



คู่มือการฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนัก ระดับ 2

สมาพันธ์กีฬายกน้ำหนักสากล

ผู้แต่ง

LYN JONES • KYLE PIERCE

คู่มือการฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนัก ระดับ 2

สมาพันธ์กีฬายกน้ำหนักสากล

ผู้แต่ง

LYN JONES • KYLE PIERCE



ตีพิมพ์โดย

สมาพันธ์กีฬายกน้ำหนักสากล

ผู้แต่ง

LYN JONES & KYLE PIERCE

สถานที่, กราฟฟิก, ศิลปะ, ออกแบบ

DANNY SCHLAG

Copyright©2014 by

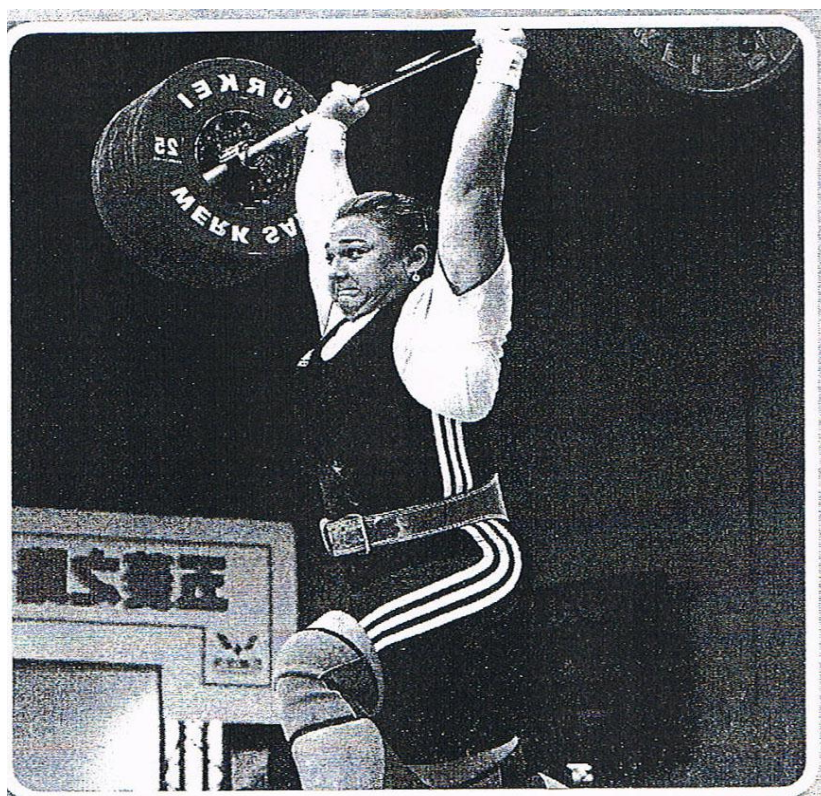
สมาพันธ์กีฬายกน้ำหนักสากล

สงวนลิขสิทธิ์

สารบัญ

หน่วยที่ 1	กายวิภาคศาสตร์ และ กายภาพ	5
หน่วยที่ 2	เทคนิคในการแข่งขันยกน้ำหนัก	23
หน่วยที่ 3	ข้อผิดพลาดและมาตรการแก้ไขของการแข่งขันยกน้ำหนัก	41
หน่วยที่ 4	Tactics ของการแข่งขัน : กฎกติกาที่เกี่ยวข้องและการคัดเลือก	51
หน่วยที่ 5	การช่วยฝึกและการซ้อม	59
หน่วยที่ 6	โปรแกรมการฝึกฝน	85
หน่วยที่ 7	การฝึกซ้อมนักกีฬาหญิง	99
หน่วยที่ 8	การเสริมสร้างแรงต้านทาน(resistance Training) ในนักกีฬาเยาวชน:แนวทางต่อผลงานและสุขภาพ	109
หน่วยที่ 9	เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์	119
หน่วยที่ 10	การบริหารจัดการสมาคม	125
บรรณานุกรม		135

หน่วยที่ 1



กายวิภาคศาสตร์และกายภาพ

โดย Lyn Jones (AUS)

IWF CRC Member

คู่มือเล่มนี้มิได้มีไว้เพื่อพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาจนทำให้โดดเด่นในด้านการแพทย์เพิ่มเท่านั้นแต่ยังสามารถใช้พัฒนานักกีฬาในด้านอื่นๆได้ เช่น การเพิ่มเติมความเข้าใจในโครงสร้างและหน้าที่ของส่วนต่างๆของร่างกายมนุษย์หลักสูตรวิทยาเบื้องต้น ได้ถูกบรรยายไว้ในคู่มือเล่มที่ 1 และในเล่มที่ 2 นี้จะได้มีการเสริมเนื้อหาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และกายภาพภายในคู่มือฉบับนี้ยังประกอบไปด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการการฝึกสอน, หลักความปลอดภัย, กลไกการเคลื่อนไหว, การพักผ่อน, การรักษาอาการบาดเจ็บ โภชนาการและอื่นๆที่เกี่ยวข้องทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อการฝึกซ้อม ยิ่งในหน่วยที่ 1 นี้จะเป็นการอธิบายอย่างคร่าวๆว่า อะไร อยู่ตรงไหน เรียกว่าอย่างไร และทำงานอย่างไร

กายวิภาคศาสตร์ (Anatomy)

หัวข้อนี้จะอธิบายถึง โครงสร้างของร่างกายมนุษย์ และหน้าที่ของแต่ละส่วนและผู้แต่งได้จำแนกระบบกายวิภาคออกเป็น 3 ระบบ ได้แก่

1. ระบบกระดูก(Skeletal System)
2. ข้อต่อ (Joints)
3. ระบบกล้ามเนื้อ (muscular System)

ระบบกระดูก Skeletal System

กระดูกมนุษย์ประกอบไปด้วยโครงร่างอนุกรมของกระดูกและถูกผนวกโดย Fibrous tissueกระดูกอ่อน ซึ่งจะถูกระดมเข้าด้วยกันและทำหน้าที่ร่วมกันซึ่งมีหน้าที่สำคัญเช่นกัน คือ การรับน้ำหนักของร่างกาย การดำรงโครงสร้างพื้นฐานการเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อและเป็นสื่อกลางระหว่างกล้ามเนื้อซึ่งจะเป็นตัวกำหนดรูปแบบและรูปทรงของร่างกาย

โครงกระดูกจะประกอบไปด้วยกระดูกหลายชนิด ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

- ก. กระดูกยาว (Long)
- ข. กระดูกสั้น (Short)
- ค. กระดูกแบน (Flat)
- ง. กระดูกลักษณะเฉพาะ (Irregular)

ก. กระดูกยาวพบได้ในส่วนบนและส่วนล่างของขา ซึ่งจะทำหน้าที่เสมือนด้านที่ทำหน้าที่คล้ายๆกัน ตรงส่วนปลาย 2 ด้านจะมีลักษณะเฉพาะซึ่งใช้ในการประจบรูปแบบของข้อต่อและการยึดติดกับกล้ามเนื้อ

ข. กระดูกสั้น (Short bones) พบได้ที่มือและเท้าที่ซึ่งต้องการความแข็งแรงและความมั่นคงยังคงใช้ในการควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายอีกด้วย

ค. กระดูกแบน (Flat bones) จะถูกพบได้ในตำแหน่งที่มีการป้องกันหรือในการสร้างบริเวณกว้างๆไว้ให้กล้ามเนื้อยึดเกาะ ตัวอย่างเช่น หัวกะโหลกและด้านหลังของสะบัก

ง. กระดูกลักษณะเฉพาะ (irregular) มีประโยชน์ เช่น ในการปกคลุมกระดูกอื่นๆซึ่งส่งผลให้เกิดลักษณะพิเศษต่างๆ เช่น กระดูกที่เป็นส่วนเสริมของกระดูกเชิงกราน

กระดูกชนิดล่าง-ขาและเท้า

กระดูกเหล่านี้จะเชื่อมต่อกับลำตัวด้วย

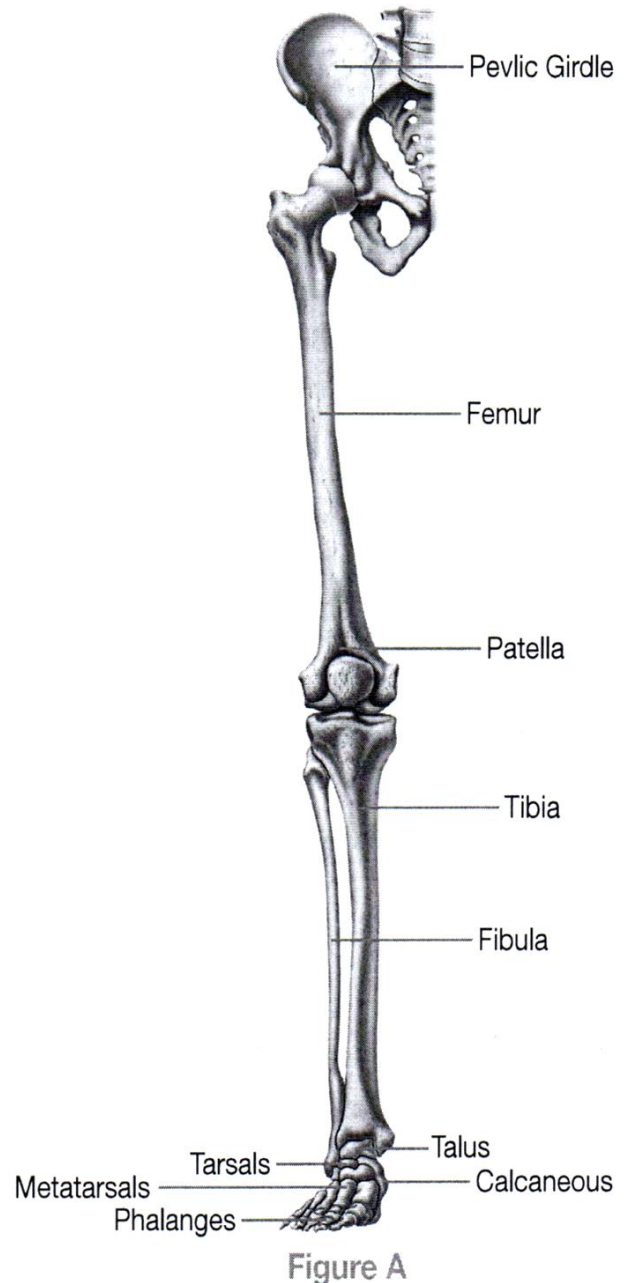
Pelvic girdle กระดูกในกลุ่มนี้ คือ

1.เท้า

2.ขาตอนล่าง

3.ขาตอนบน

รูป A: ตำแหน่งของกระดูกเหล่านี้



กระดูกชนิดบน – แขนและหัวไหล่

กระดูกชนิดเหล่านี้ก็จะเชื่อมต่อกับลำตัว เช่นกันด้วย
Shoulder girdle ซึ่งประกอบไปด้วยกระดูกไหปลาร้า
และกระดูกสะบัก กระดูกในกลุ่มนี้ คือ

- มือ
- แขน
- Shoulder Girdle

รูป B แสดงให้เห็นถึงตำแหน่งของกระดูกเหล่านี้

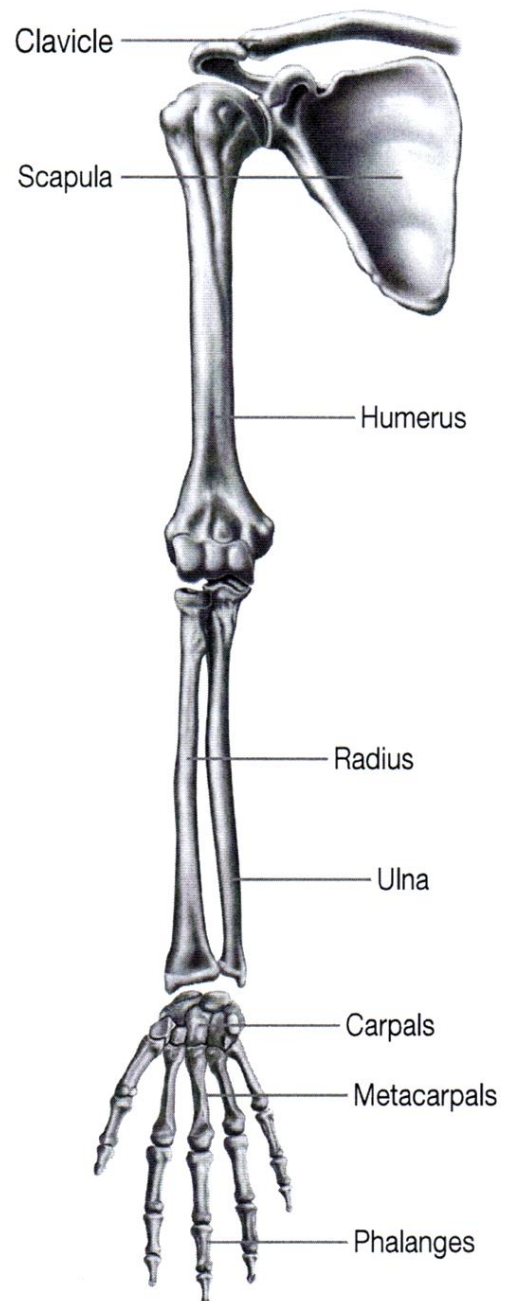


Figure B

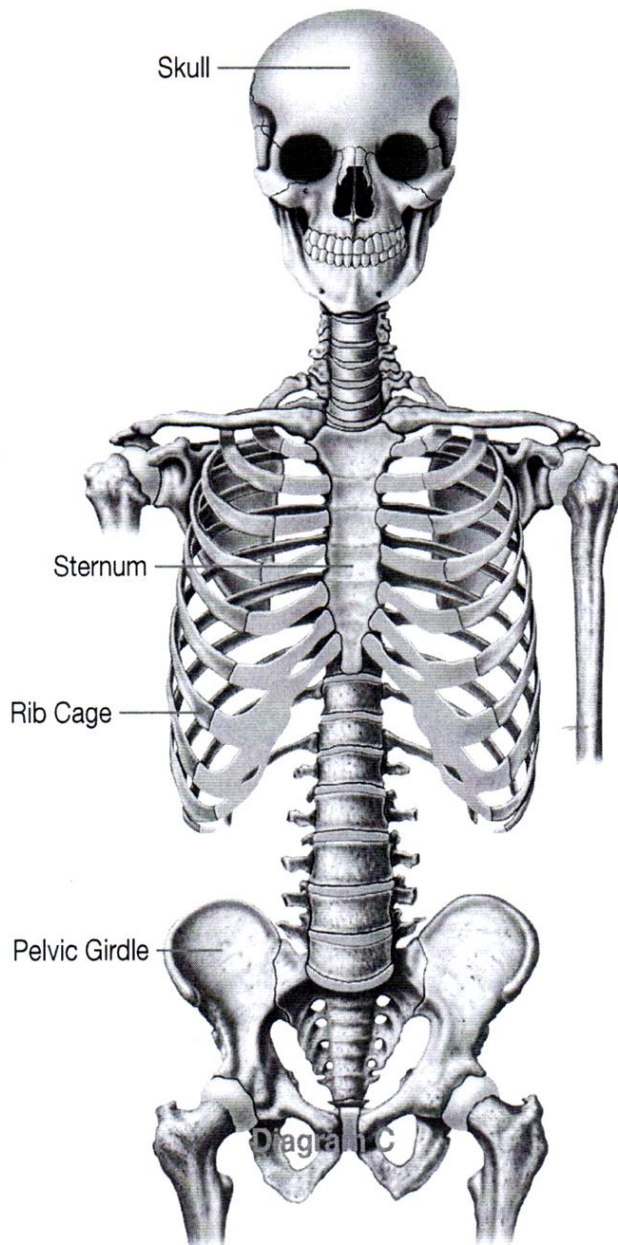


Figure C

กระดูกส่วนหัวและลำตัว

กระดูกที่อยู่ในส่วนหัวและลำตัวนั้นมีความซับซ้อนและมีจำนวนมากกระดูกเหล่านั้นจะถูกเชื่อมด้วยกระดูกสันหลัง ซึ่งจะประกอบด้วย

- กะโหลก
- กระดูกสันหลัง
- ซีโครง และ กระดูกสันนอก
- Pelvic Girdle

รูป C แสดงถึงตำแหน่งของกระดูกเหล่านี้

อย่างไรก็ตาม กระดูกสันหลังนั้นก็มีความสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จของท่ายกน้ำหนัก ซึ่งในรูปภาพด้านล่างนี้จะแสดงให้เห็นถึงรายละเอียดต่างๆของกระดูกสันหลัง (รูปD.1) ในรูปภาพจะแสดงจะแสดงให้เห็นกระดูกสันหลัง ซึ่งจะถูกระบุออกมาเป็น 5 กลุ่มดังหัวข้อต่อไปนี้

- คอกระดูกสันหลัง(ช่วงลำคอ)
มีกระดูก 7 ท่อนประกอบกันเป็นลำคอ
- กระดูกสันหลังช่วงทรวงอก
มีกระดูก 12 ท่อนประกอบกันกับซี่โครง
- กระดูกสันหลังส่วนเอว
มีกระดูก 5 ท่อนจะอยู่ตรงส่วนล่างของแผ่นหลัง
- Sacrum คือ ส่วนของกระดูกสันหลัง 5 ชั้นที่
ประกอบกันจนกลายเป็นชิ้นใหญ่ซึ่งจะประกบ
เข้ากับ Pelvic girdle
- กระดูกสันหลังส่วนก้นกบหรือส่วนท้ายของกระดูก
มีกระดูก 4 ท่อนอยู่ตรงส่วนท้ายของกระดูก

แม้ว่าในกีฬาพยางน้ำหนักจะมีการนิยามไว้ว่ากระดูกสันหลังคือ อวัยวะที่ไม่สามารถขยับได้แต่เมื่อสังเกตจากแผนภาพด้านบนแล้วถ้านับเฉพาะข้อต่อที่มีปริมาณมากแล้ว ถ้ามมีการขยับตัวอย่างผิดทำผิดวิธี อวัยวะส่วนนี้ก็จะมีโอกาสเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บได้เช่นกัน

ข้อต่อของกระดูก

ข้อต่อนั้นทำหน้าที่เชื่อมต่อกกระดูกเข้าด้วยกัน ข้อต่อนั้นจะถูกกำหนดรูปแบบโดยกระดูกทั้ง 2 ชั้นที่ประกอบกันหรือมากกว่านั้นจะมีหน้าที่ทำให้เกิดการขยับได้ หรือขยับไม่ได้ของกระดูกก็ได้ ดังนั้น ข้อต่อจะถูกจำแนกตามหมวดหมู่ดังต่อไปนี้

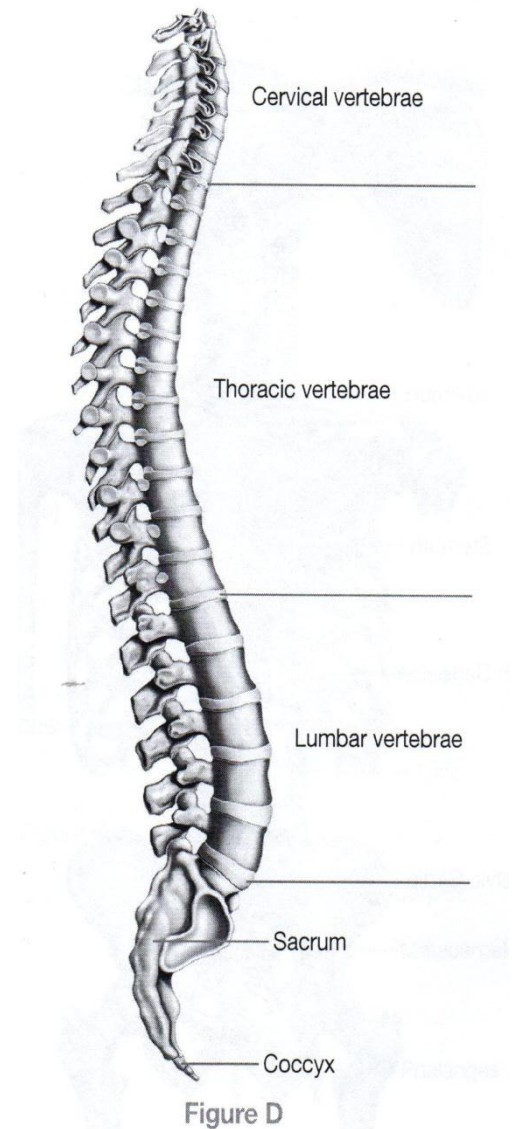


Figure D

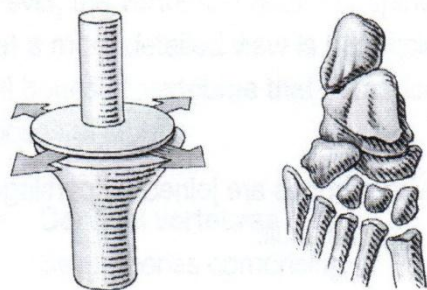
1. ข้อต่อที่เคลื่อนไม่ได้
 2. ข้อต่อที่สามารถเคลื่อนได้เล็กน้อย
 3. ข้อต่อที่สามารถเคลื่อนได้อย่างอิสระ
1. ข้อต่อที่เคลื่อนที่ได้ ข้อต่อชนิดนี้จะพบมากในบริเวณที่กระดูกเชื่อมกัน โดยกระดูกอ่อนหรือบริเวณด้านที่เป็นด้านขอบ เช่น หัวกะโหลก เป็นต้น
 2. ข้อต่อที่สามารถเคลื่อนที่ได้เล็กน้อย ข้อต่อชนิดนี้จะทำหน้าที่เชื่อมผิวหน้าของกระดูก 2 ชนิด คือ เส้นเอ็นกับกระดูกซึ่งจะอยู่ตรงกลางระหว่างกระดูกทั้ง 2 เช่น ข้อต่อตรงส่วนกระดูกเชิงกราน (Pelvic Girdle) กับอุ้งเชิงกราน
 3. ข้อต่อที่สามารถเคลื่อนได้อย่างอิสระ ข้อต่อชนิดนี้เป็นชนิดที่ผู้จัดทำเน้นเป็นอย่างยิ่งเพราะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกีฬาขาน้ำหนักข้อต่อชนิดนี้จะทำการเคลื่อนต่อส่วนปลายของกระดูกที่ถูกคลุมด้วยกระดูกอ่อนและถูกยึดติดโดยเนื้อเยื่อและเส้นเอ็นซึ่งเนื้อเยื่อและเส้นเอ็น ซึ่งเนื้อเยื่อดังกล่าวเรียกว่าเยื่อไขข้อ ซึ่งจะประกอบด้วย Synovial Fluid ทำหน้าที่เป็นตัวหล่อลื่นข้อต่อ

ข้อต่อที่สามารถเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระ

ข้อต่อที่สามารถเคลื่อนที่ได้อย่างอิสระนั้นจะสามารถถูกจำแนกออกได้หลายชนิด ดังนี้

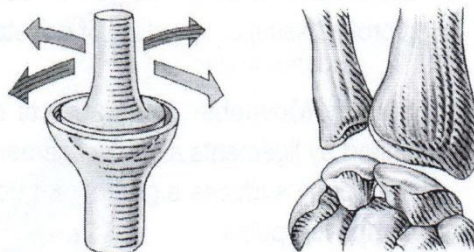
- ก. **Gliding** จะพบในบริเวณพื้นผิวเรียบเชื่อมต่อกันและก่อให้เกิดการขยับได้อย่างอิสระเล็กน้อย เช่น กระดูกไหปลาร้า กระดูกสันอก และ Intercarpal joints
- ข. **Condyloid** จะพบในบริเวณที่ต้องการประกบกันมีลักษณะเว้าทำให้เกิดการเคลื่อนไหว 2 แกน (X,Y) เช่น Radiocarpal joints
- ค. **Hinge** จะพบในบริเวณที่กระดูกที่จะมาประกบกันมีลักษณะคล้ายกันซึ่งจะก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวตามแนวระบอบ เช่น ข้อศอก และ Interphalangeal joints
- ง. **Pivot** พบในบริเวณที่ถูกจำกัดการหมุน เช่น Proximal radio-ulnar joints
- จ. **Saddle** จะมีความคล้ายคลึงกับ Condyloid แต่จะมีลักษณะโค้งงอ เช่น First carpometacarpal joints
- ฉ. **Ball และ Socket** พบในบริเวณที่กระดูกด้านปลายมีลักษณะเป็นทรงกลมก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ(3 แกน;X,Y,Z) เช่น เอว และหัวไหล่

รูป E แสดงให้เห็นถึงลักษณะการเคลื่อนไหวของข้อต่อทั้ง 6 ชนิด แต่ถึงอย่างไรจะต้องตระหนักไว้ว่า ข้อต่อจำนวนมากก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวได้หลากหลายรูปแบบ



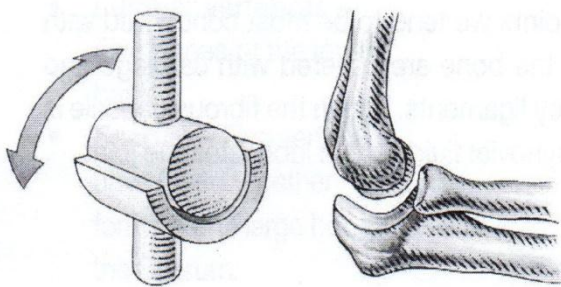
Gliding (multiaxis)
small versatile movements

(เคลื่อนไปทิวอิสระเล็กน้อย)



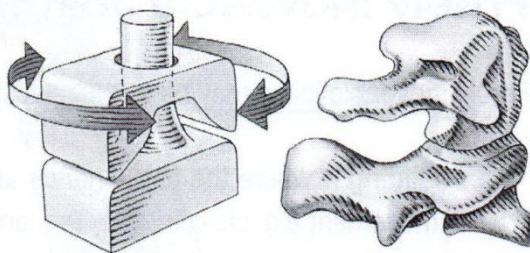
Condyloid (movement round two axes)
flexion and extension;
adduction and abduction

(งอและยืด: ดิ่งเข้า-ออก)



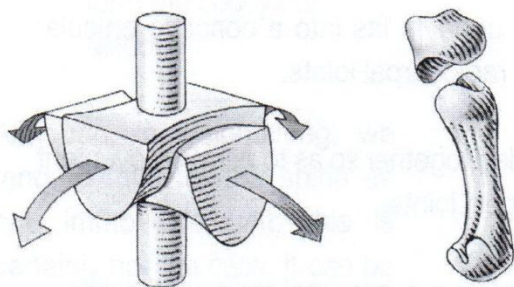
Hinge (movement in one plane only)
extension and flexion

(ยืดและงอ)



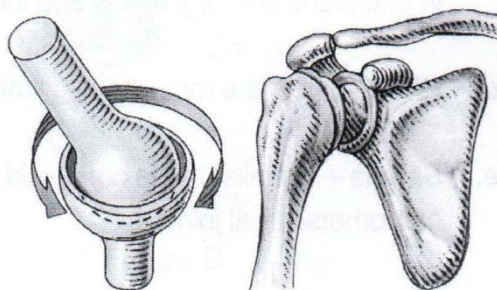
Pivot (movement round one axis only)
pronation and supination

(เคลื่อนไปทิวแบบหมุนรอบเดี่ยว)



Saddle (movements round two axes)
flexion and extension;
adduction and abduction

(งอและยืด: ดิ่งเข้า-ออก)



Ball and socket (movement round three axes)
extension and flexion;
inward and outward rotation;
adduction and abduction

(ยืดและงอ หมุนเข้า-ออก)

เอ็น(ligament)

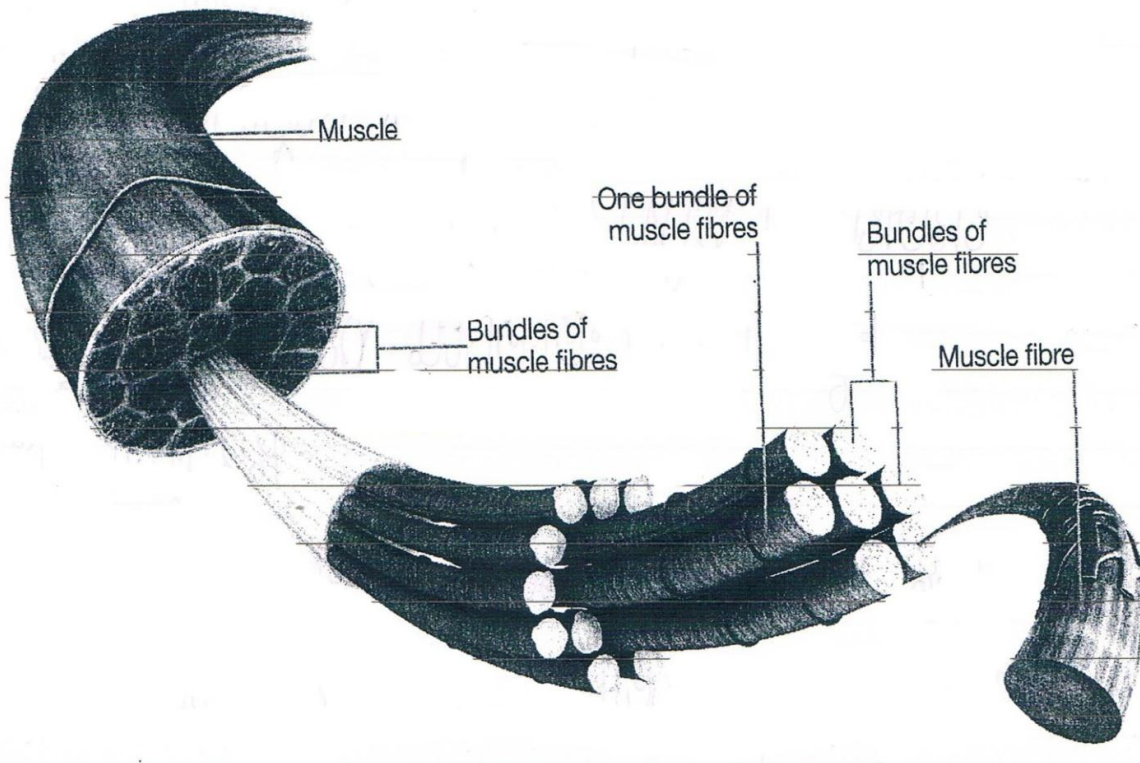
เอ็น คือ โครงสร้างเนื้อเยื่อซึ่งทำหน้าที่ยึดกระดูกเข้าด้วยกันที่ข้อต่อทำให้เกิดความมั่นคงในการเคลื่อนไหว และถูกทิศทาง เอ็นนั้นยืดหยุ่นไม่ได้ดังนั้นถ้าเกิดการฉีกขาดก็จำเป็นต้องใช้เวลาสักระยะให้กลับมาคืนสู่สภาพเดิม

ระบบกล้ามเนื้อ

ระบบกล้ามเนื้อในร่างกายมนุษย์แบ่งได้ 3 ชนิด ได้แก่

- 1.กล้ามเนื้อเรียบ พบได้ที่ผนังเส้นเลือด
- 2.กล้ามเนื้อหัวใจ พบได้ที่หัวใจ
- 3.กล้ามเนื้อโครงร่าง (กล้ามเนื้อลาย)

ในคู่มือฉบับนี้จะมุ่งเน้นไปที่กล้ามเนื้อโครงร่าง(Skeletal muscle) ซึ่งจะกล่าวถึงกลไกสำคัญต่อการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อโครงร่างนั้นจะประกอบไปด้วยหมวดของกล้ามเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อมากมาย รูปร่าง F ซึ่งจะมี ความสัมพันธ์โดยเนื้อเยื่อที่ใช้เชื่อมต่อ



รูป F

ในแต่ละเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อจะประกอบไปด้วย Myofibril จำนวนหนึ่ง ซึ่งภายใน Myofibril นั้นจะประกอบไปด้วย Sarcoplasm และภายใน Sarcoplasm จะประกอบด้วยธาตุต่างๆ เช่น Glycogen, กรดไขมัน, Mitochondria และ Myoglobin.

หน้าที่พื้นฐานของกล้ามเนื้อต่างๆ คือ การหดตัว ซึ่งจะกระตุ้นโดยเส้นประสาทที่ถูกกระตุ้นผ่านโดยระบบประสาทในสมองภายในกล้ามเนื้อจะมีเนื้อเยื่อมากมายและก็มีเส้นประสาทมากมายที่คอยควบคุมซึ่งจะถูกกระจายไปตามสายของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อเส้นประสาทกล้ามเนื้อภายในร่างกายจะเป็นชนิดเดียวกันกับภายในกล้ามเนื้อดวงตา และจะมีปริมาณน้อยกว่าเมื่อเทียบกับต่อขนาดกล้ามเนื้อเยื่อตัวอย่างเช่นกล้ามเนื้อที่ขาจะมีปริมาณมากเนื่องจากพื้นที่ของขามีความกว้างกว่าเป็นต้น เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อทั้งหมดจะถูกสั่งหรือควบคุมให้หดตัวและคลายตัวได้

เส้นประสาทจะทำการกระตุ้นกล้ามเนื้อหลายๆครั้งตลอดเวลาจำแนกตามกิจกรรมที่ทำในกีฬาขงนักกีฬาก็เช่นเดียวกันความพยายามที่จะสร้างแรงกระตุ้นสูงสุดนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจากเมื่อกล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ในระดับสูงสุดแล้วผลการแข่งขันย่อมออกมาดีเยี่ยมเช่นกันดังนั้นการพัฒนากล้ามเนื้อถือว่าเป็นสิ่งที่ยัง

เส้นเอ็น(Tendon)

กล้ามเนื้อจะถูกเชื่อมต่อกับกระดูกโดยเส้นเอ็น(Tendon)ซึ่งเส้นเอ็นจะอยู่รอบๆและปกคลุมโดยSheathของเหลวต่างๆจะอยู่ท่ามกลางระหว่างเส้นเอ็นและ Sheath เพื่อป้องกันการสึกหรอ ชำรุดและให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างรวดเร็วเส้นเอ็นนั้นมีเลือดมาเลี้ยงในปริมาณที่จำกัด

ชนิดของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ

ภายในคู่มือฉบับนี้กล้ามเนื้อลาย(Skeletal Muscle) จะถูกจำแนกออกเป็น 2 ชนิด ซึ่งจะทำหน้าที่แตกต่างกันไปในแต่ละจุด ดังนี้

- ชนิดตอบสนองช้า (ST, Type1)
- ชนิดตอบสนองเร็ว (FT, Type2)

เนื้อเยื่อชนิดตอบสนองเร็ว นั้นจะถูกกำหนดโดยปฏิกริยาในการตอบสนองหรือกระตุ้นซึ่งจะมีความเร็วกว่าชนิดตอบสนองช้าแต่ชนิดตอบสนองช้า นั้นจะมีความคงทนมากกว่าชนิดตอบสนองเร็วซึ่งหมายถึงความเมื่อยล้านั่นเองเนื้อเยื่อชนิดตอบสนองเร็วจำแนกได้เป็น 2 ชนิดย่อย คือ

- FTa (2a) – ตอบสนองเร็ว เมื่อยล้าได้ง่าย
- FTb (2b) – ให้กำลังมาก สามารถสร้างได้และมีความสำคัญต่อกีฬานัก

สัดส่วนของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อชนิดตอบสนองเร็วและช้าในกล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) จะขึ้นอยู่กับบริเวณที่มีการใช้งาน เนื้อเยื่อชนิดตอบสนองเร็วจะมีปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็วกว่าชนิดที่ตอบสนองช้ากว่าถึง 3 เท่า และจะเริ่มทำงานเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วกว่าคือเมื่อมีการทำกิจกรรมที่ไม่หนักจะเป็นหน้าที่ของเนื้อเยื่อชนิดตอบสนองช้าแต่ก็ได้หมายความว่ากล้ามเนื้อชนิดตอบสนองเร็วจะไม่มีการทำงานเลย แต่อาจจะมีการทำงานร่วมกันภายในจังหวะใดจังหวะหนึ่งเพราะกล้ามเนื้อที่ตอบสนองเร็วนั้นก็ได้อยู่ปะปนไปกับชนิดตอบสนองช้าอยู่หลังเมื่อมีการขยับร่างกายเกิดขึ้นกล้ามเนื้อทั้งหมดก็จะเริ่มทำงาน

กล้ามเนื้อลายหลักๆ (Major Skeletal muscle)

รูป G และ H แสดงให้เห็นถึงกล้ามเนื้อลายหลักๆของร่างกายและตำแหน่งที่ตั้งกล้ามเนื้อบางแห่งก็จะถูกทับกันโดยกล้ามเนื้อใกล้เคียงดังนั้นก็อาจจะทำให้มองเห็นได้ยาก ในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใหญ่ กล้ามเนื้อจะทำงานประสานกันสอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำคล้ายๆกับความสามัคคีนั่นเอง

ดูที่รูป G และ H จะแสดงให้เห็นถึงกล้ามเนื้อลายของส่วนต่างๆที่ใช้ในกีฬา ยกน้ำหนักเริ่มต้นที่ส่วนขา (Limb) เช่น กล้ามเนื้อส่วนด้านหลังของน่องจะมีการหดตัวอย่างแรงเมื่อเกิดการยกกระดืบขึ้น งอเท้าเข้าสู่ช่วงการระเบิดพลัง โดยการดึงและดันขึ้นมาสู่ท่า Jerk

กล้ามเนื้อขายืดตัวจะเกิดขึ้นในช่วงการดึง การระเบิดพลัง ยืดลำตัวขึ้นและเอียงตัวขึ้นมา Jerk

กล้ามเนื้อปลายต้นขานั้นจะถูกใช้มากเมื่อมีการเกร็งเอวและในจังหวะที่ 2 ของการดึงซึ่งจะทำให้หัวเข่ามีการหดตัวเล็กน้อยระหว่างขึ้นตอนนั้นกล้ามเนื้อสะโพกก็จะถูกใช้ในการยืดลำตัวเช่นกันและเป็นเคล็ดลับในความสำเร็จของการดึง การยกและจังหวะของการ Jerk

กล้ามเนื้อส่วนเอวก็เป็นกล้ามเนื้อส่วนหนึ่งที่สามารถมองเห็นได้ง่าย เช่น Erector spinae Rectus abdominis, Internal obliques, Transversus abdominis ล้วนมีความสำคัญต่อการทรงตัวในทุกๆการเคลื่อนไหวในกีฬายกน้ำหนัก

กล้ามเนื้อหัวไหล่ กระจุกสะบักและ Trapezius จะทำงานหนักเพื่อทำให้การดึงสำเร็จ Trapezius นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเคลื่อนไหวของส่วนบนในฐานะตัวช่วยในการหมุนสะบักขึ้นไปด้านบน

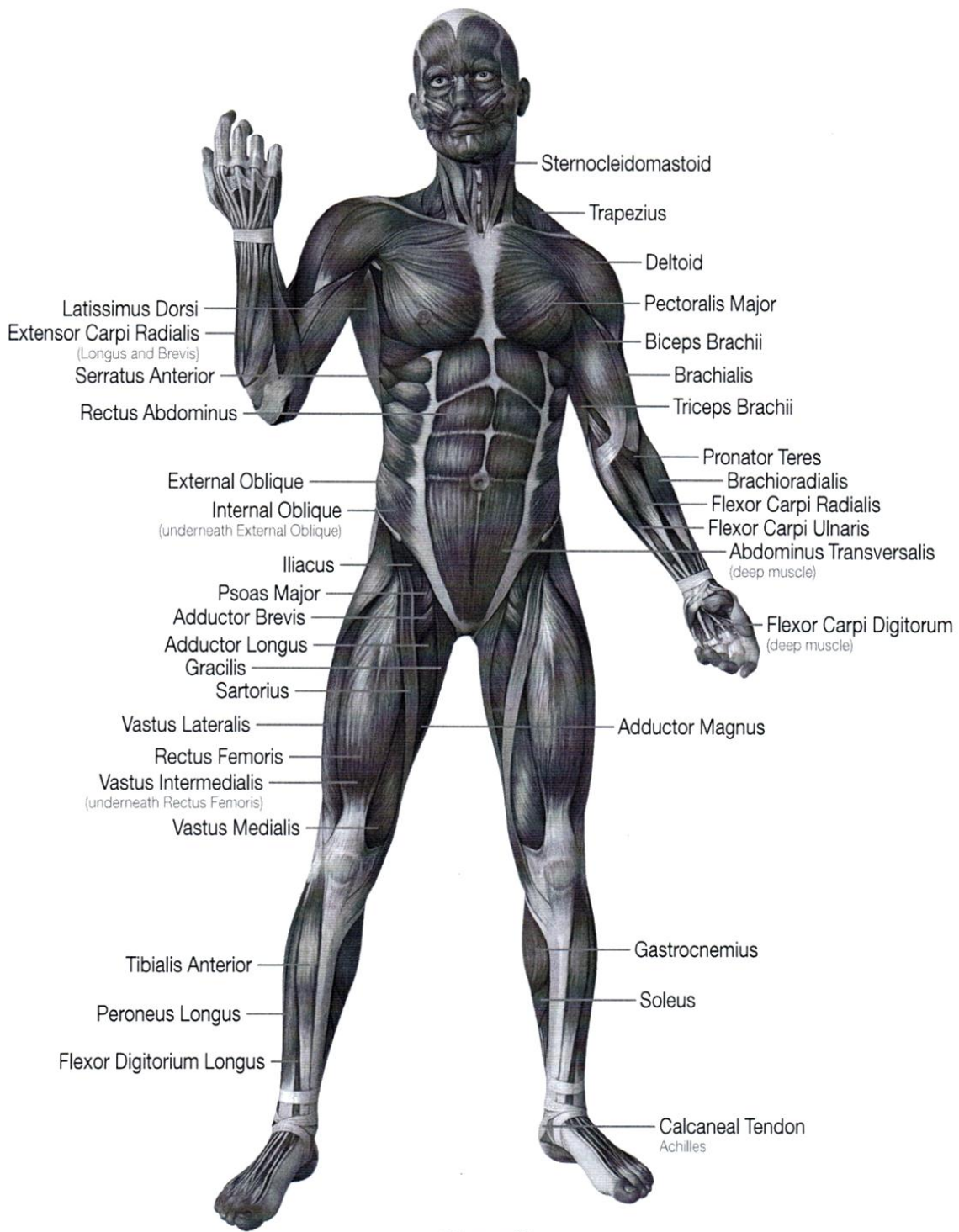


Figure G

រូប G

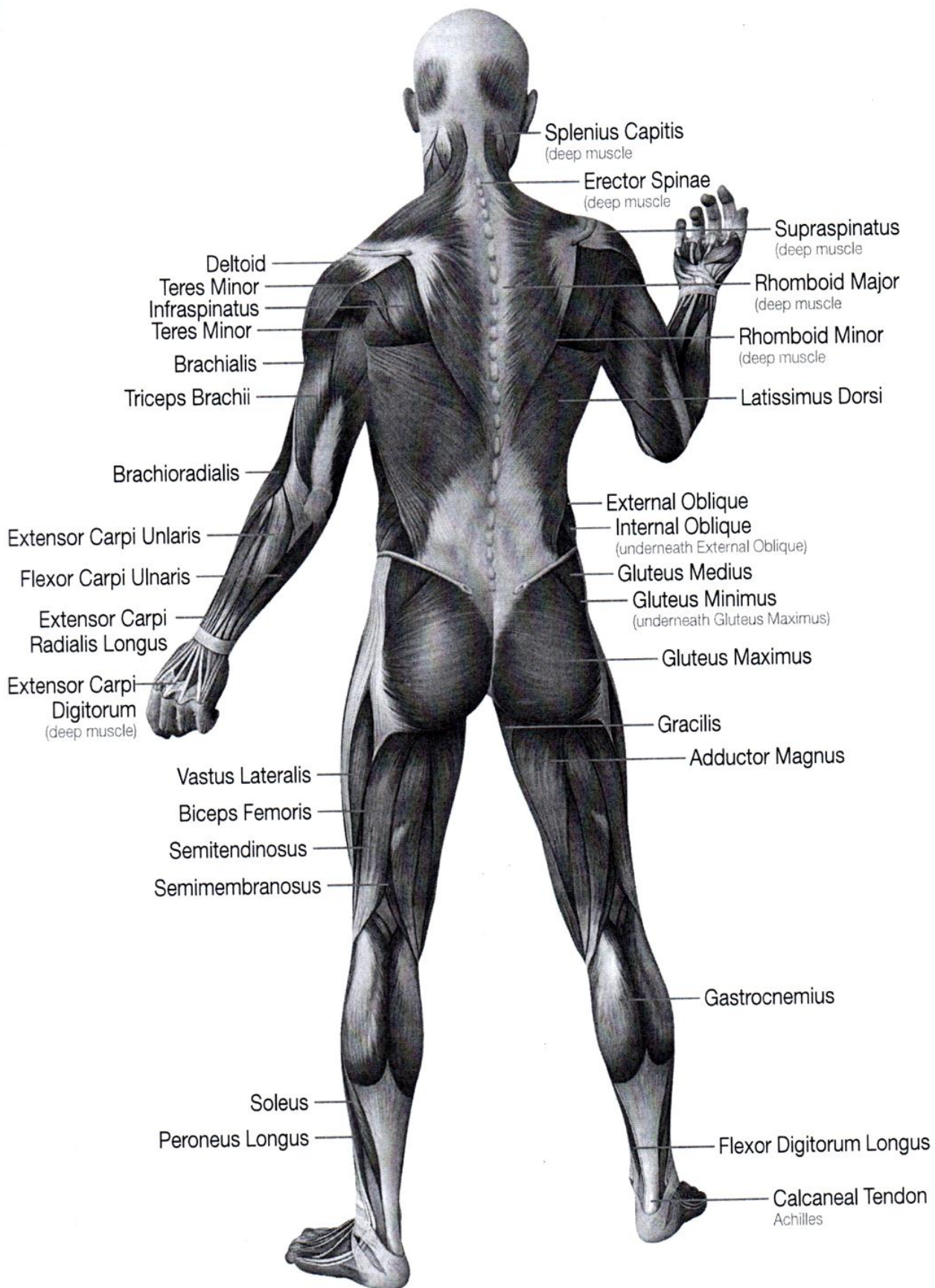


Figure H

រូប H

ข้อต่อส่วนหัวไหล่ นั้น มีความสำคัญมากในกีฬาขว้างน้ำหนัก การดึงข้อนี้กล้ามเนื้อ Deltoid จะทำงานร่วมกับ Serratus anterior และสำหรับการเคลื่อนไหวเหนือหัวนั้น กล้ามเนื้อ Deltoid ก็จะทำงานหนักขึ้น

กล้ามเนื้อต้นขาจะทำงานตลอดการยกพร้อมกับกล้ามเนื้อส่วนของข้อมือและปลายแขนเพื่อควบคุมนิ้วมือให้ จับกระชับยิ่งขึ้น

กล้ามเนื้อส่วนปลายของแขนด้านบนจะเริ่มทำงานเมื่อส่วนของข้อศอกยืดกางออกกล้ามเนื้อด้านหน้าของ แขนด้านบนจะถูกใช้เป็นการรับคานยกน้ำหนัก

สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นเพียงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหลักๆเหล่านี้เท่านั้นในการเล่นกีฬาขว้างน้ำหนักและ ยังมีกล้ามเนื้อส่วนต่างๆอีกมากมายที่ไม่มีความเกี่ยวข้องแต่ถึงอย่างไรการเข้าใจและรู้จักหน้าที่ของกล้ามเนื้อชนิด หลักๆที่ใช้ในกีฬาขว้างน้ำหนักนั้นก็จะนำไปสู่การวิเคราะห์ท่าทางการยกที่สมบูรณ์ได้

กายภาพ(Kinesiology)

บทนี้จะกล่าวถึงศึกษาท่าทางการเคลื่อนไหวของมนุษย์ซึ่งได้เลือกจากงานศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านได้วิเคราะห์กิจกรรมทางกายภาพได้

การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การหดตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดท่าทางที่แตกต่างออกไปและได้ถูกจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆดังนี้

- การ (Flexion) – มุมที่ข้อต่อลดลง
- การยืด (Extension) – มุมที่ข้อต่อเพิ่มขึ้น
- Adduction – โน้มตัวไปข้างหน้า
- Abduction – ขยับตัวไปข้างหน้า
- การยก(Elevation) – การคืบขึ้น
- การลดตัว(Depression) – การวางลง
- การโค้งไปทางด้านข้าง(Lateral flexion) – โบกคอหรือลำตัวไปด้านหน้า
- การหมุน(Rotation) – การเคลื่อนไหวตามแกนของกระดูก
- Circumduction – การหมุนตัวเฉพาะส่วน
- Origin – จุดยึดเกาะปลาย – ส่วนปลายของกล้ามเนื้อที่ไปยึดเกาะและเป็นส่วนที่อยู่นิ่งในขณะที่ส่วนอื่น เคลื่อนไหว
- Insertion – จุดยึดเกาะปลาย – เป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหวเข้าหาจุดยึดเกาะต้น

คำศัพท์เหล่านี้ได้ถูกนำมาใช้ในการอ้างอิงถึงตำแหน่งทางกายวิภาค

- Anterior – ข้างหน้า
- Posterior – ด้านหลัง
- Lateral – นอกรอกไปจากเส้นแบ่ง
- Medial – เข้าหาเส้นแบ่ง
- Superior – เกณฑ์สูงสุด
- Inferior – เกณฑ์ต่ำสุด

ชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อมีการหดตัว 3 ชนิด ได้แก่

1. Dynamic หรือ concentric คือการหดตัวของกล้ามเนื้อสั้นเข้าหนาขึ้นเช่น ในการทำกิจกรรม Weight training ตัวอย่างเช่น แขนงอขึ้นกล้ามเนื้อตรงด้านหน้าของแขนท่อนบนหดตัวทำให้เกิดการงอที่ข้อศอก
2. Eccentric คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อยาวออกหรือถูกเหยียดตัวออกและไม่สามารถเอาชนะความต้านทานได้ เช่น การใช้แขนงอขึ้นอีกครั้ง ทำน้ำหนักที่ยกขึ้นมานั้นทำให้แขนท่อนบนงอเต็มที่ จะเกิดการออกแรงต้านทานน้ำหนักลงช้าๆเมื่อน้ำหนักกำลังเคลื่อนที่ลงการออกแรงแบบนี้สามารถรับแรงต้านทานมากขึ้นกว่า 30-40% ของแบบที่ 1
3. Isometric หรือ Static คือ การออกแรงของกล้ามเนื้อที่เส้นใยของกล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากขึ้นแต่ขนาดไม่เปลี่ยนแปลงเพื่อออกแรงต้านน้ำหนักให้อยู่กับที่ จังหวะที่มีการออกแรงต้านน้ำหนักให้อยู่กับที่ระหว่างจุดสูงสุดและจุดต่ำสุดและค้างไว้โดยไม่มีการเคลื่อนที่ต่อซึ่งจะสามารถพัฒนาแรงต้านทานได้เพิ่มขึ้นอีก 15%ความเข้าใจว่ากล้ามเนื้อทำงานอย่างไรนั้นนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องลดทอนการเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็นและช่วยให้กระดูกมีความมั่นคงด้วย

Prime Movers หรือ Agonists

Prime Movers หรือ Agonists เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือเสริมสร้างการเคลื่อนไหวให้ทำงานได้เต็มที่

โดยปกติแล้ว การเคลื่อนไหวทั้งหมดนั้นก็จะมึกล้ามเนื้อเข้าเกี่ยวข้องอยู่แล้วแต่ว่าก็จะมีกลุ่มกล้ามเนื้อที่ท่านทำหน้าที่หลักของการเคลื่อนไหวอยู่และมีกล้ามเนื้ออื่นๆคอยสนับสนุนการเคลื่อนไหวนั้น เช่นกัน

Antagonist

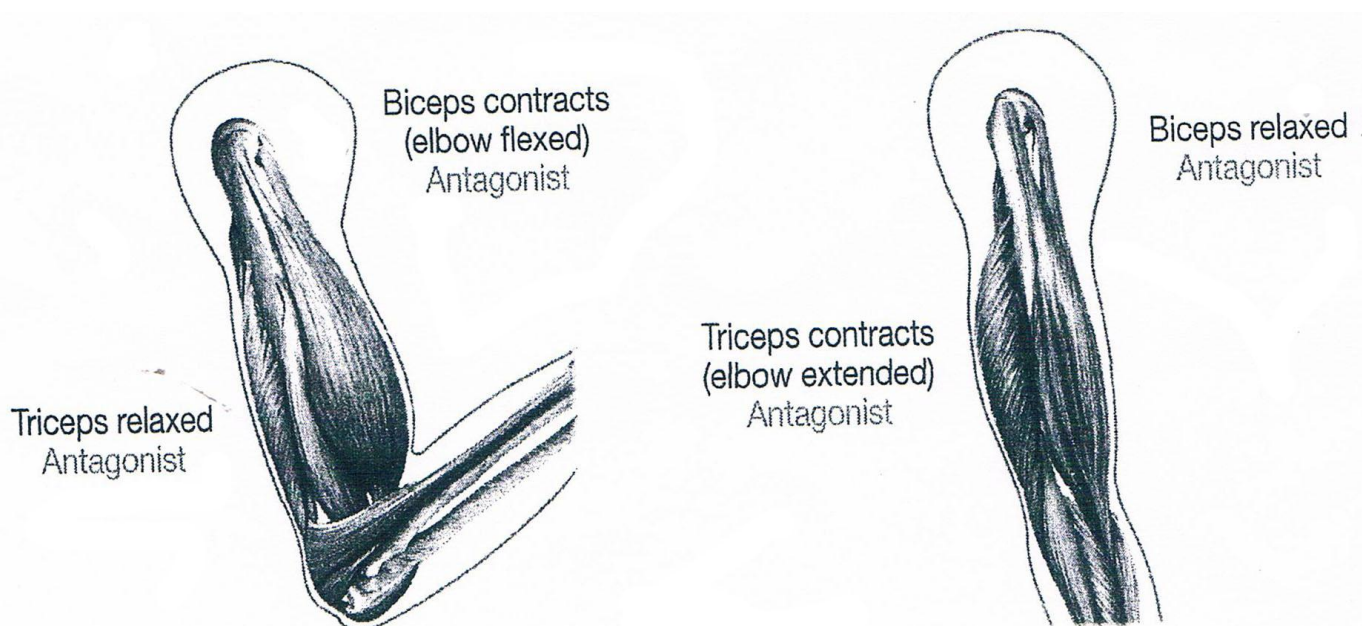
กล้ามเนื้อส่วนมากนั้นทำงานกันเป็นคู่ กล่าวคือในขณะที่มีกล้ามเนื้อหนึ่งหดตัวก็จะมีอีกกล้ามเนื้อหนึ่งขยายตัวซึ่งจะทำให้เกิดการขยายข้อต่อนั้นเอง ดังนั้น Antagonist ก็คือกลุ่มกล้ามเนื้อที่หดตัวแล้วก่อให้เกิดผลที่ตรงกันข้ามกับ Moner จากรูปที่ 1

การใช้ท่ายกแขนนั้นจะทำให้เห็นว่า Biceps และ Triceps นั้นทำงาน Antagonist และ Agonist อย่างไร

Synergist

กลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หดตัวตามปฏิกิริยาตอบโต้กับการเคลื่อนไหวที่ไม่พึงประสงค์ของการหดตัวของกล้ามเนื้ออื่นๆถูกเรียกว่า Synergist

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน คือ กล้ามเนื้อที่มือ กล้ามเนื้อที่ดึงข้อต่อของนิ้วมือจะเชื่อมต่อข้อต่อมากมายถึงข้อมือด้วย มือมีการจับ(วัตถุ) ความโน้มที่มือจะมีค่าเท่ากับที่ข้อ มือ ดังนั้น กล้ามเนื้อยึดของข้อมือตรงสันมือจะทำหน้าที่เป็นตัวห้าม กล่าวคือ ทำให้กล้ามเนื้อที่ดึงข้อต่อของนิ้วมือทำงานเพียงส่วนเดียวโดยปราศจากการงอข้อมือ จากรูปตัวอย่างนี้ กล้ามเนื้อยึดของข้อมือกำลังทำหน้าที่ในขณะ Synergist



Fixators

เมื่อก้ามเนื้อหดตัวลงจะช่วยให้ข้อต่อนั้นมั่นคงในขณะที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องซึ่งบางครั้งเราจะเรียก Fixators ว่า Stabilizers ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนในกีฬาขวักน้ำหนักก็คือก้ามเนื้อที่อยู่รอบๆกระดูกสันหลัง พวกมันจะหดตัวเพื่อให้บานข้อต่อแต่ละข้อมีความมั่นคงเพื่อให้อก้ามเนื้อที่ขาและเอวทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในฐานะของก้ามเนื้อหลักขณะที่ยกคานยกน้ำหนักขึ้น

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าก้ามเนื้อทั้งหมดสามารถทำได้ทุกหน้าที่ สามารถเป็นก้ามเนื้อหลักได้ทั้งสิ้นขึ้นอยู่กับท่าทางที่เกิดขึ้นไม่ว่าเป็น Antagonists, Synergists หรือ Fixators

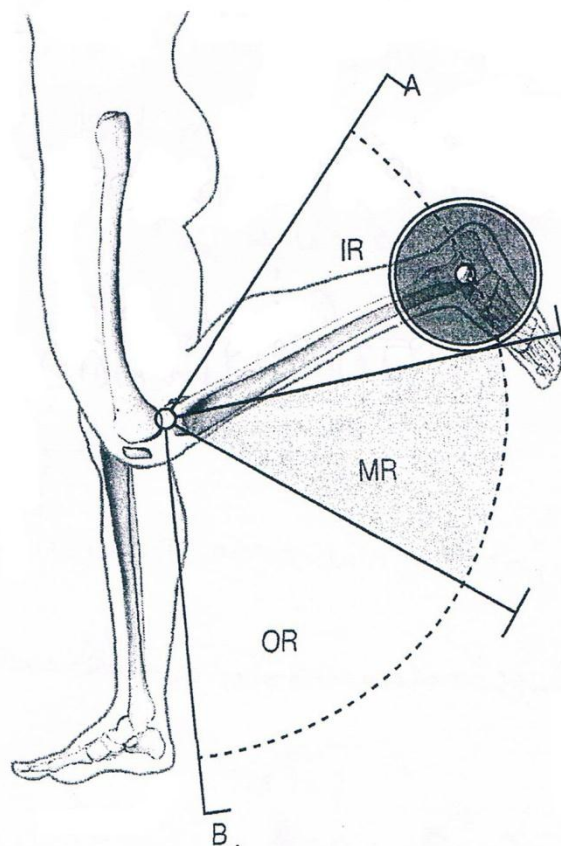
โดยก้ามเนื้อจะมีความสามารถในการเสริมสร้างแรงให้จากกรยึดสุดไปจนการหดตัวจนสุด การยึดนั้นจะถูกเรียกว่า Full range of movement

ระยะของการยึดนั้นสามารถถูกจำแนกออกได้ตามหัวข้อต่อไปนี้

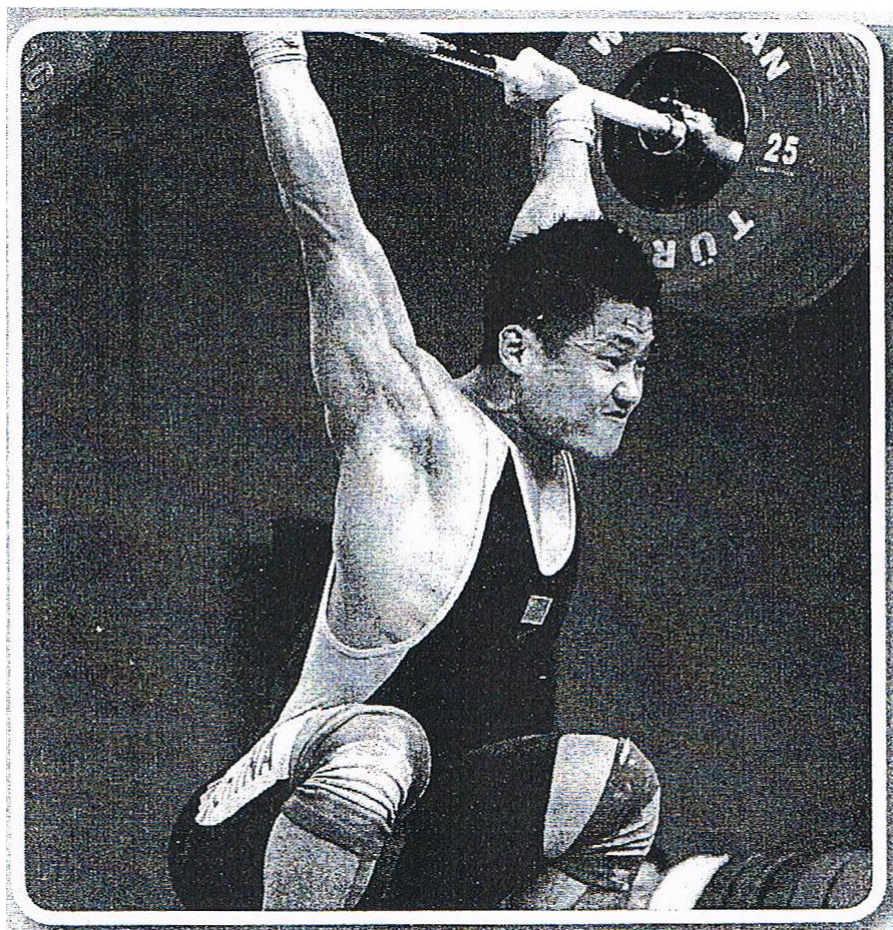
- ระยะเวลาใน (Inner range)
- ระยะเวลากลาง (Middle range)
- ระยะเวลาออก (Outer range)

รูป J แสดงให้เห็นระยะของการเคลื่อนไหวในการงอของหัวเข่า โดยการหดตัวของเอ็นร้อยหวาย

- IR จะเกิดขึ้นเมื่อก้ามเนื้อทำงานไปได้ ระยะ 1 ใน 3 ของการหดตัว
- MR จะเกิดขึ้นเมื่อก้ามเนื้อทำงานไปได้ ระยะ 2 ใน 3 ของการหดตัว
- OR จะเกิดขึ้นเมื่อก้ามเนื้อมีการหดตัวเต็มที่ เต็มระยะของการเคลื่อนไหว



หน่วยที่ 2



เทคนิคในการแข่งขันยกน้ำหนัก

โดย kim Tkatchenko (UKR)

IWF CRC Member

กีพายน้้าหนักนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเร็วและความแข็งแกร่งกล่าวคือการใช้เวลาน้อยและยกน้้าหนักได้มว้ลมากนั่นเอง เทคนิคในการยกน้้าหนักจะมีประโยชน์ในการพัฒนาสถิติดังกล่าวนี้ทุกด้านอย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคของนักกีพายน้้าหนัก คือ ความเข้าใจในเรื่องของการใช้ท่าทางมีระบบแบบแผน ณ จุดสมดุลของพลังกายภายในและภายนอกร่วมกันในขณะยกตัวขึ้นซึ่งจะนำพาไปสู่ผลการแข่งขันที่ดีและประสบความสำเร็จ

การที่จะเป็นนักกีพายอดเทคนิคนั้นจะต้องฝึกฝนหลายส่วนเช่นกัน อาทิ เช่น การฝึกฝน, ความพยายาม และทักษะกายภาพ ประสิทธิภาพสูงสุดของสิ่งที่กล่าวมานี้จะแปรผันหรือ ขึ้นอยู่กับ สมาธิ ความมุ่งมั่นของตัวนักกีฬาเอง และรวมไปถึงนิสัยของการฝึกซ้อมด้วย

กีพายน้้าหนักนั้นก็มีความคล้ายคลึงกันกับกีฬาชนิดอื่นๆซึ่งจำเป็นต้องมีวิธีการฝึกฝนที่ยอดเยี่ยม ปัจจุบันกีพายน้้าหนักจะพยายามฝึกฝนความเร็วของการยกด้วยการประสานท่า ความยืดหยุ่น และพัฒนาความคล่องแคล่วให้เป็นจุดเด่น ซึ่งทุกๆคนก็จะพยายามหาหนทางที่ดีที่สุดในการควบคุมกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในขณะที่ยก

ในปัจจุบันวิธีการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบโครงสร้าง(System-based Structural Approach) ได้ถูกนำมาใช้ในการพัฒนานักกีพากันอย่างแพร่หลายเพื่อพัฒนาเทคนิคของนักกีฬา ดังที่ Bernstein ได้กล่าวไว้ในปี 1996 ว่า ผลลัพธ์นั้นมีใช้แนวทางของรายละเอียดต่างๆแต่ท่าการผสมโครงสร้างที่ประกอบไปด้วยรายละเอียดและการจำแนกลักษณะโดยลักษณะต่างๆที่แตกต่างกันนั่นเองจะกลายเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกัน

ระยะ- โครงสร้างพื้นฐานของท่า SNATCH และ CLEAN & JERK

การยกท่า Snatch และ Clean and Jerk นั้น ถูกแบ่งออกเป็น 3 ช่วง และ 6 ระยะด้วยกัน เริ่มต้นคือ นักกีพายืนระดับเท้าขนานกับความกว้างของเอวแบนี้้ออกเล็กน้อยยื่นให้เท้ามั่นคงอยู่ใต้คาน หัวเข่าหันไปตามเท้า ระยะการจับคานของท่า Snatch จะมีขนาดความกว้างเป็น 2 เท่าของระยะหัวไหล่ของนักกีฬา นิ้วหัวแม่มือชี้จับที่คาน หลังตรงและแอ่นช่วงเอวเล็กน้อย ส่วนศรีษะยึดตรงตามแนวลำตัว ดังรูปที่ 1.1

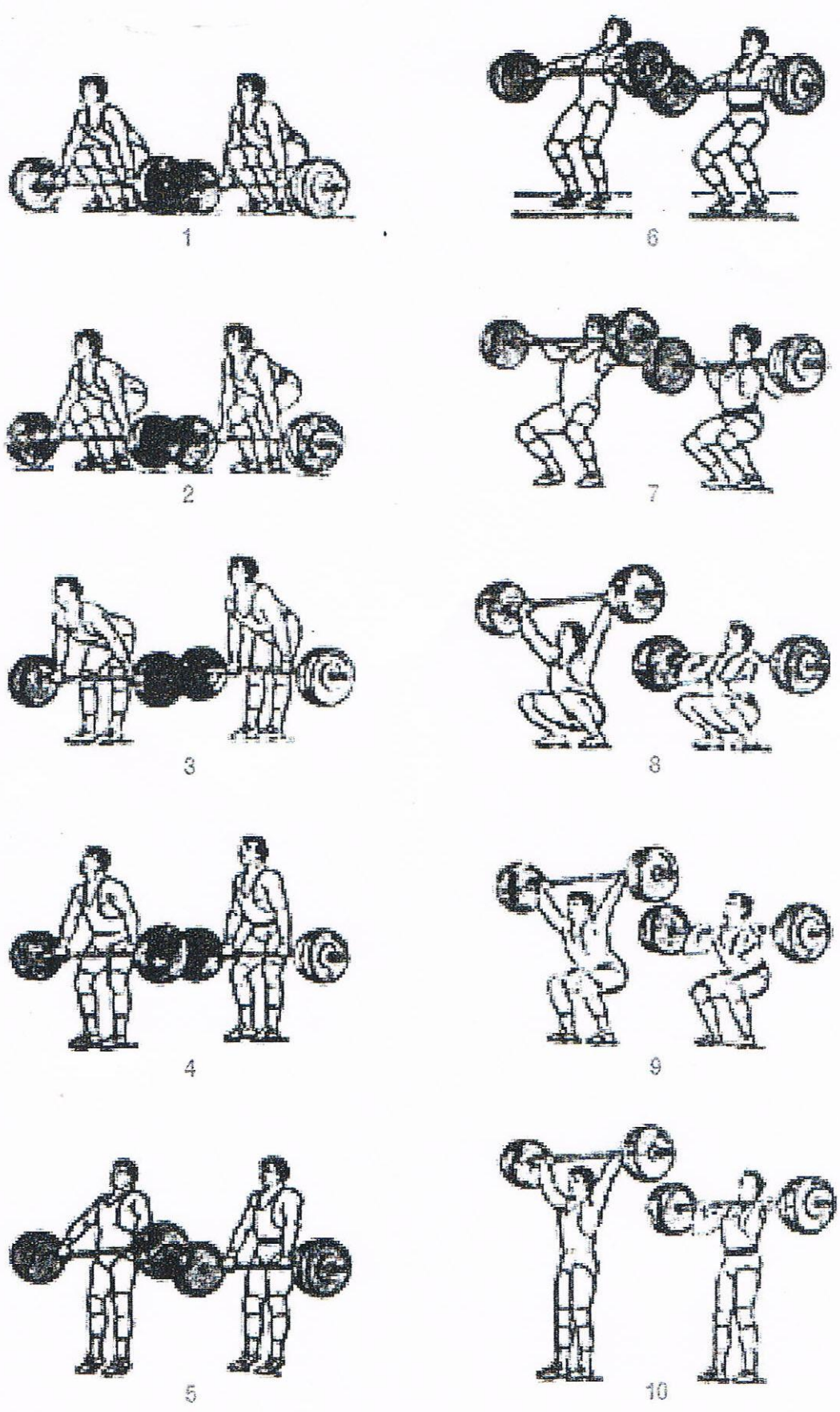


Figure 1

ช่วงที่ 1 – การดึง ประกอบไปด้วย 2 ระยะ

ระยะที่ 1 ปฏิบัติการของนักกีฬาจับคานยกจนกระทั่งถูกยกขึ้นจากฐาน (platform) จากรูปที่ 1.2 เริ่มต้นจากการจับคานยก ลอยขึ้นจากฐานซึ่ง ณ จุดนี้แขนจะเหยียดตรงหัวไหล่จะเอียงทำมุมไปด้านหน้าคานยกเล็กน้อยและเท้าทั้ง 2 ข้างจะ นาบไปกับฐาน ในระยะที่ 1 นี้จะเป็นความสัมพันธ์กันของ Kinematicchain (จลนศาสตร์) ของนักกีฬา, ฐานและคาน ยกซึ่งจะส่งผลต่อการยก การยกที่เกิดขึ้นจะต้องยกขึ้นในแนวตั้งก่อนข้างเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย

ระยะที่ 2 การเร่งเบื้องต้น

จากรูปที่ 1.3 ระยะนี้จะเป็นช่วงระหว่างที่คานยกลอยขึ้นจากฐานจนกระทั่งถึงจุดสูงสุดที่ 1 ของการขยายเข้า ของนักกีฬาและระยะนี้จะจบลงเมื่อคานยกเคลื่อนที่ไปจนถึงระดับหัวเข่าของนักกีฬาโดยตำแหน่งก็คือขาที่เอียงตั้ง ตรงหัวไหล่เอียงไปด้านหน้าคานยกแขนเหยียดตรงและเท้าทั้ง 2 ข้างจะนาบไปกับฐาน ในระยะที่ 2 นี้เป็นระยะที่ ต้องการความเร็วในขณะที่การเคลื่อนไหวดำเนินไปเพื่อเข้าสู่ท่าเตรียมพร้อมสู่ระยะที่ 3

ในระยะนี้คานยกจะถูกเคลื่อนไปข้างหน้านักกีฬาราว 40-70 มิลลิเมตรจากจุดเริ่มต้น กล้ามเนื้อช่วงปลายจะ ทำงานหนักและกล้ามเนื้อลำตัวและเอวจะถูกใช้เพื่อสร้างความสมดุลขณะยก

ช่วงที่ 2 – Snatch ประกอบไปด้วย 2 ระยะ

ระยะที่ 3 – Amortisation

จากรูปที่ 1.4 ระยะนี้เริ่มต้นที่เมื่อหัวเข่าของนักกีฬาเริ่มโค้งงอไปจนกระทั่งงอสมบูรณ์ ท่าทางในระยะนี้คือ หัวไหล่และข้อศอกจะอยู่ในแนวตั้งกับคานยก เท้าทั้ง 2 ข้างยังคงอยู่ที่จุดเดิมคือ นาบกับฐาน

ระยะที่ 4 – การเร่งครั้งสุดท้าย(ระเบิดพลัง)

จากรูปที่ 1.5 ระยะนี้จะเริ่มต้นจากช่วงหัวเข่างอแบบสมบูรณ์ไปจนกระทั่งหัวเข่า, เอวและข้อเท้ากางออกอย่าง สมบูรณ์ ท่าทางในระยะนี้ คือ ขาเหยียดตรงสมบูรณ์,กล้ามเนื้อ Trapezoid ทำงาน แขนเตรียมงอ ณ จุดข้อต่อหัวไหล่ เท้าทั้ง 2 ข้างเตรียมเข้าสู่สภาวะรับน้ำหนัก ในระยะที่ 4 นี้ จะเป็นการส่งความเร็วสูงสุดไปที่การยกคานที่ถูกเสริมแรง ด้วยกล้ามเนื้อช่วงขาและเอว

สิ่งที่ต้องการมากสำหรับระยะที่ 4 นี้ คือ ความเร็วสมดุลในการเปลี่ยนจากระยะ Amortisation ไปยัง Final Acceleration ด้วยความสมบูรณ์ของช่วงยกและกล้ามเนื้อ

ช่วงที่ 3 – Squat ประกอบไปด้วย 2 ระยะ

ระยะที่ 5 – Airbone Squat

ดูรูปที่ 1.6 ระยะนี้จะเริ่มจากที่ข้อต่อมีการขยายสูงสุดและจบลงที่คานยกอยู่ ณ จุดสูงสุด ในระยะนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงจากการ Snatch ไปสู่การ Squat และเป็นการปรับเท้าทั้ง 2 ข้างเข้าสู่ท่าขึ้นด้วยความรวดเร็วและยังคงออกแรงไปที่คาน

ระยะที่ 6 – Supported Squat (รับน้ำหนัก)

ดูรูปที่ 1.7 และ 1.8 ระยะนี้จะเริ่มต้นที่เมื่อยกคานไปถึงระดับสูงสุดจนกระทั่งยืนรับน้ำหนักมั่นคงแล้ว ในระยะนี้จะเป็นการลงคานยกไว้ใน Supported Squat และใช้ความยืดหยุ่นของข้อต่อเพื่อสร้างความสมดุลโดยมิให้เอนเอียงไปจากจุดนั้น คือ การรับรองว่ามีความสมดุลของคานยกครั้งนั้น ดูที่รูป 1.9 และ 1.10

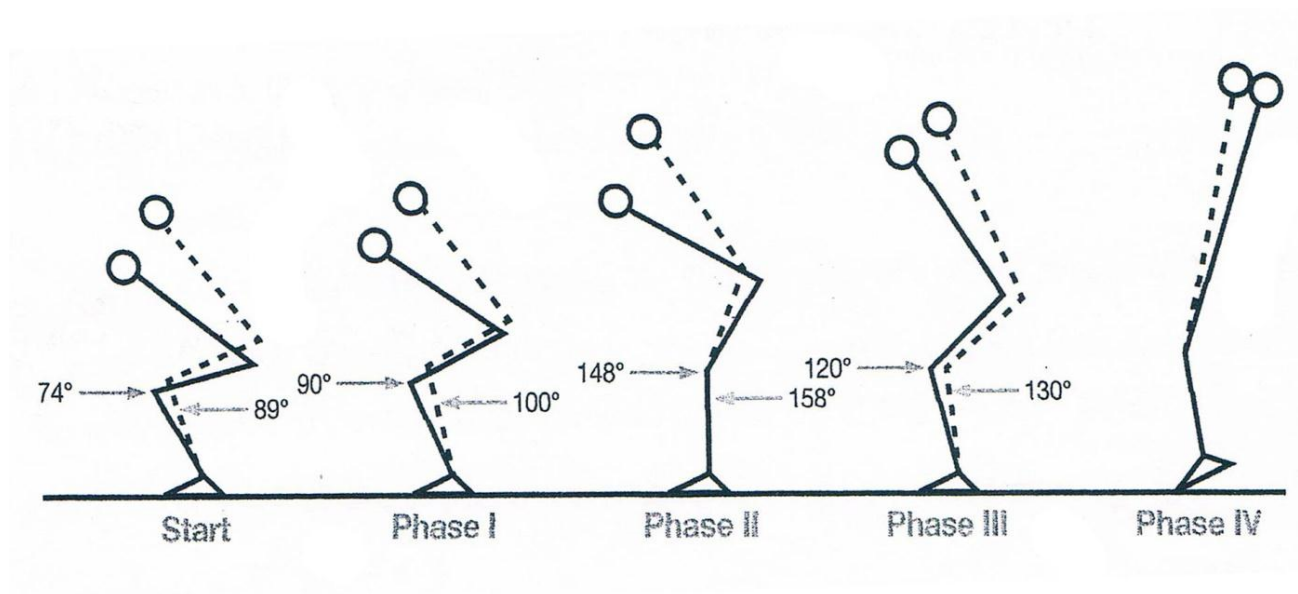
ความแตกต่างทางเทคนิคระหว่างท่า Snatch กับท่า clean

ในประวัติศาสตร์ของนักกีฬาขน้ำหนักนั้น มีนักกีฬามากมายสามารถยกน้ำหนักได้มากในท่า Snatch แต่ทว่ากับท่า Clean นั้น ยังไม่ค่อยสูงเท่าที่ควร เหตุผลหนึ่งของคำกล่าวนี้ก็คือ ผู้สอนและนักกีฬายังไม่ได้ความรู้ความเข้าใจเท่าที่ควรต่อความแตกต่างทางเทคนิคระหว่างท่า Snatch และ ท่า Clean

การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบของทั้ง 2 ท่านี้แสดงให้เห็นว่ามีปัจจัยและตัวแปรมากมายทำให้เกิดความแตกต่าง

ความแตกต่างนี้ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับน้ำหนัก อุปกรณ์ยกน้ำหนักและขนาดของแนวจับที่แคบกว่า ณ จุดเริ่มต้นของการ Clean, กระดูกสะบักหัวไหล่ของนักกีฬาจะอยู่สูงกว่าท่า Snatch ราว 10-15 ซม.

มุมของหัวเข้าท่า Clean ณ จุดเริ่มต้น ราว 89 องศา ในขณะที่ท่า Snatch จะอยู่ที่ 74 องศา ต่างกันถึง 15 องศา ทำให้ท่าการขึ้นของทั้ง 2 ท่า มีความแตกต่างกันอย่างมีความหมาย (รูปที่ 2)



รูป 2

ในท่า Clean นั้น การเร่งจะมีระยะยาวนานกว่า คือ เฉลี่ย 0.52 วินาที แต่ในท่า Snatch จะใช้เวลาราว 0.45 วินาที และความแตกต่างนี้ทำให้เกิดผลลัพธ์ในการยกที่แตกต่างกันด้วยเนื่องจากผลของท่าทางที่ต่างกัน

ในระยะที่ 2 และ 3 นั้นมีข้อคิดที่น่าสนใจ คือ ทั้ง 2 ระยะ คานยกจะถูกยกขึ้นมาในความสูงที่เท่ากันแต่ท่ามุมที่เกิดขึ้นตรงหัวเข้าของท่า Clean นั้นมีขนาดมากกว่า คือ 158 องศา เมื่อเทียบกับท่า Snatch ที่มีขนาดมุมเท่ากับ 148 องศา ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า มุมที่เกิดขึ้นนั้นมีผลต่อการยกน้ำหนักและท่าทางในการยกซึ่งสังเกตได้จากรูปที่ 2 ในระยะที่ 2 และ 3

การเปรียบเทียบโครงสร้างระยะในท่า Snatch นั้น แสดงให้เห็นว่าในระยะ Amortisation นั้นมีระยะที่สั้นกว่า ระยะ final Acceleration (ระยะที่ 3 ราว 0.13 วินาที, ระยะที่ 4 ราว 0.17) ในท่า Clean ระยะ Amortisation ใช้ระยะเวลา ราว 0.15 วินาที และ ระยะ Final Acceleration ใช้เวลาประมาณ 1.3 วินาที

การใช้ระยะเวลาที่นานในระยะที่ 3 ของท่า Clean มีสาเหตุมาจากการใช้น้ำหนักที่ได้มากกว่าและการเคลื่อนไหวที่ช้าลง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องไปเพิ่มความเร็วในระยะถัดไปโดยให้มุมของลำตัวมีความตรงมากขึ้น ณ ช่วงการเปลี่ยนระยะจากระยะที่ 3 ไปสู่ระยะที่ 4 ดูรูปที่ 2

ในท่า Snatch ระยะกว้างของการจับนั้นมีมากและคานยกน้ำหนักจะต้องถูกยกขึ้นเหนือศีรษะภายในครั้งเดียว ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ความพยายามสูงกว่าท่า Clean

เกณฑ์ที่สำคัญที่สุดของเทคนิคการยกท่า Snatch ก็คือ ความสูงที่เกิดขึ้นในการยก ณ จุดความเร็วสูงสุดนั่นเอง

การยกท่า Clean จำเป็นต้องใช้พลังกำลังมาก การเปลี่ยนแปลงท่าที่มั่นคง และใช้พลังความพยายามสูงตลอดระยะการถึง ซึ่งถือว่าเป็นการใช้เทคนิคสูงและมากกว่าท่า Snatch

ในการยกนั้นพึงระลึกไว้เสมอว่า ระดับความสูงและระดับความเร็วต้องมีความสัมพันธ์กันสิ่งนี้ คือ เทคนิคในท่า Snatch ดังนั้นการจับคานจำเป็นต้องกระทำด้วยความคล่องตัว

ในการพัฒนาการยกท่า Snatch ให้มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นต้องมีการเร่งเบื้องต้นที่ทรงพลัง ดังนั้นนักกีฬาจำเป็นต้องตระหนักไว้ว่า การเร่งมากเกินไปอาจจะนำพาไปสู่การเสียจังหวะในการยกได้ซึ่ง มักจะผิดพลาดมากใน ระยะที่ 2 (ถ้าออกแรงมากเกินไปขณะยก) สิ่งเหล่านี้มีผลโดยตรงกับข้อผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในระยะของการยก เช่นเดียวกัน

เนื่องด้วยความหลากหลายของโครงสร้างการยกระหว่างท่า Snatch กับท่า Clean นั้นมีมากกว่าที่เราได้เรียนรู้มาแล้ว ในการฝึกซ้อมนั้นจึงไม่สามารถฝึกซ้อมในลักษณะเดียวกันหรือคล้ายกันได้

มีคำกล่าวว่าในตัวของนักกีฬาเองนั้นก็สามารถบอกได้ว่าใครเหมาะกับการยกท่าไหนเนื่องด้วยจากการวิเคราะห์โครงสร้างต่างๆทางด้านร่างกาย

กายตัวอย่างเช่น นักกีฬาที่มีขาสั้นแต่มีส่วนลำตัวยาวจะสามารถทำมุม ณ จุดเริ่มยกได้ดีกว่าและสามารถใช้ลำตัวสร้าง ความสมดุลได้ดีกว่า เป็นต้น และในแต่ละระยะความแตกต่างดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญในลำดับต่อไป

ระยะและโครงสร้างของ Jerk

Jerk คือท่าสุดท้ายของการยก Clean & Jerk มักจะเป็นท่าที่ใช้ในการตัดสินในการแข่งขันยกน้ำหนักแบบร่วมท่า

การยกในลักษณะนี้ นักกีฬาจะใช้การสร้างตัวเพื่อช่วยยกน้ำหนักขึ้น นับว่าเป็นเทคนิคสำคัญเลยทีเดียว

ในการยกท่า Jerk จากการวิเคราะห์แล้ว ผู้จัดทำได้ทำการแบ่งระยะการ Jerk ออกเป็น 5 ระยะด้วยกัน อย่างไรก็ตามมี 2 ระยะ คือ การยกจาก Squat และ Final Fixation และการกลับสู่ตำแหน่งมิได้นำมาถูกวิเคราะห์

ช่วงที่ 1 – Dip มี 1 ระยะ

ระยะที่ 1 – Dip

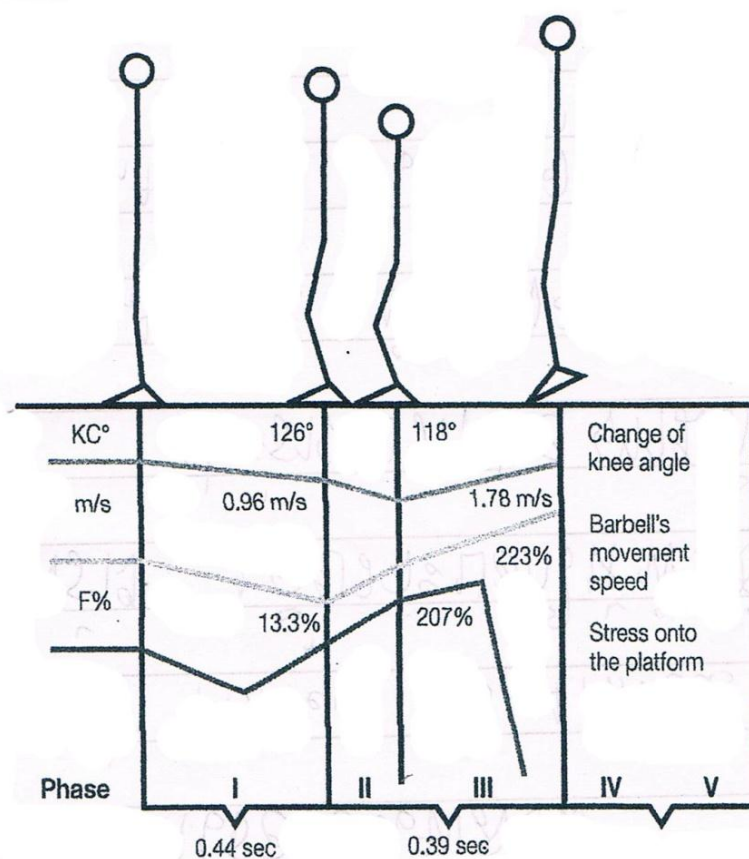
ช่วงนี้จะเริ่มต้นตั้งแต่การรอกเข้าจนกระทั่งมีการถ่ายความเร็วเพื่อที่จะยก Barbell ขึ้น ซึ่งจะใช้เวลาเฉลี่ยราว 0.34 วินาที

การ Dip นั้นจะเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อนักกีฬาย่อตัวลงจนอยู่ในสภาพพร้อมที่จะยกแต่ก็ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของ Bar ซึ่งในขณะที่เคลื่อนที่ลงนั้น Bar อาจจะมีการรอกและยืดหดกลับได้ ความเร็วสูงสุดของการ Dip นั้นเฉลี่ยอยู่ที่ -0.96 เมตร ต่อ วินาที แรงกดที่กระทบกับฐานจะมีค่าเป็น 133% ของน้ำหนักที่ยก หัวเข่าจะทำมุมราว 126 องศา

จุดประสงค์ของระยะที่ 1 นี้ คือ เพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นระหว่างนักกีฬากับ Barbell ในระหว่างการยก Barbell ขึ้นนั่นเอง

ช่วงที่ 2 – Jerk Drive มี 2 ระยะ

ระยะที่ 2 – Jerk Drive



รูป 3

ระยะที่ 2- Deceleration และ ระยะที่ 3 – การเร่งครั้งสุดท้าย

ระยะเวลาของช่วงนี้จะใช้เวลาราว 0.39 วินาที

การ Dip ย่อตัวลงจะใช้ระยะประมาณ 8-12% ของความสูงของนักกีฬา หัวเข่าจะทำมุมลดลงไปที่ประมาณ 118 องศา ในช่วงระยะที่ 2 นี้จะสร้างแรงกระทบที่พื้นประมาณ 207% เมื่อเทียบกับน้ำหนักของ Barbell และในช่วงท้ายของ Deceleration ความเร็วของ Barbell จะลดลงเหลือศูนย์และ Barbell จะมีความโค้งถึงขีดสุด

ในช่วงระยะที่ 2 นี้ จะเห็นการใช้ความเร็วสูงสุดในการเปลี่ยนจากการงอและการยืดของหัวเข่าและรักษา ระดับความมั่นคงไว้ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง

ระยะที่ 3 มักจะเรียกว่า Drive

ในระยะนี้จะเริ่มต้นที่ช่วงท้ายของการที่หัวเข่าองถึงขีดสุดไปจนกระทั่งขยายยืดเต็มที่ระยะเวลาของช่วงนี้จะใช้เวลาราว 0.25 วินาที ในช่วงกลางของระยะดังกล่าวนี้ แรงกดจะกระทำที่ฐานมากที่สุดซึ่งจะมีจำนวนราว 223 % ของน้ำหนักของ Barbell ในช่วงท้ายของการ Jerk ความเร็วของ Barbell จะอยู่ที่ 1.78 เมตร ต่อวินาที

ความสำคัญของระยะนี้ คือ การพัฒนาที่ความเร็วสูงสุดของการยืดแขนและขาเพื่อที่จะทำการยก Barbell ขึ้น

ช่วงที่ 3 – Split อยู่ในระยะที่ 4 เท้าทั้ง 2 จะขยับออกจากฐานจะแยกกัน ไปทางด้านหน้าและด้านหลัง และ ระยะที่ 5 เท้าแยกและแนบอย่างมั่นคงแล้วพร้อมที่จะรองรับน้ำหนัก ในระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 0.45 – 0.55 วินาที

ระยะที่ 4

ในระยะนี้จะอยู่ในขั้นตอนเมื่อหัวเข่ากางออกเต็มที่จนกระทั่ง Barbell เคลื่อนที่ไปถึงจุดสูงสุด จะใช้เวลาประมาณ 0.26 วินาที ในระยะนี้เท้าทั้ง 2 ข้างของนักกีฬาจะเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและด้านหลังวิ่งจะใช้เวลาในการแยกเท้าในลักษณะนี้ประมาณ 0.08 วินาที

ความสำคัญของระยะที่ 4 นี้ คือ การใช้ความเร็วสูงสุดในการแยกเท้าออกและการวางตำแหน่งของแขน ลำตัว และเท้าทั้ง 2 ข้างอย่างถูกต้อง

ระยะที่ 5

ระยะนี้จะอยู่ในขั้นตอนที่ Drive Barbell ไปสูงสุดไปจนกระทั่งมีการแยกขาเรียบร้อยอย่างมั่นคงซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 0.25 วินาที

ความสำคัญของระยะนี้ คือ ปฏิกริยาที่สัมพันธ์กันระหว่างนักกีฬากับ Barbell โดยมีการกระจายแรงกดดันไปที่เท้าทั้ง 2 ข้างอย่างสมดุล ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ Barbell อยู่ในจุดหรือตำแหน่งที่ถูกต้องและสมดุล

ในการ Jerk ความสำคัญจะอยู่ที่การ Dip และ Drive คือระยะที่ 2 และ 3 การปฏิบัติให้ถูกทำก็จะนำพาผลลัพธ์ที่ดีมาสู่การแข่งขัน กลไกในการปฏิบัติก็มีความคล้ายคลึงกันกับท่า Snatch และ Clean ดังที่เคยกล่าวไว้ก่อนหน้านี้ คือความเร็วในการสับเปลี่ยนจากการหดตัวแบบ Eccentric ของกล้ามเนื้อในการ Dip (ระยะที่2) ไปสู่การหดตัวแบบ violent ของกล้ามเนื้อ ในการ Drive (ระยะที่3) จะทำให้เกิดแรงกระทบที่ฐานอย่างมากและก็มีผลต่อ Barbell ซึ่งจะถูก Drive ได้สูงขึ้น ไปอีกส่วนความเร็วในการ Dip (ระยะที่1)ก็สำคัญเช่นกัน

ผลของการวิเคราะห์สัมพัทธ์ของเทคนิคการ Jerk แสดงให้เห็นว่า ความสำคัญในระยะที่ 2 การ Dip จะมีแรงกระทำ (Force) มุ่งไปยังที่เท้าทั้ง 2 ข้าง เป็นจำนวนมากและมีระยะในการทำค่อนข้างสั้น($r=0.79$ ที่ $p>0.01$)ในอีกมุมมองหนึ่งนักกีฬาที่ Dip และ Drive ได้รวดเร็วเพื่อที่จะเข้าสู่ Final acceleration (ระยะที่ 3) จำเป็นต้องใช้ความสัมพัทธ์ของกล้ามเนื้อเป็นอย่างมาก ผลของสิ่งที่กล่าวมานี้ก็คือ จะมีแรงกระทำต่อ Barbell มากจะทำให้ Barbell ทะยานขึ้นไปได้สูงมากเช่นกัน

การวิเคราะห์ด้วยท่าในระยะที่ 2 นั้น จะมุ่งเน้นไปในทางด้านสรีรวิทยาทางกล้ามเนื้อว่าทำงานอย่างไร ตามที่ Verkhoshansk กล่าวไว้เมื่อปี 1977 ว่าเมื่อกกล้ามเนื้อเริ่มคลายตัวความเร็วและพลังในการหดตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้น

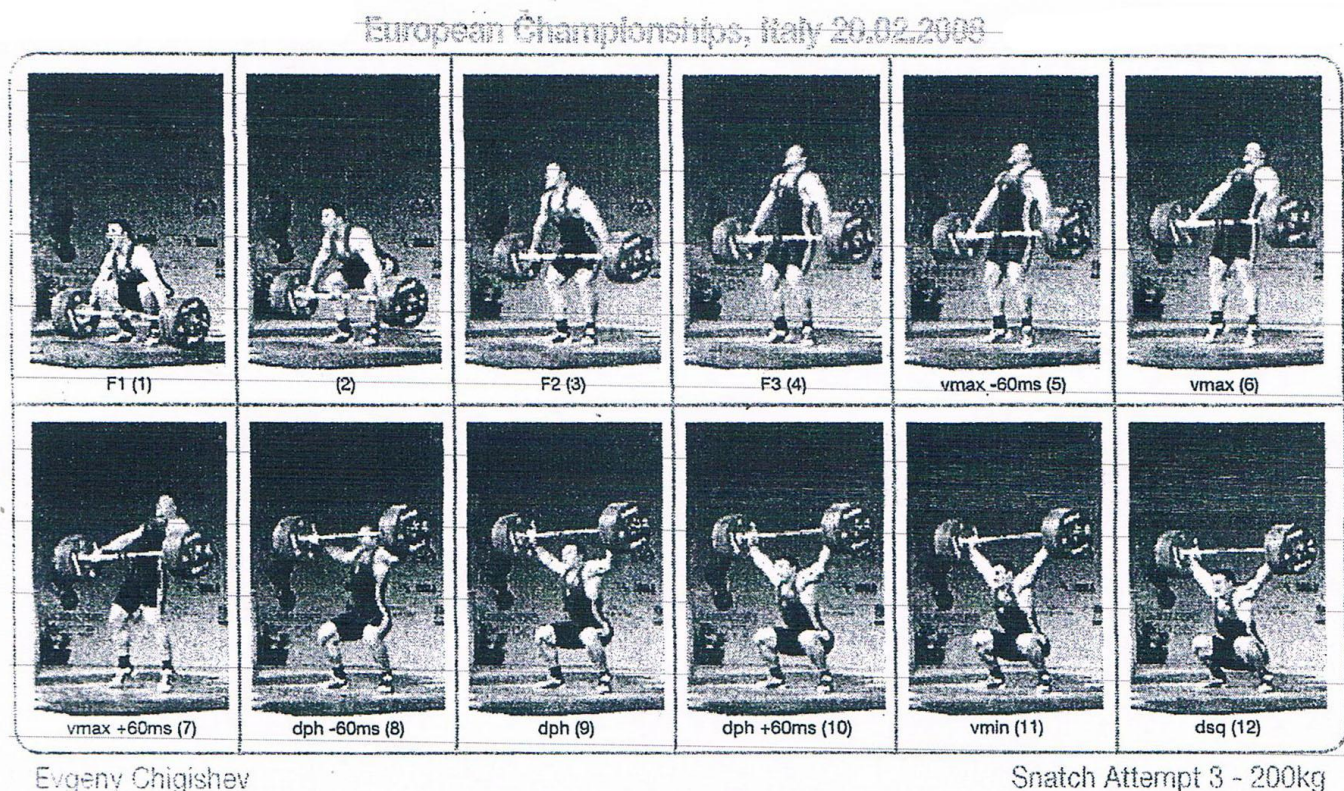
ถ้ากล้ามเนื้อยืดออกด้วยแรงด้านนอก (External force) การขยายตัวก็จะเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ Muscle reflex และ myotonic reflex คือส่วนที่ช่วยเพิ่มพลังในการยืดซึ่งจะขึ้นอยู่กับความเร็วและองศาของการยืด เช่น รับหรือความรุนแรงต่อการกระทำต่อประสาทสัมผัส (Sensory input) นักกีฬาน้ำหนักที่สามารถ Jerk ได้ดีก็มักจะไม่มีปัญหาเรื่องการ Clean ซึ่งพวกเขาจะใช้เวลาในการ Dip อย่างรวดเร็วประมาณ 0.10-0.13 วินาทีเท่านั้นเพื่อเปลี่ยนไปเป็นการ Drive ผลของแรงตกกระทบที่พื้นจะอยู่ราว 223-245% ของน้ำหนักของ Barbell รวมถึงความเร็วของการยก Barbell ก็น้อยกว่าและการเคลื่อนไหวของหัวเข่าของกีฬากลุ่มนี้ในช่วงระยะที่ 2 และ 3 นั้นจะอยู่ราว 0.06-0.08 วินาที

ในช่วงของการ Dip นักกีฬาน้ำหนักจำเป็นต้องจับ Barbell ไว้ให้มั่นคงและอย่าลดความเร็วลง

ในทางกลับกัน การ Dip ที่เร็วเกินไปอาจจะทำให้ความเร็วสัมพัทธ์ระหว่างนักกีฬากับ Barbell เสียไป ซึ่งจะทำให้ช้าลงจะใช้เวลายาวนานขึ้นสิ่งนั้นจะทำให้เกิดแรงตกกระทบที่พื้นน้อยและความเร็วของการ Jerk ต่ำ ดังนั้นความเร็วของการ Dip นั้นจึงมีความสำคัญต่อนักกีฬาทุกคน

ลำดับของการยกน้ำหนักโดยนักกีฬาชั้นแนวหน้า

ท่ายก SNATCH

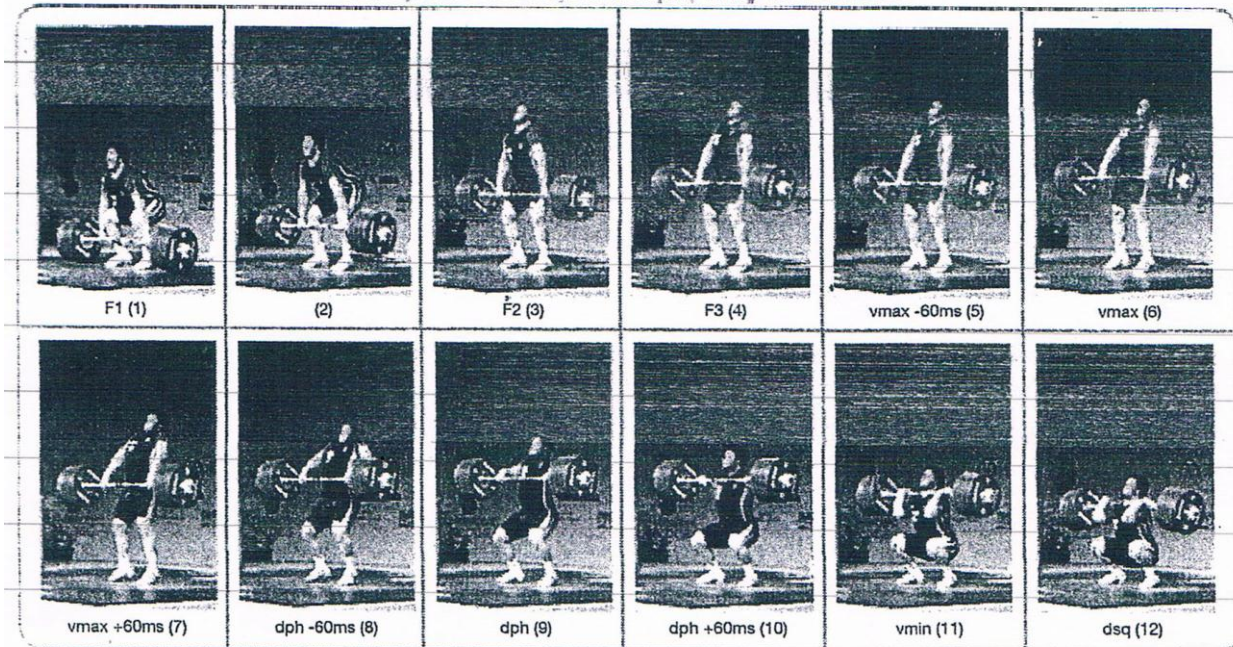


จากรูป คือ Evgeny Chigishev นักกีฬาวารัสเซียกับการยกท่า Snatch 200 กิโลกรัม เราจะเห็นได้ว่าในขั้นตอนการ Pulling (ดึง) ในระยะที่เขาได้ฝสานแรงไปยัง Barbell โดยใช้การยืดขา ในรูปที่ 2 เขาเคลื่อนไปสู่ระยะที่ 2 เริ่มต้นใส่แรงไปยัง Bar ขาแกออกและยกแผ่นหลังขึ้น หัวไหล่อยู่เหนือ Bar ในรูปที่ 3 จะแสดงให้เห็นว่าการเคลื่อนเข้าสู่ระดับที่ 2 ของการ Pulling (ดึง) คือระยะที่จะเป็นการเริ่มยืดเอวออกและมีการ Amortisation ในรูปที่ 4, 5 และ 6 จะอยู่ในช่วงระยะที่ 4 หัวเข่า ข้อเท้า และเอวจะแกออกอย่างรวดเร็วและหัวไหล่ก็ยกขึ้นไปในระยะดังกล่าวนี้ จะเกิดแรงกระทำไปที่ Bar สูงสุด และ Barbell จะเคลื่อนที่ด้วยความเร็วสูงสุด

ต่อไปคือช่วงที่ 3 คือ ระยะที่ 5 ดังรูปที่ 7, 8 และ 9 ซึ่งจะเป็นการที่นักกีฬาเข้าสู่การ Snatch อย่างรวดเร็วในขณะที่ยังคงมีการแทรกแรงไปยัง Barbell เท่าที่ 2 ข้างขยับตัวเข้าสู่ตำแหน่งรับน้ำหนัก และสุดท้ายในรูปที่ 10, 11 และ 12 จะอยู่ในระยะที่ 6 คือการเข้าสู่ช่วงทำน้ำหนักที่มั่นคงแล้ว

เทคนิคพิเศษของนักกีฬาเหล่านี้ คือ การ Pull ในขณะที่เท้าทั้ง 2 ข้างแนบกับฐานจนกระทั่งการเคลื่อนไหวสุดท้าย(ระยะ Explosion) เพื่อเป็นการสร้างความสมดุลและแรงตกกระทบที่ดี ซึ่งสิ่งที่กล่าวนี้จะมีผลต่อ Barbell เช่นกัน

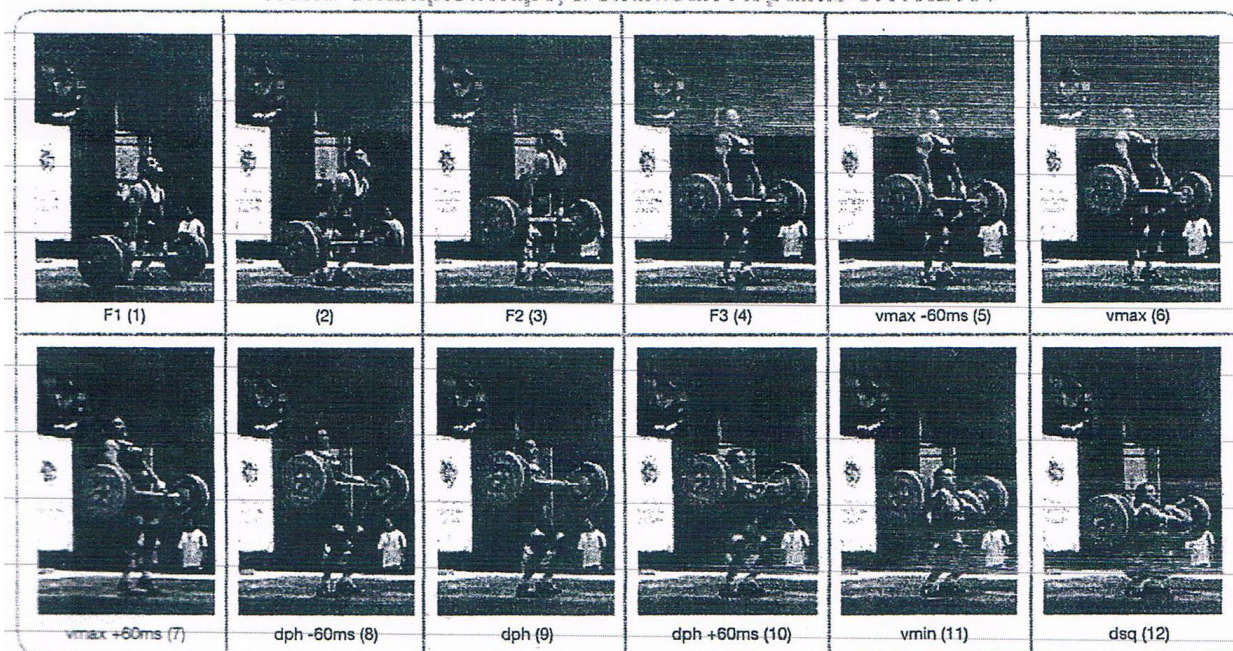
European Championships, Italy 20.02.2008



Matthias Steiner

Clean & Jerk Attempt 2 + 246kg

World Championships, Dominican Republic 07.10.2006



Matthias Steiner

Clean & Jerk Attempt 2 + 246kg

ท่า Jerk

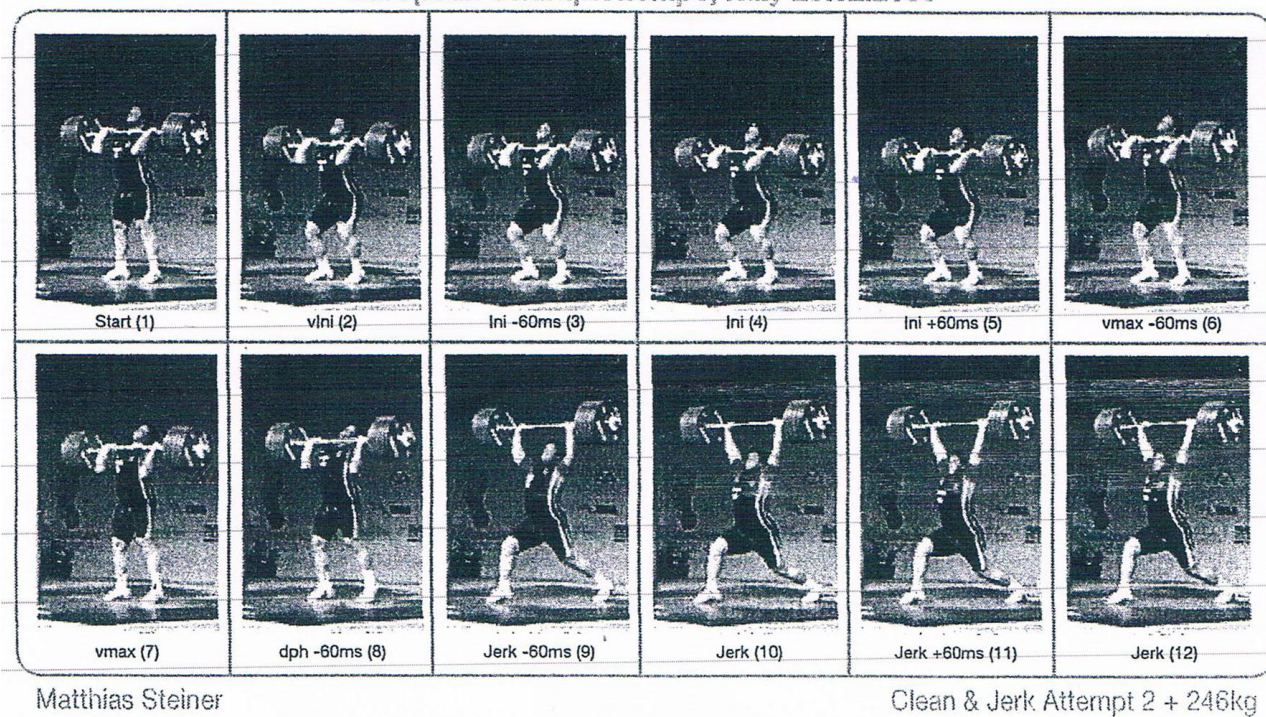
ท่า Jerk นั้น ดังที่กล่าวมาแล้วได้ถูกแบ่งเป็น ระยะด้วยกัน และในรูปตัวอย่างของนักกีฬาที่จะแสดงให้เห็นถึงทั้งระยะเช่นกัน

ในหน้าถัดไปเราจะเห็นตัวอย่างของ Schemechko เป็นนักกีฬายกน้ำหนักชายยูเครนด้วยการ Jerk 210 กิโลกรัม ในรูปที่ 1 จะแสดงให้เห็นการเตรียมตัวเข้าสู่ระยะที่ 1 มีการปรับเท้าจากท่า Clean และมีการผายเอว เหยดกางขึ้นและแขนมีการคลายตัว



รูปที่ 2 และ 3 อยู่ในระยะการ Dip (ระยะที่ 1) ลำตัวของนักกีฬายืดตรง รูปที่ 4 แสดงให้เห็นถึงระยะที่ 2 จะมีการย่อตัวลงและเปลี่ยนไปยังการ Drive ขึ้น รูปที่ 5,6 และ 7 แสดงให้เห็นถึงระยะที่ 3 ขาจะกางออกเพื่อสนับสนุนการกางออก และรูปที่ 9,10,11 และ 12 แสดงให้เห็นถึงระยะที่ 5 คือ การรับตำแหน่งและการ Split (แยกขา) ในขั้นตอนนี้จุดสำคัญ คือ การเคลื่อนขาไปยังด้านหลัง ครึ่งจังหวะเพื่อรักษาความสมดุล

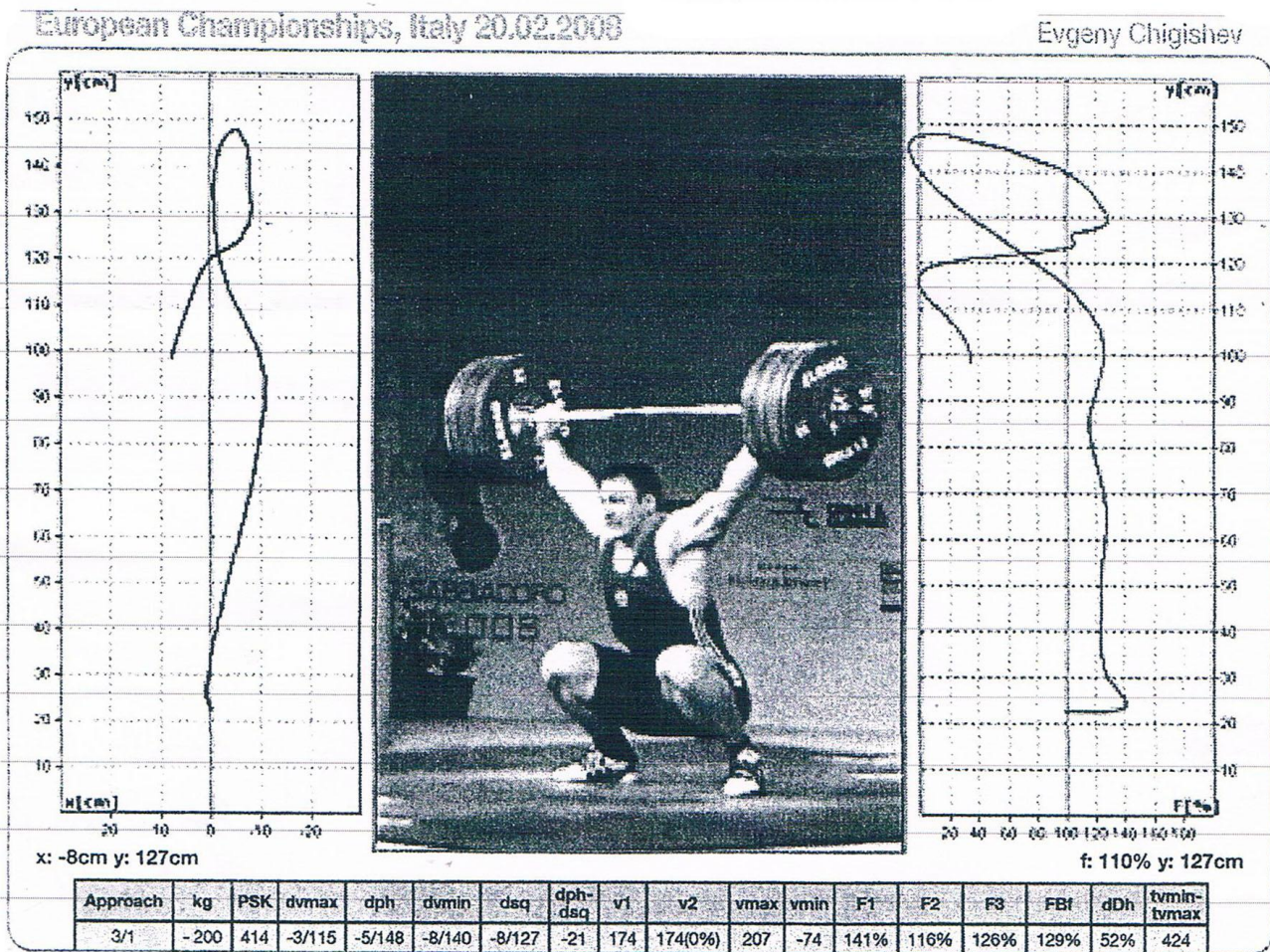
European Championships, Italy 20.02.2008



คนถัดมา คือ Steiner นักกีฬาชายน้ำหนักชายเยอรมันกับการ Jerk 246 กิโลกรัม เคล็ดลับสำคัญของทั้ง 2 คนนี้ คือ การรักษาสมดุลของช่วงเอวทั้งในขั้นตอนการ Dip และ Drive

การประยุกต์ใช้การวัดค่าทางวิทยาศาสตร์ในกีฬายกน้ำหนัก

ปัจจุบันมีวิธีการวัดค่าต่างๆมากมายที่ผู้ฝึกสอนใช้ประเมินนักกีฬาของตนเอง ซึ่งค่าต่างๆที่ได้รับจะถูกนำไปประมวลเพื่อการพัฒนาและการยกระดับผลการแข่งขันข้อมูลต่าง ๆ นั้นย่อมมีการซับซ้อน แต่ทว่า ยังมีข้อมูลบางชนิดที่ยังความเรียบง่ายในการวัดและมีประโยชน์ต่อนักกีฬาและผู้ฝึกสอนทุกคน ซึ่งจะถูกอธิบายไว้ในคู่มือฉบับนี้ ทั้งรายละเอียดและตัวอย่างต่างๆ

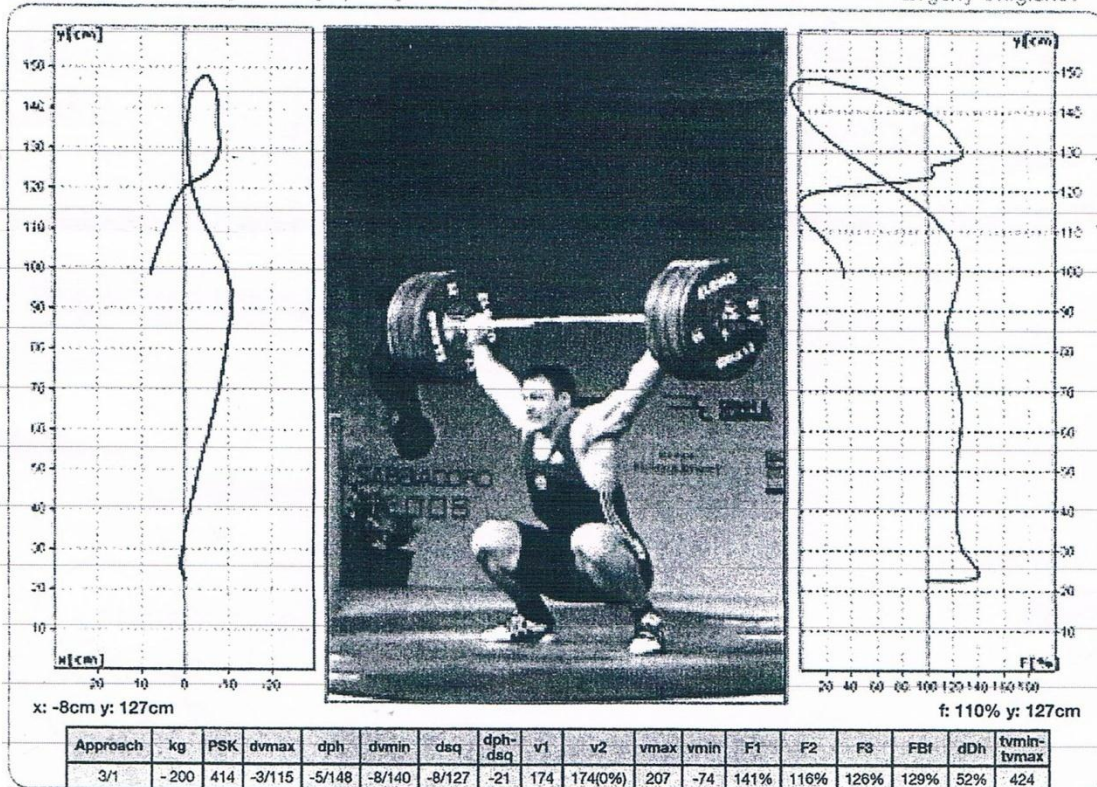


คั่งรูป คือ การยกท่า Snatch 200 กิโลกรัม ของ Chigisher ที่ถูกนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ตรงด้านล่างของภาพ จะมีค่าย่อต่างๆซึ่งจะถูกบรรยายไว้ท้ายบทนี้ จากรูปภาพเราจะเห็นค่า Vmax จะแสดงให้เห็นถึงความเร็วสูงสุดของแต่ละการยก ในท่า Snatch และ jerk จำเป็นต้องใช้ความเร็วประมาณ 1.75 เมตร ต่อ วินาที สำหรับการยกที่ประสบความสำเร็จ 1 ครั้ง ส่วนใหญ่การ Clean ความเร็วจะต่ำกว่านี้

ในการศึกษาเกี่ยวกับการวัดประเมินผลอื่นๆเพื่อหาการพัฒนาในอนาคตนั้นจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ที่มีความซับซ้อนแต่ให้ผลที่เรียบง่ายและชัดเจนและข้อมูลที่แน่นอน

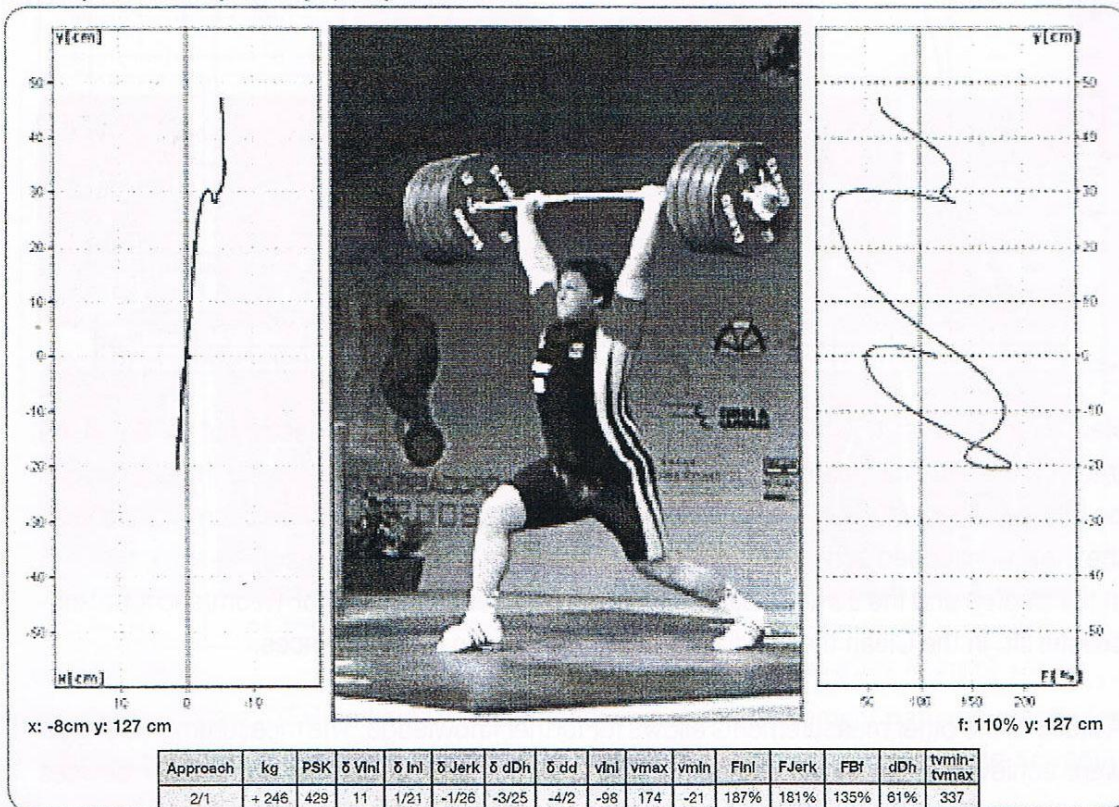
European Championships, Italy 20.02.2008

Evgeny Chigishev



European Championships, Italy 20.02.2008

Matthias Steiner

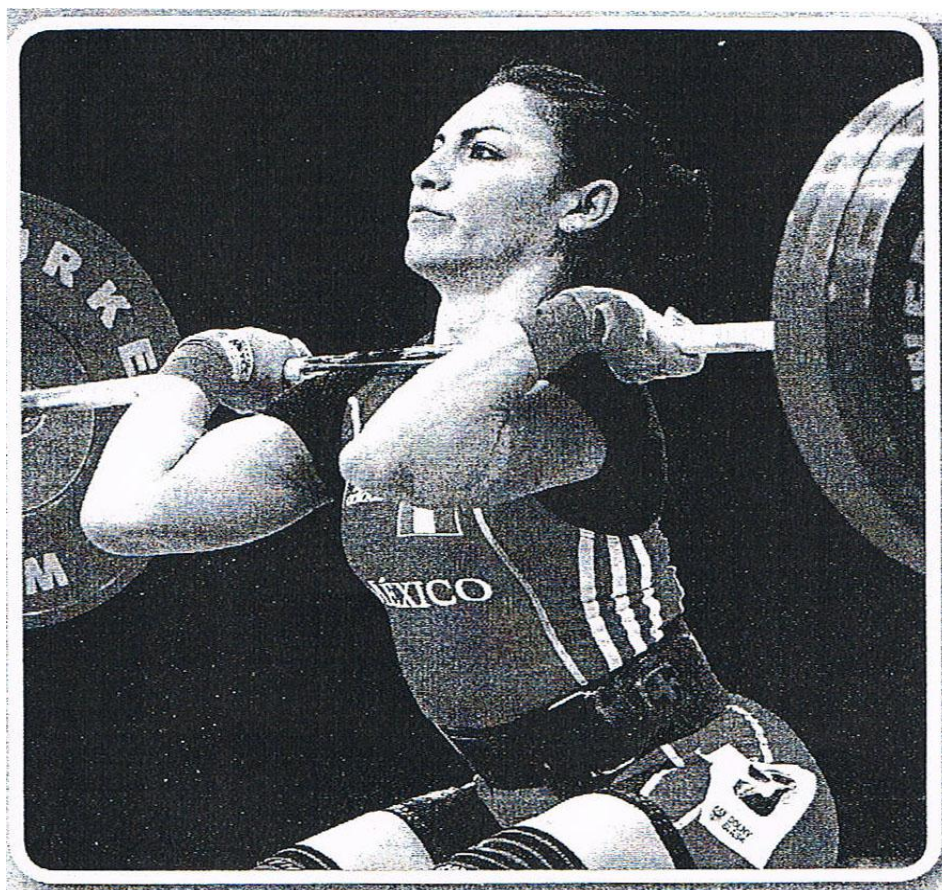


คำอธิบาย

ท่า Snatch และ Clean		
ตัวแปร	หน่วย	รายละเอียด
PSK	ชม./วินาที	ค่าผลแสดงในแนวตั้ง ณ จุด v _{max} (น้ำหนัก Barbell x V _{max})
V1	ชม./วินาที	ค่าความเร็วสูงสุดของ Barbell แนวตั้ง ณ ระยะแรกของการ Pull
V2	ชม./วินาที	ค่าความเร็วสูงสุดของ Barbell แนวตั้งเมื่อผ่านระดับหัวเข่า
v _{max}	ชม./วินาที	ค่าความเร็วสูงสุดของ Barbell แนวตั้ง ณ ระยะ Acceleration
v _{min}	ชม./วินาที	ค่าความเร็วสูงสุดของ Barbell แนวตั้ง ก่อนหยุด barbell
dv _{max}	ชม./วินาที	ความเร็วสูงสุดของ Barbell ณ v _{max}
dph	ชม.	จุดสูงสุดของ barbell (ระยะ Pull)
dv _{min}	ชม.	ความสูงของ Barbell ณ v _{min}
F1	%	แรงกระทำสูงสุดเป็นแนวตั้งระหว่างระยะ Pull (%ของน้ำหนักของ barbell)
F2	%	แรงกระทำต่ำสุดในแนวตั้งเมื่อผ่านหัวเข่า
F3	%	แรงกระทำสูงสุดในแนวตั้งระหว่างระยะ Pull ที่ 2
FBf	ชม./วินาที	แรงกระทำสูงสุดในแนวตั้งระหว่างระยะการหยุด
dDh	%	ความสัมพันธ์ระหว่างระยะของ Barbell ที่เป็นเหตุจาก v _{max} และ ระยะ ณ การ Pull (ผลจากการยกของนักกีฬา)
dsq	ชม.	ระยะสูงสุดของ Barbell ณ ตำแหน่งของการ Squat
Dph-dsq	ชม.	ความแตกต่างระหว่าง dph และ dsq ส่วนที่เคลื่อนตัวลงของ Barbell จากการ Pull จนกระทั่งอยู่ในระดับมั่นคง
Tv _{min} -tv _{max}	มิลิวินาที	ความแตกต่างระหว่าง v _{max} และ v _{min}

Jerk		
ตัวแปร	หน่วย	รายละเอียด
PSK	cm/s*kg	ค่าผลแสดงในแนวตั้ง ณ v_{max} (น้ำหนักของ Barbell x v_{max})
vini	cm/s	ความเร็วสูงสุดของ Barbell ในแนวตั้ง ณ จุดสิ้นสุดของการ pull ระยะที่ 1
vmax	cm/s	ความเร็วสูงสุดของ Barbell ในแนวตั้ง ณ จุดสิ้นสุดของระยะ Acceleration
vmin	cm/s	ความเร็วสูงสุดของ Barbell ในแนวตั้ง ก่อนการเริ่มต้นหยุด Barbell
Ini	cm	ระยะของBarbell ระหว่างการ Initiation
Jerk	cm	ระยะของBarbell ต่อการไปถึง v_{max} ในระหว่างระยะ Acceleration
dDh	cm	ระยะสูงสุดของการDrive ที่สาเหตุมาจาก v_{max} บวกกับการกระทำของผู้ยก
dd	cm	ระยะทางลงของ Barbell จนกระทั่งตำแหน่งที่มั่นคง
FIni	%	แรงกระทำสูงสุดในแนวตั้งระหว่างระยะ Initiation
FJerk	%	แรงกระทำสูงสุดในแนวตั้งระหว่างระยะ Acceleration
FBf	%	แรงกระทำสูงสุดในแนวตั้งระหว่างระยะการหยุด
dDh	%	ความสัมพันธ์ระหว่างระยะของ Barbell ที่เป็นเหตุ โดย v_{max} และระยะทาง ณ ระยะ Pull
vini	cm	ระยะทางจนกระทั่ง vini
tvmin-tvmax	ms	ความแตกต่างระหว่าง v_{max} และ vmin

หน่วยที่ 3



ข้อผิดพลาดและมาตรการแก้ไข

ของการแข่งขันยกน้ำหนัก

โดย Lyn Jomnes (AUS)

IWF CRC Member

การที่จะเป็นผู้นำในเรื่องของเทคนิคของการยกน้ำหนักนั้น ผู้ฝึกสอนนับว่าเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องเช่นกัน นักกีฬาจำเป็นต้องถูกฝึกฝนอย่างถูกวิธีนับตั้งแต่การเริ่มก้าวเข้ามาสู่วงกรยกน้ำหนัก (ฝึกสอนจะต้องทุ่มเทเวลาในการฝึกฝนอย่างจริงจัง ในระยะเริ่มต้นปริมาณน้ำหนักและสมารถถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง การฝึกสอนโดยใช้เทคนิคจะทำให้การพัฒนาและผลการแข่งขันออกมาดีกว่าและแก้ไขยากในภายหลังแต่มิได้หมายถึงว่ามีโอกาสแก้ไขได้เลยแต่เพียงเท่าว่าจะแก้ไขได้ยากขึ้นและใช้เวลานาน อย่างไรก็ตามแม้ว่านักกีฬาที่ผ่านการฝึกฝนที่ดีก็ยังสามารถเกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้เนื่องจากหลายสาเหตุ

มีงานวิจัยที่น่าเชื่อถือมากมายกล่าวว่าการซ้อมหนักและตั้งใจสามารถแก้ไขและพัฒนาข้อบกพร่องได้ดีแต่ก็ทำให้เกิดความเมื่อยล้าและอาการบาดเจ็บตามมาปัญหาดังกล่าวนี้จะถูกแก้ไขได้ด้วยการพักผ่อน

ความผิดพลาดในการยกมักจะเกิดขึ้นเป็นปกติเมื่อนักกีฬาประสบปัญหาการบาดเจ็บ เมื่อยล้า หรืออาการเจ็บป่วย ตัวอย่างเช่น เมื่อมีการบาดเจ็บที่หัวเข่าซึ่งอาจจะไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่โตอะไร ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องสอนเทคนิคการด้วยการเทน้ำหนักไปยังขาหรือหัวเข่าที่ไม่ได้มีอาการบาดเจ็บเพื่อสร้างความสมดุลต่อแรงที่เกิดขึ้น

ในการแข่งขันยกน้ำหนัก นักกีฬาอาจมีข้อผิดพลาดซึ่งส่งผลมาจากอารมณ์ของนักกีฬาเองซึ่งมีสาเหตุจากอาการบาดเจ็บ เช่น สภาวะกดดัน จำเป็นจะต้องมีการคลายความเครียดอย่างประนีประนอม ซึ่งสภาวะกดดันอาจจะเกิดขึ้นบ่อยๆ

สำหรับนักกีฬาที่กำลังประสบปัญหาจำเป็นจะต้องแสดงให้เห็นต่อผู้ฝึกสอน เพื่อ

- ระบุปัญหาและสามารถหาแนวทางแก้ไขได้ทันที
- เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ในบทนี้จะเป็นการนำในกรณีศึกษาจากข้อผิดพลาดจากการยกน้ำหนักซึ่งแสดงออกมาจากตัวนักกีฬาและได้ถูกแก้ไขโดยผู้ฝึกสอน แต่บางกรณีก็เป็นปัญหาที่ยากและบางปัญหาก็ก่อให้เกิดหลายความผิดพลาดแต่ก็เป็นโอกาสที่ดีจะใช้วิธีในการระดมความคิดเห็นของผู้ฝึกสอน(ประชุม) เพื่อค้นหาแนวทางใหม่ๆในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันต่อเวลาที่เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในแผนการยกต่อไป

ข้อผิดพลาดที่พบได้ในการยกท่า Snatch

ผลที่เกิดขึ้น – Barbell หล่นทางด้านหน้า

ต้นเหตุ : ระยะเวลา Explosion ที่ไม่สมบูรณ์หรือไม่สำเร็จ

สาเหตุที่อาจเป็นไปได้เนื่องจาก

1. การสร้างแรงตกกระทบน้อยในระยะ Pull
2. งอแขนไว้เกินระหว่างการ Pull
3. ตำแหน่งในการเริ่มต้นไม่ถูกต้อง ไม่รักษาระดับหัวไหล่ให้เหนือ Bar
4. การโยกศีรษะไปด้านหน้าในตอนรับ Bar ซึ่งทำให้เกิดปฏิกิริยากับกล้ามเนื้อตรงกลางและหัวไหล่
5. ถอยหลังขณะที่ Bar ยังอยู่ด้านหน้าตนเอง
6. Bar มีการแกว่งตัวในระยะ Explosion

วิธีการแก้ไข

1. ฝึกฝนความแข็งแรงในระยะนี้ให้มากขึ้น เช่นการ Snatch ด้วยความสูงที่แตกต่าง
2. ให้นักกีฬาบิดเอวออกในระยะการ Pull ใช้สายรัดเพื่อเสริมให้แขนเหยียดตรงระหว่างการ Pull
3. บางครั้งนักกีฬาจะแสดงให้เห็นถึงความอ่อนแอตรงแผ่นหลัง ดังนั้น จำเป็นต้องจัดกิจกรรมฝึกฝนเพื่อเสริมความแข็งแรง เช่น การยก “ lift-Offs” และให้ใช้การเริ่มต้นในลักษณะคงที่ (Static start) จนกว่าจะเข้าที่
4. ปรับตำแหน่งการรับน้ำหนักให้มั่นคง โดยการฝึกฝนการยกท่า Snatch แบบเหนือศีรษะและฝึกความสมดุลในการยกท่า Snatch
5. ในการแข่งขันนักกีฬามักจะเอนหลังในระยะ Explosion ดังนั้นการฝึกการยกท่า Snatch จากระยะความสูงในระดับต้นขา
6. เสริมความอดทนในการรักษาระดับการยืน โดยการฝึกการ Pull ในขณะที่ทำทั้ง 2 ข้างแนบพื้น และ Snatch จากระดับความสูงต่างๆ

ผลที่เกิดขึ้น – Barbell หล่นทางด้านหลัง

ต้นเหตุ : ระยะเวลา Explosion ที่ไม่สมบูรณ์

เนื่องจาก

1. เอนหลังเมื่อสิ้นสุดการ Explosion ซึ่งทำให้ Barbell ไปอยู่ด้านหลัง
2. Barbell แกว่งตอนเริ่มต้น Explosion เนื่องจากนักกีฬาขยับตัวก้าวมาข้างหน้าไวเกินไป ในขณะที่จะพยายาม Pull
3. ตำแหน่งการรับน้ำหนักไม่คงที่

แนวทางแก้ไข

1. เสริมความแข็งแรงในระยะเวลา Explosion โยการฝึกการ Snatch จากระดับความสูงที่ต้นขาและระดับความสูงต่างๆ
2. พยายามฝึกควบคุมแกว่งตัวของ Barbell ให้ได้ในขณะที่ยืนเท้าทั้ง 2 ข้างแนบสนิทกับพื้นให้นานเท่าที่จะทำได้โดยการฝึก Pull ในขณะที่เท้าทั้ง 2 ข้างแนบกับพื้น Snatch จากระดับความสูงต่างๆ
3. เสริมความแข็งแรงในตำแหน่งการยืนรับน้ำหนักโดยการฝึกฝนการ Squat แบบเหนือศีรษะ

ข้อผิดพลาดที่พบในท่า Clean

ผลที่เกิดขึ้น – Barbell หล่นทางด้านหน้า

ต้นเหตุ – ระยะเวลา Explosion ไม่สมบูรณ์หรือไม่สำเร็จ

เนื่องจาก

1. การกางขาอย่างมาสมบูรณ์ในระยะเวลา Explosion และนักกีฬาพยายาม Squat เร็วเกินไป
2. มีการงอแขนในระหว่าง Explosion และมีการเร่งที่มากเกินไป
3. มีการเสริมแรงยกเร็วเกินไปในระยะเวลา Explosion จึงหวนทำให้ Barbell เคลื่อนที่ไปข้างหน้าเมื่อนักกีฬาพยายามที่จะรับ Barbell ในขณะที่หัวไหล่และลำตัวยังเอนไปด้านหน้า

4. นักกีฬาสูญเสียการควบคุม Barbell จนทำให้เกิดข้อผิดพลาดในตอน Squat ทำให้ตกกระทบบที่หัวไหล่

แนวทางการแก้ไข

1. เสริมความแข็งแรงในระบะการจบ Explosion โดยการฝึกฝนการ Clean จากระดับความสูงต่างๆกัน
2. ปัญหานี้เป็นปัญหาที่แก้ยากแต่ก็สามารถแก้ไขได้โดยใช้ สายรัดเพื่อช่วยการยกระดับความเหี้ยมตรงของแขนในระบะจบ Explosion
3. ฝึกฝนความมั่นคงและเพิ่มระยะเวลาให้ยาวนานขึ้นในขณะที่ Pull เมื่อเท้าทั้ง 2 ข้างแนบกับพื้น โดยมุ่งน้ำหนักไปยังส่วนกลางฝ่าเท้าและปลายเท้า ฝึกการ Clean จากระดับความสูงต่างๆ โดยเท้าทั้ง 2 ข้างอยู่กับที่
4. พยายามค้นหาจุดสมดุลหรือจุดวาง Barbell ที่ดีที่สุดของตนเองและผสานจังหวะให้คล่องแคล่วโดยฝึก Clean จากระดับความสูงต่างๆไปเพื่อค้นหาตำแหน่งที่เหมาะสมของ Barbell กับ หัวไหล่และใช้เอวเสริมแรงส่ง การเสริมความแข็งแรงของจุดยืนรับน้ำหนักก็ถือว่าเป็นการแก้ไขและเสริมความมั่นใจในตำแหน่งการพาด

ผลที่เกิดขึ้น – นักกีฬา Clean Barbell และล้มไปทางด้านหน้า

ต้นเหตุ – Barbell เอนไปทางด้านหลังระหว่างการ Pull

เนื่องจาก

1. ผู้ยกไม่ได้เก็บหัวไหล่ให้ดีในขณะที่เคลื่อนผ่านหัวเข่าขึ้นมาถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นยกที่ไม่ถูกต้อง
2. ลำดับการ Pull ผิดพลาด ผู้ยกอาจจะไม่กางขาในการยก Barbell ก่อนที่ส่วนเอวจะขยายออก
3. การโยกหัวและหัวไหล่ไปด้านหลัง ณ จุด Explosion สิ้นสุดทำให้ตัวเอียง
4. Barbell แกว่งไปทางด้านหลังขณะ Pull ทำให้สูญเสียตำแหน่งไป

แนวทางแก้ไข

1. ฝึกวิธีการยกแบบ “Lift-Offs” เพื่อเป็นการฝึกเก็บหัวไหล่ให้ได้ก่อนที่ Barbell จะเคลื่อนที่ผ่านหัวเข้ามา
2. ฝึกบังคับในขณะที่ Pull จากฐานและก็ยังสามารถใช้วิธีการฝึกแบบ “Lift-Offs” ได้เช่นกัน
3. เสริมความแข็งแรงในระยะจบของ Explosion ด้วยท่าทางที่ถูกต้องด้วยการฝึก clean จากระดับความสูงต่างๆ
4. ให้ผู้ยกหมุนเอวออกขณะที่ Pull และรักษาระดับของ Barbell ให้ใกล้ลำตัวมากที่สุด

ข้อผิดพลาดที่พบได้ในการ Jerk Barbell หลังจาก Clean สำเร็จ

ก่อนที่จะไปยังเนื้อหาต้นเหตุและวิธีการแก้ไขนั้น ปัญหาส่วนใหญ่ของการ Jerk นั้นอาจจะมาจากการ Dip และ Drive ที่มีผิดพลาด ดังนั้นผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องใส่ใจท่าทางการ Dip และ Drive ก่อนที่จะไปมองสาเหตุอื่นๆ

ผลที่เกิดขึ้น – Barbell หล่นด้านหน้าเมื่อเข้าสู่ช่วงแยกขา(Split)

ต้นเหตุ – Dip และ Drive ผิดวิธี

เนื่องจาก

1. น้ำหนักของ Barbell ที่ผู้ยกคิดว่าจะกระทำไหว
 2. ระหว่างการ Dip นักกีฬาคงตกลง
 3. นักกีฬาเสริมแรงในขณะการ Dip เร็วเกินไป
 4. นักกีฬายก Barbell ผิดวิธีในระหว่างการ Drive ความสัมพันธ์ระหว่างการยกกับแผ่นหลังของนักกีฬา
- ผิดพลาด
5. นักกีฬามีได้แยกเท้าทั้ง 2 ข้างอย่างสมดุลกันจึงทำให้ส่งผลกระทบต่อส่วนของลำตัวเนื่องจากการกางขาไปด้านหลังผิดจังหวะ
 6. การ Drive ที่อ่อนเกินไป Barbell ถูก Drive ไม่สูงเท่าที่ควร
 7. ถึงแม้ว่า Barbell จะถูก jerk อย่างถูกต้องแต่นักกีฬาก็รับตำแหน่งอย่างไม่ถูกต้อง เท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้านั้นเกิดการถอยหลัง ทำให้เกิดความไม่สมดุลหรือการตะโกนอาจทำให้เกิดความผิดพลาดได้

แนวทางการแก้ไข

1. ทำให้การ Dip มั่นคงขึ้น โดยการเสริมความมั่นคงที่ลำตัว ให้ลำตัวเหยียดตรง เยกขาขึ้นและพยายามฝึก Dip ด้วยปริมาณน้ำหนักที่มาก ๆ จะเป็นการฝึกความคุ้นชินให้แก่ว่างกายและปรับปรุงข้อผิดพลาดนี้
2. ฝึกการเยกขาในระหว่างการเคลื่อนไหว มิให้นักกีฬาเคลื่อนไหวลงระหว่างการ Dip และ Drive
3. การฝึกฝนการ jerk จากด้านหลังจะช่วยเสริมมรรณะของนักกีฬาให้ทนต่อแรงกดดันในระหว่างการ Dip และ Drive ขึ้น
4. ให้นักกีฬา Dip และ Drive แบบหลวมๆ (close grip) และเพิ่มความแน่นเมื่อ Barbell เคลื่อน ไปเหนือศีรษะ และฝึกการยกทางด้านหลังคอ
5. ปัญหานี้ นับว่าแก้ยากถ้าไม่สามารถค้นพบปัญหาได้ในระยะเริ่มต้นการเล่นกีฬาน้ำหนัก พยายามฝึกให้นักกีฬาย้ายน้ำหนักแรงกดดันไปยังขาหลังในระหว่างการ Dip และ Drive หรือในขณะที่ Jerk การฝึกฝนที่มีประสิทธิภาพคือ ความสมดุลในการ Jerk จะช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจเกี่ยวกับการวางตำแหน่งต่างๆ
6. ฝึกความแข็งแรงของขาและลำตัวในการ Dip และ Drive ฝึกฝนการ Squat เพื่อเป็นการปรับท่าตำแหน่งที่สมดุล
7. สิ่งนี้นับว่าเป็นความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนระหว่างการแข่งขัน การวางตำแหน่งท่าให้เหมาะสมจะช่วยให้เกิดความสมดุลและการตะโกนออกไปในจังหวะที่สมควรจะไม่ทำให้เกิดปัญหา

ผลที่เกิดขึ้น – Barbell หล่นขณะแยกเท้า(Split)

ต้นเหตุ – การแยกเท้าผิดตำแหน่ง

เนื่องจาก

1. เคลื่อนเท้าไปด้านหน้ามากเกินไป
2. มีการดันศีรษะไปข้างหน้าขณะที่อยู่ใต้ Barbell และการแยกเท้าทำให้เอวเคลื่อนไปด้านหลังและลำตัวโน้มไปด้านหน้า

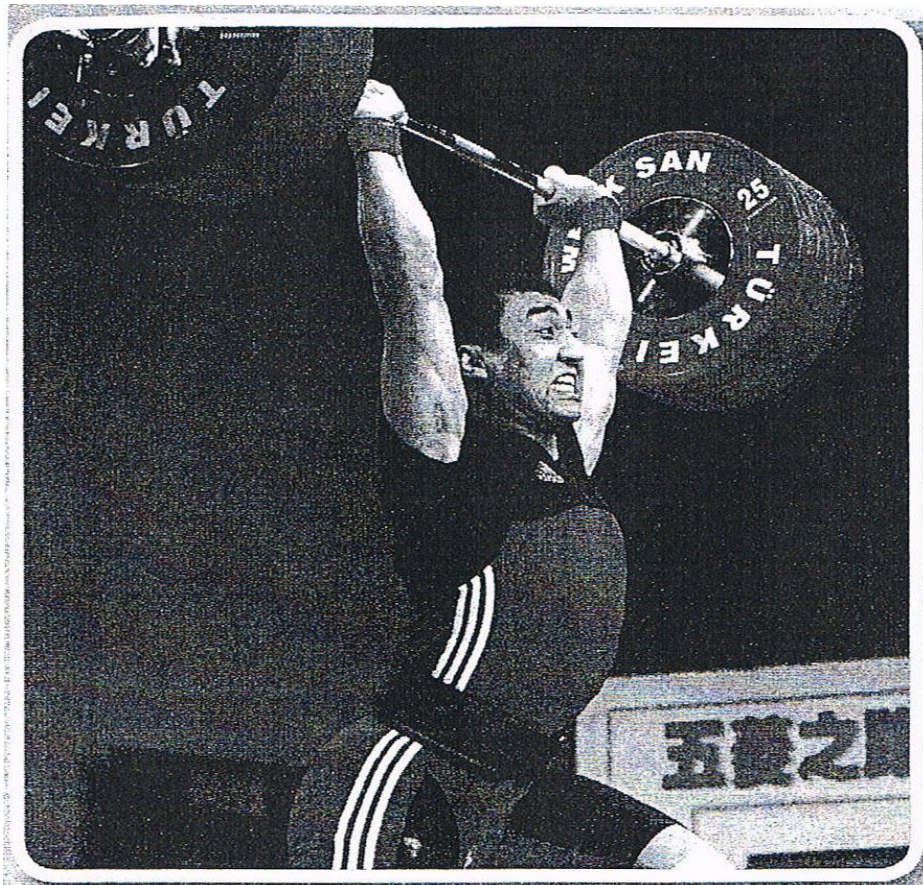
แนวทางการแก้ไข

1. เสริมเทคนิคการ Jerk โดยการฝึกฝนสมมูลการ Jerk ตำแหน่งการ Jerk เป็นต้น
2. เสริมความแข็งแรงในช่วงตำแหน่งการรับน้ำหนักโดยการฝึกการ Jerk ด้านหลังคอ

ในบทนี้เป็นเพียงการบรรยายสรุปคร่าวๆของข้อผิดพลาดต่างๆไปทีพบได้ในกีฬาขว้างน้ำหนักและวิธีการแก้ไข การบันทึกภาพเคลื่อนไหว(VDO) ระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันนับว่าเป็นแนวทางการวิเคราะห์ที่ดีเพราะ นักกีฬาเห็นการยกของตนเองภายหลังจะทำให้พบข้อบกพร่องของตนเองและนำไปสู่แนวทางการแก้ไขเฉพาะ แก้ไขเฉพาะตน ส่วนผู้ฝึกสอนก็สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อจุดเด่นจุดด้อย และแก้ไขข้อผิดพลาดต่อไปเนื่องจาก สามารถระบุต้นตอของปัญหาไว้

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา จะเป็นตัวช่วยที่ดีมากต่อผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเองในการวิเคราะห์ข้อผิดพลาดต่างๆ ทางเทคนิค การใช้ Force plate, Trajectory, อัตราความเร็ว อัตราความเร่ง และการวัดพลังทางกายภาพ ก็จะสามารถ แก้ไขปัญหาได้ดีกว่าการมองดูด้วยตาเปล่า การใช้เทคโนโลยีผสมผสานกับการสังเกตนับว่าเป็นแนวทางที่มี ประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามผู้ฝึกสอนแต่ละคนก็จะมี ความชำนาญในแต่ละด้าน เช่นกัน

หน่วยที่ 4



กลยุทธ์ของการแข่งขัน: กฎกติกาที่เกี่ยวข้อง

และการคัดเลือก

โดย Taisto Kuoppala (FIN)

IWF CRC Members

กฎทางเทคนิคและกฎการแข่งขันของ IWF (สมาคมกีฬาว่ายน้ำสากล) ประกอบไปด้วยข้อมูลต่างๆ มากมายซึ่งมิได้มีประโยชน์เพียงแต่ผู้ฝึกสอนเท่านั้นแต่ยังมีความสำคัญต่อนักกีฬา เช่นกัน ถ้าผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬา ไม่รู้จักกฎกติกาต่างๆ การที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันนั้นก็เกิดขึ้นได้ยาก ในบทนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมานี้

ในบทนี้จะถูกแบ่งออกเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่

1. การเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน- การบ้านสำหรับผู้ฝึกสอน
2. ช่วงเวลาที่พบบนก่อนการเริ่มต้นการฝึกซ้อม
3. การแข่งขันกับตนเอง

การเตรียมตัวจากบ้าน

เมื่อผู้ฝึกสอนเตรียมตัวนักกีฬาของตนเองสำหรับการแข่งขันที่ใกล้เข้ามา พวกเราจำเป็นต้องเห็นพ้องร่วมกัน ในสิ่งที่จะทำร่วมกันและเชื่อฟังกันนั้นหมายถึงการดำเนินตามบทบาทของตน ทำตามหน้าที่ทั้งก่อน ระหว่างและหลัง เสร็จสิ้นการแข่งขันเมื่อมีการดำเนินกิจการดังกล่าว เช่น การพบปะ การซักซ้อม การสื่อสารด้วยตารางหน้าที่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นต่อนักกีฬาแต่ละคน หรือ ทั้งทีมก็ตามทุกสิ่งถือว่าการฝึกฝนและเพื่อให้ตระหนักถึงหน้าที่และความรับผิดชอบต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลของนักกีฬาแต่ละคนไว้ เช่นวันเกิดเพื่อใช้ในการกำหนดรุ่นหรือ ประเภทของกิจกรรมหรือปริมาณน้ำหนักรวมที่จะใช้รวมถึงอุปกรณ์ต่างๆ ด้วย

ช่วงเวลาที่พบบนก่อนการเริ่มต้นการฝึกซ้อม

ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับช่วงนี้ กล่าวคือ เปรียบเสมือนการประชุม แลกเปลี่ยนข้อมูลต่างๆ เป็นครั้งสุดท้ายและวางแผนในการพัฒนานักกีฬา การพัฒนานั้นก็จะรวมไปถึงการพัฒนา เทคนิค สมรรถนะและสภาพร่างกายรวมถึงการกำหนดตารางการฝึกซ้อมอย่างเป็นทางการแต่ก็สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในภายหลัง

และช่วงนี้ก็มีความสำคัญอีกอย่างคือทำให้ผู้ฝึกสอนได้ทบทวนตนเองให้พร้อมับหน้าที่ที่จะมาถึง ช่วงเวลา และสถานที่ในการวิเคราะห์จำเป็นจะต้องชัดเจนซึ่งผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องต่างๆ จำเป็นต้องส่งข้อสรุปต่างๆ เช่น วัน เดือน ปีเกิด หรือการสะกดชื่อนามสกุล เป็นต้น

ภายหลังการสรุปทุกอย่างเสร็จสิ้นก็จะมีการทำรายงานสรุปแผนผังองค์กรอบออกมาเพื่อจัดสรรหาหน้าที่ต่างๆ แก่ผู้เกี่ยวข้องในทันที

การวิเคราะห์ (Weigh in)

การวิเคราะห์ต่างๆจะเริ่มขึ้น 2 ชั่วโมงก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้นผู้เข้าแข่งขันจะถูกเรียกตามลำดับเลขที่ ซึ่งเลขจำนวนน้อยที่สุดจะถือเป็นลำดับแรกในการแข่งขัน ผู้เข้าแข่งขัน(นักกีฬา) จะถูกอนุญาตให้มีผู้ติดตามได้ 1 คน และผู้ฝึกสอน รายละเอียดของนักกีฬาและตัวตนของนักกีฬาจะถูกกำหนดด้วยบัตรประจำตัวนักกีฬา(ID-Card) น้ำหนักของนักกีฬา(น้ำหนักตัว) จะถูกบรรจุไว้ในรายชื่อและในบัตรประจำตัวผู้เข้าแข่งขัน ผู้ฝึกสอนจะเริ่มต้นการยกน้ำหนักที่ทำ Snatch และ Clean & Jerk และบันทึกน้ำหนักที่ยกได้ลงไป ในบัตรประจำตัวผู้เข้าแข่งขันและเซ็นกำกับไว้ด้วยและผู้ดูแลการแข่งขันก็จะทำการตรวจสอบ

ถ้านักกีฬายกไม่ผ่านตามเวลาที่กำหนดก็ถือว่าไม่ผ่านการแข่งขันและต้องออกจากการแข่งขัน

ผู้ดูแลการแข่งขันจะจัดห้องอบอุ่นร่างกายไว้ให้นักกีฬาทุกคนซึ่งจะจัดแบ่งไว้ตามจำนวนของนักกีฬาวิ่งแต่ละคนจำเป็นต้องมีบัตรผ่านเข้า-ออก ด้วย เช่น 1 ทีม นักกีฬา 1 คน จะได้รับบัตรผ่าน 3 ใบ นักกีฬา 2 คน จะได้รับบัตรผ่าน 4 ใบ เป็นต้น

ในท้ายสุดของขั้นตอนการ Weigh in นักกีฬาจะได้รับหมายเลขเอี่ยม ซึ่งเป็นลำดับของการแข่งขัน ซึ่งพวกเขาจะต้องใช้สวมใส่ในการแข่งขันด้วย

การนำเสนอ(Presentation)

ณ เวลาการแข่งขันเริ่มต้นขึ้นเหล่านักกีฬาจะถูกกล่าวแนะนำตัวต่อผู้ชม เหล่านักกีฬาจะมายืนเรียงตามลำดับและถูกกล่าวแนะนำทีละคน เมื่อกล่าวแนะนำตัวเสร็จ ผู้ควบคุมการแข่งขันจะนำนักกีฬาไปยังบริเวณที่ใช้อบอุ่นร่างกาย และหลังจากนั้น 10 นาที การแข่งขันยกน้ำหนักของนักกีฬาคนแรกก็จะเริ่มต้นขึ้น ถ้ามักกีฬาคคนใดพลาดการกล่าวแนะนำตัว จำเป็นต้องให้คำอธิบายแก่คณะกรรมการการจัดการแข่งขันด้วยถึงสาเหตุที่พลาด และจะมีการพิจารณาเป็นกรณีๆไป

การแข่งขัน (Competition)

ในสนามการแข่งขันนั้นจะประกอบไปด้วยห้องอบอุ่นร่างกาย เวทีการแข่งขัน และบริเวณรอบๆเวทีการแข่งขัน ในแต่ละพื้นที่จะถูกควบคุมโดยเจ้าหน้าที่ในแต่ละจุด และผู้ที่มีบัตรผ่านเข้า-ออกเท่านั้นจะสามารถเข้าบริเวณพื้นที่นั้นๆ ได้เท่านั้น เช่น บัตรผ่านห้องอบอุ่นร่างกาย

เจ้าหน้าที่ทางเทคนิค(Technical Controller) จะดูแลบริเวณห้องอบอุณหภูมिर่างกายและบริเวณเวที จะแบ่งหน้าที่กันดูแล คนหนึ่งจะดูแลบริเวณห้องอบอุณหภูมिर่างกาย และอีกส่วนคนหนึ่งจะดูแลบริเวณเวทีการแข่งขัน คนที่ดูแลบริเวณห้องอบอุณหภูมिर่างกายจะทำหน้าที่คอยเรียกนักกีฬาให้ออกมาทำการแข่งขันตามลำดับ ถ้านักกีฬามีการพันผ้าพันแผลทั้งในนอกร่มผ้า ทาสารล่อลื่น แขนเสื้อยาว แต่งกายไม่รัดกุม หรือมีเลือดออกตามส่วนต่างๆของร่างกายจะไม่ถูกอนุญาตให้ออกจากห้องอบอุณหภูมिर่างกายเพื่อไปทำการแข่งขัน ส่วนเจ้าหน้าที่เทคนิคอีกคนจะควบคุมอยู่ใกล้ๆเวทีเพื่อคอยสังเกตทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ณ เวทีการแข่งขัน กำกับความต้องการต่อตารางผลการแข่งขันตรวจเช็คว่านักกีฬาที่เดินขึ้นมาทำการแข่งขันวันนั้นมีชื่อตรงกับการประกาศ และตรวจเช็คร่างกายครั้งสุดท้ายก่อนนักกีฬาขึ้นเวทีการแข่งขัน ส่วนผู้ฝึกสอนจะถูกจัดให้ยืนรอ ณ บริเวณที่ออกแบบไว้เพื่อรอให้นักกีฬาและจะเป็นจุดที่สามารถมองเห็นนักกีฬาได้อย่างชัดเจนและสื่อสารกับนักกีฬาได้ไม่ว่าเหตุการณ์ใดจะเกิดขึ้น ผู้ฝึกสอนจะได้รับอนุญาตให้ขึ้นไปบนเวทีการแข่งขัน เช่น เมื่อนักกีฬาเกิดอาการบาดเจ็บหรืออื่นๆ จะมีเพียงหมอประจําการแข่งขันเท่านั้นที่สามารถขึ้นบนเวทีการแข่งขันได้แต่ก็อาจจะขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่เทคนิค หรือเจ้าหน้าที่อื่นๆในบริเวณใกล้เคียงเพิ่มเติมได้

ในกรณีที่นักกีฬาไม่สามารถยกหรือกางแขนได้เนื่องจากความผิดปกติทางร่างกาย ถ้าจําทำการแข่งขันจําเป็นต้องแสดงแขนต่อหน้ากรรมการเพื่อขออนุญาตก่อนการแข่งขัน

ถ้ามีคำสั่งออกมาว่าไม่อนุญาตก็จะไม่มีการยื่นอุทธรณ์ใดๆทั้งสิ้น ผู้ฝึกสอนหรือตัวแทนทีมการแข่งขันจะไม่สามารถขออนุญาตให้เดินไปยังโต๊ะของคณะกรรมการเพื่ออธิบายข้อโต้แย้งใดๆ คณะกรรมการจัดการแข่งขันจะดำเนินการตามการตัดสินใจของกรรมการและยังสามารถกลับคำตัดสินของกรรมการได้

ยกตัวอย่าง เช่น เมื่อมีการกลับคำตัดสินประธานคณะกรรมการจัดการแข่งขันจะนำคำสั่งให้แก่เจ้าหน้าที่เทคนิค เจ้าหน้าที่เทคนิคจะนำคำสั่งกล่าวมอบให้แก่ผู้สอนและนักกีฬาทราบ จากนั้นจะนำให้แก่ผู้ประกาศประจำสนามแข่งเพื่อแจ้งให้ทราบโดยทั่วกัน

ผู้ฝึกสอนที่เฝ้ามองคูนักกีฬาของตนบนเวที จําเป็นต้องมีปฏิกิริยาอย่างรวดเร็วในขณะที่แข่งขันเมื่อนักกีฬาสามารถยก Barbell ขึ้นได้เหนือศีรษะและไม่ใช้ผู้ที่กล่าวให้นักกีฬาวาง Barbell ลงได้ ซึ่งคณะกรรมการจะเป็นคนดำเนินการเองเนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น เท้าทั้ง 2 ข้างต้องแนบสนิทกับพื้นและขนานกับลำตัว Barbell ขนานกับพื้น แต่ก็มีได้เป็นดังเช่นกล่าวไว้ อาทิเช่น ขาไม่เหยียดตรง Barbell ลงได้เนื่องจากท่าทางยังไม่สมบูรณ์ก็จะไม่ได้รับการอนุญาตวาง Barbell ลงได้เนื่องจากท่าทางยังไม่ถูกต้อง

ในระหว่างการแข่งขันผู้ฝึกสอนสามารถขอคำปรึกษาต่อเจ้าหน้าที่เทคนิคเกี่ยวกับเรื่องทางเทคนิคหรือกฎกติกาในการแข่งขันได้ตลอดเวลา

บัตรสถิตินักกีฬา (Competitor Card)

บัตรสถิตินักกีฬาซึ่งถูกรับรองโดยผู้ฝึกสอนในตอนช่วงของการวิเคราะห์เป็นอุปกรณ์หลักต่อการแข่งขัน ในทุกๆสถิติการยกจำเป็นต้องมีการเซ็นกำกับด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อความสับสนหรือความไม่แน่ชัดในการแข่งขันเกิดขึ้นบัตรสถิตินักกีฬาจะถูกใช้เป็นหลักฐานสำคัญในการยืนยันเพื่อเป็นเครื่องช่วยให้คณะกรรมการจัดการแข่งขันใช้ในการตัดสินใจต่างๆหรือแก้ปัญหา ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมากที่ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องไปศึกษาในเรื่องกฎ 30 วินาที(6.6.12)และกฎ 15kg/20kg (6.6.5) และ6.613

นี่คือตัวอย่างของบัตรสถิตินักกีฬาที่ใช้ในการแข่งขันอย่างเป็นทางการของ IWF

These are copies of the IWF Official Competitor's cards used in all IWF Competitions:

Competition:				
Start no.	Name:			
	Nation:	Birth date: / /		
Lot no.	Category:	Body weight:	Signature:	Entry total:
Snatch				
1st Attempt	2nd Attempt	3rd Attempt		
Declared Weight at Weigh-in:	Automatic increment:	Automatic increment:		
	Declared Weight:	Declared Weight:		
	Sign:	1st Change	Sign:	
1st Change		1st Change	1st Change	
	Sign:	2nd Change	Sign:	
2nd Change		2nd Change	2nd Change	
	Sign:		Sign:	

Competition:				
Start no.	Name:			
	Nation:	Birth date: / /		
Lot no.	Category:	Body weight:	Signature:	Entry total:
Clean & Jerk				
1st Attempt	2nd Attempt	3rd Attempt		
Declared Weight at Weigh-in:	Automatic increment:	Automatic increment:		
	Declared Weight:	Declared Weight:		
	Sign:	1st Change	Sign:	
1st Change		1st Change	1st Change	
	Sign:	2nd Change	Sign:	
2nd Change		2nd Change	2nd Change	
	Sign:		Sign:	

บัตรสถิตินักกีฬาจะถูกวางไว้ที่โต๊ะกรรมการตามลำดับ หัวหน้าคณะกรรมการจะเป็นผู้เก็บสถิติ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใดๆจากผู้ฝึกสอนหรือการประท้วง ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องกระทำภายในเวลาที่กำหนดไว้ ถ้าเลยเวลาที่กำหนดไว้ถือว่าคำร่อนั้นตกไปหรือถูกปฏิเสธ

สถิติการยกนั้นจะต้องบันทึกอย่างชัดเจนด้วยตัวเลขอารบิกและบันทึกลงไปในช่องบันทึกที่ถูกต้องและจะต้องมีลายเซ็นกำกับไว้ทุกครั้ง

นัยสำคัญ(Hints)

ธรรมเนียมปฏิบัติที่ตื้นนั้นเป็นสิ่งดีและบางครั้งก็สามารถรักษาความสำเร็จไว้ได้เมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จและได้รับสัญญาณให้วาง Barbell ลงได้แต่ก็จะพ่ายแพ้โดยการวาง Barbell ลงผิดตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนถ้ามีการให้สัญญาณในระหว่างการให้สัญญาณของกรรมการอาจจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ การยกจะสำเร็จก็คือ เมื่อ Barbell ถูกวางลงถูกต้องบนเวที จะไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใดๆทั้งสิ้นในการสื่อสารกับนักกีฬา

ในการแข่งขันระดับชาติจะมีการตรวจหาสารต้องห้าม(Doping Control) ซึ่งเห็นว่าเหตุผลว่าทำไมจึงต้องให้นักกีฬาอยู่ในห้องอบอุ่นร่างกายเท่านั้นถ้าผลตรวจออกมาผ่านก็จะสามารถขึ้นทำการแข่งขันได้

การคัดเลือก(Selection of Attempts)

การเริ่มต้นการยกและลำดับของการยกขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ผลการฝึกฝนสถิติที่ผ่านมา การอบอุ่นร่างกาย เป้าหมายของการแข่งขัน ชนิดของการแข่งขัน ความกดดันและประสบการณ์ ทั้งหมดนี้คือผลประกอบในการคัดเลือกทั้งสิ้น

นักกีฬาที่มีผลของการฝึกซ้อมที่ดีจะได้รับการนำเสนอเข้าสู่การแข่งขันและประกอบด้วยผลวิเคราะห์จากผู้ฝึกสอนว่ามีความเหมาะสมกับชนิดของการแข่งขันอย่างไร ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ผลของการแข่งขันที่ผ่านมานั้นก็จะเป็นตัวนำเข้ามาผนวกเข้ากับผลของการฝึกซ้อมในปัจจุบันเพื่อประกอบการตัดสินใจเช่นกัน ผลของการฝึกซ้อมกับผลของการแข่งขันนั้นจะมีความแตกต่างกันสำหรับนักกีฬาแต่ละคนอันเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น วิธีการฝึกซ้อม และจำนวนของปัจจัยทางกายภาพ สำหรับนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากก็จะได้รับการพิจารณาเนื่องจากได้ผ่านการแข่งขันและการฝึกฝนมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานและได้ถูกเฝ้าสังเกตจากผู้ฝึกสอนและสามารถทำนายผลการแข่งขันได้ง่ายขึ้น

การอบอุ่นร่างกายในการแข่งขันนั้นอาจจะแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มถึงผลการแข่งขันได้ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเฝ้าดูและรับรู้ถึงปฏิกิริยาของนักกีฬาของตนภายในห้องอบอุ่นร่างกาย ในกรณีที่นักกีฬาของตนเองมองเห็น โอกาสที่ได้เปรียบย่อมเป็นผลเชิงบวกต่อการแข่งขันซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความมั่นใจที่สังเกตได้

เป้าหมายของการแข่งขันก็จะแปรผันไปตามสถานการณ์ เช่น ลำดับของการแข่งขัน สถิติในการยก และปัจจัยอื่นๆที่เป็นตัวเปรียบเทียบ เป้าหมายเหล่านี้จะแปรผันไปเป็นกำลังใจและความมุ่งมั่นและจะนำพานักกีฬาค้นนั้นไปสู่ระดับที่เหมาะสม(ท้องถิ่น, ทีมชาติ หรือ สากล)

ในการแข่งขันระบบทีม ความพยายามทุกอย่างก็ต้องเพื่อทีม แผนการแข่งขันก็ต้องสอดคล้องกับทุกๆเป้าหมาย
ทุกๆกิจกรรมที่เพิ่มขึ้นมีความสำคัญยิ่งซึ่งจะใช้ในการเลื่อนระดับได้ และคะแนนทีมเพิ่มขึ้น

ระดับของความกังวลในการแข่งขันนั้นก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ในการยกครั้งแรกจะเป็นท่า Snatch สำหรับ
นักกีฬาที่มีความกังวลมากไม่ควรให้ยกปริมาณน้ำหนักที่มากเพื่อลดความกดดัน

นักกีฬาใหม่จำเป็นต้องสร้างความมั่นใจเป็นอย่างมากโดยการเลือกยกปริมาณน้ำหนักที่แน่ใจว่าผ่านแน่นอน
และประสบความสำเร็จ การเริ่มต้นชีวิตนักกีฬาที่ดีจะกลายเป็นบันไดก้าวสู่ความสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว ในทาง
กลับกันถ้าเกิดข้อผิดพลาดมากมายย่อมส่งผลถึงความมั่นใจในการแข่งขันด้วย

หน่วยที่ 5



การช่วยฝึกและการซ้อม

โดย Lyn Jones (AUS)

IWF CRC Member

การฝึกซ้อมการยกน้ำหนักย่อมนำผลลัพธ์ที่ดีต่อการแข่งขัน แต่ทว่าไม่จำเป็นว่านักกีฬาที่มีผลการฝึกซ้อมที่ดี จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันเสมอไป จากประสบการณ์ของผู้แต่งทำให้เห็นว่าตารางการฝึกซ้อมพิเศษจะช่วย สามารถยกระดับผลการแข่งขันได้ในฐานะผู้ที่เริ่มต้นเล่นกีฬายกน้ำหนักตั้งที่เคยกล่าวไว้ในคู่มือเล่มแรก แบบฝึกหัด ช่วยซ้อมถูกใช้เพื่อเตรียมนักกีฬาและยกระดับสมรรถนะของนักกีฬาในการแข่งขันได้

อย่างไรก็ตามในคู่มือเล่มแรกได้แนะนำหรือบรรยายรายละเอียดเพียงไม่กี่แบบฝึกฝนช่วยซ้อม ซึ่งบางส่วนก็จะเกี่ยวข้องกับ การเรียนรู้การแข่งขันซึ่งไม่ได้ถูกบรรจุไว้ในโปรแกรมฝึกซ้อมของนักกีฬาระดับสูง อย่างไรก็ตามสิ่ง นี้ก็คือผลถ้าได้ถูกนำมาใช้ ประสิทธิภาพนั้นก็ขึ้นอยู่กับชนิดของแบบฝึกซ้อมซึ่งจะรวมไปถึงการสร้างพลังกำลัง ในการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายและยังเป็นการยกระดับด้วย การสร้างพลังกำลังนั้นก็จะต้องสอดคล้องกับความเร็ว ด้วยการใช้นิเทศที่มีประสิทธิภาพซึ่งก็อย่าลืมว่าการฝึกซ้อมนั้นที่หลากหลายนั้นจะเป็นการสร้างความสุขและความกระตือรือร้นให้แก่ นักกีฬา แบบฝึกซ้อมจากคู่มือเล่มที่ 1 นั้น ได้ถูกจำแนกไว้ดังหัวข้อต่อไปนี้

- การยกขึ้นพื้นฐาน – Squat หน้า, Squat หลัง, การวาง Barbell ไว้ด้านหลังคอและ Dead lift
- Squat เหนือศีรษะ และการฝึกความสมดุลว่า Snatch
- Push press และ Power
- แบบฝึกหัดบริหารเอว
- Power clean และ power snatch

อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนที่จะฝึกซ้อมนักกีฬาของตนและในการวิเคราะห์จุดอ่อนและยกระดับการพัฒนาความ แข็งแกร่ง พลัง และเทคนิคที่มีประสิทธิภาพในการยกก็มีความจำเป็น ในความเป็นจริงแล้วมีวิธีการยกและแบบ ฝึกซ้อมที่หลากหลายที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกฝนและประยุกต์ได้ทั้งหมด ซึ่งเราสามารถจัดกลุ่มการยกและแบบ ฝึกซ้อมเพื่อที่จะกำหนดปัจจัยในการพัฒนา แต่ถึงอย่างไรก็ตามจงจำไว้ว่าแบบฝึกซ้อมและลักษณะการยกที่ หลากหลายสามารถเกื้อกูลกันและสร้างสรรค์ประสิทธิภาพใหม่เกิดขึ้น

แบบฝึกช่วยซ้อมสำหรับการ Pull ในท่า Snatch และ Clean

การ Pull ในท่า Snatch และ Clean

สำหรับแบบฝึกเหล่านี้ นักกีฬาจะจับ Barbell ด้วยระยะการจับกว้างแบบ Snatch หรือ Clean ดังรูปที่ 1-4 เป็นการนำตำแหน่งการเริ่มต้นมาแสดง

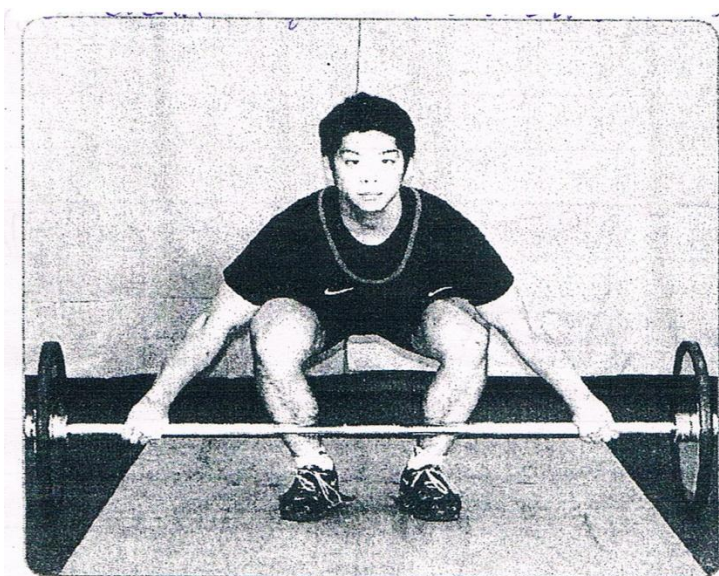


Photo 1

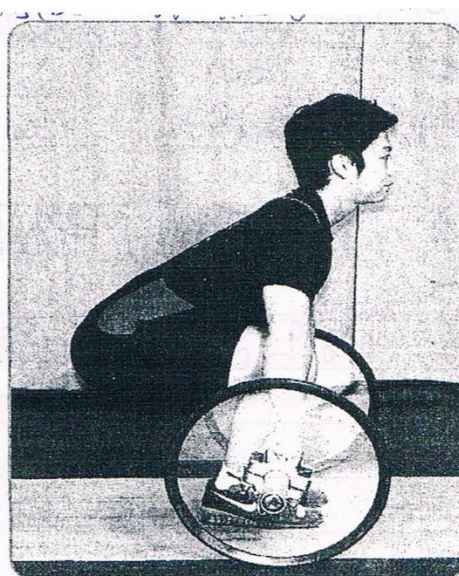


Photo 2

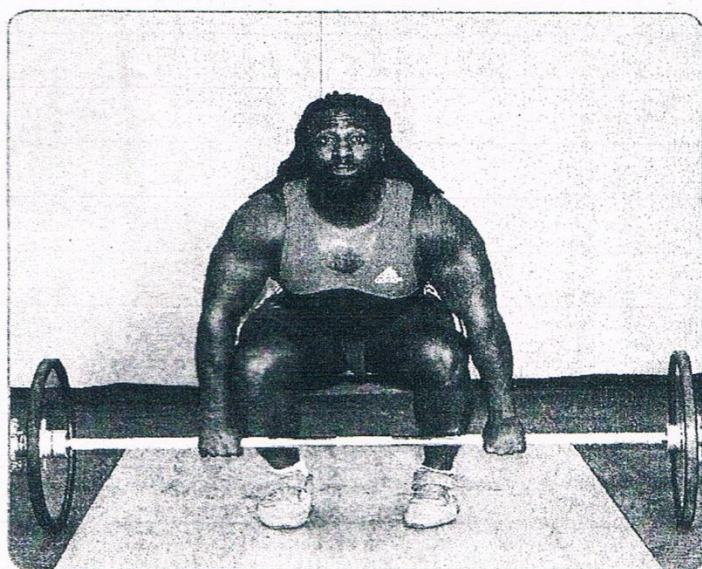


Photo 3

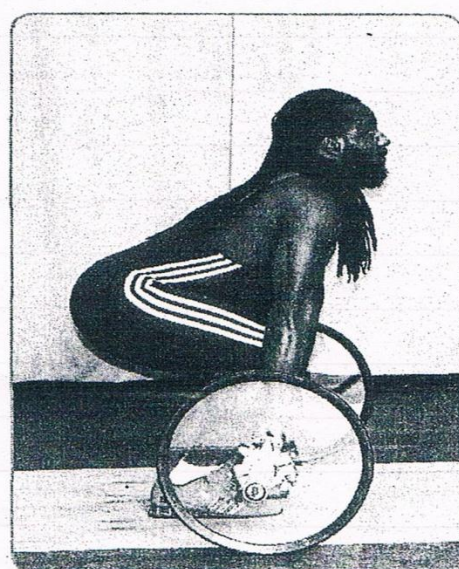


Photo 4

เท้าทั้ง 25 ข้างในท่า Pull เหวจะขยายออก หลังตรงและกางเขย นักกีฬาทางขาออกต้องให้สอดคล้องกับเหวและท้ายสุดคือ ปล่อยแรงดันขึ้นด้านบนยึดตัวขึ้นดังรูป 5-8

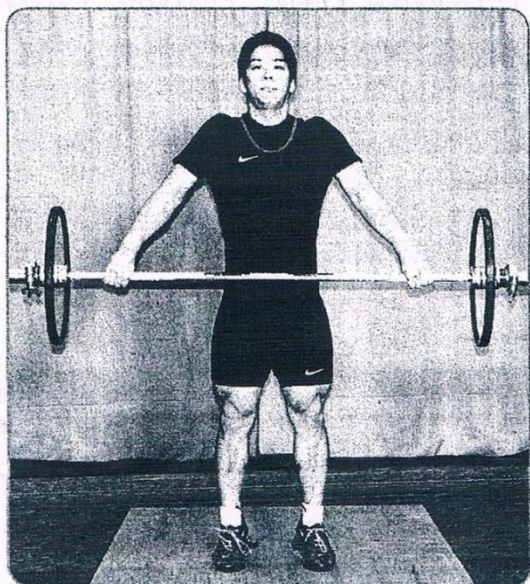


Photo 5

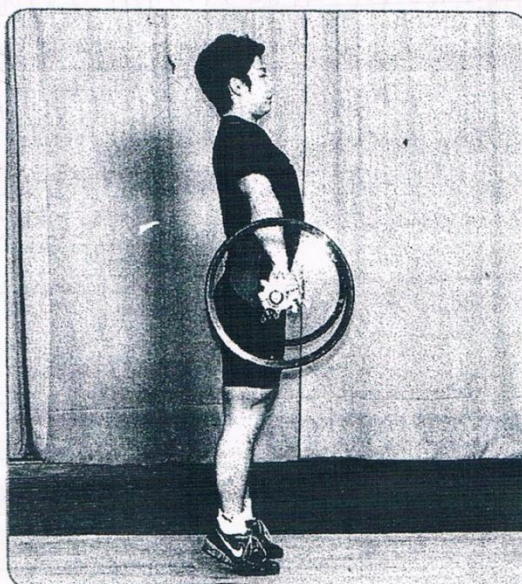


Photo 6

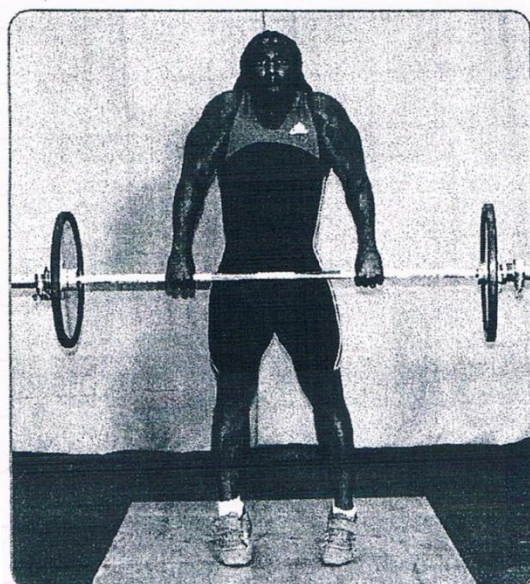


Photo 7

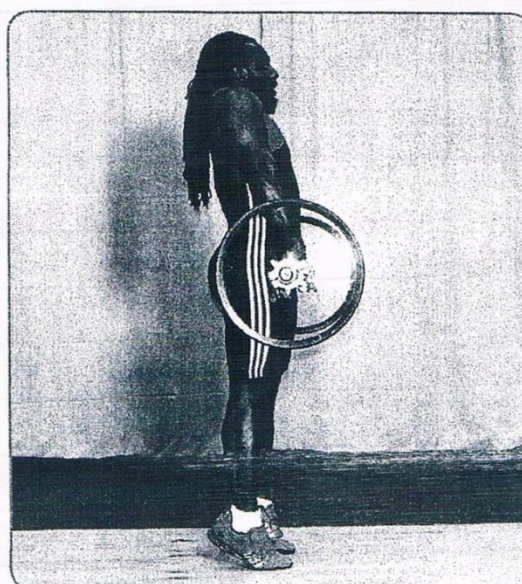


Photo 8

การเคลื่อนไหวจำลองการ Pull Barbell ก่อนที่นักกีฬาเคลื่อนไหวตัวเข้าสู่ตำแหน่งรับน้ำหนัก ณ การเคลื่อนไหวสุดท้ายจะเป็นการยกตัวขึ้นและหัวไหล่ด้วย แบบฝึกฝนในลักษณะนี้จะเป็นการฝึกฝนจังหวะในการ Explosion

ในมุมมองนี้ของการ Pull นักกีฬาสามารถใช้ hook grip (เครื่องช่วยยึด) ซึ่งจะทำให้การ Pull ได้เปรียบขึ้น การใช้ผ้าพันจะช่วยปกป้องมือและเสริมความแน่นกับ Barbell ทำให้แขนมีการผ่อนคลาย สายรัดจะถูกทำมาจากผ้าหรือหนัง ดังรูปที่ 9 ซึ่งจะทำให้ข้อมือของนักกีฬาแน่นขึ้น

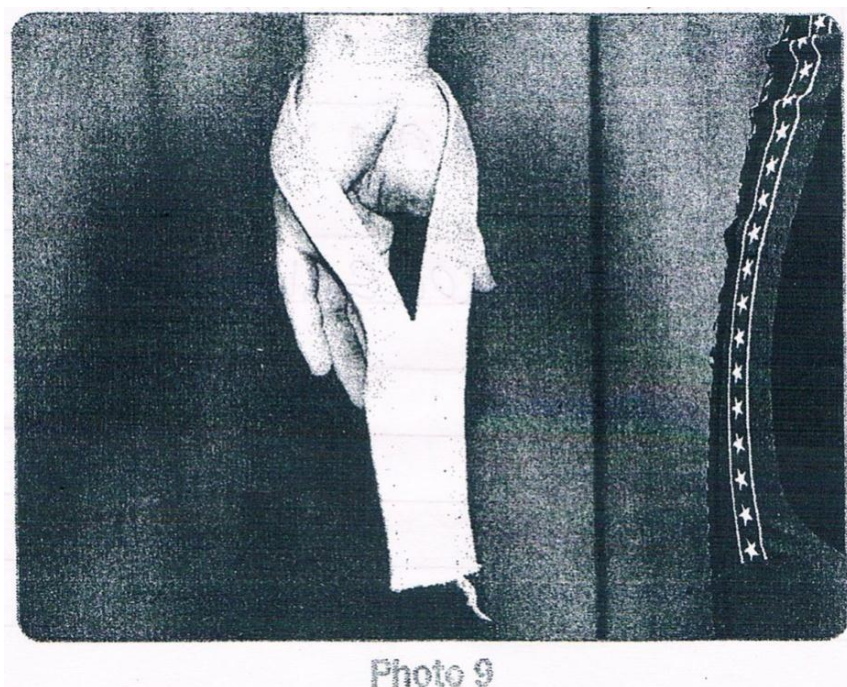


Photo 9

สายรัดจะถูกพันรอบ Barbell ในทิศทาง ดังรูปที่ 10 และ 11

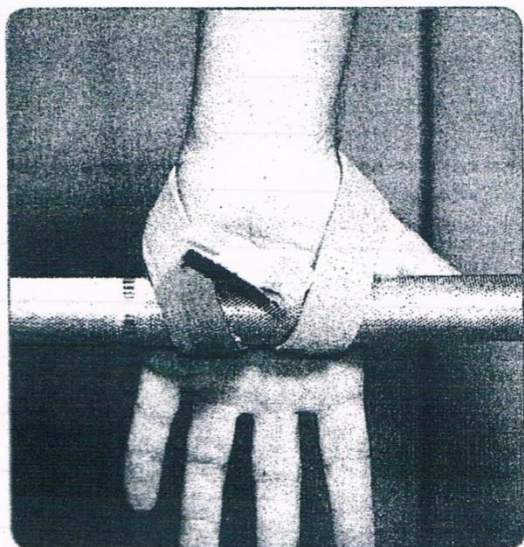


Photo 10

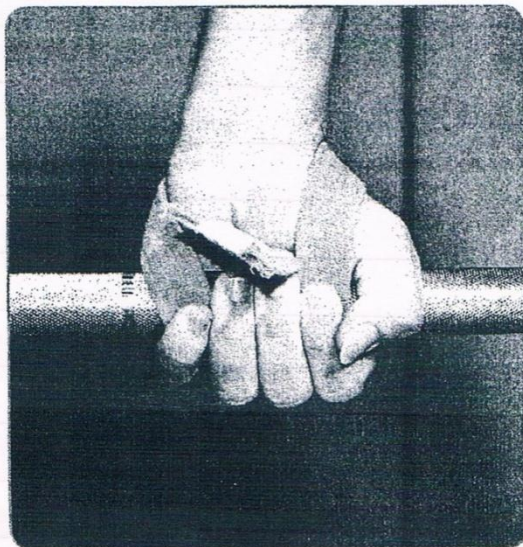


Photo 11

การพันผ้าสามารถถูกใช้ได้ทั้งการยกและฝึกซ้อมแต่ทว่าผู้ฝึกซ้อมต้องควบคุมมิให้ใช้มากเกินไป ซึ่งในการแข่งขันจะไม่อนุญาต

Romanian Dead Lift

เป็นการฝึกที่นิยมกันมากในปัจจุบันเป็นวิธีการพัฒนาความแข็งแรงของเอ็นร้อยหวายและสะโพกด้วยการเสริมแรงในส่วนที่ 2 ของร่างกาย การ Pull ซึ่งจะเกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ Spinal column ชื่อท่าที่เกิดขึ้นมิได้มีต้นกำเนิดจากประเทศโรมาเนีย แต่ทว่าได้ถูกใช้กันอย่างแพร่หลายในเหล่านักกีฬาของโรมาเนีย ชื่อนี้เกิดขึ้นที่อเมริกา ซึ่งเป็นผลจากโค้ชนักกีฬาโอลิมปิกโรมาเนีย ชื่อ Nicu Vlad และผู้ฝึกสอน คือ Dragomir Ciorosian ในปี 1990.

ผลของการฝึกซ้อมในลักษณะนี้ นักกีฬาจะใช้การจับแบบ Clean เท้า 2 ข้างอยู่ในท่า Pull เอวผายออก และยก Barbell ขึ้นดังรูป 12 และ 13

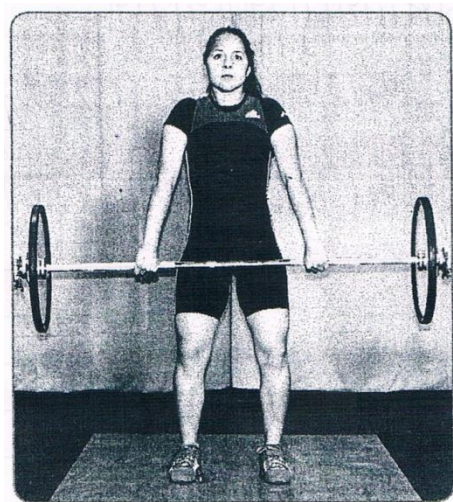


Photo 12

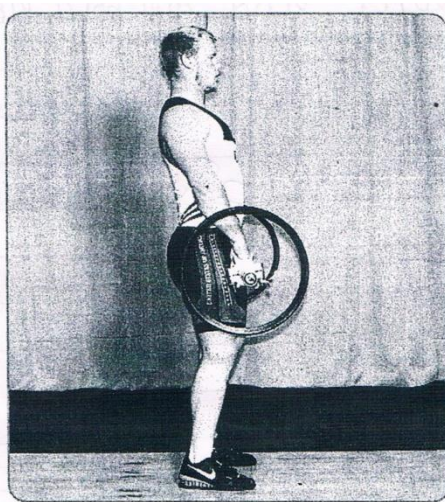


Photo 13

นักกีฬาจะฝึกหายใจและกลั้นไว้และปรับแนวแผ่นหลัง ขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงปล่อย Barbell ให้อยู่ต่ำ เคลื่อนไหวจากส่วนเอวดังรูปที่ 14 และ 15 เอวเคลื่อนที่กลับและ Barbell อยู่ระดับเหนือเท้าทั้ง 2 ข้าง ขาไม่งอและนักกีฬายก Barbell กลับสู่ตำแหน่งเริ่ม มีการงอเข้าเล็กน้อยในขณะที่มีการยก Barbell ขึ้น

จังหวะของการฝึกฝนแบบนี้จะช้าและมีการควบคุม ซึ่งมันไม่ใช่การฝึความเร็ว และใช้ในการพัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะส่วนเท่านั้น การฝึกนี้จะเหมาะสมมากในนักกีฬารุ่น Heavy weight.

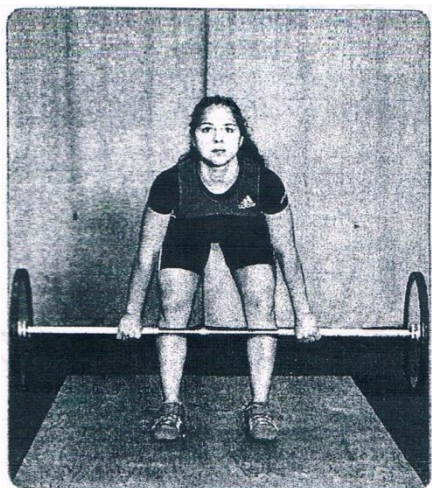


Photo 14

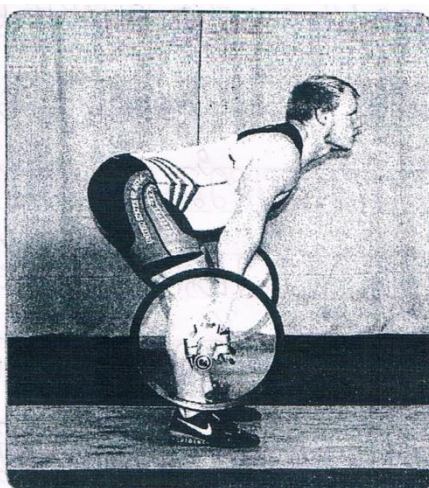


Photo 15

ทำ Good morning หรือ bend Overs

มีทำในการฝึกฝนมากมายแต่ที่อยากแนะนำคือ ทำดังต่อไปนี้

Barbell จะถูกยกจาก Squat และวางไว้ตั้งรูปทางด้านหลังของหัวไหล่ตามรูปที่ 16 และ 17

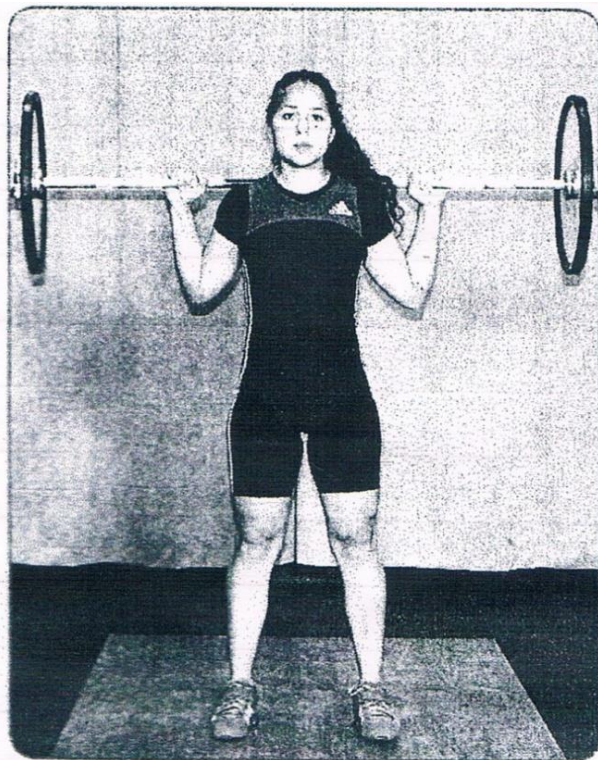


Photo 16

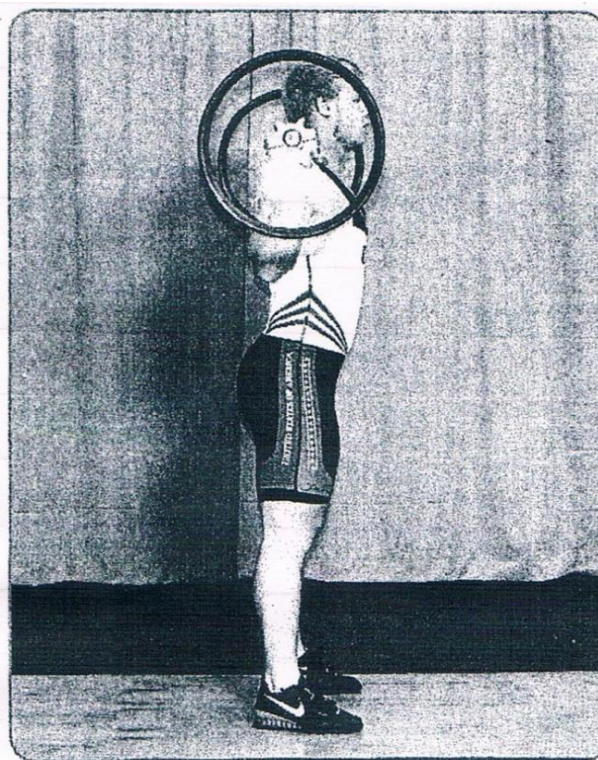


Photo 17

Barbell จะถูกจับให้กว้างกว่าระยะหัวไหล่เล็กน้อยและเท้าทั้ง 2 ข้างอยู่ในท่า Pull นักกีฬาหายใจเข้าและจัดคางและ
 แผ่นหลัง หัวเข่าไม่ได้ถูกล็อกและเคลื่อนไหวจากเอวเท่านั้น นักกีฬาเอนลำตัวไปข้างหน้าขณะที่เคลื่อนเอวไป
 ด้านหลังจนมุมของแผ่นหลังคล้ายคลึงกับมุมของการเริ่ม Snatch ดังรูปที่ 18 และ 19

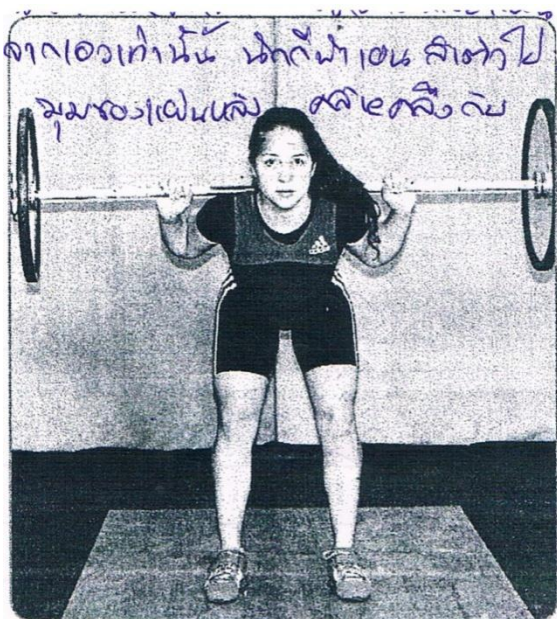


Photo 18

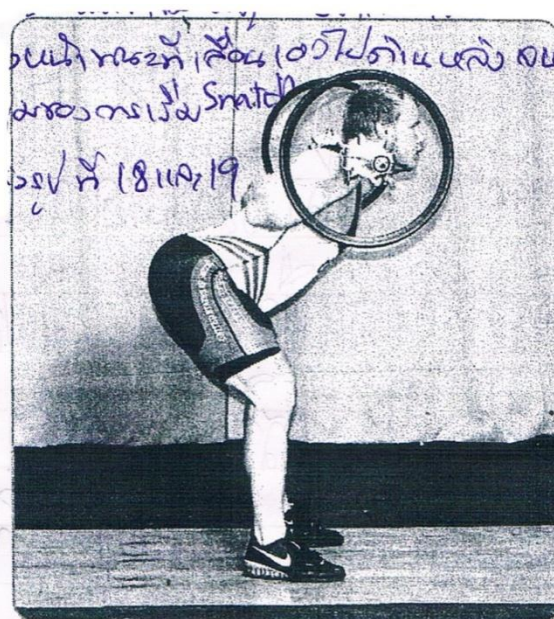


Photo 19

จากตำแหน่งที่นักกีฬายืดเอวและมาถึงการเคลื่อนไหวสุดท้าย เท้าทั้ง 2 ข้างจะอยู่ในตำแหน่ง ดังรูปที่ 20 และ 21

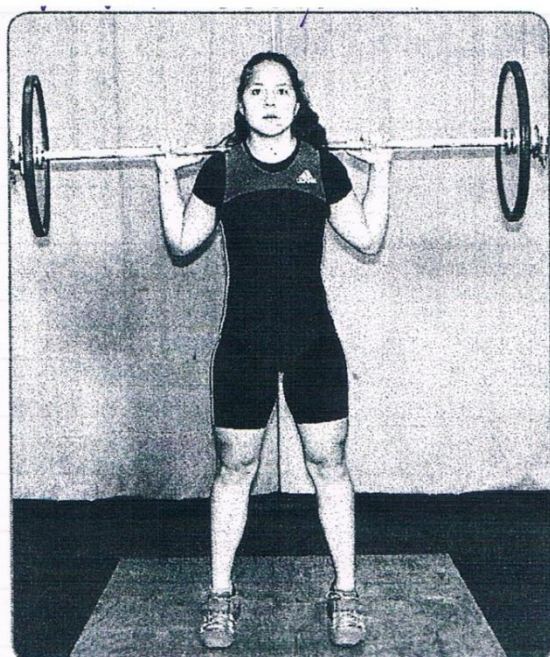


Photo 20

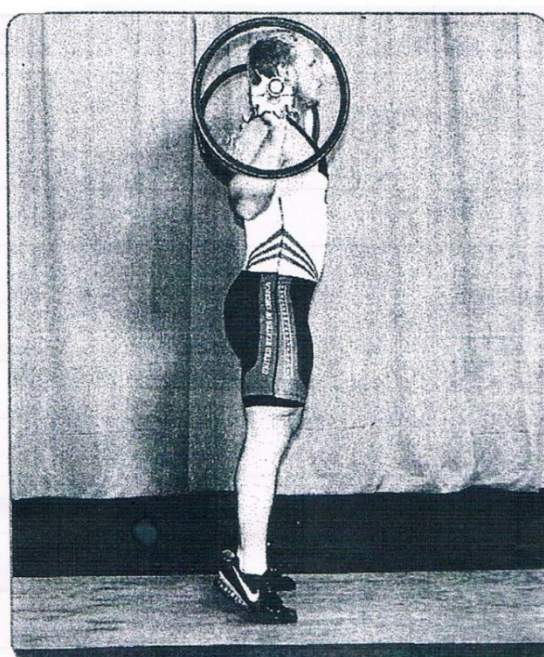


Photo 21

ทำนี่คือการฝึกพลึงกาย ดังนั้นน้ำหนักที่ใช้จะต้องมาากเกินไม่ควรใช้ปริมาณน้ำหนักที่สามารถทำ Power Snatch ได้

การ Snatch และ Clean จากจุดเริ่มต้นที่ต่างกัน

จากตัวแปรดังกล่าวนี้ของการแข่งขันยกน้ำหนักการใช้ท่า Dead lift ถือว่าเหมาะสมที่สุดการใช้การจับ Barbell แบบกว้าง ณ จุดเริ่มต้นซึ่งตัวตั้งตรงและ Barbell จะถูกอยู่ที่ระดับความสูงของเอว (ท่าSnatchป อยู่ที่ยึดบนของต้นขา(ท่าClean) ดังรูปที่ 22-25

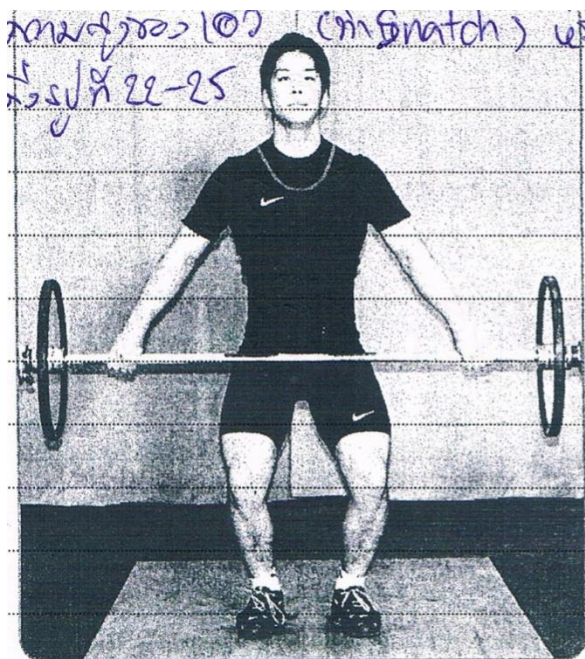


Photo 22

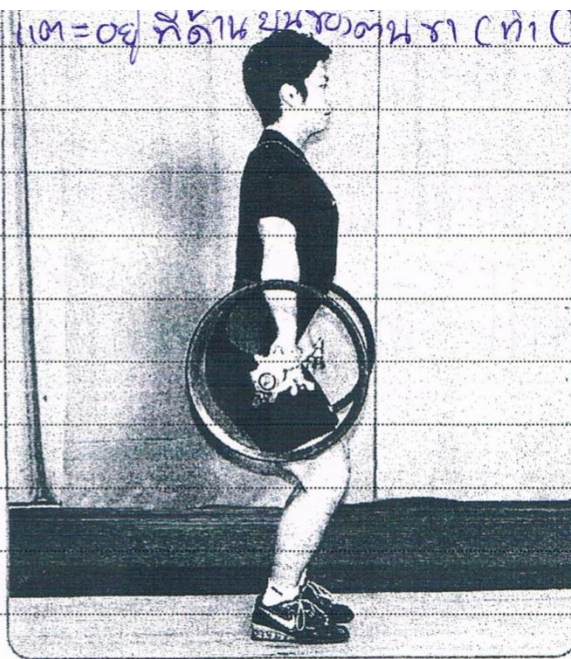


Photo 23

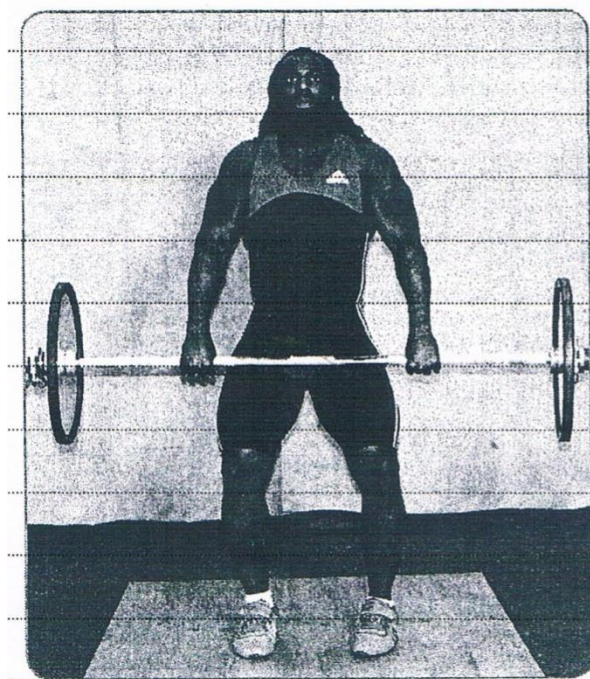


Photo 24

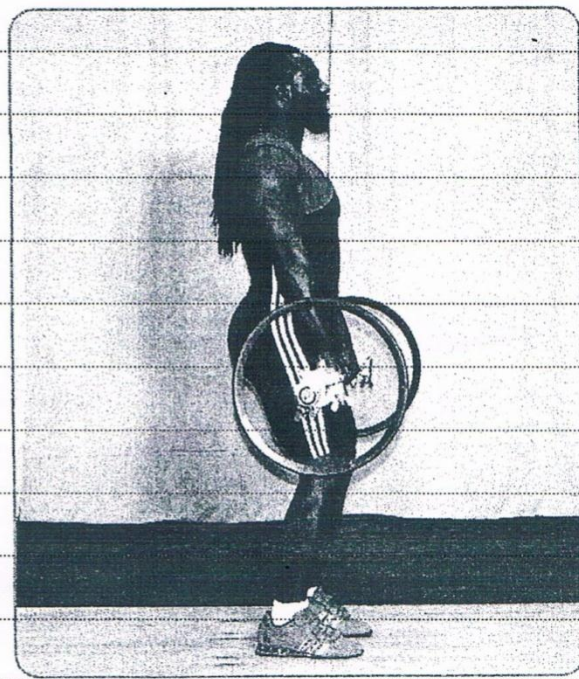


Photo 25

ขาไม่ถูกถี้อค คางแผ่นหลังตั้งตรง Barbell อยู่ต่ำลงไปในระดับกลางของต้นขาหรือหัวเข่าช่วงบนหรือใต้หัวเข่าก็ได้
คังรูปที่26-37

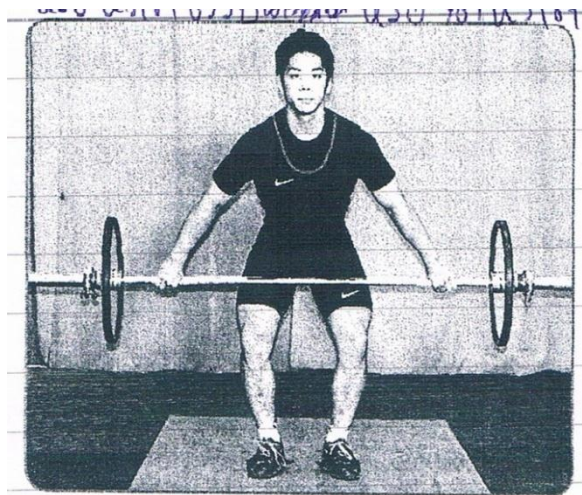


Photo 26

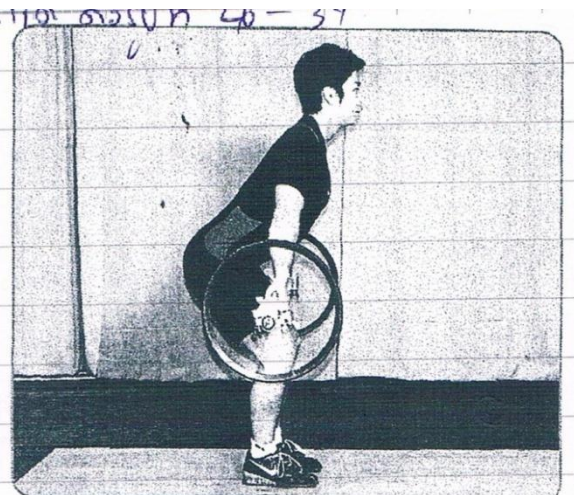


Photo 27

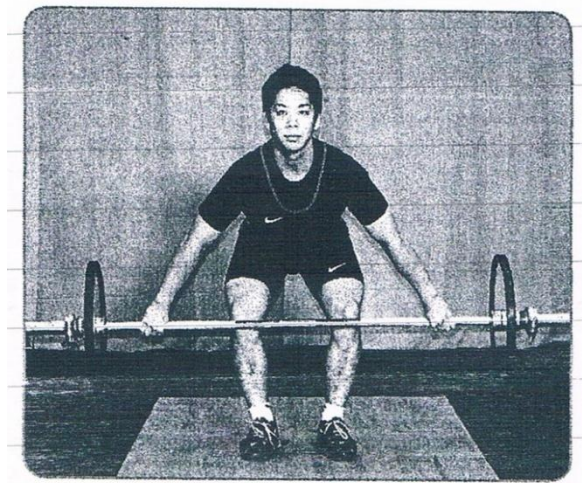


Photo 28

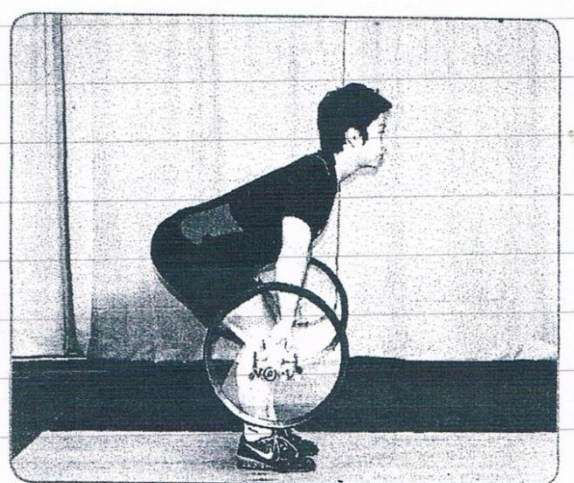


Photo 29

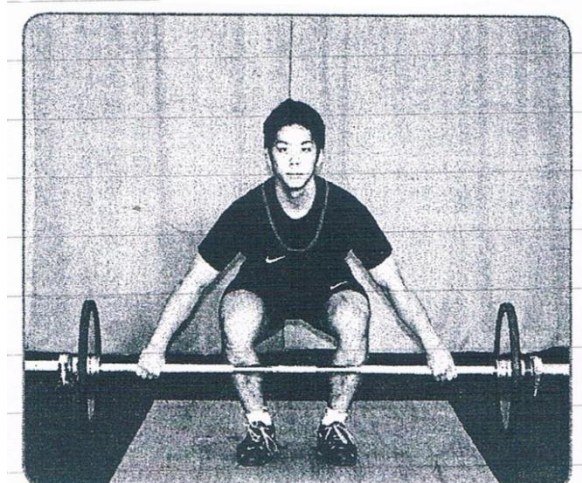


Photo 30

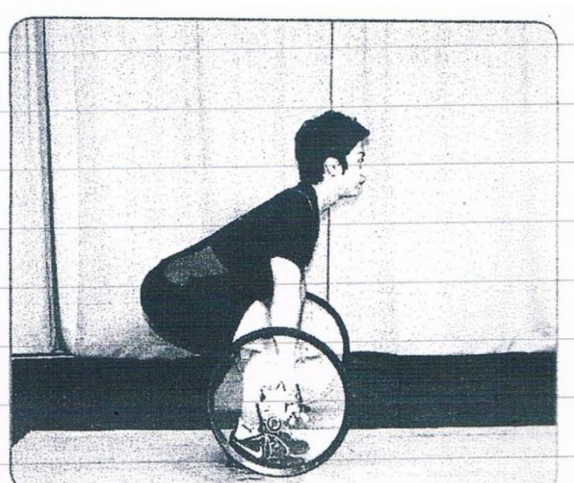


Photo 31

Barbell จะถูก Snatch หรือ Clean จากตำแหน่งและลดต่ำลงไปสู่ตำแหน่งเริ่มต้นอีกครั้ง

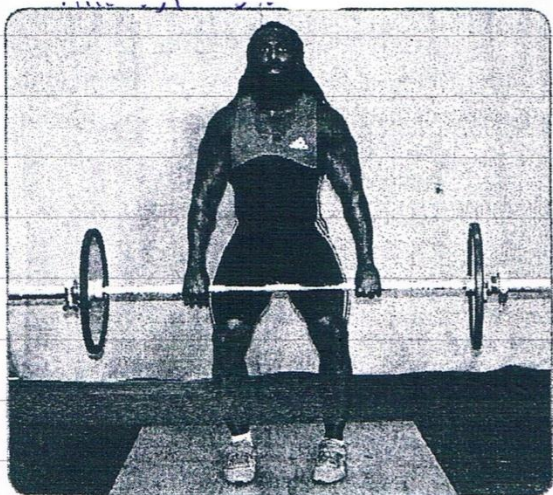


Photo 32

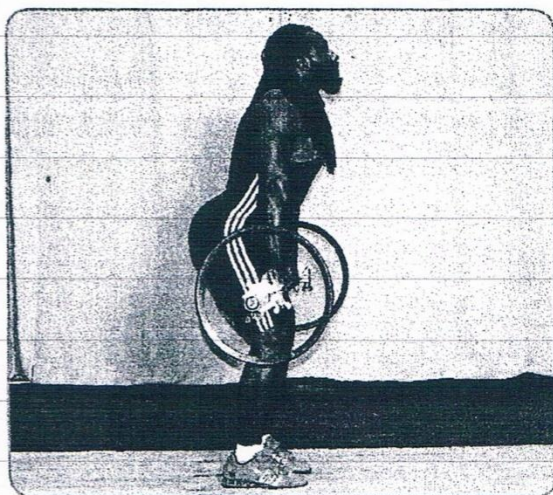


Photo 33

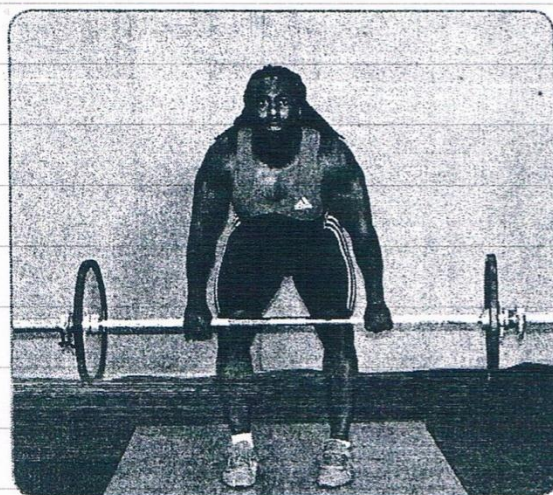


Photo 34

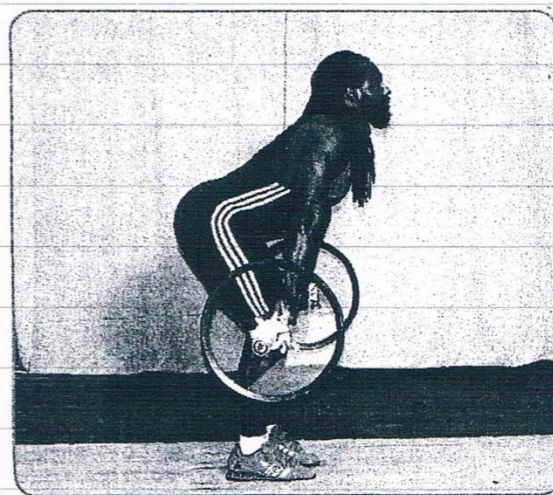


Photo 35

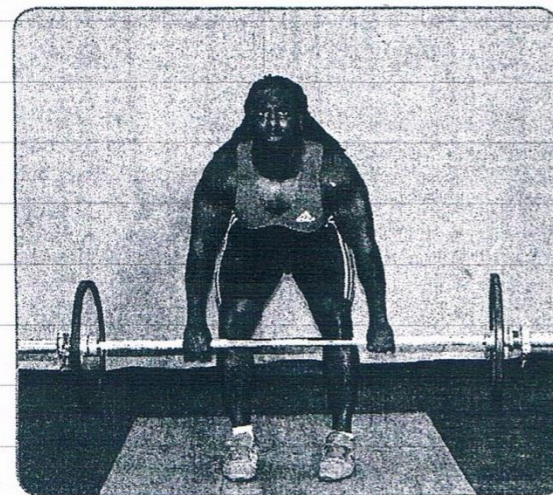


Photo 36

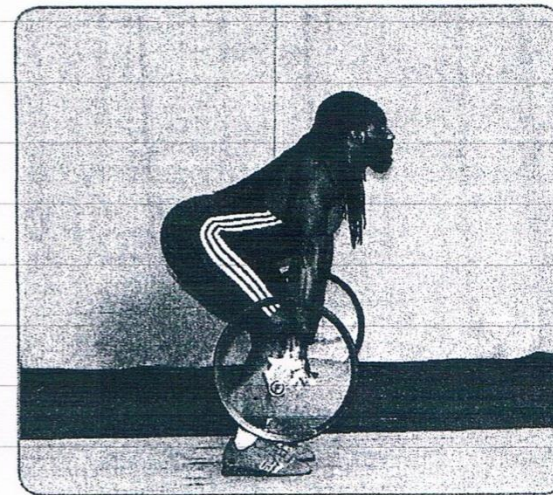


Photo 37

Halting Dead lift

ในท่าการฝึกฝนนี้จะเป็นการจับ Barbell แบบกว้างและใช้การหดตัวแบบ Isometric ในการ Pull มีรายงานกล่าวว่า การหดตัวของกล้ามเนื้อแบบ Isometric นั้นมีผลในการสร้างเสริมความแข็งแรงเฉพาะจุดที่เกิดการหดตัว ดังนั้นจึงเหมาะมากในการสร้างความแข็งแรงให้เกิดขึ้นในท่า Pull นักกีฬาส่วนใหญ่จะมีจุดอ่อนเมื่อ Barbell ได้ลากผ่านหัวเข้ามาซึ่งร่างกายจำทำหน้าที่เหมือนการรัดซึ่งต้องใช้พลังสูงมาก ซึ่งสามารถใช้ท่านี้ในการแก้ไขปัญหานี้ได้

นักกีฬาก็จะมีการใช้ผ้าพันในขณะจับการยก การใช้น้ำหนักน้อยๆในการฝึกอาจจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์มากนัก ดังนั้นเมื่อมีการใช้น้ำหนักมาก ผู้ฝึกสอนมีหน้าที่ช่วยในการฝึกหรือประกอง ก็จะทำให้ผลของการ Snatch และ Clean ราบรื่น

การจับ Barbell ของนักกีฬาทั้งในท่า Snatch และ clean จะเป็นการจับแบบกว้าง เท้าทั้ง 2 ข้างจะอยู่ในท่า Pull และ Dead lift Barbell ขึ้นดังรูปที่ 38 และ 39

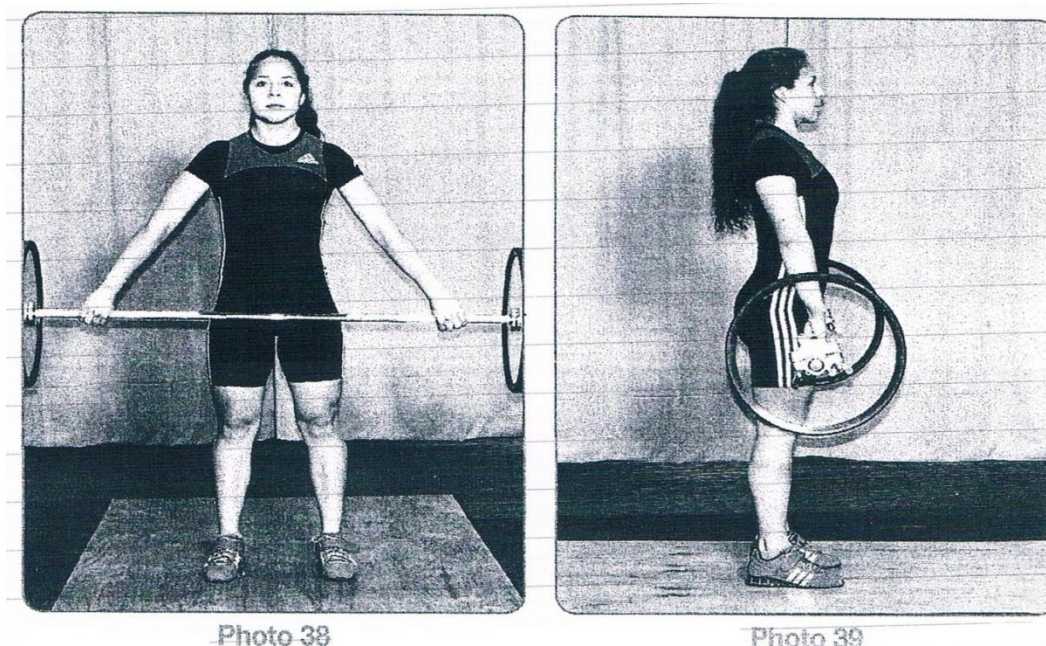


Photo 38

Photo 39

นักกีฬาไม่ถือค้ำหัวเข่า จัดคางและหลังเหยียดตรง ขยับเอว ลดตำแหน่ง Barbell ลงอยู่ในระดับหัวเข่าดังรูปที่

40 และ 41

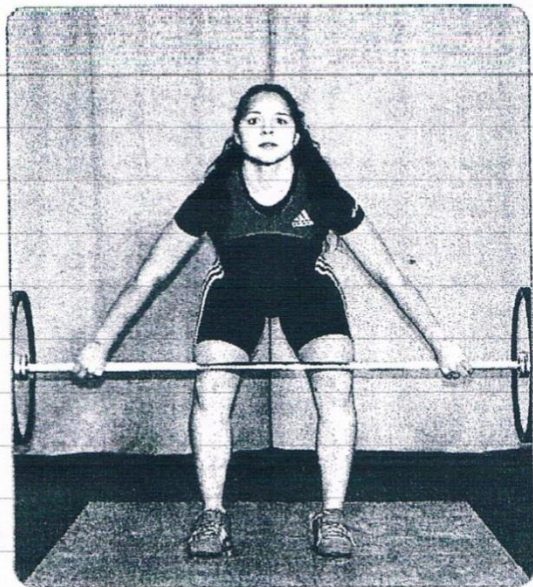


Photo 40

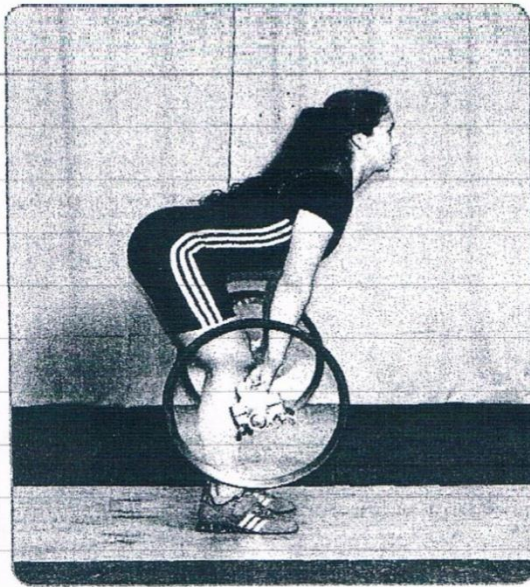


Photo 41

นักกีฬาอยู่ในตำแหน่งนี้ในขณะที่ผู้ฝึกสอนนับ 1-6 แล้วยกลำตัวขึ้น ดังรูปที่ 42-43

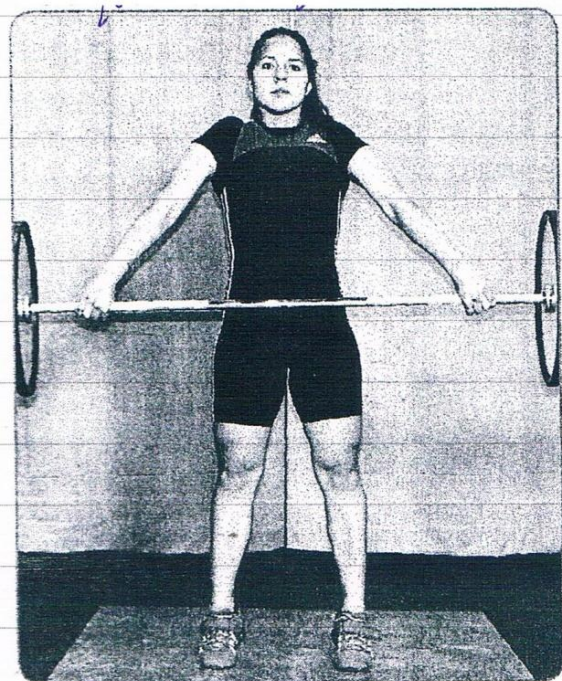


Photo 42

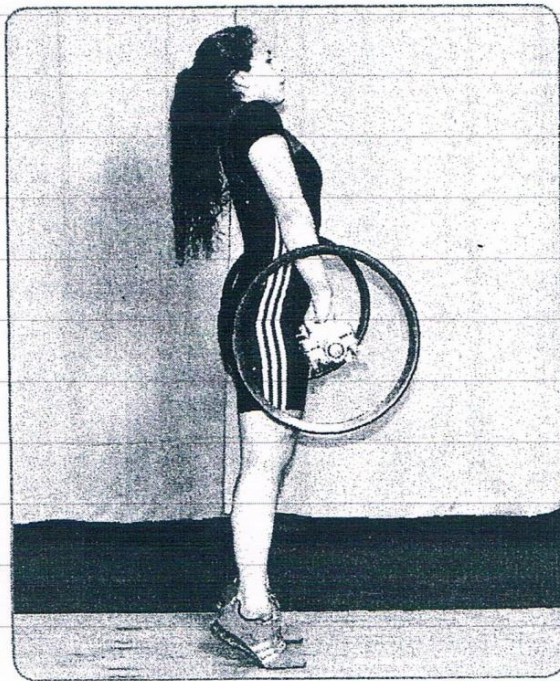


Photo 43

เป็นความสำคัญที่ผู้ฝึกสอนนับหรือจับเวลาโดยนักกีฬาพยายามอดทนและเพิ่มระดับของน้ำหนักให้มากขึ้นและนับเร็วขึ้น

การใช้ Pulling block

ท่าทางการยกต่างๆจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง พลังกายและเทคนิคในการแข่งขันสามารถเสริมสร้างด้วย Pulling block ได้ Pulling block ทำจากวัสดุต่างๆ เช่น ไม้ โลหะ หรือพลาสติกมีลักษณะเป็นคู่ คิวหนังของ Block จะสัมผัสกับแท่งน้ำหนัก(Disc) Block สามารถปรับความสูงต่ำได้ Barbell และต้องสามารถวางบน Block ได้ และสามารถยกขึ้นได้จากความสูงต่างๆของ Block ท่า Power Clean, ท่า Power Snatch และท่า Pull ก็สามารถใช้ Block ช่วยซ้อมได้ Block จะสร้างความหลากหลายให้กับการฝึกซ้อมและยกระดับความแข็งแรงและพลังกายแต่อย่างไรก็ตามผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องให้ความใส่ใจต่อตำแหน่งการฝึกกับ Block ซึ่งท่าในการฝึกกับ Block ได้ถูกแสดงไว้ในรูปที่ 44-47

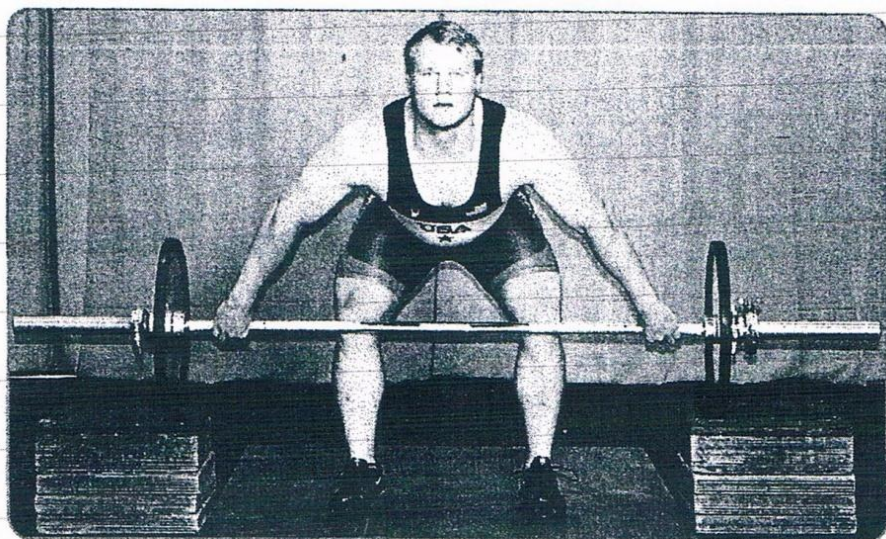


Photo 44

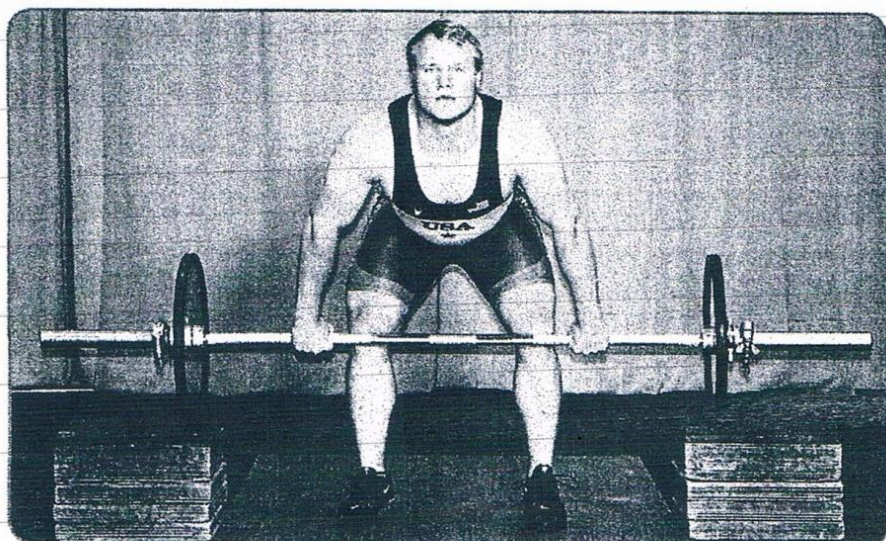


Photo 45

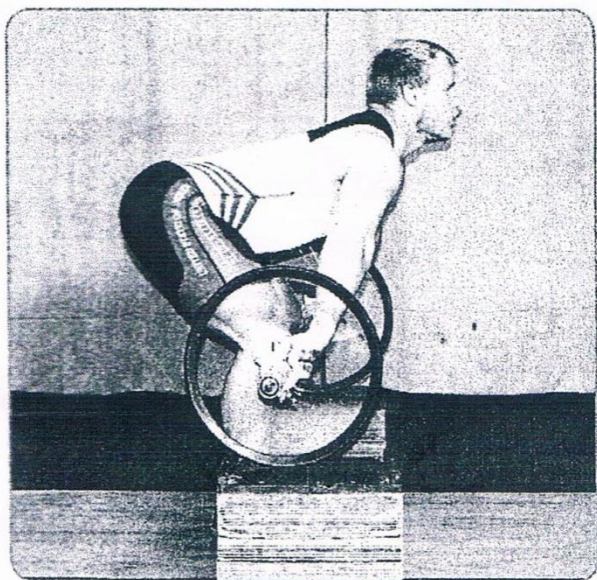


Photo 46

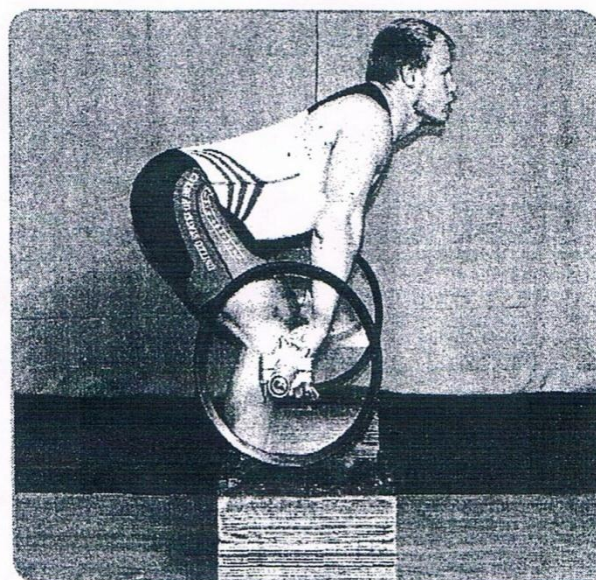
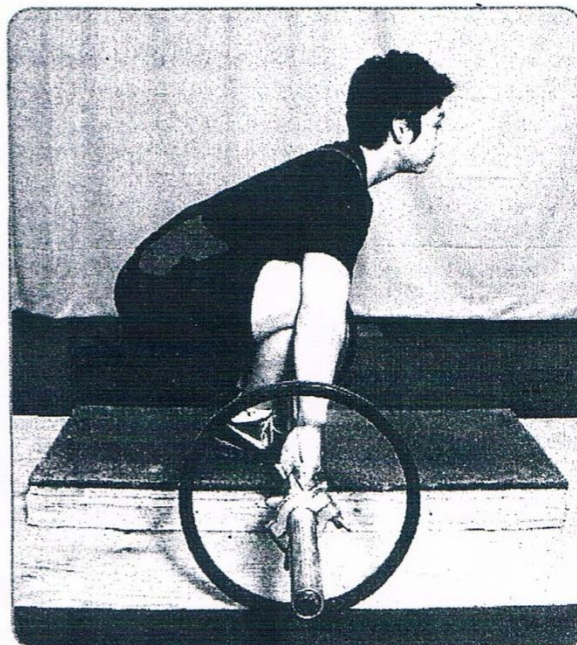
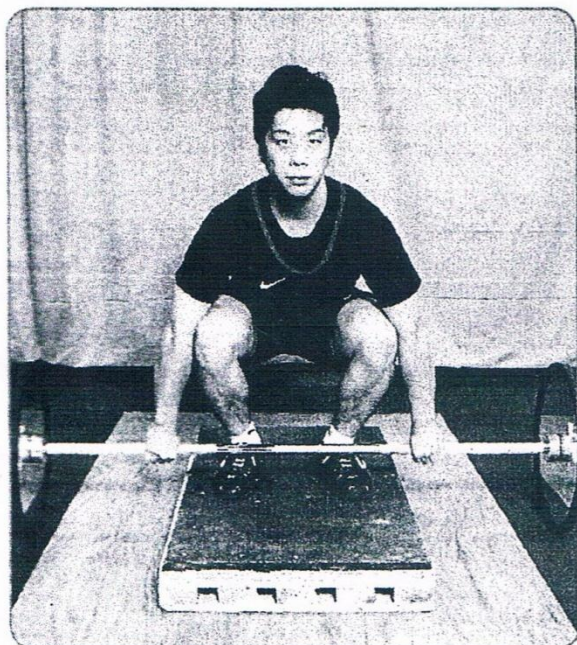


Photo 47

ความสูงของ Block เป็นตัวแปรที่สำคัญในการฝึกและในอีกมุมมองหนึ่งความสูงของนักกีฬาก็มีความสำคัญต่อการช้อมกับ Block เช่นกัน ตัวอย่างเช่น นักกีฬารุ่น 48 กิโลกรัม จะฝึกฝนในระดับความสูงเดียวกันกับนักกีฬารุ่น 105 กิโลกรัมไม่ได้

มี Block อีกลักษณะหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ช่วยฝึกซ้อมซึ่งจะมีรูปแบบที่แตกต่างออกไป ซึ่งจะเป็น Block เดียว และใช้เพื่อให้นักกีฬาแต่ละระดับของ Barbell จะอยู่ระดับเดิม คือ ที่พื้น Barbell ในลักษณะนี้จะสามารถฝึกซ้อมในการ Power Clean, Power Snatch และการ Pull ถ้ายกอย่างถูกวิธีจะสามารถแปรผันแรงเฉื่อยของ Barbell ได้ ดังรูปที่

48 และ 49



ท่า Shrugs

การฝึกฝนนี้ฝึกโดยการจับแบบกว้างได้และช่วยพัฒนาสมรรถนะของนักกีฬาในระยะของการ Explosion และเข้าสู่ระยะของตำแหน่งการรับน้ำหนัก

Barbell จะถูกยกจาก Block ด้วยการ ใช้สายรัดที่การจับทั้ง 2 ข้างและเท้าทั้ง 2 ข้างอยู่ในตำแหน่งของการ Pull นักกีฬาจะยืนในท่าดังรูปที่ 50 และ 51

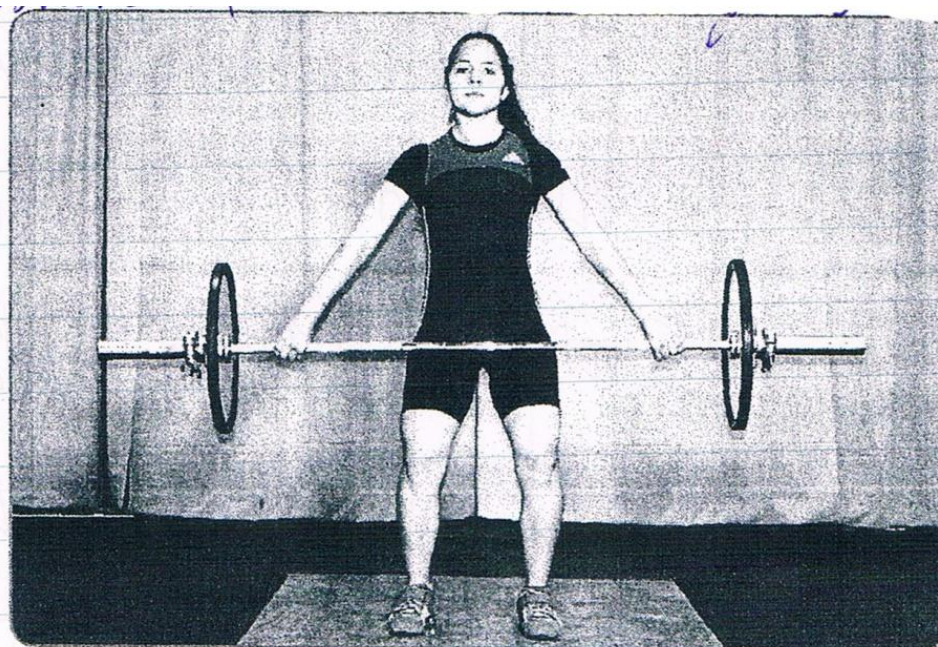


Photo 50

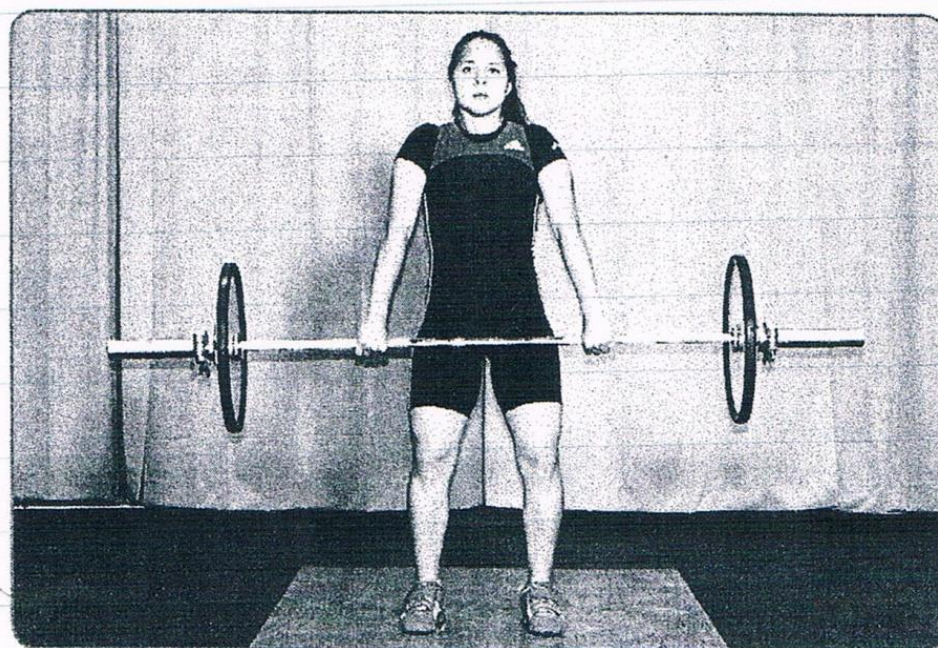


Photo 51

จากตำแหน่งดังกล่าวนี้นักกีฬาจะงอเข่าเล็กน้อยและยืดเอวออกเล็กน้อย ดังรูปที่ 52 และ 53

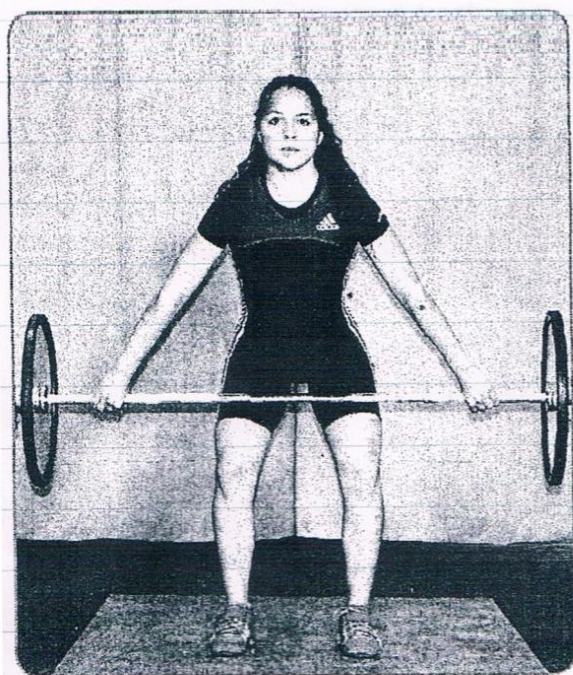


Photo 52

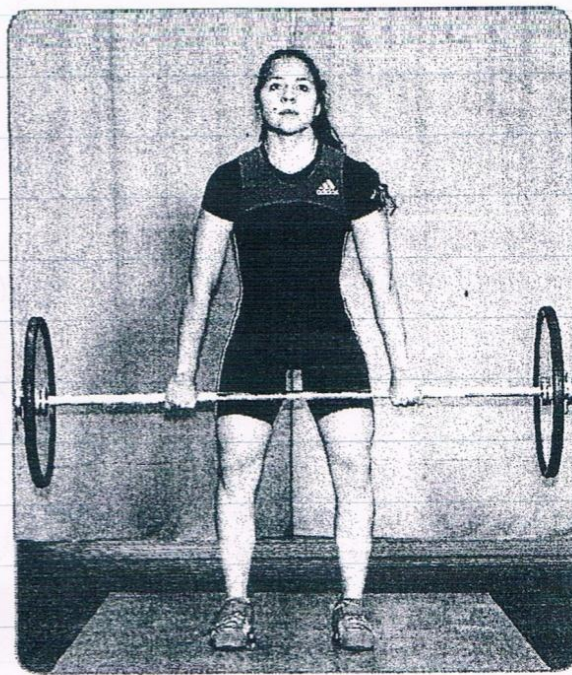


Photo 53

นักกีฬาจะยืดตัวขึ้น และ ยกหัวไหล่ ดังรูปที่ 54 และ 55

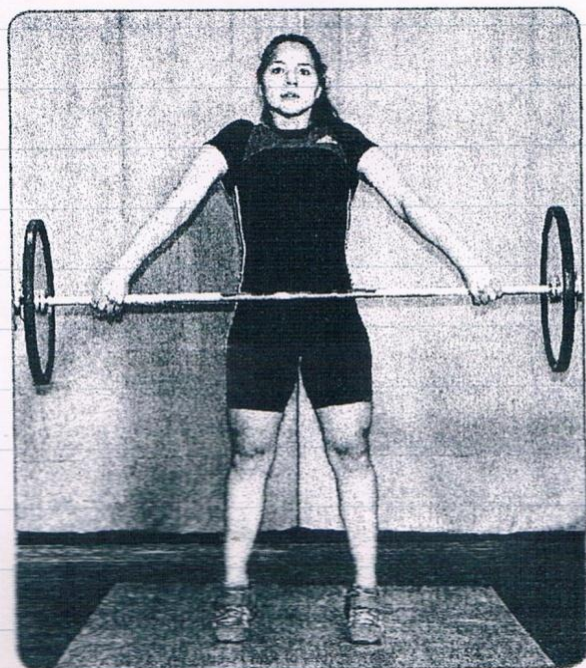


Photo 54

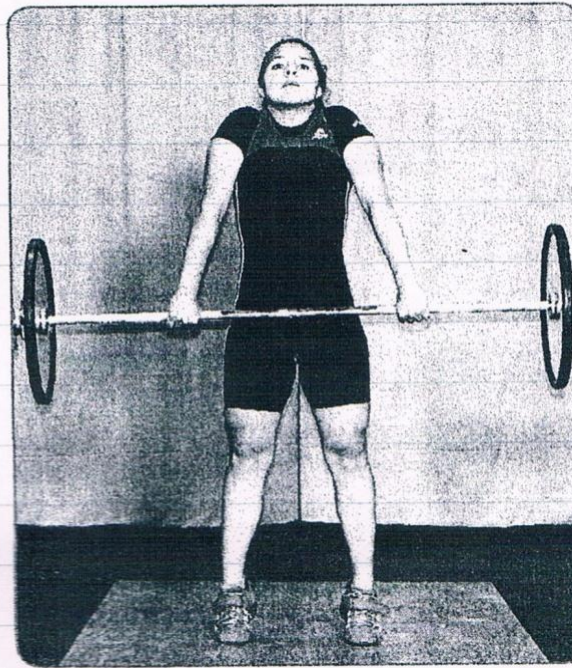


Photo 55

เราสามารถใช้น้ำหนักที่มากๆในการฝึกในลักษณะนี้และจะมีประโยชน์มาก

แบบฝึกช่วยซ้อมสำหรับท่า Jerk

เราได้มีการอธิบายรายละเอียดและตัวช่วยในการฝึกซ้อมของท่า Power Jerk เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพแต่อย่างไรก็ตามยังคงมีบางเรื่องที่ยังไม่ได้ถูกอธิบายไว้

ท่า Jerk Dip

การ Dip นั้นถ้าเกิดการผิดพลาดย่อมนำไปสู่ความล้มเหลวของการ Jerk การแก้ไขท่วงท่าให้ถูกต้องสำหรับ Dip และ Drive จึงเป็นสิ่งจำเป็น การฝึกซ้อมท่า Jerk Dip จะเป็นตัวช่วยเติมเต็มปัญหาดังกล่าวนี้ นักกีฬายก Barbell กว้างกว่าระยะหัวไหล่เล็กน้อย ระยะของเท้าเท่ากับระยะของเอว เท้าทั้ง 2 ข้างผายออก Barbell อยู่ในตำแหน่งดังรูปที่

56

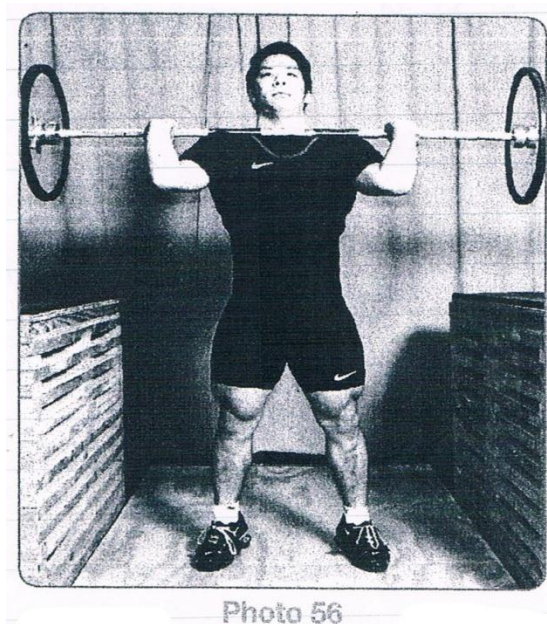


Photo 56

นักกีฬาหายใจเข้าลึกๆกลั้นไว้แล้วรักษาระดับลำตัวให้เหยียดตรง ระยะคงความลึกของการ Dip จะถูกกำหนดองโดยนักกีฬาและจำเป็นต้องรักษาระดับความสมดุลไว้ที่เท้าทั้ง 2 ข้าง ผู้ฝึกสอนต้องเน้นย้ำว่าในระหว่างการ Dip ลำตัวต้องเหยียดตรงอย่าให้เกิดการเอนเอียงเพราะอาจก่อให้เกิดข้อผิดพลาดได้ ในการ Dip ส่วนใหญ่จะไม่ลึกมาก ดังรูปที่ 57

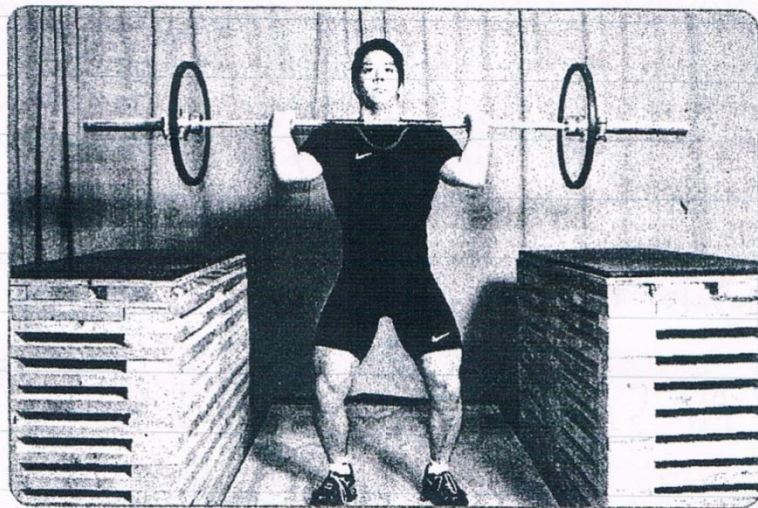


Photo 57

จากตำแหน่งนี้นักกีฬา ยก Barbell ขึ้นในแนวตั้ง โดยที่ขากางออก ปริมาณน้ำหนักจะต้องสอดคล้องกับระยะความสูงของการยกไปถึงคางของนักกีฬา ในระหว่างการ Dip นักกีฬาควรผลัก Barbell ด้วยแขนซึ่งจะทำให้ตัวนักกีฬาเคลื่อนไปข้างหลังของ Barbell แต่ความจริงแล้วนักกีฬาควรห่อนการจับ **Barbell** ซึ่งจะสามารถช่วยเสริมความเร็วจากตำแหน่งดังรูปที่ 58

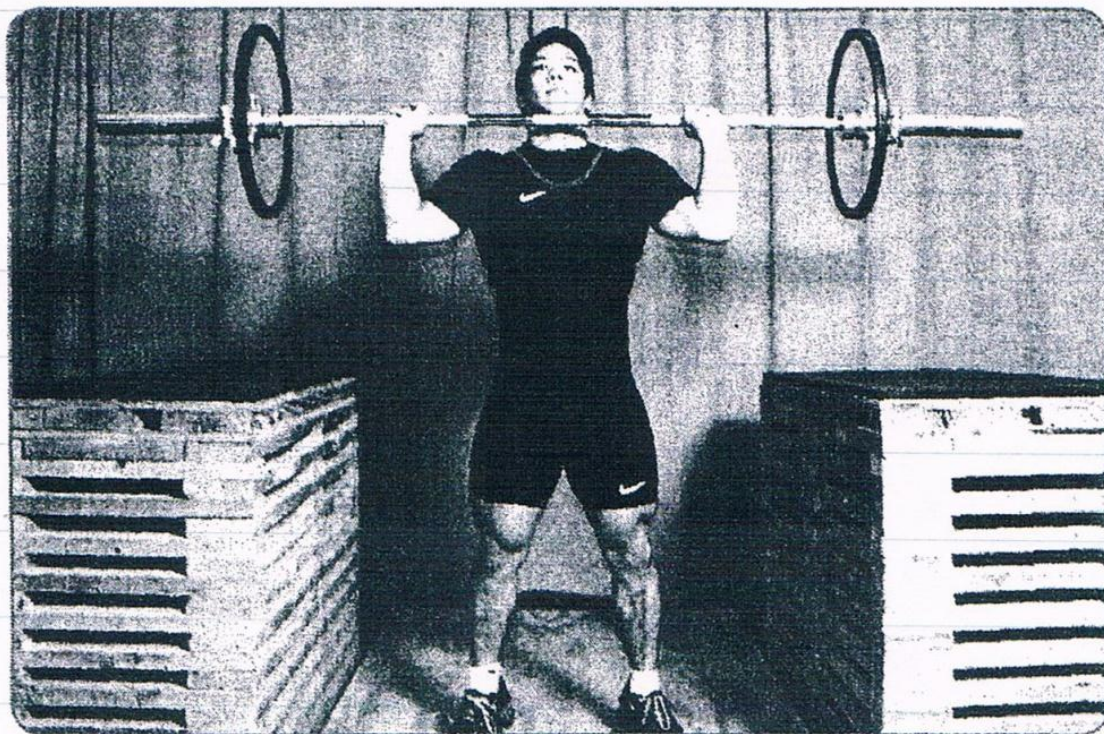


Photo 58

ในช่วงจบของการ **Drive** นักกีฬาควรจะต้องประคอง **Barbell** ให้อยู่ในตำแหน่งและเอวรับน้ำหนักด้วยการงอเข่ารับ เราสามารถใช้น้ำหนักมาก ๆ ในการฝึกแบบนี้ได้ อย่างไรก็ตามการเคลื่อนไหวจะรวดเร็วและเป็นจังหวะและใช้ความยืดหยุ่นของ **Barbell** ให้เป็นประโยชน์

ทำ Jerk Recoveries

ในแบบฝึกฝนนี้มีประโยชน์มากแต่ทว่าจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ตัวช่วยที่เรียกว่า

Power Rack ในการฝึกนี้ผู้ฝึกสอนจะช่วยกำหนดระดับที่นักกีฬาสามารถตั้ง **Barbell** ใน **Rack** ณ ความสูงแยกขา

ทำท่า **Jerk** ได้ ดังรูปที่ 59 – 60

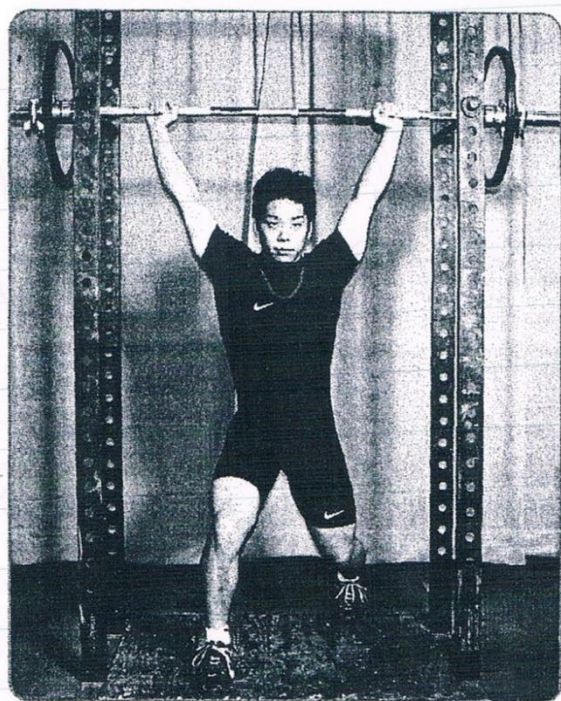


Photo 59

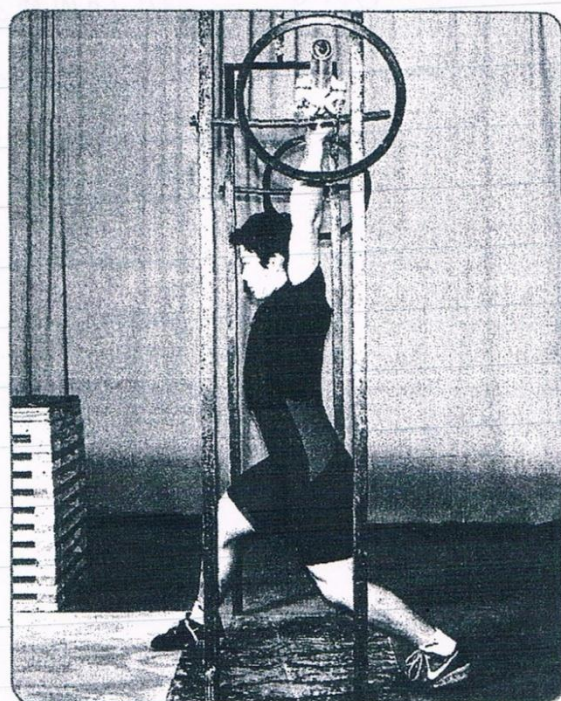


Photo 60

มีความสำคัญว่า **Power Rack** เป็นอุปกรณ์ที่กำหนดความสัมพันธ์ ระหว่างการยกขึ้นทำให้เกิดการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและข้างหลัง และ **Barbell** จำเป็นต้องอยู่ ณ จุดเริ่มต้น นักกีฬาจับ **Barbell** แบบกว้างธรรมดาและวางเท้าทั้ง 2 ข้างในตำแหน่ง **Split** (แยกเท้า) ลำตัวตั้งตรงและไม่ก้มคางนักกีฬาใช้กำลังในการยกโดยทางขาออกส่งแรงแล้วรักษาสมดุลไว้ให้มั่นคงโดยการให้เท้าหน้าขยับถอยหลังได้เล็กน้อยและเท้าหลังเคลื่อนขึ้นไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อเป็นการเป็นสมดุล ดังรูปที่ 61 และ 62

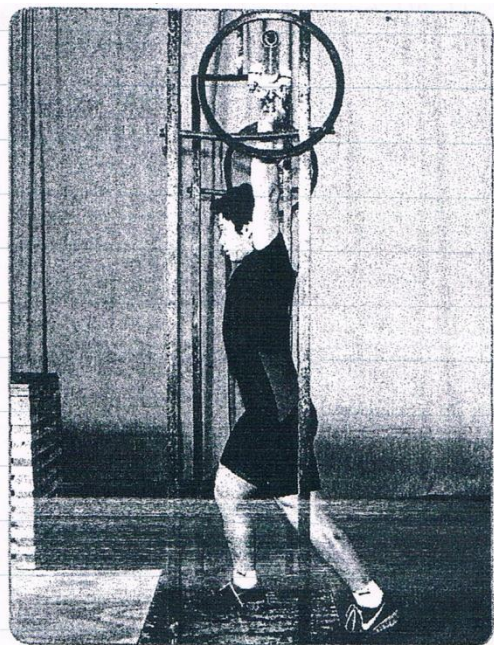


Photo 61

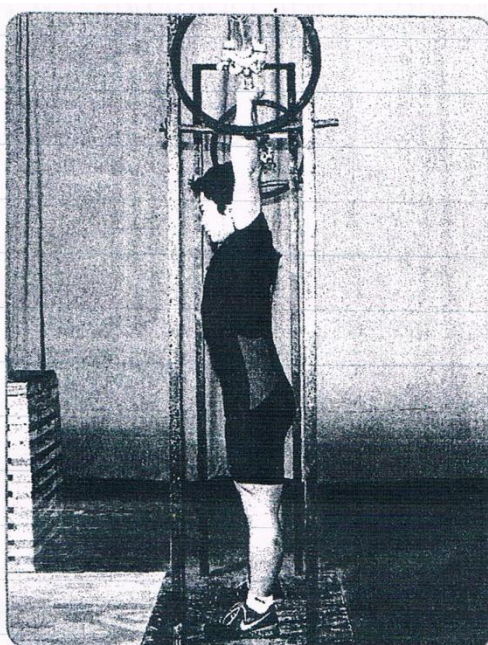


Photo 62

ย่อระดับ **Barbell** ลงในตำแหน่งเริ่มต้นสำหรับการฝึกครั้งต่อไป ดังรูปที่ 63

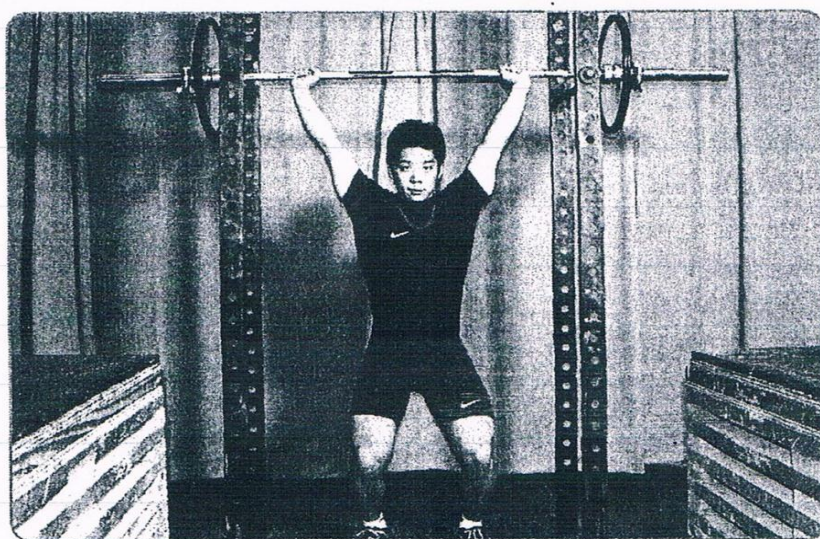


Photo 63

ในการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องคาดการณ์น้ำหนักที่เหมาะสมเท่านั้นต่อการประสบความสำเร็จในการ **Clean** และ **JerK** ในแบบฝึกซ้อมนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งและความสมดุลในการ **JerK** และทำให้เกิดความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งเมื่อนักกีฬา **JerK** ได้อย่างสมบูรณ์

แบบฝึกซ้อมเชิงแก้ไข (Remedial Exercises)

แบบฝึกซ้อมทุกชนิดสามารถถูกนำไปใช้ในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆได้โดยการเสริมเทคนิคเข้าไป แต่จะจำไว้ว่าในหัวข้อนี้จะอธิบายแค่เกี่ยวกับการแก้ไขข้อผิดพลาดที่มักจะเกิดขึ้น นักกีฬาส่วนมากจะหลีกเลี่ยงตำแหน่งท่วงท่าที่ทำให้ตนเองมีจุดอ่อนและเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จำเป็นต้องค้นหาทางแก้ไขนั้น เช่น การปรับปรุงท่วงท่าเพื่อหลีกเลี่ยงโอกาสในการบาดเจ็บ ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องทำงานร่วมกับนักกายภาพบำบัดเพื่อค้นหาแนวทางฟื้นฟูและแก้ไขข้อบกพร่องดังกล่าว

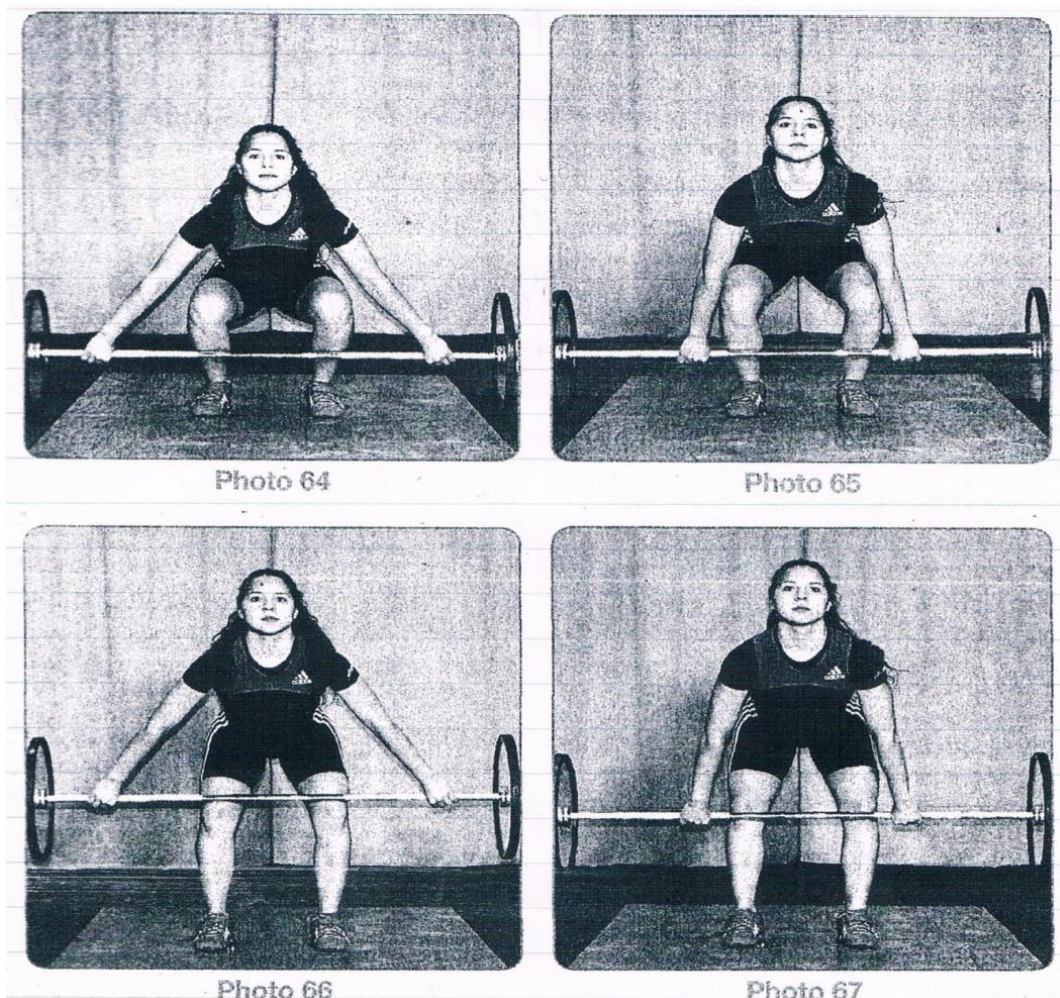
โดยเฉลี่ยแล้วลำตัวจะเป็นพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากที่สุดซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและความสมดุลซึ่งจะส่งผลกระทบในลักษณะโดมิโน (**Domino**) ไปยังการเคลื่อนไหวอื่นๆผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องใส่ใจให้มากกับภาระหน้าที่ดังกล่าวนี้และพร้อมที่จะแก้ไขอาการบาดเจ็บต่างๆได้

แบบฝึกฝนเชิงแก้ไขในการแก้ไขปัญหาเฉพาะเหตุมีดังต่อไปนี้

ทำ lift Offs

ในแบบฝึกฝนหน้านี้นักกีฬาที่ปัญหาเกี่ยวกับการ **Pull** ตัวอย่างเช่น จากบานไประดับสูงของหัวไหล่ระยะนี้จะพบได้มากในระดับนักกีฬาเพิ่งเริ่มเล่น ซึ่งจะพยายามเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและกางขา ก่อนที่ **Barbell** จะถูกยกออกจากฐาน **Lift Offs** จะช่วยปรับปรุงตำแหน่งการยืน

นักกีฬาอยู่ ณ ตำแหน่งเริ่มของท่า **Snatch** หรือ **Clean** ดังรูปที่ 64 -65 แล้วกางขาออกยก **Barbell** ไปสู่ระดับหัวเข่า ดังรูปที่ 66 – 67 แล้ววาง **Barbell** ลง เพื่อทำขึ้นตอนแรกอีกครั้ง



ในการแข่งขันผู้ที่ได้เปรียบก็คือผู้ที่มีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องดังนั้นจึงมีการใช้การพัฒนาเพื่อช่วยให้นักกีฬาสร้างความสมดุลในการยึดขาและไม่ต้องไปพะวงกับการจับ **Barbell**

ท่า lockouts

ในการฝึกลักษณะนี้จะถูกใช้แก้ปัญหาที่นักกีฬามีปัญหาแขนล็อก (**Arm lock**) โดยการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ **Tricep** และกล้ามเนื้อตรงหัวไหล่ ในแบบฝึกซ้อมนี้จะใช้ **Power Rack** จะถูกตั้งในระดับความสูงที่ถูกกำหนดโดยผู้ฝึกสอน และนักกีฬายืนใต้ **Barbell** และ **Jerk** โดยการจับแบบกว้าง รูปที่ 68

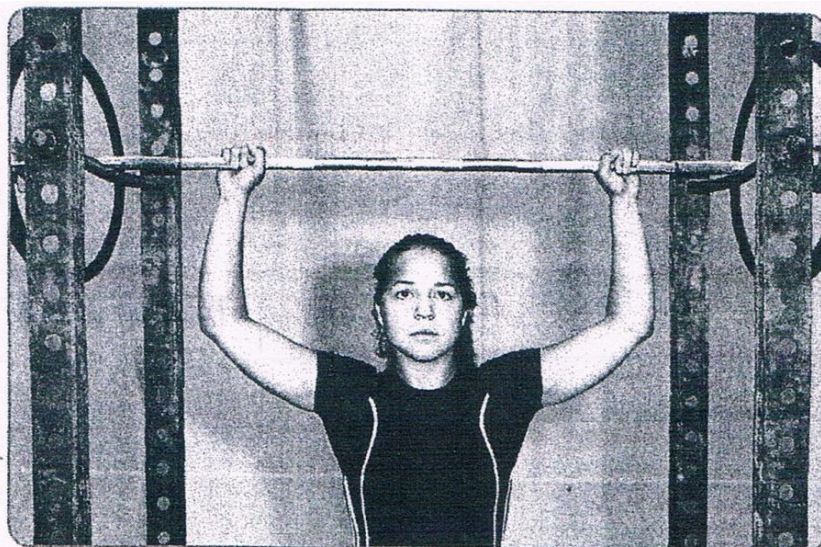


Photo 68

นักกีฬาหายใจเข้าและจัดคางยก **Barbell** ให้สุดระยะของแขน ระยะทางการเคลื่อนไหวนั้นค่อนข้างสั้น ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถในการยืดยืดของแขน ดังรูปที่

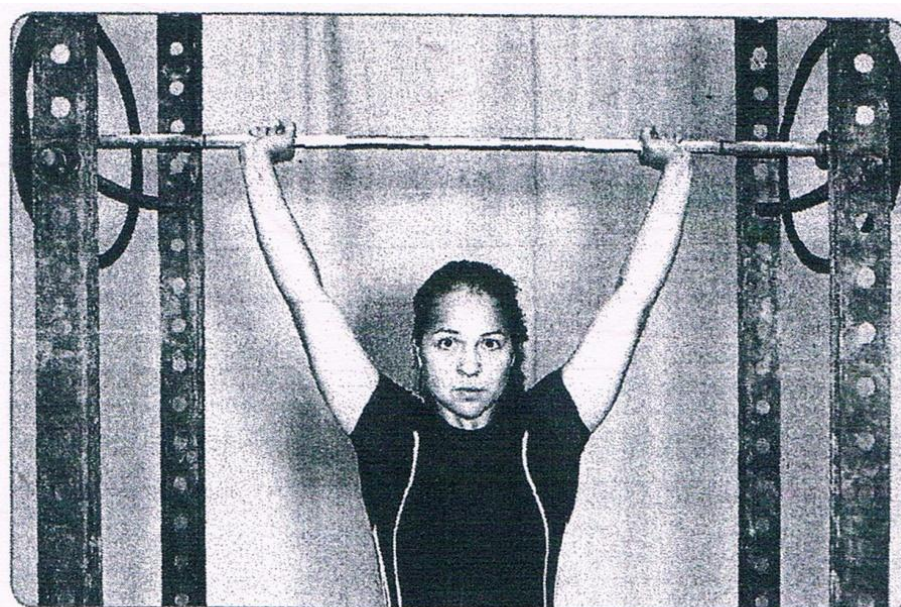


Photo 69

วิธีนี้จะเป็นการพัฒนาความแข็งแรงของการเคลื่อนไหวและช่วยเสริมแรงต้านทานน้ำหนักให้มากกว่าที่จะทำได้ในการยกหนึ่งครั้ง

Jerk Blocks

อุปกรณ์เป็นที่นิยมใช้กันในนักกีฬาชนน้ำหนักทั่วโลกเพื่อฝึกซ้อมในการ **Jerk** และการยกเหนือศีรษะ **Jerk Block** จะถูกใช้เพื่อแก้ไขปัญหาในการ **Jerk** และจะมีขนาดใหญ่กว่า **Pulling Block** แต่ก็สามารถปรับความสูงต่ำได้ตามความต้องการของนักกีฬา

Jerk Block จะต้องทำจากวัสดุที่สามารถรองรับน้ำหนักได้ดีและทนทานต่อการยกแต่ละครั้ง ดังนั้น ในการสร้าง **Jerk Block** จำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังเพื่อให้เกิดความปลอดภัย

การผสมผสานทำการยก (Combination Lifts)

วิธีนี้จะถูกนำไปใช้ในระหว่างการเตรียมตัวการฝึกซ้อมและยกระดับความอดทนของนักกีฬาโดยการสร้างการผสมผสานและความสมดุลประโยชน์ต่างๆของไว้อธิบายในบทต่อไป มีท่าทางการยกมากมายที่สามารถผสมผสานเข้าด้วยกัน เช่น

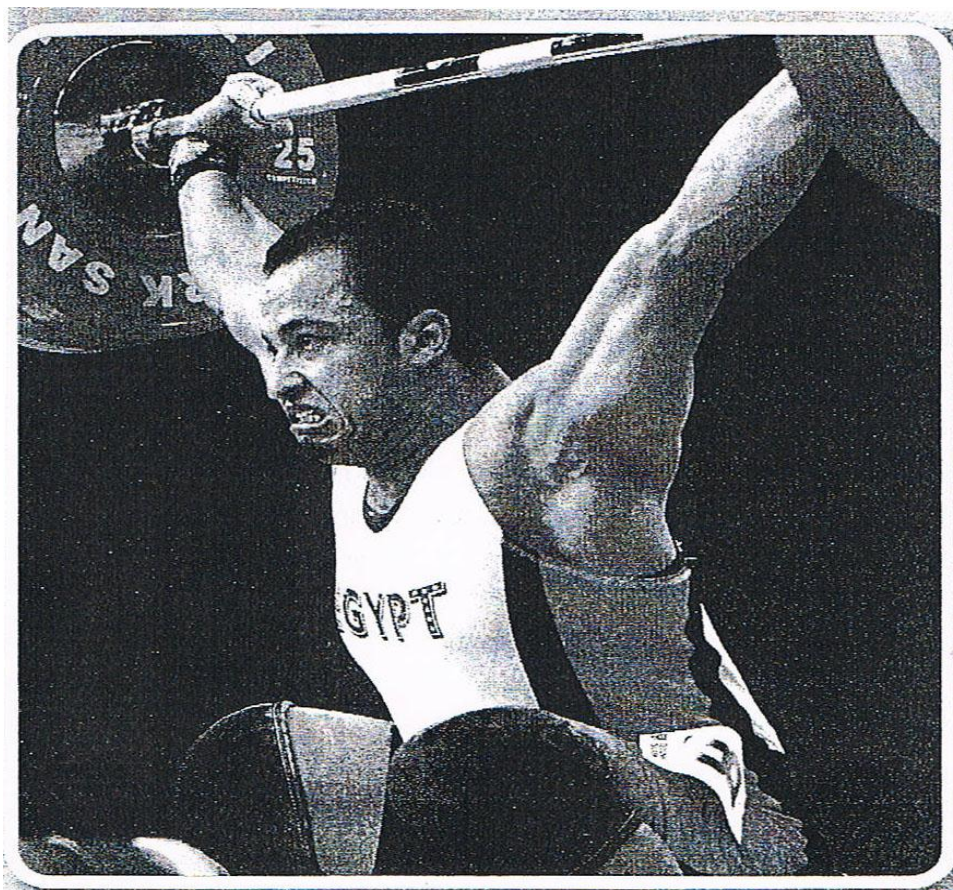
Power Snatch/ overhead Squat/Snatch

นี่คือการผสมผสานท่า **Snatch 3** ท่าเข้าด้วยกันอย่างเป็นทางการ **Power Snatch** กับ **Barbell** ด้วยความรวดเร็วแล้วลงเข้าท่า **Overhead Squat** เพื่อ **Barbell** ลงสู่พื้นและทำการ **Snatch** กลับมาอย่างทันทีที่นับเป็น 1 รอบการฝึก การฝึกนี้จะเป็นการพัฒนาอัตราการเต้นของหัวใจ และเป็นการฝึกสมาธิ

Power Clean/Front Squat/Push Press

นี่เป็นการผสมผสานของการ **Clean** และ **Jerk** ซึ่งจะกระทำไปทิศทางเดียวกันคล้ายกับท่าผสมก่อนหน้านี้ ในการผสมผสานทำนั้นสามารถกระทำได้ไม่จำกัดจำนวนครั้งและจะเป็นการเสริมสร้างสมรรถนะให้แก่ นักกีฬาต่อการรับปริมาณน้ำหนักที่สูงขึ้นในการฝึกต่อไป

หน่วยที่ 6



โปรแกรมการฝึกฝน

โดย Lyn Jones (AUS)

IWF CRC Member

ภายในคู่มือของ Club Coach Manual เราได้บรรยายเกี่ยวกับแนวคิดของการฝึกซ้อมแบบเป็นวงรอบซึ่งจะเหมาะสมกับนักกีฬาที่ผ่านช่วงเริ่มเล่นยกน้ำหนักมาแล้ว ภายในคู่มือฉบับนี้ จะเป็นการบรรยายเกี่ยวกับการฝึกซ้อมส่วนตัว ที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดซึ่งจะเป็นการเสริมต่อจากโปรแกรมการฝึกซ้อมในระยะเริ่มต้นซึ่งเมื่อนานไปก็จะค่อยๆ ซ้ำลงและยุติการดำเนินการในที่สุดแต่ในวิธีหรือแนวคิดที่เพิ่มเติมนี้ จะมีความซับซ้อนและเพิ่มแรงดึงดูดต่อนักกีฬาให้มากขึ้น

ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องพึงระลึกว่า โปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬานั้นเป็นเรื่องเฉพาะคน คือ มีความแตกต่างกันเช่น ความแตกต่างทางด้านความแข็งแรงและจุดอ่อน ดังนั้น เมื่อมีการวางแผนการซ้อมจึงจำเป็นต้องนำข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งและนำไปสู่โปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพสูงสุด สิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ การมีตัวช่วยหรือเครื่องมือช่วยที่คิดนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการวิเคราะห์และการลงความเห็น การรักษาสมดุลของความแข็งแรงและเทคนิคก็เช่นเดียวกันการวิเคราะห์สิ่งที่จำเป็นหรือความต้องการนั้นจะนำไปสู่ตัวช่วยเสริมสร้างต่างๆ มากมาย เช่น อุปกรณ์ช่วยฝึกซ้อมต่างๆ ดังนั้นในบทนี้จะเป็นการหาวิธีที่จะจัดการและยกระดับการพัฒนา หรือการแก้ไขปัญหาเฉพาะทางดังกล่าว

ในกรณีที่เราฝึกนักกีฬาที่มีความแข็งแรงแต่ดูเหมือนว่าเมื่อเข้าสู่ท่ายกในระดับเหนือศีรษะจะมีความไม่สมดุลดังนั้นผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องจัดแบบฝึกซ้อมที่มุ่งเน้นไปยังจุดอ่อนเช่น พัฒนาความแข็งแรงในการยกเหนือศีรษะเพิ่มขึ้น ในกรณีเดียวกันถ้านักกีฬาสามารถ Jerk ได้ในปริมาณน้ำหนักมากผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องจัดตารางการซ้อม Pull เพื่อให้สนับสนุนความเด่นที่มีและสามารถคงระดับความเด่นนั้นไว้ และในประการสุดท้ายถ้านักกีฬามีความแข็งแรงทางด้านร่างกายมากในทุกๆ ด้านแต่ยังขาดเทคนิคในการยก โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องมุ่งเน้นไปยังการพัฒนาเทคนิคเฉพาะตัวแต่ก็ต้องคงไว้ซึ่งความแข็งแรงเช่นกัน

ภายใน Club Coach Manual แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมและการผันแปรความสมดุลได้ถูกอธิบายไว้แล้ว ดังนั้นภายในบทเรียนนี้ผู้จัดทำได้เสริมข้อมูลเกี่ยวกับความถี่การพัฒนาหรือการเพิ่มจำนวนของการฝึกฝนต่อสัปดาห์และพัฒนาไปสู่รายเดือนรายปีและยังรวมถึงตารางรายวันด้วย วิธีการดังกล่าวนี้จะเป็นการพัฒนาจากภายในจะเพิ่มประสิทธิภาพอย่างช้าๆ อย่างเป็นไปตามการกระทำดังกล่าวนี้ไม่มีความจำเป็นต่อนักกีฬาที่มีตารางการฝึกซ้อมหนักอยู่แล้วแต่ถึงอย่างไรก็ตามถ้ามีการนำไปประยุกต์ใช้ก็จำเป็นต้องดำเนินการให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านความเข้มข้นและการฟื้นฟู นักกีฬาไม่จำเป็นต้องซ้อม 24 ชม.ต่อวัน ความอดทนของนักกีฬามีจำกัดขึ้นอยู่กับความสามารถในการฟื้นฟูตนเองของนักกีฬาดังนั้นผู้ฝึกสอนต้องพึงระลึกไว้ว่าควรซ้อมเมื่อควรและควรหยุดเมื่อมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

ตัวแปรในการฝึกซ้อม

ปริมาณ

ภายในคู่มือของ Club Coach Manual ได้อธิบายไว้ว่าปริมาณจะใช้วิธีการนับครั้งการยกที่สำเร็จซึ่งจะนับเป็นลักษณะผลรวมรายสัปดาห์การกระทำเช่นนี้เหมาะสมกับนักกีฬาระดับเริ่มต้นแต่ทว่าเมื่อเวลาผ่านไปนักกีฬาพัฒนาขึ้นกลายเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์จำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมอื่นๆเข้ามาเสริมแต่ว่าปริมาณน้ำหนักในการซ้อมจะคิดเพียง 70% ของน้ำหนักที่ใช้แข่งขันเพราะถือเป็นเพียงแค่การซ้อมหรือการอบอุ่นร่างกายเท่านั้น ท่าซ้อมต่างๆเหล่านี้จะสามารถนำไปฝึกเสริมความแข็งแกร่งเฉพาะส่วนหรือในการอบอุ่นร่างกายและเป็นการเสริมสร้างสมาธิได้ด้วย

ตัวอย่างเช่น ถ้านำไปใช้ในการซ้อมยก Back Squat ในระดับน้ำหนัก 150 กก. การนับในการฝึกซ้อมจะเริ่มต้นนับที่ 105 กก. คือ 70% ของ 150 กก. ดังตัวอย่างต่อไปนี้

Back Squat 80กก. x 5รอบ, 90กก. x 5รอบ, 105กก. x 5รอบ, 115กก. x 5รอบ, 120กก. x 5รอบ, 90กก. x 5รอบ
ปริมาณเท่ากับ 20 รอบ

80 กก. 90 กก. และ 100 กก. จะเป็นแค่ช่วงอบอุ่นร่างกายเท่านั้น

ดังคำกล่าวในข้างต้นการเพิ่มจำนวนในการยกนั้นหมายถึงความถี่ซึ่งจะมีความหมายในเชิงปริมาณ ผู้ฝึกสอนจะต้องระมัดระวังเมื่อมีการเพิ่มจำนวนครั้งขึ้นซึ่งอาจจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ของคำว่าฝึกหนักเกินไปจนอาจจะนำไปสู่อาการบาดเจ็บต่างๆซึ่งความสามารถในการฟื้นฟูร่างกายตนเองของนักกีฬาก็มีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล

ความรุนแรง

ในคู่มือฉบับที่ผ่านมามีบรรดาผู้ฝึกสอนจะวัดค่าความรุนแรงออกมาเป็นระบบร้อยละ(%)ของจำนวนครั้งการยกสูงสุดและในการทวนรอบการยกจะต้องมีการวัดความรุนแรงของการยกและก็เป็นที่ยืนยันว่าในการฝึกซ้อมแต่ละครั้งก็ไม่จำเป็นต้องซ้อมหนักที่สุด ตัวอย่างเช่น ในการซ้อมท่า Snatch, Clean และ Pull แทนที่จะเป็นการเพิ่มปริมาณน้ำหนักในการยกให้มากขึ้นแต่กลับกลายเป็นการเพิ่มความเร็วในการยกแทนซึ่งจะเป็นการสร้างเสริมความแข็งแกร่งจากการเคลื่อนไหวดังนั้นแบบฝึกช่วยซ้อมน้ำหนักจะต้องถูกยึดโยงมาจากการ Snatch, Clean และ Jerk ครั้งที่ดีที่สุดแล้วนำมาหาค่าร้อยละ

ความถี่

ได้เคยกล่าวไปแล้วว่าความถี่หรือจำนวนครั้งของการฝึกซ้อมนั้นสามารถถูกกำหนดหรือแปรผันไปตามแรงกดดันที่เกิดขึ้นต่อนักกีฬาในแต่ละวิธีการฝึกซึ่งต้องทำให้เกิดความสมดุล

การวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อม

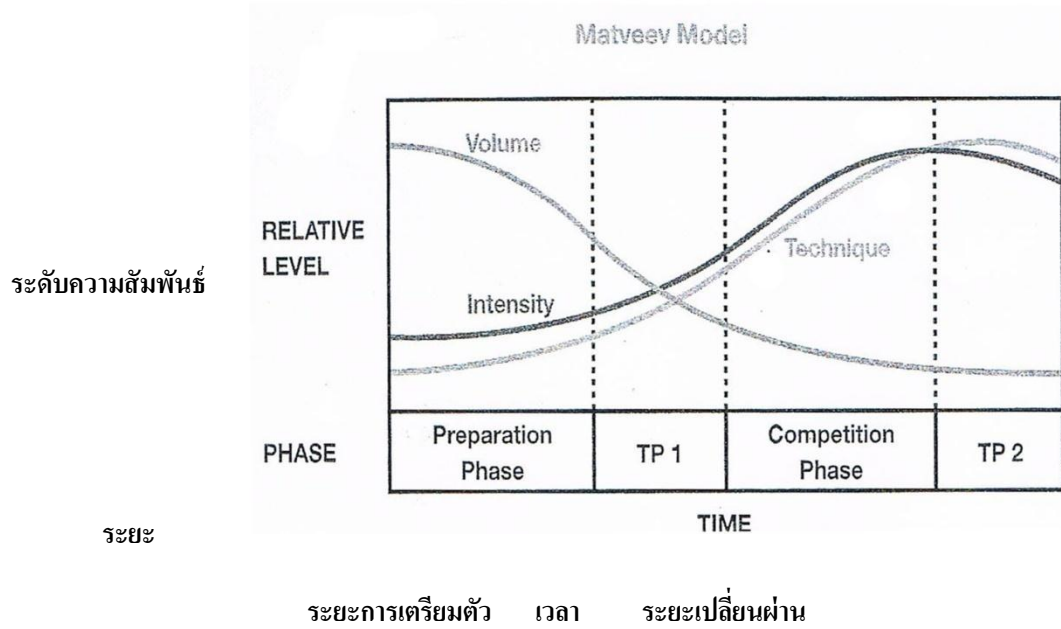
ในการวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมส่วนตัวของนักกีฬาจะมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและต้องเป็นแผนรายปี ตารางฝึกซ้อมส่วนตัวก็จะมุ่งเน้นไปยังนักกีฬารุ่นใหม่ประสบการณ์น้อยเพื่อเป็นการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในด้านต่างๆเพราะตัวของนักกีฬาเองก็จะเข้าแข่งขันน้อยกว่านักกีฬาที่มีอายุมากๆอย่างไรก็ตามการเข้าร่วมการแข่งขัน 4 ครั้งต่อปีก็ถือว่าเหมาะสมต่อการพัฒนาสมรรถนะต่างๆแล้วแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าห้ามนักกีฬาเข้าแข่งขันเกินกว่า 4 ครั้งต่อปีเพียงแต่ว่าในการแข่งขัน 4 ครั้งต่อปีนั้นถือว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมพอดีต่อนักกีฬาทั้งในด้านเสริมสมรรถนะและการฟื้นฟู

ช่วงระยะเวลาห่างครั้งของการแข่งขันนั้นก็มีความสำคัญซึ่งผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องนำเข้ามาวางแผนด้วยระยะเวลาในการออกแบบการซ้อมกับโปรแกรมการแข่งขันจะต้องสอดคล้องกันซึ่งจะถูกแบ่งออกเป็นระยะดังนี้ ระยะการเตรียมตัว และระยะการเข้าแข่งขันซึ่งสิ่งนี้เป็นแนวคิดที่จำเป็นจะต้องเข้าใจก่อนที่จะมีการออกแบบตารางการฝึกซ้อม โดยปกติแล้วระยะการเตรียมตัวจะใช้เวลา 2 ใน 3 ของระยะเวลาทั้งหมดที่มีและส่วนที่เหลือก็จะใช้ไปในการแข่งขันพอครบเวลาจะเริ่มเข้าสู่การเริ่มต้นกระบวนการใหม่อีกครั้ง

ระยะการเตรียมตัว

โปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องถูกสร้างสรรค์มาเพื่อพัฒนายกระดับและเพิ่มความแข็งแกร่งของนักกีฬาซึ่งจะกลายเป็นกุญแจสำคัญในการประสบความสำเร็จรวมถึงการวิเคราะห์จุดอ่อนจุดด้อยและอย่าลืมผนวกเทคนิคต่างๆเข้าไปในตารางการฝึกซ้อมด้วยการฝึกซ้อมแบบทวนจำนวนครั้งก็มีความสำคัญความรุนแรงของการซ้อมลักษณะนี้จะอยู่ที่ 70-90% เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องการความก้าวหน้าทั้งปริมาณและคุณภาพ ปรัชญาของ Matveev ได้กล่าวไว้ว่า ถ้ามีการรักษาระดับการซ้อมให้หนักและต่อเนื่องอย่างสมดุลมันจะกลายเป็นวัฏจักร กล่าวคือ เมื่อมีการฝึกฝนร่างกายก็จะมีปรับตัวให้ทนทานมากยิ่งขึ้นความหนักหน่วงรุนแรงก็จะค่อยๆลดลงเนื่องจากผลของความต้านทาน

รูปแบบ Malveev



ศาสตราจารย์ Laszio Nadori นักวิจัยจากประเทศฮังการีก็ได้เห็นพ้องด้วยกับแนวความคิดดังกล่าวเช่นกัน

ระยะการแข่งขัน

ในระยะนี้จะเป็นระยะที่มุ่งเน้นไปในเรื่องของการสร้างแรงขับและอัตราของแรงขับซึ่งจะเป็นผลพวงมาจากระยะการเตรียมตัวที่ประสบความสำเร็จและมีผลงานดี

ในระยะดังกล่าวนี้จะเป็นการพัฒนาการยกจะเพิ่มความรู้แรงของการฝึกและลดปริมาณลงซึ่งสังเกตได้จากตารางด้านบน ในระยะการฝึกซ้อมนี้อาจจะถูกรับว่าเป็นจุดสูงสุดของการฝึกซ้อมก็เป็นได้ ความรู้แรงของการซ้อมจะอยู่ที่ 80-100%

ระยะเปลี่ยนผ่าน

ในระยะนี้จะถูกจำแนกออกเป็นช่วงที่มีความรู้แรงไม่มากและช่วงการฟื้นฟูทั้งทางกายภาพและสภาพจิตใจจากความหนักหน่วงของระยะก่อนหน้า ระยะเวลาของระยะนี้จะขึ้นอยู่กับระดับความสำคัญของการแข่งขันครั้งต่อ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยวัตถุประสงค์ของระยะดังกล่าวนี้จะเพื่อรักษาความสมบูรณ์ของด้านร่างกายของนักกีฬาให้เตรียมพร้อมต่อระยะการเตรียมตัว

การผสมผสานระยะเข้าด้วยกัน

ในหลักการของการสร้างโปรแกรมการฝึกซ้อมขอยกตัวอย่างการซ้อม 13 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันซึ่งจำเป็นต้องมีการพัฒนาผลการยกน้ำหนัก ในหัวข้อนี้จะขอเริ่มต้นที่ระยะการเตรียมตัวซึ่งจะมีระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระยะการแข่งขัน 4 สัปดาห์และอีก 1 สัปดาห์สำหรับการเตรียมตัวก่อนการแข่งขันซึ่งในระยะนี้อาจจะเป็นขั้นตอนของการลดน้ำหนักหรือการเดินทาง

ระยะการเตรียมตัว

ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องจัดปริมาณการซ้อมของนักกีฬาให้ถูกลำดับและเป็นการซ้อมที่นักกีฬาสามารถทำได้ดังในคู่มือ Club Toach Manual ผู้ฝึกสอนจะวางแผนแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ช่วงละ 4 สัปดาห์ และจำแนกแบบฝึก รวมถึงการวิเคราะห์สิ่งที่จำเป็นต่อนักกีฬาช่วงต่างๆที่เกิดขึ้นมีลักษณะดังนี้

ช่วงระยะเตรียมตัวที่ 1- จะใช้การฝึกเทคนิคการยก 20% จะใช้การยกเพื่อพัฒนาความแข็งแรง 80% ส่วนการนับก็นับเช่นเดิมคือ 70% ของปริมาณน้ำหนักจำนวนรอบการยกสำหรับฝึกเทคนิคคือ 3 รอบ สำหรับฝึกความแข็งแรงคือ 5 รอบ

ช่วงระยะเตรียมตัวที่ 2- จะใช้การฝึกเทคนิคการยก 30% จะใช้การยกเพื่อพัฒนาความแข็งแรง 70% ส่วนการนับก็นับเช่นเดิมคือ 70% ของปริมาณน้ำหนักจำนวนรอบการยกสำหรับฝึกเทคนิคคือ 2-3 รอบ สำหรับฝึกความแข็งแรงคือ 3-5 รอบ

การจำแนกร้อยละดังที่ได้แสดงไว้นั้นสามารถถูกปรับเปลี่ยนได้ตามความเห็นของผู้สอน ผู้ฝึกสอนจะต้องวิเคราะห์ถึงความเหมาะสมของแบบฝึกซ้อมเพื่อให้สอดคล้องกับการวิเคราะห์สิ่งที่จำเป็นและนำไปสู่การจัดตารางการซ้อมรายสัปดาห์ในคู่มือ Club Coach Manual ได้มีการอธิบายถึงการซ้อม 3 ครั้งต่อสัปดาห์แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้งปริมาณและความหนักหน่วงสามารถเพิ่มขึ้นได้โดยใช้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนดังนั้นในคู่มือเล่มนี้ผู้จัดทำได้เพิ่มการฝึกเป็น 4 ครั้งต่อสัปดาห์แต่ถึงอย่างไรแม้ว่าการซ้อมจะเพิ่มจำนวนขึ้นแต่ก็ต้องกระทำด้วยความระมัดระวังช่วงวันของสัปดาห์ก็มีความหมายอาจจะใช้การฝึกซ้อมในวันจันทร์และอังคารพักวันพุธและเริ่มฝึกซ้อมต่อในวันพฤหัสบดีและวันศุกร์หยุดพักวันเสาร์และวันอาทิตย์แต่ถึงอย่างไรสิ่งที่กล่าวมานี้ก็มีขีดมาตรฐานสามารถปรับเปลี่ยนได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อนักกีฬาซึ่งอาจจะเปลี่ยนเป็นการฝึกซ้อมวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์และวันเสาร์ซึ่งใช้วันหยุดคั่นระหว่างวันดังกล่าว

จากตัวอย่างที่นำมาเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในช่วงการเตรียมตัวที่ 1 ของนักกีฬาผู้ที่จำเป็นต้องสร้างความแข็งแรงที่ขาและความแข็งแรงของการยกเหนือศีรษะเพิ่มเติม

วงจรการเตรียมความพร้อมตอนที่ 1			
วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4
P. Sn. / Ov.Sq. / Sn.*	P.CI. & P.IK.*	Jk.F.Rack*	P.CI./F.Sq./P.jk.*
Press B.N.	Jk.Dips	Press B.N.	Jk.Recovery
F.Squat	B.Squat	F.Squat	B.squat
Rom.D.Lift	CI.Shrugs	Rom.D.Lift	Sn.Shrugs
Sit ups	Hypers + WT.	Hanging L.Raise	Hypers + Wt.

คำอธิบาย:

- P.sn./Ov.sq./Sn. = Power Snatch, Overhead Squat, Snatch.
- Press B.N.= กดด้านหลังคอ
- F. Squat= Front Squat
- Rom. D.lift= Romanian Dead Lift
- P.CI.& P.Jk= Power Clean& Power Jerk
- Jk. Dips= Jerk Dips
- B. Squat= Back Squat
- CI.Shurgs= ทำ Clean shrugs
- Hypers= แผ่นหลังยี่ด
- Jk. F. Rack= Jerk from Rack
- P.CI./F.Sq./P.Jk.= Power Clean,Front Squat, Power Jerk
- Jk.Recovery= Jerk Recovery
- Sn.shurgs= Snatch Shrugs
- Hanging L. Raises= Hanging Leg Raises

ความสำคัญทางเทคนิคในการยก

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเกี่ยวข้องกับความแข็งแรงและพลังกายการแบ่งอัตราส่วน 20% พัฒนาเทคนิคและ 80% พัฒนาความแข็งแรงได้ถูกนำไปใช้ในการฝึกซ้อมแบบฝึกซ้อมเกี่ยวกับเทคนิคในหนึ่งรอบจะยกเพียงสามครั้ง ในขณะที่ถ้าเป็นมุมของการพัฒนาความแข็งแรงจะต้องทำ 5 ครั้งต่อ 1 รอบซึ่งจะสามารถช่วยเฉลี่ยความรุนแรงออกไปคือ 70-80% ในการทำ 5 ครั้งต่อ 1 รอบและ 75-85% ในการทำ 3 ครั้งต่อ 1 รอบ

วงจรกิจกรรมเตรียมความพร้อมตอนที่ 2			
วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4
Sn. 3 Pos*	Clean F.blk*	Jk.B.N.*	Clean & Jerk*
Push P.B.N.	JK.Dips	Push P.B.N.	Jk. Recovery
F.Squat	B.Squat	F.Squat	B. Squat
CI.Pulls	Rom.D.Lift	Sn. Pulls	Rom.D.Lifts
Cr. Sit ups	Hypers + Wt.	Hanging L. Raise	Hypers + Wt.

จากตารางยังคงขอบเขตเวลาไว้เช่นเดิมแต่มีการเปลี่ยนแบบฝึกซ้อม

คำอธิบาย:

- Sn. 3 Pos= ทำ Snatch จาก 3 ท่า
- Push P.B.N. = กดด้านหลังคอ
- CI.Pulls= Clean Pulls.
- Cr. Sit ups= ลูกขึ้นนั่ง
- Clean F. Blk= Clean from Blocks.
- Jk.B.N.= Jerk Behind Neck
- Sn.Pulls= Snatch Pulls

ความสำคัญทางเทคนิคในการยก

ในครั้งนี้อัตราความสมดุลจะอยู่ที่ 30% พัฒนาเทคนิค และ 70% พัฒนาความแข็งแรงซึ่งจำแนกเป็นชุดแบบฝึกซ้อมดังกล่าว ในระยะนี้การฝึกซ้อมเทคนิคจะกระทำในระยะ 2 ครั้งและ 3 ครั้ง แต่ถ้าวการยกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงจะกระทำที่ระยะเวลา 3-5 ครั้งการวัดความรุนแรงของระยะนี้จะอยู่ที่ระดับ 75-90% ในการยก 2-3 ครั้งและ 70-85% ในการยก 3-5 ครั้ง

ระยะการแข่งขัน

ในระยะนี้จะเป็นการเสริมความแข็งแรงให้เกิดขึ้นจากระยะการเตรียมตัวการกระทำดังกล่าวนี้สัดส่วนร้อยละจะเปลี่ยนไป

และผู้ฝึกสอนจะต้องตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนเป็นแบบใดจะเป็น 60% เสริมเทคนิคและ 40%เสริมความแข็งแรงได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของผู้ฝึกสอนว่าส่วนไหนมีความจำเป็นมากกว่ากันจากตัวอย่างที่ให้มานี้ใช้สัดส่วน 50/50 และระยะเวลาฝึกซ้อมยังคงไว้เท่าเดิม

ระยะเวลาแข่งขัน			
วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4
Snatch*	Power Snatch*	Snatch*	Power Snatch*
Rack Jerk	Clean & Jerk*	Clean & Jerk*	P.CI. & P.Jk.*
F.Squat	B.Squat	Sn.Pulls	F.Squat
CI.pulls	Sn. Pulls	Good Mornings	CI.Pulls
Hypers	Hanging L. Raise	Crunch Situps	Hypers

จากตารางดังกล่าวนี้ได้จำแนกแบบฝึกหัดออกไปตามความเหมาะสมอยู่ที่สัดส่วนเฉลี่ย 50% ปริมาณและความหนักหน่วงจะต้องสอดคล้องกันเช่น ถ้าจำนวนครั้งมากความหนักหน่วงจะต้องลดลงจากตัวอย่างดังกล่าวนี้จะใช้การยกเสริมเทคนิค 1-2 ครั้ง ในขณะที่การยกเสริมความแข็งแรงจะอยู่ที่ 1-3 ครั้ง การเฉลี่ยความรุนแรงจะอยู่ที่ 80-100% และมากกว่า 100% ตามลำดับ

การฝึกซ้อมแบบวงจร 4 สัปดาห์ ผู้จัดทำได้นำมาเกี่ยวกับการฝึกซ้อมแบบวงจร 4 สัปดาห์ไปแล้ว ในคู่มือ Club Toach Manual ซึ่งได้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ระยะเวลาคือ ระยะเวลาเตรียมตัวและระยะเวลาแข่งขัน ในบทนี้จะเป็นการตั้งคำถามว่าจำนวนครั้งและปริมาณน้ำหนักเท่าใดที่เหมาะสมกับการซ้อมในลักษณะนี้ซึ่งมีแนวทางมากมายและตัวแปรมากมายที่ถูกนำมาเกี่ยวข้อง ปริมาณ ความรุนแรง และความถี่ สามารถจำแนกออกได้หลายแนวทางในธรรมเนียมปฏิบัติเก่าก่อนได้ถูกแสดงไว้ในตารางต่อจากนี้ซึ่งจำนวนครั้งทั้งหมดรวมกันคือ 1,000 รอบ ในโปรแกรมการซ้อมนี้สำหรับระยะเวลาเตรียมตัวที่ 1 จะเป็นตัวกำหนดการเปลี่ยนแปลงของระยะถัดๆ ไป

สัปดาห์	1	2	3	4
ปริมาณ(ครั้ง)	200 ครั้ง	300 ครั้ง	450 ครั้ง	200 ครั้ง
ความรุนแรงทางเทคนิค	75%	80%	85%	70%
ความรุนแรงทางด้านความแข็งแกร่ง	70%	75%	80%	70%

จากตารางจะสังเกตได้ว่าปริมาณและความรุนแรงจะเพิ่มขึ้นในช่วง 3 สัปดาห์แรกและลดลงในสัปดาห์ที่ 4 ดังนั้น 3 สัปดาห์แรกจะเป็นการเสริมสร้างส่วนสัปดาห์ที่ 4 จะเป็นสัปดาห์พักฟื้น ความถี่ของการฝึกซ้อมในสัปดาห์ที่ 1 และ 3 จะค่อนข้างคงที่และเมื่อสัปดาห์ที่ 4 ก็จะลดลง โครงสร้างดังกล่าวนี้ เป็นตัวอย่างที่ดีและมีประสิทธิภาพแต่อย่างไรก็ตามโครงสร้างสามารถถูกออกแบบได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมดังตารางต่อไปนี้

week	1	2	3	4
ปริมาณ(ครั้ง)	200 ครั้ง	450 ครั้ง	150 ครั้ง	200 ครั้ง

ความรุนแรง ทางด้านเทคนิค	75%	80%	70%	85%
ความรุนแรงทางด้าน ความแข็งแกร่ง	70%	75%	70%	70%

จากตัวอย่างข้างต้น ก็เป็นการฝึก 1,000 รอบต่อเดือนเช่นกันแต่มีความแตกต่างกันในเรื่องของตัวแปรต่างๆมีการสลับปริมาณมากกับปริมาณน้อยซึ่งทั้ง 2 ตัวอย่างนี้ก็ล้วนเป็นตัวอย่างที่มีประสิทธิภาพทั้งสิ้นแต่ถึงอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้ฝึกสอนว่าต้องการจะฝึกฝนเน้นในเรื่องใดเป็นหลัก

สัปดาห์สุดท้าย (13)

การฝึกฝน 12 สัปดาห์ครบแล้วก็ได้หมายความว่า การฝึกสิ้นสุดลงแต่ยังคงมีอีก 1 สัปดาห์ซึ่งเป็นสัปดาห์ก่อนการแข่งขันที่วางไว้ในสัปดาห์ที่ 13 นี้สามารถกระทำการต่างๆได้หลากหลายแล้วแต่ความต้องการของผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองเช่น การลดน้ำหนัก หรือการเดินทาง ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดที่ต้องการที่สุดต่อกันโดยปกติแล้วในสัปดาห์ที่ 13 นี้ อาจจะมีการฝึกซ้อมแต่ก็ไม่ควรเกิน 2 วันและความรุนแรงไม่ควรเกิน 80% และมีปริมาณการฝึกน้อยในการแข่งขันส่วนใหญ่มักจะจัดขึ้นในสุดสัปดาห์ดังนั้นการฝึกซ้อมในช่วงวันจันทร์และวันพุธอาจทำให้เกินผลกระทบได้ดังนั้น วันพฤหัสบดีอาจจะเป็นวันที่น่าสนใจที่สุดในการฝึกซ้อม เนื่องจากสภาพร่างกายของนักกีฬารวมเต็มที่และถือว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การเสริมความมั่นใจเป็นอย่างยิ่ง

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

ในระหว่างการฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนอาจจะตัดสินใจในการเพิ่มหรือลดจำนวนครั้งการยกซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพและความมั่นใจของนักกีฬาโดยทั่วไปแล้วถ้านักกีฬามีสภาพที่ดีก็สามารถที่จะฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องมีทักษะในการตัดสินใจที่เด็ดขาดและตรวจสอบนักกีฬาอยู่เสมอ

โครงสร้างจำนวนครั้งและชุดของการยก

ในคู่มือฉบับที่แล้วจะบรรยายไว้เพียงแค่ชุดการยกแบบพีระมิดและระบบการกำหนดจำนวนครั้งแต่ทว่านักกีฬาอาจต้องการสิ่งเพิ่มเติมในคู่มือฉบับนี้จะเป็นการบรรยายเกี่ยวกับปริมาณของการยกที่เพิ่มขึ้น ณ จุดความรุนแรงที่สูงขึ้น

จากตัวอย่างของระบบพีระมิดในหน้าถัดไปจะเห็นได้ว่ามีข้อแตกต่างและข้อได้เปรียบเพิ่มขึ้น

ชุด Pyramid และ ระบบการทวนจำนวนครั้ง					
แบบฝึกซ้อม	ชุดที่ 1	ชุดที่ 2	ชุดที่ 3	ชุดที่ 4	ชุดที่ 5
Snatch	60kg x 3	65kg x 3	70kg x 3	75kg x 3	80kg x 3

ทำ Snatch: 60k x 3, 70k x 3, 75k x 3, 80k x 3.

ความต้องการคุณภาพที่มากขึ้น ดังตารางดังต่อไปนี้

ชุดขั้นสูงและวิธีนับจำนวนครั้งวิธีที่ 1								
แบบฝึกซ้อม	ชุดที่1	ชุดที่2	ชุดที่3	ชุดที่4	ชุดที่5	ชุดที่6	ชุดที่7	ชุดที่8
Snatch	60kgx3	65kgx3	70kgx3	75kgx3	80kgx3	75kgx3	75kgx3	75kgx3

ทำ Snatch: 60k x 3, 65k x 3, 70k x 3, 75k x 3, 80k x 3, 75k x 3 (3 sets)

ชุดขั้นสูงและวิธีการนับจำนวนครั้งวิธีที่ 2							
แบบฝึกซ้อม	ชุดที่ 1	ชุดที่ 2	ชุดที่ 3	ชุดที่ 4	ชุดที่ 5	ชุดที่ 6	ชุดที่ 7
Snatch	60kg x 3	60kg x 3	70kg x 3	75kg x 3	80kg x 3	80kg x 3	80kg x 3

Snatch: 60k x 3, 65k x 3, 70k x 3, 75k x 3, 80k x 3, 80k x 3, 80k x 3

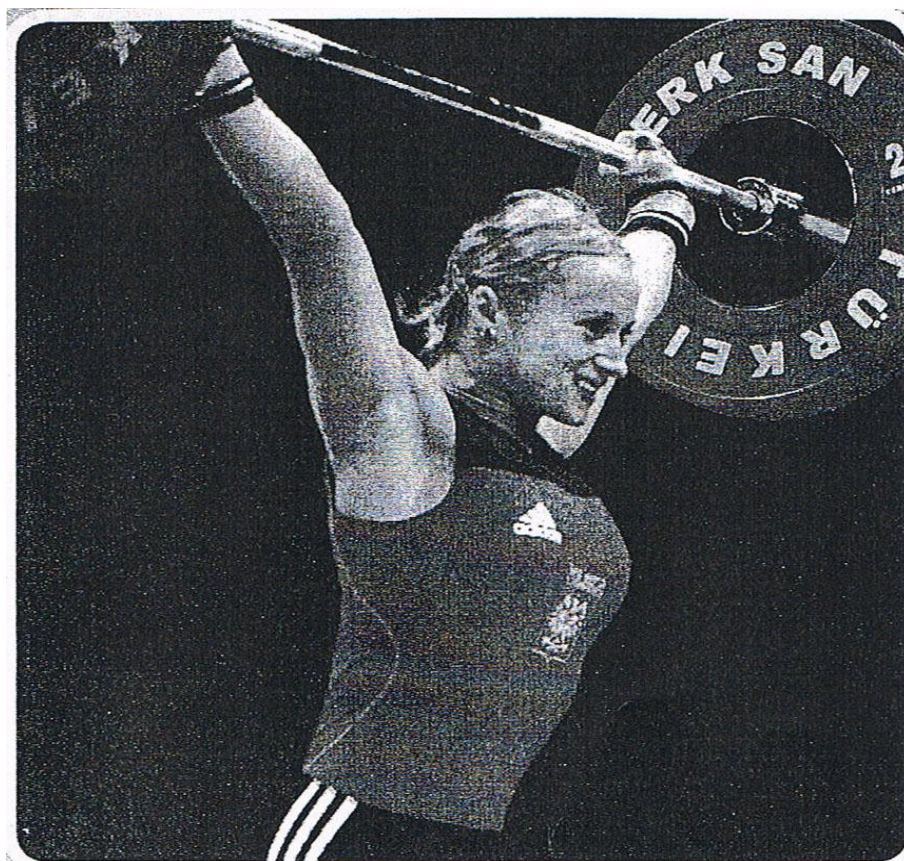
วิธีขั้นสูงมีดังต่อไปนี้

ชุดขั้นสูงและวิธีนับจำนวนครั้งวิธีที่ 1								
แบบฝึกซ้อม	ชุดที่1	ชุดที่2	ชุดที่3	ชุดที่4	ชุดที่5	ชุดที่6	ชุดที่7	ชุดที่8
Snatch	60kgx3	65kgx3	70kgx3	75kgx3	80kgx3	70kgx3	75kgx3	80kgx3

ทำ Snatch: 60k x 3, 65k x 3, (70k x 3, 75k x 3, 75k x 3, 80k x 3)2*

*หมายถึงทวน 2 รอบ

หน่วยที่ 7



การฝึกซ้อมนักกีฬาหญิง

โดย Lyn Jones (AUS)

IWF CRC Member,

Professor Robert Mitchell(AUS)

And Dr. Amanada Phillips (AUS)

กีฬาว่ายน้ำนักประเภทยูทิงปัจจุบันได้ถูกบรรจุเข้าในกีฬาโอลิมปิกและก็มีประเทศสมาชิกเข้าร่วมการแข่งขันมากมายและมีการจัดการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำยูทิงชิงแชมป์โลกครั้งแรกในปี 1987 ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา สมาคมยกน้ำหนักสากล (IWF) จัดการแข่งขันชิงแชมป์ยกน้ำหนักยูทิงอย่างต่อเนื่องทุกๆปี จนกระทั่งในปี 1991 ได้มีการนำการชิงแชมป์ยกน้ำหนักยูทิงเข้าไปควบรวมกับประเภทยูทิงซึ่งจัดที่ประเทศเยอรมัน ในกีฬาโอลิมปิกปี 1992 และ 1996 มีการแข่งขันเฉพาะประเภทยูทิงเท่านั้นจนกระทั่งปี 1995 ได้มีการจัดการแข่งขันชิงแชมป์โลกก็ได้มีการบรรจุประเภทยูทิงลงไปด้วยต่อมาในปี 1997 นับว่าเป็นปีทองของวงการยกน้ำหนักยูทิงเมื่อ IOC ได้บรรจุกีฬาว่ายน้ำยูทิงเข้าไปในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ในปี 2000 ที่ประเทศออสเตรเลียซึ่งในครั้งนี้เป็นการร่วมกันตัดสินใจของบรรดาประเทศสมาชิกที่ต้องการพัฒนากีฬาประเภทยูทิงและเป็นการเพิ่มจำนวนของนักกีฬาที่เข้าแข่งขัน และยังพัฒนาการแข่งขันให้ไปสู่ระดับสากลอีกด้วย ผลของเหตุการณ์ดังกล่าวนี้เป็นการสร้างมาตรฐานกีฬาของยูทิงให้สูงขึ้นเนื่องจากยูทิงได้ถูกบรรจุลงไปในการแข่งขันทุกระดับเช่นกีฬาเยาวชนโลก กีฬา มหาวิทยาลัยโลก และการแข่งขันระดับอาชีพต่างๆ

กีฬาชนิดนี้ถ้าจะพัฒนาให้ไปสู่ระดับสากลจะต้องมีการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาน้ำหนักด้านเทคนิคความรู้ต่างๆอย่างสูงสุดเพื่อเสริมสมรรถนะให้แก่กักกีฬาและผู้ฝึกสอนพิเศษที่เชี่ยวชาญในการฝึกสอนนักกีฬายูทิง ถึงแม้ว่านักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงจะมีความคล้ายคลึงกันในด้านต่างๆ แต่ย่อมมีความแตกต่างซ่อนอยู่ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของความมั่นใจ พละกำลัง ระบบร่างกายเป็นต้น ในบทความนี้จะเป็นการอธิบายเกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬาหญิงซึ่งจะประกอบไปด้วยหัวข้อดังต่อไปนี้

1. โครงสร้างโครงกระดูก
2. ส่วนประกอบของร่างกาย
3. กลไกทางชีววิทยา
4. สรีระวิทยา
5. จิตวิทยา
6. ผลของการฝึกซ้อม

โครงสร้างโครงกระดูก

ตั้งแต่แรกเกิดจนอายุ 10 ขวบร่างกายของชายและหญิงจะไม่ค่อยมีความแตกต่างกันมาก สมรรถนะในการทำกิจกรรมต่างๆก็มีความเท่าเทียมกันแต่ถ้าพ้นผ่านช่วงนี้ไปแล้วความแตกต่างทางด้านร่างกายจะเริ่มเกิดขึ้นซึ่งถ้าในวงการกีฬาผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายยูทิงจะเริ่มตั้งแต่อายุ 11 ปี ผู้ชายจะเริ่มตั้งแต่อายุ 13 ปี ความแตกต่างดังกล่าวก็จะเกิดขึ้นที่โครงสร้างกระดูกในยูทิงนั้นส่วนสูงจะสูงเต็มที่เมื่ออายุ 16-17 ปี ส่วนเด็กผู้ชายนั้นจะอยู่ในช่วงอายุ 20-21 ปี น้ำหนักตัวก็เช่นเดียวกันจะผันแปรไปตามปริมาณความสูงและในยูทิงจะมีการพัฒนาเรื่องน้ำหนักตัวเร็วกว่าผู้ชายแต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเด็กผู้ชายอายุ 15 ปีน้ำหนักตัวเฉลี่ยก็จะมากกว่ายูทิงเป็นปกติซึ่งเมื่อเปรียบเทียบโดยเฉลี่ยแล้วในช่วงวัยเดียวกันผู้ชายจะหนักกว่ายูทิง 11 กก. เนื่องมาจากผลของการพัฒนาด้านโครงกระดูกและมวลของกล้ามเนื้อ

ผู้หญิงจะมีมวลกระดูกน้อยกว่าเนื่องจากโครงกระดูกมีขนาดเล็กกว่าดังนั้นความแตกต่างในเรื่องของโครงกระดูกของเพศหญิงก็จะสังเกตเห็นได้ชัดที่หัวไหล่เนื่องจากจะมีหัวไหล่ที่เล็กและมีการทำมุมคล้ายกับหัวเข่ามุมดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดการหมุนของข้อต่อที่มากขึ้นแต่ก็ทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บเช่นกันผู้หญิงโดยปกติแล้วจะมีขาที่สั้นกว่าผู้ชายดังนั้นในกีฬาพยางน้ำหนักรักจะสามารถใช้กระจายแรงได้ดีในบางการเคลื่อนไหว เมื่อมีการเพิ่มขึ้นของการเคลื่อนไหวข้อต่อที่ข้อศอกก็จะส่งผลให้เกิดการขยายตัวซึ่งผู้หญิงส่วนมากก็จะมีโอกาสในการเสี่ยงบาดเจ็บซึ่งหัวไหล่ที่ค่อนข้างแคบกว่าของผู้ชายและมีกล้ามเนื้อที่น้อยกว่าในบริเวณเดียวกันก็จะทำให้รับน้ำหนักได้น้อยตามลำดับ

ส่วนประกอบของร่างกาย

เพศหญิงชายมีความแตกต่างกันทางด้านร่างกายเล็กน้อยซึ่งรวมไปถึงระดับปริมาณไขมันในร่างกายซึ่งผู้หญิงจะมีประมาณ 26% ผู้ชายจะมี 14% ข้อมูลเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการฝึกฝนได้เช่นกันความแตกต่างทางด้านปริมาณไขมันเป็นสาเหตุมาจาก

1. ผู้หญิงมีกล้ามเนื้อน้อยกว่าผู้ชาย
2. ผู้หญิงมีฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงกว่าผู้ชาย
3. ผู้หญิงมีการสะสมไขมันไว้ที่เอวและต้นขาต่างจากผู้ชาย

การเพิ่มขึ้นของเปอร์เซ็นต์ปริมาณไขมันในผู้หญิงและการมีอัตรามวลกล้ามเนื้อที่น้อยกว่าทำให้ผู้หญิงสามารถออกแรงยกได้น้อยกว่าเพศชายเนื่องมาจากสัดส่วนของน้ำหนักตัว

สิ่งนี้จึงสรุปได้ว่าธรรมชาติของผู้หญิงนั้นจะมีไขมันมากกว่าดังนั้นผู้ฝึกสอนต้องพึงระวังเรื่องน้ำหนักเกินความเข้าใจในสัดส่วนไขมันต่อกล้ามเนื้อถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญของผู้ฝึกสอนนักกีฬาพยางน้ำหนักรักหญิงเพื่อเข้าใจสภาพต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพของผู้หญิงส่วนปัจจัยต่างๆจะขออธิบายในบทต่อไป

ความแตกต่างทางด้านกลไกชีววิทยา

ขาที่สั้นกว่า หมายถึง

1. ลำตัวจะอยู่ใกล้พื้น
2. จุดศูนย์ถ่วงต่ำ
3. มีความสมดุลและความมั่นคงสูง

ความยืดหยุ่นที่มากกว่า

1. ผู้หญิงมีระดับของความยืดหยุ่นที่มากกว่าผู้ชายและในกีฬาพยางน้ำหนักรักความยืดหยุ่นดังกล่าวนี้ก็จะส่งผลต่อข้อต่อต่างๆของร่างกายและส่งผลไปยังการพัฒนาเทคนิคการยกน้ำหนักตามลำดับ ดังนั้นจึงมีคำกล่าววว่านักกีฬาพยางน้ำหนักรักหญิงจะสามารถเรียนรู้ทักษะการยกน้ำหนักขั้นพื้นฐานได้อย่างง่ายดาย

2. อย่างไรก็ตามพึงระวังไว้ว่าการที่ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและความสมดุลของข้อต่อต่างๆ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องหลีกเลี่ยงการฝึกซ้อมที่มีความพิสดารเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาอาการบาดเจ็บ

ผู้หญิงย่อมมีขนาดร่างกายที่เล็กกว่า

1. IWF กำหนดว่าประเภทหรือรุ่นของนักกีฬาหญิงจะต้องสัมพันธ์กันกับขนาดของร่างกาย
2. BarBell ในการแข่งขันของประเภทหญิงจะมีขนาดศูนย์กลางเล็กกว่า

ความแตกต่างทางด้านสรีระ

ความแตกต่างทางด้านฮอร์โมนเป็นตัวกำหนดสภาพของความแตกต่างทางด้านร่างกายของเพศหญิงและชาย

ระบบ Cardio-Vascular

1. ผู้หญิงมีขนาดหัวใจเล็กกว่าดังนั้นจึงหวั่นไหวการเต้นของหัวใจก็จะเล็กกว่า
2. ผู้หญิงมี Cardiac Output น้อยกว่าเพศชาย 30%
3. จากสิ่งที่กล่าวมานี้ทำให้เกิดอัตราการไหลเวียนโลหิตไปสู่กล้ามเนื้อต่อการเต้นของหัวใจ 1 ครั้งน้อยกว่าเพศชาย
4. และจากสาเหตุนี้จึงทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย 5 ครั้งต่อนาที ช่องทรวงอก
5. เพศหญิงมีช่องทรวงอกที่เล็กกว่าจึงทำให้มีความจุปอดที่เล็กกว่าอัตราการเผาผลาญพลังงาน
6. ผู้หญิงมีอัตราการเผาผลาญพลังงานต่ำกว่าผู้ชายเนื่องจากสัดส่วนของเนื้อเยื่อไขมันที่มาก
7. ค่า Vo2 Max คือ 40%
8. ผู้หญิงมีปริมาณเม็ดเลือดแดงน้อยกว่าเพศชายดังนั้นจึงลำเลียงออกซิเจนได้น้อยกว่าผู้ชาย
9. ผู้หญิงมีมวลกล้ามเนื้อน้อยกว่าและเล็กกว่าจะเกิดความแตกต่างในด้านพลังกำลังแต่ไม่ส่งผลต่อความช้าและความเร็ว

อิทธิพลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

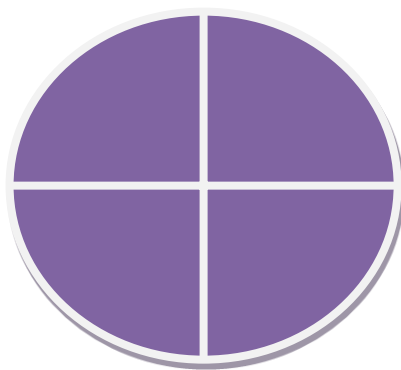
ผู้หญิงจะมีความแข็งแรง 2 ใน 3 ของผู้ชาย เพศหญิงจะแสดงความแข็งแรงออกมาในการฝึกซ้อมด้วยกล้ามเนื้อที่มีปริมาณน้อยกว่า ดังนั้นความแข็งแรงที่เกิดขึ้นก็จะมีปริมาณน้อยกว่าเพศชายเมื่อเทียบกัน ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่าในการฝึกซ้อมจากสาเหตุดังกล่าวข้างต้นไม่ได้ก่อให้เกิดอัตราความเสี่ยงในเรื่องของการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมพัฒนาความแข็งแรงของผู้หญิงในการแข่งขันกีฬาประเภทหญิงผลการแข่งขันจะต่ำกว่าเพศชาย 5-15%เนื่องจากมีร่างกายที่ประกอบไปด้วยไขมันและความแตกต่างทางด้านกายภาพอื่นๆ และความแตกต่างดังกล่าวนี้จึงส่งผลกระทบต่อ การฝึกซ้อมและการแข่งขันเนื่องจากสภาพร่างกายที่แตกต่าง ปริมาณเม็ดเลือดแดงที่น้อยกว่านั่นเอง

วงจรการทบทวน

วันที่ 1 – จุดเริ่มต้น(3-5 วัน)

ระยะของ Luteal

ทบทวนอาการของโรคก่อน



ระยะ Follicular

การฝึกที่ดี

การเพิ่ม โย โมน Testosterone

วันที่ 14 – การตกไข่

ระยะเวลาของการเป็นรอบเดือน(menstrual cycle) ประมาณ 28 วัน แต่ก็อาจจะมีการแปรผันอยู่ในช่วง 21-42 วัน วงจรนี้มีอิทธิพลโดยฮอร์โมนที่ถูกผลิตจากรังไข่และถูกควบคุมโดยสัญญาณจาก Hypothalamus และ pituitary gland ซึ่งสามารถดูได้จากแผนภาพของวันที่ 1 ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงจุดเริ่มต้นของวงจรนี้และจะใช้เวลาประมาณ 3-5 วันก็จะเข้าสู่ระยะ follicular ซึ่งจะมีระดับของฮอร์โมน testosterone เพิ่มขึ้น จากต่อม หมวกไต นักกีฬาหญิงส่วนมากจะแสดงผลงานการฝึกซ้อมได้ดีในระยษนี้ เมื่อเข้าสู่ระยะตกไข่ คือวันที่ 14 ร่างกายก็อาจจะมีความรู้สึกอ่อนล้าได้ง่าย หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ระยะ luteal ซึ่งเป็นช่วงระยะที่อารมณ์และความรู้สึกไม่มั่นคงเนื่องมาจากผลของ retention fluid ซึ่งสิ่งนี้มักจะทำให้หนักกีฬาหญิงมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น 2-3 กิโลกรัม ดังนั้นเมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้นจึงมีผลต่อความยืดหยุ่นของร่างกายและการพัฒนาเทคนิค

การวิเคราะห์เกี่ยวกับจิตวิทยา

เราสามารถเห็นได้จากข้อมูลด้านบนซึ่งผู้ฝึกซ้อมมิใช่ผู้ที่จะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลของการเป็นรอบเดือนในช่วงระยะเวลาฝึกซ้อมแต่ทว่าจำเป็นต้องเข้าใจถึงสภาพอารมณ์ความรู้สึกของนักกีฬาหญิงในช่วงเวลาดังกล่าว ด้วยการเข้าใจและเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดต่อนักกีฬาหญิงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน โดยตรงดังนั้นวิธีการฝึกสอนต่างๆ จำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเปลี่ยนจากการฝึกสอนนักกีฬาชายมาเป็นการฝึกสอนนักกีฬาหญิง

ระยะการเป็นรอบเดือนและผลงานการฝึกซ้อม

ปัญหาต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเป็นรอบเดือนได้ถูกอธิบายไปข้างก่อนหน้านี้อแล้วแต่ทว่าในหัวข้อนี้จะเป็นการอธิบายเพิ่มเติมนักวิจัยส่วนใหญ่แนะนำว่าประสิทธิภาพของความแข็งแรงและพลังกายมิได้มีความผันผวนมากกับระดับของฮอร์โมนอย่างไรก็ตามความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการเป็นรอบเดือนอาจจะส่งผลกระทบต่อผลงานการฝึกซ้อมของนักกีฬาหญิงแต่ละคนซึ่งเรากำลังจะพูดถึงการรักษาหรือการยับยั้งอาการที่เกิดในระยษนี้ด้วยการกินยา ระวังอาการนับว่าเป็นสิ่งต้องห้ามและอยู่ในข้อห้ามของ WADA ความผิดปกติในระยะการเป็นรอบเดือนเกิดที่มีผลมาจากการฝึกซ้อมอย่างหนักมีดังนี้

1. รอบเดือนมาช้า
2. ความผิดปกติของ luteal
3. amenorrhea

สาเหตุดังกล่าวนี้ จะมีความเชื่อมโยงกับการใช้พลังงานของร่างกายหรือความไม่สมดุล
ปัจจัยอื่นมีดังนี้

1. ระดับไขมันในร่างกายน้อย
2. ความเครียด
3. ระดับของการออกกำลังกาย
4. สภาพความเป็นวัยรุ่น

สิ่งที่กล่าวมานี้ นักกีฬาจำเป็นต้องพัฒนาตนเองเพราะว่ามันไม่ใช่เรื่องปกติที่จะปล่อยไว้
การจัดการในช่วงของการเป็นรอบเดือน

นักกีฬา

1. พยายามฝึกซ้อมให้เกิดประโยชน์มากที่สุด
2. บันทึกรายละเอียดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และวันเวลาของการเป็นรอบเดือน
3. ฝึกสังเกต
4. รับประทานอาหารให้เพียงพอ

ผู้ฝึกสอน

1. รับฟังปัญหาของนักกีฬา
2. ใส่ใจกับปัญหา
3. ปรับเปลี่ยนทักษะการฝึกซ้อมของตนเอง
4. หลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บหลังฝึกซ้อม

การรักษา

1. รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

การรับประทานอาหาร

ความต้องการของนักกีฬาหญิงทางด้าน โภชนาการก็มีความคล้ายคลึงกับนักกีฬาชายเพียงแต่ต้องเพิ่มปริมาณของธาตุเหล็กและแคลเซียมให้มากขึ้นเนื่องจากนักกีฬาหญิงมีสภาวะการเป็นประจำเดือนจะสูญเสียธาตุเหล็กและถ้านักกีฬาหญิงจำเป็นต้องรักษาน้ำหนักตัวผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องให้งดอาหารประเภทเนื้อแดง

แคลเซียมมีความสำคัญมากในการจัดการกับ amenorrhea และ osteoporosis การได้รับแคลเซียมในปริมาณมากมีความสำคัญต่อนักกีฬาเยาวชนในการสร้างมวลกระดูก

แคลเซียมมีประโยชน์มากต่อการฝึกที่มีลักษณะแบก

การบาดเจ็บ

การบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและกระดูกในนักกีฬาหญิงที่พบมากมีอยู่ชนิดดังนี้

1. กระดูกหัก
2. patellar-femoral pain
3. อาการบาดเจ็บที่เส้นเอ็น

อาการกระดูกมีได้เกิดมาจากสาเหตุของมวลกระดูกน้อยแต่ทั่วาก็เกิดบ่อยเช่นกัน

patellar-femoral pain จะเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของมุมของ pelvic-femur ที่มีอิทธิพลต่อหัวเข่า

อาการบาดเจ็บที่เส้นเอ็นของนักกีฬาหญิงมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกเช่นชนิดของกีฬาสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อม

ข้อมูลที่ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องใช้ในการฝึกสอนนักกีฬาหญิงให้ประสบความสำเร็จมีดังนี้

1. นักกีฬาหญิงต้องการความสัมพันธ์ความเป็นส่วนตัวและการสนับสนุน
2. นักกีฬาหญิงต้องการเพื่อนหรือคู่ซ้อม
3. นักกีฬาหญิงจำเป็นต้องมีโปรแกรมการพัฒนาเฉพาะตัว
4. ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องตั้งเป้าหมายและควบคุมดูแลเป็นปกติ
5. ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของนักกีฬาหญิง
6. ผู้ฝึกสอนต้องใช้ภาษาทำให้ถูกต้องและเหมาะสมต่อนักกีฬาหญิง
7. นักกีฬาหญิงต้องการความยุติธรรม
8. ผู้ฝึกสอนต้องเปิดโอกาสในการสื่อสารและรับฟังความคิดเห็น

9. การสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการควบคุมการฝึกซ้อม

10. ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องใช้คำวิจารณ์ที่เหมาะสม

การทำลายความเชื่อเดิมและขจัดอุปสรรคต่อกีฬาคนน้ำหนักรักบี้

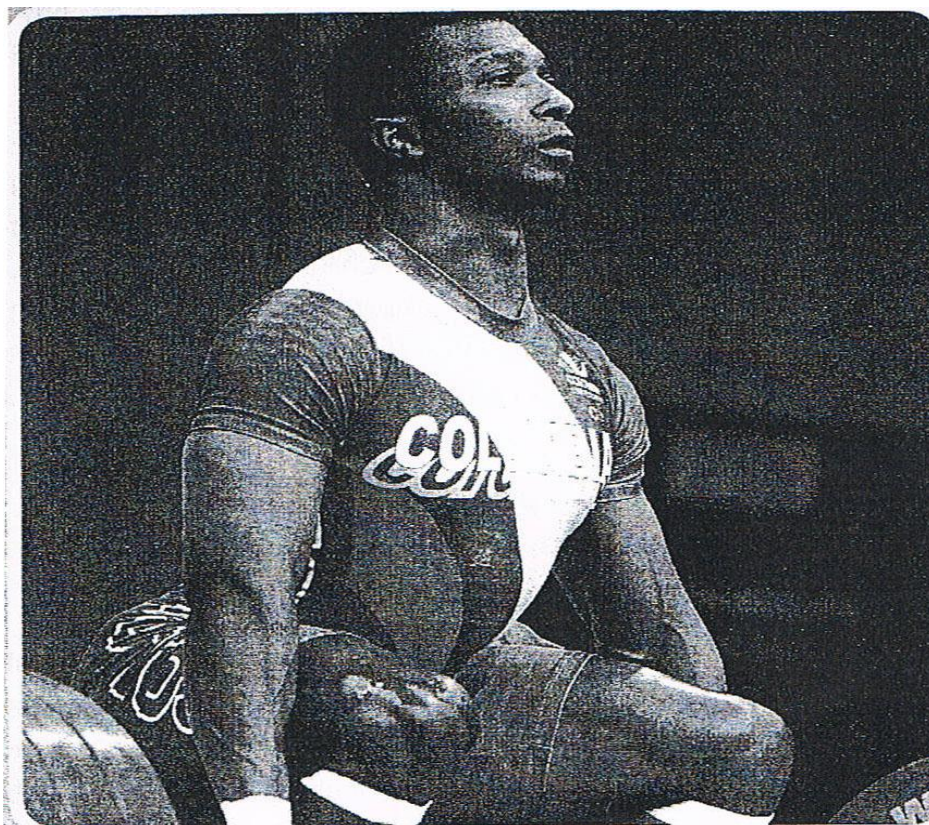
การทำลายความเชื่อเดิมๆ และขจัดอุปสรรคต่อกีฬาคนน้ำหนักรักบี้ยังคงเป็นความจริงที่ว่าเพศหญิงยังไม่ค่อยได้รับการยอมรับในกีฬาคนน้ำหนักรักบี้เท่าที่ควร โดยปกติแล้วผู้หญิงจะได้รับการยอมรับในชนิดกีฬาอื่นๆ มากกว่า สังเกตได้จากกีฬาระดับสากลเช่น กีฬาโอลิมปิก ซึ่งประเภทหญิงก็ได้ออกไปหลายชนิดกีฬาสิ่งนี้ยังคงเป็นความท้าทายต่อวงการกีฬาคนน้ำหนักรักบี้ที่จะต้องยกระดับความสามารถของผู้หญิงให้เป็นที่ยอมรับในอนาคต

มิใช่เพียงแต่ผู้ฝึกสอนเท่านั้นที่ เป็นผู้เกี่ยวข้องโดยตรงกับกีฬาคนน้ำหนักรักบี้แต่ยังมีผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่มีความสำคัญในการสนับสนุนวงการกีฬาคนน้ำหนักรักบี้เช่นพ่อแม่ของนักกีฬาหญิง ความเชื่อต่างๆ เกี่ยวกับความเป็นเพศหญิงก็มีส่วนเกี่ยวข้องเช่นกันจำแนกได้ดังนี้

1. กีฬาคนน้ำหนักรักบี้เชื่อว่าทำให้ผู้หญิงเป็นผู้หญิงที่มีลักษณะคล้ายทอมบอยแต่ก็มีได้มีหลักฐานใดมาสนับสนุนความเชื่อนี้ นักกีฬาคนน้ำหนักรักบี้เมื่อเข้ามาสู่วงการแล้วเป็นธรรมดาที่ร่างกายจะต้องพัฒนาทั้งภายนอกและภายในเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บจากกีฬาชนิดนี้เป็นธรรมดา
2. กีฬาคนน้ำหนักรักบี้ทำให้ผู้หญิงมีกล้ามเนื้อใหญ่โตเนื่องจากเหตุผลจากข้อที่ 1 ร่างกายจำเป็นต้องสร้างกล้ามเนื้อเพื่อต้านทานหรือพัฒนาความแข็งแรงให้เหมาะสมต่อกีฬาคนน้ำหนักรักบี้
3. กีฬาคนน้ำหนักรักบี้เป็นกีฬาที่เป็นอันตรายสิ่งนี้เป็นความเชื่อที่เคยอธิบายไว้แล้วในกลุ่มมือเล่มที่ 1 แต่จากสถิติพบว่าเมื่อฝึกซ้อมอย่างดีกีฬาชนิดนี้เป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความปลอดภัยสูงที่สุด
4. กีฬาคนน้ำหนักรักบี้ไม่ได้เป็นที่ยอมรับในสังคมสิ่งนี้ส่งผลกระทบต่อนักกีฬาคนน้ำหนักรักบี้ที่กำลังจะมีความคิดที่จะเข้ามาเล่นกีฬาชนิดนี้เหตุผลในข้อนี้เป็นเหตุผลจากสังคมภายนอกที่มองเข้ามาในวงการกีฬาคนน้ำหนักรักบี้ที่แสดงความรู้สึกต่อวงการกีฬาคนน้ำหนักรักบี้

สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความเชื่อส่วนหนึ่งในหลายๆ ความเชื่อที่มีในปัจจุบันซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนจะต้องนำไปแก้ไขและพัฒนาในลำดับต่อไปจากข้อมูลข้างต้นผู้ฝึกสอนนักกีฬาหญิงจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้หญิงและใช้วิธีการฝึกสอนที่แตกต่างจากนักกีฬาชายการพัฒนาเทคนิคและระดับการฝึกซ้อมก็ต้องมีความแตกต่างจากนักกีฬาชายแต่ไม่ควรจะแตกต่างมากเกินไปเพื่อประสบความสำเร็จในการแข่งขันต่อไป

หน่วยที่ 8



การเสริมสร้างแรงต้านทานในนักกีฬาเยาวชน:

แนวทางต่อผลงานและสุขภาพ

โดย Eliahu Sadred

IWF CRC Member

ในบทนี้จะมุ่งเน้นไปยังงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาแรงต้านทานในนักกีฬาเยาวชนเพื่อพัฒนาผลการแข่งขันและสุขภาพ

CSEP ได้ตีพิมพ์รายงานเกี่ยวกับการพัฒนาแรงต้านทานในนักกีฬาเยาวชนซึ่งมุ่งเน้นไปที่การอภิปรายผลและข้อมูลต่างๆ ในอดีตที่เกี่ยวข้อง CSEP ยังคงนำเสนอวิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาแรงต้านทานในเด็กและเยาวชนซึ่งจะส่งผลให้เกิดความปลอดภัยและการพัฒนาสุขภาพโดยรวมและยังเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อและความอดทน

กลไกทางจิตวิทยาสำหรับการพัฒนาความแข็งแรง

การพัฒนาความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อในเด็กเป็นคุณลักษณะพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาของระบบประสาทเนื่องจากการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีใช้การพัฒนารูปแบบของกล้ามเนื้อ การพัฒนากล้ามเนื้อของเด็กจะเกี่ยวข้องกับกลไกทางประสาทในการฝึกซ้อมร่างกายของเด็กจะพัฒนากล้ามเนื้อเพื่อให้ทนทานต่อกิจกรรมที่กระทำอยู่ซึ่งอาจจะรวมถึงการเพิ่มปริมาณมวลกล้ามเนื้อด้วยก็ได้ตารางการฝึกซ้อมของเด็กที่ใช้ในการพัฒนากล้ามเนื้อจะใช้เวลาประมาณ 20 สัปดาห์

อย่างไรก็ตามก็ไม่สามารถสรุปได้เสมอไปว่าการฝึกฝนเพื่อพัฒนาแรงต้านทานจะสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของเยาวชนได้ทุกคน(เด็กผู้หญิง=11ปี เด็กผู้ชาย=12ปี)ซึ่งเป็นไปได้ว่าโปรแกรมการฝึกฝนและระยะเวลาการฝึกฝนที่ยาวนานขึ้นอาจจะเป็นแนวคิดที่ดีซึ่งหมายถึงการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกฝนให้มากขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการเจริญเติบโตของเด็กนั่นเองการฝึกฝนในการลดปริมาณไขมันในร่างกายก็เกี่ยวข้องกับการพัฒนาซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาระบบประสาทต่างๆเหล่านี้เป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนา

เมื่อนักกีฬาเยาวชนมีอายุได้ 13 ปี การหลั่งฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในเพศชายจะเป็นตัวกำหนดการเจริญเติบโตและการเพิ่มของปริมาณมวลไขมันในร่างกายการฝึกฝนที่พัฒนาความแข็งแรงในระหว่างและหลังความเป็นวัยรุ่นก็ยังคงมีความเกี่ยวข้องกับ Hypertrophic Factor เนื่องจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนและฮอร์โมนอื่นๆมีผลต่อกล้ามเนื้อดังนั้นฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในผู้หญิงที่มีปริมาณน้อยก็จะเป็นตัวควบคุมการพัฒนากล้ามเนื้อเช่นเดียวกันฮอร์โมนอื่นๆและปัจจัยในการเจริญเติบโตต่างๆล้วนมีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อในนักกีฬาหญิงเป็นอย่างมาก เช่น โกรวท์ฮอร์โมนและอินซูลิน

ทิศทางแนวโน้มของการฝึกฝนพัฒนาแรงต้านทานและสุขภาพในนักกีฬาเยาวชน

การศึกษาจากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องชี้ให้เห็นว่ามีหลักฐานบางประการที่มีความเชื่อมโยงเกี่ยวกับการพัฒนาแรงต้านทานและสุขภาพในนักกีฬาเยาวชนดังนี้

ความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อและความอดทนในการศึกษาเปรียบเทียบยังมีอาจให้ผลที่ชัดเจนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายภาพที่เป็นตัวพัฒนากล้ามเนื้อและความอดทนแต่ก็ยังพอมิแนวทางให้เห็นว่าอิทธิพลของการฝึกฝนทางด้านร่างกายนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนากล้ามเนื้อและความอดทนมีการศึกษาทดลองโดยใช้การฝึกฝน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์โดยขึ้นด้วยวันพักผ่อนจะแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อและความอดทนแต่

งานวิจัยส่วนมากก็เป็นงานวิจัยที่รองรับอยู่ในเฉพาะเพศชายเป็นส่วนใหญ่แต่การพัฒนาความแข็งแรงทางกล้ามเนื้อและความอดทนดังกล่าวนั้นอาจจะนำพามาสู่ภาวะการเจริญเติบโตมากเกินไปก็ได้

แร่ธาตุในกระดูก

ในกรณีศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมของวัยรุ่นการเปรียบเทียบกิจกรรมประจำวันในเด็กที่มีความกระตือรือร้นและเด็กที่มีความเกียจคร้านผลที่ได้คือในเด็กที่มีความกระตือรือร้นจะมีการพัฒนาทางด้านกายภาพได้รวดเร็วกว่าเด็กที่มีความเกียจคร้านการเปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาเยาวชนที่มีผลงานดีกับนักกีฬาเยาวชนที่มีผลงานย่ำแย่จะเห็นได้ว่ามีความแตกต่างกันทางด้านกายภาพและสุขภาพของกระดูกเมื่อมีการแบกน้ำหนักการกระจายกล้ามเนื้อเพื่อรองรับแรงดึงและแรงกดในนักกีฬาที่มีกระดูกที่แข็งแรงก็จะสามารถกระทำได้ดี Osteogenic มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกายภาพต่างๆซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ด้วยผลลัพธ์นี้อาจจะส่งผลต่อแร่ธาตุในกระดูกมวลกระดูก

การวิจัยเชิงทดลองดังกล่าวใช้โปรแกรมการฝึกซ้อม 10-60 นาทีเป็นระยะเวลา 2-3 วันต่อสัปดาห์ผลที่ได้ก็ยังออกมาไม่ชัดเจนเท่าที่ควร

การบาดเจ็บ

เด็กและเยาวชนจะประสบปัญหาการบาดเจ็บได้ง่ายเนื่องจากมีกิจกรรมทำมากมายเช่นการเล่นกิจกรรมทั่วไปและกีฬาชนิดต่างๆหรือการเรียนพลศึกษา

ข้อมูลที่ได้ส่วนใหญ่จะได้รับมาจากโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดอาการบาดเจ็บทางกีฬาและยังรวมถึงข้อมูลที่ได้จากการรายงานอุบัติเหตุประวัติการประกันภัยการสัมภาษณ์และการทำแบบสอบถาม

โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อปรับสภาพร่างกายซึ่งรวมถึงการฝึกซ้อมเสริมสร้างแรงต้านทานนับว่าเป็นยุทธศาสตร์ที่มีประสิทธิภาพต่อการลดระดับอัตราการเกิดการบาดเจ็บในนักกีฬาเยาวชนและควรมีการสังเกตผลอื่น ๆ ที่มีความคล้ายคลึงเพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษาและนำไปสู่การแก้ไขและการสนับสนุนต่อไป

โปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อปรับสภาพร่างกายซึ่งรวมถึงการฝึกซ้อมเสริมสร้างแรงต้านทานจะเป็นการช่วยลดปริมาณอาการบาดเจ็บลงในนักกีฬาเยาวชนและลดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นได้ในการสังเกตอื่น ๆ เช่น การฝึกฝนความสมดุลทางร่างกายและการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความแข็งแรงก็สามารถลดอุบัติเหตุหรืออาการบาดเจ็บในนักกีฬาเยาวชนได้เช่นกัน

ทักษะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและผลการฝึกซ้อม

การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจะเป็นการพัฒนาในเรื่องของกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหวเพราะว่าเป็นจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนไหวแต่ละชนิดการพัฒนาดังกล่าวเช่นการกระโดดไกล การกระโดดสูง การวิ่งระยะสั้นด้วยความเร็วมีผลช่วยพัฒนาการเคลื่อนไหวทั้งสิ้นสามารถลดน้ำหนักและพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายได้การพัฒนาการเคลื่อนไหวในปัจจุบันนักวิจัยได้รายงานเกี่ยวกับการเปรียบเทียบความสำคัญของการฝึกฝนแรงต้านทานและการฝึกฝนแบบ Plyometric ซึ่งให้ผลดีมากกว่านักกีฬาเยาวชนในนักกีฬาผู้ใหญ่การ

ผสมผสานการฝึกฝนทั้งสองรูปแบบนี้นับว่าเป็นการผสมผสานที่ก่อให้เกิดผลดีกว่าการฝึกฝนแบบใดแบบหนึ่งอย่าง เดียว

NSCA และ CSEP ได้สรุปเกี่ยวกับการฝึกฝนพัฒนาแรงต้านทานในนักกีฬาเยาวชน

1. มีความปลอดภัย
2. พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพลังงาน
3. ลดอัตราการเป็นโรคหัวใจในเด็ก
4. พัฒนาผลการแข่งขันและทักษะการเคลื่อนไหว
5. ลดโอกาสในการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
6. ช่วยพัฒนาจิตวิทยาทางสังคม
7. ช่วยยกระดับและพัฒนานิสัยการออกกำลังกาย

ความรุนแรงและปริมาณ

ความรุนแรงและปริมาณในการฝึกซ้อมนั้นเป็นผล โดยตรงต่อการพัฒนาของตัวนักกีฬาซึ่งประกอบไปด้วย ปัจจัยต่างๆมากมายเช่นชนิดของการฝึกซ้อม จำนวนครั้งการฝึกซ้อม ช่วงเวลาการพักผ่อน ล้วนส่งผลต่อกีฬาที่ นักเล่นทั้งสิ้นปริมาณในการฝึกซ้อมนั้นจะเกี่ยวข้องกับจำนวนของการฝึกซ้อมจำนวนครั้งของการฝึกซ้อมและ จำนวนรอบของการฝึกซ้อม

ผลวิจัยพบว่าเด็กสามารถเพิ่มความแข็งแรงทางด้านกล้ามเนื้อและความทนทานได้ในการฝึกฝนความ ต้านทานอย่างไรก็ตามการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพจะต้องสอดคล้องไปด้วยจำนวนและปริมาณที่สมดุลการ เปรียบเทียบผลของการฝึกซ้อมที่หนักแต่จำนวนครั้งน้อยกว่าการฝึกซ้อมที่มากแต่ปริมาณน้ำหนักเบาได้ถูกแสดงไว้ดัง ตารางต่อไปนี้ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงระดับการพัฒนาทางด้านกล้ามเนื้อและความอดทนในเด็ก

ผลของความแตกต่างการฝึกซ้อมในความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนในการพัฒนาของเยาวชน

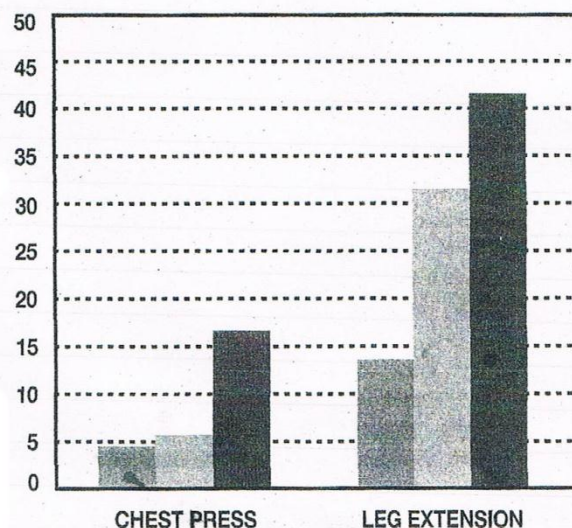
(Avery D. Faigenbaum et al 1999)

ความเปลี่ยนแปลง

คิดเป็นร้อยละในการ

พัฒนาความแข็งแรง 1 รอบ

PERCENT CHANGE
IN 1RM STRENGTH
(pre to post training)



คำอธิบาย:

- สีฟ้า – การควบคุม
- สีเขียว – จำนวนครั้งน้อย น้ำหนักมาก
- สีแดง – จำนวนครั้งมาก – น้ำหนักปานกลาง

จากกลุ่มตัวอย่างใช้เด็กผู้หญิง 11 คน เด็กผู้ชาย 32 คนซึ่งมีอายุเฉลี่ย 5.2-11.8 ปี ใช้การฝึกซ้อม 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในการซ้อม 1 ยกมีจำนวน 6-8 ครั้งด้วยน้ำหนักที่มีปริมาณมากและในการซ้อม 1 ยกที่มีจำนวน 13-15 ครั้งและใช้น้ำหนักปริมาณปานกลางผลการทดลองพบว่าความแข็งแรงที่ขาที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นทั้ง 2 ประเภทแต่ว่าระดับความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นนั้นวัดออกมาได้ 31 และ 40.9% ตามลำดับและในการฝึกซ้อม Chest Press ด้วยปัจจัยดังกล่าวนี้ในกลุ่มที่มีจำนวนครั้งมากแต่น้ำหนักเบาสามารถสร้างความแข็งแรงได้ 16.3%ซึ่งสูงกว่าอีกกลุ่มหนึ่งจากผลที่ได้จึงสรุปได้ว่าการพัฒนาความแข็งแรงทางด้านกล้ามเนื้อและความอดทนสามารถพัฒนาได้ดีในการเพิ่มจำนวนมากกว่าเพิ่มน้ำหนัก

ความแตกต่างระหว่างจำนวนครั้งที่เกิดขึ้นนั้นช่วยทำให้เกิดความปลอดภัยต่อนักกีฬาและความแตกต่างของจำนวนรอบและจำนวนครั้งจากการกระทำเพียงหนึ่งรอบและการกระทำ 3-5 รอบอาจจะไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดแต่ก็ถือเป็นแนวทางที่ดีในการที่จะนำไปพัฒนาความต้านทาน โดยแนวทางดังต่อไปนี้

1. ใช้ 1-2 ชุดด้วย
2. ใช้ 8-15 ครั้งโดย
3. ใช้น้ำหนักเบาไปถึงปานกลาง (30-60%) ที่
4. ฝึก 8-12 รอบในการฝึกฝนที่มีความถี่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์(การฝึกเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะไม่ส่งผลมากเท่าที่ควร)

การกระทำในลักษณะนี้จะทำให้เกิดโอกาสที่นักกีฬาจะได้เรียนรู้เทคนิคและพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อประสิทธิภาพจากการฝึกซ้อมจะช่วยให้สามารถพัฒนาความแข็งแรงเฉพาะอย่างเช่นพลังกาย ความอดทน

เป็นต้นจากตัวอย่างในการฝึกที่ใช้จำนวนครั้งน้อยและน้ำหนักมากจะก่อให้เกิดความเมื่อยล้าเนื่องจากใช้พลังงานมาก และกล้ามเนื้อหลายส่วนดังนั้นวัตถุประสงค์ของการฝึกซ้อมจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมรรถนะเฉพาะส่วนเช่น การพัฒนาความเร็วเป็นต้นและพึงระลึกอยู่เสมอว่าการซ้อมแต่ละประเภทไม่จำเป็นต้องใช้จำนวนครั้งที่เท่ากัน ระยะเวลาการซ้อมก็เช่นเดียวกันควรจะต้องมีความแตกต่างเนื่องจากวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันยกตัวอย่างเช่น การพัฒนาการเคลื่อนไหวจะต้องใช้การฝึกแบบการพัฒนาความสมดุลของร่างกายซึ่งจะไปพัฒนาในเรื่องของกำลังกาย ความสมดุล แต่ถ้าเป็นการพัฒนาในเรื่องของเทคนิคจำเป็นต้องใช้วิธีที่แตกต่างออกไปและให้เหมาะสมกับนักกีฬาเยาวชน

อุปกรณ์ในการฝึกก็ต้องมีความเหมาะสม มีการแนะนำที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

การทดสอบความแข็งแรงในนักกีฬาเยาวชนที่มีสุขภาพดี

การฝึกซ้อมความแข็งแรงกลายเป็นวิธีที่นิยมใช้ในการพัฒนานักกีฬาเยาวชน อย่างไรก็ตามการทดสอบความแข็งแรงก็ได้ถูกใช้เพื่อที่จะมาประเมินโอกาสในการบาดเจ็บในการสังเกตหลายๆครั้งพบว่าไม่มีอาการบาดเจ็บใดๆเกิดขึ้นเมื่อมีการทดสอบความแข็งแรงอยู่ตลอดเวลาการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดโดยมีอาชีพเมื่อนักกีฬาเยาวชนชายหญิงเข้ารับการทดสอบทั้งร่างกายส่วนบนและร่างกายส่วนล่างโดยการใช้ Weight Training Machine

แนวทางการฝึกฝนความต้านทานในนักกีฬาเยาวชน(ปรับปรุงจาก NSCA 2009)

1. ให้คำแนะนำและการดูแล
2. จัดหาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย
3. เริ่มต้นการฝึกซ้อมด้วยการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที
4. เริ่มต้นการฝึกที่น้ำหนักเบาก่อนและเน้นการฝึกซ้อมเทคนิค
5. ใช้การยก 1-3 ชุด 6-15 ครั้งสลับกันระหว่างช่วงบนและช่วงล่างลำตัวเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและกำลังกาย
6. มุ่งเน้นการพัฒนากล้ามเนื้อให้เกิดความสมดุล
7. จัดการออกกำลังกายแบบเฉพาะทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาแผ่นหลัง
8. โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องขึ้นอยู่กับความต้องการเป้าหมายและความสามารถ
9. พัฒนาความแข็งแรงและเสริมความต้านทาน
10. มีการ Cool Down และการยืดคลายกล้ามเนื้อ
11. รับฟังความต้องการและข้อคิดเห็นในแต่ละแบบฝึก
12. มีการฝึกฝนพัฒนาความต้านทาน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
13. มีการซ้อมเดี่ยวและการควบคุม
14. มีการซ้อมแบบเป็นระบบและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา
15. เพิ่มประสิทธิภาพและฟื้นฟูสภาพร่างกายด้วยอาหารที่มีคุณประโยชน์และการนอนหลับที่เพียงพอ
16. สร้างแรงจูงใจและให้การสนับสนุนโดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ปกครอง

คำแนะนำ

(ฉบับแก้ไขปรับปรุงจาก NSCA 2009)

กระบวนการฝึกแรงต้านทานเพื่อความแข็งแรง

	ผู้เริ่มต้น	สื่อกลาง	ความก้าวหน้า
การกระทำของกล้ามเนื้อ	ECC and Con	ECC and Con	ECC and Con
ทางเลือกการออกกำลังกาย	SJ and MJ	SJ and MJ	SJ and MJ
ความรุนแรง	50-70% 1RM	60-80% 1RM	70-85% 1RM
ปริมาณ	1-2sets x 10-15 reps	2-3sets x 8-12 reps	>2-3sets x 6-10 reps
ช่วงเวลาที่เหลือ	1 min.	1-2 min.	2-3 min.
ความเร็ว	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
ความถี่	2-3 วัน/สัปดาห์	2-3 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์

	ผู้เริ่มต้น	สื่อกลาง	ความก้าวหน้า
การกระทำของกล้ามเนื้อ	ECC and Con	ECC and Con	ECC and Con
ทางเลือกการออกกำลังกาย	MJ	MJ	MJ
ความรุนแรง	30-60% 1RM VEL	30-60% 1RM VEL 60-70% 1 RM STR	70-85% 1RM
ปริมาณ	1-2sets x 3-6 reps	2-3sets x 8-12 reps	>2-3sets x 6-10 reps
ช่วงเวลาที่เหลือ	1 min.	1-2 min.	2-3 min.
ความเร็ว	ปานกลาง/เร็ว	เร็ว	ปานกลาง
ความถี่	2 วัน/สัปดาห์	2-3 วัน/สัปดาห์	3-4 วัน/สัปดาห์

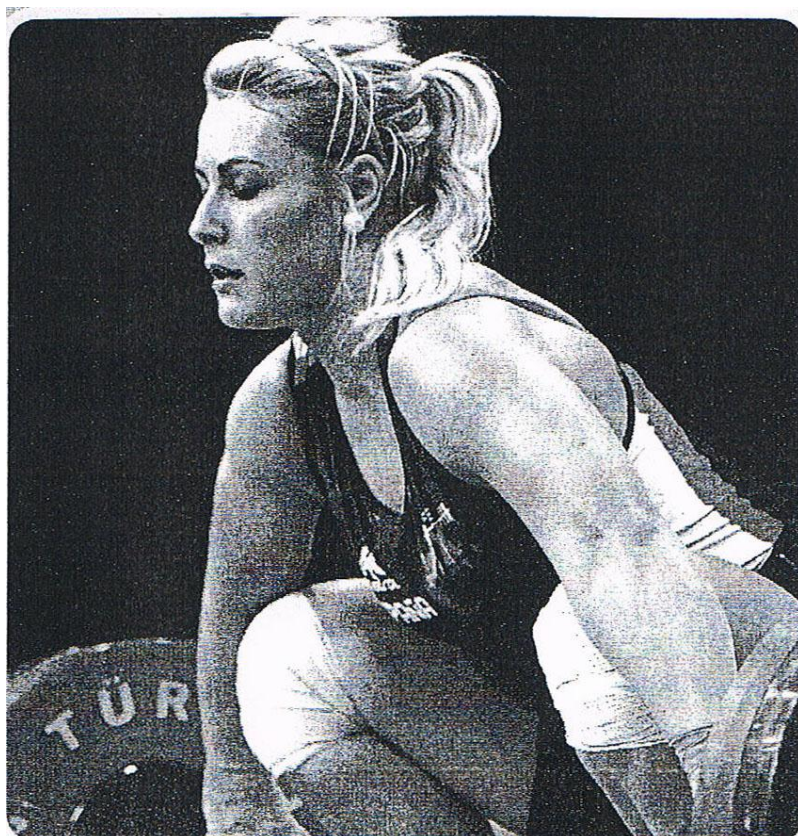
เมื่อมีการเปรียบเทียบกับหลายชนิดกีฬาที่พ่ายคนน้ำหนักนับว่าเป็นกีฬาที่มีค่าใช้จ่ายน้อยเป็นกีฬาที่ต้องการอุปกรณ์ไม่มากส่วนที่สำคัญที่สุดก็มีแค่ Barbell ในความเป็นจริงแล้วถ้ามีนักกีฬามากกว่า 4 คนจำเป็นต้องมี Barbell มากกว่า 1 อันแม้ว่า Barbell 1 อันจะมีราคาสูงแต่ถ้ามองในอีกมุมหนึ่ง Barbell ก็มีความทนทานและมีอายุการใช้งานที่ยาวนานมาก มีบริษัทมากมายที่ทำหน้าที่ผลิต Barbell แต่คุณภาพของ Barbell จะถูกรับรองโดย IWF

พื้นที่สำหรับฝึกซ้อม

สิ่งที่เป็นนอกจาก Barbell ก็คือพื้นที่ใช้ฝึกซ้อมถ้าเป็นไปได้ก็สามารถซื้อได้จากผู้ผลิตแต่อย่างไรก็ตามพื้นที่ใช้ฝึกซ้อมก็สามารถสร้างเองได้โดยปกติแล้วจะทำจากไม้จะมีขนาด 2x3 เมตร แต่บางที่จะมีขนาด 3x3 เมตร ขึ้นอยู่กับขนาดที่ต้องการใช้ฝึกลักษณะเด่นที่ต้องมีในพื้นที่การฝึกซ้อมก็คือ จะต้องเป็นพื้นที่รองรับน้ำหนักได้และดูแลรักษา Barbell และต้องรับแรงกระแทกตรงกลางของพื้นที่การฝึกซ้อมจะต้องแบ่งพื้นที่ 1x3 เมตรเพื่อไว้เป็นจุดให้นักกีฬายืนซึ่งอาจจะทำจากไม้กระดานหรือ Chip Board ก็ได้ดังรูป A ด้านล่าง

สำหรับความปลอดภัยเพิ่มเติมอาจจะใช้แผ่นเหล็กล้อมรอบพื้นที่การฝึกซ้อมก็ได้มีวิธีการมากมายในการสร้างพื้นที่การฝึกซ้อมแต่่วิธีดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นวิธีที่แนะนำความสำคัญที่สุดของพื้นที่การฝึกซ้อมนั้นอยู่ที่ด้านบนก็ต้องมีความมั่นคงตั้งอยู่บนพื้นคอนกรีตและมีบริเวณกว้างอย่างน้อย 1 ใน 3 ของสถานที่หรือห้องซ้อมเนื่องจากป้องกันปัญหาเวลาที่ Barbell หล่นลงกระแทกพื้นแล้วจะไม่โดนตัวนักกีฬา

หน่วยที่ 9



เครื่องอำนวยความสะดวก

และอุปกรณ์

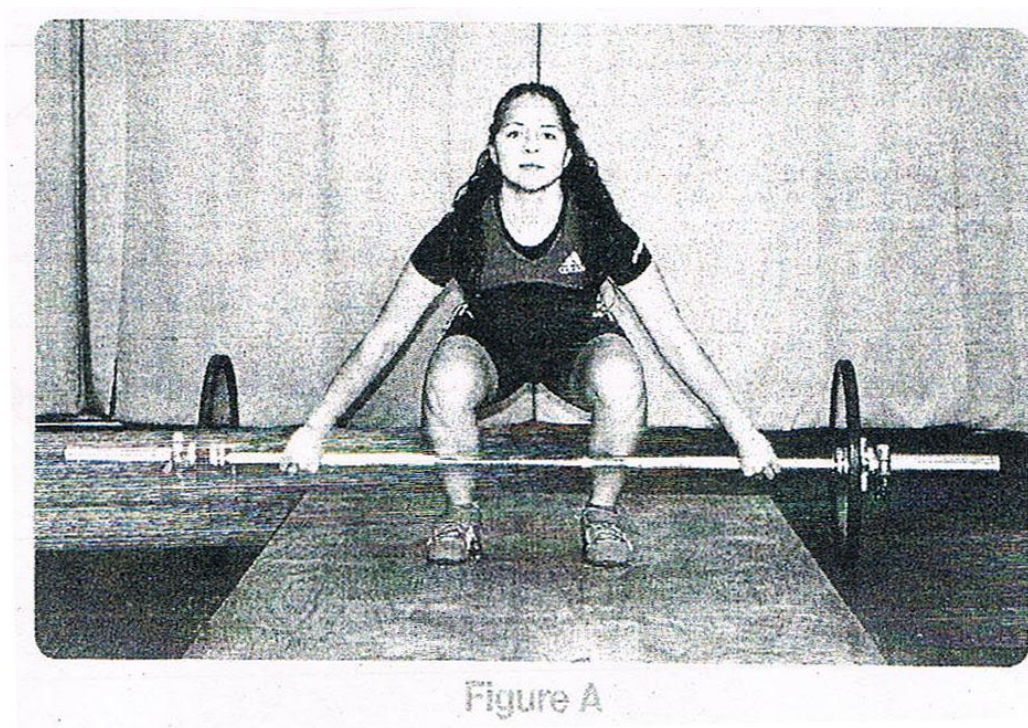
โดย Lyn Jones (AUS)

IWF CRC Member

เมื่อมีการเปรียบเทียบกับหลายชนิดกีฬาที่พาดพิงกันน้ำหนักรับน้ำหนักนับว่าเป็นกีฬาที่มีค่าใช้จ่ายน้อยเป็นกีฬาที่ต้องการอุปกรณ์ไม่มากส่วนที่สำคัญที่สุดก็มีแค่ Barbell ในความเป็นจริงแล้วถ้ามีนักกีฬามากกว่า 4 คนจำเป็นต้องมี Barbell มากกว่า 1 อันแม้ว่า Barbell 1 อันจะมีราคาสูงแต่ถ้ามองในอีกมุมหนึ่ง Barbell ก็มีความทนทานและมีอายุการใช้งานที่ยาวนานมาก มีบริษัทมากมายที่ทำหน้าที่ผลิต Barbell แต่คุณภาพของ Barbell จะถูกรับรองโดย IWF

พื้นที่สำหรับฝึกซ้อม

สิ่งที่จำเป็นนอกจาก Barbell ก็คือพื้นที่ใช้ฝึกซ้อมถ้าเป็นไปได้ก็สามารถซื้อได้จากผู้ผลิตแต่อย่างไรก็ตามพื้นที่ใช้ฝึกซ้อมก็สามารถสร้างเองได้โดยปกติแล้วจะทำจากไม้จะมีขนาด 2x3 เมตร แต่บางทีจะมีขนาด 3x3 เมตร ขึ้นอยู่กับขนาดที่ต้องการใช้ฝึกลักษณะเด่นที่ต้องมีในพื้นที่การฝึกซ้อมก็คือ จะต้องเป็นพื้นที่รองรับน้ำหนักได้และดูแลรักษา Barbell และต้องรับแรงกระแทกตรงกลางของพื้นที่การฝึกซ้อมจะต้องแบ่งพื้นที่ 1x3 เมตรเพื่อไว้เป็นจุดให้นักกีฬายืนซึ่งอาจจะทำจากไม้กระดานหรือ Chip Board ก็ได้ดังรูป A ด้านล่าง



สำหรับความปลอดภัยเพิ่มเติมอาจจะใช้แผ่นเหล็กล้อมรอบพื้นที่การฝึกซ้อมก็ได้มีวิธีการมากมายในการสร้างพื้นที่การฝึกซ้อมแต่ถ้าวิธีดังกล่าวนี้ถือว่าเป็นวิธีที่แนะนำความสำคัญที่สุดของพื้นที่การฝึกซ้อมนั้นอยู่ที่ด้านบนก็ต้องมีความมั่นคงตั้งอยู่บนพื้นคอนกรีตและมีบริเวณกว้างอย่างน้อย 1 ใน 3 ของสถานที่หรือห้องซ้อมเนื่องจากป้องกันปัญหาเวลาที่ Barbell หล่นลงกระแทกพื้นแล้วจะไม่โดนตัวนักกีฬา

Squat Racks

อุปกรณ์ต่อมาที่จะแนะนำในบทนี้คือ Squat Racks ซึ่งมีจำหน่ายแต่ผู้จัดทำก็ยังยืนยันว่า Squat Racks สามารถสร้างง่ายอาจจะสร้างจากเหล็กหรือไม้ก็ได้ Squat Racks จะต้องปรับระดับได้ Squat Racks จะต้องไม่ทำให้นักกีฬารู้สึกอึดอัด และสามารถยึดติดกับผนังและพื้นได้

อุปกรณ์ชนิดอื่น ๆ ที่สามารถใช้ในการพัฒนาคือ Pulling Block และ Jerk Block ซึ่งได้ถูกอธิบายไว้ในบทก่อนหน้านี้แล้วอุปกรณ์นี้สามารถสร้างความได้เปรียบและประโยชน์ในการฝึกซ้อมเป็นอย่างยิ่งซึ่งมีจำหน่ายแต่ก็สามารถสร้างด้วยตนเองได้ Block จะต้องสามารถปรับระดับความสูงได้และสามารถสร้างจากไม้หรือโลหะซึ่งส่วนใหญ่จะทำจากไม้ขนาดของ Pulling Block จะต้องมีความยาวมากกว่า Barbell เพื่อใช้รองรับ Barbell เพื่อทำให้เกิดความปลอดภัยโดยปกติแล้ว Pulling Block จะมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 เมตรและมีความหนาประมาณ 6.5 ซม. และจะต้องถูกยึดไว้ด้วยหมุดโลหะและ Block ที่อยู่ด้านบนสุดพื้นผิวจะต้องมีลักษณะเว้าและรองพื้นฐานด้วยแผ่นยางหรือวัสดุที่สามารถซึมซับแรงกระแทกได้

Jerk Block จะมีขนาดใหญ่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เมตรมีความหนาประมาณ 6 ซม. และพื้นผิวสัมผัสจะต้องรองด้วยแผ่นยางหรือวัสดุซึมซับแรงกระแทกชนิดอื่น ๆ

โดยปกติแล้วอุปกรณ์ช่วยฝึกต่างๆสามารถซื้อหรือจัดสร้างเองก็ได้และมักจะผลิตด้วยโลหะหรือไม้แต่หมุดล็อกต่างๆจะต้องทำจากโลหะเท่านั้น

Storage Racks สำหรับการเก็บ Barbell Disc ก็เป็นอุปกรณ์อีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์อุปกรณ์ลักษณะนี้จะต้องมีเป็นคู่ ซึ่งจะต้องควบคุมโดยผู้ฝึกสอนและถูกเก็บรักษาอย่างดีโดยปกติแล้ว Storage Racks จะมีรูปทรงที่แตกต่างกันออกไปแต่ก็ยังคงทำจากไม้หรือโลหะเช่นเดิม

อุปกรณ์ชนิดอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ในการฝึกซ้อมการยกน้ำหนักก็คือเสื่อยางซึ่งสามารถถูกนำไปใช้ได้ ในหลายๆกิจกรรมเช่นการยืดกล้ามเนื้อหรือการกระโดด

ม้านั่งก็มีความสำคัญสำหรับการฝึกจะทำหน้าที่ให้นักกีฬาใช้นั่งหย่อนขาเพื่อทำให้หลังเหยียดตรงเป็นการฝึกพัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะส่วนถึงความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังโดยการยืดลำตัว

ม้านั่งก็สามารถใช้ในการฝึกโยกได้หลายท่าทางทำหรือนำมาฝึกกระโดดก็ได้

คอกหรือห้องชาวนาก็ถือว่าเป็นอุปกรณ์เสริมในการฝึกชนิดหนึ่งเอามาใช้เพื่อการฟื้นฟูได้อย่างดี

ม้านั่งสำหรับนวดมีไว้เพื่อใช้ในการบำบัดทางกล้ามเนื้อ

น้ำแข็งก็มีประโยชน์ในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นเล็กๆน้อยๆซึ่งสามารถจัดหาได้ทั่วไปเช่นในตู้เย็น

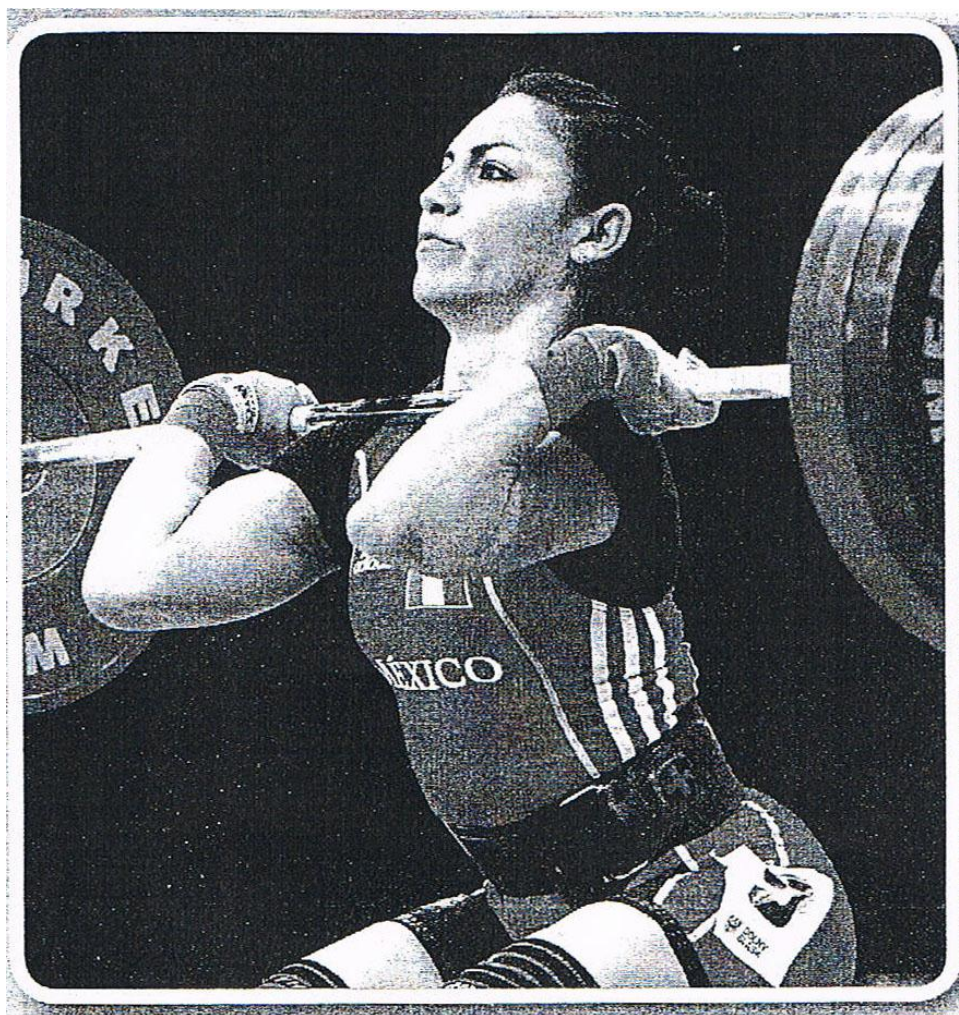
แผนผังมาตราส่วนต่างๆก็มีความสำคัญเอาไว้ให้นักกีฬาหรือนักโค้ชถึงความสมดุลเช่นปริมาณน้ำหนักขึ้นต้น

มีเทคโนโลยีการช่วยวัดปริมาณค่าต่างๆซึ่งสามารถช่วยเหลือผู้ฝึกสอนนักกีฬาได้หลายๆด้านอย่างไรก็ตามก็เป็นสิ่งที่มีราคาสูง อุปกรณ์บันทึกภาพเช่น กล้องวิดีโอ โทรศัพท์มือถือ นั้นก็กลายมาเป็นตัวช่วยที่สำคัญต่อผู้ฝึกสอนในยุคปัจจุบัน

สภาพอากาศก็มีผลต่อการฝึกฝนเช่นเดียวกันการฝึกฝนในที่ร่มในที่ที่มีอากาศเย็นหรือภายในอาคารล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการฝึกทั้งสิ้นในพื้นที่โอซึเนีย นักกีฬาสวนใหญ่จะฝึกซ้อมกันกลางแจ้งเนื่องจากมีอากาศร้อนต้องการอากาศถ่ายเทอุณหภูมิจึงมีความสำคัญต่อการฝึกซ้อมแต่ถ้าจะให้ดีอุณหภูมิที่เหมาะสมควรอยู่ที่ 21 องศาเซลเซียส

ในการจัดหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆก็จะขึ้นอยู่กับอุปกรณ์ที่มีอย่างไรก็ตามนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ก็จะมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครันแต่ทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาก็ไม่ควรที่จะลืมหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งจำเป็นหลักๆเช่น Barbell พื้น การฝึก เป็นต้น อุปกรณ์อื่นๆสามารถจัดหาภายหลังได้

หน่วยที่ 10



การบริหารจัดการสมาคม

โดย lyn jones (AUS)

IWF CRC Merber

ในสังคมมนุษย์สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งนั้นก็คือกีฬาไม่ว่าจะเป็นซีกโลกตะวันออกหรือตะวันตก วัฒนธรรมตะวันออกหรือตะวันตกล้วนย่อมต้องการพัฒนาความ โดดเด่นทั้งสิ้น

การบริหารจัดการจึงไม่ได้มีไว้เพียงแค่วงการธุรกิจและการตลาดเท่านั้นยังส่งผลถึงวงการกีฬาด้วยสิ่งนี้จะหมายถึงการทำงานเป็นระบบตัวอย่างเช่น การจัดสรรหน้าที่ภายในองค์กรหรือทีมกีฬาขนานน้ำหนักร

ในระบบขององค์กรหนึ่งสมาคมกีฬาขนานน้ำหนักรแต่ละประเทศหรือของท้องถิ่นหรือสโมสรท้องถิ่นก็ตาม จะต้องดำเนินการอย่างสอดคล้องกันมีความร่วมมือรวมถึงหม่อมวลนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้เชี่ยวชาญไม่ว่าจะเป็นระดับโรงเรียน สโมสร สมาคมนักกีฬาอาชีพก็ตาม

เมื่อระบบของการฝึกซ้อมเริ่มต้นขึ้นยุทธศาสตร์และโปรแกรมการฝึกซ้อมจะต้องนำพาไปสู่การบรรลุเป้าหมายการเริ่มต้นด้วยการควบคุมบริหารจัดการการฝึกซ้อมแต่ละวันหรืออีกมุมหนึ่งก็คือการจัดวางหน้าที่หรือการฝึกซ้อมจะต้องได้รับการประเมินผลด้วยในองค์กรหรือสถาบันจะต้องมีแผนงานเฉพาะและแผนงานทั่วไปและต้องสอดคล้องกัน

ในองค์กรจะต้องเป็นการเชื่อมโยงกันระหว่างแต่ละภาคส่วนไปสู่ภาพรวมซึ่งภาพรวมจะเป็นตัวควบคุมแนวทางทั้งหมดในองค์กรจะการทำงานเป็นกลุ่มเป็นตัวแทนเป็นระบบและจะต้องมีเป้าหมายมีองค์ประกอบมีระบบการบริหารจัดการมีความสัมพันธ์มีงบประมาณมีข้อมูลข่าวสารและมีสายบังคับบัญชาซึ่งจะต้องสอดคล้องกันไม่ว่าจะเป็นทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรอื่น ๆ ซึ่งล้วนจะต้องมีเป้าหมายเดียวกันอยู่ใน โครงสร้างเดียวกันคือภายในองค์กรนั่นเอง

การบริหารจัดการภายในวงการกีฬาก็ต้องเป็นการควบคุมแบบมีระบบเช่นการสรรหาโดยพรสวรรค์การสรรหาเทคโนโลยีในการฝึกซ้อมการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมต่อการฝึกซ้อมของนักกีฬาและการจัดการแข่งขันในช่วงเวลาต่างๆซึ่งขึ้นอยู่กับสภาพการเงินของแต่ละองค์กรด้วย

ปัจจุบันนโยบายการฝึกซ้อมของนักกีฬามุ่งเน้นไปที่การยกระดับแรงบันดาลใจในแนวทางที่แตกต่างกันออกไปแต่ก็อยู่บนพื้นฐานของความเป็นธรรมชาติปรัชญาและความสามัคคีเมื่อมีตัวแปรต่างๆมากมายจำเป็นต้องแสวงหาความร่วมมือทั้งตัวนักกีฬาเอง ผู้ฝึกสอน และผู้เชี่ยวชาญในสาขาอาชีพต่างๆด้วย

การบริหารจัดการเทคโนโลยีการฝึกซ้อมในกีฬาขนานน้ำหนักร

การฝึกซ้อมกีฬาขนานน้ำหนักรจำเป็นต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์จำเป็นต้องหาข้อมูลจำเป็นต้องหาความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญจากสาขาอาชีพต่างๆเช่น นักเทคโนโลยีทางการกีฬา นักจิตวิทยา นักกายภาพ นักเคมี หมอ รวมถึงนักสังคมศาสตร์ เป็นต้น สิ่งนี้ล้วนนำมาพามาสู่คำว่าเทคโนโลยีทั้งสิ้น ปัจจุบันมีการประยุกต์ใช้ข้อมูลข่าวสารและเทคโนโลยีเนื่องจากเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาและอยู่บนพื้นฐานของสหวิทยาการและจำเป็นต้องมีการนำมาระยุกต์ใช้เข้าสู่กิจกรรมการฝึกซ้อมด้วย

ในระบบการบริหารจัดการต่างๆการบริหารจัดการกีฬาขนานน้ำหนักรจะประกอบไปด้วยความร่วมมือการติดต่อสื่อสาร และแผนงานต่างๆซึ่งจำแนกได้ดังนี้

1. การสร้างแบบจำลอง - คือการสร้างโครงสร้างของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสำเร็จในกีฬาคนน้ำหนัก
2. การวินิจฉัย - คือการวิเคราะห์ลักษณะที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการบรรลุเป้าหมายในกีฬาคนน้ำหนัก
3. การคัดเลือก - คือการเลือกสิ่งที่ดีที่สุดหรือสิ่งที่แย่ที่สุดเมื่อจำเป็นต้องเลือกยกตัวอย่างเช่นการคัดเลือกนักกีฬาการคัดเลือกผู้ฝึกสอนหรือการคัดเลือกบุคลากรทางด้านอื่นๆ
4. การวางแผน - เป็นชุดของแนวคิดที่จะทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จเช่น ชุดของกิจกรรมพัฒนาต่างๆ ชุดของการวางแผนงานหรือหน้าที่หรือการฝึกซ้อมเป็นต้น
5. การวางวิธี - การระบุทรัพยากรในการฝึกซ้อม วิธี และปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการฝึกซ้อม
6. การปฏิบัติการ - การทำแผนงานต่างๆที่วางไว้ให้เป็นจริงบนพื้นฐานของความน่าจะเป็น
7. การบันทึกข้อมูล - การบันทึกข้อมูลต่างๆรวมถึงปัญหาที่พบในการฝึกซ้อม
8. การควบคุม - การตรวจสอบความเปลี่ยนแปลง(การพัฒนา) ที่โดดเด่นและลักษณะต่างๆที่สัมพันธ์กัน รวมถึงการทดสอบด้วย
9. การประมวลผล - การนำข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับความแตกต่างในสถานะต่างๆ เหตุการณ์ต่างๆ มาจำแนกลักษณะ
10. การวิเคราะห์ - การนำข้อมูลเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการฝึก วิธีการฝึก และปัญหาการฝึกมาจำแนกลักษณะ
11. การแก้ไข - การนำแผนโปรแกรมฝึกซ้อมต่างๆมาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีการฝึกซ้อมจะต้องอยู่กึ่งกลางระหว่างผู้ฝึกสอนและนักกีฬาวัตถุประสงค์ในการใช้เทคโนโลยีการฝึกซ้อมจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์เช่นให้โค้ชเข้าใจนักกีฬา ใช้ความคิดสร้างสรรค์ภายในระยะเวลาที่กำหนดและการระบุเป้าหมายสูงสุดที่จะต้องประสบความสำเร็จให้ได้

การวิเคราะห์ Swot ในสมาคมคนน้ำหนักท้องถิ่นจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์ Swot เนื่องจากจำเป็นต้องศึกษาโอกาสการพัฒนาปัจจัยภายนอกหรือในอีกมุมหนึ่ง วิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งขององค์กรจุดแข็งจะทำให้สโมสรมีความได้เปรียบจุดอ่อนจะทำให้สโมสรเสียเปรียบโอกาสในการวิเคราะห์ดังกล่าวนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จการวิเคราะห์โอกาสจะช่วยสร้างหนทางและการเปลี่ยนแปลงส่วนการแก้ไขก็จะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาที่พบการวิเคราะห์ Swot นั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน เพราะว่าในแต่ละขั้นตอนนี้จำเป็นต้องมีการวางแผนและกำหนดวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน

ในแต่ละสโมสรก็จะมีวิเคราะห์ Swot ที่แตกต่างกันไปตามตารางที่ 1 จะแสดงให้เห็นถึงตัวอย่างการวิเคราะห์ Swot

การวิเคราะห์ภายใน	
จุดแข็ง • ผลก่อนหน้า • แรงจูงใจของการจัดการสโมสร	จุดอ่อน • ขาดเงินทุน • การขาดประสบการณ์ของทรัพยากรมนุษย์
โอกาส • การปรับปรุงภาพลักษณ์ของสโมสรในท้องถิ่นหรือภูมิภาค	แนวทางการแก้ไข • การกระตุ้น • ฝ่ายตรงข้ามนักกีฬา
สภาพแวดล้อมภายนอก	

จุดแข็ง

ผลงานก่อนหน้า – ในแต่ละสโมสรก็จะมีผลงานไม่ว่าจะเป็นระดับท้องถิ่นระดับชาติหรือระดับสากลทุกสโมสรย่อมมีความภาคภูมิใจผลการแข่งขันที่ดีมิใช่แค่เป็นผลชนะเลิศระดับโลกเท่านั้นผลการแข่งขันที่คืออาจจะเป็นในระดับชาติหรือระดับท้องถิ่นก็ได้ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวแทนของคำว่าจุดแข็งทุกๆ สโมสรก็ควรจะนำจุดนี้มาเป็นแรงบันดาลใจและนำเหรียญรางวัลเข้าสู่สโมสร ยกตัวอย่างเช่นการส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันในรายการที่เกี่ยวข้องแต่เมื่อได้รับรางวัลก็ต้องมีสวัสดิการมอบให้แก่ตัวนักกีฬาด้วย

แรงจูงใจของการบริหารสโมสร

การกระตุ้นการบริหารนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น การบริหารจะต้องมีสิ่งที่จะเป็นแรงจูงใจ ความน่าจะเป็นไม่ว่าจะเป็นในระดับท้องถิ่น ชาติ หรือระดับสากล แรงจูงใจเหล่านี้จะช่วยพัฒนาศักยภาพของสโมสรต่อไป

จุดอ่อน

การขาดงบประมาณ – กล่าวได้ว่ากีฬาคนน้ำหนักเป็นกีฬาที่อาศัยความสมัครใจดังนั้นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนมากจะมีค่าเป็นศูนย์ การให้รางวัลนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและกรรมการ มีเพียงเล็กน้อยการขาดแคลนเงินทุนถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งในกีฬาคนน้ำหนักไม่สามารถทำได้เหมือนกันกีฬานชนิดอื่นๆ ดังนี้

1. การขายตั๋วเข้าชม
2. การขายตั๋วเข้าชมรายฤดูกาล
3. การขายตั๋วเข้าชมรายครั้ง
4. การขายตั๋วพิเศษแก่องค์กรต่างๆ
5. การขายตั๋ววีไอพี

อย่างไรก็ตามผู้จัดการแข่งขันก็สามารถจัดการได้เป็นรายครั้งแล้วแต่โอกาสสิ่งนี้จำเป็นต้องสร้างเครือข่ายจากผู้นิยมเล่นกีฬายกน้ำหนักเริ่มต้นพื้นฐานการสร้างฐานจากกลุ่มท้องถิ่นให้คนในท้องถิ่นช่วยเหลือสนับสนุนสโมสรในท้องถิ่นแล้วพัฒนาไปสู่ความเชื่อมโยงกับรัฐบาลหรือสภาเพื่อสร้างแนวทางของทางด้านการจัดสรรหางบประมาณเข้าสู่สโมสร ยกตัวอย่างเช่น การหาสปอนเซอร์และการขายเสื้อที่ระลึกมีตัวอย่างดังนี้

1. เสื้อ Jersey
2. โมเดลจำลอง
3. เสื้อ t-shirt ลิขสิทธิ์จากสโมสร
4. เสื้อ t-shirt ลายรูปภาพ
5. ขอบที่ระลึกลิขสิทธิ์จากสโมสร
6. หมวกลายรูปภาพ
7. ชุดกีฬา
8. ฟังก์คลุมไหล่
9. ธง
10. ผ้าพันคอ

การขาดประสบการณ์ – การบริหารจัดการองค์กรกีฬานั้นจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงคนหนุ่มหรือผู้ที่ขาดประสบการณ์

โอกาส

การพัฒนาภาพลักษณ์ของสโมสรภายในภูมิภาค – กล่าวคือ การจัดการแข่งขันในระดับท้องถิ่นของตนเองแล้วนำไปสู่การแข่งขันระดับชาติก็จะสามารถพัฒนาภาพลักษณ์ของสโมสร สโมสรต่างๆที่เข้าร่วมการแข่งขันระดับชาตินั้นล้วนเป็นสโมสรที่มีมูลค่า แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็มิได้อาจจะหมายความว่าสโมสรที่เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันจะมีผลงานที่ดีขึ้น

ถ้านักกีฬาของสโมสรมีผลการแข่งขันที่ดีจะสามารถถูกนำมาใช้ในการพัฒนาภาพลักษณ์ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและสโมสรได้อีกทางหนึ่ง ในระหว่างการแข่งขันจะมีการปะทะสังสรรค์กันระหว่างผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ มีการถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ซึ่งนับว่าเป็นการประชาสัมพันธ์ในทางอ้อมข้อมูลต่างๆที่น่าสนใจในวงการกีฬายกน้ำหนักก็เช่นเดียวกันสามารถถูกจัดทำขึ้นแล้วส่งต่อเพื่อการประชาสัมพันธ์ได้

ในระยะยาว ความโดดเด่นที่สุดของสโมสรอาจจะกลายเป็นหลักสูตรที่ถูกบรรจุไว้ในรายวิชาพลศึกษาในระดับที่สูงขึ้นไป เช่น มัธยมศึกษา และถ้าเป็นไปได้ตามทีคาดไว้ก็จะมีการพัฒนาครูพลให้หันมาให้ความสำคัญกับกีฬายกน้ำหนักมากยิ่งขึ้น

การแก้ไข

การใช้สารกระตุ้น – สิ่งนี้นับเป็นปัญหาใหญ่และมีการออกมาเป็นกฎข้อบังคับเรื่องการใช้สารกระตุ้นชนิดต่างๆ การควบคุมการใช้สารกระตุ้นในนักกีฬาคนน้ำหนักรุ่นทางสมาคมกีฬาน้ำหนักของแต่ละประเทศจำเป็นต้องเผยแพร่ความรู้และข้อมูลของ IWF ในเรื่องดังกล่าวและถ้าสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ก็จะส่งผลกระทบต่อวงการครีโอลและชุมชนต่อไป

ธรรมนูญของ IWF ได้กล่าวไว้ว่า การรวบรวมสมาคมกีฬาน้ำหนักเข้ากับสมาคมกีฬาอื่น ๆ มิอาจสามารถทำได้ ภายหลังจากบรรยายหัวข้อเหล่านี้ครบถ้วน ผู้จัดทำก็จะนำเข้าสู่เนื้อหาเกี่ยวกับการวางแผน

การวางแผน

การวางแผนในวงการกีฬาจะถูกจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ด้านยุทธศาสตร์และด้านปฏิบัติการ ด้านยุทธศาสตร์นั้นเป็นการวางแผนระยะยาว มุ่งเน้นไปยังองค์กร โดยภาพรวม ขั้นตอนคือการกำหนดเป้าหมายและจัดหาแหล่งทรัพยากรมาใช้เพื่อที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายในอนาคต ด้านยุทธศาสตร์จะมีความสอดคล้องกับด้านปฏิบัติการ ซึ่งจะมุ่งเน้นไปที่วิธีและกระบวนการที่ใช้ในการสนับสนุนขององค์กรให้บรรลุเป้าประสงค์ในอนาคต

วิสัยทัศน์ หมายถึง การคาดเดาสິงที่จะเกิดขึ้นภายหน้า เช่น การนำพากีฬาน้ำหนักให้ไปสู่การเป็นกีฬายอดนิยม

ภารกิจ หมายถึง สิ่งที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นให้ได้ เช่นการสร้างนักกีฬาน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จ หรือการทำวิสัยทัศน์ให้เป็นความจริงขึ้นมา

เป้าประสงค์ หมายถึง สิ่งที่เป็นต้องทำให้ภารกิจสำเร็จ

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาองค์กรการกีฬา คือ เพื่อสร้างผลผลิตทางการกีฬา หมายถึง การผลิตนักกีฬาหน้าใหม่ที่เก่งกาจและมีทักษะสูงซึ่งวิธีการสร้างนักกีฬาก็ได้บอกไว้ในบทที่ผ่านมาแล้ว

ภาพลักษณ์ที่วาดฝันไว้ในอนาคตจำเป็นต้องอาศัยการวางแผน การลงมือทำ แหล่งทรัพยากรต่างๆ และประสบการณ์จากอดีต การวางแผนจะถูกกำหนดโดยการวางแผนจากองค์กรซึ่งสามารถจะออกแบบให้เป็นแผนระยะยาวหรือสั้นก็ได้

การวางแผนจะถูกเชื่อมโยงเข้ากับแผนงบประมาณขององค์กร งบประมาณ หมายถึง สถานะทางการเงินซึ่งอาจจะได้มาจากการระดมทุนจากแหล่งทุนต่างๆก็ได้ ซึ่งจะนำมาใช้ในการบริหารจัดการโครงการ ใช้ในการทำให้กิจกรรมนั้นบรรลุเป้าหมาย ดังนั้นงบประมาณก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งกลไกในการก้าวไปสู่ความสำเร็จ

บทสรุป

ปัจจุบัน การบริหารจัดการนั้นครอบคลุมธุรกิจและการตลาดในวงการกีฬา ซึ่งหมายถึงระบบการรวบรวม
ทางด้านการบริหารภายในองค์กรกีฬา

ภายในสโมสรนั้นจำเป็นต้องมีความร่วมมือกันจากทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้เชี่ยวชาญด้าน
ต่างๆ รวมไปถึง โรงเรียน มหาวิทยาลัยก็ด้วย การจะทำให้สโมสรในท้องถิ่นของตนเองนั้นประสบความสำเร็จก็
ขึ้นอยู่กับแผนการบริหารจัดการที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

หน่วยที่ 1 - การวิภาคศาสตร์ และกายภาพ

- Jones, L.C. (1994). USWF Senior Coach Manual. Colorado Springs: United States Weightlifting Federation.
- Jones, L. C., Pierce, K., & Keelan, M (2010). IWF Club Coach Manual. Budapest: International Weightlifting Federation.
- Jones, M. (1990). Strength Training. Birmingham: British Amateur Athletic Board.
- Keelan, M., & Jones, L. C. (2005) State Weightlifting/Sports Power Coach Manual. Spring Creek, QLD: Australian Weightlifting Federation.
- Thompson, C. W. (1961). Krantz Manual of Kinesiology. Maryland Heights, MS: C.V. Mosby, Inc.

หน่วยที่ 4 - กลยุทธ์ของการแข่งขัน : กฎกติกาที่เกี่ยวข้องและการคัดเลือก

- Ajan, T. (Ed.). (2013). IWF 2013 – 1016 Technical and Competition Rules and Regulations. Budapest: International Weightlifting Federation.

หน่วยที่ 8 – การเสริมสร้างแรงต้านทานในนักกีฬาเยาวชน:แนวทางต่อผลงานและสุขภาพ

- Behm, D., Faigenbaum, A., Falk, B., & Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: Resistance training in children and adolescents. Journal of Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 33, 547-561.
- Faigenbaum, A., Westcott, W., Loud, R., & Long, C. (1999). The efferent resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children. Pediatrics, 104(e5).
- Faigenbaum, A., Milliken, L., & Westcott, W. (2003). Maximal strength testing in children. Journal of Strength and Conditioning Research, 17, - 166.
- Faigenbaum, A., Keremar, W., Blimkie, C., Jeffreys, I., Miceli, L., Nitka, M., & Rowland, T. (2009). Youth resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 0, 1-20.
- Sadres, E., Eliakim, A., Constantini, n., Lidor, R., & Falk, B (2001) The effect of long-term resistance training on anthropometric measures, muscle strength, and self-concept in pre-pubertal boys. Pediatric Exercise Science, 13, 357-372.
- Strong, W., Malina, R., blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B.,... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics, 146, 732-737.

คู่มือการฝึกสอนนักกีฬายกน้ำหนัก ระดับ 2

สหพันธ์กีฬายกน้ำหนักสากล

เกี่ยวกับสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (International Weightlifting Federation)

วิสัยทัศน์

วิสัยทัศน์ของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (International Weightlifting Federation) ก็คือ เพื่อยกระดับนักกีฬายกน้ำหนักให้เป็นกีฬาที่เป็นที่นิยมและสนับสนุนการพัฒนา สุขภาพเพื่อประโยชน์ต่อประเทศสมาชิก

ภารกิจ

ภารกิจของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ มีดังนี้

1. ส่งเสริม นำพาและดูแลกีฬายกน้ำหนักตลอดทุกภูมิภาค
2. เพื่อรับรองความสำคัญของกีฬาและหลักการของโอลิมปิก
3. เพื่อสนับสนุนทุกความริเริ่มต่อสันติภาพและความเข้าใจ
4. เพื่อสนับสนุนและรับประกันมีน้ำใจนักกีฬา
5. เพื่อสร้างความเสมอภาคให้เกิดขึ้นในทุกๆภูมิภาค ทุกๆประเทศ โดยปราศจากความขัดแย้งในเรื่องชาติพันธุ์ สีผิว เพศ ศาสนาหรือการเมือง

