

ทักษะการทรงตัว และการเคลื่อนที่

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่

สาระสำคัญ

ทักษะเบื้องต้นของกีฬาบาสเกตบอลมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับผู้ฝึกหัดกีฬาบาสเกตบอลซึ่งต้อง อาศัย การทรงตัวและสามารถเคลื่อนที่ และถูกต้อง ทั้งในที่เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะใด เช่น การหมุนตัว การกระโดด การวิ่ง และการหยุด ซึ่งถ้าผู้เล่นมีการทรงตัวและเคลื่อนที่ที่ดีแล้วก็จะสามารถส่งหรือ รับลูกบาสเกตบอลจากผู้ร่วมทีมได้เป็นอย่างดี

การทรงตัว (Balance Stance)

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีทักษะเบื้องต้นหลายอย่าง ได้แก่ การวิ่ง การถอยหลัง การกระโดด การหมุนตัว เป็นต้น การเคลื่อนที่และการปฏิบัติทักษะนั้น การทรงตัวที่ดีเป็นสิ่งสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะการเคลื่อนที่ที่ดีแล้วก็จะสามารถส่งหรือ รับลูกบาสเกตบอลจากผู้ร่วมทีมได้เป็นอย่างดี

ก้าว เป็นรากฐานเบื้องต้นที่มีความสำคัญ อย่างยิ่งต่อการฝึกหัด การเล่นบาสเกตบอลซึ่งผู้ฝึกหัดทุกคนโดยเฉพาะผู้ฝึกหัดใหม่จะต้องฝึกความชำนาญ โดยเหตุที่การเล่นบาสเกตบอลมีการเคลื่อนที่ด้วยเท้าทั้งสองข้างตลอดเวลา ทั้งขณะที่เป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน ทั้งใน ขณะที่ครอบครองลูกอยู่ในมือและขณะมือเปล่า การเคลื่อนที่ดังกล่าวมักจะต้องทำด้วยความรวดเร็ว ว่องไว และถูกต้องตามเทคนิค ดังนั้นถ้าการทรงตัวไม่ดีย่อมเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพการเคลื่อนที่ จากเหตุผล ดังกล่าว แล้วท่าของการทรงตัวและจังหวะการใช้เท้า (Footwork) และการถ่ายน้ำหนักตัว (Center of Gravity) ี่เรื่องสำคัญที่ต้องศึกษาและฝึกหัดให้ชำนาญ

หลักสำคัญเกี่ยวกับการทรงตัวไว้ดังนี้

1. ขึ้นแยกเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่เป็นลักษณะที่ดีที่สุด
2. ให้น้ำหนักตัวเฉลี่ยที่เท้าทั้งสองข้าง ค่อยไปทางปลายเท้า
3. เข่างอและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. หน้านามองตรง
5. แขนกางออกเล็กน้อย
6. ยืนในลักษณะกล้ามเนื้ออ่อนคลาย ในบางครั้งการยืนทรงตัวอาจใช้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าก็ได้ ซึ่งเป็นท่าการทรงตัวในการยืนป้องกัน แต่เท้าทั้งสองต้องอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมเพื่อจะเคลื่อนที่ต่อไป




ภาพที่ 2.1 การยืนทรงตัวในกีฬาบาสเกตบอล

การเคลื่อนที่แบบสไลด์ (Slide)

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลมีการเคลื่อนที่ไหวและเคลื่อนที่ได้หลายอย่าง เช่น การเดินไปข้างหน้า การวิ่ง การถอยหลัง ไปข้างๆ และการเคลื่อนที่แบบสไลด์ ซึ่งมักจะใช้มากเพราะเป็นการเคลื่อนที่ที่มีประสิทธิภาพมาก ซึ่งสามารถสไลด์ เข้าหาผู้เล่น คัดตามลูก และสามารถเคลื่อนเข้าไปปิดลูกบอลได้ การเคลื่อนที่แบบสไลด์สามารถเคลื่อนที่ได้ หลายทิศทาง ดังนี้

1. การเคลื่อนที่ไปข้าง (Side Step) มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 จากท่าการยืนทรงตัว  ยกมือทั้งสองข้างขึ้นถ้าเคลื่อนที่ไปข้างใดให้ลดมือข้างนั้นต่ำลงอีกข้างหนึ่งยกสูงขึ้น
- 1.2 เคลื่อนที่ไปด้านใดเท้าด้านนั้นต้องเป็นเท้าหน้า ให้ยกเท้าพองพื้น อีกเท้าหนึ่งเป็นเท้าตามจะเคลื่อนที่ราบไปกับพื้น วางเท้าทั้งสองข้างแยกจากกันเวลา
- 1.3 ให้น้ำหนักตัวไปด้านที่เคลื่อนที่ไม่เกินกว่าเท้าหน้า
- 1.4 การเคลื่อนที่ให้ก้าวเท้าสั้นๆ แต่รวดเร็ว



2. การเคลื่อนที่ถอยหลังและเดินหน้า (Back and Front Step) มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 จากท่าการยืนทรงตัวที่มีเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าให้น้ำหนักตัวไปหาเท้าหน้าที่จะเคลื่อนที่(หน้าหรือหลัง)
- 2.2 เคลื่อนเท้าที่อยู่ทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไปนำไปก่อน แล้วจึงเคลื่อนอีกเท้าหนึ่งตามไปโดยเร็ว




ในการเคลื่อนที่แบบสไลด์ (Slide) ถ้าต้องการให้การเคลื่อนที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีข้อเสนอแนะที่ควรระว้้นในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. อย่ายื่นเต็มเท้า เพราะทำให้เคลื่อนที่ช้าลง
2. อย่ายื่นเท้าชิดกัน ต้องให้เท้าทั้งสองแยกกันเสมอ
3. อย่าเคลื่อนที่แบบไขว้เท้า
4. อย่างเกร็งกล้ามเนื้อ

ฉะนั้น การใช้เท้าถือว่ามีความสำคัญและจำเป็นที่สุดในทักษะของการเคลื่อนที่ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬา บาสเกตบอลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

การหมุนตัว (The Pivot in Basketball)

การหมุนตัว  เป็นการก้าวเท้าเพียงข้างเดียวไปยังทิศทางใดทิศทางหนึ่งในขณะอีกเท้าหนึ่งยังปักหลักอยู่ที่เดิม เพียงแค่หมุนเปลี่ยนทิศทางผู้เล่นสามารถใช้การหมุนตัวเพื่อประโยชน์ในการปรับการทรงตัวให้สมดุล เพื่อประโยชน์ ในการเปลี่ยนทิศทาง และยังช่วยป้องกันลูกบอลจากการถูกแกลการหมุนตัว ให้ลูกบอลอยู่ตรงข้ามกับคู่ต่อสู้ นอกจาก นั้นผู้เล่นที่เลี้ยงลูกบอลยังสามารถนำการหมุนตัวไปใช้เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ หรือหมุนตัวเพื่อยิงประตูด้วยดีอีกด้วย

การหมุนตัวจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การหมุนตัวไปด้านหน้า (Front Turn)

- 1.1 จากท่ายืนทรงตัว จับลูกบอลลักษณะเตรียมพร้อม งอเข่าย่อตัวเล็กน้อย ใช้เท้าซ้ายหรือขวาเป็นเท้าหลัก ก้าวเท้าอีกเท้าหนึ่งที่ไม่เป็นเท้าหลักก้าวไปด้านหลังลักษณะหมุนไปรอบๆ เท้าหลัก

1.2 พยายามแยกเท้าทั้งสองข้างให้ห่างจากกันมากกว่าปกติ งอเข่าและย่อตัวลง กางศอกทั้งสองข้างออก มากๆ ใ้ลูกบอลอยู่ชิดลำตัว ลำตัวตั้งตรง น้ำหนักบนเท้าทั้งสอง เท้าๆ กัน สายตามองตรงไปข้างหน้า




2. การหมุนตัวไปด้านหลัง (Reverse Turn) ให้ปฏิบัติดังนี้

2.1 จากท่ายืนทรงตัว จับลูกบอลลักษณะเตรียมพร้อม งอเข่า ย่อตัวเล็กน้อยใช้เท้าซ้ายหรือขวาเป็นเท้าหลัก ก้าวเท้าอีกเท้าหนึ่งที่ไม่ใช่เท้าหลักก้าวไปด้านหลังขณะหมุนไปรอบๆ เท้าหลัก

2.2 พยายามแยกเท้าทั้งสองข้างให้ห่างจากกันมากกว่าปกติ งอเข่าและย่อตัวลง กางศอกทั้งสองข้างออก มากๆ ใ้ลูกบอลอยู่ชิดลำตัว ลำตัวตั้งตรง น้ำหนักบนเท้าทั้งสอง เท้าๆ กัน สายตามองตรงไปข้างหน้า การหมุนตัว (The Pivot in Basketball)



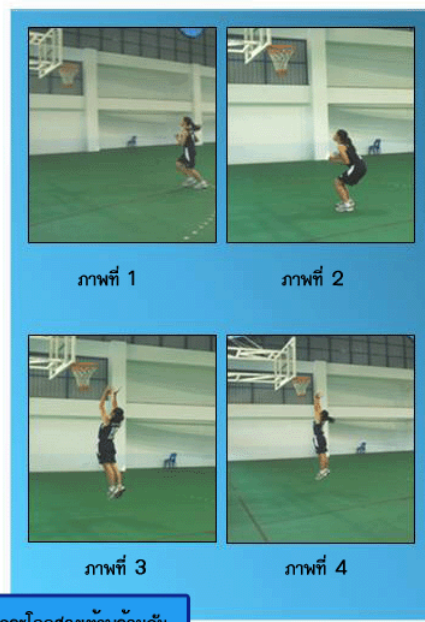
การหมุนตัวไม่ว่าจะเป็นการหมุนตัวไปด้านหน้าหรือด้านหลังก็ตามมีประโยชน์เป็นอย่างมากสำหรับผู้ครอบครอง ลูกบอล เพราะการหมุนตัวจะเล่นสามารถครอบครองลูกบอลให้พ้นจากการถูกแย่งจากคู่ต่อสู้ และทำให้สามารถ ส่งลูกบอลผ่านคู่ต่อสู้ได้จากการป้องกันแบบประชิดตัว การหมุนตัวทักษะที่สำคัญที่ผู้เล่น ควรฝึกฝนโดยเฉพาะ การหมุนตัวเข้ายิงประตู ในระยะใกล้ห่วงประตูซึ่งมีผลทำให้ผู้เล่นสามารถทำคะแนนได้มากขึ้น

ฉะนั้นการหมุนตัวเป็นทักษะที่มีความสำคัญอีกทักษะหนึ่ง ซึ่งผู้เล่นสามารถทำคะแนนได้โดยการหมุนตัว เข้ายิงประตูในระยะใกล้ห่วง หรือหมุนและส่งบอลให้เพื่อน หรือหมุนเพื่อเลี้ยงลูกบอล  [2] เป็นต้น



การกระโดดเป็นสิ่งที่ต้องใ้ช้อยู่เสมอตลอดการแข่งขัน เช่น กระโดดยิงประตู กระโดดแย่งบอล กระโดดปิดบอล กระโดดส่งบอล กระโดดรั้กระโดดกลับตัว ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ย่อเข่า พับเอวเล็กน้อยก่อนกระโดดขึ้น น้ำหนักตัวอยู่เหนือเข่าทั้งสอง
2. เหวี่ยงมือทั้งสองข้างนำไปก่อน
3. ถีบตามด้วยการเหยียดข้อเท้าและเข่า เหยียดส่งด้วยปลายเท้าและเอว
4. ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน ย่อเข่า เพื่อผ่อนแรงกระแทก
5. การกระโดดอาจกระโดดขึ้นด้วยเท้าเดียว หรือสองเท้าพร้อมกันได้ก็ได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในการใช้



ภาพที่ 2.8 การกระโดดสองเท้าพร้อมกัน



การกระโดดในกีฬาชนิดนี้นอกจากจะกระโดดได้ถูกต้องแล้ว จะลดอาการบาดเจ็บได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้แล้ว การกระโดดได้สูงสุดจำเป็นอย่างยี่กีฬาต้องฝึกฝนเพื่อหาจังหวะในการแย่งลูกบอลหรือเพื่อ**การยิงประตู**   (3) อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกสอนควรแนะนำผู้เล่นให้มีน้ำใจ เป็นนักคุณธรรมกับเพื่อนๆ เพราะการกระโดดที่ผิดทำ อาจทำให้คู่ต่อสู้ได้รับอันตรายได้



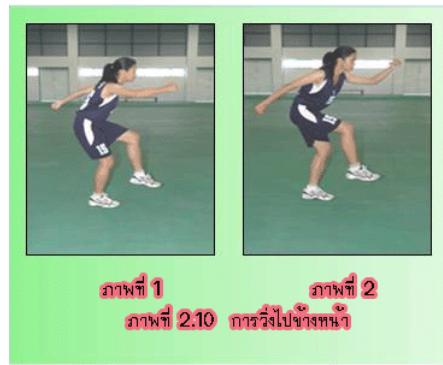
การวิ่งและการหยุด

การวิ่งและการหยุดเป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นในการเล่นบาสเกตบอล การวิ่งมีหลักการวิ่งเช่นเดียวกับการวิ่ง ในกรีฑา [4] แต่ในกีฬาบาสเกตบอลผู้วิ่งต้องใช้สายตาที่ต้องดูคู่ต่อสู้ลูกบอล และทิศทางที่จะต้องเคลื่อนที่ไป การวิ่ง อาจวิ่งด้วยมือเปล่า ทั้งไปด้านหน้าหรือวิ่งถอยหลัง วิ่งอาจจะวิ่งไปอย่างช้าๆ หรืออย่างรวดเร็ว พร้อมที่จะ หยุดรับ ลูกบอลหรือเปลี่ยนทิศทางเพื่อหลบหลีกหรือหลีกเลี่ยงการปะทะก็ได้ จึงจำเป็นอย่างม ต้องมีการฝึก ทั้งการวิ่งและ การหยุดเพื่อให้เกิดความชำนาญจนสามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การวิ่ง (Running) การวิ่ง [5] เป็นทักษะที่ต้องใช้มาก ผู้เล่นจะต้องมีความสามารถในทักษะการวิ่งเป็นอย่างดี การวิ่งที่ใช้มากมีทั้งการวิ่งไปข้างหน้า การวิ่งถอยหลัง การฝึกหัดอย่างถูกวิธีจะทำให้การเล่นบาสเกตบอล มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

1.1 การวิ่งไปข้างหน้า มีวิธีการคือ

- 1.1.1 ก้าวเท้าแรกไปข้างหน้า
- 1.1.2 ก้าวเท้าหลัง ยกเข่าสูง พร้อมเหยียดเท้าไปข้างหน้า
- 1.1.3 โน้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนสลับซ้าย-ขวา
- 1.1.4 ย่อเข่าเล็กน้อยเพื่อพร้อมจะหยุด



1.2 การวิ่งถอยหลัง มีวิธีการคือ

- 1.2.1 ก้าวเท้าแรกไปด้านหลัง โดยก้าวเท้าสั้นๆ
- 1.2.2 ก้าวหลังก้าวตาม สลับเท้าซ้าย-ขวา อย่างรวดเร็ว
- 1.2.3 น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง ลำตัวตั้งตรง
- 1.2.4 ย่อเข่าลงเล็กน้อยเพื่อพร้อมจะหยุด



2. การหยุด (Stop) กีฬาวาสบอลเมื่อมีการเคลื่อนที่แล้วถ้าเราจะรับลูกบอลเพื่อยิงประตู หรือต้องการเปลี่ยน ทิศทาง การเคลื่อนที่อย่างทันทีทันใด การติดตามของคู่ต่อสู้เราจำเป็นต้องมีการหยุดจากการเคลื่อนที่นั้น ซึ่งสามารถทำการหยุดได้ 2 วิธี คือ

2.1 การหยุดโดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า (Stride Stop)

2.2 หยุดโดยใช้เท้าคู่พร้อมกัน (Scoot Stop)

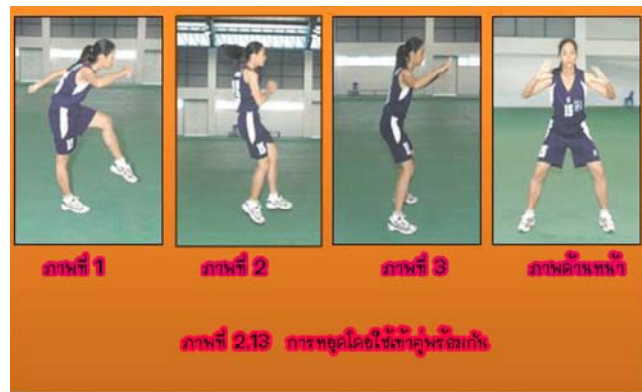
2.1 การหยุดโดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า (Stride Stop) วิธีการปฏิบัติมีดังนี้

- 2.1.1 เอนน้ำหนักตัวลง ไปสู่ทิศทางที่วิ่งมา
- 2.1.2 ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งยันสีกัดไว้ทางด้านที่ต้องการจะวิ่งไป
- 2.1.3 ย่อเข่าพร้อมกับกดสะโพกให้ต่ำลง
- 2.1.4 ตัวตั้งตรง ไม่ก้มหน้า
- 2.1.5 ไม่ควรกระโดดขึ้นก่อนหยุดเพราะจะเกิดแรงกระแทกมาก
- 2.1.6 ควรงอแขนเปิดข้อศอกเล็กน้อยเพื่อช่วยการทรงตัว
- 2.1.7 การหยุดวิธีนี้ส่วนมากใช้เพื่อเปลี่ยนทิศทาง



2.2 หยุดโดยใช้เท้าคู่พร้อมกัน (Scoot Stop) วิธีการปฏิบัติมีดังนี้

- 2.2.1 ใช้น้ำหนักตัวไว้ข้างหน้า
- 2.2.2 เท้าทั้งสองสัมผัสพื้นพร้อมกันและปลายเท้าอยู่ระดับเดียวกัน ย่อเข่าทั้งสองข้าง
- 2.2.3 ตัวตั้งตรง ตามองที่จุดมุ่งหมาย
- 2.2.4 งอแขนกางข้อศอกออกเล็กน้อยเพื่อช่วยการทรงตัว
- 2.2.5 น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง
- 2.2.6 การหยุดวิธีนี้ใช้ได้ทั้งในโอกาสเลี้ยงลูกบอล การรับลูกบอล การกระโดดแย่งลูกบอล และวิ่งมา ด้วยมือเปล่าก่อนทำการหลอกและเปลี่ยนทิศทางเพื่อส่งหรือยิงประตู



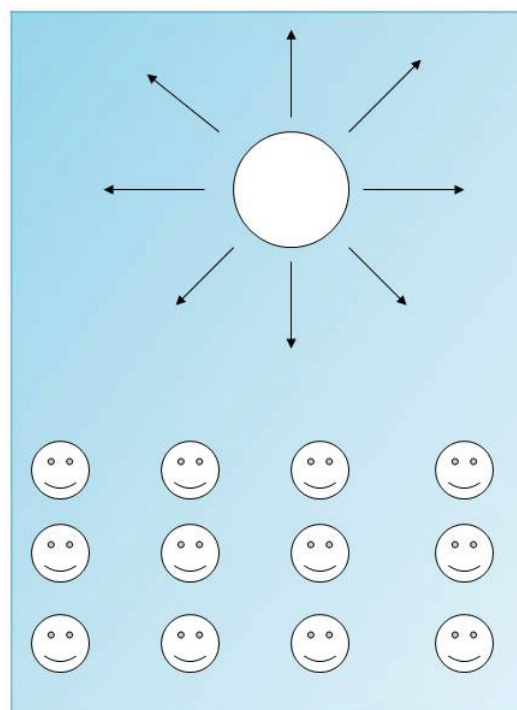
การหยุดทั้งสองชนิดนี้ผู้เล่นจะต้องมีความพร้อมที่จะหยุดได้ในทันทีทันใด ในลักษณะการทรงตัวที่ดีด้วยการ รักษาน้ำหนักตัวให้ดี น้ำหนักตัวต้องบนเท้าทั้งสอง ปลายเท้าชี้ออกเล็กน้อย เข่างออยู่เสมอเพื่อพร้อม จะเคลื่อนที่ ไปได้อย่างรวดเร็ว และถ้าวางน้ำหนักไม่ดีอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อและหลังได้

แบบฝึกการเคลื่อนที่แบบสไลด์

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบฝึกการสไลด์



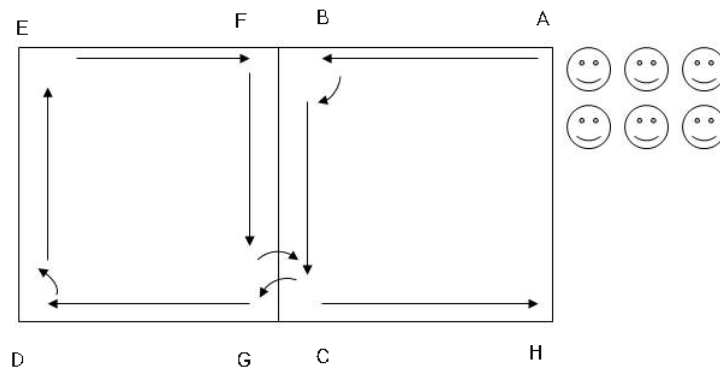
แบบฝึกที่ 1 ฝึกการเคลื่อนที่แบบสไลด์



การปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนยืนเข้าแถว ยืนห่างกันประมาณ 1 เมตร
2. ให้ผู้เรียนฝึกการเคลื่อนที่แบบสไลด์ไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปทางซ้าย ไปทางขวา
3. ให้ฝึกปฏิบัติด้วยกัน และแยกฝึกทีละแถว

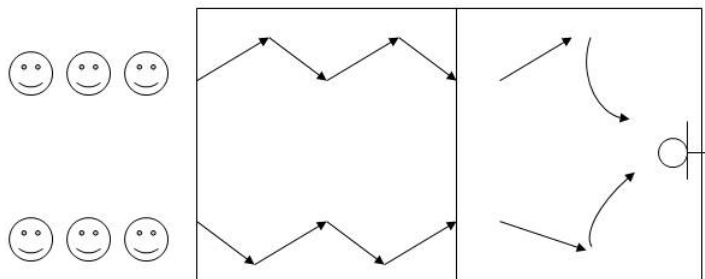
แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกการทรงตัว และเคลื่อนที่



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนยืนเป็นแถวที่เส้นหลังของสนามบาสเกตบอล
2. ให้ปฏิบัติทักษะการทรงตัวและเคลื่อนที่ทีละคน ดังนี้
 - 2.1 จาก A ให้วิ่งตรงไปข้างหน้าและหยุดแบบเท้าหน้าเท้าตามจุด B
 - 2.2 จุด B ใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน หมุนตัวทางขวา แล้วเคลื่อนที่แบบสไลด์ไปทางขวา ถึงจุด C
 - 2.3 จาก C ใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน หมุนตัวทางซ้ายมาที่จุด G
 - 2.4 จาก G เคลื่อนที่แบบสไลด์ไปข้างหน้าถึง D
 - 2.5 ที่จุด D ใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน หมุนตัวทางซ้าย แล้วเคลื่อนที่แบบสไลด์ ไปทางซ้ายถึงจุด E
 - 2.6 ที่จุด E ใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน ไปทางซ้าย แล้ววิ่งถอยหลังถึงจุด F
 - 2.7 จากจุด F เคลื่อนที่แบบสไลด์ซ้ายถึงจุด G
 - 2.8 จากจุด G ใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน ไปทางขวา แล้ววิ่งเคลื่อนที่แบบวิ่งไปข้างหน้าและหยุดแบบเท้าคู่ C หยุดเท้าพร้อมกันที่จุด H

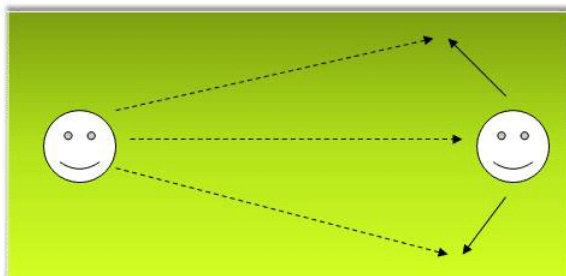
แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกการวิ่งและการกระโดด



วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนเข้าแถวแบ่งเป็น 2 แถวคียงภาพ
2. ฝึกปฏิบัติการวิ่ง เปลี่ยนทิศทาง หมุนตัว และกระโดดที่จุด A, B และ C

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกการกระโดด



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติโดยวิธีผู้ฝึก 2 คน ต่อลูกบอล 1 ลูก
2. ผู้ที่มีบอลโยนบอลขึ้นไปในอากาศให้กับคู่ที่กระโดดรับบอล
3. ให้สลับกันโยนบอลและรับบอล
4. ทิศทางในการโยนบอลประกอบด้วย 3 ทิศทาง คือ โยนบอลตรง โยนบอลไปทางซ้าย และ โยนบอลไปทางขวา

แหล่งค้นคว้า

<http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter2/test.html>, ทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่

<http://singhakop.siam2web.com/?cid=866922>

<http://www.mwit.ac.th/~t2090107/>, การทรงตัวและการเคลื่อนไหวยางกาย

<http://kruekaphop.wordpress.com/พ-32103-วิชาบาสเกตบอล/>



แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

1. <http://www.youtube.com/watch?v=gv-w-e3XM3g> การทรงตัว
2. <http://www.youtube.com/watch?v=GkOqhYO19FY> เลี้ยงลูกบอล
3. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6839-011069/ การยิงประตู
4. <http://www.youtube.com/watch?v=aOZcKxLc9aY> กีฬา
5. http://www.youtube.com/watch?v=a4B_j9RIZBY การวิ่ง