



# ก้าวไปข้างหน้าก็เมตรในสโตรค์เดียว ที่ เอเธนส์ 2004

Distance per Stroke at ATHEN 2004

โดย โค้ชมือใหม่ 143

การพัฒนาทักษะการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการจัดระเบียบร่างกายให้ลื่นไหลในน้ำ หรือที่เรียกว่า กลศาสตร์การเคลื่อนไหว (Biomachanic ) 10 ปีก่อนเราจะเห็น นักว่ายน้ำชั้นนำของโลก ใช้แขนฟรีสไตล์ ใต้น้ำแบบตัว เอส “S” หรือใช้แขนคันทวน้ำใหม่ หรือน้ำนิ่งเพื่อจะจับน้ำ (Catch stroke)ให้มัน แล้วผลักน้ำ ให้ตัวเคลื่อนไปข้างหน้า ให้มากที่สุดภายใน สโตรค์เดียว แต่ภาพที่เราเห็นไม่ว่าจะเป็นฟรีสไตล์ กรรเชียง หรือผีเสื้อ ก็ตาม จากการว่ายน้ำ ณ กรุงเอเธนส์ 2004 จะเห็นภาพการดึงแขนแบบตัว ไอ “I” กันเป็นส่วนใหญ่กัน แล้วจากการที่วางมือลงสู่ผิวน้ำ (Hand Entry) มักยื่นมือ เอื้อมไปข้างหน้าก่อน แล้วดึงตรง เข้าได้ลำตัว แล้วผลักจนสุดแบบตรงไปด้านหลัง โดยเฉพาะนักว่ายน้ำที่เรารู้จัก คือ Ian Thrope ปัจจุบันมีฉายาว่า **ตอปิโต** พอมีนามสกุลของเขา เดิม DO ก็กลายเป็นตอปิโตแล้ว เมื่อโลกเป็นเช่นนี้ เมืองไทยจักทำอย่างไร

การเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ หรือทำให้ได้ระยะทาง มากขึ้นต้องการใช้ แขน 1 ครั้ง เรานำจักเริ่มต้น จนการฝึกฝนทักษะการว่ายน้ำ และรักษาควบคุมสมาธิให้อยู่ในการคิดถึง ทักษะและจำนวนแขนตลอดการว่ายน้ำ หากเป็นเช่นนี้แล้ว จักทำให้ได้ประโยชน์ทั้งคุณภาพการว่ายน้ำ และการฝึกจิตให้คิดเรื่องเดียว (ส่งเสริมการเรียนอีกด้วย)

**DPS 25** การเริ่มฝึก DPS ในระยะทางสั้น ๆ ก่อน จักง่าย และค่อย ๆ เพิ่มระยะทางมากขึ้นเป็น 25 30 50 เมตร เป็นต้น ผมอยากบอกว่า DPS ใช้ในช่วงอบอุ่นร่างกายก่อนเข้า การฝึกในเซตหนักก็ใช้ได้

**DPS Aerobic** การนำจำนวนแขนในแต่ละระยะทาง เช่น ความเร็ว 80 % ความสามารถสูงสุดใน 100 เมตร จักต้องรักษา DPS ไว้ให้ได้ หากเรามีเวลาที่ดีที่สุดของ 100 เมตร (Personal Best Time) เป็น 1.00 นาที เวลา 80 % ของ PB คือ 1.00 = 60 วินาที , 80 % = 1.12 นาที ต่อ 100 เมตร ฉะนั้น DPS Aerobic 50 เมตร คือ 36 วินาทีต่อ 50 เมตร เราอาจเริ่มต้นจากง่ายไปก่อน เช่น 24x50 เมตร @ 1.15 และใช้จำนวนแขนด้วย รักษาจำนวนแขนให้คงที่ไว้ หรือใช้ลดลง แต่เวลายังคงอยู่ในเกณฑ์ อย่าลืมนะครับ DPS ต้องเริ่มจาก ง่ายไปหายาก



**DPS Speed** การสร้างความเร็วด้วยการสปринท์ตามโปรแกรม แต่เราค่อย ๆ ลดจำนวนแขนลง (เราจะบอกนักว่ายน้ำ ว่า เราจะลดจำนวนแขนอย่างไรในเวลาเท่านี้) นักว่ายน้ำจักต้องหาวิธีเอง เช่น ตะเท้ามากขึ้น Streamline มากขึ้น หายใจน้อยครั้งลง และอื่น ๆ ที่ทำได้ แต่ทั้งนี้ มาตรฐาน DPS Speed จักต้องบันทึกไว้ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า

**DPS pace** การว่ายน้ำกำหนดเวลา (pace) มีเทคนิค อยู่ที่วิธีคิดว่า จะว่ายอย่างไรกับมีสมาธิในการว่าย เพราะนักว่ายน้ำ ต้องสามารถคาดเดาเวลาที่ทำได้ ว่าเป็นเท่าไร การทายเวลาบ่อย ๆ แล้วจึงเฉลย จะทำให้ เกิดความแม่นยำจนนำไปใช้ได้สำเร็จ เพราะระยะทางช่วงแรกของการว่ายสำคัญมาก ต้องการควบคุมพลังที่จะใช้ในการว่ายในระยะทางนั้น ระยะทางช่วงกลางก็จำเป็น ในการแบ่งกำลังเอาไว้ จนความเร็วช่วงท้ายสุด เกิดเป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่น Free 200 ชาย Athens 2004

1. IAN THORPE, Aus. 1:44.71=50 วินาที + 54 วินาที
2. Pieter vd Hoogenband, Ned. 1:45.23 = 51 วินาที + 54 วินาที
3. Michael Phelps, USA. 1:45.32 = 51 วินาที + 54 วินาที

ตัวอย่างที่ 2 เช่น Free 400 หญิง Athens 2004

1. Laure Manaudou ,France 58 + 1.03+1.02+1.02 =4.05
2. Otylia Jedrejczak , Poland 59+1.02+1.02 +1.02 =4.05
3. Kailim Sanoleno , USA 1.0+1.03+1.02+1.01=4.06

**DPS distance** การว่ายน้ำสะสมระยะทางที่มากกว่าปกติในคราวเดียว อย่างเช่น

เด็กนักว่ายน้ำ	10 ขวบ	ว่ายน้ำ 1000 เมตร
	11 – 12 ขวบ	ว่ายน้ำ 1500 เมตร
	13 – 14 ขวบ	ว่ายน้ำ 2000 เมตร
	15 ปีขึ้นไป	ว่ายน้ำ 3000 เมตร

เป็นสิ่งที่ท้าทายมากที่จะ รักษาประสิทธิภาพของสโตรค์ ไว้ให้ได้ การว่ายน้ำด้วยความแน่นแฟ้น ที่จะรักษาระยะทางต่อสโตรค์ไว้ให้ได้ทั้ง เกิดประสิทธิผลมากมายในอนาคต

**DPS not Easy** หลังจากเหน็ดเหนื่อยจากการว่ายเซตหนัก ยกใหม่ หากจะทำ DPS ในการว่ายเซตฟื้นฟูสภาพ หรือมีสโตรค์ที่ดีด้วย แต่มีความเร็วต่ำ ๆ หรือ DPS Recovery หรืออยากใช้ DPS Cooldown ก็ยิ่งดี เพราะการควบคุมสโตรค์ในความเมื่อยล้า ขณะ Cooldown แล้วนั้น ทำให้ระบบประสาท จักเคยชินต่อการทำสิ่งนั้น ๆ ผมอยากจะทำบอกว่า สโตรค์



คือ นิสัย

DPS AND STROKE RATE ก่อนอายุ 13 ปี นักว่ายน้ำ เมืองไทย มี DPS เป็นอย่างไร พร้อมแล้วหรือ ที่จะใช้ ความถี่ ของสโตรค์ (stroke rate) ในการฝึก การเร่งความถี่ โดยที่ ทักษะ ความสมบูรณ์ของท่าว่ายยังไม่เพียงพอ ผลักได้ความเร็วในตอนต้น แต่ในเวลาต่อมา ทักษะที่ก้าวหน้า เป็นเทคนิค จะหายไปไหน สำหรับเยาวชน แล้วก็ต้องทำตามลำดับก่อน จึงเป็นผลในภาคหน้า

การว่ายน้ำแข่งขัน ณ กรุงเอเธนส์ โอลิมปิกด้วยแขนแบบตัวไอ “ I ” หรือคิงตรง ๆ อย่าง มาก เป็นสิ่งที่ดี แต่เราจะต้อง มีความอ่อนตัวของ หัวไหล่ จริง จริง และมีทักษะในหัวใจของ ฟรีสไตล์ ด้วยการกลิ้งสะ โปก ตะแคงตัวอย่างมาก เราจะสร้างทักษะก่อน แล้วพัฒนาทักษะ ให้เป็น DPS จึงจะเกิดผล

ก่อนอายุ 13 ปี นักว่ายน้ำเมืองไทย มีมาตรฐาน DPS เป็นอย่างไร

Oct 1,2004

โค้ชมือใหม่ 143

เอกสารอ้างอิง

- 1.เว็บไซต์ATHENS2004 รายงานผลการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก
- 2.distance per stroke by coach Emmett Hines,H2o