

## ๒ การออกกำลังกายหรือแข่งขันประเภทว่ายน้ำ

การว่ายน้ำฟรีสไตล์เป็นวิธีที่เร็วที่สุดและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ด้วยเหตุนี้จึงถูกนำมาใช้ในการแข่งขันไตรกีฬาเป็นหลักมากกว่าท่าว่ายน้ำอื่นๆ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับเทคนิคและStrokeที่ดี การว่ายน้ำต้องมีสมรรถภาพที่เฉพาะ เพื่อให้สามารถรักษาช่วงระยะเวลาระหว่างการแข่งขันได้ และเป็นการรักษาพลังงานไว้เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการปั่นจักรยาน และการวิ่งในลำดับต่อไป สำหรับการแข่งขันไตรกีฬานักว่ายน้ำควรมีการฝึกฝนและเตรียมความพร้อมมาก่อนเป็นอย่างดี

### เทคนิคการว่ายน้ำฟรีสไตล์ที่นักไตรกีฬาควรฝึก

#### การหายใจ

การว่ายน้ำไตรกีฬาเป็นการว่ายน้ำระยะไกล นักว่ายน้ำต้องปรับการหายใจเข้าทางปาก และหายใจออกทางจมูกและปากใต้น้ำ พลิกหน้าหายใจเข้าอย่างเดียว การว่ายน้ำทางไกลการหายใจจำเป็นมาก ควรฝึกควบคุมสมาธิและการหายใจ อย่าเป่าลมหายใจออกแรงเกินไปในน้ำเพราะจะทำให้ต้องออกแรงมากขึ้น จะทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น พยายามควบคุมเหมือนหายใจปกติ หมั่นฝึกซ้อม ไป-กลับ เรื่อย ๆ และเพิ่มจำนวนรอบโดยความเร่งคงที่ไม่รีบร้อน การหายใจออกให้หมดปอดใต้น้ำนั้น ทำได้ทั้งทางจมูกและปาก กฎคือต้องหายใจเข้าทางปากเท่านั้น



#### ตำแหน่งของศีรษะ

ตำแหน่งของศีรษะโดยทั่วไป ควรให้ตำแหน่งที่สูงที่สุดของศีรษะอยู่ได้อย่างสบาย โดยไม่เป็นการฝืนจนอาจเกิดการบาดเจ็บแก่นักกีฬาได้ และสามารถถอยตัวเป็นธรรมชาติได้ มองไปข้างหน้าได้ ไม่หลงทิศ โดยขาไม่จมลงไปซึ่งจะทำให้เกิดการต้านน้ำ ทำให้ว่ายน้ำได้ช้าลง

#### ตำแหน่งของร่างกาย

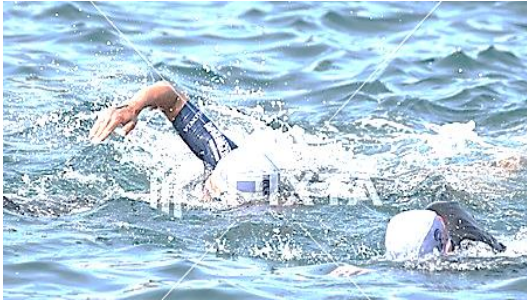
เพื่อให้เกิดแรงต้านน้อยที่สุด นักว่ายน้ำควรจัดทำทางให้ศีรษะ ไหล่ สะโพกและเท้า อยู่ในแนวระนาบเดียวกัน หรือเป็นเส้นตรงให้มากที่สุด นักว่ายน้ำที่จัดทำทางไม่ดีทำให้เกิดแรงต้านเพิ่มขึ้นอย่างมาก สุดท้ายทำให้การว่ายน้ำทำได้ช้าลงไป แต่ต้องออกแรงว่ายน้ำเพิ่มมากขึ้น ทำให้เหนื่อยเร็วขึ้น

#### การพลิกตัวของร่างกาย

การพลิกตัวของร่างกายทุกStroke เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาช่วงความยาวของStrokeที่ดี และใช้กล้ามเนื้อหน้าอก หลัง และกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว เพื่อช่วยในการว่ายน้ำแต่ละStroke การพลิกหรือหมุนร่างกายที่ดีนั้นสามารถดูได้จากการตั้งแขนกลับเป็นไปอย่างง่ายดาย ราบรื่นขณะว่ายน้ำ และสะโพกควรพลิกไปเมื่อมือพลิกคืนน้ำไปด้านหลังเรียบร้อยแล้วในแต่ละStroke



## การจ้วงมือ



การจ้วงมือหรือพายแขนไปด้านหลัง ให้พยายามผลักน้ำไปด้านหลัง งอข้อศอก ปลายนิ้วชี้ลงพื้นน้ำขณะกำลังจ้วงแขน (High Elbow) ทำให้สามารถผลักตัวไปข้างหน้าได้ตามต้องการ ดังนั้นจังหวะการจ้วงที่ถูกต้องคือ ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือน้ำพร้อมกับงอศอก จากนั้นยืดแขนไปให้สุดแล้วกดมือลง โดยวาดแขนผ่านลำตัวจนถึงต้นขาโดยที่นิ้วจะต้องชิดติดกันจังหวะที่แขนข้างหนึ่งจ้วงแขนอีกข้างจะเหยียดตรงไปข้างหน้า เทคนิคนี้จะช่วยให้คุมทิศทางการว่ายน้ำได้ดี

## การดึงแขนกลับ



การดึงแขนกลับที่ดี ขณะว่ายน้ำนั้น ควรเป็นไปอย่างรวดเร็วและผ่อนคลาย โดยวิธียกข้อศอกสูงขณะดึงแขนกลับ โดยนี้กว่าว่ายน้ำส่วนใหญ่เห็นว่าวิธีนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุด

## การเตะเท้า



การเตะขาในการว่ายน้ำ ใช้เทคนิคเหยียดขาตรง เตะขาสลับข้างลงถี่ ๆ ด้วยการส่งแรงจากสะโพก สะบัดข้อเท้า ข้อเท้าและหัวเข่า จะต้องมีความพลิ้วไหว ไม่เกร็ง หากเตะขาโดยใช้แรงจากข้อเข่า จะทำให้เข่างอ เกิดแรงต้านน้ำเพิ่มขึ้น ต้องออกแรงว่ายน้ำมากขึ้น ทำให้เกิดการล้าของกล้ามเนื้อ และอาจเกิดการบาดเจ็บ ทำให้เป็นปัญหาต่อการปั่นจักรยาน และวิ่งในลำดับต่อไปได้

## การเตรียมความพร้อมในการว่ายน้ำในไตรกีฬา

การเตรียมความพร้อมในการว่ายน้ำในไตรกีฬานั้น นักกีฬาควรเตรียมการให้พร้อมก่อนวันแข่งจริงได้แก่

- สำรวจเส้นทาง ทิศทางและความแรงของกระแสน้ำ
- วางแผนการว่ายน้ำเพื่อไม่ให้ล้าเปลืองพลังงานมากเกินไป
- เตรียมความพร้อมของร่างกายด้วยกล้ามเนื้อหลักที่ต้องใช้สำหรับการแข่งขันว่ายน้ำในไตรกีฬา ได้แก่ กล้ามเนื้อต่อไปนี้คือ หน้าอก หลัง แขน ไหล่ หน้าท้อง หน้าขา ต้นขาด้านหลัง น่อง
- ฝึกซ้อมว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้การแข่งขันว่ายน้ำในไตรกีฬาผ่านไปได้อย่างดี

### ข้อควรระวังและการแก้ไข

- การบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อหนักเกินไปมักเกิดได้เสมอ จึงต้องมีการพักควบคู่ไปกับการฝึก สำหรับผู้ที่ว่ายน้ำทุกวัน ควรงดว่ายน้ำ ๑ วันต่อสัปดาห์ เพื่อพักกล้ามเนื้อ หรือให้ร่างกายได้รักษาตัวเองหากมีการบาดเจ็บเล็กน้อย ๆ
- ควรวางแผนการใช้พลังงานที่ดี เพราะต้องแข่งสามประเภท อย่าเพิ่มความเร็วมากเกินไป ที่ประเภทใดประเภทหนึ่งจนหมดแรงและส่งผลกระทบต่อกีฬาลำดับต่อไป
- ถ้าโดนแมงกะพรุนอย่าเกา อย่าถู เพราะจะทำให้เข็มพิษไปโดนบริเวณอื่น ๆ มากขึ้น ให้อยู่ที่มือและตะโกนเรียกเรือ หลังจากขึ้นจากน้ำ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่พยาบาลเพื่อทำการปฐมพยาบาลต่อไป
- การเป็นตะคริวอาจเกิดขึ้นได้ขณะว่ายน้ำ หากรู้สึกว่กำลังจะเป็นตะคริวให้พยายามลอยตัว และเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนนั้นให้น้อยที่สุด หากอยู่ไกลฝั่งและคิดว่าไม่ไหวให้ชูมือเรียกเรือเจ้าหน้าที่ ให้รีบตัวพาเข้าฝั่งเพื่อความปลอดภัยอย่าฝืน จะทำให้เป็นตะคริวมากขึ้น และอาจเสียชีวิตได้

เรียบเรียงโดย ร.อ. สมควร วรรณสวัสดิ์

อ้างอิงจาก

คู่มือการฝึกว่ายน้ำงานพัฒนาองค์ความรู้ กองวิชาการกกีฬา ฝ่ายสารสนเทศและวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘

ประกอบหลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำระดับชาติ ชั้นสูง กองพัฒนาบุคลากร สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๘