

การวิ่งระยะต่าง ๆ (พลศึกษา)

นำเสนอด้วย : 28 พ.ค. 2551

การวิ่งระยะสั้น

คุณสมบัติข้องน้ำกรีฑาวิ่งระยะสั้น กล้ามเนื้อขาแข็งแรง มีความเร็วในการเคลื่อนที่ มีความสามารถในการการท่าไถ่ยาวและเร็ว

ในการตั้งต้นการวิ่ง

การเคลื่อนตัวหรือเคลื่อนมือหรือเท้าก่อนที่สัญญาณปล่อยตัวดังขึ้นจะถือเป็นการผิดกติกาจะถูกเตือนหากทำผิดครั้งที่ 2 จะถูกตัดสิทธิจากการแข่งขัน

การวิ่งระยะกลาง

เป็นการวิ่งระยะ 8 00 เมตร และ 1,500 เมตร การวิ่งระยะกลาง ต้องอาศัยฝีเท้าการวิ่งแบบระยะสั้น ใช้ความเร็วและความทันท่วงแบบการวิ่งระยะไกล นักกีฬาวิ่งระยะสั้นจึงสามารถเปลี่ยนมาวิ่งระยะกลางได้ไม่ยาก เพียงแต่ฝึกความทันท่วงให้มากขึ้นและเช่นเดียวกัน นักกีฬาวิ่งระยะไกลก็สามารถเปลี่ยนมาวิ่งระยะกลางได้ โดยฝึกความเร็วเพิ่มขึ้นแทนนั้น ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุด คือ นักกีฬาระยะกลางต้องรู้ว่าตนเอง ต้องใช้กำลังอย่างไรตลอดระยะเวลาการวิ่ง จังหวะการก้าวขา ความสมดุลของร่างกายและการก้าวเท้า รู้จักผ่อนกำลังเมื่อวิ่งเลี้ยง 400 เมตรในคราววิ่ง 800 เมตร เมื่อวิ่งไปได้ 20-25 % ของระยะทางทั้งหมดให้เริ่มวิ่งเต็มฝีเท้าจนถึงเส้นชัย การวิ่งขึ้นหนาคู่ต่อสู้ให้วิ่งขึ้นทางขวาของคู่แข่งและอย่าให้ถูกคุณจากนักกีฬาคนอื่นจนวิ่งขึ้นหน้าไม่ได้ ในจำเป็นอย่างยิ่งขึ้นหนาตรงทางโถง ให้รู้ความสามารถของตนเองไม่ควรวิ่งเร็วไปพร้อมกับนักกีฬาคนอื่น ๆ และไม่ควรปล่อยให้คู่แข่งนำหนาเกิน 12-15 เมตร ในการวิ่ง 800 เมตร จังหวะการก้าวเท้าจะชาและสั่นกวางวิ่งระยะสั้น การเริ่มนองกิจจะต้องใช้ลักษณะการยืนเป็นท่าเริ่มต้น

เมื่อนักกรีฑาได้ยินคำว่า “ เข้าที่ ” ให้ยืน เท้าได้เท้าหนึ่งอยู่หลังเส้นเริ่ม เท้าหลังอยู่ห่างพอประมาณ โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หรืออาจใช้ ตั้งตุนการวิ่งเหมือนกับการวิ่งระยะสั้นก็ได้ แต่ไม่จำเป็นต้องใช้ที่ยันเท้า นักกรีฑาวิ่ง 1,500 เมตรจะยืนตามเส้นโคงแรกเป็นเส้นเริ่ม สำหรับการแข่งขัน 800 เมตร นักกรีฑาต้องวิ่งในช่องวิ่งของตนเองนับตั้งแต่เริ่มตนจนครบรอบly 100 เมตร หรือ วิ่งสุดทางโคงแล้วสามารถถวิ่งตัดเข้าไปวิ่งในช่องที่ 1 ได้ สวนการวิ่ง 1,500 เมตร นักกรีฑาสามารถถวิ่งตัดเข้าไปวิ่งในช่องวิ่งด้านใน ได้ทันทีที่ได้ยินสัญญาณปล่อยตัว

การวิ่งระยะไกล

เป็นการวิ่งระยะทางตั้งแต่ 3,000 เมตรขึ้นไป ลักษณะของนักกีฬาวิ่งระยะไกล มีรูปร่างค่อนข้างสูง นำหนักปานกลาง กลามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง สิงสำคัญในการวิ่งระยะไกลคือ จังหวะในการวิ่ง จังหวะในกุารกาขาว และการแก่วงแขน ที่จะใช้กำลังให้อยู่ที่สุด การก้าววิ่งเต็ม ฝีเท้าช่วงก้าวยาวスマ่เสมอรักษาช่วงก้าว ให้เท้าสัมผัสถี่น์ในลักษณะลงด้วยสนเท้าตอนลงสู่ปลายเท้า ลำตัวตั้งมากกว่าการวิ่งระยะอื่น ไม่ปล่อยให้��แข็งวิ่งนานมากกว่า 40-50 เมตร ในการวิ่ง 3,000 เมตร

การออกวิ่งของการวิ่งระยะไกลใช้การยืนที่เส้นเริ่ม ให้เท้าได้เท้าหนึ่งอยู่ซิดหลังเส้นเริ่ม ก้มตัวลงเล็กน้อยพร้อมที่จะอุ่กวิงทันทีที่ได้ยินสัญญาณปล่อยตัวการอุ่มกุำลังในการวิ่งระยะไกล นักกรีฑาต้องรู้จักวางแผนแบบระยะทางวิ่ง การเปลี่ยนความยาวของช่วงการ การเปลี่ยนจังหวะหายใจ เพื่อให้สามารถวิ่งได้ตลอดระยะทางและทำเวลา ให้ดีที่สุด การเข้าเส้นชัย นิยมวิ่งผ่านແຕบเส้นชัยในมตัวลงไปข้างหน้าเล็กน้อย

ที่มา <http://www.wt.ac.th/~phonthong/head06.html>