

อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกอล์ฟ

เพื่อให้เกิดความพร้อมในการเคลื่อนไหว เพิ่มประสิทธิภาพในการสวิง และลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ผู้ที่เล่นกอล์ฟควรอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. กระตุ้นระบบหายใจไหลเวียนเลือด และเพิ่มอุณหภูมิร่างกาย

รอบแรกปฏิบัติด้วยจังหวะการเคลื่อนไหวปกติ หยุดหนึ่ง 1-2 วินาที เมื่อสิ้นสุดช่วงการเคลื่อนไหว รอบที่สอง เพิ่มความเร็วในการปฏิบัติและไม่มีจังหวะหยุดนิ่ง



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ แกว่งแขนขึ้นเหนือศีรษะ และกลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ยืนแยกขากว้างกว่าช่วงไหล่ พับสะโพกให้ลำตัวขนานกับพื้น แขนสองข้างเหยียดออกระดับเดียวกับไหล่ บิดตัวไปทางขวาให้มือซ้ายอยู่เหนือปลายเท้าขวา บิดตัวกลับไปด้านซ้ายให้มือขวาอยู่เหนือปลายเท้าซ้าย ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ก้มตัวลงให้ปลายมือสองเข้าแตะพื้น โดยย่อเข่าเล็กน้อย จากนั้นยืนขึ้นเหยียดแขนเหนือศีรษะพร้อมกับเขย่งปลายเท้าขึ้น กลับสู่ท่าเริ่มต้น ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ บิดตัวไปทางขวา เหวี่ยงแขนเฉียงขึ้นด้านบนพร้อมเปิดส้นเท้าซ้าย และบิดตัวกลับไปทางด้านซ้าย เหวี่ยงแขนเฉียงขึ้นด้านบนพร้อมเปิดส้นเท้าขวา ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ยกขาขวา-ซ้ายขึ้นลงสลับกัน (ยกให้ฝ่าเท้าสูงกว่าพื้น 20-30 เซนติเมตร) ปฏิบัติ 20 ครั้ง

2. ยืดกล้ามเนื้อ

การยืดกล้ามเนื้อในขั้นนี้เพื่อให้ร่างกายได้เตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว โดยแต่ละท่าจะหยุดนิ่งในจุดที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-15 วินาที



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ เอียงศีรษะไปด้านขวา ใช้มือขวาดึงศีรษะลงจนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้านตรงข้าม



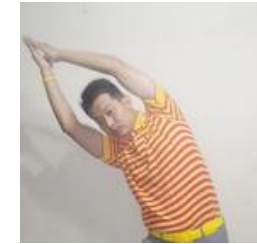
ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ก้มศีรษะลงด้านหน้า มือสองข้างประสานกันไว้บริเวณท้ายทอย กดลงจนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ แขนขวาไขว้ผ่านอกไปทางซ้าย ใช้มือซ้ายดึงที่ศอกขวาเข้าหาอกจนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้านตรงข้าม



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ยกแขนขวาขึ้นและงอศอกเพื่อให้มือไปแตะที่สะบักซ้าย ใช้มือซ้ายดึงที่ศอกขวาจนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้านตรงข้าม



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ เหยียดแขนสองข้างเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน เอนตัวไปด้านข้างทางขวา จนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้านตรงข้าม



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ พับสะโพกให้ลำตัวขนานกับพื้น ประสานนิ้วมือสองข้างด้วยกัน ฝ่ามือออกด้านนอก เหยียดแขนไปด้านหน้าขณะที่ต้นขาให้ไปด้านหลัง จนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง จากนั้นบิดไปด้านข้างทางซ้ายและขวา (ขณะปฏิบัติพยายามให้ลำตัวขนานกับพื้น)



ยืนแยกขากว้างกว่าช่วงไหล่ งอเข่าพร้อมหย่อนก้นไปด้านหลัง บิดตัวไปทางขวา และดันเข้าซ้ายออกด้านข้าง จนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้านตรงข้าม



ยืนแยกขากว้างกว่าช่วงไหล่
ขาเหยียดตรง ก้มตัวลงพร้อม
เหยียดแขนแต่ละข้างไปจับที่ข้อ
เท้า จนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง



ยืนตรง เหยียดขาขวาไปด้านหน้า กระจกปลายเท้า
ให้สนเท้าอยู่แนวเดียวกับปลายเท้าซ้าย ค่อยๆ งอขา
ซ้ายลง พับตัวมาด้านหน้าพร้อมหย่อนกันไป
ด้านหลัง จนรู้สึกตึงและหยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้าน
ตรงข้าม



ยืนตรง ไขว้ขาขวาไปด้านข้างขา
ซ้าย ก้มตัวลงให้ปลายมือติดพื้น
หรือใกล้มากที่สุด จนรู้สึกตึงและ
หยุดนิ่ง สลับปฏิบัติในด้านตรง
ข้าม

3. กระตุ้นกล้ามเนื้อก่อนการสวิง

เลือกไม้กอล์ฟ 2-3 อัน (เหล็ก 6-8) สำหรับประกอบการกายบริหาร แต่ละ
ท่าปฏิบัติ 8-10 ครั้ง (ขึ้นอยู่กับความสามารถและความกล้าของแต่ละคน)



ยืนแยกขากว้างประมาณช่วง
ไหล่ จับไม้กอล์ฟไว้ที่ป่า ย่อ
เข่าลงจนต้นขาขนานกับพื้น
และยืนขึ้นพร้อมกับเหยียด
แขนเหนือศีรษะ ปฏิบัติซ้ำ
ตามจำนวนครั้งที่กำหนด



- ยืนขาชิดกัน จับไม้กอล์ฟไว้ที่
ป่า ล็อคสะโพกให้อยู่นิ่ง และบิด
ลำตัวไปด้านซ้ายและขวา (1)
- ยืนขาชิดกัน จับไม้กอล์ฟไว้ที่
ป่า ล็อคลำตัวให้อยู่นิ่ง และบิด
สะโพกไปด้านซ้ายและขวา (2)



ยืนแบบเดียวกับการจรดลูกกอล์ฟ (address) จับไม้กอล์ฟกว้างประมาณ
ช่วงไหล่ เคลื่อนไหวตามแนวสวิงจนถึงจุดสูงสุดของแบ็คสวิง เคลื่อนไหวลง
จนถึงตำแหน่งจบวงสวิง ปฏิบัติซ้ำตามจำนวนที่กำหนด และสลับปฏิบัติใน
ด้านตรงข้าม



ยืนแบบเดียวกับการจรดลูก
กอล์ฟ (address) จับไม้กอล์ฟ
แบบเบสบอล บิดข้อมือไปซ้าย
และขวา ปฏิบัติซ้ำตามจำนวนที่
กำหนด



อบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกอล์ฟ



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนากีฬา
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

โทร. 02-986-9213-9