้างหน้าผู้เล่นก็เพียงปฏิบัติในทางกลับกันคือ สปีดเท้าหลังไปข้างหลังก่อนแล้วเลื่อนเท้าหน้าตามมาอยู่ข้างหลังเท้าหลัง ต่อไปก็สปีดเท้าหลังไปข้างหลังอีก แล้วเลื่อนเท้าหน้าตาม

สำหรับการเคลื่อนที่ไปข้าง ๆ ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันคือ ถ้าเคลื่อนที่ไปทางซ้ายก็ให้สืบเท้าซ้ายไปทางข้าง ๆ ก่อนแล้วเลื่อนเท้าขวาตาม ในการเล่นเป็นผู้ป้องกันนั้น ผู้เล่นจะต้องไม่ก้าวเท้าขัดกันเป็นอันขาด

ในบางครั้งผู้ป้องกันอาจจะถูกหลอกให้ก้าวเท้าวิ่งตามเพื่อให้เห็นผู้เล่นฝ่ายรุกที่เล่นเร็ว ถ้าผู้ป้องกันทำเช่นนั้นผลที่จะตามมา ก็คือ ผู้ป้องกันจะเสียจังหวะการทรงตัวทันทีที่คู่ต่อสู้เปลี่ยนทิศทางทำให้คู่ต่อสู้สามารถที่จะหนีห่างไปได้อย่างน้อย 2-3 ก้าว ในขณะที่ผู้ป้องกันจะต้องไม่กระโจนหรือก้าวเท้ายาว ๆ ไปหาคู่ต่อสู้เพราะในขณะที่ผู้ป้องกันโหมตัวเข้ามาหาผู้เล่นฝ่ายรุกที่ฉลาดและเก่งจะฉวยโอกาสนี้ก้าวเท้าตัดออกไปข้าง ๆ กว่าผู้ป้องกันจะตั้งหลักได้ผู้เล่นฝ่ายรุกก็สามารถหนีไปได้ไกลแล้ว

หลักสำคัญในการเป็นผู้ป้องกันก็คือ พยายามที่จะไม่ให้ฝ่ายคู่ต่อสู้สามารถพาลูกบอลไปใกล้ประตูได้มากกว่าตำแหน่งที่รับลูกบอลมา วิธีเดียวที่จะสามารถทำเช่นนี้ได้ก็คือ ผู้ป้องกันจะต้องเป็นสิ่งกีดขวางเพื่อไม่ให้ฝ่ายคู่ต่อสู้รุกเข้าไปข้างหน้าได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ตำแหน่งที่ดีที่สุดของผู้เล่นที่ทำหน้าที่ป้องกันก็คือ อยู่ตรงกลางระหว่างผู้เล่นฝ่ายรุกกับห่วงประตู

เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกพาลูกบอลบุกเข้ามา ผู้ป้องกันจะต้องตัดสินใจว่าจะวิ่งเข้าไปเพื่อประจันหน้ากัน หรือว่าคอยให้ฝ่ายรุกพาลูกบอลเข้ามาข้างหน้าผู้ป้องกันถ้าฝ่ายรุกพาลูกบอลบุกเข้ามาอย่างรวดเร็ว ผู้ป้องกันควรจะถอยหลังไปหาห่วงประตูก่อน แล้วค่อยเริ่มขยับเข้าไปตามทิศทางที่ฝ่ายรุกบุกเข้ามา ในขณะที่เดียวกันก็พยายามบีบผู้เล่นให้ไปทางเส้นข้าง และถ้าเป็นไปได้ก็พยายามบีบให้ออกไปนอกเส้นข้างเลย

แต่ถ้าฝ่ายรุกพาลูกบอลเข้ามาอย่างช้า ๆ ก็ให้รีบเข้าไปสกัดกั้นไว้พร้อมกับเหยียดแขนออกเพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้รุกก็จะพยายามอ้อมตัวผู้ป้องกันเข้าไป ด้วยการหลอกให้ผู้ป้องกันเสียการทรงตัวไปทางหนึ่ง ในขณะที่เดียวกันผู้รุกก็อ้อมตัวไปอีกทางหนึ่ง ในการที่ผู้รุกต้องอ้อมตัวผู้ป้องกันไปนี้ ผู้รุกอาจจะต้องพาลูกบอลอ้อมไปเป็นแนวโค้งที่กว้างกว่าผู้ป้องกัน ทำให้ผู้ป้องกันเห็นว่ามีคามจำเป็นที่จะต้องตามไปป้องกันในระยะประชิดตัวมากขึ้น ซึ่งการกระทำแบบนี้ถือว่าเป็นวิธีที่ผิดมาก

สิ่งที่ควรจะทำในกรณีเช่นนี้ก็คือ ผู้ป้องกันต้องพยายามตัดเป็นเส้นตรงไปยังจุดที่ทำให้ผู้ป้องกันอยู่ตรงกลางระหว่างผู้รุกกับห่วงประตู ถ้าผู้ป้องกันทำเช่นนี้แล้ว ส่วนใหญ่จะทำให้ผู้รุกที่เลี้ยว ลูกมานั้นถูกบังคับให้หยุด และส่งลูกกลับไปยังผู้เล่นอื่น หรือไม่เช่นนั้นก็จะถูกบังคับให้รีบยิงประตูด้วยความรีบร้อนและยากลำบาก ในบางครั้งผู้ป้องกันอาจจะมีความรู้สึกราวว่าอยากจะทำลูกบอลให้ออก จากการครอบครองของผู้ที่เลี้ยงลูกมานั้น แต่ผลปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วการกระทำเช่นนั้นจะทำให้ผู้ป้องกันเสียการทรงตัวและผิดจังหวะเท้า ทำให้ผู้เลี้ยงลูกสามารถหลบหลีก

เลี้ยงลูกอ้อมได้ ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าผู้ป้องกันเพียงยืนในตำแหน่งที่ถูกต้อง คือ อยู่ตรงกลางระหว่างผู้เลี้ยงลูกกับห่วงประตูเท่านั้น ถิ่นนับว่าเป็นการป้องกันที่เพียงพอแล้ว หลังจากผู้เลี้ยงลูกได้หยุดเลี้ยงลูกแล้ว สิ่งที่เขาจะทำต่อไปได้ก็เพียงส่งลูกต่อไปยังคนอื่นหรือยังประตูเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ป้องกันควรจะอยู่ในท่าที่พร้อมจะรบกวนคู่ต่อสู้ด้วยการเคลื่อนไหวอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในกรณีที่เป็นการแข่งขันผู้เล่นฝ่ายรุกที่ไม่มีบอล ผู้คุมเชิงก็ต้องรักษาตำแหน่งให้อยู่ตรงกลางระหว่างผู้รุกรับกับห่วงประตูเช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเป็นการคุมเชิงในระยะห่าง ๆ ก็ตาม ในที่นี้หมายความว่าผู้คุมเชิงไม่จำเป็นต้องเข้าไปประชิดตัวมาก ๆ เช่นเดียวกับเวลาป้องกันผู้รุกรับที่มีลูกบอลในครอบครอง การคุมเชิงอยู่ห่าง ๆ จะเปิดโอกาสให้ผู้เล่นสามารถที่จะเห็นทั้งผู้รุกรับที่เราคุมเชิงอยู่และลูกบอลที่กำลังเล่น เมื่อลูกบอลถูกส่งมาให้ผู้ที่เราคุมเชิงอยู่ ผู้คุมเชิงจะต้องรีบเข้าไปประกบตัวในระยะใกล้ทันที ในการเล่นเป็นทีมนี้ผู้เล่นฝ่ายรุกคนอื่น ๆ อาจจะมาคิดกันการป้องกันของเราด้วย ฉะนั้นผู้ป้องกันจะต้องระมัดระวังการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งของผู้เล่นฝ่ายรุก คนอื่น ๆ ด้วย

ในขณะเดียวกัน ผู้ป้องกันจะต้องพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรุกด้วย ทันทีเมื่อโอกาสอำนวยให้โอกาสที่จะทำให้สามารถครอบครองลูกได้อีกนั้นนอกจากจะมาจากการเล่นที่ผิดพลาดซึ่งทำให้ลูกหลุดมือแล้ว ยังมีโอกาสที่จะได้ลูกจากการรับลูกกระดอนจากกระดานหลัง เมื่อมีการยิงประตูแล้วไม่ลงห่วงด้วย ฉะนั้นตำแหน่งในการคอยรับลูกกระดอนกลับจากกระดานหลัง เมื่อมีการยิงประตูแล้วไม่ลงห่วงด้วย ฉะนั้นตำแหน่งในการคอยรับลูกกระดอนกลับจากกระดานหลังจึงมีความสำคัญมาก เมื่อคู่ต่อสู้ที่ตนเองเป็นผู้คุมได้ยิงประตูไปแล้ว ผู้ป้องกันจะต้องพร้อมในการที่จะกีดกันไม่ให้ผู้ยิงประตูคนนั้นตามไปรับลูกกระดอนจากกระดานหลังได้ อย่าหันไปทางห่วงประตูทันทีทันใด ให้พยายามจับตามองที่คู่ต่อสู้จนกว่าจะรู้ว่าคู่ต่อสู้จะไปทิศทางใด แล้วหันไปกันคู่ต่อสู้ไว้ในขณะเดียวกันก็รับลูกในขณะที่ลูกกระดอนมาจากกระดานหลังเพื่อเล่นลูกต่อไป

ทักษะเฉพาะตัวในการเล่นบาสเกตบอล

การยืนเตรียมพร้อม

การเล่นบาสเกตบอล ทักษะเฉพาะตัวมีความจำเป็นและสำคัญมาก ดังนั้น ผู้เล่นจึงต้องฝึกทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ให้ถูกต้องจนเกิดความชำนาญเสียก่อน

การยืนเตรียมพร้อมหรือการทรงตัวที่ดี ถือเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญที่ผู้เล่นใหม่ต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าผู้เล่นยืนเตรียมพร้อมได้ดี ก็จะสามารเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและรวดเร็ว ทั้งนี้ การยืนเตรียมพร้อมโดยทั่วไป มีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ยืนให้เท้าทั้งสองขนานกันหรือให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย โดยให้เท้าทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ และปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรง
2. งอเข่า โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกส้นเท้าทั้งสองขึ้นพอสมควร โดยให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้าง
3. ยกแขนทั้งสองไปข้างหน้า งอข้อศอกเล็กน้อย และกางนิ้วมือออกไปคล้ายรูปถ้วย
4. ศีรษะและกางตรง ตามองไปข้างหน้าหรือจุดหมายที่ต้องการ

หยุดเคลื่อนที่

ในขณะที่เล่นบาสเกตบอลนั้น ผู้เล่นแต่ละคนจะเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ กัน และเมื่อเคลื่อนที่ไปแล้วก็ย่อมมีการหยุด การหยุดจึงเป็นการกระทำที่ต่อเนื่องมาจากการเคลื่อนที่ การหยุดเคลื่อนที่มี 2 วิธีคือ

1. การหยุดโดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า

การหยุดโดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้ามีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

- (1) เอนน้ำหนักตัวลงไปสู่ทิศทางที่วิ่งมา
- (2) ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งยันสกัดทางด้านที่จะวิ่งไป เช่น ใช้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า

เป็นต้น

(3) ย่อเข่าพร้อมกดสะโพกให้ต่ำลง โดยเข่าของเท้าที่อยู่ข้างหลังจะย่อมากกว่าเข่าของเท้าที่อยู่ข้างหน้า

(4) ลำตัวตั้งสูง ไม่ก้มหน้า ตามองตรงไปยังจุดหมาย เพื่อเตรียมที่จะเคลื่อนที่ขั้นต่อไป

(5) ไม่ควรกระโดดขึ้นก่อนหยุด เพราะจะเกิดแรงกระแทกมาก

(6) ควรงอแขนและกางข้อศอกออกเล็กน้อยเพื่อช่วยในการทรงตัว หลังจาก

การหยุดแล้ว

สำหรับการหยุดจากการเลี้ยงลูกบอลอย่างรวดเร็ว โดยมากจะใช้วิธีดังกล่าวข้างต้น และเท้าที่ยันสกัดข้างหน้าจะเป็นเท้าที่อยู่ตรงกันข้ามกับมือที่กำลังเลี้ยงลูกบอล เช่น ถ้าใช้มือขวาเลี้ยงลูกบอลก็ใช้เท้าซ้ายยันสกัดอยู่ข้างหน้า และเท้าขวาที่อยู่ข้างหลังจะยึดแน่นกับพื้น

2. การหยุดโดยใช้เท้าคู่พร้อมกัน

การหยุดแบบนี้มักใช้กับการหยุดขณะเลี้ยงลูกบอล รับลูกบอล กระโดดแย่งลูกบอล วิ่งมาด้วยมือเปล่า หรือเพื่อต้องการใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลักสำหรับที่จะเคลื่อนไหวในขั้นต่อไป ซึ่งหลักการหยุดโดยใช้เท้าคู่พร้อมกัน มีวิธีปฏิบัติดังนี้

(1) ผู้เล่นที่ถนัดเท้าขวาให้ใช้เท้าขวากระโดดขึ้นเพื่อหาจังหวะหยุด แล้วลงสู่พื้นด้วยสองเท้าพร้อมกัน โดยให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ เพราะถ้าหากลักษณะของเท้าไขว้กันหรือวางเท้าชิดกัน จะทำให้การทรงตัวไม่ดี และอาจจะถลาล้มไปข้างหน้าก็ได้ จึงควรให้ปลายเท้าอยู่ในระดับเดียวกัน ย่อเข่าทั้งสองข้างลง และน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

(2) โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง ตามองไปยังจุดหมายที่ต้องการ

(3) งอแขน กางข้อศอกออกเล็กน้อย เพื่อช่วยการทรงตัว

(4) ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลัก ก่อนที่จะทำการหมุนตัวหรือต้องการเปลี่ยนทิศทาง

การจับลูกบอล

การจับลูกบอลกระทำได้ด้วยสองมือหรือมือเดียว เพื่อเตรียมตัวที่จะส่งลูก เลี้ยงลูกหรือยิงประตู ทั้งนี้การเล่นบาสเกตบอลนั้น ผู้เล่นจะจับลูกด้วยสองมือมากกว่าการจับลูกด้วยมือเดียว หลักในการจับลูกบอลด้วยสองมือมีดังนี้

(1) จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง โดยให้มือก่อนไปทางข้างหลังของลูกเล็กน้อย

(2) ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองห่างกัน โดยชี้เป็นรูปกากบาทและอยู่ด้านหลังของลูกบอลเพื่อใช้บังคับลูกในการส่งและยิงประตู นอกจากนี้ นิ้วทุกนิ้วจะต้องกางออกทางด้านข้างของลูกบอลพอประมาณ โดยใช้ปลายนิ้วบังคับลูก อย่าให้ลูกบอลถูกอุ้งมือ และจับลูกบอลให้อยู่ข้างหน้าระดับอก

(3) ข้อศอกกางออกจากข้างลำตัวเล็กน้อย

(4) เท้าต้องอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่

(5) ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ตามองไปยังข้างหน้าหรือจุดหมายที่ต้องการ

สำหรับการจับลูกบอลด้วยมือเดียว ให้กางนิ้วมือออกตามธรรมชาติ อุ้งมือไม่ถูกลูกบอล แต่รับน้ำหนักของลูกที่ด้านหลังตรงส่วนล่างของลูก โดยหักข้อมือและหงายฝ่ามือขึ้น แล้วให้แขนท่อนล่างหันขึ้น โดยใช้นิ้วมือและข้อมือบังคับลูกบอล

การเคลื่อนที่เพื่อเล่นบาสเกตบอล

การเล่นบาสเกตบอลนั้นเป็นการเล่นที่เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก โดยผู้เล่นบาสเกตบอลที่ดี ต้องมีความสามารถเคลื่อนที่จากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว เพื่อรับลูก ส่งลูก เลี้ยงลูกและยิงประตู ซึ่งนอกจากจะมีความรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไวแล้ว ยังต้องมีความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนที่นั้น ๆ ได้ทันทีอีกด้วย นอกจากนี้ ทิศทางของผู้เล่นที่จะเคลื่อนที่ไปนั้นก็มี

การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้าย และข้างขวา แต่ลักษณะท่าทางการเคลื่อนที่นั้นย่อมแตกต่างกันดังนี้

1. การวิ่งไปข้างหน้าและข้างหลัง

การวิ่งเป็นลักษณะการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วซึ่งใช้มากทั้งในการรับและการรุก ทั้งนี้ก่อนที่ผู้เล่นจะวิ่งไป ต้องยืนอยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม ขณะที่จะเคลื่อนที่ให้ใช้ฝ่าเท้าด้านในของเท้าที่เป็นหลักในการวิ่ง ออกแรงยันพื้น โดยอาศัยแรงจากเอวพาเอาน้ำหนักตัวเคลื่อนที่ไปสองแขนต้องเหวี่ยงอย่างรวดเร็ว และการก้าวเท้า 3-4 ก้าวแรกจะก้าวสั้น ๆ แต่รวดเร็ว รวมทั้งในขณะวิ่ง เท้าทั้งสองจะลอยอยู่กลางอากาศเสมอ

2. การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

การวิ่งเปลี่ยนทิศทางใช้ในการสกัดหนีจากการสกัดของฝ่ายตรงข้าม โดยการเปลี่ยนทิศทางการวิ่งและเพิ่มความเร็วจะใช้บ่อยครั้งไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูกหรือวิ่งมือเปล่า ซึ่งขณะเปลี่ยนทิศทางให้น้ำหนักตัวลงต่ำ และใช้ฝ่าเท้าด้านในของเท้าที่เป็นหลักในการออกแรงยันพื้น ส่วนอีกเท้าหนึ่งให้หันเข้าและปลายเท้าไปยังทิศทางที่ต้องการ โดยถ่ายเทน้ำหนักของร่างกายให้เปลี่ยนจากเท้าที่ยันพื้นไปยังอีกเท้าหนึ่ง รวมทั้งขณะเดียวกันให้หมุนตัวและอาศัยแรงการหมุนตัวช่วยในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและฉับพลัน

3. การสไลด์เท้า

การสไลด์เท้าใช้เมื่อฝ่ายรับสกัดทางบุกของฝ่ายรุก โดยการสไลด์มีทั้งการสไลด์ไปข้างหน้า ข้างหลัง และสไลด์ไปข้างซ้าย ข้างขวา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

(1) การสไลด์ไปข้างซ้ายและข้างขวา เริ่มจากท่ายืนเตรียมพร้อม หากสไลด์ไปทางซ้ายให้ใช้ฝ่าเท้าด้านในของเท้าขวาออกแรงยันพื้น แล้วลากเท้าซ้ายย้ายไปทางซ้าย เมื่อเท้าซ้ายวางพื้นแล้วให้น้ำหนักตัวทิ้งลงบนเท้าซ้าย แล้วลากเท้าขวาย้ายตามเท้าซ้ายมายืนอยู่ในท่าเดิม นอกจากนี้ถ้าต้องการสไลด์ไปทางข้างขวา ให้ใช้เท้าและวิธีการเคลื่อนที่ตรงข้ามกันกับการสไลด์ไปทางข้างซ้าย

(2) การสไลด์ไปข้างหน้าและข้างหลัง เริ่มจากท่ายืนเตรียมพร้อม เมื่อสไลด์ไปข้างหน้าให้ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งสับเท้าไปข้างหน้า โดยใช้ฝ่าเท้าข้างหลังออกแรงยันพื้น และย้ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าแล้วใช้เท้าหลังย้ายตามเท้าหน้าขึ้นมา ถ้าสไลด์ไปข้างหลัง ให้ย้ายเท้าหลังนำไปก่อนแล้วใช้ฝ่าเท้าหน้าออกแรงยันพื้น พร้อมกับถอยหลังแล้วยืนในท่าเตรียมพร้อมตามเดิม

4. การก้าวเท้า

การก้าวเท้ามักใช้กับการเจาะผ่านฝ่ายรับที่ทำการสกัดทิศทางเคลื่อนที่โดยผู้เล่นอาจมีการหลอกล่อทำท่าจะยิงประตูหรือเลี้ยงลูกหลอก เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเสียหลักก่อน แล้วจึงก้าวเท้า

เลี้ยงลูกเจาะผ่านแนวป้องกัน รวมทั้งขณะก้าวเท้า ต้องระวัง อย่าก้าวเท้ายาวมากเกินไปเพราะจะทำให้เสียการทรงตัวได้

5. การไขว้เท้า

การไขว้เท้าใช้มากในกรณีที่ฝ่ายรุกเลี้ยงลูกบอลไปแล้วถูกฝ่ายรับสกัดกั้น ฝ่ายรุกจึงต้องพยายามจะผ่านฝ่ายรับให้ได้ โดยฝ่ายรับใช้เท้าข้างเดียวกับทิศทางการเจาะผ่านของฝ่ายรุกออกแรงยันพื้นและอาศัยแรงเหวี่ยงของเอว ซึ่งในขณะที่หมุนตัวก้าวถอยหลัง 1 ก้าว ให้เปลี่ยนเป็นตำแหน่งสกัดฝ่ายรุกที่เหมาะสม หรือทำการสไลด์ติดต่อกัน

6. การหมุนตัว

การหมุนตัว คือ การที่ผู้เล่นใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งเป็นหลัก และอีกเท้าหนึ่งก้าวหมุนไปรอบ ๆ ซึ่งการหมุนตัวนี้อาจใช้ในโอกาสที่เลี้ยงลูก ส่งลูก ยิงประตู หรือเลี้ยงลูก เพื่อหลีกเลี่ยงการสกัดของฝ่ายรับ ทั้งนี้ การหมุนตัวจะเริ่มจากทำยืนเตรียมพร้อม น้ำหนักตัวของร่างกายทิ้งลงที่เท้าข้างที่เป็นจุดหมุน ยกส้นเท้าขึ้น โดยใช้เท้าหน้าเป็นก้าวที่หมุน และใช้แรงการหมุนจากร่างกายท่อนบน รวมทั้งแรงที่เท้ายันพื้นหลังจากการหมุนตัว โดยพยายามให้น้ำหนักของร่างกายทิ้งอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง นอกจากนี้ ขณะหมุนตัวหากครอบครองลูกบอลอยู่ด้วย ให้ใช้ร่างกายเป็นกำบังในการป้องกันลูก

การหมุนตัวมีสองแบบ คือ หมุนหน้าและหมุนหลัง หากหมุนอ้อมปลายเท้าข้างที่เป็นจุดหมุน เรียกว่า หมุนหน้า หากหมุนอ้อมส้นเท้าข้างที่เป็นจุดหมุน เรียกว่า หมุนหลัง

การฝึกซ้อม (Training)

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) กล่าวว่า การฝึกซ้อม (Training) คือการทำให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบและเพิ่มขึ้นตามลำดับ เป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานจนเหมาะสมกับความต้องการของกีฬาที่ฝึก

การฝึกซ้อม มิได้หมายความว่าให้นักกีฬาฝึกปฏิบัติกิจกรรมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งซ้ำ ๆ กันเท่านั้น แต่ยังมีควมหมายรวมไปถึงการควบคุมความหนักเบาในการฝึกซ้อมให้เป็นไปตามตารางฝึกที่วางไว้อย่างเป็นระบบต่อเนื่องกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกจะสามารถสังเกต หรือทดสอบได้จากปฏิกิริยาที่แสดงออกในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว เช่น การทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ การรับรู้และสั่งงานของระบบประสาทตลอดจนขบวนการเผาผลาญและผลิตพลังงานเพื่อใช้ในการ เคลื่อนไหวของร่างกายที่ต้องทำงานมากกว่าปกติ

การฝึกที่มีการกำหนดความหนักเบาให้เหมาะสมจะช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวและระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนการฝึกที่ขาดความต่อเนื่อง หรือฝึกเบาเกินไปไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นแต่ประการใด

หลักการฝึกซ้อม

อนันต์ อัฐ (2536) ได้กล่าวถึง หลักและทฤษฎีการฝึกที่ทำให้นักกีฬาเป็นผู้มีความสามารถดีขึ้นประกอบด้วย

1. ฝึกจากน้อยไปหามาก ฝึกจากเบาไปหาหนัก ฝึกจนกระทั่งร่างกายได้เกิดการเจ็บปวดและเหนื่อย จะต้องฝึกให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลอย่าฝึกให้เหนื่อยมากเกินไป และฝึกน้อยจนเกินไป จนนักกีฬาไม่รู้สึเหนื่อยหรือรู้สึว่าไม่ค้อเหนื่อยเลย จะต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับความสามารถของนักกีฬา การฝึกจึงจะได้ผลดี

2. การฝึกจะต้องฝึกอยู่เสมอและจะต้องฝึกอยู่เป็นประจำ ทำให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพของกีฬาประเภทนั้น ๆ

3. การฝึกจะต้องคำนึงถึงการเพิ่มความหนัก เป็นระยะ ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัว ความหนักที่จะเพิ่มขึ้นจะต้องคำนึงว่าจะเพิ่มเมื่อใด สักเท่าใด ฝึกวันละกี่ชั่วโมง และอาทิตย์ละกี่ครั้งผู้ฝึกจะต้องมีโปรแกรมการฝึกในแต่ละสัปดาห์ให้แน่นอน

4. การฝึกกีฬาแต่ละประเภทจะต้องฝึก ท่าทาง ทักษะ การเคลื่อนไหวให้เหมือนกับสภาพจริง ๆ และจะไม่ฝึกกีฬาอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วยยกเว้นการยกน้ำหนักเพื่อให้อึดกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

5. หลังการฝึกแต่ละวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม. ต่อหนึ่งคืน และระหว่างกลางวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนระหว่างการฝึกแต่ละครั้ง

6. การฝึกจะต้องฝึกตลอดปี ฝึกอยู่เป็นประจำ เริ่มการฝึกควรจะฝึกความอดทนสร้างความแข็งแรงทั่ว ๆ ไป และฝึกทักษะเบื้องต้น 3 เดือนแรก 3 เดือนต่อมาควรจะต้องฝึกให้หนักขึ้น ฝึกความอดทนเฉพาะ สร้างความแข็งแรงเฉพาะ ฝึกทักษะให้หนักขึ้น ฝึกการประสานงานของทีม 3 เดือนต่อมาฝึกการประสานงานของทีมหรือฝึกทักษะและความแข็งแรงให้พร้อมที่จะทำการแข่งขัน และการฝึกให้นักกีฬาสมบูรณ์เต็มที่ พร้อมทั้งจะแข่งขันแล้วเมื่อเขาดูการแข่งขัน ก็ฝึกให้เบาลง ฝึกเพื่อให้ร่างกายพักผ่อนเล็กน้อย จะได้เกิดความคล่องแคล่วและคงสภาพที่สมบูรณ์ตลอดไป

7. อาหารของนักกีฬานั้นจะต้องครบทุกประเภท กล่าวคือ ในแต่ละมื้อจะต้องมี โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ผัก ผลไม้ เกลือแร่ และวิตามิน แต่นักกีฬาควรจะมีอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตให้มากหน่อยและรับประทานให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2540) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกความเร็วและปฏิกิริยาในการตอบสนอง ทุกกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีการเปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทางที่ความเร็วที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในกรรมการแข่งขันนั้นได้ดีมากน้อยเพียงใด การฝึกความเร็วสามารถกระทำได้ โดยให้นักกีฬาวิ่งใช้ความเร็วเต็มที่ในระยะทางช่วงสั้น ๆ ประมาณ 60-80 เมตรหรือฝึกความเร็วในการตอบสนองต่อสัญญาณต่าง ๆ อาทิเช่น สัญญาณเสียง สัญญาณแสง สัญญาณภาพ เป็นต้น ซึ่งจะต้องอาศัยการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อเป็นสำคัญ การฝึกความเร็วในการวิ่งจะต้องพยายามฝึกนักกีฬาให้มีช่วงก้าวในการวิ่งยาวขึ้น (Stride Length) หรือฝึกเพิ่มอัตราความเร็วหรือความถี่ในการก้าวทำให้เร็วขึ้น (Stride Frequency) และถ้าสามารถฝึกเพิ่มอัตราความเร็วในการก้าวทำควบคู่ไปกับการเพิ่มความยาวช่วงก้าวในการวิ่งได้ในเวลาเดียวกัน ความเร็วในการวิ่งจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้การฝึกความเร็วจะได้ผลดียิ่งขึ้น หากมีการฝึกเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อด้วยการฝึกยกน้ำหนัก (Weight Training)

การฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

1. ต้องพยายามควบคุมระดับความมั่นคงของสภาวะภายในร่างกายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Homeostasis) นั่นคือ ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น จากคนที่ปกติขณะพักมีอัตราการเต้นหัวใจ 70 ครั้งต่อนาที เพิ่มขึ้นเป็น 120 ครั้งต่อนาที ซึ่งถือว่าในการฝึกไม่ว่าจะฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน อัตราการเต้นหัวใจควรอยู่ในช่วง 120-130 ครั้งต่อนาที ทั้งนี้ ยังต้องคำนึงถึงถึงองค์ประกอบอีกหลายอย่างที่เป็นจะต้องเพิ่มการฝึกให้หนักขึ้น โดยได้แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ฝึกในตัวเองและฝึกภายนอก

2. ฝึกให้เกิดความเคยชิน (Chronic Adaptation) เมื่อร่างกายถูกรบกวนสภาวะใน ร่างกายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นควรได้รับอยู่อย่างสม่ำเสมอจนเกิดความเคยชินเพื่อให้ระบบ ต่าง ๆ ของร่างกายเคยชินต่อการทำงานที่หนัก ถ้าเริ่มต้นการฝึก 1-2 วันหลังจากนั้นจะพักผ่อนหรือหยุดการฝึกไปหลาย ๆ วัน กลับทำให้เกิดผลเสีย เพราะร่างกายเริ่มที่จะถูกรบกวนระดับ ความมั่นคงภายใน คือ เพิ่งเริ่มการเปลี่ยนแปลงเท่านั้นยังไม่ได้ฝึกจนเคยชิน จึงทำให้การฝึกที่เพิ่งเริ่มต้นขึ้นใหม่นั้นเป็นไปอย่างยากลำบาก ทั้งการปรับตัวของร่างกายและการปรับทางด้านจิตใจ อาจเกิดการท้อแท้เหนื่อยอ่อนและในที่สุดทำให้ฝึกไม่ได้อีกต่อไป หรือฝึกอย่างไรก็ไม่มีการพัฒนาขึ้น พบว่า ถ้าฝึกอย่างไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอทำให้ความสามารถในการเคลื่อนที่ของตัวนักกีฬาทำได้เพียง 2 ใน 3 ของความสามารถสูงสุดของตนเองเท่านั้น

3. ต้องคำนึงถึงหลักการเพิ่มงาน (Overload Principle) การเพิ่มปริมาณการฝึกที่หนักขึ้น ต้องเป็นไปอย่างต่อเนื่องเหมาะสมกับสภาพร่างกายนักกีฬาจะได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นอีก 100% ภายหลังจากการฝึกเป็นเวลา 20 สัปดาห์ และหลังจากการฝึกผ่านพ้นไปแล้ว 40 สัปดาห์ สมรรถภาพ และความสามารถของร่างกายจะคงที่อยู่ในระดับหนึ่ง และไม่อาจที่จะพัฒนาให้ก้าวหน้าหรือดีขึ้นต่อไปได้อีก ถ้าหากยังไม่ได้รับการแก้ไขเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการฝึกโดยการปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับร่างกาย

การฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬานั้น มิใช่เพียงแต่ผู้ฝึกเท่านั้นที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจ นักกีฬาก็ควรทำความเข้าใจให้ถูกต้องเพื่อประสิทธิภาพในการฝึก ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนที่เป็นพื้นฐานสำคัญ 3 ขั้นตอนคือ

1. การฝึกขั้นพื้นฐาน (Basic Training)

การฝึกในขั้นนี้เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพพื้นฐานของร่างกายที่สำคัญ และจำเป็นต่อการเคลื่อนไหวประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนหรือความทนทานความเร็วและความไว เพื่อเตรียมสภาพร่างกาย โดยทั่ว ๆ ไปให้พร้อมที่จะรับการฝึกในขั้นต่อไปจัดว่าการฝึกในขั้นพื้นฐานนี้เป็นจุดเริ่มต้นของระบบการฝึกซ้อม

2. การฝึกขั้นก้าวหน้า (Advance Training)

การฝึกในขั้นนี้จะมุ่งเน้นที่การพัฒนาสมรรถภาพความสามารถของร่างกายโดยเฉพาะเจาะจง ภายหลังจากได้รับการฝึกขั้นพื้นฐานมาเป็นอย่างดีแล้ว โดยพิจารณาทักษะการเคลื่อนไหวที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของกีฬาแต่ละประเภท และมุ่งเน้นการฝึกทางด้านเทคนิค ทักษะเฉพาะด้านและเฉพาะประเภทกีฬาให้พัฒนายิ่งขึ้น

3. การฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถขั้นสูงสุด (Training to Build up Performance)

ในขั้นนี้เป็นการฝึกทางด้านเทคนิค ทักษะเฉพาะตัวให้เกิดความชำนาญสูงสุด โดยมุ่งเน้นพัฒนาทางด้านความสามารถของแต่ละบุคคลในแต่ละประเภทกีฬาให้มีการพัฒนาไปถึงขีดสูงสุด

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกซ้อมกีฬา คือช่วงการพัก ช่วงเวลาของการพักที่นานเกินไป หรือน้อยเกินไปมีผลต่อร่างกายของผู้ฝึกซ้อม เพราะเหตุว่าขณะที่ฝึกซ้อมร่างกายใช้พลังงานมากกว่าภาวะปกติ พลังงานสำรองที่ร่างกายเก็บสะสมไว้จะถูกนำมาใช้ การนำมาใช้มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสภาพการฝึกที่หนักหรือเบาเพียงใด ในช่วงเวลาพักขบวนการผลิตพลังงานในร่างกายจะทำหน้าที่ผลิตพลังงานขึ้นมาทดแทนพลังงานที่ใช้ไปในช่วงฝึก ทำให้ร่างกายฟื้นจากสภาพเหน็ดเหนื่อย สามารถทำการฝึกต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ช่วงเวลาพักควรเป็นเวลา

ที่แน่นอนไม่นานหรือน้อยเกินไป เพราะถ้านานเกินไปอาจเกิดปัญหาในการปรับตัวให้อยู่สภาพที่พร้อมได้ซ้ำขาดการต่อเนื่อง หรือถ้าน้อยเกินไปร่างกายอาจฟื้นตัวไม่ทัน

การพิจารณาช่วงเวลาในการพัก สามารถสังเกตอาการแสดงทางเสรีวิทยาได้ ดังนี้

1. ชีพจร พักจนกระทั่งชีพจรอยู่ในระหว่าง 80-90 ครั้งต่อนาที จึงค่อยเริ่มฝึกซ้อมต่อไป
2. อาการแสดงภายนอก ผู้ฝึกมีอาการสดชื่น กระปรี้กระเปร่าแสดงว่าหายเหนื่อยแล้วจึงเริ่มการฝึกช่วงต่อไป

ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) เป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว

ความคล่องแคล่วว่องไวอาศัยความสามารถขั้นพื้นฐานคือ มีปฏิกิริยาที่รวดเร็ว การเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อ อาจแบ่งความคล่องแคล่วว่องไวได้เป็น

- (1) ความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป (General Agility) หรือเรียกว่าเป็นความคล่องแคล่วว่องไวของทั่วทั้งร่างกาย ตัวอย่างการกีฬาที่ต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป เช่น กีฬาฟุตบอลหรือการเล่นสกี

(2) ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะส่วน (Specific Agility) ตัวอย่าง เช่น การเล่นเปียโน ความคล่องแคล่วว่องไว มีความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่าง ที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดได้โดยรวดเร็ว การออกได้เร็ว ,การหยุดได้เร็วและการเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพที่ดีในกีฬาหลายอย่าง เช่น บาสเกตบอล,เบดมินตัน, วอลเลย์บอล, ฟุตบอล สกี และเปียโน เป็นต้น

ความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะส่วน สามารถเพิ่มได้โดยการฝึกในส่วนประกอบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- (1) การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อ

ต้องพยายามพัฒนาให้เกิดการร่วมงานกัน ในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมนั้น ๆ

- (2) พลังของกล้ามเนื้อ

พลังกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ถ้าพลังของกล้ามเนื้อไม่ดี การควบคุมแรงเฉื่อยของร่างกายจะเป็นไปไม่ได้ดี อย่างเช่นในการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วย่อมต้องการกำลังขาอย่างมาก เพื่อให้ร่างกายหยุดหรือเพื่อให้เปลี่ยนทิศทาง การพุ่งตัวออกไปซึ่งขึ้นอยู่กับกำลัง (Power) ย่อมต้องอาศัยพลัง (strength) และความเร็วด้วย

(3) เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time)

เวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นมีความสำคัญต่อความคล่องแคล่วว่องไว เช่นการตอบสนองอย่างรวดเร็วในสภาพการณ์ทางกีฬา หรือการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม

(4) ความอ่อนตัว (Flexibility)

การมีความอ่อนตัวในช่วงปกติ มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวให้ได้เต็มช่วง จะทำให้การเคลื่อนไหวเรียบและมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม ยังเป็นที่สงสัยว่าความอ่อนตัวเกินกว่าปกติจะเพิ่มความคล่องแคล่วเพิ่มขึ้นหรือไม่

ถึงแม้ว่าส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวนี้ จะเป็นพื้นฐานของความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะส่วนก็คือการฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวนั้น ๆ อย่างถูกต้อง ซ้ำแล้วซ้ำเล่าและต้องกระทำด้วยความเร็วสูง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องแคล่วว่องไว มีดังต่อไปนี้คือ

(1) ลักษณะรูปร่างของร่างกาย

คนรูปร่างผอมสูงมักมีความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ เช่นเดียวกับคนอ้วนเตี้ย คนที่มีความสูงขนาดกลาง และมีกล้ามเนื้อแข็งแรง จะมีความคล่องแคล่วว่องไวดี อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อยกเว้นเพราะความคล่องแคล่วว่องไวขึ้นอยู่กับการศึกษาอย่างมาก

(2) อายุและเพศ

เด็กจะมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นจนถึงอายุ 12 ขวบ ในช่วงต่อจากนี้ประมาณ 3 ปี ความคล่องแคล่วว่องไวจะไม่เพิ่มขึ้น แต่อาจจะลดลงบ้างหลังจากระยะที่ร่างกายเติบโตเร็วผ่านไปแล้ว ความคล่องแคล่วว่องไวจะเพิ่มขึ้นอีกอย่างช้า ๆ จนโตเป็นผู้ใหญ่หลังจากนี้อีก 2-3 ปี ความคล่องแคล่วว่องไวจะเริ่มลดลง

(3) ภาวะน้ำหนักเกิน

เมื่อน้ำหนักตัวเกินจะมีผลโดยตรงในการลดความคล่องแคล่วว่องไว โดยจะเพิ่มแรงเฉื่อยให้กับร่างกายและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง การเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวจึงช้าลง

(4) ความเมื่อยล้า

ความเมื่อยล้าจะลดความคล่องแคล่วว่องไว คือความเมื่อยล้าจะลดประสิทธิภาพในส่วนประกอบต่าง ๆ ของความคล่องแคล่วว่องไว อันได้แก่ พลัง, เวลาปฏิกิริยา, ความเร็วในการเคลื่อนไหว, กำลังและที่สำคัญโดยเฉพาะคือ ความเมื่อยล้าจะทำให้การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อลดลง

สรุป

ความคล่องแคล่วว่องไวจะเกิดขึ้นได้ โดยการควบคุมของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทที่ทำงานประสานกันเป็นอย่างดี โดยกล้ามเนื้อต้องมีความแข็งแรง ความอดทนสูง ข้อต่อต้องไม่ติด คือสามารถเคลื่อนไหวได้เต็มความสามารถ ประสาทการรับรู้และการตอบสนองต้องรวดเร็ว ว่องไว การควบคุมการทรงตัวต้องดีมีประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิด

แผนผังแนวความคิดในการสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว
ในนักกีฬาบาสเกตบอล

