

กรีฑา (Athletics)

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ค. 2551

กรีฑา (Athletics)

กรีฑาประเภทลู่ มีดังต่อไปนี้

1. การวิ่งระยะสั้น หมายถึง การวิ่งในทางวิ่งหรือลู่วิ่งที่เรียบ ซึ่งมีระยะทางไม่เกิน 400 เมตร

นับจากจุดเริ่มต้น นักกีฬาแต่ละคนจะต้องวิ่ง 100 เมตร 200 เมตร 400 เมตร ซึ่งมีท่ามาตรฐาน ที่นิยมกันอยู่ 3 แบบ ดังต่อไปนี้

- ท่าอุ้งมือเหมาะแก่นักกรีฑาที่มีรูปร่างสูงโปร่งเมื่อนักกีฬาเข้านั่งคุกเข่าประจำที่เรียบร้อยแล้วเข่าของเท้าหลังที่จรดพื้นจะอยู่ในระดับเดียวกับสันเท้าหน้า

ปลายเท้าหน้าอยู่ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 13 นิ้ว ปลายเท้าหลังอยู่ห่างจากเส้นประมาณ 41 นิ้ว

- ท่ามีเข่าเหมาะแก่นักกรีฑาที่มีรูปร่างสันทนต์ปานกลางเมื่อนักกีฬานั่งคุกเข่าประจำที่เข่าของเท้าหลังที่วางจรดพื้นจะอยู่ในระดับเดียวกับปลายเท้าหน้าปลายเท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่มประมาณ

15 นิ้ว ปลายเท้าหลังห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 34 นิ้ว

- ท่าบั้นเข่าเหมาะแก่นักกรีฑารูปร่างเตี้ยเมื่อนักกีฬาเข้านั่งประจำที่ปลายเท้าหลังจรดพื้นห่างจากเส้นเท้าหน้าประมาณ 8 นิ้วและปลายเท้าหน้าห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 19 นิ้ว ปลายเท้าหลังห่างจากเส้น

เริ่มประมาณ 29 นิ้ว

2. การวิ่งระยะกลาง หมายถึง การแข่งขันวิ่งในระยะทาง 800 เมตร และ 1,500 เมตร ซึ่งกำลังได้รับความนิยมนักแข่งหลายอย่างมา ทั้งระดับนานาชาติและในระดับโลก เป็นการแข่งขันที่รวมความพร้อมของร่างกายทั้งหมด คือ กำลัง ความเร็ว ความอดทนอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้ยังรวมถึงทักษะการฝึกด้านจังหวะการก้าวการแกว่งแขน ที่มีความสัมพันธ์กันโดย

ต่อเนื่อง โดยให้เกิดความกลมกลืนและมีประสิทธิภาพในการแข่งขันอย่างสูงสุด

ต่อเนื่อง โดยให้เกิดความกลมกลืนและมีประสิทธิภาพในการแข่งขันอย่างสูงสุด

ต่อเนื่อง โดยให้เกิดความกลมกลืนและมีประสิทธิภาพในการแข่งขันอย่างสูงสุด

3. การวิ่งระยะไกล หมายถึง การแข่งขันวิ่งระยะทางตั้งแต่ 1,500 เมตรขึ้นไป คุณสมบัติของ

นักกีฬาวิ่งระยะไกล คือ มีรูปร่างค่อนข้างสูง มีน้ำหนักปานกลาง กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและ

มีจังหวะในการวิ่งที่ดีตั้งหน้าการฝึกหัดโดยทั่วไปก็เพื่อจะปรับปรุงในเรื่องจังหวะการก้าวขา

และการแกว่งแขนที่ใช้กำลังให้น้อยที่

4. การวิ่งผลัด หมายถึง การแข่งขันกรีฑาประเภททีม ซึ่งต้องประกอบด้วยนักกีฬาตั้งแต่ 2 คน

ขึ้นไป ลงทำหน้าที่วิ่งในแต่ละช่วงของระยะทางตามที่ตนได้รับมอบหมาย หรือทำการตกลงไว้

ภายในทีม ตามปกติการแข่งขันกรีฑาประเภทวิ่งผลัดในระดับนานาชาติที่เป็นทางการ จะประกอบด้วยกรวิ่งผลัดประเภท 4x100 เมตร ชาย-หญิง และ 4x400 เมตร ชาย-หญิง ส่วนระยะทางในการแข่งขันและจำนวนผู้ร่วมแข่งขัน อาจมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มเติมตามสภาพ เพื่อเพิ่มความสุขสนาน อีกทั้งยังอาจเป็นการฝึกทักษะเพื่อเชื่อมโยงไปถึงการวิ่งผลัดระดับมาตรฐานต่อไปได้ด้วย

5.การวิ่งข้ามเครื่องกีดขวางหรือวิ่งวิบาก

-ระยะทางมาตรฐาน คือ 2,000 เมตรและ 3,000 เมตร

-ในการแข่งขันประเภท 3,000 เมตร จะมีรั้ว 28 รั้ว ให้กระโดดข้าม และมีแอ่งน้ำให้กระโดดข้าม 7 ครั้ง ส่วนการแข่งขันประเภท 2,000 เมตร จะมีรั้วกระโดดข้าม 18 รั้วและกระโดดข้ามแอ่งน้ำ 5 ครั้ง

-ในการวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง 3,000 เมตร จะมีรั้วกระโดดอยู่ 5 รั้ว /รอบ และแอ่งน้ำจะอยู่ในตำแหน่งที่จะกระโดดครั้งที่ 4 ในแต่ละรอบในระยะ 2,000 เมตรนั้น หลุมน้ำจะอยู่ในตำแหน่งที่จะกระโดดครั้งที่ 2 ในรอบแรกและรอบอื่นๆจะอยู่ตำแหน่งที่จะกระโดดครั้งที่ 4

ฯลฯ

กรีฑาประเภทลาน มีดังต่อไปนี้

1.กระโดดไกล คือ การสปริงเท้าจากพื้นไปในอากาศ ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาชนิดนี้ได้ดี ควรมีสมบัติ ดังนี้

- มีพื้นฐานการวิ่งที่เร็ว
- ต้องมีการสปริงที่ข้อเท้าดีสมบุรณ์และแข็งแรง
- น้ำหนักของร่างกายน้อย
- มีการประสานกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทดี

2.กระโดดสูง เป็นกีฬาที่มีลักษณะรูปแบบการเคลื่อนไหวในการกระโดดมากที่สุดจุดมุ่งหมายของการวิ่งกระโดดสูงหรือการกระโดดสูงก็คือ การที่ผู้กระโดดวิ่งมาแล้วสามารถกระโดดขึ้นและลอยตัวข้ามไม้ที่พาดไว้โดยไม่ทำให้หล่น โดยจะต้องมีคุณสมบัติโดยทั่วไป ดังนี้

- ควรมีรูปร่างสูง รำหนักตัวน้อย มีสปริงข้อเท้าดี
- กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรง วิ่งเร็ว
- มีร่างกายอ่อนตัวดี และมีความเข้าใจในเทคนิคและทักษะการฝึกได้ดี

3.ทุ่มน้ำหนัก เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยโครงสร้างของร่างกายที่สูงใหญ่ แข็งแรง มีกำลัง ความเร็ว

ความคล่องตัวตลอดจนความสัมพันธ์ในการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องทุ่มลูกน้ำหนักที่มีน้ำหนักเท่าๆกันภายในพื้นที่วงกลมที่ราบเรียบตามที่กติกากำหนดไว้

โดยทุ่มออกไปข้างหน้า ผู้ที่ทุ่มได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะกีฬาประเภทนี้ควรมีคุณสมบัติดังนี้

- ต้องมีรูปร่างสูงใหญ่ น้ำหนักตัวมาก(ไม่ใช่อ้วน)

-แขนขา มีกำลังสามารถวิ่งและกระโดดได้คล่องแคล่วว่องไว

4. ขว้างจักร ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องขว้างจักรออกจากพื้นที่ภายในวงกลมให้จักรไปตามทิศทางและกติกากำหนดไว้ ผู้ที่ขว้างได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะกีฬาประเภทนี้เหมาะกับผู้มีช่วงแขนยาวซึ่งช่วยให้เกิดการได้เปรียบขณะหมุนตัวเหวี่ยงจักร นักขว้างจักรควรมีคุณสมบัติดังนี้

-มีร่างกายแข็งแรง

-รูปร่างใหญ่ ลำสัน นิ้วมือ แขน และไหล่กว้าง มีช่วงแขนยาว

-มีความรวดเร็ว ว่องไว ประสานและทักษะการเคลื่อนไหวดี

5. ฟุ่งแหลน ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะต้องฟุ่งแหลนที่มีน้ำหนักเท่าๆกันขณะที่ฟุ่งแหลนต้องเคลื่อนที่ไปบนทางวิ่งและฟุ่งแหลนออกไปตามกติกากำหนดไว้ โดยฟุ่งไปข้างหน้า ผู้ฟุ่งได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะนักกรีฑาประเภทนี้จึงต้องอาศัยกำลังและความเร็ว เพื่อฟุ่งแหลนออกไปให้ได้ระยะทางไกลที่สุด คุณสมบัติโดยทั่วไปของนักฟุ่งแหลน มีดังนี้

- มีรูปร่างสูงใหญ่

- วิ่งและกระโดดได้ดี

- แขนยาว นิ้วมืวยาว มีกำลังดีและฟาดแขนได้รวดเร็วและแรง

- ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาทดี

ฯลฯ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นกรีฑา

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. การทรงตัวดีขึ้น
3. รูปร่างดีขึ้น
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น
7. ช่วยให้อาการโรคหลายโรคดีขึ้น
8. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น