บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนี้วงการกีฬาโลกเรานั้นได้มีการพัฒนาก้าวไกลไปอย่างไม่หยุดยั้ง ท่านสามารถรับรู้หรือมองเห็นการพัฒนาการทางการกีฬาได้จากข่าวสารหรือสื่อข้อมูลพื้นฐานทั่วไป และนั้นก็คือผลลัพธ์ (Output) หรือค่าสถิติที่มีการบันทึกไว้ในแต่ละปี ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นักกีฬาแต่ละชนิดหรือแต่ละประเภทกีฬานั้นได้มีการทำลายสถิติเดิมลงในทุกๆ ปี บอกให้รู้ถึงการพัฒนาการของมนุษย์ทั้งทางด้านสมรรถภาพร่างกาย จิตใจ และทักษะหรือเทคนิควิธีการ ความรู้ ความชำนาญในเชิงกีฬาระดับสูง ความคิดสร้างสรร การคิดค้นวิธีการฝึกซ้อมต่างๆ รวมไปถึงแนวทางหรือวิธีการคิดการวางแผนกลยุทธใหม่ๆ ที่ใช้ในการบริหารทีมหรือองค์กรให้ก้าวไปสู่ชัยชนะในการแข่งขัน นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์พร้อมมากกว่าก็จะเป็นผู้ที่มีโอกาสได้รับชัยชนะมากที่สุด

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในเรื่องความพร้อมของนักกีฬาไทยนั้นถือได้ว่าเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่ง สืบสาย บุญวีรบุตร (2538) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการกีฬา (Peak Performance) ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 อย่าง คือ จิตใจ สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา และสิ่งแวดล้อม หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง อาจส่งผลต่อการแสดงความสามารถได้

สาเหตุหนึ่งของการที่ประเทศไทยมีนักกีฬาที่จะสามารถเข้าไปแข่งขันในระดับโลก หรือระดับทวีปได้ไม่มากนัก หากพิจารณาในสภาพความเป็นจริงทั่วไปแล้วจะเห็นได้ว่านั่นเป็นเพราะความได้เปรียบเสียเปรียบในเชิงของโครงสร้าง รูปร่าง ทางด้านร่างกาย ทั้งนี้คนในแถบเอเชียส่วนใหญ่จะมีรูปร่างโครงสร้างร่างกายเล็ก จึงส่งผลให้การพัฒนาองค์ประกอบที่สำคัญๆ ของนักกีฬาไทยมีข้อจำกัด หากพิจารณาถึงข้อจำกัดนี้ท่านจะสามารถมองเห็นถึงผลกระทบที่เชื่อมโยงส่งผลถึงกันเป็นทอดๆ ซึ่งหลายคนอาจมองข้ามไปหรือมองไม่เห็นที่มาของสาเหตุ ทั้งๆ ที่ทำการฝึกซ้อมนักกีฬาอย่างเต็มที่ รูปร่างโครงสร้างร่างกายเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับนักกีฬาในการที่จะทำการพัฒนาองค์ประกอบแรก ก็คือ ด้านสมรรถภาพทางร่างกาย เนื่องจากความสามารถทางด้านร่างกายเมื่อพัฒนาจนถึงที่สุดจะมีขีดจำกัดของร่างกายอยู่ ซึ่งในแต่ละคนนั้นมีขีดจำกัดที่ไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความได้เปรียบเสียเปรียบของขนาด รูปร่าง โครงสร้างร่างกายของแต่ละ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คน ส่งผลให้ขีดความสามารถของร่างกายหลายๆ ด้านแตกต่างกันไป ยกตัวอย่าง ความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อหัวใจ ความอ่อนตัว ความเร็ว ความสามารถในการใช้กำลัง เป็นต้น เป็นไปได้ที่นักกีฬาจะพัฒนาความสามารถให้เกินขีดจำกัดของร่างกาย แต่จะไม่เป็นประโยชน์หรือผลดีแก่นักกีฬานัก และยังเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันอีกด้วย เมื่อเกิดความเสียเปรียบทางด้านร่างกายผลกระทบก็ส่งผลต่อมายังองค์ประกอบที่สอง ก็คือ สมรรถภาพทางด้านจิตใจ ซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยควบคุมสติ อารมณ์ จิตใจ ความคิดในการแก้ไขปัญหา การวางแผน การตัดสินใจในการใช้กลยุทธวิธีแบบต่างๆ แต่เนื่องจากสภาพจิตใจของคนเรานั้นสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เมื่อสถานการณ์ในการแข่งขันอยู่ในสภาพกดดันหรือเสียเปรียบ การควบคุมสมาธิหรือการฝึกฝนทางจิตนั้นเป็นสิ่งหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อนักกีฬาทุกประเภท เมื่อมาถึงจุดหนึ่งทั้งที่นักกีฬาหรือทีมได้ทำการแข่งขันอย่างเต็มที่แต่ก็ไม่สามารถทำให้เกิดผลดีหรือไม่สามารถที่จะพลิกผันสถานการณ์ให้ดีขึ้นมาได้เลย นั้นอาจเป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากความเสียเปรียบในด้านสมรรถภาพร่างกายอย่างที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สภาพจิตใจหรือกำลังใจที่เคยมีอยู่เต็มเปี่ยมย่อมลดน้อยบั่นทอนลงไป การควบคุมสติ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และจิตใจที่ต้องใช้ในพิจารณาตัดสินใจในการแข่งขัน การวางแผน การใช้กลยุทธเทคนิควิธี รวมถึงการดำเนินการในแข่งขันจึงทำได้ยากยิ่งขึ้น องค์ประกอบที่สามนั้นก็คือ สมรรถภาพทางด้านทักษะ การที่นักกีฬาแต่ละชนิดจะมีสมรรถภาพทางทักษะที่ดีนั้นจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในทักษะแต่ละด้าน ซึ่งแยกตามความต้องการของประเภทและกีฬาแต่ละชนิด ถึงอย่างไรก็ดีทักษะหรือเทคนิควิธี กลยุทธวิธี ความรู้ ความชำนาญในเชิงกีฬาระดับสูงนั้นก็ยังจำเป็นต้องมีส่วนประกอบของทางด้านสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เข้ามาเป็นตัวช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะขึ้น ถ้าหากนักกีฬานั้นมีรูปร่างโครงสร้างร่างกายที่ดี มีสภาพร่างกายที่ดีพร้อมย่อมทำให้นักกีฬาสามารถพัฒนาไปได้ดีกว่าและรวดเร็วกว่านักกีฬาที่มีสภาพร่างกายเสียเปรียบหรือยังไม่พร้อมในการเข้ารับการฝึกฝนทางด้านทักษะ เนื่องจากการฝึกฝนทักษะในระดับสูงขึ้นไปจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีควบคู่กันในการฝึกฝน จึงจะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านทักษะอย่างต่อเนื่องและไม่เสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากการที่ร่างกายของนักกีฬาในการฝึกซ้อมอย่างหนัก

การมีรูปร่างโครงสร้างทางร่างกายที่ดีนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยกตัวอย่าง ประเทศญี่ปุ่นเดิมทีนั้นประชาชนส่วนใหญ่มีรูปร่างโครงสร้างเล็กแคระแกรน หลังจากสงครามโลกครั้งที่ 2 ประเทศญี่ปุ่นก็ได้เร่งทำการพัฒนาทรัพยากรบุคคลหรือประชาชนในประเทศนั่นเอง สิ่งที่ประเทศญี่ปุ่นมองเห็นถึงความสำคัญเป็นอันดับแรกก็คือ รูปร่างโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์ เมื่อร่างกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พร้อมที่จะพัฒนาความคิดสร้างสรรในการพัฒนาหรือสติปัญญาก็จะสามารถนำมาใช้ได้ หากมีแต่ความคิดหรือสติปัญญาแต่ร่างกายไม่พร้อม การพัฒนาประเทศก็ยากที่จะเกิดขึ้นได้

นักโภชนาการหลายกลุ่มมองเห็นถึงความสำคัญของอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค แต่สำหรับนักกีฬานั้นถือได้ว่าเป็นกลุ่มพิเศษกว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป เพราะนักกีฬานั้นจำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมในแต่ละวันและมีความต้องการปริมาณสารอาหารที่แตกต่างไปจากบุคคลทั่วไป การฝึกซ้อมนั้นทุกๆ วันหากนักกีฬาได้รับอาหารเท่าๆ เดิมหรือคล้ายกันเป็นประจำย่อมไม่เพียงพอในการนำสารอาหารไปเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายหรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรออันสูญเสียจากการฝึกซ้อมในแต่ละวัน และเนื่องจากมีภาวะทางจิตใจที่เข้ามามีผลในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันของนักกีฬาด้วย การที่จะให้นักกีฬาได้รับสารอาหารครบถ้วนนั้นจึงไม่สามารถที่จะชั่งปริมาณสารอาหารแต่ละประเภทที่จำเป็นต่อร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนมาให้นักกีฬาบริโภคได้ เนื่องจากนักกีฬาแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่าง ยกตัวอย่าง นักกีฬาบริโภคอาหารมื้อหนึ่งที่มีสารอาหารครบถ้วนตามปริมาณของร่างกายที่ควรจะได้รับโดยการวัดชั่งตามหลักมาตรฐานโภชนาการอย่างถูกต้อง แต่เมื่อนักกีฬานั้นบริโภคอาหารเข้าไปแล้วยังไม่รู้สึกว่าอิ่มท้องหรือรู้สึกว่าทานแล้วไม่ถูกปาก ไม่อร่อย ไม่ค่อยมีแรงเวลาฝึกซ้อม นักกีฬาบางคนอาจจะเกิดอาการอืดท้อง ระบบการย่อยอาหารของร่างกายไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ อันเนื่องจากนักกีฬาแต่ละคนหรือแม้แต่มนุษย์ทุกคนนั้นล้วนมีความต้องการ ความอยาก ความชอบที่จะบริโภคแตกต่างกัน นักกีฬาภาคเหนืออาจจะชอบข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง นักกีฬาภาคกลางอาจจะชอบข้าวสวย แกงเขียวหวานไก่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคลเป็นความรู้สึกนึกคิดล้วนแล้วแต่เป็นอาการทางจิตหรือสภาพทางจิตใจ ที่สามารถส่งผลต่อร่างกายได้เนื่องจากจิตใจเป็นส่วนหนึ่งที่ควบคุมการทำงานของร่างกายมนุษย์ ดังนั้นหากนักกีฬามีพฤติกรรมในการบริโภคที่ดีย่อมได้รับคุณค่าของอาหารและสารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกายและจิตใจของนักกีฬาด้วย

การคัดสรรนักกีฬาที่มีรูปร่างโครงสร้างที่ดีนั้นมีส่วนช่วยในการพัฒนาระดับความสามารถได้อีกระดับหนึ่ง ต่างจากการนำนักกีฬาที่มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาดีแต่รูปร่างโครงสร้างไม่อำนวยหรือไม่เหมาะสมกับชนิดกีฬามาทำการฝึกซ้อม เริ่มแรกนักกีฬาที่มีทักษะพื้นฐานดีอาจทำได้ดีกว่านักกีฬาคนอื่นๆ แต่เมื่อทำการฝึกฝนจนถึงทักษะขั้นที่สูงขึ้นไป การพัฒนานั้นจะเกิดการชะลอตัวลงเนื่องจากสภาพทางด้านโครงสร้างร่างกายไม่อำนวยต่อการพัฒนาทักษะและอาจเกิดการบาดเจ็บตามมาในภายหลัง ต่างจากนักกีฬาที่มีรูปร่างโครงสร้างร่างกายเหมาะกับการฝึกซ้อมจะสามารถพัฒนาทักษะที่สูงขึ้นไปได้ไม่ยากนัก ดังนั้นจึงสามารถพิจารณาถึงความสำคัญของ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รูปร่างโครงสร้างร่างกายได้ว่ามีผลต่อการพัฒนานักกีฬาเป็นอย่างมาก นักกีฬาไทยนั้นก็สามารถที่จะสามารถพัฒนารูปร่างโครงสร้างที่ดีขึ้นมาได้ โดยเริ่มต้นจากการมีโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสมในแต่ละวัย โดยให้นักกีฬาได้รับการพัฒนาการทางด้านรูปร่างโครงสร้างที่สมบูรณ์ในวัยเด็ก

โปรตีน สารอาหารที่จำเป็นในการสร้างความเจริญเติบโต สร้างเส้นใยกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ (โปรตีนที่สร้างเส้นใยกล้ามเนื้อคือ โปรตีนไมโอซีน Myosin กับแอกทิน Actin) และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สำหรับผู้ที่เจริญเติบโตจึงต้องบริโภคอาหารโปรตีนให้ได้สัดส่วน สำหรับผู้ที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้วไม่ควรบริโภคอาหารโปรตีนเกิน 15% ของจำนวนแคลอรีทั้งหมด การออกกำลังกายไม่ต้องการโปรตีนเพิ่ม นอกจากวัยที่มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ หรือนักกีฬาที่กำลังฝึกซ้อม นักเพาะกาย เป็นต้น หน้าที่ของโปรตีนในร่างกายมีดังนี้ (1) โปรตีนเป็นส่วนประกอบของทุกเซลล์ในร่างกายหรือเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อทุกชนิด รวมทั้งอวัยวะต่างๆ เช่น โปรตีนในกล้ามเนื้อสามารถยืดหดได้ โปรตีนในผม เล็บ ผิวหนัง และยังทำหน้าที่ที่สำคัญคือ ป้องกันอวัยวะที่อยู่ภายใน และเป็นส่วนประกอบของผนังหลอดเลือดเพื่อช่วยในการหมุนเวียนของเลือด เป็นต้น (2) สร้างและซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ตามปกติเซลล์ในร่างกายจะต้องมีการเสื่อมสลายสึกหรอไป ต้องอาศัยโปรตีนมาทดแทนโดยเฉพาะกรดอะมิโนซึ่งเป็นองค์ประกอบของเซลล์ โปรตีนจะซ่อมแซมส่วนที่เสื่อมสลายให้อยู่ในสภาพปกติ กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ (3) เป็นส่วนประกอบในการสร้างสารต่างๆ สารของเหลวในอวัยวะทั่วไป ประกอบเป็นน้ำย่อย ฮอร์โมน น้ำนม และน้ำเชื้อเซลล์สืบพันธ์ (4) โปรตีนที่มีอยู่ในเลือด จะรักษาความสมดุลของน้ำหรือของเหลวภายในเซลล์กับนอกเซลล์ให้สมดุล ถ้าโปรตีนในเลือดน้อยจะทำให้เกิดภาวะของเหลวซึมเข้าสู่เนื้อเยื่อในเซลล์ จะเกิดอาการบวมขึ้น (5) ควบคุมความเป็นกรด-ด่างในเลือดและในเนื้อเยื่อต่างๆ ให้อยู่ในภาวะปกติ (6) ให้พลังงานแก่ร่างกาย โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี (7) โปรตีนมีบทบาทต่อการสร้างความต้านทานโรค สารที่ให้ภูมิต้านทานโรคติดเชื้อบางชนิดจะมีอยู่ในสารแกรมมา-กลูบูลิน ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในเลือด ถ้ามีการบริโภคโปรตีนเพียงพอการสร้างภูมิคุ้มกันโรคก็จะเป็นไปตามปกติ (พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์, 2541)

การเริ่มต้นปลูกฝังพฤติกรรมในการบริโภคตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ในวัยเด็กนั้นเป็นสิ่งสำคัญเพราะการเลือกสรรอาหารนั้นไม่ใช่สิ่งที่ยาก แต่การที่จะทำให้เด็กหรือเยาวชนที่จะก้าวเดินไปสู่เส้นทางของนักกีฬาในอนาคตหรือเป็นเยาวชนของชาติให้มีพฤติกรรมในการบริโภคที่ถูกต้องนั้นเป็นเรื่องที่ยาก เนื่องจากแต่ละประเทศนั้นมีวัฒนธรรมในการบริโภคที่แตกต่างกัน หรือแม้แต่ประเทศไทยก็ตามหากพูดถึงวัฒนธรรมในการบริโภคของแต่ละภาคก็ใช่ว่าจะเหมือนกัน ย่อมมีแตกต่างกันไปตามธรรมดาของการดำเนินชีวิตในแต่ละ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ครอบครัวแต่ละภาคแต่ละจังหวัด และปัจจุบันยังมีค่านิยมตะวันตกในการบริโภคอาหารจานด่วน (อาหารรีบเร่งแบบฝรั่ง) รวมไปถึงสื่อโฆษณาต่างๆ ที่แนะนำขนมขบเคี้ยวสำหรับเด็กซึ่งไม่มีประโยชน์อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
2. เพื่อทราบปริมาณสารอาหารโปรตีนที่ได้รับในแต่ละวันของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี
3. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารโปรตีนของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี กับเกณฑ์สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สมมติฐานการศึกษา

จากการสมมุติฐานเบื้องต้นในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี นั้น มีความเชื่อว่าการได้รับสารอาหารของเด็กที่เป็นนักกีฬานั้นอาจไม่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกายที่จะนำไปเสริมสร้างการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักกีฬาในวัยเด็ก

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปริมาณค่าเฉลี่ยโดยประมาณจากสารอาหารประเภทโปรตีนที่ได้รับของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี ในชมรมสระว่ายน้ำสมโภช เชียงใหม่ 700 ปี เท่านั้น

ขอบเขตประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี จำนวน 40 ราย

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การบริโภคอาหารในรอบ 5 วัน ณ ช่วงเวลาทำการเก็บข้อมูลของนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 7-14 ปี

โปรตีน หมายถึง สารอาหารที่จำเป็นต่อโครงสร้างพื้นฐานของร่างกายมนุษย์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกณฑ์สารอาหาร หมายถึง เกณฑ์สารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับประชาชนไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากศึกษาวิจัยในเรื่องนี้สามารถทำให้หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการกีฬา ได้รับทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและมองเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักกีฬาในวัยเด็กได้ และสามารถใช้ข้อมูลในการศึกษาวิจัยช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนาการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างสมบูรณ์ของนักกีฬาในวัยเด็กได้ เพื่อก้าวสู่นักกีฬาระดับเยาวชนไทยและระดับสูงขึ้นไปได้ในอนาคต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved