เรื่อง The Flash

นายนนท์ธวัตร คำแหลง ครูโรงเรียนตราดสรรเสริญวิทยาคม

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

 กีฬารักบี้เป็นกีฬาที่ใช้ทักษะความแข็งแรง สมดุลของร่างกาย แต่ที่สำคัญที่สุดคงหนีไม่พ้นเรื่องความรวดเร็ว ความคล่องตัว ในกีฬารักบี้การเปลี่ยนทิศทางด้วยความรวดเร็วนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะนั่นมันหมายความว่าคุณสามารถที่จะหลบหลีกคู่แข่งที่เข้ามาล้มและจับคุณได้ นักรักบี้นั้นต้องฝึกวามคล่องตัวในการเปลี่ยนทิศทางต่างๆให้ชำนาญและทุกคนที่เล่นกีฬานี้ต้องทำได้ไม่ว่าจะเล่นในตำแหน่งไหนก็ตาม จุดมุ่งหมายของชัยชนะก็คือเอาลูกบอลไปแตะที่เส้นขอบแดนของทีมฝ่ายตรงข้ามให้ได้

 จากการแข็งขันที่ผ่านมาพบว่านักกีฬารักบี้ของโรงเรียนตราดสรรเสริญวิทยาคมยังขาดทักษะความรวดเร็ว และความคล่องตัว จึงทำให้นึกถึงการฝึกสมรรถภาพทางกาย เรื่องความรวดเร็ว โดยใช้รูปแบบการฝึกการนำยางนอกรถยนต์มาทำการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพในเรื่องของความเร็ว ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักกีฬารักบี้มีความเร็วเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้นักกีฬารักบี้จัดท่าวิ่งได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนดำเนินโดยใช้แบบฝึกวิ่งเร็ว

วิธีที่ 1 ท่าในการวิ่ง

1. โน้มตัวไปข้างหน้าในช่วงเริ่มเร่ง และสามารถค่อยๆตั้งตัวตรงในช่วงที่เร่งถึงขีดสุดแล้ว
2. เหวี่ยงแขนขนานไปกับลำตัวเป็นระยะสั้นๆด้วยความเร็วสูง
3. ยกเข่าไปข้างหน้าอยู่ในระดับ 90 องศา
4. ห้ามใช้ส้นเท้าลงเด็ดขาด แต่ใช้ปลายเท้าลงใช้ปลายเท้าถีบพื้นด้วยความเร็วและแรง

วิธีที่ 2 การนำยางนอกรถยนต์มาฝึกวิ่งเร็ว

* นำยางมาดึงไว้ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง และเพิ่มน้ำหนักยางเพื่อฝึกในเรื่องของการโน้มตัวไปข้างหน้า การเหวี่ยงแขน การยกเข่า และการใช้ปลายเท้าในการวิ่ง

วิธีที่ 3 การนำสะพานลิงมาฝึกวิ่ง

1. วิ่งให้ 2 เท้าแตะช่องว่าง ไปจนสุดขั้นสุดท้าย แล้วกลับมา
2. กระโดดขาคู่ไปตามช่องว่างจนถึงช่องสุดท้าย แล้วกระโดดกลับมา
3. ย่ำเท้าด้านนอกบันไดลิง แล้วย่ำด้านใน ไปทีละขึ้นจนถึงขั้นสุดท้ายแล้วย่ำกลับมาเหมือนเดิม
4. ใช้ท่า Squat ในการฝึกคือ Squat ด้านนอกแล้วก็ กระโดดเท้าชิดกันด้านใน แล้วก็กระโดนไป Squat ด้านนอกในขั้นถัดไป แล้วกระโดดเท้าชิดด้านใน ทำไปจนถึงขั้นสุดท้ายแล้วกลับมา
5. เอาเท้าแตะบันไดลิง แล้วค่อยๆ สไลด์ไปด้านข้าง สลับเอาเท้าแตะด้านใน ไปจนถึงช่องสุดท้ายแล้วสไลด์เอาเท้าแตะด้านในกลับมา

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักกีฬารักบี้วิ่งออกตัวดีขึ้น
2. นักกีฬารักบี้วิ่งเร็วเพิ่มขึ้น
3. ได้รับชนะในการแข่งขัน“รองชนะเลิศอันดับที่ 1 ในรายการชิงถ้วยผู้บังชาการทหารอากาศ”

ปัจจัยความสำเร็จ

* ผู้อำนวยการโรงเรียน ฝ่ายบริหาร ให้การสนับสนุนในการฝึกซ้อม
* ผู้ปกครองนักเรียน ให้การสนับสนุนการรับส่งนักเรียนและยางนอกรถยนต์

บทเรียนที่ได้รับ

* เมื่อนักเรียนได้ฝึกแบบฝึกวิ่งเร็วแล้วมีความเร็วเพิ่มขึ้นทุกคน

การเผยแพร่/การได้รับการยอบรับ

* ได้นำแบบฝึกการวิ่งเร็วเผยแพร่ใน YOUTUBE เพื่อให้ผู้ที่สนใจในการรับชม และลองฝึก