บทที่ 2
ประวัติกีพาลีลาศ เอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประวัติของกีพาลีลาศ

ในการแข่งขันกีพาลีลาศ ต้องใช้รูปแบบที่เป็นมาตรฐานสากล (Standard) ตลอดจนมีการพัฒนาเทคนิคขั้นสูง เพื่อเน้นให้เห็นลักษณะของการลีลาศเป็นจังหวะต่างๆ รวมจนถึงจังหวะดนตรีและศิลปะในการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องและสวยงามตลอดจนแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงและแข็งแกร่งของนักกีพารวมถึงความอดทนในการเคลื่อนไหวร่างกายให้ต่อเนื่อง ดังนั้นในการแข่งขันกีพาลีลาศสามารถแบ่งการแข่งขันเป็น 2 ประเภท คือประเภท Ballroom Standard และ Latin American ซึ่งแต่ละประเภทประกอบด้วย จังหวะต่าง ดังนี้

ประเภท Ballroom Standard เป็นการเต้นที่มีลักษณะของการเคลื่อนไหวของร่างกายดังนี้คือ

1. การเคลื่อนไหวของร่างกายจะนิ่ง
2. รูปแบบของการลีลาศ มีแบบแผนที่เป็นมาตรฐาน มีความสง่างาม มั่นคง นุ่มนวล น่าเกรงขาม เฉียบขาด กระฉับกระเฉง นอกจากนั้นยังมีความเลื่อนไหล (Flow)
3. จังหวะดนตรีมีลักษณะสม่ำเสมอ ไม่เร่าร้อน
4. การก้าวเท้า จะยกเท้าให้สูงจากพื้นเพียงเล็กน้อย หรือเฉียดพื้น
5. ลักษณะของการวางเท้าจะวางส้นเท้า ไปปลายเท้า โดยวางส้นเท้า ขอบในของเท้า อุ้งเท้า และเต็มเท้า
6. ลักษณะของการลีลาศจะใช้พื้นที่ค่อนข้างมาก และเป็นไปตามแนวของการลีลาศ
7. ในขณะที่ทำการเต้นจะมีส่วนของร่างกายที่สัมผัสกัน คือ บริเวณหน้าท้อง หน้าขา และสะโพก
8. ลักษณะการเข้าคู่เป็นแบบจับปิด (Closed Hold or Promenade)

การเต้นในรูปแบบของ Ballroom Standard ในระดับโลกไม่ว่าจะเป็นการเต้นลีลาศเพื่อเข้าสังคม หรือการเต้นลีลาศเพื่อการแข่งขัน จะมีจังหวะที่เป็นมาตรฐานสากลอยู่ 5 จังหวะคือ

1. Waltz หรือ Modern Waltz
2. Tango
3. Viennese Waltz

4. Slow Foxtrot
5. Quickstep

ซึ่งการเต้นในประเภท Ballroom Standard ทั้ง 5 จังหวะนี้จะมีการแบ่งประเภทและขั้นต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการสอนเต้นรำและการแข่งขัน แม้ว่าการเต้นในประเภท Ballroom Standard จะมีต้นกำเนิดที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของจังหวะดนตรี และความเร็วของจังหวะดนตรี ตลอดจนศิลปะการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ไม่ว่าจะเป็นการเต้นในจังหวะไหนจะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันทุกจังหวะคือ มีการเข้าคู่แบบปิด (Closed Hold) ซึ่งการเข้าคู่แบบนี้คู่เต้นจะมีจุดสัมผัส 5 จุดคือ

1. มือซ้ายของผู้ชายสัมผัสกับมือขวาของผู้หญิง
2. มือซ้ายของผู้หญิงวางบนต้นแขนขวาของผู้ชาย
3. มือขวาของผู้ชายทาบลงบนสะบักหลังซ้ายของผู้หญิง
4. ข้อศอกซ้ายของผู้หญิงทาบกับข้อศอกขวาของผู้ชาย
5. บริเวณทรวงอกของคู่เต้นต้องไม่สัมผัสกัน

ประเภท Latin-American เป็นการเต้นที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายดังนี้คือ

1. การเคลื่อนไหวของร่างกาย จะใช้ทุกส่วน
2. รูปแบบของการลีลาศสามารถเปลี่ยนแปลง และพัฒนา จนสามารถมีลีลาที่เกิดขึ้นใหม่
3. จังหวะดนตรี มีความเร่าร้อน สนุกสนาน ทำให้ผู้ฟังอยากมีส่วนร่วม
4. การก้าวเท้า จะยกเท้าให้สูงจากพื้นเพียงเล็กน้อย
5. ลักษณะของการวางเท้า จะเน้นบริเวณอุ้งเท้า เต็มเท้า ส้นเท้า เต็มเท้า และขอบในของเท้า
6. ลักษณะของการลีลาศจะใช้พื้นที่น้อย และไม่คำนึงถึงทิศทาง
7. ในขณะที่ทำการเต้นส่วนของร่างกายจะมีการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระ และจะมีการใช้ส่วนของลำตัว แขน ไหล่ สะโพก และขา ตามแบบของจังหวะ
8. การเต้นจะมีลักษณะของการแสดงออกที่มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน เย้ายวน รักใคร่ และมีชีวิตชีวา

การเต้นในรูปแบบของ Latin-American ในระดับโลกไม่ว่าจะเป็นการเต้นลีลาศเพื่อเข้าสังคม หรือการเต้นลีลาศเพื่อการแข่งขัน จะมีจังหวะที่เป็นมาตรฐานสากลอยู่ 5 จังหวะคือ

1. Samba
2. Cha - Cha - Cha
3. Rumba

4. Paso Doble

5. Jive

ซึ่งการเต้นในประเภท Latin-American ทั้ง 5 จังหวะนี้จะมีการแบ่งประเภทและขั้นต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการสอนเต้นรำและการแข่งขัน แม้ว่าการเต้นในประเภท Latin-American จะมีต้นกำเนิดที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของจังหวะดนตรี และความเร็วของจังหวะดนตรี ตลอดจนศิลปะการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่ไม่ว่าจะเป็นการเต้นในจังหวะไหนจะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันทุกจังหวะคือ มีการเต้นเป็นคู่ ซึ่งประกอบด้วยหญิงและชายในการเต้นนี้จะมีการแสดงท่าต่างๆ บางท่วงท่ามีการเข้าคู่แบบปิด (Closed Hold) เหมือนกับการเต้นในประเภท Ballroom บางท่ามีการเกาะเกี่ยวกันด้วยมือเดียว แต่ไม่ว่าจะเป็นการเต้นจังหวะไหน การเต้นในประเภท Latin-American ก็มีความหมายที่แสดงถึงภาษาแห่งความรักที่แพร่จากชาวละติน (ฝรั่งเศส สเปน โปรตุเกส และ อิตาเลี่ยน) ไปอเมริกา และคำว่า Latin-American มาจาคำย่อของคำว่า Latin and American ซึ่งตั้งชื่อตามสถานที่ที่พบการเต้นรำแบบนี้ (Lavelle,1975,1) จากนั้นการเต้นนี้ได้ได้ผสมผสานกับรูปแบบของการเต้นของชนพื้นเมืองของยุโรป และชนผิวดำ จากนั้นชาวยุโรปได้นำทาสผิวดำจากส่วนต่างๆ ของภาคตะวันตกของอเมริกาไปในพื้นที่ต่างๆของอเมริกา (Sadie,1980,10/522)

ประวัติของการลีลาศ และกีฬาลีลาศในประเภท Ballroom Standard สามารถแยกหรือกล่าวเป็นจังหวะดังนี้

จังหวะ Waltz

ประวัติของจังหวะ Waltz

ในศตวรรษที่ 19 ได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเต้นในท้องถิ่นของออสเตรียตอนบนที่มีความนิยมแพร่หลายจากการเต้นที่รู้จักกันในจังหวะที่เรียกว่า "Landl ob der Enns" หรือเรียกย่อๆ ว่า Landler (Sadie, 1980,10/435) ไปเป็นจังหวะที่เรียกว่า Waltzen ซึ่งจังหวะนี้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายพื้นที่ของประเทศเยอรมันและประเทศออสเตรีย

การเต้นในจังหวะ Waltz เริ่มปรากฏในประเทศอเมริกาประมาณปี ค.ศ. 1870 ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นเช่นเดียวกับ "Boston" (Chujoy,1967,958) การเต้นจังหวะ Waltz เริ่มต้นที่ Boston Club ในโรงแรมซาวอย กลางกรุงลอนดอน ในจังหวะที่เรียกว่า "Boston Waltz" ซึ่งเป็นต้นแบบของจังหวะ Waltz ที่ใช้ในการแข่งขันในปัจจุบัน ในปี 1914 จังหวะ Boston Waltz ได้ลดความนิยมลง เบสิคพื้นฐานของจังหวะ Boston Waltz ได้ถูกเปลี่ยนให้เป็นไปในทิศทางของจังหวะ "Waltz" หลังสงครามโลกครั้งที่ 1 จังหวะ Waltz ได้ถูกพัฒนาให้มี

ท่าที่เป็นแม่แบบ เช่น The Natural Turn , Reverse Turn และ The Closed Change ความก้าวหน้าในการพัฒนาจังหวะ Waltz เป็นไปอย่างช้าๆ ผู้ที่ทุ่มเทให้กับการพัฒนาจังหวะนี้เป็นพิเศษคือ Mrs Josephine Bradly , Victor Silvester, Maxwell Steward และ Pat Sykes แชมป์โลกคนแรกซึ่งเป็นชาวอังกฤษ นอกจากนี้ยังมีสถาบันที่สร้างผลงานและพัฒนาท่าที่เป็นแม่แบบต่างๆ ให้มีความเป็นมาตรฐานคือ "Imperial Socity Teacher of Dancing" หรือในวงการลีลาศรู้จักกันในนามของ ISTD ท่าแม่แบบต่างๆ เหล่านี้นักกีฬายังใช้ในการแข่งขันจนถึงปัจจุบัน

ลักษณะการเต้นของจังหวะ Waltz

มีการขึ้นลงของลำตัว โดยมีการย่อและยืดเข่า มีการเอียงตัวเพื่อรับแรงในทิศทางที่เคลื่อนที่ไป (Body sway) มีการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล

ในการเต้นในจังหวะ Waltz จะมีการแบ่งเป็นระดับต่างๆ ซึ่งท่าทาง (Figures) ที่ใช้ในการเต้นในแต่ละระดับจะมีชื่อ Figures ดังนี้คือ

ระดับ Bronze

- Back whisk
- Backward lock (IDTA : Silver)
- Basic weave
- Chasse from PP
- Closed changes
- Closed impetus (IDTA : common figure)
- Double reverse spin (IDTA : Silver)
- Hesitation change
- Natural spin turn
- Natural turn
- Outside change
- Progressive chasse to R
- Reverse corte
- Reverse pivot
- Reverse turn
- Whisk

ระดับ Silver

- Closed telemark
- Cross hesitation
- Drag hesitation (IDTA)
- Forward lock (IDTA)
- Open impetus
- Open telemark
- Outside spin
- Turning lock
- Weave from PP
- Wing

ระดับ Gold

- Closed wing
- Contra check
- Fallaway natural turn (IDTA)
- Fallaway reverse and slip pivot (IDTA : common figure)
- Fallaway whisk (IDTA)
- Hover corte (ISTD)
- Left whisk
- Running spin turn (IDTA)
- Turning lock to R (IDTA : Silver)

จังหวะ Tango

ประวัติของจังหวะ Tango

ต้นกำเนิดของจังหวะแทงโก้เป็นการเรียนแบบการเต้นฟลามมิงโก้ (Flamengo) จากประเทศสเปน โดยชาวสเปนที่อพยพเข้าไปอยู่ในแถบอเมริกาใต้ เพราะทั้งการเต้นในจังหวะแทงโก้และ การเต้นสเปนนิส โฟลต์ (Spanish Folk Dances) มีธรรมชาติที่ใกล้เคียงกันถึงแม้ว่าบางตำราจะมีการสันนิฐานว่า จังหวะแทงโก้น่าจะเป็นการเต้นของชาวอาฟริกัน (African Dance) ที่แพร่หลายเข้ามาโดยทาสผิวดำ (Negro) (Andrews,1979,75) หลายปีผ่านไปการเต้นที่แพร่หลายเข้ามาได้กลมกลืนกับการเต้นอื่นๆ ในโลกใหม่ ซึ่งจังหวะการเต้นนี้

จึงเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า จังหวะมิลองกา (Milonga) ถึงแม้ว่าการเต้นในจังหวะนี้จะนิยมในกลุ่มชนชั้นต่ำของสังคมอาร์เจนตินา แต่เมื่อศึกษาในศตวรรษที่ 20 พบว่าจังหวะนี้เริ่มเป็นที่นิยมของชนชั้นสูงของสังคมอาร์เจนตินา ซึ่งมีความสำคัญต่อชนชั้นสูงของชาวยุโรปตะวันตกโดยมีเครื่องมือในการสื่อให้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายคือ France's greatest music-hall star ที่จัดให้มีการแสดงในกรุงปารีสเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1910 (Collier,1995,69) การเต้นในจังหวะนี้ได้รับความสนใจอย่างรวดเร็วในชื่อ แทงโกมาเนีย (Tangomania) หลังจากที่แพร่เข้าไปในปารีส ลอนดอนและนิวยอร์ก ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 จังหวะแทงโก้ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อ Ruddolph Valentino ผู้ครั่งไคร้ในการเต้นแทงโก้ได้แพร่ความนิยมเข้าไปในแผ่นฟิล์ม ในเรื่อง "The Four horsemen of the Apocalypse" ในปี ค.ศ.1921

จังหวะมิลองกา เป็นจังหวะที่มีเอกลักษณ์เฉพาะคือ เป็นจังหวะที่มีการเต้นเป็นอิสระและนุ่มนวล ตลอดจนมีการแสดงให้เห็นถึงความมั่นคงของการเคลื่อนขาและเท้า คุณสมบัติเหล่านี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงให้มีการสับเปลี่ยนอย่างฉับพลัน ณ กรุงปารีส ปี ค.ศ. 1930 ซึ่งการเต้นนี้ได้ผสมผสานกับจังหวะ Ballroom อื่นๆ ทำให้มองดูจังหวะนี้แล้วรู้สึกมองเห็นถึงความหยิ่ง ยโส อวดดี และมีการแสดงท่าเป็นห้วงๆ (Staccato Action) ตามจังหวะดนตรี ซึ่งการเคลื่อนไหวเหล่านี้แสดงออกให้เห็นที่ลำตัวและหัว และคุณสมบัติเหล่านี้ก็คือต้นแบบของจังหวะ แทงโก้ (Tango) เป็นจังหวะที่มีเอกลักษณ์เฉพาะคือ การเคลื่อนไหวของศรีษะและไหล่ โดยมีการสับเปลี่ยนทันทีทันใด จากการเคลื่อนไหวสู่ความนิ่งสงบ และการเต้นลักษณะนี้ยังใช้มาจนถึงปัจจุบัน (Herbison-Evans,1988)

ลักษณะการเต้นของจังหวะ Tango

ในจังหวะ Tango จะมีการย่อและยืดของข้อเข่าน้อยมาก มีลักษณะการเต้นที่แข่งแกร่ง มีการเปลี่ยนท่วงท่าอย่างฉับไว มีความนิ่ง ลักษณะของผู้เต้นแสดงถึงความมั่นใจ

การเต้นในจังหวะ Tango จะมีการแบ่งเป็นระดับต่างๆ ซึ่งท่าทาง (Figure) ที่ใช้ในการเต้นในแต่ละระดับจะมีชื่อ Figure ดังนี้คือ

ระดับ Bronze

- Back corte
- Closed promenade
- Natural promenade turn
- Natural twist turn
- Open promenade

- Open reverse turn, partner in line, closed finish
- Open reverse turn, partner outside, open or closed finish
- Progressive link
- Progressive side step
- Progressive side step reverse turn
- Rock turn
- Rock on RF and LF
- Walks

ระดับ Silver

- Back open promenade
- Brush tap
- Fallaway promenade
- Four step
- Four step change
- Outside swivels
- Promenade link

ระดับ Gold

- Basic reverse turn (IDTA : bronze)
- Chase
- Contra check
- Drop or tilt oversway (IDTA)
- Fallaway four step
- Fallaway reverse and slip pivot (IDTA : common figure)
- Five step
- Mini five step (IDTA)
- Oversway

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

จังหวะ Viennese Waltz

ประวัติของจังหวะ Viennese Waltz

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับจังหวะการเต้นว่าเป็นการเต้นจังหวะ Waltz ที่ใช้เพลงที่มีความเร็ว 3 บีทใน 1 บาร์ นั่นหมายความว่าถ้ามีการเคลื่อนไหว 1 ก้าวเท่ากับ 1 บีทแล้ว การที่เริ่มต้นเต้นใน 1 บาร์ใหม่นั้นจะเริ่มต้นด้วยเท้าตรงกันข้ามกับเท้าที่เริ่มต้นในบาร์ที่ผ่านมา นี่คือจุดเริ่มต้นถึงความแตกต่าง จากบันทึกพบว่ามีการเต้นกันในแถบชนบทของประเทศฝรั่งเศษโดยใช้จังหวะของห้องของดนตรีเท่ากับ ¾ ในปี 1559 (Chujoy,1967,958) โดยใช้เครื่องดนตรีพื้นบ้านที่เรียกว่า โวลตา (Volta) (Sadie,1980,20/74) แต่เนื่องจากในบันทึกของ Norton, 1944,12/426 กล่าวว่า Volta เป็นเครื่องดนตรีพื้นบ้านของ อิตาลี ซึ่งยังมีพบในปัจจุบัน คำว่า Volta ในภาษาอิตาลี แปลว่า การหมุน ซึ่งในปัจจุบันจะห็นว่าการเต้นในจังหวะนี้จะมีการเข้าคู่แล้วเต้นแบบหมุนเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ จนรอบฟอลร์ ในศตวรรษที่ 16 พบว่า Volta ได้รับความนิยมในชนชั้นขุนนางในยุโรปตะวันตก จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1754 ได้มีการแต่งเพลงให้กับจังหวะ Waltzen ในประเทศเยอรมัน (Sadie,1980,20/200) แต่เนื่องจากในภาษาเยอรมันคำว่า Waltzen มีความหมายว่าการหมุนเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงได้มีการนำเอาจังหวะเพลงของ Waltzen และ Volta มาเชื่อมต่อกันในจังหวะที่ขาดหายไป (Norton,1994,12/482) แต่กระนั้นการเต้นในจังหวะ Volta ก็ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในเวียนนา โดยมีการจัดให้มีการเต้นในหอประชุมขนาดใหญ่ในปี ค.ศ. 1807 (Sadie,1980,20/200) ในปี ค.ศ. 1812 การเต้นจังหวะนี้ได้แพร่เข้าไปในประเทศอังกฤษ ในจังหวะที่เรียกกันว่า German Waltz (Silvester,1980,12) และในศตวรรษที่ 19 จังหวะนี้ได้รับความนิยมอย่างมากจากผลงานเพลงของ Josef และ Johann Stauss

ช่วงยุค Sixties ประเทศเยอรมัน และประเทศอังกฤษ ได้มีการถกเถียงกันมากเกี่ยวกับรูปแบบท่าเต้น และมีการอนุญาตให้บรรจุเข้าเป็นจังหวะที่เข้าการแข่งขัน ปี ค.ศ. 1883 I.C.B.D. (International Council of Ballroom Dancing)

ลักษณะการเต้นของจังหวะ Viennese Waltz

ลักษณะการเต้นของจังหวะ Viennese Waltz มีการหมุนตัวเป็นวงกลมทั้งซ้าย และขวา มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แต่แฝงด้วยความนุ่มนวล

การเต้นในจังหวะ Viennese Waltz จะมีการแบ่งเป็นระดับต่างๆ ซึ่งท่าทาง (Figure) ที่ใช้ในการเต้นในแต่ละระดับจะมีชื่อ Figure ดังนี้คือ

ระดับ Bronze

- Natural turn
- Reverse turn
- Forward closed change : natural & reverse

ระดับ Silver

- Backward closed change : natural & reverse

ระดับ Gold

- Natural fleckerl
- Reverse fleckerl
- Contra check

จังหวะ Slow Foxtrot

ประวัติของจังหวะ Slow Foxtrot

จังหวะ Slow Foxtrot เป็นการเต้นใน Ballroom dance ที่ใช้ห้องของจังหวะดนตรีเท่ากับ 4/4 และความเร็วเท่ากับ 120 บีท ต่อนาที จังหวะนี้ได้ถูกนำเข้าไปเต้นในไนท์คลับโดย Vernon และ Irene Castle และจังหวะนี้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเมื่อ ได้มีการแสดงใน "Zeigfeld Follies" โดย Harry Fox ในนครนิวยอร์ก ปี ค.ศ. 1913 (Gwin,1985,4/913) ชื่อของ Fox เป็นต้นกำเนิดของชื่อ "Foxtrot" โดยใช้จังหวะของการเต้นด้วยความเร็ว 160 บีทต่อนาที ลักษณะของจังหวะนี้เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้วยการเคลื่อนไหวทั้งช้าและเร็วเหมือนการเดินของม้าทหาร (Buckman,1978,168) และได้มีการจัดสอนการเต้นรำในจังหวะนี้ที่ School of Arthur Murray และ Fred Astaire รากฐานของ Foxtrot เรียกว่า Rhythm หรือ The Blues (Moore,1951,154) จังหวะนี้ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็วในนิวยอร์ก และหนึ่งปีหลังจากนั้นความนิยมก็แพร่เข้าไปในนครลอนดอน ในศตวรรษที่ 19 จังหวะนี้ได้รับความนิยมอย่างมากอีกครั้งโดยการเต้นแบบ parallel feet ประมาณปี ค.ศ. 1922 ได้ตัดการเดินแบบเหยาะๆ แบบม้าออกและใช้กำลังในการเคลื่อนที่น้อยลงเรียกการเดินแบบนี้ว่า Saunter (Andrews,1979,79) ในปี ค.ศ. 1927 จึงเรียกการเต้นจังหวะนี้ว่า Slow Foxtrot โดยลักษณะการเต้นจังหวะนี้เป็นการเคลื่อนที่แบบ Smooth gliding Movement (sadie,1980,6/738)

ลักษณะการเต้นของจังหวะ Slow Foxtrot

การเต้นในจังหวะนี้มีการยืดและย่อของข้อเข่า ในการเคลื่อนที่ของลำตัวมีลักษณะเหมือนกับเป็นการพุ่งตัวไปในทิศทางที่เคลื่อนไหว ลักษณะของการแสดงออกของท่าทางมีความนุ่มนวลและอ่อนหวาน

การเต้นในจังหวะ Slow Foxtrot จะมีการแบ่งเป็นระดับต่างๆ ซึ่งท่าทาง (Figure) ที่ใช้ในการเต้นในแต่ละระดับจะมีชื่อ Figure ดังนี้คือ

ระดับ Bronze

- Basic Weave
- Change of direction
- Closed impetus
- Feather step
- Natural turn
- Natural weave (IDTA : silver)
- Reverse turn and feather finish
- Three step

ระดับ Silver

- Closed telemark
- Hover cross (IDTA : gold)
- Hover feather
- Hover telemark
- Natural telemark
- Open impetus
- Open telemark and feather ending
- Open telemark, natural turn, outside swivel and feather ending
- Quick natural weave (IDTA)
- Quick open reverse (IDTA)
- Reverse pivot (IDTA)
- Reverse wave (IDTA : bronze)
- Top spin
- Weave from PP

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

ระดับ Gold

- Back feather
- Bounce fallaway with weave ending (ISTD)
- Curved feather
- Curved three step (IDTA)
- Extended reverse wave (IDTA)
- Fallaway reverse, slip pivot
- Natural hover telemark
- Natural twist turn (IDTA : silver)
- Natural zig zag from PP

จังหวะ Quickstep

ประวัติของจังหวะ Quickstep

ในปี ค.ศ. 1920 จังหวะเต้นรำเช่นจังหวะ Charleston จังหวะ Shimmy และจังหวะ Black Bottom ได้รับความนิยมเช่นเดียวกับ Ragtime โดยที่จังหวะ Charleston มีต้นกำเนิดใน Cape Verde Island (raffe,1964,60) จังหวะนี้ได้ถูกพัฒนาจากการเต้นเป็นวงกลมอย่างสนุกสนานของคนงานผิวดำในอู่ต่อเรือในเมืองท่าของ Charleston (Rust,1969,89) การเต้นนี้ได้มีการจัดการแสดงในนครนิวยอร์กครั้งแรกในปี 1922 ที่ Black revue โดย George White และการเต้นในจังหวะนี้ได้รับความนิยมจากสังคมของคนผิวขาวหลังจากการแสดงที่ชื่อ Running Wild ในปี 1923 โดย Ziegfield follies (Rust,1969,89) และได้รับความนิยมสูงสุดในยุโรป โดยการแสดงของ Josephine Baker ที่กรุงปารีส ในปี 1920 ความเร็วของจังหวะดนตรีโดยการปรบมือและเตะเท้า 200 ถึง 240 บีท ต่อ นาที (Sadie,1980,4/159) ลักษณะการเต้นนี้เป็นจังหวะ Ballroom ที่เน้นความสงบเยือกเย็น ส่วนจังหวะ Black Bottom ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลังจากการแสดงที่ชื่อ George White's scandals ในปี 1926 (Sadie,1980,2/769) ความเร็วของดนตรีเท่ากับ 140 ถึง 160 บีทต่อนาที ลักษณะการเต้นของจังหวะนี้มีการโยกตัว ย่อเข่า และเตะเท้าสันๆ (Sadie,1980,2/729) ส่วนจังหวะ Shimmy บางทีอาจมาจากการเต้นของชาวไนกาเรียน ที่เรียกว่าจังหวะ Shika ซึ่งมาจากสหรัฐอเมริกาโดยทาสผิวดำ และมีการกล่าวถึงในบทเพลง The Bullfrog Hop ในปี 1909 โดย Perry Bradford ในปี 1910 ถึง 1920 ได้รับความนิคมอย่างแพร่หลายในสหรัฐอเมริกา และได้รับความนิยมทั่วประเทศ ในปี 1922 จากการแสดงของ Gilda Gray ใน Ziegfield

follies ลักษณะของจังหวะนี้คือ มือจับที่ตะโพกผู้หญิงและมีการเคลื่อนลำตัวโดยปราศจากการเคลื่อนเท้า (Sadie,1980,17/257)

และจังหวะนี้ได้รับอิทธิพลจากจังหวะ Foxtrot เข้ามาหลังจากการแสดงของวง Paul Whiteman ในประเทศอังกฤษเมื่อปี ค.ศ. 1923 และรู้จักกันในชื่อจังหวะ Quickstep (Sadie,1980,6/738)

ในปัจจุบันจังหวะนี้ใช้ความเร็วของจังหวะดนตรีเท่ากับ 200 บีทต่อนาที แต่ยังคงรักษา การเดิน การวิ่ง การ Chasses และการหมุนของจังหวะ Foxtrot ไว้ และเพิ่มบางจังหวะเข้าไปยกตัวอย่างเช่น การ Lock การ Hop และการ Skip

ลักษณะการเต้นของจังหวะ Quickstep

จังหวะ Quickstep มีการเคลื่อนไหวที่ว่องไว กระฉับกระเฉง ผู้เต้นมีความรู้สึกสนุกสนานร่าเริง มีการเปลี่ยนทิศทางที่ว่องไว

การเต้นในจังหวะ Quickstep จะมีการแบ่งเป็นระดับต่างๆ ซึ่งท่าทาง (Figure) ที่ใช้ในการเต้นในแต่ละระดับจะมีชื่อ Figure ดังนี้คือ

ระดับ Bronze

- Backward lock step
- Chasse reverse turn
- Closed impetus
- Double reverse spin (IDTA : silver)
- Forward lock step
- Natural pivot turn
- Natural spin turn
- Natural turn
- Natural turn and backward lock (IDTA : silver)
- Natural turn with hesitation
- Progressive chasse
- Progressive chasse to R
- Quarter turn to R
- Reverse pivot
- Running finish
- Tipple chasse L to R

ระดับ Silver

- Closed telemark
- Fishtail
- Four quick run
- Quick open reverse (IDTA : bronze)
- Running right turn
- Tipple chasse to L (IDTA)
- V6

ระดับ Gold

- Cross swivel (IDTA :silver)
- Hover corte
- Rumba cross
- Running spin turn (IDTA)
- Six quick run
- Tipsy to R to L

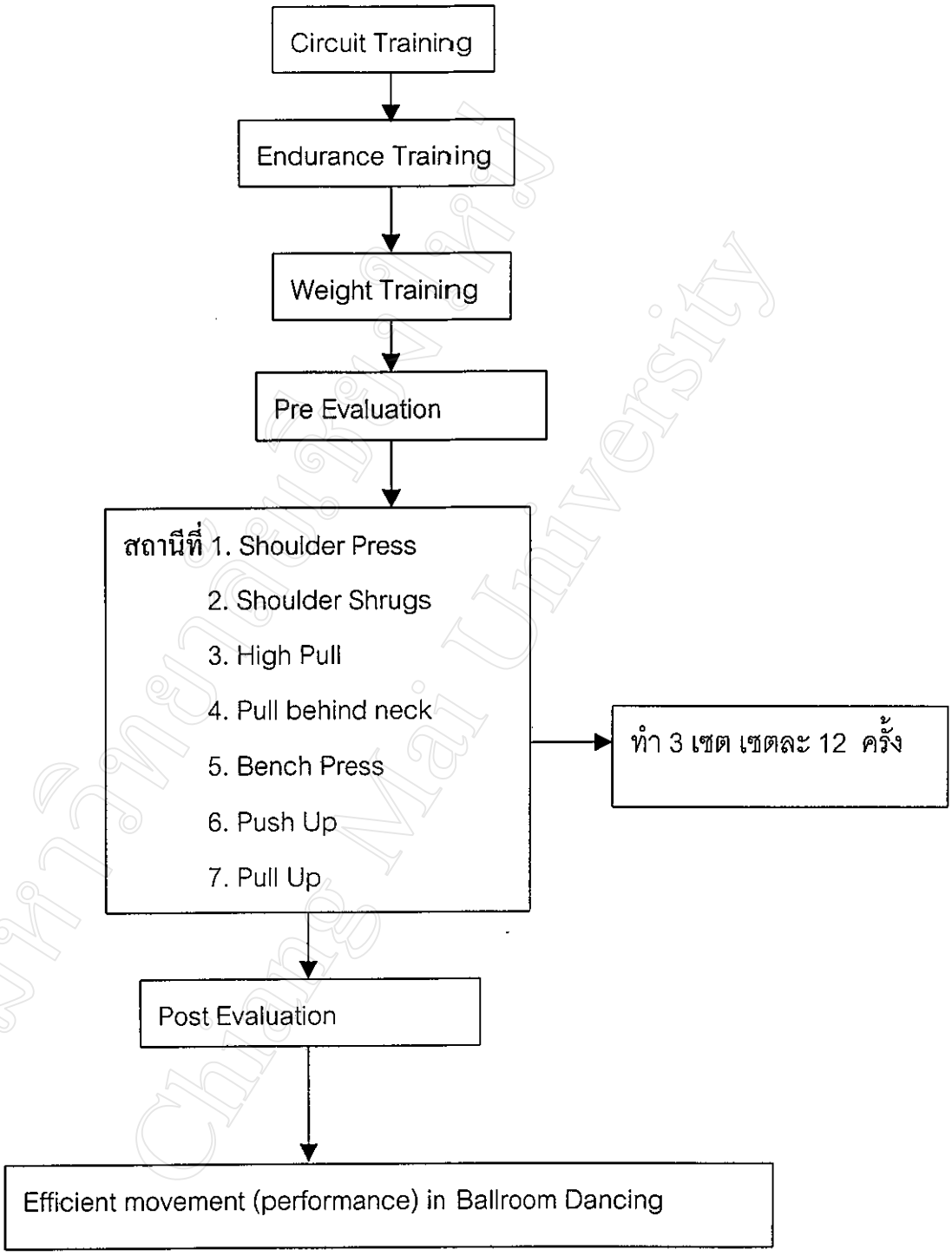
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ

จากการศึกษาในเรื่องนี้ จะเป็นการศึกษาดูท่าทางในการทรงท่า การที่จะมีท่าทางในการทรงท่าที่ดีประกอบด้วย

- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
- ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
- ท่าทางที่เป็นมาตรฐาน (Posture)

เมื่อสิ่งเหล่านี้จำเป็นที่จะต้องมีการทรงท่าที่ดีจึงได้คิดโปรแกรมการฝึก Endurance Training เป็นแบบ Circuit Training ดังแผนผังนี้



รูปที่ 1 แสดงแผนผังโปรแกรมการฝึก Endurance Training เป็นแบบ Circuit Training

ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกให้กับนักกีฬาลีลาศ จึงควรจะมีโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพให้กับนักกีฬาและเป็นแนวทางที่จะพัฒนากีฬาลีลาศ

การศึกษาที่เกี่ยวกับความมั่นคงของลำตัวส่วนบน

การลีลาศจำเป็นต้องอาศัยการเกร็งค้างของกล้ามเนื้อโดยมีลักษณะการเคลื่อนไหวดังนี้

1. แขนซ้าย

- หัวไหล่จะเคลื่อนที่กางออกมา (Shoulder Abduction) คือกางออกประมาณ 90 องศากับลำตัว
- แขนท่อนบนเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ประมาณ 5 องศา โดยการเคลื่อนที่ของข้อไหล่ (Shoulder Flexion)
- ข้อศอกพับงอเข้ามา (Elbow Flexion) โดยแขนท่อนล่างทำมุมประมาณ 30 องศากับแขนท่อนบน ปลายแขนยกขึ้นไปที่ ประมาณ 10 นาฬิกาทำให้เกิดการหมุนของข้อไหล่ (External Lotation)

2. แขนขวา

- หัวไหล่เคลื่อนที่กางขึ้นมา (Shoulder Abduction) ประมาณ 90 องศากับลำตัว
- ข้อศอกงอเข้ามาประมาณ 135 องศา (Elbow Flexion)

นอกจากนั้น ยังมีการช่วยยึดของกล้ามเนื้อ Rotator Cups ซึ่งมีกล้ามเนื้อดังต่อไปนี้

1. Supraspinatus muscle คือกล้ามเนื้อเกาะจาก supraspinous fossa ของกระดูก scapula ไปยัง greater tubercle ของกระดูก humerus ทำหน้าที่ช่วยกล้ามเนื้อ deltoid ในการกางแขน
2. Infraspinatus muscle คือกล้ามเนื้อที่เกาะจาก Infraspinous fossa ของกระดูก scapula ไปยัง greater tubercle ของกระดูก humerus ทำหน้าที่หุบแขน (adduction)และหมุนต้นแขนออกด้านนอก (lateral rotation)
3. Teres major muscle คือกล้ามเนื้อที่เกาะจากขอบล่างของกระดูก scapula ไปยัง interbercular sulcus ของกระดูก humerrus ที่ทำหน้าที่เหยียดต้นแขน (extention) ช่วยในการหุบแขน และหมุนต้นแขนเข้าด้านใน
4. Teres minor muscle คือกล้ามเนื้อที่เกาะจากขอบนอกของกระดูก scapula ไปยัง greater tubercle ของกระดูก humerrus ที่ทำหน้าที่หมุนต้นแขนออกด้านนอก เหยียด และหุบต้นแขน

และกล้ามเนื้อที่หดเข้าจะเกร็งค้างไว้เป็นแบบ Static และกล้ามเนื้อที่สำคัญที่ช่วยในการกางแขนคือ กล้ามเนื้อหัวไหล่ (Deltoid) และกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องในการกางแขนมีดังนี้

- Trapezius
- Rhomboid
- Pectoralis major
- Biceps brachii

จากคำกล่าวของ Brain Parkes (2001) กล่าวถึง การฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อคือ การทำให้กล้ามเนื้อมีความสามารถที่จะรักษาออกซิเจนตลอดเวลาที่กล้ามเนื้อออกแรง ทำให้รักษาระดับการทำงานของกล้ามเนื้อ นอกจากนั้น Brain Parkes ยังกล่าวถึงความสามารถของความทนทานซึ่งมีความจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเต้นรำ เพราะเมื่อทำการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อแบบ Aerobic Endurance จะทำให้ร่างกายเหนื่อยน้อยลง ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อเพื่อให้มีปรับตัวในการแข่งขัน ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีการฝึกด้วยน้ำหนัก นอกจากนี้บทความในเรื่อง The Benefits of Weight Training ของ Indiana University Health Center (Indiana University Health Center, January 2001) กล่าวว่าถ้าหากนักกีฬาเริ่มต้นฝึกด้วยน้ำหนักควรจะทำการเริ่มต้นฝึกแบบช้าๆ โดยมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก และใช้ความหนักเพียงเล็กน้อย สำหรับการออกกำลังกายทุกอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ และยังได้กล่าวถึงการเริ่มต้นฝึก โดยให้นักกีฬาฝึก 3 – 5 ครั้งต่อเซต จะทำให้เกิดการพัฒนาความแข็งแรง และเมื่อเพิ่มเวลาการฝึกเป็น 15 – 20 ครั้งต่อเซต กล้ามเนื้อจะเกิดความทนทาน นอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2544) ยังได้กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติสำหรับการฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อดังนี้

1. ความหนักที่ใช้ในการฝึก ควรจะอยู่ในช่วง 50 – 70% ของน้ำหนักที่สามารถยกได้
2. ควรฝึกวันละ 5 – 10 เซต แต่ละเซตควรยก 15 – 20 ครั้ง
3. การเพิ่มน้ำหนักในการฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อ ไม่จำเป็นต้องเพิ่มครั้งละมากๆ ควรเพิ่มทีละน้อยเน้นการเพิ่มจำนวนในการปฏิบัติซ้ำ (Repetition) มากขึ้นในแต่ละชุด ส่วนการเพิ่มน้ำหนักจะเพิ่มครั้งละเท่าไรนั้น ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน
4. จำนวนชุดและจำนวนวันที่ฝึกต่อสัปดาห์ ตลอดจนความหนักที่ใช้ในการฝึกจะต้องให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการจดบันทึก หรือสังเกตจากความก้าวหน้าในการฝึก ตลอดจนอาการเหน็ดเหนื่อยของนักกีฬาที่เกิดขึ้นมากหรือน้อย อัตราการเต้นของชีพจร ความคงที่ของน้ำหนักตัว ความสดชื่นของนักกีฬาภายหลังการฝึกซ้อม

5. ในช่วงแรกของการฝึก ควรฝึกเพียง 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ เมื่อเห็นว่านักกีฬาสามารถปรับตัวดีขึ้น จึงเพิ่มการฝึกเป็น 2 – 3 วันต่อสัปดาห์ และช่วงสุดท้ายของการฝึกอาจจะเพิ่มเป็น 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการ หรือความจำเป็นของนักกีฬาแต่ละประเภท

มนัส ยอดดำ (2539) ยังกล่าวถึง ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการต่อต้านความเมื่อยล้า และการกลับสู่สภาวะปกติอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถที่จะเกิดขึ้นได้จากการฝึกความแข็งแรงแต่ถ้าจะให้เกิดความอดทนดียิ่งขึ้น ควรจะฝึกโดยการยกน้ำหนักเกือบที่จะหนักที่สุด ที่แต่ละคนสามารถยกได้ และให้ยก 20 – 30 ครั้งต่อเซต ฝึก 3 เซต ในแต่ละวัน จะเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ ได้ดีกว่าการฝึกเซตละ 10 ครั้ง เช่นเดียวกับการฝึกความแข็งแรง ซึ่งการฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อนั้นมีองค์ประกอบต่างๆ ที่ควรจะพิจารณาดังนี้

1. ความหนักของการฝึกจะต้อง Overload เล็กน้อย
2. ช่วงเวลาของการฝึกควรจะฝึกในช่วงเช้าเนื่องจากเป็นช่วงที่อุณหภูมิต่ำ ร่างกายสามารถที่จะออกกำลังได้เป็นเวลานาน
3. การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อควรจะฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
4. การฝึกในแต่ละครั้ง ควรจะใช้เวลานานเท่าที่ร่างกายจะทนได้ เช่น ถ้าฝึกโดยการยกน้ำหนัก จะต้องยกน้ำหนัก เซตละ 20 – 30 ครั้ง
5. ช่วงเวลาของการพักในขณะฝึกควรจะให้กล้ามเนื้อหายล้าเสียก่อนแล้วจึงเริ่มฝึกเซตต่อไป
6. การฝึกความแข็งแรงก็สามารถช่วยเพิ่มให้เกิดความอดทนของกล้ามเนื้อได้
7. ความอดทนจะสัมพันธ์กับลักษณะของร่างกาย อายุ และเพศด้วย

การฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อที่นิยมใช้กันมากได้แก่การฝึกแบบหนักสลับเบา (Interval Training) และการฝึกหนักสลับเบาแบบวงจร (Interval Circuit Training) ซึ่งใช้ได้กับกีฬาทุกประเภท แต่กีฬาที่ได้ผลดีที่สุดคือ ว่ายน้ำ และวิ่งระยะไกล

การฝึกแบบวงจร (Circuit Training)(พิชิต ภูติจันทร์, 2535)

การฝึกแบบวงจร เป็นการฝึกกล้ามเนื้อหรือทักษะกลไกทั่วๆ ไป โดยจัดเป็นสถานี ในแต่ละสถานีจะมีกิจกรรมต่างๆ กัน เช่น การฝึกน้ำหนัก การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน ท่าบริหารกายที่ต้องใช้ความแข็งแรง หรือความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นตัว รวมทั้งทักษะทางกีฬา การฝึกแบบวงจร เป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน

การฝึกแบบวงจรถ้ามีการวางแผนที่ดี มีวัสดุอุปกรณ์พร้อม จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพ หรือทักษะกีฬาเฉพาะอย่างได้เป็นอย่างดี หรืออาจใช้เตรียมตัวนักกีฬาเพื่อการแข่งขันก็ได้

หลักทั่วๆ ไปในการกำหนดการฝึกแบบวงจร มีดังนี้

1. ต้องมีสถานีฝึกน้ำหนักให้เหมาะสมกับระดับผู้ฝึก
2. ต้องมีท่าบริหารกาย ซึ่งอาจเป็นท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ร่วมด้วยก็ได้
3. ต้องมีทักษะเฉพาะอย่างทางกีฬา เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น
4. ต้องมีท่าเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกาย
5. ต้องมีการหมุนเวียนไปตามสถานีต่างๆ อย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว
6. ควรฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ และควรฝึกอย่างน้อย 6 สัปดาห์ติดต่อกัน
7. ในแต่ละสถานีไม่ควรฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกัน
8. ต้องมีการกำหนดเวลาและจำนวนครั้งในแต่ละสถานี
9. ควรมีสถานีฝึกไม่น้อยกว่า 10 สถานี แต่ละสถานีอย่าให้อยู่ไกลกันมากนัก
10. กำหนดเวลารวมของทุกสถานีเอาไว้ ควรอยู่ระหว่าง 30 – 45 นาที
11. ควรใช้สัญญาณนกหวีดเพื่อบอกหมดเวลา และการเปลี่ยนสถานี
12. ควรมีเจ้าหน้าที่อยู่ประจำทุกสถานี เพื่อตรวจสอบหรือบันทึกผลการปฏิบัติของผู้รับการฝึก

วิธีการฝึกวงจรแบบนี้ สามารถดัดแปลงให้เข้ากับสถานที่ต่างๆ ได้ เช่น ในโรงฝึกพลศึกษา สนามฟุตบอลบริเวณสถานศึกษา แม้กระทั่งชายหาด โดยจัดสถานีให้เป็นวงจร ส่วนกิจกรรมในแต่ละสถานีนั้น คล้ายกับเป็นสิ่งท้าทายให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความอยากออกกำลังกาย

นอกจากนี้ น้ำหนักก็ยังมีวิธีการ การปรับเพิ่มน้ำหนักตามหนังสือกายวิภาคศาสตร์ของมนุษย์ (วิไล ชินธเนศ และคณะ, 2539) ว่า การปรับเพิ่มความหนักเบาในการฝึก ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้รับการฝึก ได้รับการพัฒนามากน้อยเพียงใด ดังนั้นในการปรับควรปฏิบัติดังนี้

1. พยายามเพิ่มจำนวนรอบในการฝึกให้ได้มากขึ้น
2. พยายามเพิ่มจำนวนครั้งของการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมให้ได้มากขึ้น
3. พยายามเพิ่มช่วงการฝึกให้ได้นานยิ่งขึ้น
4. พยายามปรับเปลี่ยนกิจกรรมจากท่าง่ายๆ ไปสู่ท่าที่ยากและต้องอาศัยความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อมากขึ้น อนึ่งหลักในการฝึกแบบสถานีหรือวงจรในทางปฏิบัติที่จะให้ได้ผลอย่างเต็มที่ไม่ควรฝึกซ้ำอยู่ที่กล้ามเนื้อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งจนครบแล้วจึงเปลี่ยนกลุ่มฝึก เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อล้ามากเกินไป

การปรับเพิ่มน้ำหนักที่ใช้ในแต่ละสถานีฝึกมากขึ้น เป็นวิธีฝึกความแข็งแรงที่ให้ได้ผลดีที่สุด (Most Effective) เช่นในการฝึกสัปดาห์แรกนักกีฬาใช้น้ำหนัก 100 ปอนด์ สัปดาห์ต่อไปควรปรับเพิ่มน้ำหนักเป็น 110 ปอนด์ ลักษณะดังกล่าวนี้คือ การใช้หลักการเพิ่มความหนักในการฝึกมากกว่าปกติ ที่สำคัญต้องแน่ใจว่า น้ำหนักที่ปรับขึ้นนั้นนักกีฬาสามารถยกน้ำหนักหรือปฏิบัติได้ตามช่วงเวลาหรือตามจำนวนครั้งที่กำหนด ตัวอย่างเช่น กำหนดให้นักกีฬาฝึกให้เสร็จสิ้นในแต่ละท่าภายในระยะเวลา 30 วินาที โดยต้องยกให้ได้ 10 ครั้ง ภายในระยะเวลา 30 วินาที

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University