

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับใดก็ตามหากนักกีฬาสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ สัมพันธ์กับขั้นตอนของทักษะการเคลื่อนไหว ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อกิจกรรมนั้นๆ ความเร็วจึงเป็นสิ่งที่ทำทนาย ทำให้มีการคิดค้นรูปแบบ วิธีการฝึก เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาปรับปรุงความเร็วอย่างไม่หยุดยั้ง

ในปัจจุบัน การฝึกความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น (Sprinters) หรือแม้แต่การฝึกนักกีฬาประเภทใดก็ตาม ความซับซ้อนของเทคนิคกลไกการเคลื่อนไหว เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach) ทุกคนจำเป็นต้องศึกษา เรียนรู้ทำความเข้าใจ ค้นคว้าหาข้อมูลในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ซึ่งนอกเหนือจากการฝึกฝนความสามารถในเรื่องความเร็ว และความแคล่วคล่องว่องไว (Speed and Agility) แล้ว ยังต้องให้ความสำคัญในองค์ประกอบอื่น ที่จะเสริมสร้างความเร็วได้อีกคือ ทางด้านความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) และการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Coordination)

ในการแข่งขันวิ่ง 100 เมตร องค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือความสามารถในการเพิ่มความเร็ว (Acceleration) ในการวิ่ง โดยปกติอัตราความเร็วหรือความเร็วสูงสุดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่จากรายงานการวิจัยสำหรับนักกรีฑาที่ได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดี โดยเฉลี่ยความเร็วสูงสุดจะอยู่ในช่วงระยะ 45 – 60 เมตรแรกหรือก่อนหน้านี้นี้เล็กน้อย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2538) หรือแม้กระทั่งรายงานการวิจัยนักกีฬาในประเทศไทย ที่พบว่า ความเร็วต้นที่ระยะ 50 เมตรแรก เป็นความเร็วสูงสุดของผู้ชนะเลิศในการวิ่ง 100 เมตร ชาย ในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ณ จังหวัดตรัง ในปี พ.ศ. 2535 (ชัยสิทธิ์ ภาวิลาส, 2535) ดังนั้นในระยะทาง 60 เมตรแรกของการวิ่ง 100 เมตร หากนักวิ่งสามารถที่จะวิ่งด้วยความเร็ว และเพิ่มอัตราความเร็วจนกระทั่งถึงความเร็วสูงสุดในระยะนี้ได้เป็นอย่างดีหรืออาจกล่าวได้อีกว่าหากนักวิ่งสามารถที่จะพัฒนาความเร็วในช่วงระยะทาง 60

เมตรแรก จนสามารถที่จะวิ่งได้ตามขั้นตอนของการใช้ความเร็วได้อย่างชำนาญก็อาจเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการวิ่ง 100 เมตรได้เช่นกัน

จากประสบการณ์ในการเป็นนักกรีฑาระยะสั้น และได้รับมอบหมายให้ดูแลในเรื่องความเร็ว (Speed) ให้กับนักกรีฑาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัญหาที่พบส่วนใหญ่ของนักกรีฑาระยะสั้น คือความสามารถในการวิ่งด้วยความเร็ว โดยเฉพาะในช่วงของการปรับเพิ่มอัตราความเร็วในการวิ่งนับจากได้ยืนสัญญาณปืนปล่อยตัวจนกระทั่งถึงความเร็วสูงสุด หรือในช่วงระยะทาง 60 เมตรแรก นักกรีฑายังทำได้ไม่ดีนัก และเมื่อวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุอย่างหนึ่งคือ ปัญหาในการสร้างโปรแกรมและการจัดโปรแกรม การฝึกซ้อม ที่อาจยังไม่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้ไม่เกิดประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมแก่นักกีฬาสูงสุด ซึ่งตามธรรมชาติของนักวิ่งระยะสั้นต้องมีความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ก็ควรมีการนำทักษะและเทคนิคต่างๆ ให้นักวิ่งได้เรียนรู้ตั้งแต่เริ่มแรกของช่วงเตรียมการก่อนการแข่งขัน (General Preparation) เพื่อให้ นักกีฬาได้เกิดการเรียนรู้ทักษะของการเคลื่อนไหว (Motor Skills) ที่ถูกต้อง เนื่องจากเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญของเทคนิคที่นักกรีฑาจำเป็นต้องฝึกซ้อม และปฏิบัติให้ถูกต้องจนเกิดความชำนาญสูงสุด

ผลจากการศึกษาค้นคว้าทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พบว่า กลไกการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้องในการวิ่ง จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีส่วนช่วยชะลอความเหน็ดเหนื่อยที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายอย่างได้ผล ด้วยการฝึกทักษะพื้นฐานในการวิ่งให้ถูกต้องและสัมพันธ์กับกลไกการเคลื่อนไหวนั้น อาทิเช่น การยกเข่าสูง การแกว่งแขนให้ขนานหรือเฉียงเข้าหาลำตัวเล็กน้อย การควบคุมลำตัวให้หนึ่งและเป็นอิสระในการเคลื่อนไหว ยิ่งกว่านั้น ความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของข้อต่อสะโพกและกระดูกเชิงกราน เข่า และข้อเท้า จะมีส่วนช่วยในการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหว หรือความยาวของช่วงก้าวในขณะที่วิ่ง ให้ได้ระยะทางเพิ่มมากขึ้น ส่วนความเร็วขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Neuromuscular System) ตลอดจนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกตั้งแต่เริ่มแรก (เจริญ กระบวนรัตน์, 2545)

จากปัญหาข้างต้น จึงเป็นที่มาในการศึกษาครั้งนี้ ตลอดจนได้มีการปรึกษากับผู้ฝึกสอนกรีฑาหลายๆท่าน จนได้แนวคิดและแนวปฏิบัติในการสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาความเร็ว ในการวิ่ง ซึ่งเป็นการวิ่งโดยใช้ความเร็วสูงสุด (Maximum Speed) ในระยะทาง 60 เมตร โปรแกรมการฝึกซ้อม จะจัดให้มีการฝึกซ้อมตั้งแต่ในช่วงการเตรียมการก่อนการแข่งขัน (General Preparation) โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในที่นี้ จะเป็นการนำเอากระบวนการของหลักการประสานงานของ

กล้ามเนื้อ (Coordination) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และเทคนิคต่างๆ เช่น รูปแบบการฝึกแบบใช้เครื่องลากถ่วงน้ำหนัก (Resistance Running) หรือ เทคนิคเฉพาะการบริหารร่างกายมาใช้ ซึ่งรูปแบบการฝึกซ้อม จะมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง ที่ได้จากการได้รับโปรแกรมการฝึก ซึ่งนักวิ่งได้ฝึกปฏิบัติจนเกิดเป็นทักษะที่ถูกต้องและเป็นอัตโนมัติในการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การพัฒนาความเร็วเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ต่อความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวย่อความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์
3. เพื่อเปรียบเทียบผลโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ และการฝึกตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ต่อความเร็วในระยะทาง 60 เมตร หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์

สมมติฐานการวิจัย

1. ผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติต่อความเร็วในระยะทาง 60 เมตร มีการเพิ่มความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึก
2. ผลของการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวย่อมีการเพิ่มความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึก
3. ผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ มีการเพิ่มความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ดีกว่า การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวย่อ ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง แบบฝึกนี้ใช้กับนักกรีฑาระดับเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งในจำนวนนี้เป็นนักกรีฑาชาย 10 คน อายุระหว่าง 15-18 ปี

ขอบเขตการศึกษา เพื่อศึกษาถึงการนำหลักการฝึกซ้อม ซึ่งเป็น โปรแกรมการฝึกเพื่อเป็นการพัฒนาความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ซึ่งอยู่ในช่วงความเร็วสูงสุดของนักวิ่งร่วมกับการฝึกซ้อมตาม โปรแกรมปกติ และการฝึกตาม โปรแกรมปกติ ที่นำมาใช้กับนักกรีฑาระยะสั้นประเภท 100 เมตร เท่านั้น

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ และทราบถึงผลการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวในระยะทาง 60 เมตร หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์
2. เป็นการพัฒนาระบบ Motor Skills และระบบ Coordination เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากระบบประสาทการสั่งงาน ในการฝึกความเร็ว เพื่อใช้ในการเพิ่มความเร็ว ตั้งแต่การออกตัวถึงความเร็วสูงสุด ในระยะทาง 60 เมตร ในนักกรีฑาระยะสั้น ประเภท 100 เมตร
3. เพื่อสร้างลักษณะการเคลื่อนไหวในการวิ่ง ท่าทาง มุมในการกระตุกเข้า ตลอดจนการเคลื่อนไหวให้สมบูรณ์แบบที่สุด เพื่อพัฒนาความเร็วในระยะทาง 60 เมตร ได้ดีขึ้น
4. เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบในการฝึกความเร็วและสร้างโปรแกรมในการพัฒนาความสามารถของการวิ่งระยะสั้น
5. เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว หมายถึง โปรแกรมการฝึกเฉพาะสำหรับนักวิ่งระยะสั้น เพื่อพัฒนา ปรับปรุง เสริมความเร็ว ที่นำเอากระบวนการฝึกประสานงานของกล้ามเนื้อ (Coordination) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และเทคนิคต่างๆ เช่น การฝึกแบบใช้เครื่องลากถ่วงน้ำหนัก (Resistance Running) หรือ เทคนิคเฉพาะการบริหารร่างกายมาใช้ ซึ่งรูปแบบการฝึกซ้อม จะมุ่งเน้นเพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่งในระยะทาง 60 เมตร ซึ่งเป็นช่วงของการปรับเพิ่มความเร็วจนไปถึงความเร็วสูงสุด

ความเร็วในระยะทาง 60 เมตร หมายถึง ระยะเวลาจากเสียงสัญญาณปล่อยตัวไปจนถึงระยะทาง 60 เมตร โดยนักกีฬาออกสตาร์ทจากเส้นเริ่ม ด้วยการยืน มีหน่วยเวลาเป็น วินาที

ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Skills) ลักษณะของการเคลื่อนไหวในการวิ่ง เช่น การก้าวเท้า การยกเข่า การแกว่งแขน การวัดส้นเท้า การวางเท้าสัมผัสพื้น การควบคุมลำตัวให้หนึ่ง และเป็นอิสระในการเคลื่อนไหว ซึ่งต้องใช้เวลาในการฝึกจนเกิดเป็นความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ

กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ หมายถึง กลุ่มที่ทำการฝึกซ้อมตามปกติอย่างเดียว โดยไม่มีการนำเอาแบบฝึกใน โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว มาใช้ทำการฝึกซ้อม ทำการฝึกตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์

กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมพัฒนาความเร็ว หมายถึง กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะทาง 60 เมตร จำนวนการฝึก 3 วัน คือ วันจันทร์, พุธ , ศุกร์ และฝึกตามโปรแกรมปกติอีก 2 วันคือ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี

General Warm Up หมายถึง การอบอุ่นร่างกายทั่วไปโดยวิธีการวิ่งเหยาะๆ เคลื่อนที่ไปข้างหน้า เคลื่อนที่ทางด้านซ้าย-ขวา รวมถึงวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว

Sport - Specific Warm Up หมายถึง การอบอุ่นร่างกายเฉพาะประเภทกีฬา โดย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในรูปแบบการเคลื่อนไหว เช่น การเตะเท้าหน้า-หลัง การเตะเท้าขึ้น-ลง ทางด้านข้าง การเหยียดแขน หมุนไหล่ไปข้างหน้า-ข้างหลัง เป็นต้น

Stabilization Training หมายถึง การฝึกความมั่นคงของลำตัว

Circuit Training หมายถึง การฝึกแบบเป็นสถานี ซึ่งแต่ละสถานีก็จะมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน

In – Out หมายถึง การวิ่งโดยพยายามใช้ความเร็วเต็มที่ สลับกับการวิ่งโดยการรักษาความเร็วที่ต่อเนื่องในการวิ่งแต่ละครั้ง

Flying Start หมายถึง การวิ่งผ่านจุดที่กำหนดให้ โดยใช้ความเร็วในการวิ่งเต็มที่

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a white elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai sun symbol (Sri Yantra) with a flame-like top. The emblem is surrounded by a circular border containing the Thai text 'มหาวิทยาลัยเชียงใหม่' at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' at the bottom. There are also two decorative floral motifs on either side of the elephant.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved