

ราคา 50 บาท
ชิปป์ กะรังบ่ำ



FROZWHEELS

[HTTP://WWW.FROZWHEELS.COM](http://www.frozwheels.com)



คู่มือการเริ่มเล่นสเก็ตอย่างมืออาชีพ

Rollerblading starter handbook
(Roller skating, Inline skating)

ความหมายของสัญลักษณ์ในหนังสือเล่มนี้



ตรวจสอบความถูกต้อง



ใช้ความระวัง



อันตรายห้ามทำเด็ดขาด

คุณมีการเริ่มเล่นสเก็ตอย่างมืออาชีพ

ຄະນະຜູ້ແຕ່ງໜັງສືວ



สีบ สกุล พรหมบัญพงศ์ (ผู้สอนสเก็ตโดยสมาคม WSSA)
Mr. Suebsakul Prombanpong (WSSA Instructor)



รุ่งนภา แสนชั่งทอง (ผู้สอนสกีต์โดยสมาคม WSSA)
Miss Rungnapa Sanchangthong (WSSA Instructor)

Book Design, illustrated, Photographs

Suebsakul Prombanpong

Model

Rungnapa Sanchangthong

Reviewer

พี่ออดแม่นองปาล์ม พี่นุ้ยแม่นองเชียะๆ ใจๆ ต้ม และ สามชิกชุมรม FrozWheels

*WSSA: World Slalom Skater Association: <http://www.iwssa.com>

ห้ามนำข้อมูลในหนังสือหรือส่วนหนึ่งส่วนใด ไปใช้หรือไปดัดแปลงโดยไม่ได้รับอนุญาต
ติดต่อ: suebsakul_p@hotmail.com, 084125 6770

Thailand Bangkok, Copyright © 2009

All rights reserved. No part of the material protected by this copyright notice may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photo copying, recording or by any informational storage system without written permission from the copyright owner. (suebsakul_p@hotmail.com)

จะเล่นสเก็ตต้องเตรียมตัวยังไงเนี่ยะ?

โรลเลอร์สเก็ต หรือ โรลเลอร์เบลด หรือ อินไลน์สเก็ต เป็นกีฬาที่เน้น การใช้กำลังของขา เป็นหลัก และใช้กล้ามเนื้อส่วนอ่นๆ เพื่อปรับ ความสมดุลสิ่งที่จะได้จากการฝึกสเก็ตนอกจาก เป็นการออกกำลังกายแลนยังได้ฝึกสมองในการ ควบคุมความสมดุลไปด้วย.

มาทำความรู้จักกับอุปกรณ์กันก่อน! เริ่มจาก 1. รองเท้าสเก็ต คุณสมบัติที่ว่าไปคือ ตัวรองเท้ามีความแข็งแรงทนทาน บริเวณข้อเท้าต้องไม่บิดเบี้ยวและรองรับน้ำหนัก ผู้เล่นได้อย่าง สะดวก

สมบูรณ์ บริเวณล้อและเฟรม (ชิ้นส่วนที่จับล้อ)

มีความแข็งแรง โดยในปัจจุบัน ผู้ผลิตเฟรมพลาสติก สามารถพัฒนาคุณภาพได้สูงขึ้นทanhานขึ้นกว่าเดิม มาก ดังนั้นถ้าเทียบในด้านราคางานเฟรมพลาสติกก็เป็น อีกหนึ่งทางเลือกในการลดค่าใช้จ่ายและผู้ซื้อควร ทดสอบความแข็งแรงด้วยตัวเองก่อนตัดสินใจ.

2. ชุดป้องกัน จะทำจากพลาสติกหล่อและบุ้ด้วย พานิมๆ เพื่อลดแรงกระแทก ควรเลือกชนิดที่ มีความหนาพอที่จะรับน้ำหนักตัวเล่นได้และควร คำนึงถึงการระบายความร้อนไว้ดวย

3. หมวกกันน็อก เป็นอุปกรณ์ที่ใช้งานน้อย แต่ เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมากๆ สำหรับมือใหม่ เพราะหากพลาดพลั้ง หมวกกันน็อกสามารถช่วยให้หัวจากอันตรายที่อาจเกิดกับหัวได้

4. ชุดรักษาพยาบาลเบื้องต้น พกติดไว้เพื่อ ฉุกเฉิน เช่น แพลงสเต็มหรือเคลือดขัดยอก



คำเตือน!
ขณะใส่อุปกรณ์ให้
ใส่สเก็ตเป็นชิ้นสุดท้าย
และตอนถอนให้
ถอนสเก็ตเป็นชิ้นแรก!!!





SK8+
[HTTP://WWW.SKATE-PLUS.COM](http://www.skate-plus.com)

แล้วจะไปเริ่มที่ไหนดี?

เนื่องจากสกู๊ตมีล้อ เราจึงต้องหาสถานที่ซึ่งทำให้หลบหมุนชาๆ เพื่อเริ่มฝึกการทรงตัวก่อน โดยการฝึกจะค่อยๆ เปเลี่ยนพื้นผิวไปเรื่อยๆ ตามขั้นของความสามารถดังนี้

1. พื้นสำหรับพื้นฐาน ได้แก่ พื้นที่มีการปูพรม หรือ พื้นสนามหญ้าโดยลักษณะสำคัญคือ เมื่อใส่สเก็ตและยืนบนพื้นประเภทนี้เราจะสามารถควบคุมสเก็ตได้อย่างเต็มที่ เพราะสเก็ตจะไม่ค่อยเลื่อนหนีเท้าเรารอกไปมากนัก และจะเป็นการฝึกยืนบนความสูงที่เพิ่มขึ้นด้วย 2. พื้นถนนจริง ๆ อาจจะเป็นพื้นยางมะตอย หรือ พื้นคอนกรีตโดยจะต้อง



เน้นเล็กๆ ที่เรามาสามารถควบคุมได้ก่อน และค่อยๆ เพิ่มความซับซ้อนขึ้น เช่น กัน เพราะพื้นกลมๆ นี้จะไม่มีการช่วยลดความเร็วของล้อสเก็ต ดังนั้นเราจึงต้องฝึกควบคุมให้ได้ด้วยตัวเอง

3. พื้นถนนที่มีจุดสูงต่ำ เช่น กันที่มีเนิน หรือ สะพานต่างๆ พื้นกลมๆ นี้จากจะไม่มีการช่วยลดความเร็วของสเก็ตแล้ว ยังจะเพิ่มความเร็วให้กับรองเท้าสเก็ตของเรารอ กด้วยขา ดังนั้นถ้ายังไม่ชำนาญ ขอแนะนำให้ เริ่มฝึกจาก

4. พื้นสเก็ตพาร์ค พื้นชนิดนี้คือพื้นที่อันตรายมาก

ไม่แนะนำให้มือสมัครเล่นฝึกในช่วงแรกอย่างเด็ดขาด เพราะมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูงมาก เป็นพื้นที่ลื่นและมีเนินสูงต่ำผสม ควบคุมยาก



พื้นประเภทนี้จะต้องดูแลเป็นพิเศษ คาดการณ์ทางและคาดการณ์รายเดือน สูงมาก ถ้าพื้นขนาดการดูแลจะทำให้พื้นผิวพังเร็วและยากต่อการซ่อมแซม



3

ใส่เสื้อแล้วไปวิ่งเลยได้มั้ย?

“ไม่มีปัญหา(สำหรับคนยืนดู) แต่คนเล่นจะมีแน่
ถ้าคุณเป็นคนนึงที่ไม่เคยเล่นกีฬาที่ต้องใช้
การทรงตัวมาก่อน หรือถ้าคุณเป็นคนไอกีฬอร์
ลักษณะนี้ให้แน่ทำスマชิซึ่ง 2 - 3 นาที
เพื่อส่งบสติอารมณ์ก่อนและระลึกไว้เสมอว่า
สเก็ตไม่ได้ง่ายขนาดที่ว่าลูกยืนแล้ววิ่งได้เหมือน

ในการตุนห้อมแอนด์เจอร์รี่ แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้ยากเหมือนฝึกกระโดดข้ามกำแพง
สูงๆ เพียงแต่เงื่อนไขสำคัญคือ “ระยะเวลาในการฝึก” ต่างหาก

การฝึกสเก็ตต้องผสมผสานระหว่าง

- กล้ามเนื้อ (ใช้เวลาในการฝึกความยืดหยุ่นและกำลัง)
- การทรงตัว (ใช้เวลาลองผิดลองถูก ว่าต้องย่อแค่ไหน ต้องก้มหรืองอหรือย่างไร)
ถ้าอยากฝึกปลดภัยก็จะใช้เวลาในการฝึกเยอะ แต่ถ้าอยากรีบเร็วๆ แลกกับความเสี่ยง

ฝึกปลดภัย = ฝึกชาเลนเบินชา | ฝึกไม่ปลดภัย = ฝึกเร็วและเล่นเบินเร็ว
ฝึกปลดภัยสบายใจกว่าเล่นได้นาน เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ รวมถึงคุณพ่อคุณแม่
สนับสนุนใจให้จะเห็นเราเล่นอย่างปลดภัยและมีความสุข
ขั้นตอนที่ 1 ต้องลงถังความกลัวในการล้มไปข้างหน้าให้ได้

โดยปกติกันทั่วไปเวลาล้ม มักจะดึงตัวถอยหลังเพื่อให้กันลงแต่โรลเลอร์เบลดต้องฝึก
ลงล้มไปด้านหน้า เพราะด้านหน้าเรามีเครื่องป้องกัน **แต่ด้านหลังไม่มี**



อยากรู้สเก็ตแล้วต้องทำยังไง?

- ก่อนใส่สเก็ตให้ตรวจสอบสิ่งต่างๆ ตามนี้ก่อน
 ใส่เครื่องป้องกันครบแล้วรึยัง?
 ตรวจเช็ครองเท้าว่า ล้อหลุมหรือป่าว?
 นั่งอยู่สภานพร้อมใส่รองเท้าหรือป่าว?

(มีบางคนประมาท ยืนใส่รองเท้าสเก็ต!!!!)

ถ้าพร้อมแล้วก็ใส่รองเท้าสเก็ตได้เลย!!!

แล้วจะยืนยังไง? ในเมื่อมันไม่ไปไหนมา เมื่อันจะล้มตลอดเลย ...

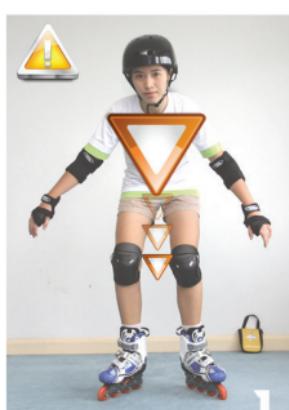
ต้องใจเย็นๆ และค่อยควบคุมร่องเท้า อย่าใจร้อนเด็ดขาด

ค่อยวางขาตามภาพ ค่อยดันขาขึ้นดังที่ลีลาข้าง เมื่อดังขา

ครบทั้ง 2 ข้างแล้วก็ค่อยๆ ปล่อยมือออกจากพื้น



เมื่อยืนได้แล้วต้องฝึกย่อตัวลงและค่อยๆ ฝึกล้มด้านหน้า โดยหลักการฝึกล้มคือ ต้องพยายาม ยืดหลักการย่อไว้ ในภาคด้านล่างสัญลักษณ์ สามเหลี่ยมแสดงถึงจุดศูนย์กลางของหน้าหันกร่างกาย ต้องพยายามย่อเพื่อลดระยะห่างของสามเหลี่ยมกับพื้น ก่อนที่จะล้มลง และเมื่อล้มตามหลักการนี้จะพบว่าบาดเจ็บน้อยมากเมื่อเทียบกับการล้มโดยไม่ย่อตัว



คนปกติเวลา
ใกล้ล้มมักจะ
ยืดตัวสูงขึ้น
และนั่นคือ
สาเหตุหลักของ
การบาดเจ็บ!!!

TOON



TEE



KATIC



ผู้ชนะเลิศ การแข่งขัน Thailand Slalom Competition ครั้งที่ 2

ไม่ต้องฝึกล้มได้มั้ย? น่าเบื่อนะ...

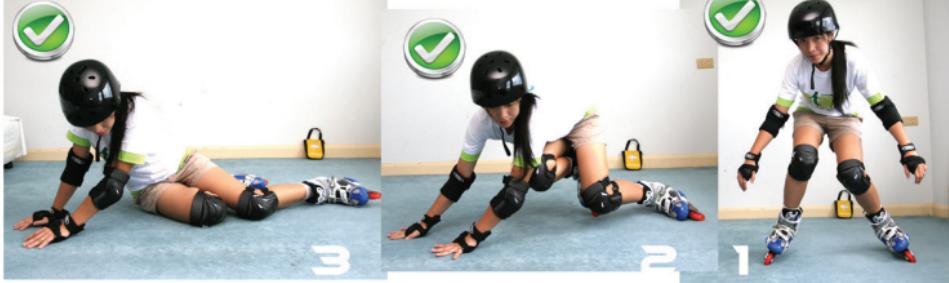
สาเหตุหลักๆ ของอาการบาดเจ็บจากการเล่นสเก็ตส่วนใหญ่มาจากการ “ความประมาท” ของตัวผู้เล่น เช่น การไม่ใส่เครื่องป้องกัน การไม่เช็คอุปกรณ์ก่อนเล่นหรือ แม้แต่การมองข้ามการฝึกที่สำคัญมากๆ อย่างการฝึกล้ม แม้ว่าการฝึกล้มไม่สามารถช่วยแกบัญหา

การบาดเจ็บได้ทั้งหมดแต่... สามารถช่วยให้ร่างกายสามารถล้มได้อย่างปลอดภัย ถ้าฝึกจนชินญุ่่นจะสามารถล้มได้โดยที่ไม่ลังเลด้วยซ้ำ และจะเป็นตัวผลักดันให้ผู้เล่น “กล้า” ที่จะเล่นมากขึ้นและเป็นเรื่องง่ายขึ้น เพราะร่างกายรู้สึกว่า ล้มแล้วไม่เจ็บ



1. ย่อตัวลงดันเข้าให้ชิดกัน แยกขาออกเพื่อรับน้ำหนักตัว
2. โน้มลำตัวไปด้านหน้า พร้อมกับดึงขาถอยหลัง(ยกส้นเท้าขึ้น)เพื่อให้หัวเข่าลงไปที่พื้น
3. ใช้ฝ่ามือพยุงน้ำหนักที่เหลือเพื่อไม่ให้ส่วนตัวและส่วนหัวล้มไปทางพื้น

ระหว่างแข่งขันเข้าความหนาของมวลกระดูกต่างกันอย่างชัดเจนดังนั้นแนะนำพยายามให้หัวเข่าลงถึงพื้นก่อนมือเพื่อรับน้ำหนักให้เยอะที่สุด



มืออะไรต้องระวังเป็นพิเศษมัย?

เรื่องที่ซึ่รีสหลักษณะของการเล่นสเก็ตที่น่ากลัวที่สุดคือการล้มแบบไม่ทันตั้งตัวและพลาดไปโคนจุดสำคัญของร่างกาย

ผู้เล่นไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าอุบัติเหตุจะไร้เกิดขึ้นบ้าง

แต่เราสามารถป้องกันหรือลดโอกาสันนี้ได้ด้วยความ “ไม่ประมาท”



การล้มที่ผิดวิธี ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักที่เกิดอุบัติเหตุต่อร่างกาย การล้มดังภาพ



สังเกตุว่า สามเหลี่ยมน้ำหนักกำลังตัวหันหมัด ถูกทิ้งลงไปบนแขนเพียงข้างเดียวเต็มๆ ในตัวอย่างนี้ ถล่มจากที่สูง ผลคือ “แขนหัก” แต่ถ้าใส่ชุดป้องกันไว้ อย่างน้อยๆ ชุดป้องกันที่ลื่นจะทำให้ขอเมื่อลื่นไถลออกไปและช่วยป้องกันไม่ให้แขนหักได้...

การล้มแบบผิดวิธีอีกด้วยที่นี่ คือ การล้มลงไปด้านหลังตรงๆ (ลำตัวอยู่หลังสัน)

การล้มแบบตรงๆ จะส่งผลถึงก้นกบ (กระดูกสันหลัง) และพับกันกบไป ก็จะตามด้วยกระดูกหังและจบที่ส่วนหัวดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงโดยการพลิกลำตัวทันทีที่รู้สึกว่าเราเริ่มล้มด้านหลังตรงๆ



เมื่อล้มต้องคิดเสมอว่า เรากำลังจะ nonlong กับพื้น สมองจะช่วยสั่งงานให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายรองรับ การกระแทกภายในระยะเวลาไม่ถึงเสี้ยววินาที

เพื่อนบ้านว่าเล่นสเก็ตแล้วปวดเมื่อยขา?

กีฬาทุกชนิดที่ใช้กล้ามเนื้อเป็นพลังงาน ควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มกิจกรรม เพราะเป็นการกระตุนให้กล้ามเนื้ออุ่นในสภาพพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย

การวอร์มอัพ หรือการอบอุ่นร่างกาย จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยหลังเล่นกีฬา

การวอร์มอัพของการเล่นสเก็ตสำหรับผู้เล่นมือใหม่ จะช่วยให้กล้ามเนื้อเตรียมพร้อมสำหรับการออกกำลังและจะช่วยให้เล่นสเก็ตเป็นเรื่องง่าย เนื่องจากสเก็ต ต้องใช้กล้ามเนื้อน่องในการเกร็งเพื่อดึงขาไม่ให้แยกออกจากกัน ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่เราไม่ค่อยได้ใช้งานในชีวิตประจำวันดังนั้น จึงไม่แปลกที่เราจะไม่สามารถควบคุมสเก็ตได้ในช่วงแรกๆ

1. วอร์มด้วยการเอียงลำตัวและยกขาต่ำๆ
2. วอร์มด้วยการเอียงลำตัวและยกขาสูงขึ้น
3. วางขาเป็นรูปตัว T และโน้มตัวไปพร้อมกับขาที่อยู่ด้านหน้าเพื่อฝึกเกร็ง ногหินท้าวเข็มแรงขึ้นท่าอื่นๆ สำหรับการวอร์มอัพสามารถนำมาใช้ได้

ยิ่งวอร์มเยอะจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและสามารถเพิ่มการควบคุม การเล่นสเก็ตได้ดียิ่งขึ้น (เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มเกร็งตัวได้เร็วขึ้นถือว่า กล้ามเนื้อพร้อมสำหรับสเก็ตแล้ว)





FROZWHEELS
HTTP://WWW.FROZWHEELS.COM

ลานสเก็ต โรลเลอร์เบลด
ชั้น 15 ออฟพิททาวเวอร์



central plaza อุปกรณ์ครบชุด



ช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น
ด้วยคำใช้จ่ายเริ่มต้นเพียงแค่



FROZWHEELS
HTTP://WWW.FROZWHEELS.COM

ลานสเก็ต โรลเลอร์เบลด
ชั้น 3 หน้าลิฟต์ทาวเวอร์ 1



ITSQUARE อุปกรณ์ครบชุด



ช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น
ด้วยคำใช้จ่ายเริ่มต้นเพียงแค่



เดินเป็ด? (Duck Walk)

ทำพื้นฐานที่สุดสำหรับใช้ฝึกการเล่นสเก็ตคือ การเดินเป็ด จะเดินช้าๆ ย่อตัวให้มากๆ เพื่อ รักษาการทรงตัวของผู้เล่นใหม่นั่นเองมากที่สุด



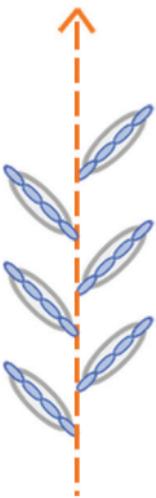
ขั้นตอนที่ 1

ลูกยืนเพื่อทรงตัว ย่อตัวเล็กน้อย ถ้ารู้สึกว่า ยืนไม่อยู่ หรือห劬ทางจะล้ม ให้หมุนด้านหน้าทันที (เป็นการซ้อมฝึกกล้ามไปในตัว)



ขั้นตอนที่ 2

ยกขาซ้ายขึ้นและวางลงไปด้านหน้า
 ให้สนเทาอยู่ในแนวเดียวกันเหมือนรูป >>



ขั้นตอนที่ 3

โน้มตัวตามขาซ้ายไป จนยืนเต็มเท้าซ้าย
 ยกขาขวาขึ้นและก้าวไปข้างหน้า

ทำซ้ำไปเรื่อยๆ ก็จะเป็นการฝึกเดินเป็ด โดยการฝึกแบบนี้จะสังเกตได้ว่า เราจะ

สามารถควบคุมร่องเท้าสเก็ตให้เคลื่อนที่ไปได้ตามที่เราต้องการ

แต่ละก้าว พยายามรักษาระยะห่าง
 ให้พอประมาณ ไม่กว้างเกินไปจน
 ลื่นล้ม หรือไม่แคบเกินไปจนยืนไม่อยู่

แต่ละก้าวที่ก้าวเดินไปจะต้องไม่ลื่น
 โดยทุกๆ ก้าวจะต้องเหมือนการเดิน
 ด้วยเท้าปกติ ถ้าสั้นเท้าให้เคลื่อนไป
1 คีบ ก็ต้อง 1 คีบ ถ้าเราค้มไม่อยู่
 แปลว่าเรา.yังฝึกทำเดินเป็ดไม่สำเร็จ

พร้อมจะเรียนบนถนนจริง ๆ หรือยัง?

การเริ่มสเก็ตบนพื้นถนนจริง ๆ นั้นความลื่น
จะแตกต่าง ๆ จากตอนที่เราฝึกบนพรมหรือ
บนพื้นหินอยู่มาก ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้อง^{เพิ่มความระมัดระวังมากขึ้นดังนี้}

เตรียมความพร้อม

1. หากพื้นถนนที่ไม่มีคนพลุกพล่านและไม่มีรถ
2. ความมีเพื่อนช่วยฝึก 1 คนคอยป้องกัน
อันตรายเวลาที่ฟื้นแล้วพลาดล้มด้านหลัง (ช่วยเฉพาะกรณีล้มด้านหลังเท่านั้น)
3. อย่าลืมเรื่องการใส่อุปกรณ์ป้องกันให้ครบถ้วนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น



เริ่มขั้นตอนการฝึก

1. ค่อยๆ เริ่มยืนและย่อตัวไว้มากที่สุด
2. ฝึกล้มก่อนซัก 4-5 ครั้งเพื่อความมั่นใจ
3. ค่อยๆ ฝึกยกเท้าทีละข้างโดยย้ำอยู่กับที่
4. เมื่อมั่นใจแล้วจึงเริ่มเดินเปิด
ข้อสำคัญคือ การเดินเปิดจะต้องเกร็งขา
ไม่ให้รองเท้าลื่นไปลื่นมา ถ้าไม่สามารถ
เกร็งขาได้ ให้เริ่มฝึกกล้ามเนื้อใหม่

เมื่อกลับ
ให้รับเฉพาะ
ด้านหลัง
เท่านั้น
ด้านอื่นๆ
ต้องปล่อย
ให้ล้มเอง

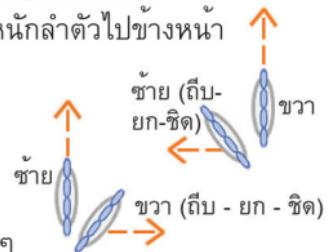


ท่าสเก็ตพื้นฐาน (Swizzle, Striding, A Frame Turn and Break)

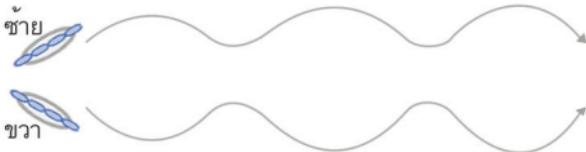
สไตรดิ้ง (Striding) เป็นท่าที่พัฒนาต่อมาจาก Duck Walk อีกทีหนึ่ง โดยต่างกันตรงที่ท่านี้จะมีการปล่อยให้รองเท้าสเก็ตเริ่มไหหลอกไปมากขึ้น มีขั้นตอนดังนี้

1. ยืนรูปดัว วี ใช้เท้าขวาถีบที่พื้นเบาๆ พร้อมกับโน้มน้ำหนักลำตัวไปข้างหน้า เมื่อถีบเสร็จให้ยกขาให้ลอยจากพื้นทันที
2. ปล่อยให้ขาซ้ายเลื่อนไปประมาณ 1 คีบ

จากนั้นยกขาขวาตามมาชิดขาซ้ายเป็นรูปตัววีอีกครั้ง
ย้อนกลับไปข้อ 2 เปเลี่ยนเป็นเท้าซ้ายถีบพื้นแทน



สวิสเซิล (Swizzle) ท่านี้จะเป็นการคาดเท้าให้เป็นรูปโค้งๆ พร้อมกับทิ้งสองข้างตรงไปด้านหน้า

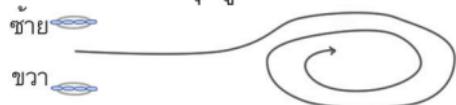


เอเฟรมเทิร์น (A-Frame Turn) เป็นการเลี้ยวกลับตัวโดยการปล่อยให้หลุดออกจากท่าสวิสเซิล ช่วงที่ขาห่างออกจากกัน

- ยอดตัวลงแยกขาให้ห่างกันพอประมาณ
- เลี้ยวซ้าย, ให้เริ่มหันหน้าไปทางซ้ายก่อน
- โน้มลำตัวไปทางขวาซ้ายเมามีอัจฉริยะ
- บิดแขนทิ้งสองข้างและลำตัวไปทางซ้าย
- เกร็งขาให้เลี้ยวตามไป (อย่าลืมย่อตัว)

เบรก (Break) หรือการหยุด

การฝึกเบรกช่วงแรกๆ นั้นไม่จำเป็นที่จะต้องหยุดสนใจในทันที ขอเพียงแค่เราควบคุมทิศทางได้ ก็เพียงพอแล้ว โดยท่าเบรคนี้เราจะประยุกต์จากท่าเอเฟรมเทิร์น โดยฝึกเลี้ยวเป็นวงกลมเข้าหาจุดศูนย์กลางเพื่อบรรก



FORWARD

ท่าสเก็ตเดินหน้า

- STRIDE 1**
- STRIDE 2**
- SWIZZLE**
- SCOOTER**
- TOE ROLL**
- 1-FOOT**

TURN ท่าเลี้ยงกลับ

- A-FRAME TURN**
- PARALLEL TURN**
- SCOOTER TURN**
- CROSSOVER**
- MOHAWK TURN**
- LUNGE TURN**

BREAK ท่าหยุด

- SPIN STOP**
- T STOP**
- BACKWARD STOPPING**
- LUNGE STOP**

BACKWARD ท่าเล่นถอยหลัง

- BACKWARD SWIZZLE**
- BACKWARD SKATING**
- BACKWARD POWERSLIDE**

TRANSITION ท่าพลิกกลับหน้าหลัง

- 2-FOOT TRANSITION**

ชื่อท่าในการฝึกขึ้นพื้นฐานสเก็ต

สามารถหาวิดีโอดูได้ใน [YouTube.com](https://www.youtube.com)



ท่าสเก็ตพื้นฐาน (T-Position Push, Scooter and One Foot Balance)



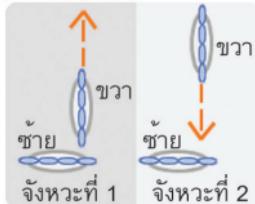
การเล่นสเก็ตปกติผู้เล่นจะทรงตัวบนขาข้างเดียวเท่านั้น แต่ผลักกันวิ่งซ้าย-ขวาแต่เมื่อทำเร็วๆ จะรู้สึกเหมือนผู้เล่นใช้ขาทั้งสองข้าง

การยืนแบบตัวที่ T-Position (L Position)

การฝึกยืนแบบตัวที่เพื่อฝึกโน้มตัวไปด้านหน้า

ให้มีอัจฉริยะเข้าเพื่อทรงตัวตามจังหวะที่ 1-2

ทึ้งระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ เมื่อทำได้ 1 ข้างให้กลับด้านทำแบบเดียวกันแต่เปลี่ยนขานำ



วิธีทดสอบว่าเราทำได้ดีหรือไม่ ให้ทดลองหาเพื่อนหรือสิ่งของหนักๆ เพื่อลองเห็นดู ยกตัวอย่างเช่นประตูบานใหญ่ๆ ที่ต้องออกแรงเข็น หรือรถยกต์หนักๆ (ระวังเป็นรอย!) ถ้าสามารถออกแรงเข็นวัตถุเหล่านี้ได้ โดยที่ตัวเราไม่ถอยหลังแปลวยืนถูกต้อง สกู๊ตเตอร์ (Scooter) เป็นท่าสำหรับฝึกเพื่อทรงตัวบนขาข้างเดียวมากขึ้น

การยืนเหมือนท่า T-Position แต่ต่างกันตรงที่ ให้ออกแรงถีบที่พื้นเบาๆ จากนั้นก็ให้ทรงตัวบนขาข้างเดียว

ประมาณ 2 - 3 วินาทีจึงวางขาที่ถีบลง (ภาคกลางซ้าย)

ให้ชิดกับขาที่เป็นขาหลัก เบาๆ แต่น้ำหนักของทั้งตัวจะต้องทิ่งไปที่ขาหนาตัดลอดเวลา เมื่อฝึกยืนด้วยขาข้างเดียว ให้ฝึกถีบจนชำนาญมากขึ้น โดยด้วยการอัตราการลงจะต้องน้อยลงหรือไม่ล้มเลยจึงถือว่าพาณ

ขาเดียว (One Foot Balance) ท่าสุดท้ายที่จะเป็นตัวกำหนดว่าเราสามารถเล่นสเก็ตได้อย่างถูกต้องคือการที่เราสามารถเล่นสเก็ตบนขาข้างเดียวได้นานขึ้นประมาณ 5-6 วินาที ทั้งสองข้าง (ทั้งซ้ายและขวา)

วิธีการฝึก ให้ฝึกโดยการผลักกันทรงตัวด้วยขาซ้าย 5 วินาที จากนั้นต่อด้วยขาขวาอีก 5 วินาที สลับกันไปมาจนผู้เล่นรู้สึกมั่นใจมากขึ้น

ขณะฝึกท่านี้ให้พยายามฝึกที่จะมองตรงไปข้างหน้า พยายามลดการมองพื้นลงให้มากที่สุด เมื่อเราเดินด้วยเท้าเปล่า เราทีไม่ค่อยมองพื้น สเก็ตจะเหมือนกัน จะมองแค่ชั่วครู่เท่านั้น



ทุกคน ๆ อยากเล่นสเก็ตอย่างมีความสุข แต่บางครั้งเราเก็บประมาณ!!!

หลายคนมักจะเพิ่มความระมัดระวัง เมื่อได้ลอง “พลาด” สักครั้งมาแล้วเท่านั้น ...

ใส่เครื่องบังคับกันทุกครั้งเมื่อเล่นสเก็ต

- หากไม่ใส่เครื่องบังคับกันจะไม่สามารถบรรเทาความเจ็บปวดได้เลยเมื่อเกิดอุบัติเหตุ และบริษัทประกันอาจไม่รับเคลม เนื่องจากเล่นกีฬาแล้วไม่ใส่เครื่องบังคับกัน

สเก็ตไม่ใช่กีฬาที่อันตราย สเก็ตเป็นกีฬาทั่ว ๆ ไปเหมือนกับจักรยาน

- ดังนั้นผู้เล่นต้องรับผิดชอบตัวเอง และต้องรู้จักการช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่เล่นด้วยกัน คอยสอดส่องและป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นให้มากที่สุด และรู้จักการให้อภัย เพราะไม่มีใครอยากให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น

อย่าประมาณ อย่าทะเละตัวว่าเก่ง แล้วเล่นอย่างไม่เกรงใจใคร

- อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ และให้ยึดหลักความปลอดภัยมาก่อนเสมอ ในฐานะมือใหม่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงที่จะสเก็ตเข้าไปในกลุ่มคน

อยากรู้จักให้ก่อน

- อยากรู้จักเรียนรู้ทักษะที่จะทักษะอื่นก่อน
- อยากรู้จักความสามารถของเรา ต้องรู้จัก慣れพยายามตั้งใจฟังและฝึกฝน
- อยากรู้จักอื่นซึ่งการใช้ชีวิตร่วมกัน ต้องรู้จักการดูแลรักษาและปรับมือให้เข้ากัน
- อย่าดูถูกคนที่อ่อนกว่าหรือคนที่เพิ่งหัดเล่น เพราะ “เรา” ก็เคยผ่านจุดนี้มาเช่นกัน

อย่าทำลายสิ่งของในสวนสาธารณะ (เพราะอาจจะถูกห้ามใช้สวนตลอดไป)

- การที่เราเหลือไปล้มทับต้นไม้ แม้จะไม่ได้ตั้งใจ แต่นั่นคือการทำลายจิตใจรวมหลีกเลี่ยง
- การเอารองเท้าสเก็ตไปใส่ในตู้เสื้อผ้า ไม่ให้ข้ามมาเล่นในสวนสาธารณะเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้สเก็ตโดนแบนไม่ให้ข้ามมาเล่นในสวนสาธารณะอีก
- รูปภาพ เห็นเราทำไม่ดีเค้าก็ต้องไล่ แต่เราทำดี เค้าก็ไม่โดนเจ้าหน้าที่ด่าว่า

ยาเสพติดและภัยลักษณ์ของการม้วนสูมจะทำให้สเก็ตโดนแบนอีกครั้ง

- ทางชุมชนของโรงพยาบาลที่จะลงกลางภัยลักษณ์มาก ของผู้ใหญ่ที่มองว่ากีฬา สเก็ตเป็นกีฬาที่ม้วนสูม มากอย่างยิ่วนาน หากคุณเป็นคนหนึ่งที่จำเป็นต้องพึงพา ยาเสพติด เช่น บุหรี่ โปรดหลีกเลี่ยงการร่วมกิจกรรมของชุมชนเป็นอันขาด

สลาลอม (Slalom) เป็นศัพท์ภาษาอังกฤษหมายถึงการเล่นโคน

(โปรดหลีกเลี่ยงการเรียกว่า “กรวย” เพราะเมื่อออกรีบสี่เหลี่ยมไม่ครบอาจจะสร้างปัญหาได้)
 มาตรฐานการเล่นสลาลอม คือการวางแผนโคนเป็นระยะห่าง 80 ซม. จำนวน 20 โคน
 (ระยะห่างแบบสั้น 50 ซม. และระยะห่างแบบกว้าง 120 ซม.) วิธีการเล่นโคนคือการ
 สเก็ตเข้าไปในโคนโดยหลบหลีกซ้ายขวาและพยายามไม่ให้โดนโคน

ท่าแรก ท่าฟิช Fish ฝึกเข้าโคนโดยบังคับให้ข้าทั้งสองข้างผ่านโคนไปพร้อมๆ กัน



ท่าที่สอง ท่าสเนค (Snake) เป็นการฝึกเข้าโคนเหมือนฟิช ต่างกันโดยขาดจุดต่อจุด
 ข้าซ้ายหรือขวาทำก่อนก็ได้ แต่เมื่อคล่องแล้วต้องฝึกอีกด้านที่เหลือเพื่อความสมดุล



ท่าที่สาม ท่าครอส (Cross) เป็นท่าที่ฝึกเหมือนสเนคแต่ฝึกให้ข้าทั้งสองข้างไปร่วมกัน โดยจะฝึกให้
 ข้างใดข้างหนึ่งเป็นขานำด้วย



สรุปท่าที่ควรฝึก 10 ท่าแรกมีดังนี้

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. ฟิชไปเดินหน้า | 2. ฟิชถอยหลัง |
| 3. สเนคซ้ายนำเดินหน้า | 4. สเนคขวานำเดินหน้า |
| 5. ครอสซ้ายนำเดินหน้า | 6. ครอสขวานำเดินหน้า |
| 7. สเนคซ้ายนำถอยหลัง | 8. สเนคขวานำถอยหลัง |
| 9. ครอสขวานำถอยหลัง | 10. ครอสขวานำถอยหลัง |

สลาลอมมีการจัดแข่งทุกๆ ปี ตั้งใจฝึกแล้วอยพบกันนะ ^ ^"





SEBA HIGH CARBON

SK8+

WWW.SKATE-PLUS.COM

1454 ถนน พระราม 4 แขวงเขตคลองเตย กทม 10110 โทร 02671 9174, 084125 6770

ห้างหุ้นส่วนจำกัด สเก็ตพลัส ทะเบียนเลขที่ 0103551021723 เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3033139440