

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากในปัจจุบัน กีฬาเปตองได้เป็นที่นิยมเล่น และมีการแข่งขันกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในระดับนักเรียน นักศึกษา ผู้ที่ทำงาน ตลอดจนประชาชนทั่วไป แต่การเล่นและการแข่งขัน ก็มีวัตถุประสงค์ต่างกันออกไป ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนันทนาการ หรือเพื่อความเป็นเลิศ ดังนั้นการฝึกฝน ฝึกซ้อมให้ถูกต้องตามหลักการ และมีโปรแกรมการฝึกที่ดี จึงเป็นส่วนที่จะช่วยพัฒนาตัวนักกีฬาให้มีสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ในการเล่นให้ประสบความสำเร็จ ตามความต้องการ ได้

ด้วยประสบการณ์ในการฝึกซ้อม และการเป็นผู้ฝึกสอน นักกีฬาที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนประถมศึกษา ในรุ่นอายุ 10 - 12 ปี ทั้งประเภททีมชาย และประเภททีมหญิง ตลอดจนการนำนักกีฬาไปแข่งขันในแต่ละครั้ง ได้มีการบันทึกและเก็บข้อมูลเพื่อศึกษา ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมตัว ฝึกซ้อมในด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะในเรื่องความแข็งแรงของแขน ของนักกีฬา ที่จะต้องฝึกการใช้กำลังทั้งนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก และหัวไหล่ให้สัมพันธ์กัน เพื่อการบังคับลูกให้ได้จังหวะและระยะที่ต้องการ ซึ่งจะมีผลต่อความแม่นยำในการเข้า - วาง และการตีลูก เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถเล่นได้ตลอดระยะเวลาที่ทำการแข่งขัน โดยไม่มีการเหนื่อยล้า ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจะกำหนดเวลาได้ว่า จะเสร็จสิ้นในเวลาเท่าใด

ในลักษณะของกีฬาเปตองนั้น แขนเป็นส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหว ในการเล่นกีฬาเปตอง จะมีกลุ่มกล้ามเนื้อของแขนที่สำคัญ อยู่ 4 กลุ่ม คือ กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อแขนท่อนบน กล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อของมือ กล้ามเนื้อเหล่านี้จะทำงานสัมพันธ์กัน เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์ของแขน การฝึกความแข็งแรง จะช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การฝึกความแข็งแรง หรือการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) เป็นคำที่เราคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีหรือเรียกกันว่า Power Training ซึ่ง AI Murray และ John Lear ได้กล่าวไว้ว่าการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นวิธีการฝึกที่เป็นวิทยาศาสตร์ มีหลักการและเหตุผลที่เชื่อถือพิสูจน์ได้ เป็นการฝึกที่มีการวางแผนโดยค่อยๆ เพิ่มความต้านทาน (น้ำหนัก) จนกระทั่งสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาพัฒนาขึ้นเป็นระยะที่เหมาะสม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น หากการฝึกนักกีฬา ได้มีการนำหลักดังกล่าวไปใช้อย่างเหมาะสมแล้ว เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าสมรรถภาพทางกายที่ต้องการ หรือความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬาก็จะสูงขึ้น อันจะเป็นผลให้การฝึกทางด้านอื่น เช่น เทคนิค ทักษะ และ Tactics ตลอดจนการเตรียมทางด้านจิตวิทยาดีขึ้นด้วย ทั้งนี้เพราะการฝึกด้วยน้ำหนัก จะมีผลกระทบโดยตรงต่อการฝึกทางด้านร่างกายที่กล่าวมา

ดังนั้น การนำเอาวิทยาศาสตร์ทางด้านกีฬามาประยุกต์ใช้ เพื่อการสร้างโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักให้นักกีฬาได้ฝึกซ้อม จึงเป็นวิธีที่ผู้ศึกษา ได้ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน ทั้งนี้เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของแขน ทำให้นักกีฬาสามารถเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความเมื่อย้า และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกความเมื่อย้าในการเข้า - วางลูกเปตอง ของกลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงของแขนร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลการฝึกความเมื่อย้าในการเข้า - วางลูกเปตอง ของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกความเมื่อย้าในการเข้า - วางลูกเปตอง ของกลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงของแขนร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ กับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์

สมมติฐานการศึกษา

1. ภายหลังการฝึก เป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬาเปตองชายของกลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงของแขน ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ มีความเมื่อย้าในการเข้า - วางลูกเปตอง ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก
2. ภายหลังการฝึก เป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬาเปตองชายของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว มีความเมื่อย้าในการเข้า - วางลูกเปตอง ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก
3. ภายหลังการฝึก เป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬาเปตองชาย กลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงของแขน ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ มีความเมื่อย้าในการเข้า - วางลูกเปตอง ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลการฝึกความแข็งแรงของแขน ที่มีต่อความแม่นยำในการเข้า - วางลูกแปดอง ในนักกีฬาเบตองชาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักกีฬาเบตองชาย รุ่นอายุ 10 - 12 ปีของโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 20 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา โดยสามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่นที่ร่างกายปฏิบัติต่องาน หรือภาระกิจต่างๆ ได้เป็นระยะเวลาต่างๆ โดยไม่เกิดการเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย และได้ผลดี ไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่าความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัว ซึ่งจะเป็ความสามารถของกล้ามเนื้อ ที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงศูนย์ถ่วงของโลกอยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเข่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลัดเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อ เรียกว่าความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่างๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขน และขาในมุมต่างๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา หรือใช้ในการปา การขว้าง การเตะ การตี เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ในการต้านทานต่อแรงที่มากระทำจากภายนอกโดยไม่ล้ม หรือสูญเสียการทรงตัวไป

พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) หมายถึง ความสามารถในการใช้พลังสูงสุดของกล้ามเนื้อในช่วงสั้นๆ

ความแม่นยำ (Accuracy) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะกระทำต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้อย่างถูกต้อง และตรงเป้าหมาย

ความแม่นยำในการเข้า - วางลูกแปดอง หมายถึง การโยนลูกบูลให้เข้าใกล้ลูกเป้าหรือลูกเซอร์รี ให้มากที่สุด

การทดสอบความแม่นยำ หมายถึง การทดสอบความแม่นยำในการเข้า - วาง ลูกเปิดตอง ระยะทาง 8.50 เมตร ให้ลูกบอลเข้าใกล้เป้าหมายมากที่สุด โดยใช้แบบทดสอบการเข้า - วาง และแปรค่าเป็นคะแนน จำนวนคนละ 10 ลูกๆ ละ 5 คะแนน โดยตัดลูกที่ 1, 2 และ 9, 10 ออก เพื่อกำหนดค่าระดับกลาง แล้วหาค่าเฉลี่ยเป็นตัวแทนของความแม่นยำ

การฝึกความแข็งแรง หมายถึง การฝึกให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อ สามารถรับความต้านทาน เพิ่มขึ้นจากปกติเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้ค่อยๆ ปรับตัวเพื่อรับรู้สภาวะน้ำหนักและค่อยๆ เพิ่ม ความแข็งแรงและทนทานขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถปรับน้ำหนักได้มากที่สุด

1 RM หมายถึง น้ำหนักที่มากที่สุดที่สามารถยกได้ 1 ครั้ง โดยครั้งที่ 2 จะยกไม่ขึ้น หรือไม่สุดช่วงการเคลื่อนไหว

การฝึกความแข็งแรงของแขน หมายถึง โปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ที่ผู้ศึกษาเขียนขึ้น เพื่อใช้ฝึกนักกีฬาเปิดตองชาย รุ่นอายุ 10 - 12 ปี เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน

การทดสอบความแข็งแรง หมายถึง การใช้เครื่องมือ Hand Grip Dynamometer ทดสอบ ความแข็งแรงของแขน ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์

นักกีฬาเปิดตองชาย หมายถึง นักเรียนชายที่เป็นนักกีฬาเปิดตองของโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 2 ปีการศึกษา 2547 รุ่นอายุ 10 - 12 ปี

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ทราบผลการฝึกความแข็งแรงของแขน ที่มีต่อความแม่นยำในการเข้า - วางลูกเปิดตอง ของนักกีฬาเปิดตองชาย
2. ผลที่ได้จากการศึกษา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการวางแผน และเขียนโปรแกรม การฝึกซ้อม ในนักกีฬาประเภทอื่นที่ใช้แขนเช่นเดียวกัน
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัย สำหรับผู้ที่สนใจต่อไป

กรอบแนวคิดในการศึกษา

