

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเซปักตะกร้อ ได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 10 ณ กรุงปักกิ่ง เมื่อปี 1990 และเป็นกีฬาสาธิตในปี 1998 ในการแข่งขัน คอมมอนเวลท์ เกมส์ ในกรุงกัวลาลัมเปอร์ กีฬาเซปักตะกร้อเป็นเกมกีฬาที่พัฒนาได้อย่างรวดเร็วที่สุดในเอเชีย และแพร่หลายไปมากกว่า 20 ประเทศ รวมทั้ง อาเจนตินาร์, ออสเตรเลีย, บราซิล, แคนาดา, เยอรมนี, อังกฤษ, อินเดีย, ญี่ปุ่น, เปอร์โตริโก, สเปน, และสหรัฐอเมริกา (Jawis และคณะ, 2005)

การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อจะเป็นการฝึกให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ปราดเปรียว เพราะต้องระมัดระวังตัวเตรียมพร้อมที่จะเข้าเล่นลูกในลักษณะต่างๆ อยู่ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวก็ต้องกระทำด้วยความรวดเร็ว ทำทางต้องกระฉับกระเฉงเพื่อให้ทันกับจังหวะของลูก โดยมีการเคลื่อนไหวในทุกทิศทาง จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับจังหวะของลูกและลีลาของผู้เล่น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม รอบคอบ เพราะการเล่นหรือการเตะลูกแต่ละครั้งต้องอาศัยความตั้งใจอย่างแน่วแน่สำรวมจิตใจไปสู่การกระทำอย่างดี ถ้าหากใจร้อนหรือดูลูกดีลูกถน การเล่นแต่ละครั้งก็จะเสียไป รวมทั้งฝึกให้มีการตัดสินใจก่อนการเล่น เช่น การตัดสินใจเกี่ยวกับทิศทาง ความเร็ว ความแรง โดยพิจารณาจากลักษณะการหมุนของลูกซึ่งจะช่วยให้ตัดสินใจว่าจะเล่นลูกด้วยกระบวนท่าใดหรือส่งไปยังทิศทางใด การฝึกซ้อมและการมีประสบการณ์ในการเล่นจะช่วยเพิ่มการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

การเล่นตะกร้อ จะช่วยประสานหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายให้มีระบบการทำงานดีขึ้น การฝึกประสาทได้เป็นอย่างดี เพราะการเล่นลูกแต่ละครั้งต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของเท้าและมือ ทำให้การเตะหรือการเล่นลูกนั้นเป็นไปอย่างราบรื่น นิ่มนวลและได้จังหวะจะโคน ประสาทหู ตา ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ ประสาทกล้ามเนื้อก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ทันทีและรวดเร็วทุกทิศทาง นับเป็นการบริหารร่างกายได้อย่างดีเลิศเพราะมีการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งดูเหมือนว่ากีฬาตะกร้อจะใช้ทุกส่วนของร่างกายมากกว่ากีฬาประเภทอื่นๆ นับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้ด้วย

กีฬาตะกร้อ ที่มีการจัดแข่งขันขึ้นอย่างเป็นทางการในปัจจุบันนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ เซปักตะกร้อ เซปักตะกร้อคู่ และตะกร้อลอดห่วง ซึ่งในแต่ละประเภทก็มีความ

แตกต่างกันในรูปแบบการเล่น เซปักตะกร้อจะประกอบไปด้วยผู้เล่นในสนามจำนวน 3 คน มีตำแหน่งหน้าขวา หน้าซ้าย และตัวหลัง ซึ่งแต่ละตำแหน่งก็จะมีหน้าที่แตกต่างกันไป ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในกีฬาเซปักตะกร้อที่สำคัญมีอยู่ 5 ชนิด คือ การเสิร์ฟ การรับลูก การตั้งลูก และการเข้าทำคะแนน การเข้าทำคะแนนมีอยู่หลายรูปแบบ คือ การโหม่ง การฟาดแบบต่างๆ การเตะขาสลับหลัง และการเหยียบ เป็นต้น

ความสามารถสูงสุดของนักกีฬา (Peak Performance) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคนต้องการอยากให้เกิดขึ้นในขณะแข่งขัน ซึ่งการพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถสูงสุดในการแข่งขันนั้น จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 3 ประการคือ สมรรถภาพทางกายและทักษะการกีฬา (Physical fitness and sport skills) สมรรถภาพทางจิต (Mental fitness) และสิ่งแวดล้อม (Environment) หากขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็จะส่งผลให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ โดยที่สมรรถภาพทางกายและทักษะนั้นเป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการแสดงความสามารถด้านกีฬา ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้และการฝึกซ้อมอย่างมีระบบที่ถูกต้อง หากนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูง ตรงข้ามกับนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ ส่วนสมรรถภาพทางจิตนั้นจะมีผลตามมาในกรณีที่นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่ากัน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2531; Anchel, 1990)

เซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญในการใช้ส่วนของศีรษะ หน้าอก เท้าและหน้าขาเพื่อควบคุมลูกหวายขณะส่งผ่านลูก ตั้งเตะ/ชง และเตะข้ามตาข่ายโดยไม่ใช้ส่วนของมือหรือแขนเข้ามาช่วย นอกจากนี้นักกีฬายังต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว มีช่วงการเคลื่อนไหวที่กว้างและมีรีเฟล็กซ์ในการตอบสนองที่รวดเร็วอีกด้วย ซึ่งการแข่งขันเพื่อให้ได้ชัยชนะนั้น ซึ่งต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไว ความแม่นยำ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา จังหวะเวลาที่เหมาะสม และทักษะ อย่างไรก็ตามแม้ว่าเซปักตะกร้อจะได้รับความนิยมมากขึ้น แต่งานวิจัยเพื่อพัฒนานักกีฬาเพื่อเข้าสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันนั้น ยังมีไม่มากนัก มีเพียงงานวิจัยของ (Jawis และคณะ, 2005) ที่รายงานข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อระดับชาติ ชาวมาเลเซีย อันประกอบด้วย เปอร์เซนต์ไขมัน ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด ช่วงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและขา นอกจากนี้ทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อกีฬาเซปักตะกร้ออีกประการหนึ่งก็คือความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งไม่ได้ทำการประเมินในการศึกษาดังกล่าว ส่วนการศึกษาของ (Sujae และคณะ, 2008) ที่วิเคราะห์เทคนิคการเสิร์ฟลูกในนักกีฬาเซปักตะกร้อ

ระหว่างเทคนิค kuda ซึ่งเป็นเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยความชำนาญสูงและใช้ทักษะผสมผสาน และเทคนิค sila ซึ่งเป็นเทคนิคพื้นฐานและเป็นทักษะอย่างง่าย

ซึ่งการพัฒนากีฬาเซปักตะกร้อนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทราบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักกีฬาก่อนเพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และวางแผนในการพัฒนาให้เหมาะสมกับตำแหน่งของผู้เล่น เนื่องจากเป็นที่ทราบกันดีว่าแต่ละตำแหน่งอันประกอบด้วยตัวเสิร์ฟ ตัวฟาดและตัวชงนั้น ต้องการสมรรถภาพทางกายพื้นฐานเหมือนกันบางตัวแปร เช่น เเปอร์เซ็นต์ไขมันและควรมีสสมรรถภาพทางกายบางตัวแปรที่แตกต่างกัน เช่น ตัวเสิร์ฟควรจะมีความเด่นในเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความอ่อนตัว ในขณะที่ตัวชงควรมีทักษะที่เด่นด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดที่ดีซึ่งวัดได้จากปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด ส่วนตัวฟาดควรมีพลังของกล้ามเนื้อขาและความอ่อนตัวที่เด่น

นักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปางเป็นกลุ่มเป้าหมายที่การศึกษานี้ให้ความสนใจ เนื่องจากยังสามารถที่จะศึกษาและพัฒนาเยาวชนเหล่านี้ให้เข้าสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ โดยเฉพาะที่จังหวัดลำปางนั้นมีโรงเรียนกีฬา สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งมีการรับสมัครนักเรียนตั้งแต่อายุ 13 ปีเข้าศึกษาและฝึกซ้อมทักษะทางการกีฬาโดยมี จุดมุ่งหมายในการพัฒนากีฬาต่าง ๆ ให้เข้าสู่ความเป็นเลิศ ดังนั้นการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ในการศึกษาความสามารถพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อตั้งแต่อายุยังน้อย จึงน่าจะช่วยให้ครูผู้ฝึกสอนและตัวนักกีฬาเองได้เข้าใจและมีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองให้ก้าวเข้าสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ทัดเทียมกับนักกีฬาเซปักตะกร้อระดับชาติได้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง เพศชายและเพศหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปางแต่ละตำแหน่งทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งประกอบด้วย ตัวเสิร์ฟ ตัวฟาด ตัวชง ซึ่งประกอบด้วยเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังสูงสุดของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้ ทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาเซปักตะกร้อโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง 13-17ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยการประเมินเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ความ

แข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พลังสูงสุดของกล้ามเนื้ออง ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด และเปรียบเทียบตัวแปรดังกล่าวระหว่างตำแหน่ง ตัวเสิร์ฟ ตัวฟาด ตัวชง ซึ่งอยู่ในช่วงเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง เพศชายและเพศหญิง
2. ทราบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง ระหว่างตำแหน่งตัวเสิร์ฟ ตัวฟาด ตัวชง เพศชายและเพศหญิง
3. เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมที่เหมาะสมและคัดเลือกนักกีฬาเพื่อพัฒนานักกีฬาเซปักตะกร้อระดับทีมเยาวชนของไทยให้เข้าสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาเซปักตะกร้อ หมายถึง นักกีฬาเซปักตะกร้อ ช่วงอายุ 13 – 17 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หมายถึง อัตราส่วนของไขมันต่อน้ำหนักของร่างกายทั้งหมด มีหน่วยเป็นเปอร์เซ็นต์

ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง กำลังความสามารถของกล้ามเนื้อที่สามารถทำงานได้สูงสุด

พลังสูงสุดของกล้ามเนื้ออง หมายถึง ความสามารถในการกระโดดสูงของนักกีฬาเพื่อให้ได้แรงสูงสุด หน่วยเป็นเซนติเมตร

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อไม่ว่าจะเป็นการหมุน (Rotation) การกางออก (Abduction) การหุบเข้า (Adduction) การพับออก (Contraction) หรือการเหยียดออก (Extension) กล้ามเนื้อทุกเส้นใยทุกมัดหรือส่วนประกอบของกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ทำให้ข้อต่อ (Joint) ระหว่างกระดูกมีสภาพคล่องตัวสูง และผลของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่เกาะติดกระดูกเรียกว่า Skeleton Muscle เคลื่อนไหวได้ดีและมีประสิทธิภาพ

ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการควบคุมการเปลี่ยนทิศทางเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดทั้งตัวหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งได้อย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งซิกแซก วิ่งกลับตัว

ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด หมายถึง ปริมาณก๊าซออกซิเจนสูงสุดที่ร่างกายใช้ไปในเวลา 1 นาที ในภาวะที่ร่างกายออกกำลังจนถึงจุดที่อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด

ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (Aerobic Capacity) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ได้ประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานานๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมร่างกายให้อยู่ในแนวตั้งตรง และควบคุมให้จุดศูนย์กลาง (Center of Gravity) ให้อยู่ในฐานรับรอง (Base of Support) ในสภาพแวดล้อมใดๆ

ความแม่นยำ (Accuracy) หมายถึง ความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือกระทำให้อัตถุเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายที่ต้องการ ได้อย่างได้อย่างถูกต้องทิศทางและถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved