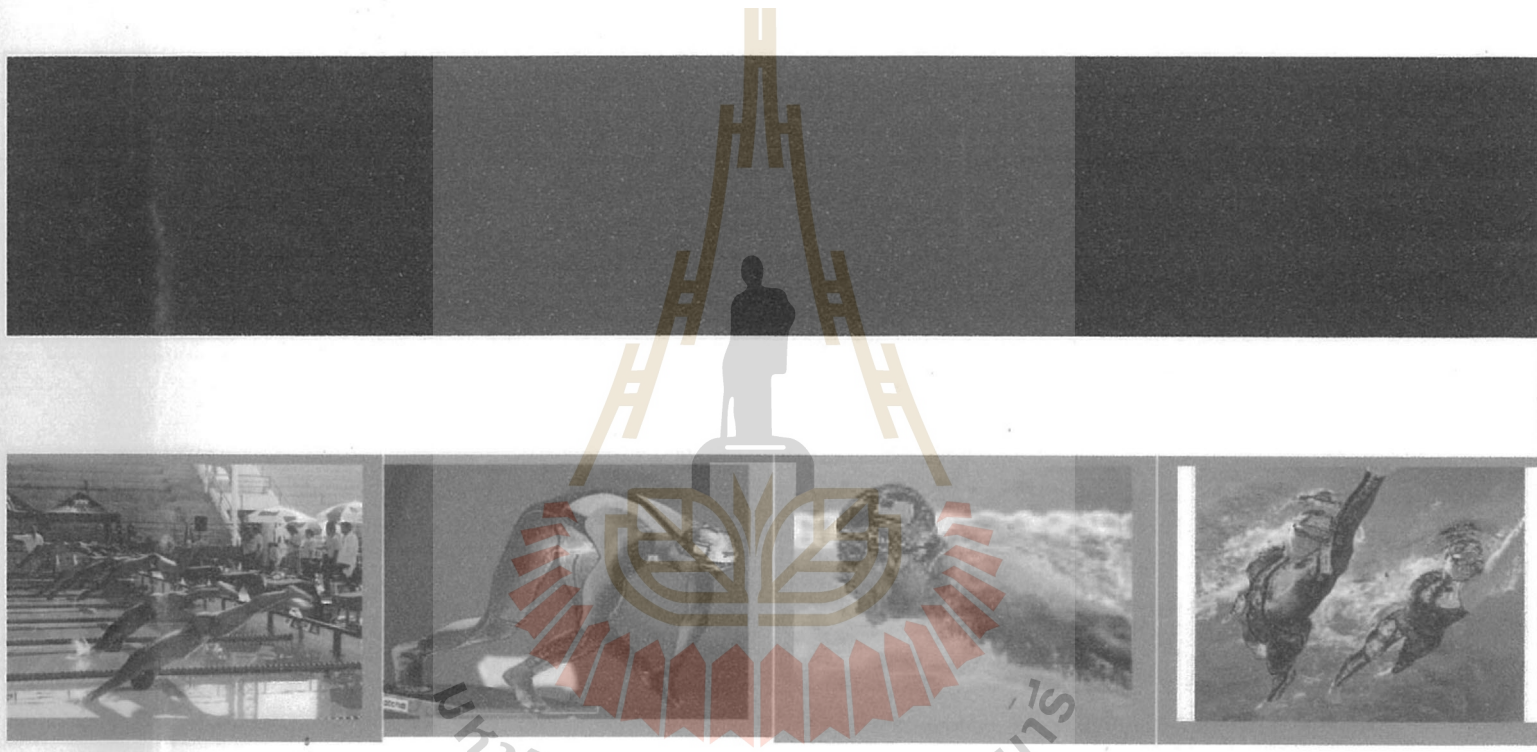


เอกสารประกอบการสอน

วิชา 114105

ทักษะและวิทยาศาสตร์การกีฬาทางน้ำ

SKILLS AND SPORTS SCIENCE OF AQUATIC SPORTS



อาจารย์วีรพล จันธิมา

วิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาชีววิทยา

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

คำนำ

เอกสารประกอบการสอนนี้ ใช้ประกอบการสอนวิชา 114105 ทักษะและวิทยาศาสตร์การกีฬาทางน้ำ ในหลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งนักศึกษาจะต้องเรียนเพื่อนำไปใช้ในวิชาชีพ และยังใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชา 114100 กีฬาและนันทนาการ เป็นวิชาเลือกเสรีให้กับนักศึกษาสาขาต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีอีกด้วย ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลจากหนังสือและประสบการณ์การสอน จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นเอกสารประกอบการสอน และยังใช้สำหรับผู้ที่สนใจในการว่ายน้ำนำไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง หวังว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในโอกาสต่อไป

วีรพล จันธิมา



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

สารบัญ

บทนำ

บทที่ 1 : การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย 1

- การวอร์มอัพ (การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย) 1
- การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรงและเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว 5
- การปรับวิธีการหายใจ 8

บทที่ 2 : การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ 11

บทที่ 3 : ทักษะการว่ายน้ำ

- การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ 15
- การว่ายน้ำท่ากรรเชียง 31
- การว่ายน้ำท่ากบ 45
- การว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 59

ตารางรายละเอียดการเรียนการสอน 79

บรรณานุกรม 80

บทที่ 1

การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย

ก. การวอร์มอัพ (Warm-up) การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย

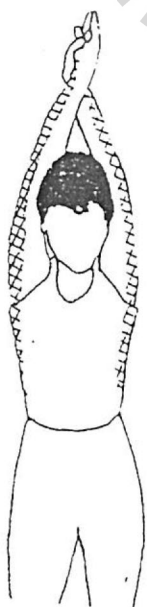
การเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นมากต่อการเล่นกีฬา เพราะการออกกำลังกายที่หนักจำเป็นที่จะต้องกระตุ้นกล้ามเนื้อที่จะใช้งานนั้นให้รับรู้เสียก่อน การวอร์มอัพหรือการอบอุ่นร่างกาย จึงสำคัญมากเพราะจะป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา และทำให้ออกกำลังกายอย่างมีความสุข

หลักการอบอุ่นร่างกาย

1. ก่อนการเรียนอาจารย์ ควรสอบถามนักศึกษาถึงสมรรถภาพทางด้านร่างกายว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ เช่น หอบหืด โรคหัวใจ ฯลฯ เมื่ออบอุ่นร่างกายแล้ว อาจจะมีผลต่อร่างกายได้
2. ควรแนะนำกล้ามเนื้อมัดที่สำคัญที่จะต้องทำการอบอุ่นร่างกาย
3. สถานที่ในการอบอุ่นร่างกายมีบริเวณเพียงพอต่อท่าทางที่ทำหรือไม่จะต้องคัดเลือกท่าทางที่เหมาะสมกับผู้เรียนด้วย เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ ไหล่ กล้ามเนื้อหลัง ฯลฯ
4. กำหนดเวลาที่จะทำและจำนวนครั้งที่จะทำ

ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย

1. ควรยืดกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้พร้อม ซึ่งมีทำดังต่อไปนี้



ท่าที่ 1

วิธีทำ

ยืดกล้ามเนื้อแขน

ยืนตรง ยกแขนทั้งสองข้างไปประสานไว้บนศีรษะ

ยืดแขนทั้งสองข้างให้สูงที่สุด อาจจะทำโดยการยืด

ขึ้นไปค้างไว้หรือเป็นจังหวะ

ข้อแนะนำ

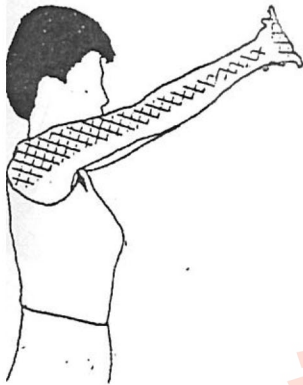
ควรฝึกกล้ามเนื้อในส่วนที่เป็นจังหวะเบา ๆ



ท่าที่ 5 ท่าดึงศอก

วิธีทำ เหมือนกับข้อ 4 และทำในจำนวนครั้งเหมือนกับท่าที่ 3 เพียงแต่มีการเอียงลำตัวไปด้านขวาเพื่อยืดกล้ามเนื้อซี่โครงและยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่

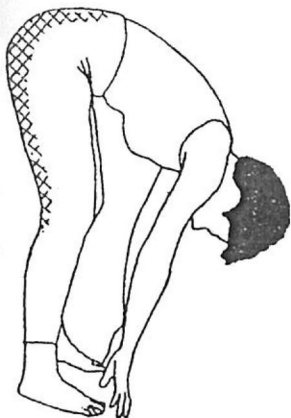
ข้อแนะนำ ไม่ควรยืดหรือเอียงลำตัวมากเกินไป



ท่าที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อแขนด้านข้าง

วิธีทำ ยืนตรง ยกแขนทั้งสองข้างในแนวระดับสายตา แขน ตรงนิ้วมือมาประสานกัน แล้วยืดแขนออกไปข้างหน้า เพื่อให้กล้ามเนื้อด้านข้างได้ยืด

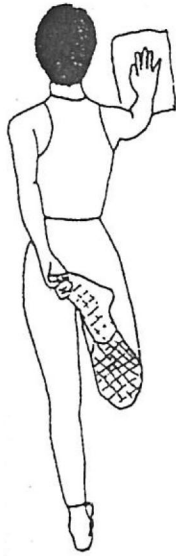
ข้อแนะนำ ไม่ควรนานจนเกินไป และควรเริ่มทำเบา ๆ ไปก่อน



ท่าที่ 7 ยืดกล้ามเนื้อหลัง

วิธีทำ ยืนตรงก้มตัวโดยเข่าไม่งอ และปล่อยมือลงไปที่ปลายเท้า การทำอาจทำโดยการก้มตัวขึ้นลงหลายครั้งก็ได้ หรือทำโดยการก้มตัวลงและค้างไว้ อาจจะทำเป็นจังหวะก็ได้

ข้อแนะนำ ไม่ควรทำหลายครั้ง โดยใช้เวลาเป็นตัวกำหนด หรือทำเร็วเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดการฉีกกล้ามเนื้อก็ได้



ท่าที่ 8

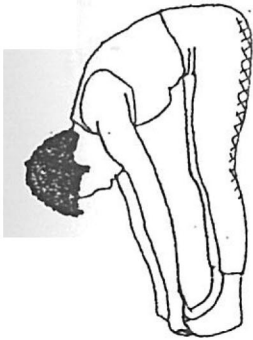
ยืดกล้ามเนื้อขาตอนล่าง

วิธีทำ

ยืนตรงให้ฝ่ามือขวาไปวางไว้ที่ตรงฝ่าผนัง และใช้มือซ้ายเอื้อมไปจับปลายเท้าขวาที่งอเท้าเข้าหาสะโพก และใช้มือที่จับอยู่นั้นดึงปลายเท้าเข้าหากันเพื่อยืดกล้ามเนื้อขาตอนล่าง

ข้อแนะนำ

ควรนำมือขวาไปแตะฝ่าผนังทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัย



ท่าที่ 9

ยืดกล้ามเนื้อช่วงสะโพก และขาตอนบน

วิธีทำ

นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า นั่งลำตัวตรง ก้มตัวลงไปข้างหน้า พยายามให้ปลายนิ้วมือแตะปลายเท้า ทำให้กล้ามเนื้อขาตอนบนและกล้ามเนื้อสะโพกได้ยืด

ข้อแนะนำ

ไม่ควรก้มนานเกินไป ควรทำเป็นจังหวะนับ 1-2-3 ก็ได้



ท่าที่ 10

ยืดกล้ามเนื้อช่วงสะโพก และขาตอนบน และกล้ามเนื้อหลัง

วิธีทำ

นั่งโดยเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า และแยกขาทั้งสองออกจากกันให้กว้างพอสมควรแล้วก้มตัวลง



ท่าที่ 11 การบริหารกล้ามเนื้อคอ

วิธีทำ ยืนหรือนั่งบริหารคอ โดยเอียงศีรษะไปยังด้านซ้าย และกลับมาด้านขวา และก้มหน้าลง เงยขึ้นทำให้กล้ามเนื้อคอได้ยืดและหดตัว

ข้อแนะนำ ไม่ควรทำการก้มหรือเงยหรือเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งเร็วเกินไป

ข. การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรงและเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว

การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรง และเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่ต้องทำ หลังจากการฝึกกล้ามเนื้อการเคลื่อนไหววัยต่างๆ ในร่างกายให้กล้ามเนื้อมัดนั้นๆ ได้ทำงาน และมีการยืดการหด แล้วแต่ท่าทางที่จะกำหนด เพื่อให้การทำงานกล้ามเนื้อเป็นไปตามหลักการ รูปแบบการฝึกไว้มีดังนี้

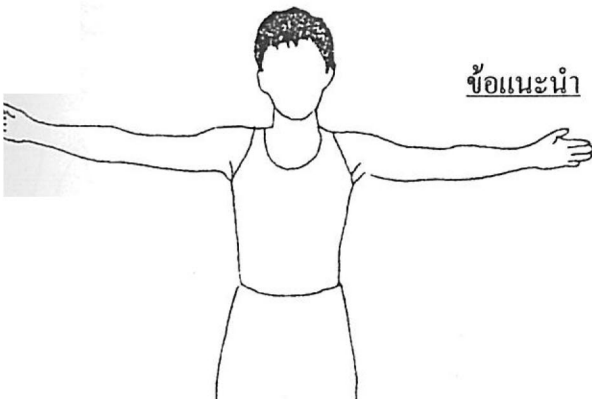
1. การฝึกจะต้องเริ่มจากเบาแล้วไปสู่หนัก
2. การฝึกจะต้องกำหนดท่าทางให้เหมาะสมกับวัย เพศ และสถานที่
3. บางครั้งควรหาอุปกรณ์มาเสริม เพื่อเป็นการส่งเสริมการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น เช่น การกระโดดขึ้นลง ควรมีที่รองรับเท้าที่พอเหมาะ รองเท้าก็ควรจะเป็นพื้นยาง
4. การกำหนดเวลาที่ออกกำลังกาย

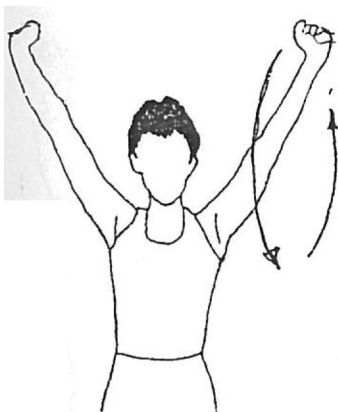


ท่าที่ 12 การกางแขนกางขาและการหมุนแขน

วิธีทำ ยืนในท่าตรง ยกแขนทั้งสองข้างให้อยู่ในระดับหัวไหล่ และเคลื่อนแขนทั้งสองข้างเข้าหากันข้างหน้า แล้วเคลื่อนออกไปสู่ท่าเดิม

ข้อแนะนำ การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ค่อยๆ เพิ่มความเร็วและเพิ่มจำนวนครั้งให้เหมาะสมกับเพศ วัย

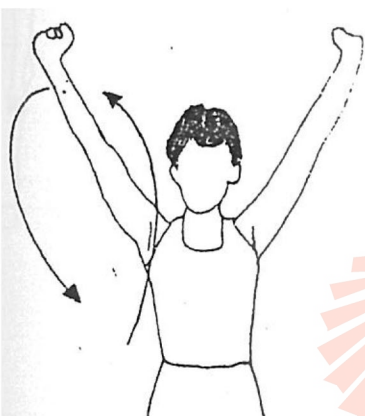




ท่าที่ 13 ทำหมุนแขน

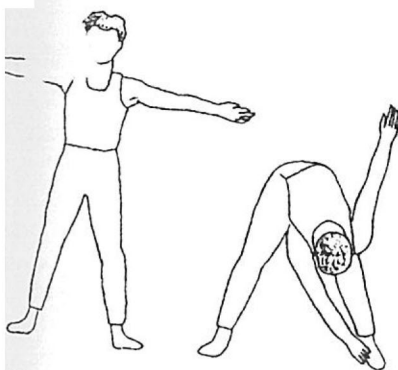
วิธีทำ ยืนท่าตรงให้แขนทั้งสองข้างอยู่ชิดลำตัว ยกแขนไปข้างหน้า และยกขึ้นเหนือศีรษะ ปล่อยลงไปข้างหลังจนครบ 1 รอบ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ (จากทำช้าๆ ไปสู่เร็วๆ)

ข้อแนะนำ ผู้ที่มีอาการหัวไหล่หลุดเป็นประจำ ควรทำช้าๆ เพื่อเป็นการบริหารหัวไหล่ให้แข็งแรง



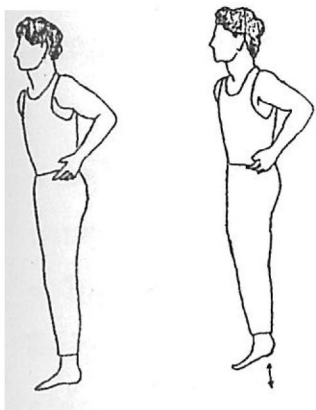
ท่าที่ 14 หมุนแขนกลับด้านหลัง

วิธีทำ จะเป็นลักษณะเดียวกับท่าที่ 13 เพียงแต่หมุนแขนไปข้างหลังเท่านั้น



ท่าที่ 15 ก้มแตะสลับ

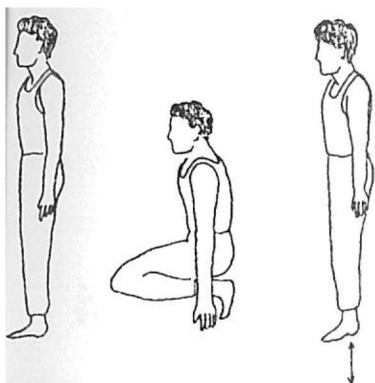
วิธีทำ ยืนแยกเท้าทั้งสองให้ห่างเท่ากับความกว้างของสะโพก ระดับไหล่ ก้มตัวลงโดยให้ฝ่ามือซ้ายไปแตะที่หลังเท้าขวา กลับสู่ท่าเริ่มต้นแล้วก้มตัวโดยให้ฝ่ามือขวาไปแตะหลังเท้าซ้าย กลับสู่ท่าเริ่มต้นและทำสลับกันไปเรื่อยๆ อาจจะทำเป็นจำนวนครั้งหรือกำหนดเวลาก็ได้



ท่าที่ 16 เขย่งเท้าขึ้นลง

วิธีทำ ยืนท่าตรง มือทั้งสองข้างท้าวสะเอว เริ่มต้นโดยการเขย่งส้นเท้าทั้งสองข้างให้สูงขึ้น แล้วลงสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับขึ้นลงหลายๆ ครั้ง อาจจะกำหนดจำนวนครั้งก็ได้

ข้อแนะนำ ควรเริ่มต้นจากการทำแบบช้าๆ แล้วไปสู่ความเร็วมากขึ้น



ท่าที่ 17 กระโดด

วิธีทำ ยืนในท่าตรง เริ่มต้นให้ย่อตัวนั่งลง โดยที่ฝ่ามือแตะไว้ที่พื้นแล้วกระโดดขึ้น ครั้งแรกไม่จำเป็นต้องสูง และครั้งต่อไปก็เพิ่มความสูงขึ้น ทำเป็นจำนวนครั้งก็ได้

ข้อแนะนำ ไม่เหมาะกับผู้ที่มิน้ำหนักตัวมากๆ อาจจะทำให้อ่อนเท้าสึก หรือได้รับการบาดเจ็บได้



ท่าที่ 18 วิ่งอยู่กับที่

วิธีทำ ยืนท่าตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน เริ่มต้นด้วยการยกส้นเท้าข้างหนึ่งข้างใดขึ้น เข้าห่อ่น ปลายเท้าอยู่กับพื้น ลดส้นเท้าลง ขณะเดียวกันยกส้นเท้าอีกข้างขึ้น เข้าห่อ่นปลายเท้าอยู่กับพื้น ลดส้นเท้าลง ทำสลับไป เริ่มต้นช้าก่อนและเพิ่มความเร็วไปเรื่อยๆ และค่อยๆ ยกปลายเท้าให้พ้นจากพื้น จนเป็นการวิ่งอยู่กับที่ตามรูปแบบที่ต้องการ

ค. การปรับวิธีการหายใจ

การปรับระบบการหายใจเข้า-ออก ในการฝึกว่ายน้ำ การฝึกการปรับการหายใจต้องทำควบคู่ไปกับการฝึกว่ายน้ำ เพราะการที่จะว่ายน้ำให้ได้ไกลหรือให้ได้ระยะทาง จำเป็นที่จะต้องควบคุมระบบ การหายใจเข้าและหายใจออกที่เป็นจังหวะและมีขั้นตอน มีนักเรียนว่ายน้ำที่มาฝึกใหม่ ๆ ไม่รู้การปรับการหายใจในน้ำ ทำให้มีการสำลัก และเกิดการกลัวต่อการว่ายน้ำ ต้องเลิกจากการฝึกว่ายน้ำ นำเสียดายถ้าเกิดขึ้นในลักษณะแบบนี้ การฝึกหายใจเข้า – ออก เป็นวิธีที่ง่าย และเป็นวิธีที่จะต้องฝึกไปพร้อมกับการฝึกอย่างหนึ่ง

ขั้นตอนการฝึกการหายใจ มีดังนี้

1. แนะนำให้นักศึกษาว่ายน้ำให้รู้หลักการหายใจเข้าและออกในลักษณะต่าง ๆ
2. แนะนำให้นักศึกษาว่ายน้ำสำรวจตนเองเสียก่อนว่าตนเองสามารถหายใจเข้าได้มากน้อยเพียงใดโดยการสูดอากาศเข้าเต็มที่ และเป่าลมออกเต็มที่ (การสูดอากาศเข้า ควรเข้าให้เร็ว ส่วนการเป่าลมออกนั้นจะค่อย ๆ เป่าออกช้าๆ)

ขั้นตอนการฝึกที่ 1

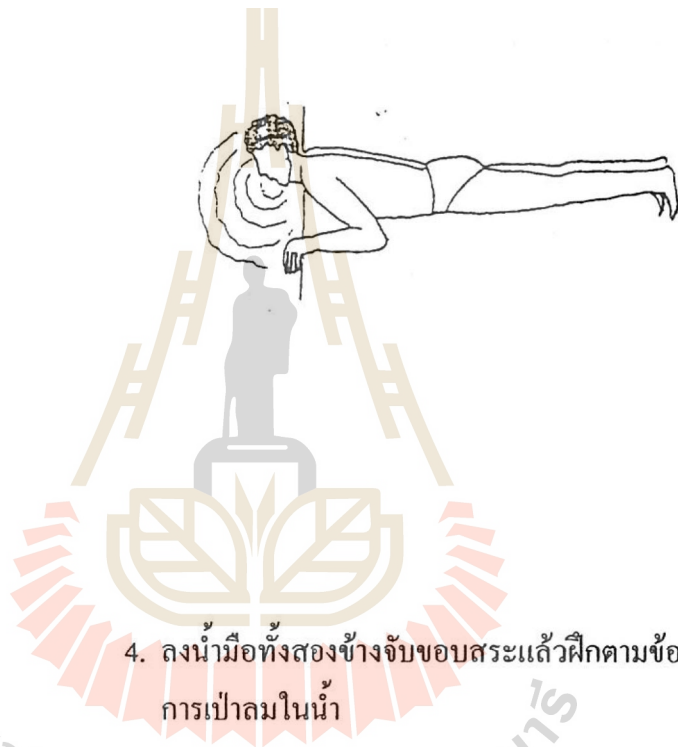


1. นักเรียนนั่งบนขอบสระฝึกการหายใจเข้าออก โดย
 - 1.1 หายใจเข้าให้อ้าปากให้กว้างพอสมควรแล้วให้หายใจเข้าทางปากอย่างเดียว
 - 1.2 หายใจออกให้หายใจออกทั้งทางปากและทางจมูกพร้อมกัน

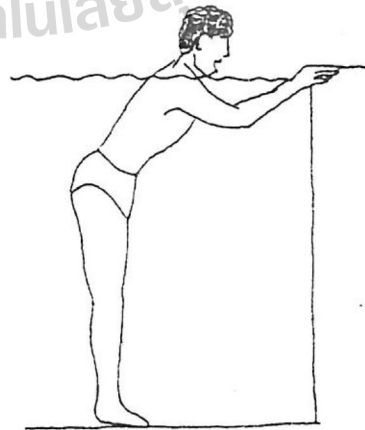


2. นักเรียนที่นั่งบนขอบสระให้ตักน้ำด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง โดยให้ฝ่ามือทั้งสองข้างมีน้ำในฝ่ามือ แล้วสูดอากาศเข้าทางปากตามข้อ 1.1 แล้วเป่าตามข้อ 1.2 ให้ฝ่ามือจะไม่มีน้ำพยายามทำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

3. นอนคว่ำบนขอบสระ และให้ส่วนศีรษะล้ำออกไปในน้ำ แล้วฝึกตามข้อจนเกิดความชำนาญ (เมื่อชำนาญแล้ว ควร ก้มหน้าลงน้ำโดยให้ส่วนคางลงน้ำก่อน ต่อไปให้ส่วนปาก ลงน้ำ และค่อย ๆ ให้ส่วนจมูกทั้งหน้าจมลง)



4. ลงน้ำมือทั้งสองข้างจับขอบสระแล้วฝึกตามข้อ 1 แล้วฝึก การเป่าลมในน้ำ



ง. การรักษาความปลอดภัย

การรักษาความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางน้ำ จะเป็นการฝึกว่ายน้ำหรือเล่นน้ำเอง จะต้องรู้และทราบถึงการรักษาความปลอดภัย

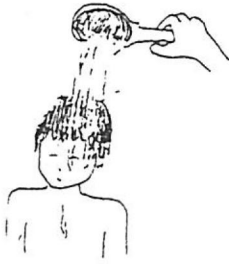
1. ข้อควรปฏิบัติก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทางน้ำ

- 1.1 ไม่ควรลงไปว่ายน้ำทันที หลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ควรรอประมาณ ไม่น้อยกว่า 45 นาที มิฉะนั้นอาจจะเกิดการอาเจียนในขณะที่ว่ายน้ำได้ เพราะในขณะที่ ออกกำลังกายเหนื่อยจัด อวัยวะต่าง ๆ ทำงานหนัก ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ อาจจะมีการอาเจียนได้
- 1.2 ต้องรู้สมรรถภาพทางกาย หรือความสามารถของตนเอง ก่อนที่จะว่ายน้ำไปที่ลึก
- 1.3 ชุดแต่งกาย ควรเป็นชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมกับร่างกายเองเท่านั้น เพราะถ้าหากใส่ชุด ว่ายน้ำที่ใหญ่มากเกินไป จะทำให้ไม่สะดวกต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย ถ้าเล็ก หรือคับเกินไปจะทำให้ไม่สะดวกต่อระบบหายใจ และเคลื่อนไหว
- 1.4 เลือกอุปกรณ์ในการใช้ที่เหมาะสม เช่น ควรเลือกใช้โฟม หรือห่วงยางที่รับน้ำหนัก ตัวเองไว้
- 1.5 ต้องปฏิบัติตามกฎและระเบียบการใช้สระว่ายน้ำที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด เช่น
 - 1.5.1 ไม่วิ่งไล่กันบริเวณสระว่ายน้ำ
 - 1.5.2 ก่อนกระโดดลงน้ำควรสำรวจในน้ำก่อน มีบุคคลอื่นอยู่ในน้ำหรือไม่ เมื่อ แน่ใจแล้วจึงกระโดดได้ ฯลฯ เป็นต้น

บทที่ 2

การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ

ลำดับที่ 1 หน้าและศีรษะเปียก



ขั้นตอน

นั่งบริเวณขอบสระ ตักน้ำราดตัวเองและล้างหน้า และตักน้ำรดศีรษะเพื่อให้ศีรษะเปียก อาจจะทำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อเกิดความรู้สึกที่ดี แล้วครูอาจจะใช้ภาชนะตักน้ำแล้วเทบนศีรษะนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีความคุ้นเคย แต่ในขณะที่ น้ำรดศีรษะ ควรแนะนำให้นักศึกษารู้จักการ เป่าลมออกจากปากและจมูก เพื่อฝึกการหายใจ ไปด้วย

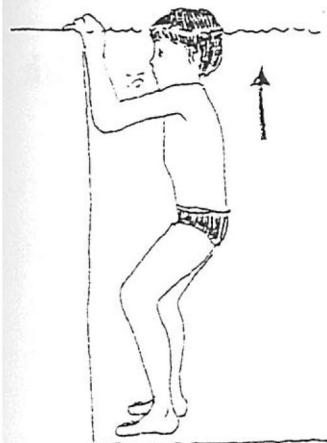
ลำดับที่ 2 การก้มหน้าในน้ำ



ขั้นตอน

นอนคว่ำบนขอบสระ ให้ศีรษะล้ำเข้าไปในสระ ก้มหน้าลงในน้ำ ครูสามารถแนะนำให้นักศึกษา ใส่แว่นตาคันน้ำ และลืมหันตามองในน้ำก็ได้ การก้มหน้าลงในน้ำ อาจจะให้นับ 1-2-3 ในใจ แล้วเงยหน้าขึ้นมา ขั้นตอนนี้ให้นักศึกษากลับ หายใจไว้

ลำดับที่ 3 Bobbing



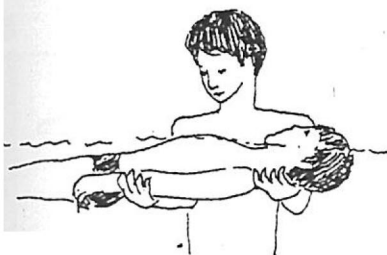
ขั้นตอนที่ 1

นักศึกษานอนคว่ำให้ศีรษะล้ำเข้าไปในสระ ก้มหน้าลงน้ำจนศีรษะลงไปใต้น้ำ (เฉพาะสระ วายน้ำที่เป็นลักษณะน้ำตื้น หากไม่ใช่เป็น สระน้ำตื้นขอแนะนำฝึกในขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 2

ให้นักศึกษาลงในน้ำ และให้มือทั้งสองข้าง จับขอบสระไว้ และให้นักเรียนก้มหน้าลงในน้ำ เพื่อเป่าอากาศออกจากปาก และทางจมูก แล้ว ขึ้นมาหายใจเข้า ทำจนให้เกิดความชำนาญ

ลำดับที่ 4 การลอยตัวหงาย **ขั้นตอน (ท่าที่ 1)**
(ลงน้ำ)

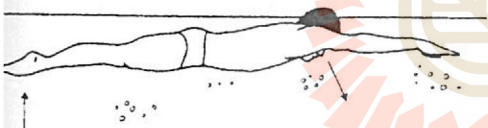


ให้นักศึกษาหันหน้าเข้าหาขอบสระ โดยมือทั้งสองข้างจับขอบสระ และเท้าทั้งสองข้างยันขอบสระไว้ ครูผู้สอนยื่นข้าง ๆ พร้อมทั้งประคองฝ่ามือไว้ที่บริเวณท้ายทอย มืออีกข้างประคองไว้ที่เอว เมื่อเริ่มต้นให้นักเรียนดิ้นเท้าเบา ๆ พร้อมปล่อยมือและออกจากขอบสระ หงายหน้าขึ้น ปล่อยตัวนิ่ง ๆ เพื่อให้ตัวลอย อาจารย์จะประคองไว้

ขั้นตอน (ท่าที่ 2)
(ลงน้ำ)

ให้นักศึกษาหันหน้าเข้าหาขอบสระพร้อมจับขอบสระไว้ ครูประคองโดยเอาฝ่ามือไว้บนหัวไหล่ เมื่อเริ่มต้นดิ้นตัวออกจากขอบสระ นอนหงายให้ตัวนิ่ง

ลำดับที่ 5 ลอยตัวคว่ำ



ขั้นตอน

การทำท่านี้จำเป็นต้องผ่านการทำจากลำดับ 1, 2, 3 มาก่อน วิธีทำท่านี้เริ่มจากการลงอยู่ในน้ำ และดิ้นตัวออกจากขอบสระ ก้มหน้า และกลั้นหายใจปล่อยตัวตามสบายนิ่ง ๆ ไม่ต้องเตะขาหรือใช้แขนแต่อย่างใด

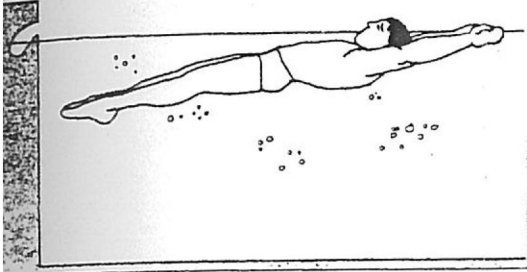
ลำดับที่ 6 ดำน้ำ

ขั้นตอน

ท่านี้เป็นท่าที่จะต้องเริ่มต้นจากขอบสระ ลดตัวลงต่ำ ให้ศีรษะจมน้ำไม่ปล่อยมือ ในช่วงแรกให้ทำเป็นจังหวะ โดยกลั้นหายใจนับในใจ 1-2-3 แล้วโผล่ขึ้นมา เมื่อชำนาญขึ้นก็ให้กลั้นหายใจในน้ำนานขึ้น อาจจะนับ 1-2-3-4 หรือ 5-6

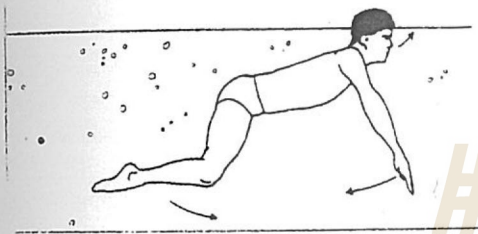
ลำดับที่ 7 ลอยตัวไปสู่การ “ยื่น” และยื่นไปสู่การ “ลอยตัว” (คว่ำและหงาย)

ขั้นตอน (ท่าที่ 1)



การลอยตัวไปสู่ท่ายื่น เริ่มต้นจากการลอยตัวในน้ำ ในการคว่ำหน้า แล้วงอเข่าเข้าหาหน้าอกเพื่อหัดขา ศีรษะจะยกขึ้นสูงแล้วจึงปล่อยขาไปสู่ท่ายื่น และพร้อมใช้มือดันน้ำให้ลำตัวอยู่ในแนวตรง

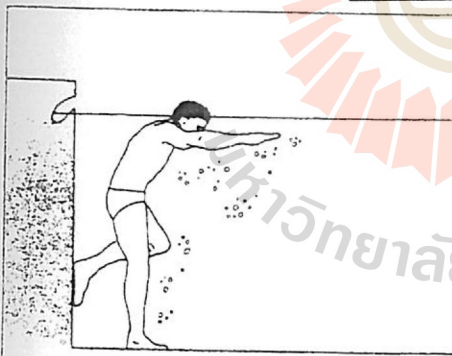
ขั้นตอน (ท่าที่ 2)



การยื่นไปสู่การลอยตัว เริ่มต้นการยื่นมือทั้งสองข้างเหยียดไปทางด้านหน้าอยู่ในแนวไหล่ตัวเอง และย่อตัวลงให้หัวไหล่เสมอกับผิวน้ำ (เฉพาะน้ำคั้น) โล้ตัวไปข้างหน้าพร้อมกับการก้มหน้าลงไปใต้น้ำ ใช้เท้าทั้งสองถีบตัวเบา ๆ ให้พุ่งไปข้างหน้า ตัวเหยียดสู่การลอยตัวคว่ำหน้า

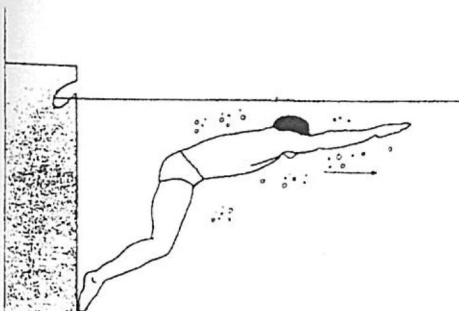
ลำดับที่ 8 ถีบออกลอยตัว

ขั้นตอน (ท่าที่ 1)



เริ่มต้นจากการจับขอบสระด้วยมือทั้งสองข้าง โดยให้เท้าทั้งสองข้างยันขอบสระไว้ เมื่อครูให้สัญญาณออก ให้ถีบตัวออกจากขอบสระพร้อมกับนำมือทั้งสองข้างประกบกันไว้เหนือศีรษะ และก้มหน้าลง กัดันหายใจไว้ให้นานที่สุด เมื่อได้ยินสัญญาณให้ยื่นแล้วทำตามลำดับที่ 7

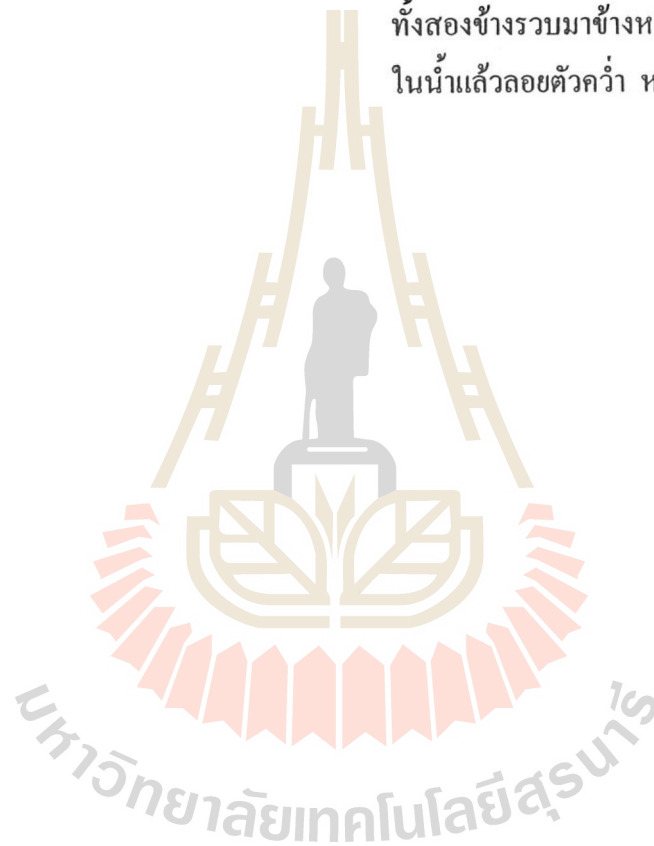
ขั้นตอน (ท่าที่ 2)



เริ่มต้นจากการจับขอบสระด้วยมือทั้งสองข้าง โดยให้เท้าทั้งสองข้างยันขอบสระไว้ เมื่อครูให้สัญญาณก็ให้ถีบออกจากขอบสระในลักษณะหงายหลัง มือทั้งสองข้างรวมไว้เหนือศีรษะ ในช่วงการทำครั้งแรกให้ครูผู้สอนประกบศีรษะนักเรียนก่อนเพื่อมิให้ศีรษะจมน้ำจนเกินไป

ลำดับที่ 9 กระโดดลงน้ำเอง

ขั้นตอน เมื่อนักศึกษาเรียนรู้จากลำดับที่ 1-8 แล้ว จะมีความชำนาญในการทำจากลำดับที่ 1-8 แล้ว จึงสอนการกระโดดลงน้ำด้วยตนเอง เริ่มต้นจากการยืนบนขอบสระ เมื่อได้รับสัญญาณจากครูให้กระโดดลงน้ำ ด้วยการแยกเท้าทั้งสองออกโดยให้ก้าวไปด้านหน้า 1 ข้าง และทางด้านหลัง 1 ข้าง พร้อมกางแขนทั้งสองข้างให้อยู่ในแนวไหล่ตัวเอง เมื่อดำตัวลงน้ำให้แขนทั้งสองข้างรวบมาข้างหน้า เพื่อพยุงตัวให้ลอยในน้ำแล้วลอยตัวคว่ำ หรือหงายแล้วแต่จะเลือก



บทที่ 3

ทักษะการว่ายน้ำ

ท่าว่ายน้ำในการแข่งขันสากล มี 4 ท่า ประกอบด้วย

1. ท่าฟรีสไตล์ (Crawl Stroke)

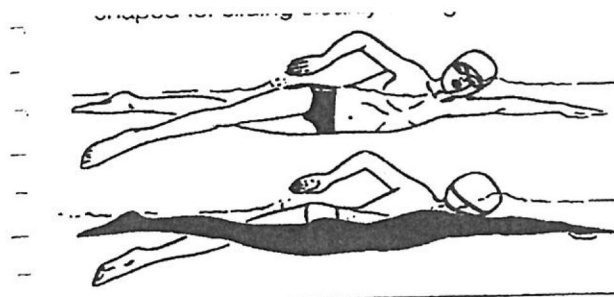
ฟรีสไตล์เป็นท่าว่ายน้ำที่ควบคุมไว้ได้รับการออกแบบให้เกิดความได้เปรียบจากความเร็วที่มีอิสระที่ได้รับอนุญาตจากกติกา ในการแข่งขันฟรีสไตล์ นักว่ายน้ำที่มีอิสระที่จะใช้ท่าว่ายน้ำใดๆ ก็ได้ แต่เนื่องจากท่าว่ายน้ำควอด (front crawl) เป็นท่าที่เร็วที่สุด และได้รับเลือกจากนักว่ายน้ำเสมอ ท่าควอด และท่าฟรีสไตล์กลายเป็นท่าเดียวกันไปด้วยประการฉะนี้

ความสำเร็จในท่าฟรีสไตล์ของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้:

- 1) ความไม่สะดุดระหว่างการเปลี่ยนรอบจากแขนหนึ่งไปอีกแขนหนึ่ง;
 - 2) การจัดวางลำตัวให้เอนน้ำ (high-in-water) ตลอดการว่ายน้ำ;
 - 3) จัดแนวลำตัวดี โดยกลิ้งจากด้านข้างด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง;
 - 4) การเคลื่อนไหวที่สมดุล (แขนขวาเหมือนกับแขนซ้าย มีความงอเท่าๆกัน เป็นต้น);
 - 5) จัดวางตำแหน่งศีรษะดีและหายใจได้อย่างคล่องแคล่วทั้งสองข้าง;
 - 6) การใช้ขาให้ได้ประโยชน์สูงสุด (economical use of the legs)
- เหล่านี้คือสิ่งที่ครูจะต้องต่อสู้ให้ได้มา

การจัดวางลำตัว (Body position)

วิธีคิดที่ดีที่สุดสำหรับท่าฟรีสไตล์ก็คือ คิดว่ามีการจัดวางลำตัวสองแบบ เนื่องจากมีการใช้แขนสลับกัน ซึ่งทำให้เกิดการกลิ้งตัวตามธรรมชาติขึ้นในท่าของนั่นเอง นักว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ที่เก่งที่สุดไม่ว่าเขาจะรู้ตัวหรือไม่จะวางลำตัวของเขามนเส้นข้างลำตัวด้านซ้ายก่อนแล้วบนเส้นข้างลำตัวด้านขวา จักรูปทรงของร่างกายอย่างดีเพื่อให้ไหลเลื่อนไปอย่างไม่มีสะดุดผ่านน้ำไป



การบิดตัวของแขนเป็นเหตุให้ลำตัวลึกลงไปตามแกนยาวของมัน นักว่ายน้ำที่มีทักษะดีแล้วจะไม่เชื่อมวกับการกลิ้งของลำตัวแต่จะใช้มันเพื่อนำเอากล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของลำตัวมาใช้อย่างแข็งแรง ในท่าว่ายน้ำการกลิ้งตัวต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติ...ถ้าตั้งใจทำให้มันเกิดขึ้น มันจะกลายเป็นส่วนที่มากเกินไปในการจัดจังหวะของท่าว่ายน้ำให้เข้ากับการกลิ้งตัวนั้น จะต้องคอยสังเกตจุดต่างๆดังต่อไปนี้

- 1) เริ่มการดึงมือในขณะที่ลำตัวลึกลงไปทางแขนที่อยู่ข้างหน้า (forward arm)
- 2) จัดจังหวะการดันมือไปข้างหลังให้ตรงกับการกลิ้งตัวออกจากด้านที่แขนกำลังออกแรงขับเคลื่อนอยู่(stroking arm)

การเคลื่อนไหวเหล่านี้มักกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของลำตัว(pectoralis and latissimus) เข้ามาใช้ในการดึงและดันแขนอย่างทรงพลัง

พื้นฐานการวางตำแหน่งศีรษะ

ศีรษะควรจะเงยขึ้นเล็กน้อยจนแนวคิ้วน้ำอยู่ที่ประมาณแนวเส้นผม นักว่ายน้ำสามารถมองไปข้างหน้าและมองลงผ่านน้ำไปในขณะเดียวกันได้ แต่ครั้งที่หันศีรษะเพื่อหายใจ คาข้างหนึ่งจะพินน้ำ สามารถมองไปเหนือคิ้วน้ำได้



ให้สังเกตวิธีที่การโค้งขึ้นของคอช่วยสนับสนุนการเจดขึ้นของหลังส่วนบนเพื่อให้นักว่ายน้ำได้รู้สึกถึงการเฟินน้ำ (riding high in the water) ในระดับปานกลาง

การเคลื่อนไหวของศีรษะ(Head movement)

การเคลื่อนไหวที่กระดูกกระชากอย่างกะทันหันฟังหกลึกเสียง เพราะมันอาจเป็นเหตุให้เกิดการเคลื่อนไหวที่กระดูกกระชากอื่นๆได้อีก ตัวอย่าง เช่น การใช้แรงมากเกินไปอย่างกะทันหันในการดึงแขน---เป็นข้อบกพร่องอันหนึ่ง---อาจเป็นเหตุให้ใบหน้าสะบัดไปด้านข้างเพื่อการหายใจได้ อันที่

จริงมีความจำเป็นน้อยมากสำหรับการเคลื่อนไหวนของศีรษะที่จะสัมพันธ์กับลำตัว ลำตัวพลิกจากด้านหนึ่งไปสู่อีกด้านหนึ่ง และศีรษะควรจะพลิกตามไปกับลำตัว ทั้งสองด้าน สิ่งนี้จะทำให้รู้สึกสบายมาก และไม่ต้องใช้แรงมากในการนำศีรษะไปไหนต่อไหนด้วย

การหายใจ (Breathing)

นักว่ายน้ำใหม่ให้หายใจได้ทั้งสองด้านอย่างคล่องแคล่วเท่าๆกันการหายใจเพียงข้างเดียวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดและสร้างนิสัยที่เกี่ยวกับเทคนิคท่าว่ายน้ำ (stroke technique) ที่ไม่สมดุล เอียงไปข้างเดียว ซึ่งจะมาพร้อมกับข้อบกพร่องที่ร้ายแรงที่แก้ไขได้ยาก การหายใจสองข้าง (bilateral) เป็นเครื่องมือที่ได้รับความนิยมอย่างสูงสำหรับการป้องกันและแก้ไขการว่ายน้ำฟรีสไตล์ที่ไม่สมดุล



นักว่ายน้ำ ทุกท่าควรหายใจเข้าทางปากและหายใจออกทั้งทางปากและทางจมูก การหายใจออกทางจมูกบางส่วนจะกั้นน้ำไม่ให้เข้าทางจมูก การหายใจควรเป็นการเป่าออกอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรพ่นออกแรงๆ ไม่ควรมีการกลั้นหายใจใดๆในขณะว่ายน้ำที่ผิวน้ำ นักว่ายน้ำควรจะหายใจออกทันทีที่ปากลงไปได้ผิวน้ำ

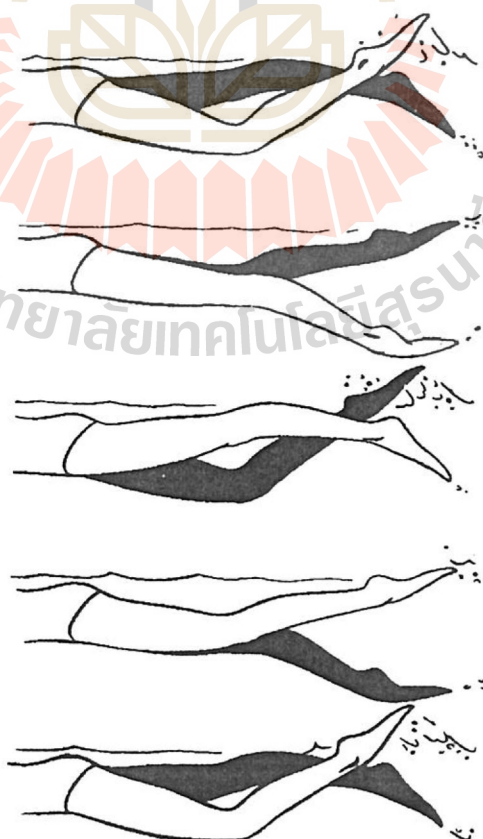
เทคนิคการใหน้ำท่าฟรีสไตล์

- 1) ให้นักศึกษาหมุนแขนบนบก พร้อมกำหนดให้หน้าตะแคงข้าง หายใจเข้า เมื่อคียงแขนจนสุดแล้วจึงพลิกหน้าเพื่อหายใจออกอย่างช้าๆ พร้อมกับหมุนแขนข้างนั้นมาสู่ตำแหน่งเริ่มต้น
- 2) ฝึกให้นักศึกษาสามารถหายใจเข้าทางปาก และหายใจออกทางปาก หรือทางปากพร้อมจมูกพร้อมกัน และคียงแขนสลับกันทั้ง 2 ข้าง ในขณะที่ยืนบนบก
- 3) ให้นักศึกษา “เกาะขอบสระ” โดยครูพุงลำตัวให้ลอยแล้วให้นักศึกษาคียงแขนสลับ โดยเริ่มจากการไม่หายใจก่อน หลังจากนั้น นำจังหวะการหายใจที่ฝึกในขั้นที่ 2 มาปฏิบัติใ่น้ำ

- 4) เมื่อนักศึกษาหมุนแขน หายใจในจังหวะที่ถูกต้องแล้ว ให้นักเรียนเริ่มเตะขาประกอบในขณะเกาะขอบสระอยู่
- 5) ให้นักศึกษาเอาฝ่ามือมาวางบนฝ่ามือของครูแล้วว่าว่าสลับแขน โดยที่ครูจะพุงที่มีมือของนักศึกษาเท่านั้น
- 6) ฝึกเพิ่มเติมเฉพาะแขนใดแขนหนึ่ง โดยที่อาจารย์พุงหรือนักศึกษาจับโพมเอง

การใช้ขา

ในการว่ายน้ำฟรีสไตล์สมัยใหม่ขามีส่วนในการเป็นแรงขับเคลื่อนน้อยมาก แม้กระนั้นการใช้ขาก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อท่าโดยรวม เหตุผลก็คือ ; หน้าที่สำคัญอันดับแรกของขา ก็คือทำหน้าที่เหมือนหางเสือ การใช้ขานที่นิยมกันมาแต่ดั้งเดิมในการว่ายน้ำฟรีสไตล์ก็คือการเตะขาแบบสลับ หกครั้ง -- เตะเท้าสามครั้งต่อแขน หนึ่ง ครั้ง จำนวนที่ว่่านี้เข้าจังหวะได้ดีกับการใช้แขน ที่จริงแล้วมันช่วยให้นักว่ายน้ำพลิกตัวไปมาจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่งได้ตามจังหวะ ภาพต่อไปแสดงถึงการงอเข่าน้อยและขนาดของการเตะเท้าโดยทั่วไป โปรดสังเกตว่าการเตะมีต้นกำเนิดมาจากตะโพก และเข่าจะนำในการเคลื่อนไหวทั้งสองทิศทาง ทำให้เกิดการสะบัดแบบแฉ้ ของขาส่วนล่างและเท้า เท้าควรจะจุ่มแบบหลวมจนถึงปล่อยแบบไม่เกร็งเลย(floppy) และสังเกตว่าเท้าจะเตะอยู่ใกล้ผิวน้ำบางส่วนพื้นน้ำเล็กน้อยทำให้เกิดฟองขาวเล็กน้อย



เทคนิคการใช้ขา ฟรีสไตล์

- 1) ลักษณะการเตะขาในท่าคว่ำตัว
- 2) ไม่เกรง ปล่อยตามสบาย
- 3) ออกแรงเตะจากสะโพกสลับขึ้นลง (Flutter Kick) ให้อยู่ภายในกรอบหรือความกว้างของสะโพก
- 4) ขาที่ยกขึ้น (Upbeat) จะขึ้นตรงและจะงอขาเล็กน้อยก่อนที่จะเตะลง (Down beat) ซึ่งจะอยู่ในลักษณะตรงเช่นกัน
- 5) ปล่อยข้อเท้าให้อ่อนตัวเวลาที่เท้าเตะถูกต้องแล้ว ปลายเท้าจะบิดเข้าหากันเล็กน้อย
- 6) สะโพกจะลอยที่ผิวน้ำ และจะเห็นผิวน้ำมีฟองน้ำเล็กน้อย (เหมือนน้ำเคื่อน) ที่ปลายเท้า

ข้อแนะนำ : การเตะเท้าฟรีสไตล์ อย่าไปสนใจเรื่องการงอเข่า แต่ให้หนักว่าน้ำที่เรียนทำตัวแบบ”เหยียดขาไปตามน้ำ แล้วให้เตะเท้าให้เท้าอยู่ห่างตัวไปทางด้านหลังมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

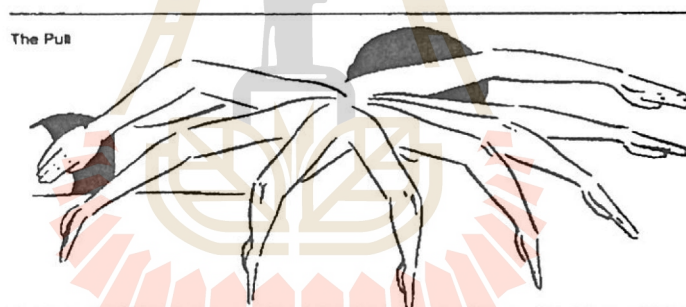
การใช้แขน(Arm action)

การใช้แขนแบ่งออกอย่างง่ายๆ เป็นสองขั้นตอน ; คืบ และยกกลับ



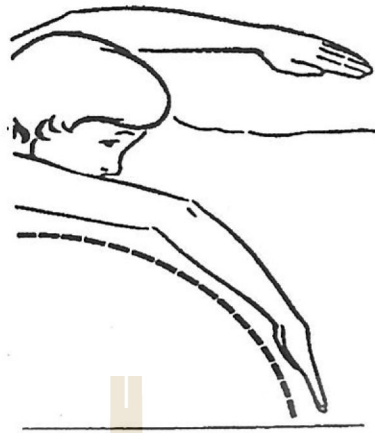
มือลงน้ำตรงหน้าไหล่ข้างเดียวกัน แขนควรจะต้องตรงขณะที่มือลงน้ำ แต่ไม่ตรงทีเดียว เมื่อนิ้วมือแตะน้ำศอกจะงอเล็กน้อยพอสบายๆ ปลายข้อศอกบิดขึ้นเล็กน้อย ข้อมืองอด้วย งอลงเล็กน้อยจากแนวปลายแขน นิ้วลงน้ำก่อนแล้วตามด้วยข้อมือ แล้วก็ปลายแขนและศอก คำนหัวแม่มือควรจะบิดให้ต่ำกว่าคานนิ้วก้อยเล็กน้อย การบิดมือเช่นนี้จะกลมกลืนกับการจัดรูปของมือและแขนให้ถูกต้องเพื่อการดึงน้ำเมื่อดำตัวพลิกมาอยู่ในด้านนี้ด้วยให้สังเกตว่ามือไม่ได้ทำเป็นรูปถ้วย นิ้วมือควรจะมีซิคติดกันอย่างหลวมๆ ทำให้เหมือนรูปพาย พูคอย่างชัดเจนเลยก็คือ จะคิดว่าถ้าคิดว่ามีเปรียบเสมือนใบจักรเรือที่ทำรูปร่างไว้สำหรับการปาดน้ำ (sculling) ในการดึงแขนของท่าว่ายน้ำทั้งสี่ทำส่วนใหญ่จะประสบความสำเร็จด้วยการใช้มือและแขนท่อนล่างปาดน้ำแบบใบจักรเรือ เมื่อนักว่ายน้ำสามารถแสดงการเอามือลงน้ำและช่วงแรกของการดึงแขนบนบกได้อย่างถูกต้องแล้ว ให้ฝึกขั้นต่อไปโดยยืนก้มตัวในน้ำลึกระดับเอวใช้เวลาให้มากพอที่จะให้นักว่ายน้ำได้ซึมซาบสิ่งนี้เข้าไปในจิตใจ ใส่แบบฝึกนี้เข้าไปในส่วนของกรฝึกเพื่อกระตุ้นความจำอยู่เสมอ และในช่วงแรกๆ ให้มีอย่างน้อยหนึ่งครั้งที่เริ่มช่วงการฝึกในแต่ละวัน

ในช่วงกลางของการดึงมือ ศอกจะต้องชี้ออก “ชี้ไปทางผนังของสระว่ายน้ำ”



การดึงแขนเริ่มช้าๆ แล้วค่อยๆ เร็วขึ้นเร็วขึ้น ช่วงแรกของการดึงแขนจะเริ่มที่มือก่อน แล้วข้อมือ และแล้วก็แขนท่อนล่าง ให้ทำราวกับว่าแขนโค้งลงข้างล่างเหนือสิ่งที่มีรูปร่างกลม --- “โอบรอบถัง” --- ในขณะที่แขนท่อนบนยังคงอยู่ใกล้ผิวน้ำ เมื่อแขนท่อนล่างเกือบอยู่ในแนวดึง(ชี้ลงข้างล่าง) แขนท่อนบนจึงจะเริ่มเข้ามามีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งของพื้นผิวที่ใช้ในการดึงน้ำ (pulling surface)

Over the barrel



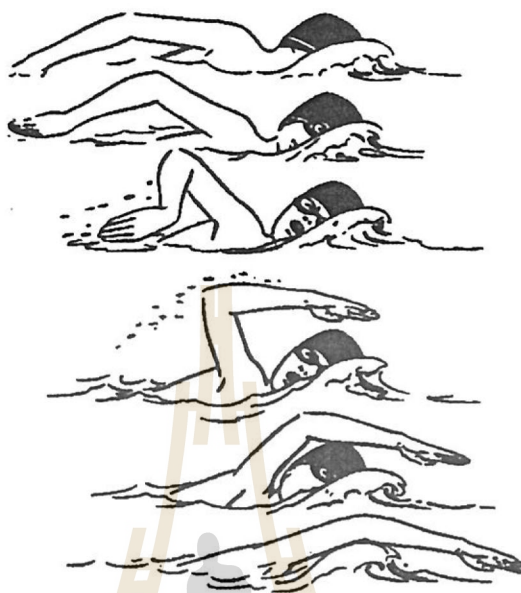
ให้สังเกตว่าเส้นทางการเคลื่อนไหวของมือเป็นรูปตัวเอส(s) ที่ยึดจนยาวตลอดช่วงการดึงแขน และให้สังเกตด้วยว่ามุมของใบจักร(มือ) จะบิดต่างกันในขณะที่การดึงเคลื่อนไป ปาดน้ำออก เข้า แล้ว ก็ออกอีกกครั้ง(ภาพที่ 3.10) การดึงมือจะจบก่อนที่แขนจะเหยียดตรงเต็มที่ ประมาณเกือบๆ ขอบล่าง ของชุดว่ายน้ำ หัวแม่มือควรจะไปคั่นขาตรงจุดที่มันจะถูกยกขึ้นมาเพื่อเข้าสู่การยกกลับ(recovery)

ข้อเสนอแนะ นักว่ายน้ำใหม่หลายคนจะดึงน้ำไปข้างหลังสั้นเกินไป เป็นการดีที่จะบอกว่า” ผลักไปข้างหลังให้สุด” ถ้าเขาไม่ได้ทำอย่างนั้นเลย มันเป็นเรื่องผิดๆกันระหว่างการดันแขนไปจน แขนดึงแล้วยังพยายามยึดติดกับการที่จบการดึงแล้วยกแขนขึ้นแค่ตรงใต้รักแร้ การดันแขนจนเกินพอดีในตอนท้ายของการดึงแขนจะทำให้เสียจังหวะในการกลิ้งตัวของการว่ายน้ำโดยรวม อย่างไรก็ตาม หากที่ที่มีแรงขับเคลื่อนใดๆเกิดขึ้นในตอนที่ตั้งมือจนแขนเหยียดเกินไป เพราะในช่วงเวลานั้นของการดึงแขนน้ำที่อยู่รอบๆมือเคลื่อนที่ไปข้างหลัง

การยกแขนกลับ(The recovery)

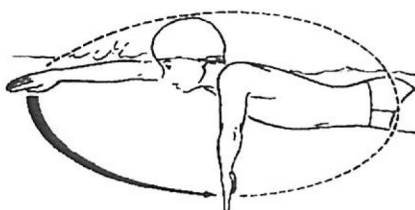
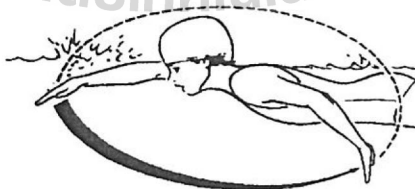
การดันแขนเปลี่ยนเข้าสู่ขั้นตอนของการยกกลับขณะยังไม่พ้นน้ำ ให้สังเกตว่าแขนจะออกอยู่ ขณะที่ยกพ้นจากน้ำ เพราะการกลิ้งตัวทำให้ไหล่โผล่พ้นน้ำก่อน จากนั้นก็เป็นต้นแขน และศอก แล้วก็ ข้อมือ และสุดท้ายมือ ศอกจะถูกยกสูง ปลายแขนเหวี่ยงอ้อมสบายๆ กึ่งห้อยต่อแต่ง(semi-dangling)ลงมาจากศอก หลังจากการยกกลับทำไปได้ครึ่งหนึ่ง นิ้วมือจะเริ่มมาอยู่ข้างหน้าขณะที่ ปลายแขนเล็งเป้าไปที่จุดลงน้ำ รูปแบบการใช้มือนำศอก(hand-leading-the-elbow)จะเปลี่ยนการทำงาน ของข้อต่อไหล่ให้ดีขึ้น มันช่วยลดความเสี่ยงที่จะมีอาการ”ไหล่นักว่ายน้ำ”(swimmer’s shoulder)

ได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาการนี้เป็นปัญหาที่ร้ายแรงซึ่งเกิดจากการฝึกอย่างหนัก โดยมีการยกแขนกลับที่ไม่ถูกต้อง



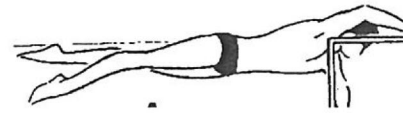
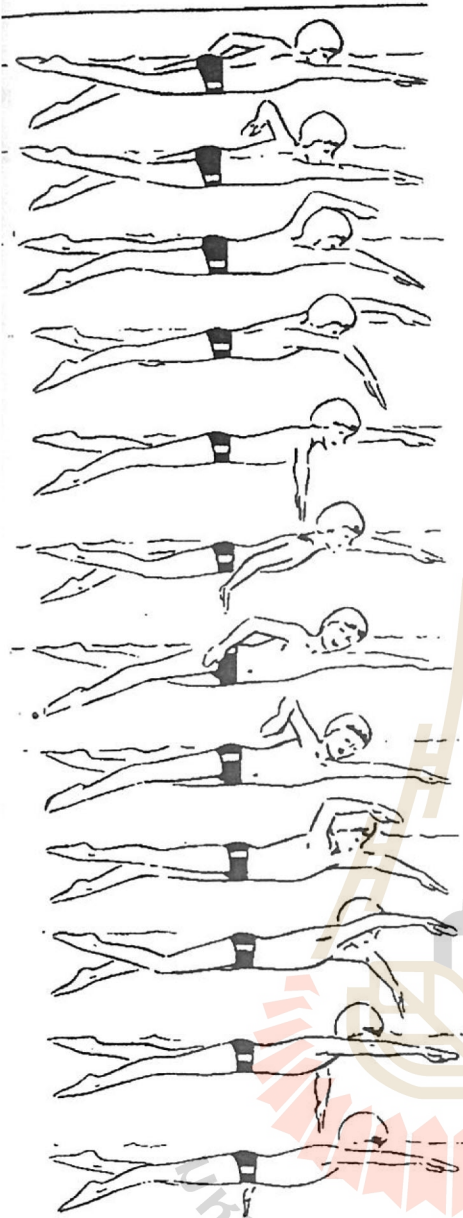
จังหวะของท่าว่ายน้ำ (Stroke timing)

มาตรฐานของท่าฟรีสไตล์ที่แตกต่างกันที่เห็นกันจนคุ้นตาอยู่ในปัจจุบันนี้มีอยู่อย่างน้อย สองแบบอาจมากหรือน้อยกว่า แม้ว่ามันจะประกอบด้วยการดึงแขนพื้นฐาน การกิ้งตัว การเคลื่อนไหวของศีรษะ และการเคลื่อนไหวของขา ที่เหมือนกัน แต่มันก็มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด สิ่งที่ทำให้ท่าแตกต่างกันก็คือจังหวะสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวแขนทั้งสอง

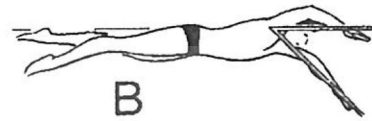


การว่ายน้ำฟรีสไตล์แบบกึ่งมือต่อมือ(Semi-Catch-Up Freestyle):

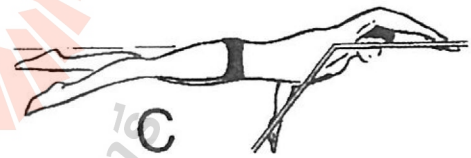
การว่ายน้ำแบบกึ่งมือต่อมือ แขนข้างหนึ่งจะเคลื่อนไหวจากครึ่งหลังของการดึงแขนไปจนจบการยกกลับในขณะที่อีกแขนหนึ่งจะเคลื่อนไหวเพียงแค่ ครึ่งแรกของการดึงแขน(ลักษณะ “มือต่อมือ” จะเห็นได้ชัดมากขึ้นเมื่อว่ายน้ำช้า) ผลที่เกิดขึ้นคือ เมื่อแขนข้างหนึ่งวางลงข้างหน้าทันเวลาที่แขนอีกข้างหนึ่ง เปลี่ยนจากการดึงมาเป็นการดันพอดิ จึงหะการใช้แขนแบบนี้ก่อให้เกิดความนุ่มนวล จะเรียกว่าสวยงามประณีตก็ได้ ต่อท่าว่ายน้ำโดยรวม นักว่ายน้ำฟรีสไตล์ที่ว่ายน้ำแบบกึ่งมือต่อมือนี้ จะได้ระยะทางต่อ STROKE มากกว่าด้วย สำหรับนักว่ายน้ำเหล่านี้ การเคลื่อนไหวที่เป็นองค์ประกอบที่แตกต่างหาก เช่น การหายใจ จะไม่ต้องรีบมากและอยู่ภายใต้การควบคุมที่ดีกว่า “ การสลับแขน” (อัตราสโตรค) ที่ช้ากว่าช่วยให้มีเวลามากกว่าสำหรับการเคลื่อนไหวขา แต่จะทำได้เป็นระเบียบดีกว่า ที่สำคัญยิ่งกว่าก็คือการที่มีแขนข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้า พุ่งไปประคองหอก เหมือนปลาปากดาบ (swordfish) นักว่ายน้ำ ยึดความยาวของเขาและทำให้โอกาสที่จะว่ายน้ำคดไปคดมา มีน้อยลง (เรือที่ยาวและเร็วบางยอมเกิดอาการเฉไฉยากกว่าเรือที่หนาและสั้น) ท้ายสุด การที่มีมือลงน้ำข้างหน้าก่อนเวลามากกว่าทำให้มีเวลามากขึ้นที่จะ “รู้สึก” กับน้ำสำหรับการดึงแขนที่ดีกว่า



จังหวะการดึงแขนที่ใช้กันทั่วไป “มูมฉาก” แสดงไว้ในภาพ นี้เป็นจังหวะการใช้แขนที่เห็นกันอยู่อย่างคุ้นตามากที่สุด ขณะที่แขนหนึ่งลงน้ำ แขนตรงข้ามก็ดึงไปได้ครึ่งทาง
through the stroke.

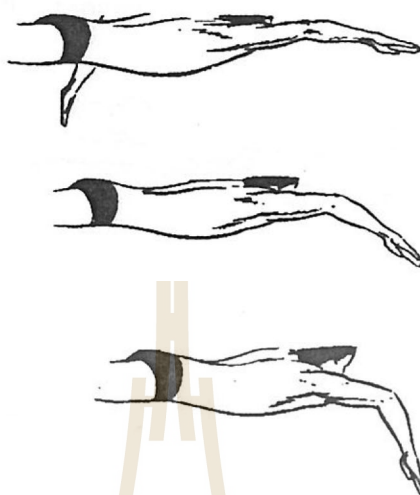


ภาพนี้แสดงจังหวะการใช้แขนที่แขนหนึ่งลงน้ำเมื่ออีกแขนหนึ่งดึงไปได้เพียง 45 องศา เหลืออีก 45 องศาจะเป็นมูมฉากเหมือนที่อยู่ในภาพ A มุมการใช้จังหวะแขนแบบนี้จะพบมากกว่าในนักว่ายน้ำที่มีแรงลอยตัวตามธรรมชาติ มีการใช้ขาที่แข็งแรง และโครงสร้างของร่างกายมีความลู่น้ำ (streamline) ซึ่งช่วยให้นักว่ายน้ำนั้นเคลื่อนไหลผ่านน้ำไปได้ดีกว่าคนอื่นๆ
the water.



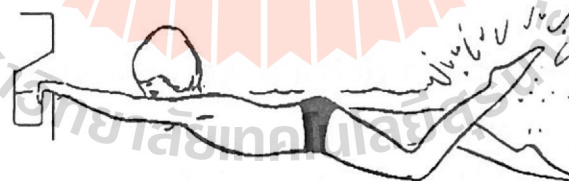
ในการใช้จังหวะแขนแบบนี้ ตำแหน่งมูมฉากที่แสดงไว้ในภาพ A จะไม่มีวันมาถึงเลย ในขณะที่แขนข้างหนึ่งลงน้ำ แขนตรงข้ามจะเลยจุดกึ่งกลางของการดึงแขนไปแล้ว การใช้จังหวะแขนแบบนี้เหมาะสำหรับนักว่ายน้ำที่ใช้การหายใจแบบสองข้าง(bilateral) และใช้การเตะขาแบบสองครั้ง บางทีอาจใช้ร่วมกับการใช้แขนแบบพลิกตัวในอัตราสูงได้

การทำศอกสูงที่แสดงให้ดูในภาพข้างล่างเป็นตัวอย่างที่สุด มันแสดงถึงรูปแบบที่เป็นอุดมคติ แต่ไม่ได้เหมาะกับนักว่ายน้ำทุกคนควรสังเกตนักว่ายน้ำจากด้านข้างเพื่อช่วยแนะนำให้ทำศอกให้อยู่ในตำแหน่งที่ดีที่สุด



การเตะเท้า

1) “เตะเท้าที่ขอบสระ”: (สำหรับการจัดแนวลำตัว การเตะเท้าและฝึกการหายใจ)



เกาะขอบสระเหยียดลำตัวออกไป เตะเท้าอย่างสม่ำเสมอ เตะแคบๆ เตะให้ไกลกำแพงที่สุด
เท่าที่จะทำได้แต่อย่าให้มือหลุดออกจากขอบสระ ทำนานพอควร เช่น ห้านาที หรือ 45 วินาที แล้วพัก
15 วินาทีทำซ้ำ ทำถึง หก เที้ยว

2) การเตะเท้าแบบตอร์ปิโด: (สำหรับ การจัดแนวลำตัว การเตะขา และฝึกการหายใจ)

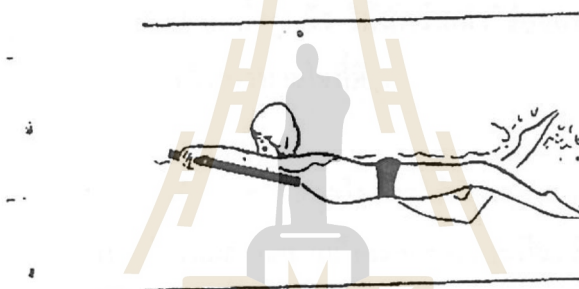
ตั้งในภาพ นักว่ายน้ำเตะเท้าขณะนอนคว่ำหน้าในน้ำ แขนเหยียดและชี้ไปข้างหน้า เตะเท้าไปหนึ่งช่วงความยาวหรือความกว้างของสระก็ได้ อาจให้ฝึกเตะในลักษณะแข่งกัน เป็นแบบฝึกที่ดีสำหรับพัฒนาความรู้สึเกี่ยวกับแรงลอยตัวรวม

;



;

3) เตะเท้ากับกระดานเตะเท้า : (สำหรับความอดทนของขา)

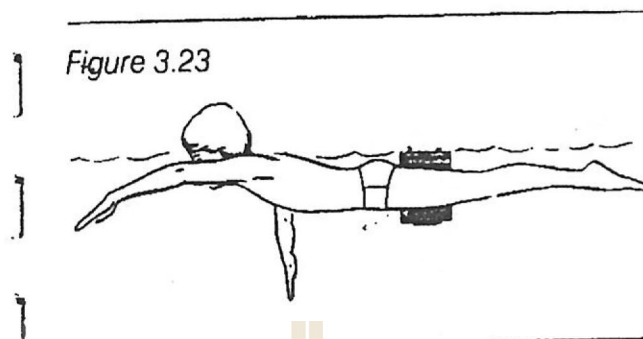


4) ฟรีสไตล์แขนเดียว : (สำหรับการจัดแนวลำตัว การประสานงาน ของแขนขา การเตะเท้า และการหายใจ)

โดยบอกอย่างนี้ ยื่นแขนขวาไปข้างหน้าประคองหอก ใหนักว่ายน้ำใช้แขนซ้ายว่ายข้างเดียว โดยพยายามทำรูปร่างของแขนให้ถูกทั้งตอนดึงและตอนยกกลับ เปลี่ยนแขนเมื่อว่ายสุทธระยะกว้างหรือยาวของสระ หรือเปลี่ยนทุกสี่สโตรคก็ได้แล้วแต่ครูฝึกจะสั่ง บังคับใหนักว่ายน้ำหายใจทางแขนข้างที่ใช้ว่ายแขนข้างหนึ่งจะต้องอยู่ข้างหน้าจนกว่าอีกแขนหนึ่งจะมาเตะหลังจากใช้ไปหนึ่งรอบ ย้ำใ้ว่ายด้วยสโตรคที่ยาว ควบคุมทำให้ได้ เพราะมักจะมีกรว่ายน้ำที่คล้ายกับ “ทำเด็กน้อย”(baby strokes) เกิดขึ้นเสมอในการฝึกแบบฝึกนี้

5) ว่ายน้ำฟรีสไตล์ใช้แต่แขน : (เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและทักษะในการดึง)

ภาพที่ 3.23



แบบฝึกนี้ส่วนใหญ่มักจะเรียกว่า “แขนอย่างเดียว” นักว่ายน้ำต้องปิดสวิทช์ขาแล้วใช้แต่แขนอย่างเดียว อาจให้หุ่นทุ่นสำหรับฝึกแขนอย่างเดียวไว้ที่ระหว่างขา จะสูงจนคิดขาหนีบ ที่เข้า หรือต่ำกว่าก็ได้ สระส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ชนิดนี้อยู่แล้ว ให้นักว่ายน้ำใช้แขนสองข้างให้เสมอเหมือนกัน ให้มีการดึงน้ำที่ถูกต้องแม่นยำ มีกลไกการหายใจที่ดี

6) “ครึ่ง – ครึ่ง” : (สำหรับฝึกความสมดุลในการใช้แขนและขา)

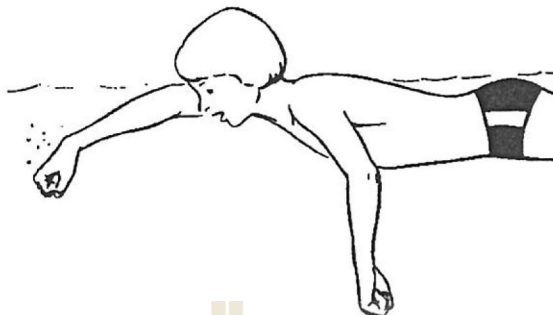
นักว่ายน้ำว่ายแบบใช้แขนอย่างเดียวครึ่งแรกของระยะที่จะว่าย จากนั้นให้ใช้ขาพร้อมด้วยได้ในระยะทางที่เหลือ ถ้าการใช้แขนช้าลงเมื่อใช้ขาพร้อมด้วย นั่นแสดงว่าขาของเขามีอิทธิพลมากเกินไป การฝึกแบบนี้ดีสำหรับใช้เป็นแบบฝึกวอร์มอัพ ก่อนแข่งสำหรับนักว่ายน้ำระยะสั้น(sprinters)

7) “กำหมัดว่ายน้ำ” : (สำหรับพัฒนาการใช้ปลายแขนให้เป็นส่วนหนึ่งของพื้นผิวที่ใช้ดึงน้ำ)

นักว่ายน้ำกำหมัดหลวมๆแล้วว่าย น่าแปลกมากที่นักว่ายน้ำฟรีสไตล์จะไม่ช้าลงมากนักเมื่อกำหมัดว่ายน้ำ แบบฝึกนี้อาจทำตลอดระยะทางหรือทำเพียงครึ่งแรกของระยะทาง หรือทำสลับกับการว่ายน้ำปกติอย่างละเท่าตัวก็ได้ หรือทำตามรูปแบบอื่นๆตามแต่จะกำหนดให้ก็ได้ อาจทำการเล่นแบบว่ายน้ำท่า “ตลก” ก็ได้เพื่อให้นักว่ายน้ำ “กลับบ้านพร้อมกับเสียงหัวเราะ” โดยการให้สปริงค์ตอนสุดท้ายของการฝึก อาจทำเป็นความหลากหลายได้อีกแบบหนึ่งก็คือให้ว่ายน้ำแบบ “ตัดมือตัดตีน” ; คือกำหมัดว่ายน้ำและไขว้ข้อเท้าด้วย

ฟรีๆ(กำหมัดว่ายน้ำ)

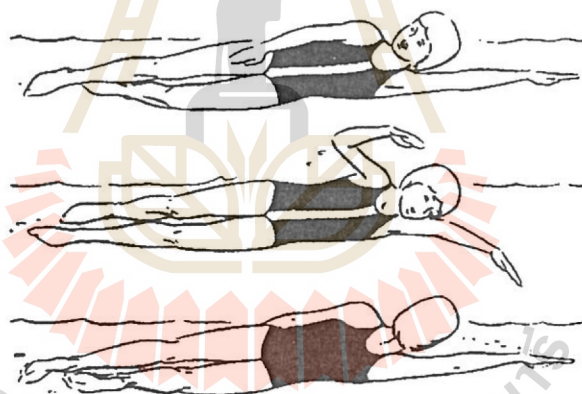
Free (fist swimming)



8) ตะแคงตัวเตะเท้า : (พัฒนาท่าว่ายน้ำ ; การเตะเท้าเป็นผลพลอยได้

ภาพ การ ตะแคงตัวเตะเท้าฟรีสไตล์/แล้วเปลี่ยนข้าง

Figure 3.25 Free kicking on the side/change



ดังแสดงในภาพ นักว่ายน้ำเหยียดตัวอยู่บนด้านข้าง(นอนตะแคง) แขนที่อยู่ล่างยื่นไปข้างหน้าประคองออก แขนอีกข้างหนึ่งวางอยู่ข้างลำตัว นักว่ายน้ำเปลี่ยนข้างทุกๆ 2-3 เมตร ใช้การยกแขนกลับและการดึงน้ำในการเปลี่ยนข้าง แบบฝึกนี้เป็นการฝึกที่เป็นแก่นแท้ของการว่ายน้ำฟรีสไตล์แบบกึ่งมือต่อมือ

การประเมินรูปแบบของท่าฟรีสไตล์

สิ่งที่สำคัญของการประเมินผลนี้ก็คือ การดูว่ามีสิ่งต่างๆที่จะกล่าวถึงข้างล่างนี้เกิดขึ้นหรือไม่ พร้อมทั้งดูความมั่นใจของนักว่ายน้ำขณะว่ายน้ำอยู่ในน้ำด้วย จังหวะโดยรวม ความลื่นไหล ของท่าว่ายน้ำสำคัญกว่าความถูกต้องที่เป็นรายละเอียดปลีกย่อย จำไว้ว่าความสำเร็จของการว่ายน้ำฟรีสไตล์ของแต่ละคนขึ้นอยู่กับ

- 1) ความนุ่มนวลระหว่างการเปลี่ยนจากการดึงแขนหนึ่งไปเป็นอีกแขนหนึ่งในแต่ละสโตรค
- 2) ตำแหน่งลำตัวต้องสูงในน้ำ(ผิวน้ำ);
- 3) จัดแนวลำตัวดี เปลี่ยนจากตะแคงข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง;
- 4) การเคลื่อนไหวมีความสมดุล(แขนขาแขนซ้ายเหมือนกัน มีความงอเท่ากัน ฯลฯ);
- 5) วางตำแหน่งศีรษะดี และหายใจได้คล่องทั้งสองข้าง;
- 6) ใช้ขาอย่างได้ประโยชน์สูงสุด

Freestyle



ข้อผิดพลาด : หมายเลข 1

“หายใจล่าช้า” เนื่องจากมีการ ไหลแขนหน้านานเกินไปเพื่อจะดำงให้มีเวลามากขึ้นในการหายใจเข้า มักจะมีผลทำให้สอกตก

การแก้ไข:

ต้องแน่ใจว่าหายใจออกอย่างสมบูรณ์ก่อนที่จะพลิกหน้าขึ้นหายใจเข้า การหายใจออกควรจะใช้เวลาเป็นอย่างน้อยสองเท่าของการหายใจเข้าแก่การที่สอกตกโดยบอกให้นักว่ายน้ำเปิดกรรไกรและหันข้อศอกชี้ไปที่ขอบสระด้านข้าง



ข้อผิดพลาด : หมายเลข 2

คว่นหายใจเกินไป...ก่อนที่มือที่อยู่ข้างหน้าจะลงน้ำ การทำเช่นนี้มีมักจะทำให้เกิดการว่ายน้ำที่เต็งขึ้นๆ ลงๆ เพราะมือและปลายแขนที่อยู่ตรงข้ามแนวโน้มที่จะกดลงเพื่อเป็นการชดเชย

การแก้ไข

นักว่ายน้ำควรจะหายใจออกให้นานขึ้นและให้ศีรษะอยู่ตรงๆจนกระทั่งมองเห็นมือหน้าปรากฏในสายตาเมื่อมันลงน้ำ ก่อนที่นักว่ายน้ำจะหันหน้าขึ้นหายใจเข้า เขาควรจะเห็นมือหน้าลงน้ำและควรจะรู้สึกถึงแรงกดดันของน้ำที่มือด้วย

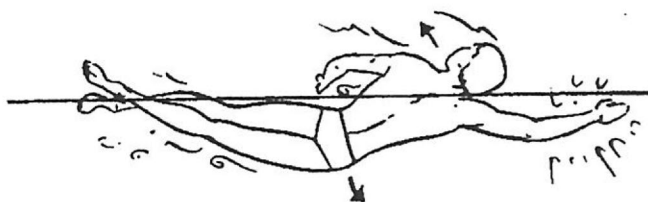


ข้อผิดพลาด : หมายเลข 3

นักว่ายน้ำที่"จี้เกียดใช้ขา" บางครั้งจะจมศีรษะลงขณะหายใจออกเพื่อให้ลำตัวได้รับการพยุงให้ลอยมากขึ้น ระวังค้ ขาที่จมน้ำมากไปจะทำให้เกิดแรงต้านส่วนเกิน ให้สังเกตการที่ตำแหน่งของศีรษะต่ำมากทำให้ก้น โผล่ขึ้นมาเหนือน้ำ

การแก้ไข

นักว่ายน้ำควรยกหน้าขึ้นจนผิวน้ำกระจายอยู่ที่หน้าผาก สอนนักว่ายน้ำให้ใช้ขาให้เพียงพอเพื่อให้ขาอยู่ที่ระดับผิวน้ำและคงอยู่ในแนวเดียวกับเส้นกลางลำตัว



ข้อผิดพลาด : หมายเลข 4

เส้นแนวลำตัวบิดงอ...”นั่งในถัง”นักว่ายน้ำบิดลำตัวไปข้างๆเพื่อหายใจ...แทนที่จะบิดคอ
ศีรษะยกพ้นน้ำและสิ่งนี้อาจเป็นผลข้างเคียงจากข้อผิดพลาดหมายเลข 3 ให้สังเกตการที่นักว่ายน้ำเสีย
การควบคุมแขนที่อยู่ด้านหน้า ข้อศอกข้างนั้นตกและมืออยู่ในตำแหน่งที่ไม่ถูกต้อง

การแก้ไข

* ใช้การแก้ไขเหมือนกับที่แสดงไว้แล้วในหมายเลข 1 หมายเลข 2 และหมายเลข 3 ให้แน่ใจ
ว่าหายใจออกอย่างสมบูรณ์ เงยหน้าให้แนวผิวน้ำอยู่ที่หน้าผาก ต้องเห็นมือหน้าลงน้ำก่อนที่จะหัน
หน้าขึ้นหายใจเข้า ใช้ขาเพื่อความสมดุลและบิดคอเพื่อการหายใจ ไม่ใช่บิดทั้งตัว การกลิ้งตัวควร
เป็นไปอย่างธรรมชาติ ถ้าการกลิ้งตัวทำโดยความตั้งใจบังคับ มันจะเป็นส่วนเกิน

2. กรรเชียง (Back Crawl Stroke)

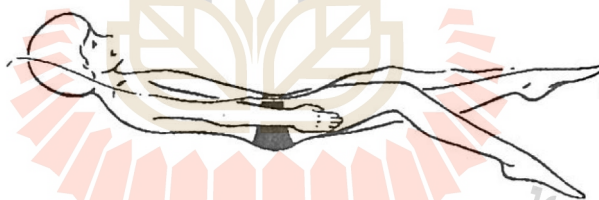
กรรเชียงมีส่วนเหมือนฟรีสไตล์มาก แขนใช้ทีละข้างในการดึงน้ำ ขาก็ใช้เหมือนกับฟรี
สไตล์แต่กลับบนลงล่างเป็นการเตะสลับ ลำตัวบิดเอียงจากข้างหนึ่ง ไปอีกข้างหนึ่ง โค้ชบางคนจะเรียก
ทำนี้ว่า “แบค ครอวล์” อีกชื่อหนึ่งของท่ากรรเชียง แต่ท่ากรรเชียงไม่ได้มีความอิสระเหมือนท่าฟรี
สไตล์ กติกาบอกว่านักว่ายน้ำกรรเชียงต้องว่ายอยู่บนหลัง(นอนหงาย)ดังนั้นจะกลิ้งตัวเกินกว่า 90 องศา
จากแนวนอนไม่ได้ เมื่อทำอย่างถูกต้อง ท่ากรรเชียงจะนุ่มนวลและง่าย ข้อผิดพลาดของครูฝึกและ
นักว่ายน้ำก็คือไปทำให้มันมีระเบียบและคัดฝึนมากเกินไป บางทีสิ่งที่เป็นปัญหาสามัญมากที่สุด
สำหรับนักว่ายน้ำที่หัดท่ากรรเชียงใหม่ๆก็คือทำอย่างไรจะเรียนรู้ที่จะว่ายลอยหลังอย่างไม่เกร็ง เพราะ
มองไม่เห็นว่าจะว่ายไปที่ไหน ครูฝึกจะต้องตระหนักถึงสิ่งนี้อยู่เสมอและทำงานกับการสร้างความ
มั่นใจให้นักว่ายน้ำแบบทีละเล็กทีละน้อย ท่ากรรเชียงเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นท่าว่ายน้ำที่ควบคุมด้านหลัง
เหมือนกับท่าฟรีสไตล์ คนที่จะว่ายท่านี้ได้คือเป็นท่า “เฉพาะของตัวเอง” จะต้องขึ้นอยู่กับสิ่งต่อไปนี้

- 1) ความนุ่มนวลของการเปลี่ยนการใช้แขนจากหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง;

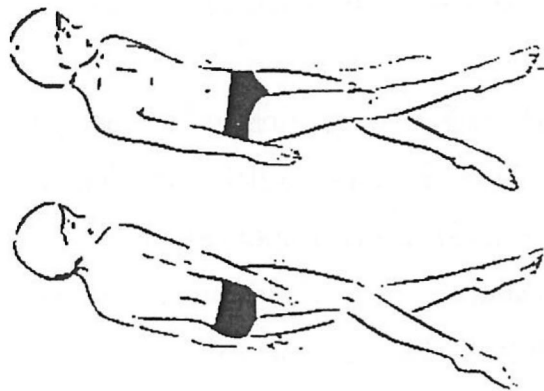
- 2) การอยู่ในตำแหน่งที่สูงในน้ำ ในขณะที่ตลอดเวลาต้องกิ้งตัวจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง ให้เข้าจังหวะกับการใช้แขน
- 3) การเคลื่อนไหวที่สมดุลทั้งสองข้าง(แขนขวาเหมือนกระจกสะท้อนแขนซ้าย ฯลฯ)
- 4) รักษาตำแหน่งศีรษะให้นิ่งแต่สบายๆ
- 5) การเตะเท้าที่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ
- 6) การคืบ ต้องใช้การคืบแบบงอแขน

ตำแหน่งของร่างกายและศีรษะ

จากภาพแสดงให้เห็นตำแหน่งพื้นฐานของร่างกาย เมื่อยังไม่เตะแดงไปข้างใดข้างหนึ่ง โปรดสังเกตว่าศีรษะจะพลิกขึ้นเล็กน้อยประมาณ 30 องศา ไหล่และหลังส่วนบนโค้งไปทางหน้าอก (ห่อไหล่) และมีการงอตัวเหมือนทำนั่งนิตเดียวที่สะโพกและหน้าจะพินน้ำ นี่เป็นท่าที่จะทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ผ่านน้ำไปได้อย่างสะดวกง่ายดาย ตำแหน่งของเส้นผิวน้ำรอบศีรษะจะอยู่ที่ตำแหน่งที่ดูราวกับว่าส่วนล่างของคิงที่เรียกว่าน้ำอยู่เหมือนสกีน้ำอันน้อยๆ หน้าอกของนักว่ายน้ำควรอยู่ที่ผิวน้ำ สะโพกจมอยู่ใต้น้ำประมาณหนึ่งหรือสองนิ้ว ต้นขาอยู่สูงในน้ำ



จากภาพแสดงให้เห็นแนวลำตัวครึ่งหนึ่งว่าเหมือนกับที่เห็นในบทที่ว่าด้วยฟรีสไตล์ ให้สังเกตว่าศีรษะจะนิ่งเสมอ ไหล่ข้างเดียวกับแขนที่คืบพลิกลงใต้น้ำ เกือบจะอยู่ใต้ออก สิ่งนี้ไม่เพียงทำให้รูปทรงของร่างกายมีการไหลเคลื่อนผ่านน้ำได้ดีเท่านั้น(เป็นหลักการลดแรงคืบของน้ำเช่นเดียวกับในท่าฟรีสไตล์) มันยังทำให้ข้อไหล่ของนักว่ายน้ำเข้าใกล้เส้นกลางตัว ซึ่งแขนที่คืบน้ำติดอยู่กับข้อนี้ ร่างกายเมื่อถูกคืบไปตามแนวจากจุดที่ติดกับศูนย์กลางอย่างนี้จะทำให้โอกาสที่จะคืบออกนอกแนวมีน้อยลง (ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อไหล่อยู่ที่ผิวน้ำห่างจากเส้นกลางตัว) ในการว่ายน้ำกรรเชียง สะโพกจะพลิกไปมาจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง พร้อมกับไหล่แต่ด้วยองศาที่ไม่เท่ากัน



เมื่อว่ายน้ำด้วยความเร็วสูง ร่างกายส่วนบนของนักว่ายน้ำกระเซิงจากเอวขึ้นมาจะอยู่เหนือน้ำ สิ่งนี้และรู้สึกเหมือน เรือท้องแบน(เซิขขึ้นจากในน้ำเหมือนเรือเร็ว แต่ส่วนใหญ่ที่เห็นเป็นอย่างนั้นเพราะร่างกายของนักว่ายน้ำดันน้ำให้เป็นคลื่นทำให้น้ำในส่วนนั้นขยับลงมากกว่า

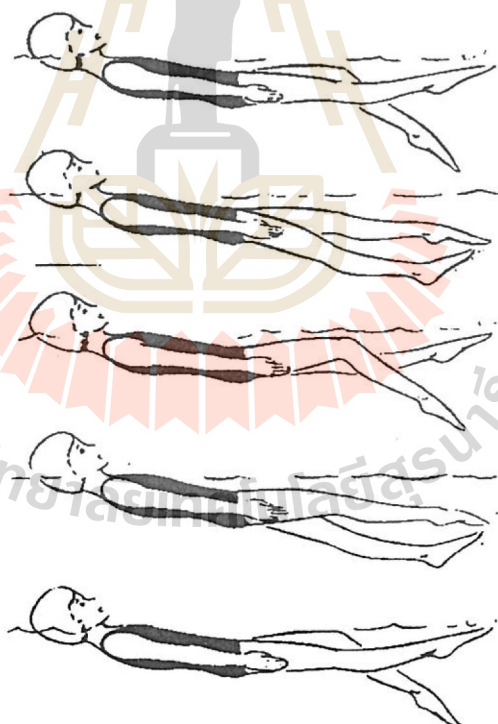
นักว่ายน้ำใหม่มีแนวโน้มที่จะ “นั่ง” ลึกลงไป ทำให้เกิดแรงดึงด้านของน้ำอย่างมาก แต่เขาก็ไม่ควรจะทำตัวแข็งเป็นไม้กระดาน นักว่ายน้ำควรทำตัวให้สบาย---เหมือนนอนอยู่บนเตียงหนานุ่ม หลังใหญ่มีหมอนใบเล็กหนุนศีรษะ คางไม่ควรจะกดลงมาแนบอก และศีรษะก็ไม่ควรจะแหงนเพื่อมองข้างหน้าด้วย ในช่วงแรกๆนักว่ายน้ำอาจจะบ่นปวดกล้ามเนื้อคอข้างเมื่อเขาพยายามรักษาตำแหน่งของศีรษะไว้อย่างถูกต้อง สิ่งนี้จะผ่านไป ให้สบายๆแต่มีการยืดหยุ่นกันบ้าง ไม่ใช่เข้มงวดเกินไป ไม่เป็นไรถ้าจะเคลื่อนไหวศีรษะบ้างนานๆครั้งถ้าทำอย่างนุ่มนวล

ปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำเกิดจากการสวมแว่นว่ายน้ำ เหตุที่สวมอยู่เหนือน้ำเป็นส่วนใหญ่ แวนของนักว่ายน้ำกระเซิงจึงมักจะเป็นหมอกและทำให้มองเหนือน้ำไม่ชัด สิ่งนี้ทำให้นักว่ายน้ำไม่แน่ใจว่าตอนนี้ว่ายถึงไหนแล้ว ดังนั้นเขาก็จะเริ่มมุดน้ำไปข้างหลังบ้าง เพื่อให้แว่นที่สวมอยู่จมน้ำ เพื่อให้มองเห็นทาง การทำให้ศีรษะและลำตัวผิดทำไปมากเช่นนี้ไม่เหมาะสมกับเทคนิคการว่ายน้ำกระเซิงที่ดีเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าว โค้ชหลายคนจึงห้ามนักว่ายน้ำสวมแว่นตอนว่ายน้ำกระเซิง จะทำอย่างนั้นก็ได้แต่ถ้าสวมแล้วไม่ได้ทำผิดเทคนิคใดๆ ก็น่าจะได้ เพราะมีนักว่ายน้ำบางคนทำได้

การใช้ขา

การใช้ขาแบบ หกครั้งต่อหนึ่งรอบแขนเป็นการเตะเท้าที่ดีที่สุดสำหรับการว่ายน้ำกระเซิงที่ดี (เป็นเช่นนั้นมากกว่าในท่าฟรีสไตล์) ช่วงของการเตะเท้าอยู่ในระยะปานกลาง เขาจะต้องไม่โผล่พ้นน้ำ(ซึ่งเป็นข้อผิดพลาดอย่างหนึ่งที่พบบ่อย)เท้าที่ปล่อยพลิวตามสบายก็ต้องอยู่ใต้น้ำเช่นกันแต่มันจะต้องเตะขึ้นมาสูงพอที่จะทำให้เท้าพุ่งขึ้นในอากาศเล็กน้อย

ให้สังเกตว่าเมื่อขาเคลื่อนที่ลงจะไม่เกร็งและเหยียดตรงหรือแอ่นตรงเข้า คือ การที่ขาแอ่นได้ตามธรรมชาติเป็นส่วนเสริมที่ดี ส่วนในตอนตะขึ้นเข้าจะงอกลับและเปลี่ยนทิศทางเป็นขึ้น ในขณะที่ขาส่วนล่างและเท้ายังคงเคลื่อนที่ลงต่อไป เพื่อทำเช่นนี้ขาจะงอตรงข้อเข่าประมาณ 30 องศาตอนนี้ขาก็พร้อมที่จะตะ ต่างกับในท่าฟรีสไตล์ การตะเท้าในการว่ายน้ำกรเซียงช่วยในการขับเคลื่อนตัวนักว่ายน้ำด้วย ทิศทางที่ตะจะไปยังข้างหลังเมื่อขาสะบัดจนเหยียดตรง ทั้งการขึ้นและลงของการตะเท้านักว่ายน้ำไม่ต้องพยายามทำอะไรกับเท้านอกจากปล่อยให้มันไม่เกร็งและหลวมๆตามธรรมชาติ ที่ไม่ต้องทำอะไรกับเท้าก็เพราะน้ำจะจัดการกับมันให้เอง เท้าทั้งสองจะพลิวเข้า ปลายเท้าบิดเข้าหากัน เพื่อการตะขึ้น แล้วกลับเหยียดตรงแต่ไม่เกร็ง เป็นรูปทรงเพรียวน้ำ สำหรับการเคลื่อนที่ขาลง ทั้งตะขึ้นและลง เข้าจะเป็นจุดที่เปลี่ยนแปลงก่อนเมื่อฝึก "ขาอย่างเดียว" ดังที่แสดงไว้ในภาพ ขาจะเคลื่อนไหวในแนวระนาบคิง(ขึ้นลงตรงๆ) แต่สำหรับการว่ายน้ำกรเซียงเต็มสโตรคอาจเปลี่ยนแนวการเคลื่อนที่ไปเมื่อลำตัวพลิกจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง เรื่องนี้ไม่คิดอะไร ที่จริงจำเป็นต้องทำเช่นนั้นด้วย ทรายโคที่จังหวัดพะเยาการตะสมาเสมอ



การใช้แขน

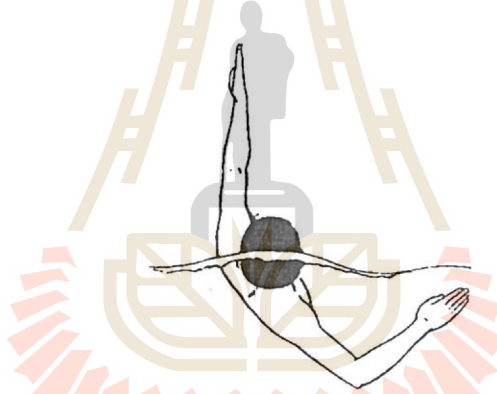
การใช้แขนในการว่ายน้ำกรเซียงแบ่งออกง่ายๆเป็นสองส่วนคือการยกกลับและการคิง เป็นการดีกว่าที่จะสอนสองส่วนนี้แยกกันในตอนแรกแล้วจึงนำมาสอนรวมกันร่วมกับการกลิ้งตัว

การยกแขนกลับ



การใช้แขนกรรเชียง แยกออกเป็น 2 ส่วน

1). การกวาดน้ำ (Propulsive phase)



1.1 การจับน้ำ (Catch)

- แขนเหยียดได้ผิวน้ำในแนวเสมอหัวไหล่ลึกประมาณ 6 นิ้ว
- ข้อมือจุ่มเล็กน้อย แต่ข้อศอกขึงยึดและเหยียด
- กวาดน้ำทั้งแขนออกไปทางด้านข้างของแนวหัวไหล่ (Outward of Shoulder line)

1.2 การดึงน้ำ (Pull)

- กวาดน้ำทั้งแขนพร้อมกับข้อศอกเริ่มงอมากขึ้น
- ข้อศอกงอมากที่สุด เมื่อฝ่ามือแขนท่อนล่างมาอยู่เสมอกับไหล่ และแขนท่อนบนในแนวตั้งฉากกับผิวน้ำ
- ฝ่ามือหันไปทางปลายเท้า
- ปลายนิ้วอยู่ใต้ผิวน้ำเล็กน้อย

1.3 การผลักน้ำ (Push)

- หัวไหล่แขนท่อนบน แขนท่อนล่างและฝ่ามือเริ่มผลักน้ำไปทางปลายเท้า

- ปลายนิ้วอยู่ใต้ผิวน้ำประมาณ 9 นิ้ว
- แขนกวาดน้ำมาจนเสมอเอว ฝ่ามือเริ่มคว่ำและคบน้ำลงก้นสระข้างสระ โปกแขนเหยียดชิดแนบลำตัว ฝ่ามือชิดสระ โปก

2. การยกแขน (Recovery phase)

2.1 การยกแขน (Release)

- ยกไหล่และแขนที่เหยียดขึ้นจากผิวน้ำ หรือ
- หลังมือนำขึ้นจากผิวน้ำข้อศอกเหยียด หรือ
- นิ้วก้อยนำขึ้นจากผิวน้ำข้อศอกเหยียด

2.2 การหมุนแขน Recovery Over the water

- หัวไหล่ยืด
- ข้อศอกเหยียด
- หมุนแขนชี้ตรงไปในท้องฟ้า เสมอแนวหัวไหล่
- ลำตัว หน้าอกและท้องอืด

2.3 การวางแขน (Entry)

- ฝ่ามือ ข้อศอกและแขนเหยียด
- นิ้วก้อยนำลงในผิวน้ำแนวเดียวกับหัวไหล่ ฝ่ามือออกด้านข้าง
- ฝ่ามือลงลึกใต้ผิวน้ำเสมอแนวไหล่

ปัญหานี้จะแก้ได้โดยการให้นิ้วก้อยนำตลอดการยกกลับ นี่หมายความว่านำด้วยปมเส้นกระดูกที่ด้านข้างของแขน การขัดข้อตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นในข้อศอกจะป้องกันไม่ให้ปลายแขนทิ้งตัวลงอย่างอิสระ ต่อเมื่อนักว่ายน้ำนั้นเป็นนักว่ายน้ำกรเซียงที่ฝึกกล้าหาญแล้วเธออาจจะเปลี่ยนเป็นยกด้านหัวแม่มือขึ้นก่อน โดยไม่รู้ตัว

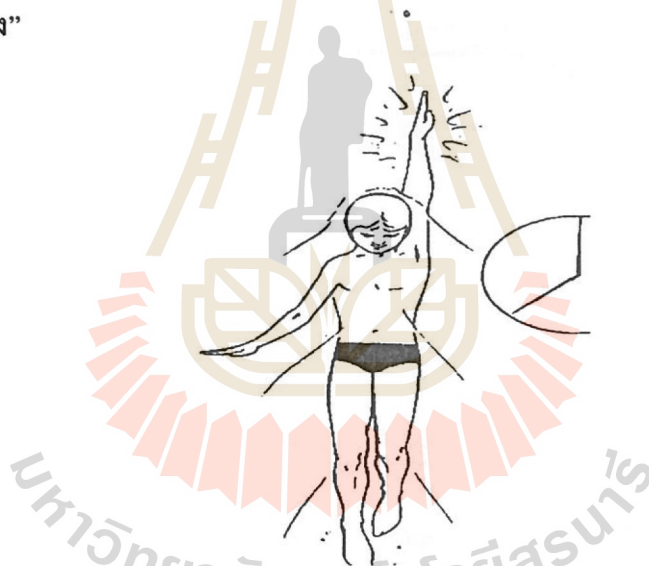
การดึงแขน

แขนลงน้ำตรงๆด้านที่เป็นนิ้วก้อยลงน้ำก่อนแขนและมือเสียบผ่านผิวน้ำและลงไปใต้น้ำ ด้วยมุมประมาณ 15 หรือ 20 องศา จากแนวระดับ ร่างกายกิ้งไปในทางที่พร้อมที่จะดึงน้ำ ซึ่งจะเริ่มก็ต่อเมื่ออีกแขนหนึ่งทำช่วงผลึกของมันเสร็จ ขณะที่มือที่จะดึงน้ำเริ่มจับน้ำติดเพื่อจะดึง แขนจะงอที่ข้อศอก ข้อศอก



การหายใจ

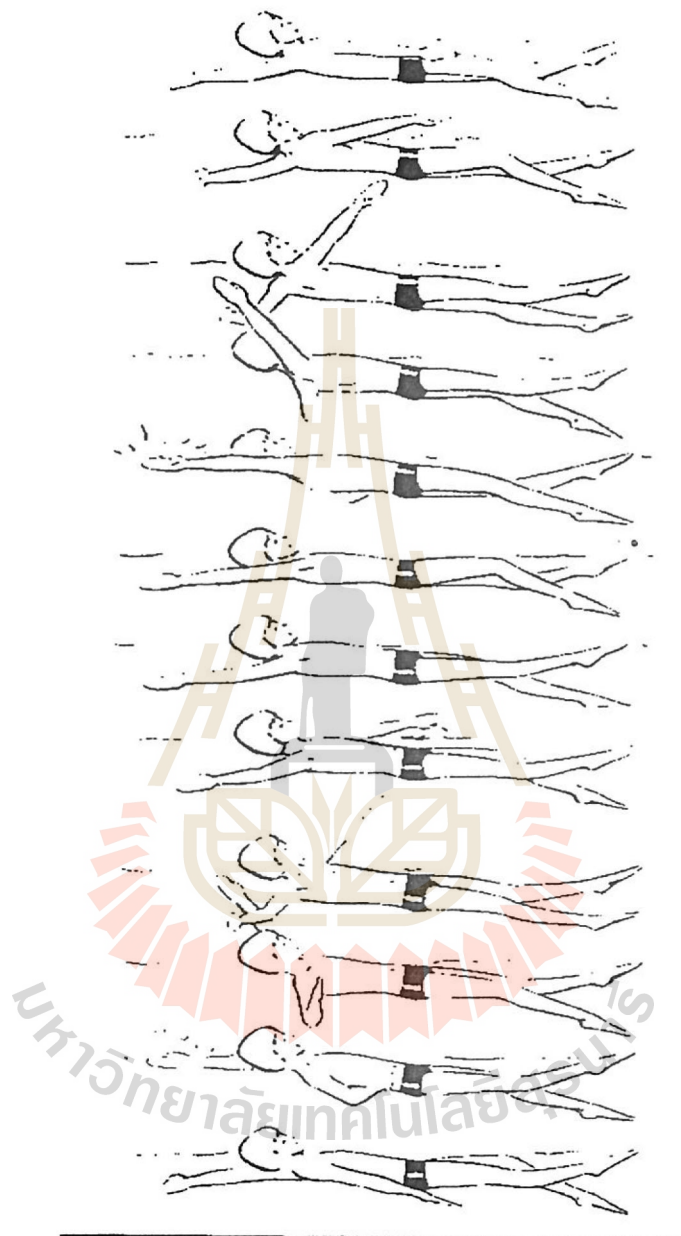
แม้ว่าจมูกและปากจะอยู่ในอากาศ นักว่ายน้ำท่ากรรเชียงก็มักจะลืมการหายใจเสมอในช่วงที่ตื่นตัวกับการเร่งหรือการแข่งขัน ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะสอนนักว่ายน้ำใหม่ให้หายใจเข้า สมมติว่าเป็นเมื่อแขนขวาอยู่ในอากาศ และออกเมื่อแขนซ้ายกำลังยกกลับ คือ “ให้หายใจเข้าแขนหนึ่ง และออกแขนหนึ่ง”



จากภาพแสดงให้เห็นจังหวะพื้นฐานของแขนหนึ่งว่าสัมพันธ์กับแขนอีกแขนหนึ่งอย่างไร ให้สังเกตว่าแขนไม่ได้อยู่ตรงกันข้ามกันตลอดเวลา แขนที่ยกกลับจะเร่งความเร็วขณะเคลื่อนที่ไปเพื่อลงน้ำก่อนที่แขนที่ดึงน้ำจะเสร็จสิ้น การทำเช่นนี้ทำให้การว่ายน้ำกรรเชียงราบเรียบและควบคุมได้ดี การยกแขนกลับของนักว่ายน้ำกรรเชียงที่ดีที่สุด จะเร็วมาก น้ำควรจะกระเซ็นขึ้นสูงจากปลายนิ้ว

ว่ายน้ำกรเซียง

Backstroke



จากภาพแสดงให้เห็นการว่ายน้ำกรเซียงครบ หนึ่งรอบสโตรค สังเกตการเตะเท้าแบบหกครั้ง ต่อรอบ ตำแหน่งของศีรษะ วิธีที่ลำตัวพลิกไปมาจากข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง และจังหวะกับเส้นทางการเคลื่อนที่ของแขน

แบบฝึกเพื่อแก้ไขท่าว่ายน้ำ

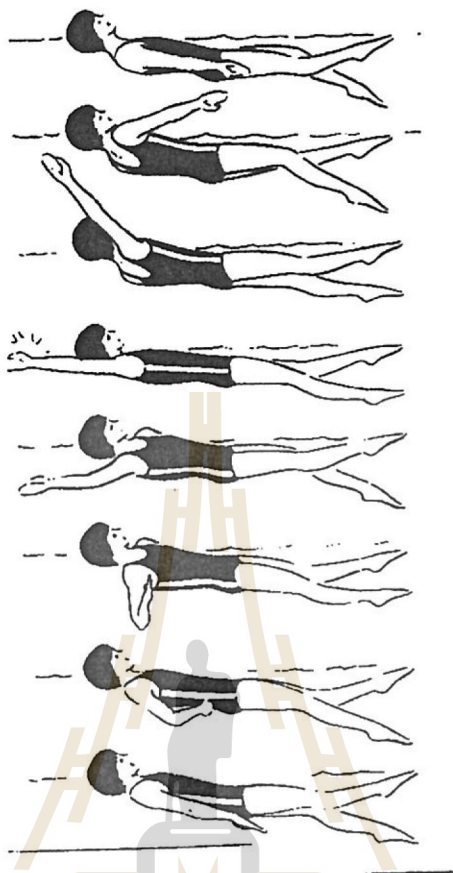
ท่ากรรเชียงเป็นท่าที่มีความได้เปรียบหลายอย่างทำให้เหมาะกับการใช้แบบฝึกเพื่อการแก้ไข และแบบฝึกเพื่อความก้าวหน้าของท่าว่ายน้ำ องค์ประกอบต่างๆ ของท่าว่ายน้ำมีการผสมผสานที่ดี ตัวอย่างเช่น การฝึกตำแหน่งของศีรษะและร่างกายไปพร้อมๆกับการเตะเท้า(อย่างถูกต้อง) เป็นแบบฝึกที่รวมข้อดีที่สามารถเพิ่มการฝึกว่ายน้ำแขนเดียวเข้าไปด้วยได้ (การฝึกว่ายน้ำแขนเดียว คือแบบฝึกที่ 3 ข้างล่าง) ในขณะที่นักว่ายน้ำกรรเชียงสามารถมองเห็น โค้ชหรือครูฝึกของตัวเองได้เป็นส่วนมากของเวลา ในขณะที่ว่ายน้ำอยู่ ครูฝึกจึงสามารถใช้แขน ศีรษะหรืออื่นๆ อะไรก็ได้ เป็นสัญญาณในการแก้ไข เทคนิคได้ตลอดเวลา

- 1) **เตะขา แขนอยู่ล่าง (แขนแนบลำตัว) :** สำหรับพัฒนาตำแหน่งของศีรษะ และลำตัวและทักษะใน การเตะเท้า เน้นการวางตำแหน่งที่ถูกต้องของศีรษะ(พลิกขึ้น) และลำตัว (ไหล่ห่อ, ออกสูงกว่าสะโพกเล็กน้อย) เตะเท้าอย่างสม่ำเสมอ นักว่ายน้ำน้ำต้องระวังที่จะไม่ยกเข่าขึ้นลงพื้นผิวน้ำ (ปัญหาของนักว่ายน้ำมือใหม่) ให้สังเกตว่า แขนอยู่สองข้างลำตัว การทำเช่นนี้ทำให้รู้สึกสบาย การจัดร่างกายไม่มีความเครียดซึ่งจะนำไปสู่วิถีธรรมชาติที่จะเรียนท่ากรรเชียงได้เป็นอย่างดี ให้ใช้เวลาเพื่อให้มันถูกต้องดีกว่าก่อนที่จะเลื่อนขึ้นไปใช้แขน เมื่อนักว่ายน้ำน้ำสามารถทำท่านี้ได้มานานด้วยความมั่นใจ ให้เขาเพิ่มการกิ้งไหล่ขณะเตะเท้าด้วย (ยังไม่ต้องใช้แขน)
- 2) **เตะเท้า, แขนเหนือศีรษะ :** (สำหรับฝึกให้เกิดความสูงในน้ำจากหัวจรดท้ายอย่างสมดุล, และเหมาะสำหรับการพัฒนาความอ่อนตัวของหัวไหล่ด้วย)



นักว่ายน้ำน้ำไขว้ข้อมือแล้วประสานฝ่ามือและนิ้วมือเข้าหากัน แล้วเหยียดแขนทั้งคู่จนตรงครึ่งแน่นที่ข้อศอก ในขณะที่อยู่ในท่านี้นักว่ายน้ำน้ำจะเตะเท้า คอยระวังให้แขนของเขาที่ชี้ตรงไปนั้นได้อยู่ได้น้ำนี้เป็นท่าฝึกมาตรฐานสำหรับการเตะเท้ามากกว่าทศวรรษ นักว่ายน้ำน้ำที่มีความอ่อนตัวที่หัวไหล่สูง จะไม่มีปัญหาที่จะทำท่านี้

3) กรรเชียงแขนเดียว : (หนึ่งในแบบฝึกที่ “ได้ผลแน่นอน” สำหรับการเรียน)

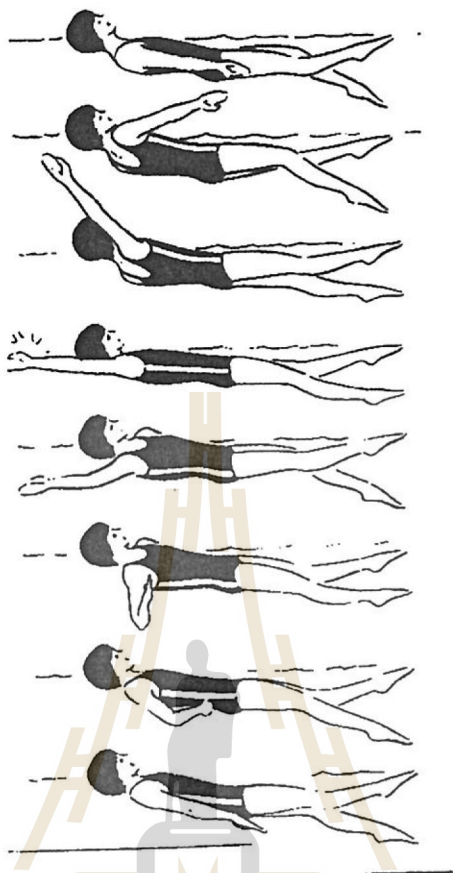


การว่ายน้ำกรรเชียงแขนเดียวเป็นแบบฝึกที่ดีที่สุดที่จะใช้สลับเนื่องจากแบบฝึกที่ 1 นักว่ายน้ำจะได้ตำแหน่งที่ถูกต้องของศีรษะกับลำตัว แล้วจึงเพิ่มการใช้แขนข้างเดียวเข้าไปครั้งแล้วครั้งเล่าในขณะที่แขนอีกข้างหนึ่งอยู่ที่ข้างลำตัว เพื่อให้ได้ประโยชน์จากแบบฝึกนี้อย่างเต็มที่ นักว่ายน้ำควรยกไหล่ข้างที่ไม่ได้ใช้แขนให้เกินกว่าปกติในขณะที่แขนตรงข้ามกำลังดึง แบบฝึกจะช่วยให้นักว่ายน้ำฟังความสนใจไปที่การใช้แขนอย่างถูกต้องของแขนข้างนั้น ได้อย่างเต็มที่ นักว่ายน้ำใช้แขนข้างเดียวนั้นเป็นระยะทางหนึ่งความกว้างหรือความยาวของสระ แล้วเปลี่ยนไปใช้อีกข้างหนึ่งกลับไปกลับมา

การประเมินผลท่ากรรเชียง

- 1) การเปลี่ยนแขนไปอีกแขนหนึ่งอย่างรวดเร็ว;
- 2) การอยู่ในตำแหน่งสูงในน้ำ(ให้ลำตัวอยู่ใกล้ผิวน้ำให้มากที่สุด—ผู้แปล);
- 3) การเคลื่อนไหวที่สมดุล(แขนขวาเป็นกระจกเงาสะท้อนภาพของแขนซ้าย);
- 4) รักษาตำแหน่งของศีรษะได้มั่นคงแต่ต้องรู้สึกสบายๆ

3) กรรเชียงแขนเดียว : (หนึ่งในแบบฝึกที่ “ได้ผลแน่นอน” สำหรับการเรียน)



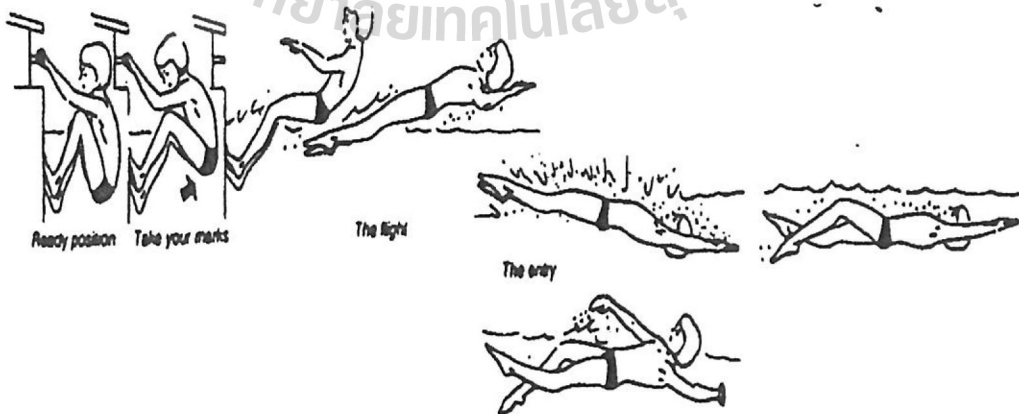
การว่ายน้ำกรรเชียงแขนเดียวเป็นแบบฝึกที่ดีที่สุดที่จะใช้สลับเนื่องจากแบบฝึกที่ 1 นักว่ายน้ำจะได้ตำแหน่งที่ถูกต้องของศีรษะกับลำตัว แล้วจึงเพิ่มการใช้แขนข้างเดียวเข้าไปครั้งแล้วครั้งเล่าในขณะที่แขนอีกข้างหนึ่งอยู่ที่ข้างลำตัว เพื่อให้ได้ประโยชน์จากแบบฝึกนี้อย่างเต็มที่ นักว่ายน้ำควรยกไหล่ข้างที่ไม่ได้ใช้แขนให้เกินกว่าปกติในขณะที่แขนตรงข้ามกำลังดึง แบบฝึกจะช่วยให้นักว่ายน้ำฟังความสนใจไปที่การใช้แขนอย่างถูกต้องของแขนข้างนั้น ได้อย่างเต็มที่ นักว่ายน้ำใช้แขนข้างเดียวนั้นเป็นระยะทางหนึ่งความกว้างหรือความยาวของสระ แล้วเปลี่ยนไปใช้อีกข้างหนึ่งกลับไปกลับมา

การประเมินผลท่ากรรเชียง

- 1) การเปลี่ยนแขนไปอีกแขนหนึ่งอย่างรวดเร็ว;
- 2) การอยู่ในตำแหน่งสูงในน้ำ(ให้ลำตัวอยู่ใกล้ผิวน้ำให้มากที่สุด—ผู้แปล);
- 3) การเคลื่อนไหวที่สมดุล(แขนขวาเป็นกระจกเงาสะท้อนภาพของแขนซ้าย);
- 4) รักษาตำแหน่งของศีรษะได้มั่นคงแต่ต้องรู้สึกสบายๆ

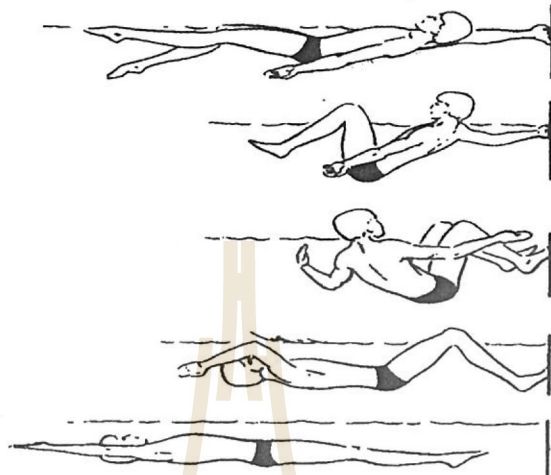
เหมือนขดลวดสปริง เช่นเดียวกับการสตาร์ททุกอย่าง ในตอนนี้ร่างกายจะต้องไม่มีการเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น รอสัญญาณสตาร์ทเท่านั้น

- 3) การกระโดดออกตัว : เมื่อได้ยินสัญญาณสตาร์ทนักว่ายน้ำยกตัวขึ้นอีกสองสามเซนติเมตรและแล้วก็ปล่อยมือ ศีรษะเหวี่ยงไปข้างหลังในขณะที่ขาถีบผนังสระอย่างแรง ค้นตัวเองออกจากผนังสระ เหนือน้ำแต่ต่ำๆ
- 4) ช่วงลอยตัวกลางอากาศ : แขนงอค้งภาพ ในขณะที่เหวี่ยงเป็นวงโค้งขนานกับผิวน้ำ(ไม่เหวี่ยงขึ้นข้างบน) ในขณะลอยตัวอยู่ในอากาศร่างกายก็จะเหยียดออกจนเต็มความยาว โดยทฤษฎีนักว่ายน้ำควรพ้นจากน้ำโดยสิ้นเชิง แต่ในการปฏิบัติจริงกันมักจะเรี่ยน้ำเสมอ เป็นสิ่งที่ฝึกถ้าแอ่นหลังมากเกินไป(การแอ่นหลังมากเกินไป จะทำให้ลงน้ำลึกเกินไป) ก่อนที่จะลงน้ำศีรษะจะยกขึ้น(ก้มขึ้น)และจะถูกหนีบไว้ด้วยแขนทั้งสองข้างที่เหยียดและชี้ตรงเป็นจุดเดียว
- 5) การลงน้ำ : สำหรับการลงน้ำในท่าเพรียน้ำ(ข้อ 4 ข้างบน) จะต้องนิ่งเกร็งมัน ทันทีที่ลงไปอยู่ในน้ำนักว่ายน้ำควรจะไม่เคลื่อนไหว โดยไม่มีการเคลื่อนไหว ประมาณหนึ่งช่วงตัว ที่ความลึกประมาณ 12 ถึง 18 นิ้ว
- 6) การเริ่มสโตรคแรก : เมื่อนักว่ายน้ำรู้สึกว่าจะตัวเองลดความเร็วลงจนจะเท่าความเร็วที่ตั้งใจ จะว่าย ให้เริ่มที่การใช้เท้าก่อนในขณะที่ยังคงเหยียดแขนไว้และชี้รวมเป็นจุดเดียวกันไปข้างหน้า เมื่อใกล้จะถึงผิวน้ำ การดึงมือครั้งแรกก็เริ่มขึ้น ในขณะที่แขนอีกข้างหนึ่งยังคงรักษาท่าเพรียน้ำ ที่ชี้ตรงไปไว้ เมื่อการเริ่มสโตรคแรกนี้ทำได้ถูกจังหวะ อีกแขนหนึ่งที่ (ชี้รวมเป็นจุดเดียว)อยู่ จะดึงน้ำบ้างอย่างที่ตั้งใจกันตามปกติในการว่ายน้ำกรเซียงและแขนจะเริ่มดึงก่อนที่อีกแขนหนึ่งจะเริ่มการยกกลับ อีกครั้งการว่ายครั้งแรกหลังจากการสตาร์ทเป็นสิ่งที่สำคัญมาก



การกลับตัวกรเชียง

- 1) การเข้าสู่การกลับตัว: ก่อนการเตะเท้าก่อน นักว่ายน้ำจะต้องตัดสินใจว่าเหลือระยะทางอีกเท่าใด และจะมองหาที่สังเกตที่คุ้นเคยเช่น บันได สิ่งที่ยื่นอยู่สูงๆ กระดานกระโดด ห่วงที่แขวนไว้ตามทางเดิน และคานพาดาน จะดีที่สุดคือมี “ธงกรเชียง” ซึ่งจะแขวนไว้ที่



ระยะ 5 เมตรห่างจาก ขอบหัวสระถึง ท้ายสระไว้ (นักว่ายน้ำจะรู้ว่าเมื่ออยู่ได้ตรงนี้จะเหลืออีกกี่สโตรค และมือไหนจะเป็นมือที่เตะผนังสระ และหันศีรษะไปมองเพื่อการตรวจสอบระยะห่างอย่างรวดเร็ว) การยกแขนกลับครั้งสุดท้ายควรลงน้ำและเตะด้วยมือลงที่เป้าหมายพอดี การเตะเท้าให้อยู่ลึกประมาณ 6-8 นิ้ว (สูงกว่าการกลับตัวแบบตีลังกา) คร่อมเส้นกลางตัวมากพอที่จะทำให้ลำตัวโค้งไปด้านข้างอย่างเห็นได้ชัดอย่างไรก็ดี ลำตัวทั้งหมดจะยังคงอยู่ในน้ำ

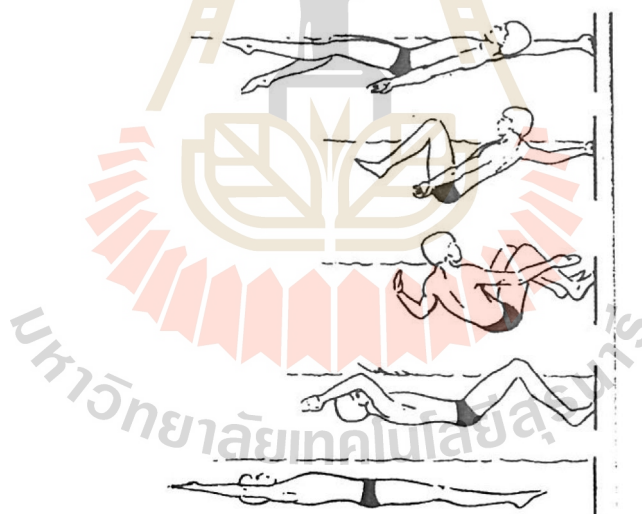
- 2) การกลับตัวเริ่มขึ้น : แขนที่เตะหย่อนตามแรงและแล้วก็บังคับทิศทางของโมเมนตัม ส่วนหนึ่งของนักว่ายน้ำให้เกิดการหมุนขึ้น ร่างกายจะขดเข้าจนดูเหมือน “ตะกร้า” หรือท่าขดตัว สังเกตว่าน้ำจะปั่นน้ำเพื่อหายใจในขณะที่สะโพกจมลง ส่วนขาจะถูกดึงเข้ามาเหมือนท่าคืบเข้าขึ้นในแนวตั้ง(ต้นขาทั้งสองจะกลายเป็นแกนตั้งที่นักว่ายน้ำจะหมุนตัวกลับไปรอบๆ) ในขณะที่ทุกอย่างที่กล่าวมานี้กำลังเกิดขึ้น แขนที่อยู่หลังจะจัดรูปทรงของมันเองให้ฝ่ามือหันออกเพื่อให้พร้อมที่จะช่วยในการกวาดน้ำให้นักว่ายน้ำเข้าสู่การหมุนตัวในแนวราบ การหมุนตัวเริ่มขึ้นแต่ต้องหลังจากที่ขยับปลายขาออกพ้นน้ำแล้ว(เพื่อหลีกเลี่ยงแรงต้านของน้ำขณะหมุน)
- 3) ช่วงกลางของการกลับตัว : ประมาณช่วงกลางของการหมุนมือและแขนที่เตะจะถูกยกขึ้นเหนือน้ำเพื่อมารวมกับมือและแขนอีกข้างหนึ่ง เพื่อการถีบตัวออก การทำท่าแขนที่กล่าวนี้ทำอย่างรวดเร็วฉับพลันจะเห็นเหมือนมือที่ตามหลังตบเบาๆที่หลังศีรษะอย่างรวดเร็วเท่าที่คู่เหยียดตรงไปที่เป้าหมายบนผนังสระซึ่งอยู่ประมาณ 18 ถึง 24 นิ้วต่ำลง ใจากผิวน้ำ

(ถ้าวางเท้าสูงเกินไป การถีบจะส่งให้นักว่ายน้ำลงลึกเกิน)

- 4) การถีบตัวออก : แขนจะแหวกเข้าสู่ตำแหน่งที่พร้อมก่อนที่เท้าจะแตะศีรษะและลำตัว ส่วนบนก็เช่นเดียวกัน เท้าจะวางห่างกันประมาณ แพลดนิ้ว(เพื่อการควบคุมทิศทางที่ดี) การถีบออกจะทำอย่างทันที ในระหว่างการไหลเลื่อนได้น้ำช่วงสั้นๆ ออกมาจากผนังสระ(สั้นและตื้นกว่าในการทำท่ากลับตัวแบบตีลังกา) นักว่ายน้ำจะต้องพยายามอย่างดีที่สุดที่จะทำร่างกายให้เพรียวน้ำ
- 5) การเริ่มสตาร์ทแรก: ทำเช่นเดียวกับในการสตาร์ท

การกลับตัวกรเขียง

- 1) นักว่ายน้ำฝึกกลับตัวท่า"นั่งในสระ" ศีรษะพ้นน้ำ ตั้งใจอยู่ที่การกดมือให้แน่นกับผนังสระและหมุนเท้าเข้าไปที่ผนังสระ
- 2) ในการฝึกการกลับตัวครั้งต่อไป ให้ฝึกจมศีรษะลงทีละเล็กทีละน้อย และยกเท้าทั้งสองให้พื้นน้ำมากขึ้นเพื่อเอาไปแตะผนังสระ



การประเมินผลการกลับตัวกรเขียง

- 1) ให้ดูว่านักว่ายน้ำเข้าหาผนังสระด้วยความมั่นใจ(การมองมาที่ผนังสระครั้งหนึ่งสามารถทำได้)
- 2) ให้ตรวจดูว่านักว่ายน้ำสามารถทำการกลับตัวได้อย่างถูกต้องและเป็นที่น่าพอใจทั้งสองด้าน (แตะด้วยมือขวา สะโพกไปทางขวา แตะด้วยมือซ้ายสะโพกไปทางซ้าย)
- 3) ให้ดูว่าการไหลเลื่อนหลังการถีบตัวมีรูปทรงเพรียวน้ำที่ดีพร้อมและอยู่ที่ความลึกที่ถูกต้อง

- 4) คู่มือการถือตัวออกเริ่มต้นที่เท้าทั้งสองและและการเริ่มว่ายน้ำทำกระเชียงเป็นไปอย่าง
ไม่สะดุด
- 5) นักว่ายน้ำที่ยังไม่เก่ง ถ้าสามารถทำท่ากลับตัวท่าใดท่าหนึ่งได้อย่างชำนาญก็เป็นการ
เพียงพอแล้ว ส่วนนักว่ายน้ำที่เก่งกว่า ต้องแน่ใจว่าสามารถทำได้ทั้งสองแบบ

3. กบ (Breast Stroke)

ท่ากบยุคใหม่ให้ความรู้สึกอิสระ นักว่ายน้ำมีอิสระที่จะใช้ทั้งร่างกายใส่เข้าไปในท่าว่ายน้ำ การเตะยังคงเป็นส่วนสำคัญกว่าทั้งหมดที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ การใช้แขนแตกต่างจากเดิมไม่มาก สิ่งที่แตกต่างกันเพียงอย่างเดียวก็คือการดึงขาว่าเดิมเล็กน้อยเพราะไหล่ที่ถูกยกขึ้น(การดึงมือทั้งสอง ให้เป็นรูปหัวใจจะยาวขึ้นเล็กน้อย) ศีรษะยังคงนิ่งตลอดการว่ายน้ำ การหายใจก็ไม่มีปัญหา ท่าว่ายน้ำจะดูเหมือนการต่อเนื่องของการยกตัวขึ้นแล้วพุ่งไปข้างหน้า เหมือนงูคล

โดยสรุปการว่ายน้ำกบ :

- 1) ต้องรักษาให้ไหล่ทั้งสองอยู่ในระดับเดียวกัน(ในระนาบแนวราบเดียวกัน แต่ระนาบนั้นสามารถเลื่อนขึ้นและลงได้)
- 2) ต้องใช้การเคลื่อนไหวของแขนและขาทั้งคู่ที่สมมาตรและพร้อมกัน(แขนและขาขวาเป็นภาพสะท้อนในกระจกของแขนและขาซ้าย)

สังเกต : ในการแข่งขันกรรมการและผู้ตัดสินท่าว่ายน้ำจะไม่จับความผิดเล็กน้อยในเรื่องความสมมาตรที่ไม่ได้ทำให้นักว่ายน้ำได้เปรียบอย่างไม่ยุติธรรม

- 3) ต้องไม่ใช้การเตะเท้าแบบสลับ(แบบฟรีสไตล์) แบบปลาโลมา หรือแบบด้านข้าง(แบบกรรไกร)
- 4) ต้องไม่ดันน้ำไปข้างหลังด้วยหลังเท้า(หรือเท้าทั้งสอง) (เป็นข้อผิดพลาดที่เห็นเป็นประจำจากนักว่ายน้ำใหม่)
- 5) ต้องทำให้ผิวน้ำเป็นรอยแยกด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของศีรษะตลอดการว่ายน้ำ นอกจากในระหว่างท่าหนึ่งรอบสโตรคที่เสร็จสมบูรณ์ที่อนุญาตให้ทำได้น้ำได้หลังจากการกลับตัวหรือการกระโดดท่ากบมีอยู่สองแบบที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันนี้ ท่าเก่าซึ่งได้รับการยืนยันไว้ในตำราการโค้ชแบบดั้งเดิมว่าเป็นท่าที่ดี สนับสนุนท่าที่ระดับของไหล่/ความสูงของสะโพกคงที่ลำตัวส่วนบนแนวราบ อีกท่าหนึ่งที่สองกันเป็นความคิดที่ไม่ปิดกั้น---อาจสนับสนุนด้วย---ให้นักว่ายน้ำโยกลำตัวส่วนบนไปมาหน้าหลัง เป็นจังหวะตามธรรมชาติ เข้ากับการดึง การหายใจ และการเตะขา มันเหมือนกับว่าพวกเขาบรรดาโค้ชได้เคยให้เหตุผลไว้ว่า: “แน่นอนการเตะขาแบบปลาโลมานั้นถูกห้ามไว้ แต่ไม่มีตรงไหนในกติกา

ที่ห้ามการใช้ลำตัวแบบปลาโลมา” การใช้แขนและการเตะขาโดยสาระสำคัญเหมือนกัน ทั้งสองแบบในระดับมือใหม่(มีรายละเอียดปลีกย่อยที่แตกต่างกันในระดับก้าวหน้า) การว่ายกบแบบที่สองที่มีความเป็น”อิสระ”---แบบ”ธรรมชาติ”---ได้ไปปฏิบัติการแข่งขันว่ายกบ ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มันง่ายที่จะเรียน ง่ายที่จะรักษาไว้(ทันทีที่เรียนได้ไม่จำเป็นต้องปรับอะไรมากนัก) และมันมีชีวิตชีวาว่า ตำแหน่งของลำตัว



ไหล่ยกขึ้นพ้นน้ำอย่างชัดเจนแล้วลงไปต่ำอยู่ใต้น้ำลึกพอควร สำหรับผู้ใหญ่การเคลื่อนไหวขึ้นและลงของไหล่อยู่ในช่วงประมาณ 18 นิ้ว สำหรับวัยก่อนวัยรุ่น ระยะ 12 นิ้วเป็นเรื่องปกติ สะโพกก็เคลื่อนไหวที่ขึ้นลงเช่นกัน แต่ในช่วงที่สั้นกว่า ให้สังเกตว่ากันจะไหล่พ้นผิวน้ำเล็กน้อยเมื่อนักว่ายน้ำทำตัวให้”พับ”เล็กน้อยตอนสิ้นสุดการเตะ

ตำแหน่งของศีรษะ

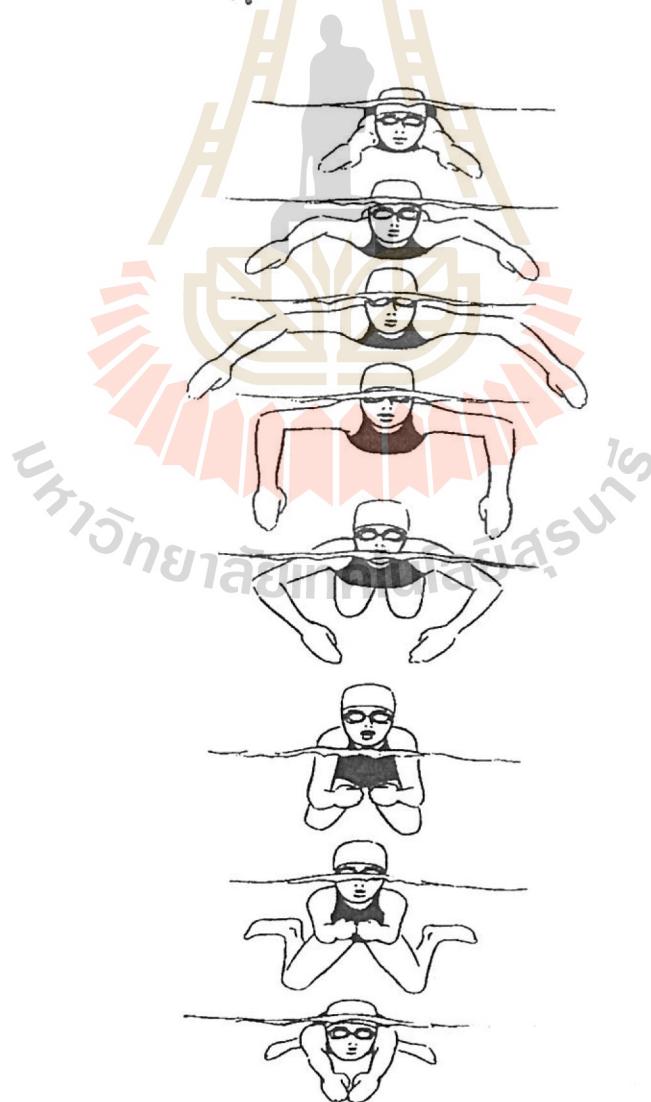
ในท่าเดิม ท่ากบแบบที่นอนราบไปตลอด ศีรษะจะต้องเคลื่อนไหวขึ้นลงอย่างอิสระ ในแบบที่พูดถึงอยู่ที่นี้ศีรษะจะเป็นเพียงผู้โดยสาร โดยจะรักษาความผ่อนคลายและชูไว้ โดยเงยไปหลังทำให้

เกิดรอยพับที่ต้นคอ และจะขึ้นลงไปพร้อมกับไหล่เหมือนมันนั่งอยู่บนนั้น ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวขึ้นลงเหมือนสูบน้ำที่แยกต่างหากเพราะมันจะไปรบกวนจังหวะลีลาของท่าว่ายน้ำโดยรวมที่แย่กว่าก็คือ: เมื่อศีรษะถูกปล่อยให้ไปข้างหน้าและลงข้างล่างก่อนที่จะจมน้ำเพื่อการตีบแรงขับเคลื่อนได้ จะทำให้ศูนย์เสียดสีภาพของการผลักดันไปมากเพราะการยกขึ้นของสะโพกที่มาก่อนเวลาสมควร ดังนั้นให้เน้นการรักษาศีรษะให้นิ่งสบายๆ ในขณะที่มันขึ้นและลงไปคุดนั่งอยู่บนไหล่

การหายใจ

สิ่งนี้ไม่มีปัญหาใดๆ นักว่ายน้ำหายใจเข้าทุกสโตรคเมื่อน้ำยกพื้นน้ำกล่าวคือ ขณะที่มือทั้งสองกวาดเข้าใน นักว่ายน้ำหายใจออก โดยให้ปล่อยลมหายใจออกไหลออกมาผ่านปากและจมูกลงไปในน้ำ

การใช้แขน



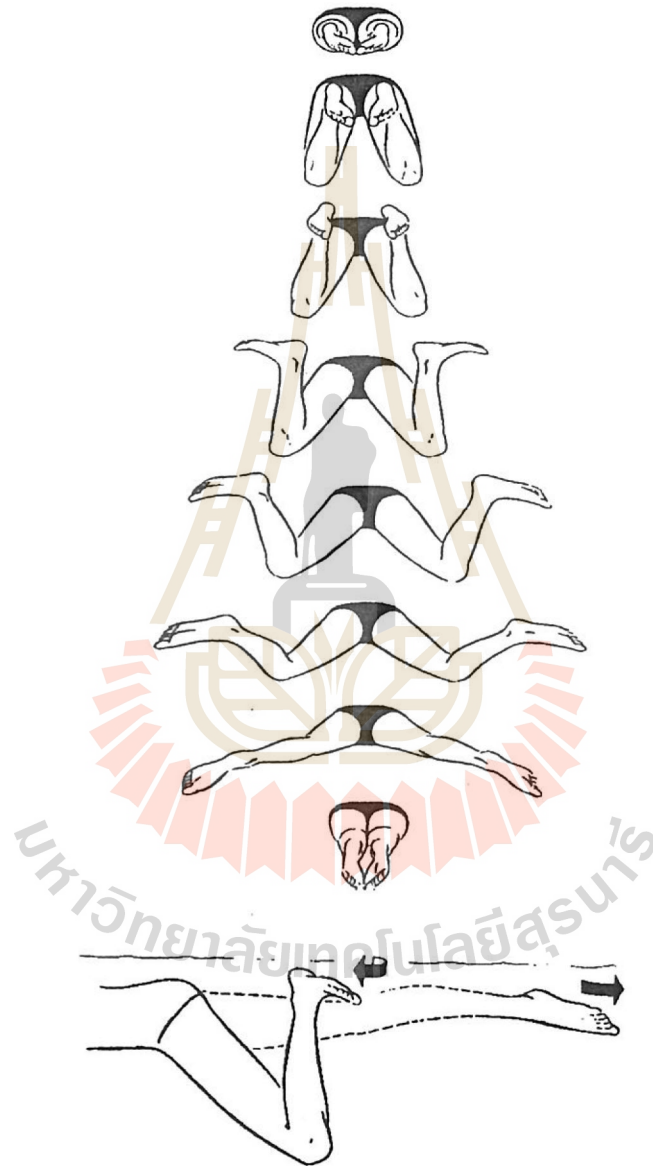
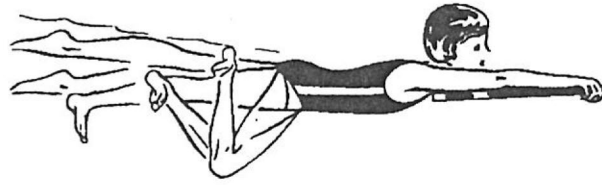
เทคนิคการใช้แขน

- 1) ฝึกการดึงแขนบนบก ประกอบกับจังหวะการยกศีรษะ และหายใจ (เข้าทางปาก/ออกทางจมูกและปาก โดยกำหนดให้เริ่มยกหน้าหายใจขณะวาดแขนออกจนหายใจเต็มทีรวบมือเข้าหากันได้หน้าอก หลังจากนั้นให้ก้มหน้าหายใจออกขณะที่พุ่งแขนไปข้างหน้าจนมาสู่ตำแหน่งเริ่มต้น
- 2) ฝึกการดึงแขนและหายใจในน้ำ โดยครูจะต้องพุงลำตัวของนักเรียนหรือให้หนีบ Pullbouy
- 3) นำจังหวะขาเข้าประสานการดึงแขนและหายใจ โดยเริ่มจากการถีบขา ไม่ใช่แขน (เกาะโฟมแขนยึดไปข้างหน้า) แล้วให้นักเรียนปฏิบัติตามจังหวะ “หายใจเข้า-ก้มหน้าหายใจออก-ถีบขา
- 4) ให้นักศึกษาถีบขาพร้อมหายใจ โดยเกาะที่โฟม (แขนยึดไปข้างหน้า) ใช้จังหวะถีบขา 2 ครั้ง และดึงแขนหายใจ 1 ครั้ง
- 5) ให้นักศึกษาถีบขา 1 ครั้ง ดึงแขนหายใจ 1 ครั้ง โดยสอนให้ประสานจังหวะ “ถีบขา” และยึดแขนไปข้างหน้า พร้อมเพิ่มจังหวะ “ชะลอ” เพื่อลอยตัว

ช่วงสุดท้ายของการพุ่งมือและปลายแขนให้ทำในขณะที่สอกห่างกันประมาณ หกถึงแปดนิ้ว (แคบกว่าความกว้างของไหล่) การพุ่งมือนี้ควรจะทำอย่างรวดเร็วและถึงการพุ่งให้ต่ำลงเล็กน้อย นักว่ายน้ำที่ดีที่สุดบางคนจะเพิ่มการกระแทกในช่วงสุดท้ายซึ่งจะสะบัดให้แขนเหยียดตรงและเป็น การเหนี่ยวไกการ โบกเท้าในจังหวะสุดท้ายของการ ว่ายน้ำ

การใช้ขา

ปัญหาที่มีมาตลอดของท่ากบดั้งเดิมซึ่งว่ายแบบราบเรียบ ก็คือ การเรียนรู้และการที่ต้องคอยระวังรักษาจังหวะของการเคลื่อนไหวขององค์ประกอบต่างๆของท่าว่ายน้ำไว้ให้ดี ไม่ว่าจะเป็นศีรษะ แขน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ขาในการว่ายแบบใหม่นี้ทุกสิ่งแต่ขจัดปัญหานั้น(การรักษาจังหวะ) ออกไป การเคลื่อนไหวที่เป็นการเริ่มต้นของขาจะเริ่มเข้าสู่ขั้นตอน โดยการเคลื่อนไหวแบบปลาโลมาของลำตัวส่วนบน เมื่อไหล่ขึ้น สะโพกก็จะจมลง เมื่อสะโพกจมลง ต้นขาก็จมด้วย เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น มันจะเป็นธรรมชาติที่จะปล่อยให้เข่างอ ทันทีที่เข่าเริ่มงอ มันก็จะเป็นไปตามธรรมชาติอีกทีที่จะงอต่อไป โดยดึงเท้าไปข้างหน้าเพื่อขั้นตอนสร้างแรงขับเคลื่อนของการเตะ นักว่ายน้ำไม่จำเป็นจะต้องให้บออะไรเกี่ยวกับจังหวะการเตะที่จะให้เข้ากับองค์ประกอบอื่นที่เหลือของท่าว่ายน้ำเลย การว่ายตามจังหวะเหล่านั้นจะเกิดความชำนาญขึ้นเอง โดยธรรมชาติ



การเริ่มต้นการเตะ, เข่าแยกแคบกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย ในขณะที่เท้าทั้งสอง “ลอย” ไปข้างหน้าต่ำกว่าผิวน้ำนิดเดียว หัวแม่เท้าปล่อยให้ถูกลากตามมา ให้สังเกตมุมเปิดของต้นขาที่มีความสัมพันธ์กับการเฉียงขึ้นของลำตัวส่วนบน ซึ่งเป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่งของการว่ายน้ำแบบนี้

เส้นที่ลากจากไหล่มาถึงเข่าซึ่งมีการสะอึก(งอ)น้อยกว่า ช่วยขจัดแรงต้านส่วนใหญ่ที่อยู่รอบๆต้นขาซึ่งพบมากในการว่ายน้ำแบบนอนราบซึ่งมีมุมที่ต้นขาที่ชันกว่า ช่วงเวลาที่เท้าจมน้ำเพื่อการถิ่บต่อไป นักว่ายน้ำที่เก่งที่สุดบางคนอาจทำขาหลวมๆไปเลยในช่วงนี้ และให้เท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเพียงบางส่วนเท่านั้น แกล้งทำเหมือนกับว่าขาหมดแรงที่จะใช้การขับเคลื่อนจากขาอีกต่อไป

การเริ่มการขับเคลื่อนจากขา, การเตะขาเริ่ม โดยการบิดเท้าให้หัวแม่เท้าหันออกและงอข้อเท้า (หัวแม่เท้าจะถูกดึงขึ้นไปทางหน้าแข้ง เหมือนกับพยายามจะยืนอยู่บนส้นเท้าไม่ให้ปลายเท้าแตะพื้น) การทำเช่นนี้ควรทำอย่างระมัดระวังแต่จับไว จากนั้น โดยไม่ชักช้า เท้าทั้งสองจะดัดเข้าสู่ช่วงของการสร้างแรงขับเคลื่อนของการเตะโดยทันที การสร้างแรงขับเคลื่อนจากขาคำเนินต่อไปด้วยการที่เท้าทั้งสองเคลื่อนที่ออกไปและตีวง รวบเข้าหากันที่จุดสุดท้าย ด้วยการ โบกขบวนเป็นวง ขณะที่เท้าทั้งสองเคลื่อนที่มันจะบิดไปด้วยเหมือนใบจักรเรือ โดยมีมุมที่บิดประมาณ 90 องศา

เคล็ดลับที่แท้จริงของท่ากบที่ดีคือการมีข้อเท้าและปลายขาที่มีความยืดหยุ่นเพื่อที่จะทำรูปทรงและใช้เท้าให้เหมือนกับใบพัดเรือ สิ่งนี้เป็นไปโดยธรรมชาติกับผู้โศกศิบบางคนซึ่งจะทำให้ง่ายสำหรับเขาที่จะว่ายน้ำได้ดี คนอื่นๆจะต้องฝึกให้มาก สิ่งที่ดีที่สุดสิ่งเดียวที่ครูฝึกจะทำได้สำหรับนักว่ายน้ำที่มีแววจะเป็นนักว่ายน้ำที่ดีได้ก็คือ พยายามเน้นการใช้เท้า ข้อเท้า และปลายขาอย่างถูกต้องสำหรับช่วงเวลาฝึกบนบกเกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อส่วนหลังของปลายขานั้นจะได้พูดถึงต่อไปในเรื่องแบบฝึกเพื่อแก้ไขท่าต่างๆต่อไป

แบบฝึกท่ากบ

- 1) ดึงแขน, ยืน, บนทางเดินรอบสระ ; ในน้ำลึกแค่เอว

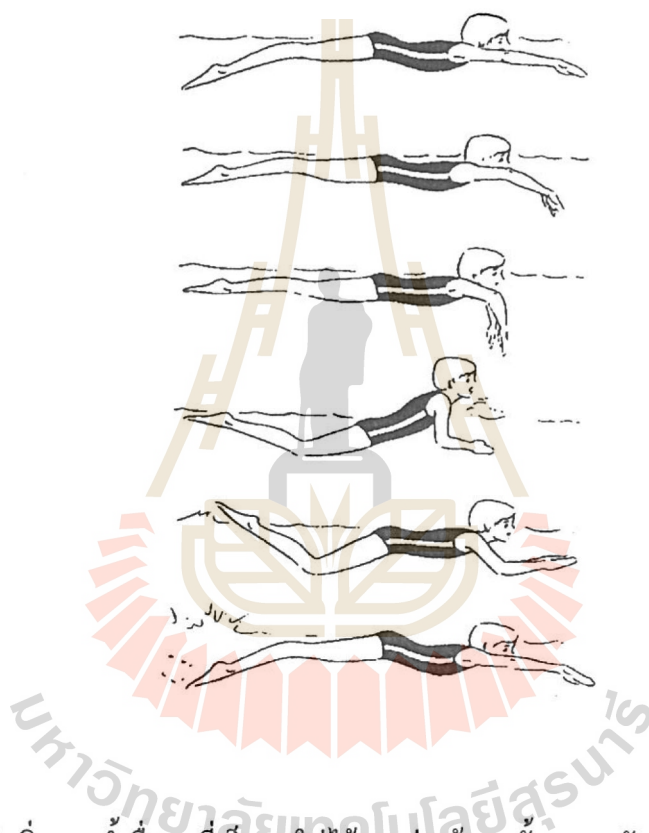


Backstroke Basic Starting

การดึงแขน--เส้นทางรูปหัวใจ, มุมที่มือปาดน้ำ, ฯลฯ--ตอนแรกบนบก และแล้วก็ในน้ำที่ลึกระดับเอว
อีกอย่างที่รวมอยู่ในแบบฝึกนี้คือ การขึ้นและลงของไหล่

2) การดึงแขนอย่างเดียว, ใช้ท่อนดึงมือ

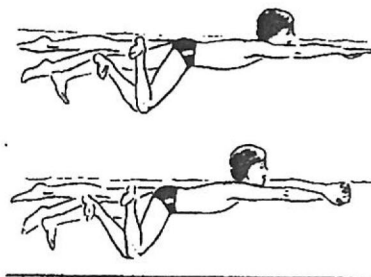
การใช้แขนอย่างเดียว(ใช้ท่อนดึงมือ)



โดยมีท่อนดึงมือหรือสิ่งลอยน้ำอื่นๆ ที่เล็กพอใส่ไว้ระหว่างต้นขาทั้งสอง นักว่ายน้ำทดสอบ
ความสามารถในการดึงแขนของเขา เน้นรูปหัวใจ การไม่มีการหยุดหรือชักซ้ำของแขน ตลอดการ
กวาดเข้าและไปข้างหน้า และการยกไหล่ขึ้น โดยใช้กล้ามเนื้อหลัง นักว่ายน้ำพยายามใช้การดึงแขน
ที่ถูกต้อง(รูปหัวใจ ฯลฯ) ให้เข้าจังหวะกับการเคลื่อนไหวที่อิสระของร่างกาย นักว่ายน้ำทำแบบนี้
ร่วมกับการเตะเท้าแบบปลาโลมาขนาดกลางถึงเล็ก ตะขานหนึ่งครั้งต่อการใช้แขนหนึ่งครั้ง เท่านั้นก็เป็น
แบบฝึกนี้แล้ว แน่นอน การทำเช่นนี้ฝึกดัดการแข่งขัน แต่มันเป็นขั้นตอนที่มีประโยชน์ยิ่งที่จะ
นำเข้าไปสู่ความก้าวหน้าของท่าว่ายน้ำ ซึ่งจะพบได้ในแบบฝึกหมายเลข สี่ ต่อไป

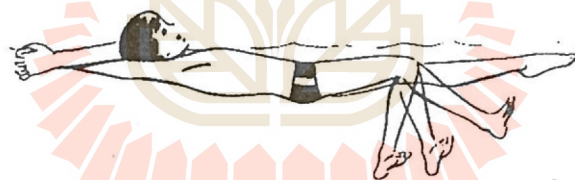
3) การเตะเท้ากบ

การเตะเท้าโดยไม่มีคิกบอร์ด สองวิธี



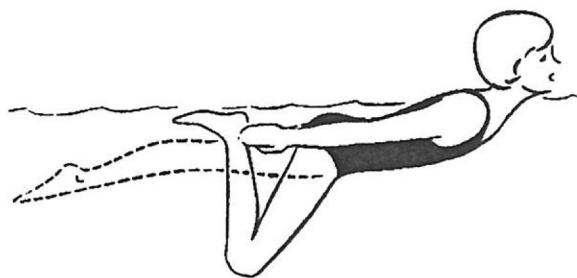
มีวิธีที่จะจัดให้สะโพกอยู่ลึกกลงไปในน้ำประมาณสองสามนิ้วตรงที่ควรจะเป็นเมื่อว่ายเต็มสโตรค ให้สังเกตว่าศีรษะจะอยู่สูงตลอดเวลาอย่างที่มีนควรจะเป็นในขณะกำลังเตะ(การก้มศีรษะลงจะเป็นการทำให้แบบฝึกทั้งหมดเสียหาย)

เตะเท้ากบหาง:



การเตะขาแบบเตะข้อเท้า

ให้สังเกตว่าแขนจะเอาไว้ข้างลำตัวปลายนิ้วเหยียดเพื่อจะเตะข้อเท้าทุกครั้งที่เราถูกดึงมาข้างหน้า แขนเป็นเหมือนไม้วัดที่ใช้ตรวจสอบการใช้ขา นักว่ายน้ำสามารถบอกได้ว่าเท้าทั้งสองของเขา “มาถึง” จุดที่ถูกต้องพร้อมกันหรือไม่ในการเตะแต่ละครั้ง นักว่ายน้ำสามารถบอกได้ด้วยว่าเท้าถูกพาลอยมาข้างหน้ามากพอหรือไม่ สังเกตว่าเมื่อแบบฝึกนี้ได้ถูกปฏิบัติอย่างถูกต้องมุมเปิดที่ต้องการของต้นขากับลำตัวส่วนบนต้องเกิดขึ้น(ถ้าเข้าถูกพามาข้างหน้าได้น้ำมากเกินไปจนไปอยู่ใต้ตัวนักว่ายน้ำ น้ำเทากับมือจะไม่เจอกัน) โค้ชบางคนต้องการให้สั้นเท้าเตะฝ่ามือในการฝึกแบบฝึกนี้ นักว่ายน้ำจะต้องคงรักษาคำแหน่งของศีรษะที่ยกไว้อย่างมั่นคง(ไม่มีการปล่อยให้ศีรษะตกห้อยลงระหว่างการหายใจ)

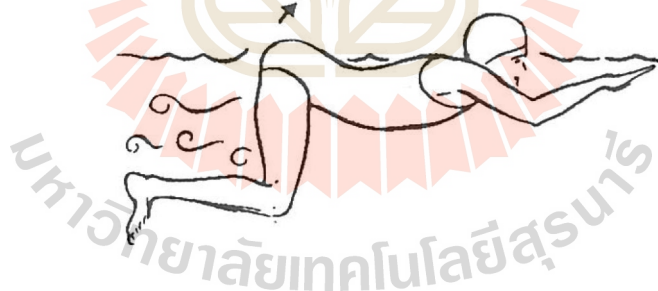


การประเมินผลท่ากบ

ให้มองหาลักษณะที่ระบุไว้ข้างล่างนี้ ร่วมกับความมั่นใจของนักว่ายน้ำในน้ำ จังหวะโดยรวม หรือการต่อเนื่องของท่าว่ายน้ำเป็นสิ่งสำคัญกว่าความถูกต้องของรายละเอียด จำไว้ว่าท่าว่ายน้ำจะดู เหมือนกับการทำซ้ำครั้งแล้วครั้งเล่าของการยกตัวขึ้นแล้วก็พุ่งไปข้างหน้าเหมือนงูตก

เกณฑ์ต่างๆ ต่อไปนี้ของท่ากบได้รับการยอมรับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในท่าที่ ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะรวบรวมสรุปข้อมูลข่าวสารสำคัญที่พูดไว้ในบทนี้และได้รับการนำเสนอใน ฐานะ "สิ่งที่ต้องมองหา" ในการประเมินท่ากบ

การแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆของท่าว่ายน้ำ



ข้อผิดพลาด: หมายเลข 1

ดึงเข้าไปข้างหน้ามากเกินไปในการเตรียมเตะ ทำอยู่ต่ำเกินไป ข้อบกพร่องนี้เป็นเหตุ ให้สะโพกโผล่ขึ้นเหนือผิวน้ำและให้การเตะที่อ่อนแอมากรวมทั้งทำให้เกิดแรงต้านที่มากเป็นพิเศษ อีกด้วย

การแก้ไข

ฝึกแบบฝึกที่แสดงไว้ในตอน “การสอนท่ากบ” ในแบบฝึกที่ให้นักว่ายน้ำเตะข้อเท้าด้วยมือ ขณะที่ดึงเท้ากลับ

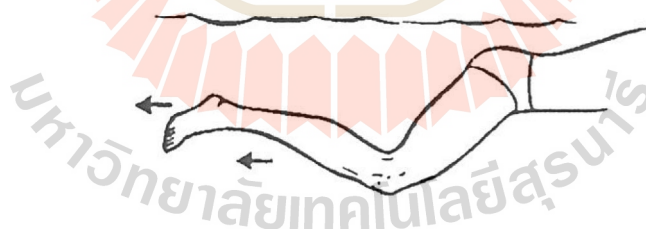
ข้อผิดพลาด : หมายเลข 2

หายใจก่อนจังหวะที่สมควร ทำให้จังหวะลีลาของท่าว่ายน้ำโดยรวมช้าลง...เป็นแบบที่เก๋างน สิ้นหวังของปัจจุบันไป



การแก้ไข

ให้ดูภาพต่อเนื่องของท่ากบเพื่อให้แก้ไขจังหวะการหายใจเสียใหม่ ฝึกการใช้แขนอย่าง เดียวกับการหายใจ...ขาอยู่นิ่งโดยใช้การหนีบ “ทูนดิ่งแขน” ไว้ระหว่างต้นขา ในการฝึกแบบฝึกนี้ การหายใจก่อนจังหวะอันควรจะทำให้ยาก

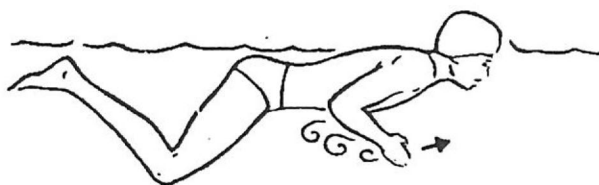


ข้อผิดพลาด : หมายเลข 3

ข้อเท้าไม่งอเพื่อการเตะที่ถูกต้อง นี่เป็นข้อผิดพลาดที่พบประจำ เป็นผลให้เกิดการเตะเท้า ที่อ่อนแอ ข้อเท้าควรจะต้องงอให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ในการเตะเท้า

การแก้ไข : วิธีที่สะดวกและรวดเร็ว

- 1) ฝึกเตะเท้าอย่างเดี่ยวโดยใช้คิกบอร์ด และสวมรองเท้าเทนนิส(ให้ถอดถ้าเริ่มเมื่อยเข้า)
- 2) ฝึกท่ากบหงาย
- 3) ในแนวคิ่ง ฝึกการกระโดดขึ้นมาจากกันสระ จากท่าที่งอเข่ามากๆและให้ส้นเท้าติดพื้น



ข้อผิดพลาด : หมายเลข 4

คิ่งแขนไปข้างหลังมากเกินไป เป็นผลให้เกิดแรงต้านมากเกินไประหว่างการนำแขนกลับ ในการใช้แขน แขนไม่ควรคิ่งเลยแนวไหล่

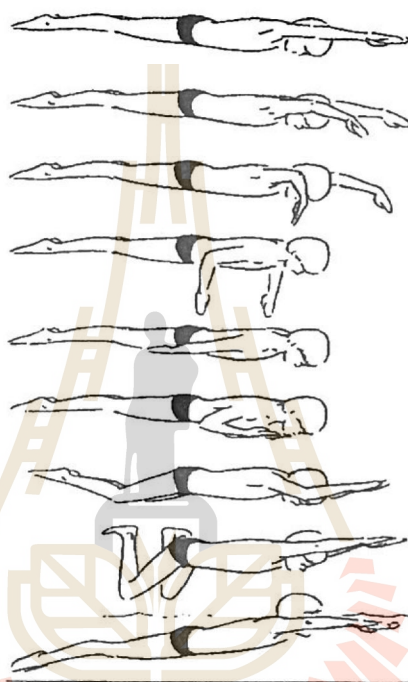
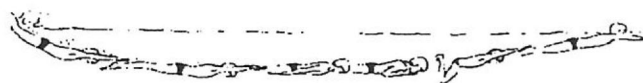
การแก้ไข : วิธีที่สะดวกและรวดเร็ว

- 1) พยายามให้มือทั้งสองอยู่ในสายตาดลอด (โดยไม่มีกรหันไปมอง)
- 2) “ทำให้เกินๆไปในทิศทางตรงข้าม” โดยการคิ่งแขนที่เล็กกว่าที่ควรแล้วค่อยๆเพิ่มความยาวขึ้นทีละน้อยจนกระทั่งได้ขนาดที่พอดี

เนื่องมาจากการที่ท่ากบเป็นท่าที่ช้าเมื่อเทียบกับท่าอื่นๆ และตามกติกานูญาตให้ว่ายได้น้ำได้หนึ่งสโตรค การกระโดดจึงต้องลึกกว่าของท่าฟรีสไตล์ประมาณ หนึ่งฟุต(ขึ้นอยู่กับขนาดของนักว่ายน้ำ และแน่นอนความลึกของน้ำด้วย) นักว่ายน้ำระดับดาวดังสมัยนี้หลายคนจะทำให้ตัวเองกระโดดให้ช่วงลอยตัวในอากาศขึ้นสูงกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อที่เมื่อเวลาพุ่งเฉียงลงในน้ำจะได้รับแรงช่วยเหลือเป็นพิเศษจากแรงโน้มถ่วง

การดึงใต้น้ำของท่ากบ

Breast pull-out

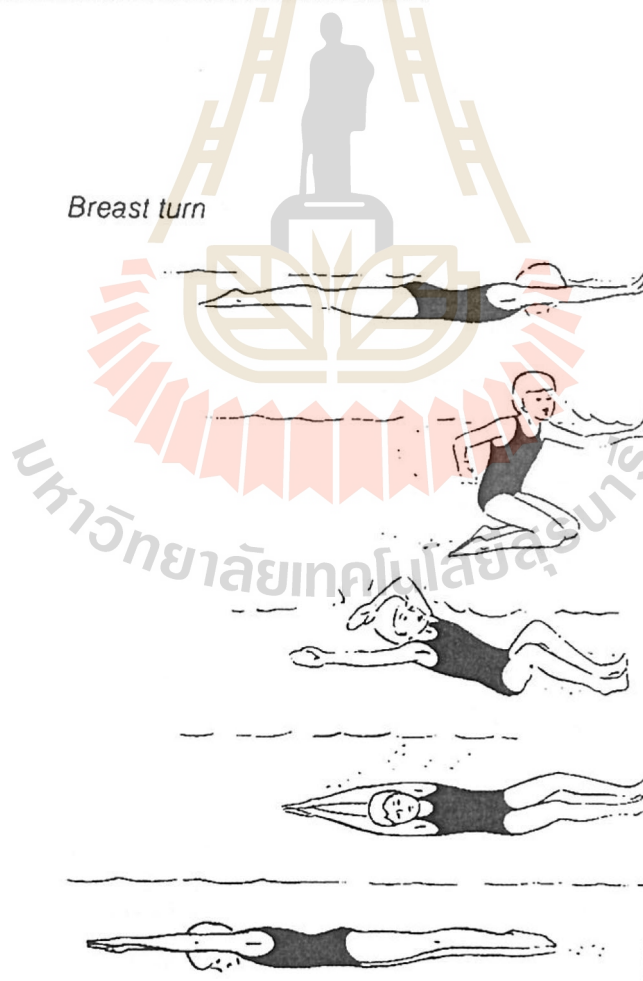


กติกา อนุญาตให้ใช้แขนได้หนึ่งสโตรคและขาอีกหนึ่งครั้งในขณะที่อยู่ใต้น้ำ ซึ่งหลังจากนั้น ส่วนใดส่วนหนึ่งของศีรษะนักว่ายน้ำจะต้องทำให้ผิวน้ำเกิดรอยแยกก่อนที่มือทั้งสองจะแยกกันเพื่อ การดึงมือ ให้นักว่ายน้ำฝึกการ โคด-ไหล-ดึงใต้น้ำให้หลายๆทางขวางสระก็ได้ เส้นลู่ที่อยู่ก้นสระซึ่งจะ เป็นมุมฉากกับเส้นทางว่ายน้ำของนักว่ายน้ำจะเป็น”หลักกิโล” ให้แก่นักว่ายน้ำได้เป็นอย่างดี ตัวอย่าง เช่น : “ให้มือชี้รวมจุดไว้ข้างหน้าจนกว่าเธอจะไปตรงกับเส้นลู่ที่สาม ดึงและไหลต่อไปแบบศีรษะนำ โดยมีแขนอยู่ข้างลำตัวจนกว่าจะไปถึงระหว่างเส้นที่สี่และห้า แล้วเอามือไปข้างหน้าแล้วเตะขาให้ตัว พุ่งขึ้นมา” แน่นอนการสอนของคุณจะเปลี่ยนไปตามขนาด น้ำหนักตัวและทักษะของนักว่ายน้ำ และ ระยะห่างของเส้นลู่ในสระของคุณด้วย

กติกา : การกลับตัวกบ

- การเตะจะต้องเตะสองมือพร้อมกัน การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่งจะมีขึ้นก็คือเว้นข้อความที่บังคับให้”เตะที่ระดับเดียวกัน”เสีย สำหรับการกลับตัว แต่สำหรับการเข้าเส้นชัยยังต้องเตะที่ระดับเดียวกันด้วยนอกเหนือจากให้เตะพร้อมกัน
- สำหรับการเตะนักว่ายน้ำอาจยกมือทั้งสองเหนือน้ำได้
- ไหล่ต้องได้ระดับเดียวกันจนกว่าการเตะจะเสร็จ
- ส่วนใดส่วนหนึ่งของศีรษะจะต้องทำผิวน้ำเป็นรอยแยกจนกว่าการเตะจะเสร็จ
- หลังจากกลับตัว นักว่ายน้ำอาจเตะแขนหรือแม้แต่หางก็ได้ ในระหว่างการไหลเลื่อนจากการถีบออกตัวแต่ไหล่ต้องอยู่ในระดับแนวราบเดียวกันเมื่อเริ่มการดึงมือครั้งแรก
- จากการกลับตัว นักว่ายน้ำได้รับอนุญาตให้ว่ายน้ำได้น้ำได้หนึ่งรอบที่สมบูรณ์ แต่จะต้องทำให้น้ำเป็นรอยแยกด้วยศีรษะก่อนที่จะเริ่มรอบการว่ายน้ำที่สอง

การกลับตัวกบ



การกลับตัว

ขั้นแรกให้นักว่ายน้ำเดินไปกลับตัวบนทางเดินรอบสระก่อน แล้วให้เดินทำในน้ำที่ลึกประมาณเอว ตามด้วยการถีบตัวขึ้นจากก้นสระเข้าหาผนังสระ สุดท้ายให้นักว่ายน้ำว่ายเข้าหาผนังสระให้ย้ายการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและถูกกติกา ตลอดทั้งการเข้าและการออก ตลอดตั้งแต่การดึงได้น้ำจนถึงการว่ายน้ำที่ผิวน้ำ

- 1) การเข้าสู่การกลับตัว: การเข้าสู่การกลับตัวควรได้รับการวางแผน นักว่ายน้ำคนที่มีความสามารถจะเริ่มปรับการว่ายน้ำของเขาด้วยความชำนาญ อาจทำให้ “ช่วงการว่ายน้ำ” ยาวขึ้นหรือสั้นลงหลายสโตรคก่อนถึงจุดเตะ เพื่อจะได้เหยียดแขนไปข้างหน้าได้สุดๆพอดีในจังหวะที่เตะ ถ้าล้มเหลว นักว่ายน้ำอาจต้องดึงมือเปล่าๆ อีกหนึ่งครั้ง (โดยไม่มีการเตะ) หรือถีบเท้าเพิ่มอีกหนึ่งครั้ง โดยไม่ได้ใช้แขน (ที่เพียงแต่เหยียดไว้ข้างหน้าเฉยๆ) เพื่อไม่ให้เกิดการไหลเลื่อนที่ห่างจากจุดเตะมากเกินไป เป็นการต่อเวลาให้คู่ต่อสู้เปล่าๆ
- 2) การเตะ : การเตะให้ทำตามกติกา (ที่กล่าวแล้ว)
- 3) การเริ่มการกลับตัว : ขณะเตะแขนจะขยับตามโมเมนตัมเล็กน้อย นักว่ายน้ำจะพับตัวดึงเข้าเข้าสู่ท่าที่คล้ายกับเป็นลูกตุ้มนาฬิกา ลงไปได้น้ำ เป็นการนำทางให้ขาทั้งสอง ในขณะที่ลำตัวส่วนบนดึงกลับลงมาข้างหลัง ออกจากผนังสระ ในทันทีที่เตะนักว่ายน้ำจะดึงมือและแขนข้างหนึ่งออกจากผนังสระทันที โดยดึงมาข้างหลังได้น้ำเช่นเดียวกับที่ทำในการกวาดแขนข้าม ในการกลับตัวแบบมือเตะของท่าฟรีสไตล์ (บางคนชอบยกแขนนี้ขึ้นเหนือน้ำก่อนแล้วจึงค่อยเอาลงไปได้ น้ำ บางคนก็ดึงแขนได้น้ำโดยตรง โดยให้ศอกนำสำหรับมือใหม่มันจะง่ายกว่าและดีกว่าถ้าจะให้แขนอยู่ได้น้ำไว้ก่อนสำหรับการฝึกซ้อมทำนี้
- 4) ช่วงกลางของการกลับตัว : ทันทีที่การกลับตัวเริ่มขึ้นมันคือเรื่องของการพลิกผนังสระด้วยมือที่ยังอยู่บนผนังนั่นเอง การเหวี่ยงตัวกลับด้วยมือและแขนที่เหวี่ยงกลับมา เหวี่ยงเท้าทั้งสองเข้าไปหาเป้า มุคศีรษะและไหล่ลงไปเพื่อการถีบตัวออกได้น้ำ นักว่ายน้ำสามารถหายใจเข้าได้ไม่ยากก่อนที่ศีรษะจะลงไปได้ น้ำ การเคลื่อนไหวที่กล่าวมาทั้งหมดต้องทำอย่างฉับไว สังเกตว่ามือที่ “เตะ” จะกลับลงน้ำหลังศีรษะ
- 5) การถีบตัวออก : สังเกตว่านักว่ายน้ำจะยังไม่ใช้เวลาในการพลิกตัวให้คว่ำหรือปรับระดับก่อนที่จะถีบตัวออก เรื่องนี้ต้องทำภายหลัง ในระหว่างการไหลเลื่อนออกจากผนังสระให้สังเกตด้วยว่านักว่ายน้ำทั้งตัวลงได้ผิวน้ำจนลึกพอที่จะถีบตัวออก เช่นเดียวกับการกลับตัวที่ดีทุกแบบมือและแขนต้องพร้อมอยู่ในรูปทรงที่เหมาะสมกับการถีบตัวออก ก่อนที่จมูกเท้าจะเตะ การถีบออกตัวของท่ากบจะค่อนข้างลึกกว่าในท่าฟรีสไตล์หรือผีเสื้อ (ประมาณ หนึ่งในสี่ของความสูงของนักว่ายน้ำ)

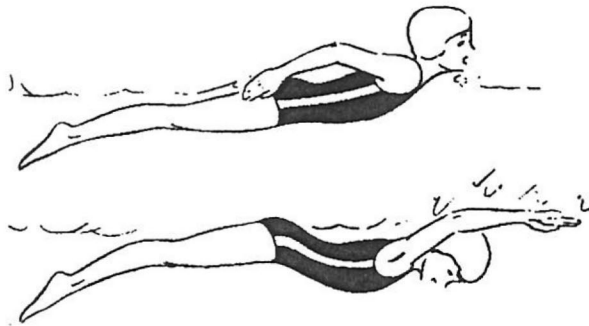
4. ผีเสื้อ (Butterfly Stroke)

ผีเสื้อเป็นท่าว่ายน้ำที่เป็นเอกลักษณ์ต่อการว่ายน้ำเพื่อการแข่งขัน มันวิวัฒนาการมาจากท่ากบดั้งเดิมเมื่อทศวรรษที่ 1930 ท่านี้เริ่มเข้ามามีเป็นท่าที่สี่ของท่าแข่งขันที่มีการตั้งกติกาตามชาติกันเมื่อต้นปี 1953 และได้รับความนิยมและเจริญเรื่อยมาตั้งแต่นั้น มันเป็นท่าที่มีความเร็วเป็นอันดับที่สอง แพ้ท่าฟรีสไตล์ชนิดเดียว เรื่องนี้ไม่น่าประหลาดใจเพราะว่าลักษณะการใช้กล้ามเนื้อทุกอย่างของท่าผีเสื้อเกือบเหมือนกับที่ใช้ในท่าฟรีสไตล์ ท่าผีเสื้อไม่ได้ยากอย่างที่เห็น มันเป็นท่าที่ว่ายน้ำสนุก เป็นท่าที่สวยงามประณีต

เทคนิคการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ

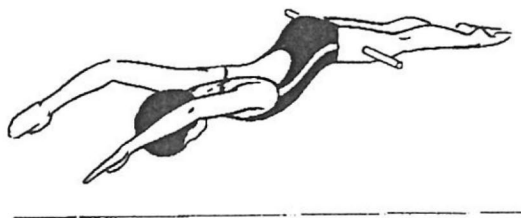
- 1) การกวาดมือได้น้ำ (Propulsive phase)
 - 1.1 การจับน้ำ (Catch)
 - ฝ่ามือจับน้ำ ข้อศอกสูงกว่าฝ่ามือเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มือทั้งสองหันเข้าหากัน
 - ฝ่ามือแหวกน้ำไม่กว้างจนเกินไป ไม่เหมือนการกวาดน้ำท่ากบ
 - แขนอยู่ลึกจากผิวน้ำประมาณ 8 – 10 นิ้ว
 - 1.2 การดึงแขน (Pull)
 - แขนกวาดน้ำกึ่งแหวก กึ่งกด (Outward and downward movement) ไปหาปลายเท้า
 - ข้อศอกสูง
 - ล็อคข้อมือ
 - เมื่อแขนทั้งสองกวาดน้ำมาระดับหัวไหล่ จึงเริ่มบีบแขนทั้งสองข้างเข้าหากัน (Sweep inward)
- 2) การเหวี่ยงแขน (Recovery phase)
 - 2.1 การยกแขน (Release)
 - คลายข้อมือที่ล็อคไว้ ออก (relaxed)
 - ขยับข้อศอกเพียงเล็กน้อยพร้อมกับยกแขนขึ้นจากผิวน้ำ โดยให้นิ้วก้อยนำขึ้นก่อน
 - 2.2 การหมุนแขน (Recovery Over the water)
 - เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าพร้อมกันและให้ปลายนิ้วมือเหวี่ยงเข้าหากัน
 - ข้อศอกยกขึ้นอยู่ในแนวหัวไหล่ และขนานผิวน้ำตลอดทาง
 - ขณะที่เหวี่ยงแขน ข้อศอกเหยียดออก ไหล่และสี่ข้างยึดออกเต็มที่
 - 2.3 การวาดแขน (Entry)
 - ปลายนิ้วจิ้มลงน้ำก่อนส่วนอื่นของแขน
 - ข้อศอกงอขึ้นเล็กน้อย

การหายใจ



- 1) ฝึกการดึงแขนพร้อมจังหวะหายใจบนบก โดยกำหนดให้เริ่มยกศีรษะหายใจเข้า ขณะที่ดึงแขนแล้วก็ศีรษะลงพร้อมหายใจออก ก่อนเหวี่ยงแขนกลับ
- 2) สอนเทคนิคการยกศีรษะ ให้ยืดคางไปข้างหน้า แทนที่จะเงยหน้าขึ้นเฉยๆ
- 3) ทบทวนการเตะขาโดยใช้โฟม ให้เตะขา 4 ครั้ง ยกหน้าหายใจ 1 ครั้ง
- 4) เเตะขา 4 ครั้ง แล้วดึงแขนพร้อมหายใจ 1 ครั้ง (อาจารย์ช่วยพยุงนักศึกษา)
- 5) เเตะขา 2 ครั้ง และดึงแขนหายใจ 1 ครั้ง (อาจารย์ช่วยพยุงนักศึกษา)
- 6) กำหนดจังหวะแขน-ขา ให้ประสานงานกัน คือ จังหวะเตะขาครั้งที่ 1 ยืดแขนตรงไปข้างหน้า จังหวะเตะครั้งที่ 2 ดึงแขนได้น้ำเข้ามาบริเวณหน้าท้อง (push phase) หายใจทุก 1 สโตรค

จากภาพต้องการจะถ่ายทอดให้เห็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะเห็นภาพตำแหน่งของแกนการกระดกขึ้นลงของคลื่น ดูราวกับว่าต้นขาทั้งสองกลางและมีแรงลอยตัว



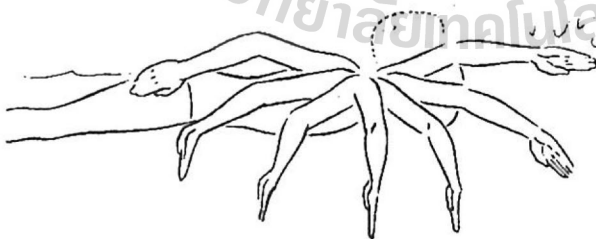
การใช้แขน

การใช้แขนเกือบจะต่อเนื่องแต่ก็ไม่เสียทีเดียว มีการหยุดชะงักเล็กน้อยข้างหน้าเมื่อร่างกายต้องจัดรูปทรงเพื่อการดึงที่ง่ายกว่า

การดึง

การลงน้ำ แขนทั้งสองควรจะเหยียดออกไปแบบหลวมๆ เกือบตรงแต่มีการงอที่ข้อศอกเล็กน้อย มุมแหลมของข้อศอกควรจะถูกบิดให้ชี้ขึ้น(บิดต้นแขนเข้าข้างใน) สังเกตว่ามือทั้งสองบิดเอาด้านหัวแม่มือลงเป็นมุมประมาณ 45 องศา รูปทรงของมือและแขนนี้เป็นการเตรียมตัวล่วงหน้าสำหรับการดึงซึ่งจะเริ่มด้วยการแยกแขนทั้งสองออกไป โดยการบิดมืออย่างนี้จะช่วยให้โอกาสที่จะดึงมือแบบ”รองเท้าหิมะ” มีน้อยลง คือการดึงแบบที่ราบกับน้ำ กดลงตรงๆ มีผลให้ร่างกายมีลักษณะเป็นคลื่นได้จำกัด

การดึงเริ่ม ด้วยการงอข้อมือ ดึงมือที่เอียงพอดคืออยู่แล้วลงข้างล่าง โดยกะให้เอียงเป็นมุมประมาณ 45 องศา พุคอีกอย่างหนึ่งก็คือมือถูกวางตำแหน่งไว้ให้ใบก้นออกและลง สิ่งสำคัญ: การดึงมือไม่ควรเริ่มจนกว่าการเตะจะดันกันขึ้นสู่ผิวน้ำให้สังเกตว่าขณะที่เริ่มดึงนั้นมือจะอยู่ที่ใกล้ผิวน้ำค่อนข้างอยู่เหนือระดับสายตาของนักว่ายน้ำเอง นักว่ายน้ำไม่ควรมองเห็นมือทั้งสองลงน้ำหรือเริ่มดึงแขนทั้งสองแยกออกจากกันอย่างนุ่มนวลก่อน(ท่าทางจะเหมือนการแหวกมาน)เมื่อตอนที่เริ่มลงสู่การดึงเหมือนในการว่ายน้ำปกติต้องคงสูงไว้แต่อยู่ใต้น้ำนิดเดียวในขณะที่ปลายแขนกดลงไปข้างล่างเรื่อยๆ ช่วงแรกของการดึงมือผีเสื้อนี้เหมือนกับช่วงแรกที่ทำในท่ากบ



การดึงผีเสื้อ “แบบรูปภูญแจ”

แขนทั้งสองลงน้ำในลักษณะเกือบเหยียด ความห่างของมือเกือบเท่าช่วงไหล่ศอกงอมากขึ้น ในขณะที่มือกวาดเป็นวงแล้วรวบเข้าหากันให้เป็นส่วนบนของรูปภูญแจในจินตนาการศอกจะงอมากที่สุด(ประมาณ 90 องศา) เมื่อมือทั้งสองเข้ามาใกล้กันรูปทรงและตำแหน่งของข้อศอกสำคัญมาก

ศอกต้องชี้ออกไปทางด้านข้าง(ตำแหน่งที่เรียกว่าข้อศอกสูง) การดึงมือที่ใช้ศอกนำจะทำให้หน้าผ่านมือไปหมดทำให้แรงขับเคลื่อนสูญหายไปมาก

ทันทีที่มือทั้งสองเข้ามาใกล้กัน ขั้นตอนการผลักมือของสโตรคนี้จะเริ่มขึ้นที่การสิ้นสุดของการผลัก แขนจะบิดจากข้อไหล่ให้มากพอที่จะหันมือเข้าข้างใน การบิดแขนนี้ทำเพื่อการยกแขนกลับคือช่วยลดโอกาสที่จะเกิดอาการขัดเล็กน้อยในข้อไหล่ที่ซับซ้อนซึ่งมักจะเกิดขึ้นหลังจากการเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าในระหว่างการดึงส่วนใหญ่ แขนจะงอเกือบเป็นมุมฉากที่ข้อศอก ข้อศอกควรชี้ออกข้างนอกไปทางผนังสระด้านข้างตลอดการดึง

การยกแขนกลับ

การยกแขนกลับเป็นส่วนที่ยากและน่าเหนื่อยหน่ายที่สุดในท่าผีเสื้อ นักว่ายน้ำใหม่มีแนวโน้มที่จะทำให้การเคลื่อนไหวส่วนอื่นๆของท่าว่ายน้ำเสียไปเพื่อจะยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือน้ำพร้อมกับกรพยายามที่จะหายใจไปด้วย จึงเป็นสิ่งที่เลวที่สุด ที่จะให้พวกเขาค่อยๆพัฒนาเข้าไปหาท่าผีเสื้อเต็มสโตรคด้วยขั้นตอนต่างๆที่ทำให้ง่าย น่าใจที่มีวิธีที่น่าจะง่ายอยู่ไม่น้อยเพื่อทำสิ่งที่ว่านี้ จะได้บรรยายถึงสิ่งเหล่านี้ต่อไปในตอนแบบฝึกเพื่อแก้ไขท่าว่ายน้ำ

ภาพต่อไปนี้เป็นภาพการยกแขนกลับแบบทั่ว ๆ ไปที่ใช้กันอยู่ในนักว่ายน้ำผีเสื้อ



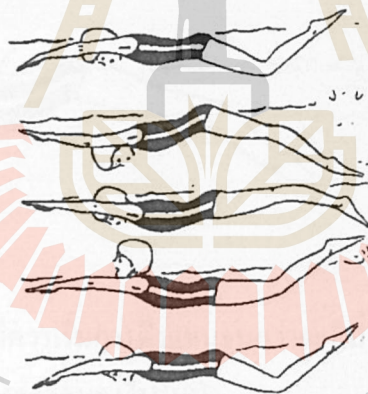
ศอกจะยกขึ้นก่อน แล้วตามด้วยมือ จากตรงนั้นการยกแขนกลับก็จะเป็นเหมือนที่แสดงไว้ หลังจากนั้นเมื่อนักว่ายน้ำมีความชำนาญมากขึ้นมันอาจจะสูงขึ้น และหรือแขนเหยียดหรืองอมากขึ้นก็ได้แล้วแต่การตัดสินใจพิจารณาของนักว่ายน้ำและโค้ช เมื่อแขนเข้าสู่หนึ่งในสามสุดท้ายของการยกแขนกลับมันจะช่วยได้ถ้ามือและปลายแขนเร่งความเร็วขึ้นเฉพาะส่วนของมัน ซึ่งจะทำให้ศอกงอมากขึ้น การทำเช่นนี้จะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อที่หัวไหล่และทำให้แขนลงน้ำได้ถูกจังหวะง่ายขึ้น สังเกตว่าข้อมือทั้งสองจะจมลงใต้น้ำเป็นครั้งสุดท้าย(ดูราวกับว่านาฬิกาข้อมือที่ใใอยู่ในแต่ละแขน

จะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ลงไปใต้น้ำ) สิ่งนี้คือภาพที่เราจะมองเห็นได้ทั่วไปเมื่อเฝ้าดูนักว่ายน้ำผีเสื้อที่มีพรสวรรค์ตามธรรมชาติ

การใช้ขา

การเคลื่อนไหวของการเตะเท้าแบบปลาโลมาเป็นสิ่งที่ยาก แม้ว่านักว่ายน้ำบางคนก็อาจเตะได้เร็วกว่าอีกคนหนึ่งมากเมื่อใช้คิกบอร์ด แม้วาขาของเขาไม่ได้แข็งแรงหรือมีความอ่อนตัวมากกว่าคนที่เขาชนะเลย จังหวะลีลาของการเตะคือเคล็ดลับ การเตะแบบปลาโลมาเป็นมากกว่าการเตะไปตุมๆ ตามๆ ด้วยจังหวะของขาที่คงที่ เสมอกันตลอด เมื่อทำอย่างถูกต้อง จะต้องมีการหยุดเล็กน้อยหลังจังหวะการยกขึ้นแต่ละครั้ง ซึ่งในระหว่างการหยุดนี้นักว่ายน้ำจะไหลเลื่อนไปข้างหน้า ขาลอยสูงและอยู่ในท่าเพรียวน้ำ เพลิดเพลินกับผลงานการใช้แรง(ในการเตะ) ของตน มันก็เหมือนกับจังหวะลีลาในการเตะขาบนั่นแหละ ซึ่งมีการเหยียดขาตรงและไหลเลื่อนหลังการเตะแต่ละครั้ง

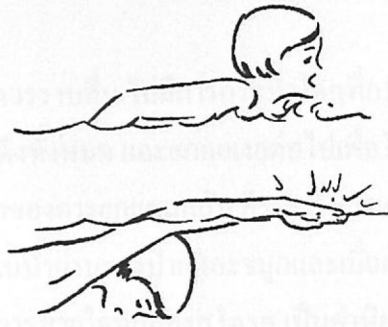
Fly dolphin action



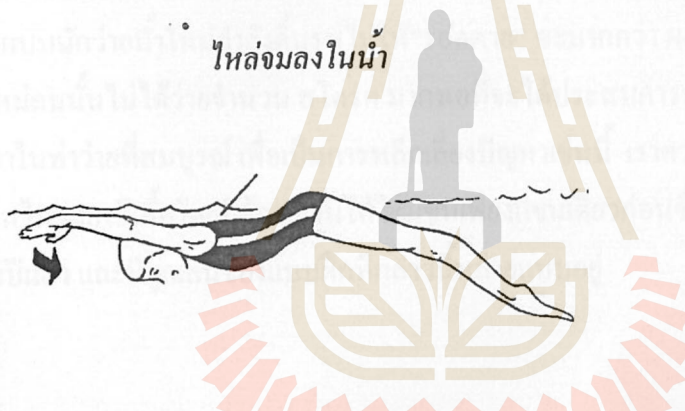
การทำท่าปลาโลมาสำหรับการว่ายน้ำผีเสื้อ

เข้าทั้งสองห่างกันประมาณหกนิ้วเพื่อจังหวะลง การทำเช่นนี้จะทำให้เท้าสามารถบิดเข้าในแบบปลาเท่านั้นกราบได้ โดยไม่เกยกัน

เกี่ยวกับการใช้ขา ได้พิจารณาตัดสินกันมาเป็นเวลานานแล้วโดยบรรดาโค้ชทั้งหลายว่าดีที่สุดคือเตะสองครั้งต่อหนึ่งรอบการว่ายที่สมบูรณ์แต่ละรอบ มีการเตะเท้าหนึ่งครั้งที่เกิดขึ้นขณะแขนลงน้ำ ข้างหน้าและอีกหนึ่งครั้งเกิดขึ้นขณะที่แขนอยู่ในระหว่างกลางทางของการดึงแขนที่กล่าวมานั้นก็ถูกต้องแม่นยำ แต่นักว่ายน้ำ --- แม้แต่กลุ่มที่ดีที่สุดบางคน---ยังพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้การเตะขาและการใช้แขนของเขาเองสัมพันธ์กันได้ดี การแก้ปัญหา? เอาจังหวะของการเตะขามาสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของศีรษะ



เกี่ยวกับจังหวะของศีรษะและมือ, เป็นสิ่งสำคัญที่การยกศีรษะขึ้นพ้นน้ำจะต้องทำก่อนที่มือจะออกจากน้ำ และเอาศีรษะกลับลงไปใต้น้ำอีกก่อนที่มือจะถึงข้างหน้า ดังนั้นจะเป็น: ศีรษะ-มือ, ศีรษะ-มือ หนึ่ง-สอง หนึ่ง-สอง



เกี่ยวกับการเริ่มการดึง, นักว่ายน้ำไม่ควรเริ่มการดึงแขนจนกว่าจะมีน้ำท่วมไหล่สูงอย่างน้อยสองหรือสามนิ้ว กล่าวคือไม่ดึงแขนจนกว่าไหล่จะจมลงไปใต้น้ำ

มีเหตุผลสองประการสำหรับเรื่องนี้

- 1) ที่จุดนั้นของการว่ายน้ำสี่เสี้ยวที่ถูกต้อง สะโพก คับขา และปลายขาจะอยู่สูงและง่ายที่จะดึง
- 2) การดึงขณะอยู่ในตำแหน่งได้น้ำและรูปทรงเช่นนั้นง่ายกว่าขณะอยู่ที่ผิวน้ำ ถ้าไหล่บางส่วนยังอยู่เหนือน้ำเมื่อนักว่ายน้ำเริ่มดึง องค์ประกอบแรงต้านของลำตัวส่วนบนจะตัดองค์ประกอบแรงต้านที่พึงประสงค์บางส่วน of แขนที่กำลังดึงออกไป ทำให้เกิดการสิ้นเปลืองของแขน (เหมือนล้อรถยนต์ที่หมุน "ฟรี") ในการสอนสิ่งนี้แก่เด็กๆ ให้พวกเขาจินตนาการว่า พวกเขาต้องกดสวิทช์ด้วยคันของตัวเอง สวิทช์นั้นเป็นสวิทช์ที่เป็ลคมอเตอร์ของการดึงแขน

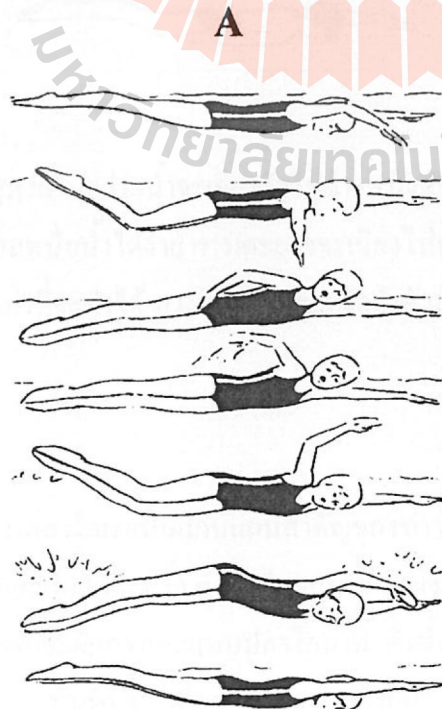
การหายใจ

การเคลื่อนไหวของศีรษะควรราบลิ้น ไม่มีการกระทำใดๆที่กระชาก กระตุก ศีรษะควรเริ่มเงยหน้าเมื่อมือมาถึงหนึ่งในสี่ของการดึงทั้งหมด และยกคอเงยต่อไปเพื่อ โผล่หน้าและปากขึ้น การหายใจจะเสร็จสมบูรณ์ในระหว่างครั้งแรกของการยกแขนกลับ ศีรษะเริ่มลงและ”แซง”มือในการกลับลงไปได้น้ำ นักว่ายน้ำหายใจออกลงไปในน้ำผ่านทางปากและจมูกและเมื่อผ่านเข้ารอบซิงแล้ว ก็จะใช้การหายใจแบบอื่นในรอบซิงชนะเลิศ การหายใจทุกสองสโตรค เป็นค่านิยมที่ดีที่จะใช้ทำงานสอนพวกนักว่ายน้ำใหม่

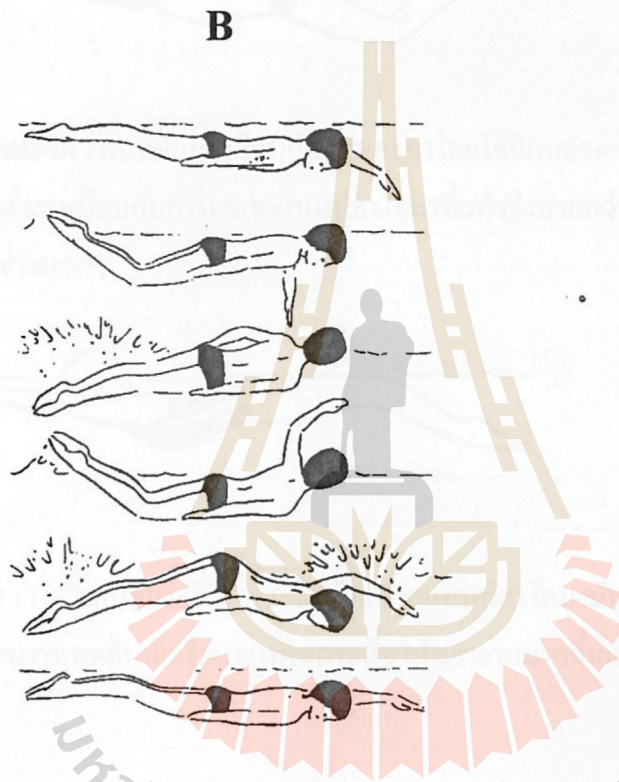
แบบฝึกเพื่อการแก้ไขท่าว่ายน้ำ

ดั่งที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้อ การยกแขนกลับพร้อมกันสองข้างคือปัญหาใหญ่ของนักว่ายน้ำใหม่ --- แล้วก็การหายใจด้วย พวกเขาจะว่ายน้ำได้สั้นๆประมาณ 12 สโตรค และแม้แต่ 12 สโตรคนั้นก็ดูเหมือนจะจุ่มง่ามเป็นแบบนักว่ายน้ำใหม่กำลังคืนรนไม่ให้”รอดตาย” ซะมากกว่า ผลจากการที่เป็นเช่นนั้นก็คือนักว่ายน้ำใหม่คนนั้นไม่ได้ว่ายจำนวน สโตรค มากพอที่จะได้ประสบการณ์ของการต่อเนื่องของท่าปลาโลมาในท่าว่ายน้ำที่สมบูรณ์ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาเช่นนี้ เราควรใช้แบบฝึกใดๆก็ได้ที่เป็นการเคลื่อนไหวของศีรษะ โดยมีข้อยกเว้น ให้ใช้แขนเพียงแขนเดียวก่อนซึ่งแบบฝึกเหล่านี้ได้ใช้กันมาหลายปีแล้ว และมีลูกเล่นของแบบฝึกที่กล่าวนี้หลายแบบอยู่

ศีรษะแขนเดียว



มีรูปแบบพื้นฐานของผีเสื้อแขนเดียวอยู่สองแบบ แบบ “A” ซึ่งนักว่ายน้ำจะเอาแขนที่ไม่ได้ใช้ไว้ข้างหน้า ซึ่งตรงไปเป็นหัวหอก และแบบ “B” ซึ่งนักว่ายน้ำจะลากแขนที่ไม่ได้ใช้ไว้ข้างลำตัว ทั้งสองแบบมีที่ใช้ของมัน ; จริงๆแล้วไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะเห็นนักว่ายน้ำใช้ทำไต่ท่าหนึ่งหรือทั้งสองท่าในการอบอุ่นร่างกายก่อนรอบชิงชนะเลิศในการแข่งขัน โอลิมปิก อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปแล้วแบบ “A” จะดีกว่าเมื่อใช้กับนักว่ายน้ำใหม่ มันเป็นแบบที่ง่ายกว่าเพราะสามารถสร้างลูกเล่นได้หลากหลายที่จะนำนักว่ายน้ำไปสู่”ของจริง”ด้วยขั้นตอนต่างๆที่ง่าย

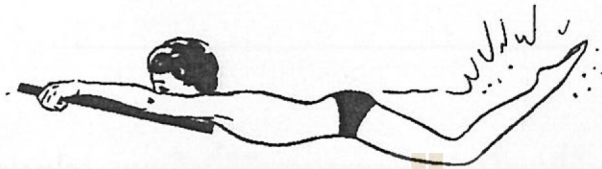


ข้อสังเกต : ไม่เป็นปัญหากับนักว่ายน้ำจะเอียงตัวไปข้างหนึ่งคงในภาพ การทำเช่นนี้ทำให้หายใจได้สะดวกและยกแขนขึ้นเหนือน้ำได้ง่าย การเตะอาจจะเฉียงไปข้างแต่นั้นก็ไม่เป็นไร การยกแขนข้างเดียวกลับควรสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ บางทีถ้าให้อยู่เหนือลำตัวนักว่ายน้ำเลยก็ได้

แบบฝึกเตะขา

การใช้ขาและลำตัวแบบปลาโลมาเป็นแก่นแกนสำคัญของท่าว่ายน้ำนี้และควรได้รับการฝึกแยกต่างหากเสมอในช่วงเวลาการฝึกผีเสื้อแต่ละครั้ง ถ้าฝึกก่อนแบบฝึกต่างๆที่ใช้แขนและการว่ายน้ำผีเสื้อเองด้วยจะดีมาก มีวิธีการไม่น้อยที่จะฝึกการเตะแบบปลาโลมานี้ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะเพิ่มความหลากหลายเข้าไปให้การฝึกส่วนที่เป็นพื้นฐานนี้ของท่าว่ายน้ำเป็นไปอย่างราบรื่น

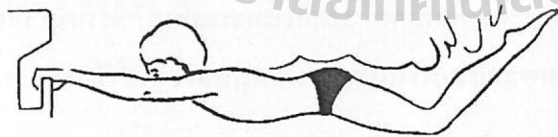
- 1) **เตะขาตักคิกบอร์ด :** นักว่ายน้ำจับคิกบอร์ดโดยวางแขนลงไปบนบอร์ดนั้น มือจับอยู่ที่ด้านหน้าของคิกบอร์ด การออกแรงเตะต้องแข็งแรงและมีจังหวะลีลาที่ดี เมื่อทำอย่างถูกต้อง บอร์ดจะกระดอนขึ้นลงไปด้านหน้า ทันทีที่นักว่ายน้ำทำสิ่งนี้ได้ ให้สอนจังหวะลีลาที่ละเอียดที่พูดไว้ก่อนหน้านี



- 2) **เตะขาโดยไม่ใช้คิกบอร์ด :** แบบฝึกหัดนี้เหมือนกับการเตะขาโดยใช้คิกบอร์ด คือ แขนยื่นออกไปข้างหน้า แต่จะเหมือนกับการเตะขาแบบปลาโลมาที่แท้จริงมากกว่า การหายใจอาจเป็นปัญหาในช่วงแรกๆ

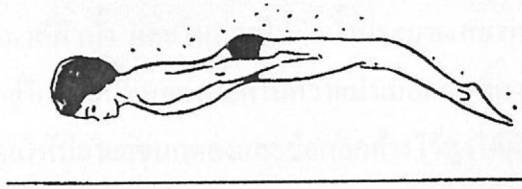


- 3) **เตะขาตักผนังสระ :** นักว่ายน้ำเกาะที่ขอบสระแล้วเตะขาแบบปลาโลมา มันได้ผลดีกว่าที่ใครคิด ครูฝึกสามารถพูดกับนักเรียนของตนกระตุ้นให้พยายามมากขึ้นและทำสิ่งที่ดีกว่า



- 4) **เตะขาได้น้ำ :** นักว่ายน้ำถีบตัวออกจากผนังสระลึกประมาณ สามฟุตและโดยที่เอาแขนไว้ข้างหน้า (ในรูปแขนอยู่ข้างตัว) เตะขาแบบปลาโลมา อาจได้ความเร็วที่น่าประหลาดใจ ข้อได้เปรียบก็คือมีน้ำมากพอที่อยู่เหนือนักว่ายน้ำทำให้มีแรงต้านทานมากพอที่จะทำให้การเตะขึ้นได้ผลเท่าๆกับการเตะลง แน่นอนนักว่ายน้ำต้องขึ้นมาเพื่อสูดอากาศหายใจเป็นช่วงๆ

ข้อควรระวัง : อย่าสนับสนุนให้นักว่ายน้ำพยายามไปได้ น้ำไกลเกินเหตุ



- 1) **เตะขาแบบหางปลา :** แบบฝึกนี้ก็คือการเตะขาแบบปลาโตมาที่ผิวน้ำขณะที่นอนตะแคงอยู่นั่นเอง เหมาะสำหรับช่วยให้นักว่ายน้ำเล็กเกลียดกลัวท่าผีเสื้อ และทำให้ทั้งตัวต้องสะบัดไปอย่างจริงจัง ให้นักว่ายน้ำเปลี่ยนข้างให้สมดุลกันอยู่เสมอ



ที่กล่าวมาคือแบบฝึกทั้งหลายที่สามารถผสมผสานและนำมาใช้คู่กันได้ ตัวอย่างเช่นการเตะเท้าที่ผิวน้ำสระอาจได้รับการผ่อนคลายเป็นเตะเท้าออกไปพักด้วยแบบฝึกเตะเท้าโดยไม่ใช้คิบบอร์ด ในช่วงกว้างสระ สามารถเอามารวมกับการฝึกกระโดดน้ำ: นักว่ายน้ำกระโดดลงไปเตะขาหนึ่งช่วงกว้างสระ ได้น้ำหรือที่ผิวน้ำก็ได้ ปีนขึ้นมา แล้วก็กระโดดอีกเพื่อเตะขาอีกหนึ่งช่วงกว้างและต่อไปเป็นรอบๆ การแข่งขันเตะเท้าให้ความสนุกสนาน เช่นการแข่งขันเตะขาผลัด ความเป็นไปได้มีไม่จำกัด

ตำแหน่งของลำตัว

- 1) คว่ำลำตัวเป็นคลื่นอย่างสม่ำเสมอ นักว่ายน้ำใหม่ควรพยายามที่จะกระดกกันให้พื้นน้ำการใช้แขน
- 2) คว่ำแขนต้องใช้อย่างเกือบต่อเนื่องจะมีการหยุดแขนข้างหน้าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

- 3) เมื่อแขนลงน้ำ คว้าแขนเหยียดหลวมๆ ข้อศอกงอเล็กน้อยและชี้ขึ้น มือบิดให้หัวแม่มือหันลงเป็นมุมประมาณ 45 องศา
- 4) คว้าการเริ่มต้นดึงมือเริ่มด้วยการงอข้อมือ ให้แน่ใจว่าการดึงมือจะไม่เริ่มจนกว่าการเตะขาจะคืนกันให้ขึ้นมาที่ผิวน้ำ และไหลอยู่ใต้ผิวน้ำประมาณสองหรือสามนิ้ว
- 5) ให้แน่ใจว่ามีมืออยู่ใกล้ผิวน้ำ นอกสายคานักว่ายน้ำเมื่อตอนที่การดึงเริ่ม คว้าการดึงเริ่มต้นอย่างนุ่มนวลโดยให้ปลายแขนกดลงและข้อศอกค้างไว้สูงใต้ผิวน้ำนิดเดียว
- 6) การดึงไม่ควรเริ่มจนกว่าจะมีน้ำอยู่เหนือไหล่สองหรือสามนิ้ว
- 7) คว้าเส้นทางการดึงเป็นรูป"รูถั่ว"หรือ"นาฬิกาทราย" คว้าการผลักมือในช่วงจบทำโดยให้หัวแม่มืออยู่เสมอกับขอบขาว่ายน้ำ นอกจากนั้นตอนจบของการผลัก ให้คว้าแขนบิดจากไหล่เพื่อหมุนฝ่ามือเข้าด้านใน
- 8) คว้าแขนงอเป็นมุมฉาก ข้อศอกชี้ออก ในระหว่างการดึงส่วนใหญ่
- 9) ในระหว่างการยกแขนกลับของการใช้แขน คว้าแขนไม่เกร็งและมือผ่อนคลาย สอกยกออกจากน้ำก่อนตามด้วยมือ

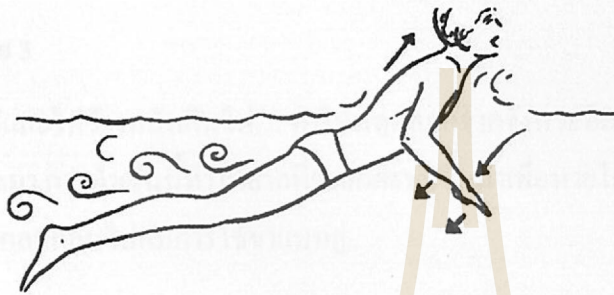
การใช้ขา

- 1) คว้าเข่างอ นำการเคลื่อนไหวทั้งตอนลงและขึ้น เท้าและข้อเท้าควรจะพ้นน้ำก่อนที่จะเตะแต่ละครั้ง สำหรับการเตะลงเข่าควรจะห่างกันประมาณหกนิ้วและเท้าควรจะเป็นแบบเท้านกพิราบ(สันห่างหัวแม่เท้าชิด)
- 2) คว้ามีการหยุดเล็กน้อยหลังจากการเตะขึ้นแต่ละครั้ง โดยขาลอยสูงและเพรียวน้ำ
- 3) คว้าเตะขาสองครั้งต่อหนึ่งรอบ --- ครั้งหนึ่งตอนศีรษะลง ไปได้ น้ำและครั้งหนึ่งเมื่อศีรษะออกจากน้ำ
- 4) ตรวจสอบว่าสะโพกสูง และขาทำงานอยู่สูงพอควรในน้ำ และคว้าศีรษะและไหล่ลงไปได้ น้ำแต่ละครั้งที่ลงน้ำ
- 5) คว้าการเคลื่อนไหวของแขนและขามีความสมมาตรตำแหน่งของศีรษะ
- 6) คว้าการเคลื่อนไหวของศีรษะราบรื่น โดยให้ขากรรไกรยื่นไปข้างหน้าและอยู่ต่ำ
- 7) สำหรับจังหวะสัมพันธ์ของศีรษะและมือ คว้าศีรษะยกขึ้นก่อนมือและกลับลงไปในน้ำก่อนมือจะมาข้างหน้าด้วย ศีรษะควรจะขึ้นเมื่อมืออยู่ประมาณ หนึ่งในสี่ของระยะทางการดึงทั้งหมด

การแก้ไขข้อผิดพลาดของท่าว่ายน้ำผีเสื้อ

ข้อผิดพลาด : หมายเลข 1

การกอดมือเพื่อขึ้นมาหายใจเอาอากาศ การ “โผล่พรวด” หรือ “ทะลิ่งพรวด” ขึ้นมาแบบนี้จะทำให้ส่วนที่เหลือของร่างกายจมลึกเป็นมุมชันเมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้เกิดแรงต้านมหาศาลขึ้น ความมีประสิทธิภาพทางกลไกของแขนจะหายไปตอนที่ศอกถูกปล่อยให้ตกลง ข้อผิดพลาดนี้มีเหตุมาจากการก้มหน้าหายใจ



การแก้ไข

หายใจออกช้าๆในระหว่างสโตรค จนกระทั่งเสียวินาทีก่อนที่มือจะพ่นน้ำในการยกแขนกลับ การหายใจเข้าควรเกิดขึ้นเมื่อมือทั้งสองพ่นน้ำ หน้าควรกลับลงสู่ใต้น้ำในเวลาก่อนมือจะกลับลงน้ำ ให้กลับไปดูรูปวาดต่อเนื่องของท่าผีเสื้อ (ด้านข้างและด้านหน้า)



ข้อผิดพลาด : หมายเลข 2

ศีรษะยังคงเงยอยู่ในขณะที่แขนลงน้ำ ทำให้ร่างกายจมลงดังภาพ

การแก้ไข

ใช้ “ทუნคิงแกน” หนีบไว้ระหว่างต้นขาและฝึกแบบฝึก”สอง – ก่อน” ตามที่อธิบายไว้ในตอน “การสอนผีเสื้อ”

- 1) หน้าต้องขึ้นจากน้ำก่อนแขน
- 2) หน้าต้องกลับลงไปใต้น้ำก่อนแขน

ข้อผิดพลาด : หมายเลข 3

ผลลึกลับเกินไปและไปข้างหลังเกินไป... ทำให้หลุดออกจากจังหวะลีลาที่เป็นธรรมชาติของการเตะขาแบบปลาโลมา การทำเช่นนี้ทำให้ยากที่จะยกศีรษะขึ้นมาเพื่อหายใจ ถ้าศีรษะหลุดออกจากจังหวะ มันจะยากที่จะกลมกลืนไปกับการใช้ขาแบบคู่

การแก้ไข

ใช้ “ทუნคิงแกน” หนีบไว้ระหว่างต้นขา แล้วฝึกการใช้แขน สอกควรงอมากขึ้นเรื่อยตลอดการดึงจนงอมากที่สุด



มีปัญหาอย่างหนึ่งในการสอนผีเสื้อแก่นักว่ายน้ำใหม่ที่ขี้เกียจ โดยสอนแบบ “เต็มสโตรค” ที่เป็นเช่นนี้เพราะพวกเขายังขาดความแข็งแรงที่เป็นแรงเบื้องต้นสำหรับการทำท่าผีเสื้อ “เต็มสโตรค” ดังนั้น การผสมผสานระหว่าง “เต็มสโตรค” และ “วิธีแยกส่วน” จึงถูกนำมาใช้ ช่วงแนะนำแรก ๆ ประกอบด้วยการเรียนเตะขาแบบปลาโลมาและการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของแขนผีเสื้อ โดยสอนเป็นทักษะที่แยกกัน หลังจากนั้นจะสอนพวกเขาให้เรียนการประสานงานของแขนและขาโดยไม่มี การเคลื่อนไหวของศีรษะ สิ่งนี้จะบรรลุผลได้ในช่วงต้นๆ ด้วยการให้ “ทუნคิงแกน” ให้หนีบไว้เพื่อที่นักเรียนจะสามารถมุ่งความสนใจไปที่การเคลื่อนไหวแต่เพียงอย่างเดียวโดยไม่กังวลกับการพยุงตัวทันทีที่ขึ้นต่อนี้บรรลุผล แต่ช่วงของบทเรียนจะเริ่มด้วยการฝึก “เต็มสโตรค” โดยเป็นการประสานงานของแขนและขา จะใช้ “ทუნคิงแกน” หรือ ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยลอยตัวใดๆ เลยก็ได้

การจัดกิจกรรมระหว่างฝึก

- 1) สอนการเตะแบบปลาโลมา
- 2) สอนการเคลื่อนไหวแขนแบบผีเสื้อ
- 3) สอนการประสานงานของแขนและขาโดยไม่มี การเคลื่อนไหวของศีรษะ
- 4) สอนการประสานงานของการเคลื่อนไหวศีรษะและแขน โดยไม่ต้องสนใจการทำให้เข้าจังหวะกับขา
- 5) ทบทวนเพื่อปรับรายละเอียดทั้งสโตรค

ขั้นตอนการฝึกเตะแบบปลาโลมา

ก. เล่น “สนด้อมลม”

- 1) งอตัวไปข้างหน้าตรงเอว; มองเท้า
- 2) แอ่นหลัง มองท้องฟ้า



ข. เล่น “จานครอง” น่าจะเรียกว่า “บัวคว่ำ บัวหงาย” ผู้แปล

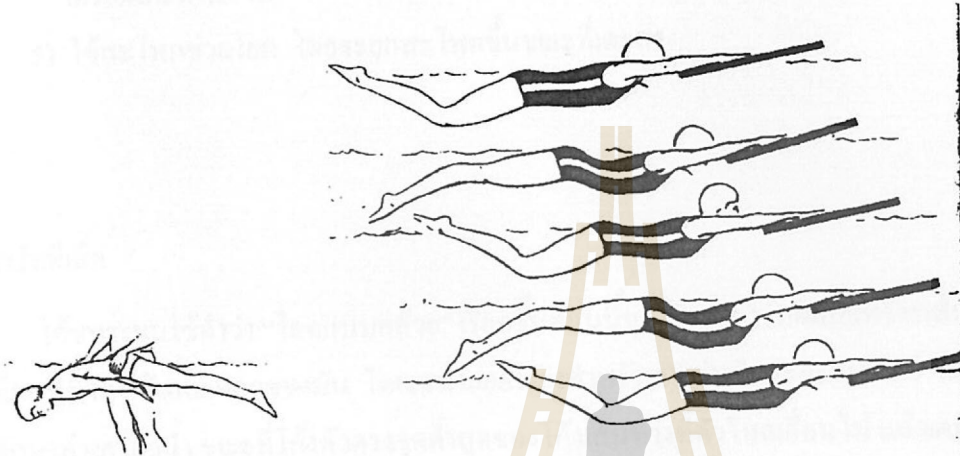
- 1) “มองที่เท้า”
- 2) “มองท้องฟ้า”



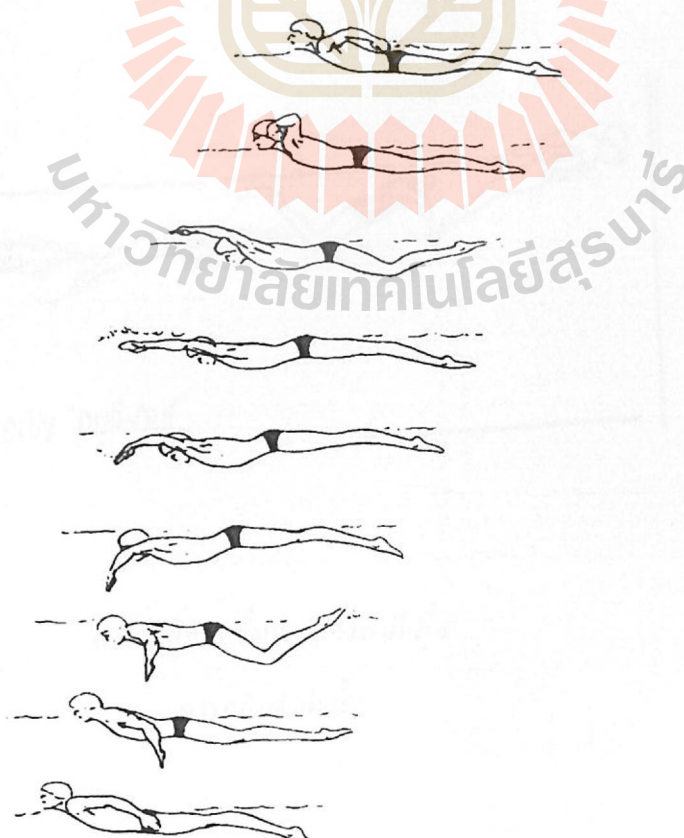
นอนขวางมีขาขวามือข้างที่มั่นคงแข็งแรงที่อยู่บนทางเดินรอบสระ เล่น “จานครว่ำ” และ “จานครหงาย”

- 1) งอที่สะโพก ขาตรง มองลอดม้าไปมองเท้า (“จานครว่ำ”)
- 2) แอ่นหลัง ขาตรง มองขึ้นไปบนท้องฟ้า (“จานครหงาย”)

ค. ฝึกในน้ำ ให้ทำลิกพอดควร ครูฝึกอาจขึ้นข้างนักเรียนแล้วจับสะโพกนักเรียนไว้เพื่อให้มันอยู่
 ได้ผิวน้ำนิดเดียว นักเรียนฝึกการแอ่นและงอสลับกันอย่างต่อเนื่อง(เล่นงานคว่างานหงาย)
 แล้วให้นักเรียนเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้โดยเล่นงานคว่างานหงายไปด้วย แต่ครูยังคงเดินตาม
 อยู่ข้างๆ เพื่อช่วยพยุงสะโพกตลอดเวลา เด็กแต่ละคนผลัดกันออกมาให้ครูฝึกพยุงสะโพก
 “ทูนคิงมือ”ก็ใช้ได้กับวิธีนี้ ในกรณีที่ทักษะนี้ได้รับการแนะนำแก่ทั้งชั้นเรียน



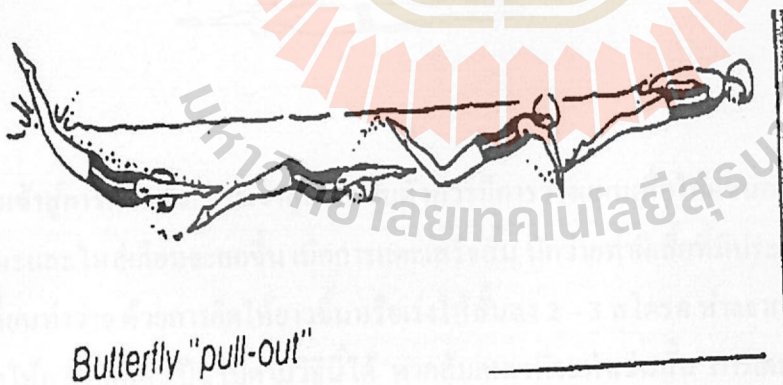
ง. วิธีการฝึกแบบปลาโลมา



- 1) ลักษณะเตะขาในท่านอนคว่ำ
- 2) ขาคู่ที่ได้ผิวน้ำในลักษณะตรง และไม่เกร็ง ปลายเท้าจุ่ม
- 3) งอเข่าเล็กน้อย กดขาลง (down beat) จนต่ำกว่าผิวน้ำประมาณ 30–45 ซม. ในตำแหน่งลึกสุด เข่างอเต็มที่ก่อนจะเหยียดออก
- 4) เหยียดขาให้ตรง ยกขึ้นมา (up beat) จนมาถึงบริเวณได้ผิวน้ำ หลังงอเข่าเล็กน้อยเพื่อเตรียมเตะลงต่อไป
- 5) ใช้สะโพกช่วยโยก โดยจะยกสะโพกขึ้นขณะที่เตะลง

การสตาร์ทผีเสื้อ

โค้ชบางคนใช้คำว่า “โคดแบบกล้วย” เรียกขั้นตอนนี้ของการสตาร์ทผีเสื้อเพราะเส้นทางเคลื่อนที่ที่โค้งเข้าและออกของมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการว่ายในระยะสปринท์ นักว่ายน้ำลงน้ำ รักษาท่าเพรียวน้ำ ขณะที่โค้งตัวตรงจุดต่ำสุดของโค้งเส้นทางที่ตัวไหลเลื่อนไป แล้วเตะขาแบบปลาโลมาหนึ่งหรือสองครั้ง (ครั้งเดียวดีกว่า) ตามด้วยการดึงมือครั้งแรกซึ่งควรจะเริ่มในขณะที่ยังคงอยู่ใต้น้ำ แต่ให้ขึ้นสู่ผิวน้ำในเวลาที่เหมาะสมที่จะต่อต้านการยกแขนกลับเหนือน้ำครั้งแรกได้อย่างราบเรียบและเป็นธรรมชาติและต่อเนื่องกัน นักว่ายน้ำไม่ควรหายใจระหว่างการยกแขนกลับครั้งแรก

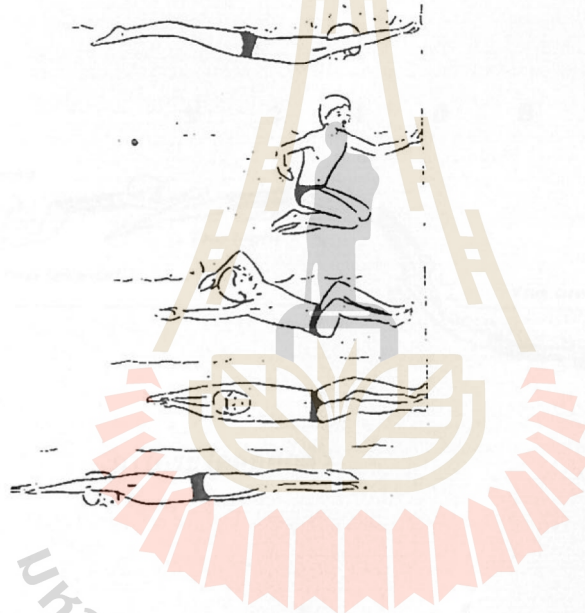


การดึงแขนครั้งแรกของท่าผีเสื้อ

การกลับตัวผีเสื้อ

กติกา

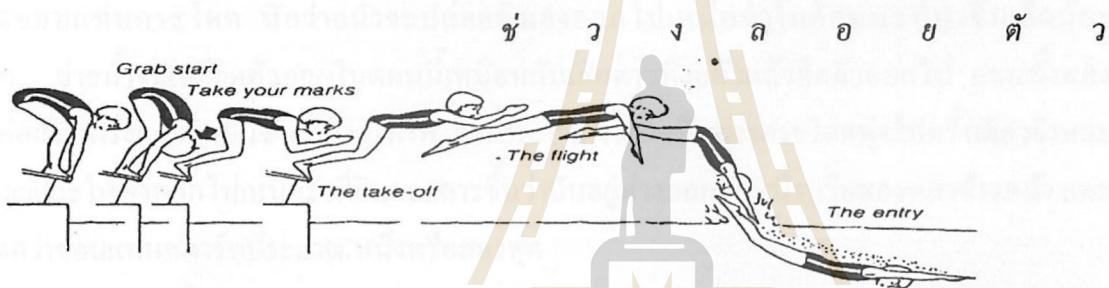
- กติกาสําหรับการเตะเหมือนกับในท่ากบ
- ไหลจะต้องอยู่ในแนวระดับจนการเตะเสร็จ
- ศีรษะจมน้ำได้เหมือนในท่าว่ายน้ำปกติของมัน
- หลังจากกลับตัวนักว่ายน้ำอาจอยู่ในท่าตะแคงหรือแม่แต่นอนหงาย สําหรับการ
ถีบตัวออก ไหลต้องได้ระดับอยู่ในแนวราบเมื่อเริ่มคืบมือครั้งแรก
- นักว่ายน้ำมีอิสระที่จะเตะขาที่ครั้งก็ได้ขณะอยู่ใต้น้ำ
- การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าของแขนต้องอยู่เหนือน้ำ



- 1) การเข้าสู่การกลับตัว: การเข้าสู่การกลับตัวควรมีการวางแผนเพื่อให้แขนอยู่ข้างหน้า และศีรษะและไหล่เกือบจะยกขึ้น เมื่อการเตะเสร็จสิ้น นักว่ายน้ำทำผีเสื้อที่มีประสิทธิภาพจะเปลี่ยนท่าว่ายน้ำ ด้วยการยืดให้ยาวขึ้นหรือเร่งให้สั้นลง 2-3 สโตรค ห่างจากผนังสระ เพื่อให้การกลับตัวเป็นไปตามวิธีนี้ได้ หากล้มเหลวที่จะทำเช่นนั้น การเตะขาแบบโลมาเพิ่มหนึ่งหรือสองครั้งจะช่วยให้นักว่ายน้ำไปถึงผนังสระได้ ไม่มีเหตุผลใดๆที่นักว่ายน้ำจะใช้การคืบแขนแบบกบเพื่อบรรลุถึงสิ่งนี้
- 2) การเตะ: ตอนนี้ง่ายเหมือนกับการกลับตัวท่ากบ
- 3) เริ่มกลับตัว: ตอนนี้ง่ายเหมือนกัน ทำเหมือนในท่ากบเช่นเดียวกัน
- 4) ช่วงกลางของการกลับตัว: เหมือนในการกลับตัวกบ

- 5) การถีบตัวออก: นักว่ายน้ำไม่ต้องเสียเวลากับการคว่ำตัวให้ตรงหรือปรับระดับ ก่อนการถีบตัวออก การถีบตัวออกจะสั้นกว่าในท่ากบ(ประมาณ .2 ของความสูงของเขาเองใต้ผิวน้ำ) และบิดตัวแบบเกลียวเพื่อปรับระดับและท่าทางในช่วงการไหลเลื่อนออกจากผนังสระ
- 6) การเริ่มสตาร์ทแรก: ขณะที่นักว่ายน้ำรู้สึกว่ายตัวเองช้าลงจนถึงระดับความเร็วของการว่ายที่ตั้งใจไว้ให้เริ่มเตะเท้าแบบปลาโลมาหนึ่งหรือสองครั้ง(หนึ่งครั้งดีที่สุด และแล้วเริ่มดึงแขนครั้งแรก ถ้าการถีบตัวออกสั้น ให้ตามด้วยการเตะเท้าและการดึงแขนทันที นักว่ายน้ำไม่ควรหายใจเข้าในสตาร์ทแรก

การออกสตาร์ท

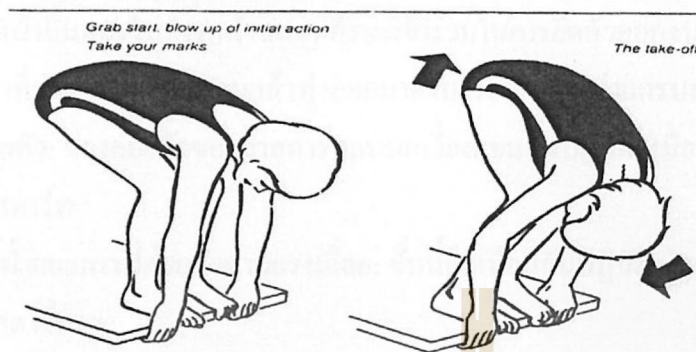


การกระโดดออกตัว

การกระโดดออกตัว : เมื่อได้ยินเสียงปืน นักว่ายน้ำโยกร่างกายทั้งตัวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว (ไม่ต่ำลง ไม่ย่อขาหลัง) ด้วยการดึงมือและแขน(เทคนิคนี้จึงเรียกว่า”แกรบ”สตาร์ท) ให้สังเกตว่าศีรษะถูกกดให้ต่ำลงกว่าเดิมอีกโดยอยู่ระหว่างเข่า ที่จุดนี้”ท่ามีดพับ”จะสมบูรณ์และนักว่ายน้ำก็พร้อมที่จะระเบิดแรงเข้าสู่การกระโดดพุ่งออกไปการดึงมือและการโยกตัวนี้เองที่ทำให้การสตาร์ทแบบนี้เร็วกว่าการสตาร์ทแบบเหยียดแขนขึ้นเมื่อสตาร์ทกับสัญญาณปืน

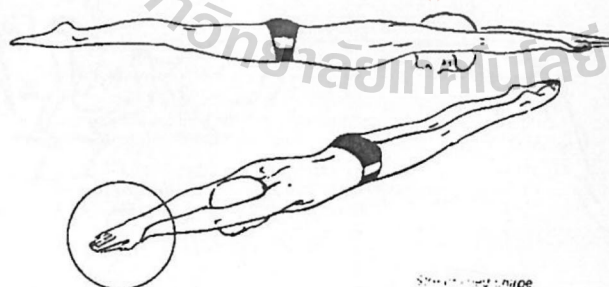
แกรบ สตาร์ท - ภาพขยายของท่าเริ่มต้น

เข้าที่ จังหวะกระโดดออกตัว



ช่วงลอยตัวในอากาศ: ทันทีที่จะกระโดด เข้าจะงอมากขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย มือปล่อยจากการยึดขอบแท่นกระโดด นักว่ายน้ำจะปล่อยตัวเองออกไปเหนือน้ำในลักษณะที่พุ่งขึ้นเล็กน้อย นักว่ายน้ำจะเหยียดตัวออกในตอนนี้อยู่เหมือนกับเสียดาวทิ้งอตัวแล้วคิดตัวออกไป แขนทั้งสองปล่อยไม่เกร็งและยกขึ้นข้างหน้าดังภาพ การกระทำทั้งหมดเป็นการกระโดดพุ่งไปครั้งเดียวจังหวะเดียวและให้พุ่งออกไปเหนือรั้วที่จินตนาการขึ้นว่ามีอยู่ห่างออกไปหนึ่งหรือสองหลาข้างหน้า และสูงกว่าขอบแท่นสตาร์ทประมาณ หนึ่งหรือสองฟุต

ให้นักว่ายน้ำฝึกซ้อมการเข้าที่แล้วหยุดไว้โดยไม่มีการกระโดดการเคลื่อนไหวควรรวดเร็วปานกลางแต่ต้องระมัดระวัง



1) การกระโดดออกตัว

เมื่อได้ยินเสียงปืน(หรือเสียง “บีบ” หรือ “ไป”) นักว่ายน้ำจะต้องทำสองอย่าง : ปล่อยตัวเองไปตามแรงโน้มถ่วงด้วยการช่วยเหลือจากกล้ามเนื้อที่ดึงศีรษะและไหล่ลงอย่างรวดเร็วกะทันหัน ควางแขนทั้งสองไปข้างหน้าและขึ้นข้างบน เป็นท่าเหวี่ยงแขนขึ้น

ทั้งสองการกระทำจะร่วมกันดึงตัวนักว่ายน้ำให้หลุดออกจากความสมดุลไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว ทันทีที่ล่องเข้าสู่ขั้นตอนของการกระโดด นักว่ายน้ำจะปล่อยให้แขนอืดภาพ แขนทั้งสองยังคงเหยียดขึ้นต่อไปจนพ้นจุดสูงสุดแล้วควงลง ขณะที่แขนผ่านเข้า นักว่ายน้ำจะเงยหน้าขึ้นมองไปข้างหน้าขณะที่ศีรษะเข้าร่วมในการยึดตัวออกจนหมดทั้งตัว(เหมือนเสื่อคาที่ขดตัวเป็นก้อนกลมแล้วพุ่งออกมาดังบรรยายไว้ในท่าเกรบสตาร์ท)

- 2) ช่วงลอยตัว: ช่วงลอยตัวของท่าสตาร์ทแบบเหยียดแขนขึ้นปฏิบัติเหมือนกับที่ทำในท่าเกรบสตาร์ท
- 3) การลงน้ำและการปล่อยตัวตามแรงเฉื่อย: ขั้นนี้ก็เหมือนกันปฏิบัติเช่นเดียวกับในท่าเกรบสตาร์ท

ข้อเสนอแนะ : นักว่ายน้ำใหม่หลายคนจะมีปัญหาเกี่ยวกับช่วงเหยียดแขนขึ้นของการสตาร์ทแบบนี้ บางคนก็เหยียดแขนไปข้างหน้า และขึ้นแล้วข้ามหัวบางคนก็ทำวงเล็กเกินไป การกระโดดแบบนี้ต้องอาศัยโมเมนตัมที่เกิดจากการเหยียดแขนขึ้น วิธีหนึ่งที่ดีที่จะทำให้ นักว่ายน้ำเข้าใจแนวความคิดของการเหยียดแขนขึ้นก็คือให้พวกเขาเอาแขนทั้งสองผ่านการหมุนสามรอบ แล้วให้โดดไปจริงๆ ในการหมุนรอบที่สาม อีกวิธีหนึ่งก็คือ ให้พวกเขาทำงานกับนักว่ายน้ำอีกคนหนึ่ง โดยการให้จับผ้าเช็ดตัวหรือเชือกสั้นๆ ไว้แล้วทั้งสองคนควงแขนพร้อมกัน

สตาร์ทแบบหมุนแขนขึ้น



การกระโดดออกตัว

ช่วงลอยตัว

ลงน้ำ

- 1) การเริ่มสโตรคแรก : การกระโดด การลงน้ำ และการปล่อยตัวตามแรงเฉื่อย เป็นเพียงช่วงแรกของการสตาร์ทเท่านั้น การสตาร์ทจะยังไม่สมบูรณ์จนกว่านักว่ายน้ำจะเริ่มการว่ายน้ำบนผิวน้ำ การต่อเนื่องจากการไหลเลื่อนได้น้ำมาสู่การว่ายน้ำบนผิวน้ำนั้นจะแตกต่างกันแล้วแต่ท่าที่ว่าย

รายละเอียดการเรียนการสอน

ขั้นที่/กิจกรรม	ระยะเวลา
<p>ขั้นที่ 1 (เริ่มเรียนใหม่)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายความรู้เกี่ยวกับนักว่ายน้ำ 2. ความรู้เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับการเรียนว่ายน้ำ 3. การวอร์มอัพ 4. การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ <ol style="list-style-type: none"> 4.1 หน้าและศีรษะ เปียกน้ำ 4.2 การก้มหน้าในน้ำ 4.3 Bobbing 4.4 การดำน้ำ 5. การเตะขา แบบฟรีสไตล์ <ol style="list-style-type: none"> 5.1 นั่งบนขอบสระ 5.2 นอนคว่ำ 5.3 ลงน้ำเตะขา โดยให้มือจับขอบสระ 5.4 การก้มหน้าเตะขา โดยมีมือจับขอบสระ 5.5 การโผล่ตัวออกจากขอบสระไปยังครูผู้สอน 5.6 การเตะขาโดยใช้โฟม 6. การหมุนแขนแบบฟรีสไตล์ <ol style="list-style-type: none"> 6.1 การหมุนแขนบนบก (หรือบนพื้นสระ) 6.2 การหมุนแขนในน้ำเมื่อนักเรียนยืนบนพื้นสระได้ 6.3 การโผล่ตัวโดยการเตะขา และการหมุนแขน ระยะทาง 2 เมตร 7. การหายใจ 8. การเตะขาแบบกรรเชียง 9. การเตะขาแบบกรรเชียงไประยะ 2 เมตร แล้วย้อนกลับมาโดยการว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์ 10. การลอยในน้ำ 1 นาที 11. การกระโดด 	<p>ระยะเวลาในขั้นที่ 1 จะใช้จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 3 ชม.</p>

ขั้นที่/กิจกรรม	ระยะเวลา
ขั้นที่ 2 <ol style="list-style-type: none"> 1. ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยเกี่ยวกับการเรียนว่ายน้ำ 2. การว่ายน้ำฟรีสไตล์หายใจในระยะทาง 15 เมตร 3. การหมุนแขนแบบกรรเชียง 4. การว่ายน้ำกรรเชียง 15 เมตร 5. การออกตัวจากขอบสระแบบทำนั่ง (หรือการกระโดด) 6. การลอยตัวในน้ำ 2 นาที 	ระยะเวลาที่ในหลักสูตรขั้นที่ 2 ใช้เวลาจำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 3 ชม.
ขั้นที่ 3 <ol style="list-style-type: none"> 1. ความรู้เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับการเรียนว่ายน้ำ 2. การช่วยชีวิตด้วยอุปกรณ์ 3. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น 4. การว่ายน้ำฟรีสไตล์ ระยะทาง 25 เมตร 5. การว่ายน้ำกรรเชียง ระยะทาง 25 เมตร 6. การเตะขาบก และการใช้แขนกบ ระยะทาง 15 เมตร 7. การออกตัวจากขอบสระ (แบบยืน) 8. การลอยตัว 5 นาที 	ระยะเวลาในขั้นที่ 3 จะใช้จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 3 ชม.
ขั้นที่ 4 <ol style="list-style-type: none"> 1. ความรู้เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับการว่ายน้ำ 2. การฝึกการลอยตัวในน้ำแบบนอนหงาย แบบปลาตัว 3. การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร 4. การว่ายน้ำกรรเชียง 50 เมตร 5. การว่ายน้ำกบ 50 เมตร 6. การเตะขาผีเสื้อระยะทาง 12 เมตร 7. การใช้แขนผีเสื้อระยะทาง 5 เมตร 8. การหายใจ 9. การว่ายน้ำผีเสื้อ 15 เมตร 10. การสลับตัวทุกท่า 11. การลอยตัว 5 นาที 	ระยะเวลาในขั้นที่ 4 จะใช้จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 3 ชม. หมายเหตุ วิชาทักษะ 3 หน่วยกิต/เรียน 2 ครั้ง/สัปดาห์/6 ชม. (12 สัปดาห์x2ครั้ง=24 ครั้ง)

บรรณานุกรม

1. สมาคมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. คู่มือหลักสูตรประกาศนียบัตร อบรม *Swimming instructor*. กรุงเทพฯ.2552 .(เอกสารอัดสำเนา).
- 2 <http://www.siamswim.com/>. เทคนิคการว่ายน้ำ. 30 มีนาคม 2553.
3. <http://www.swimthai.com/>. ว่ายน้ำไทย. 2 เมษายน 2551.
4. <http://www.panyathai.or.th/wiki/index>. ว่ายน้ำ คลังปัญญาไทย. 2 เมษายน 2550.
5. <http://th.wikipedia.org/wiki/>. การว่ายน้ำ. 8 กุมภาพันธ์ 2553.
6. <http://www.doctor.or.th/node/6394>. ว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ (2) เทคนิคบางประการ. ตุลาคม 2551

