

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กีฬาเรือคยัค – แคนู เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ในการแข่งขันเรือพายชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2551 ที่ผ่านมามีนักกีฬาเรือคยัคทั้งรุ่นเยาวชนและรุ่นประชาชนทั่วไปกว่า 100 คน จาก 44 สโมสรทั่วประเทศ (สมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย, 2551) เข้าร่วมการแข่งขัน แต่นักกีฬาโดยส่วนใหญ่ยังพบปัญหาการทรงตัวบนเรือ และน้ำหนักในการลงพาย นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันล้วนเป็นนักกีฬาที่ลงพายได้อย่างหนักหน่วง และมีการทรงตัวบนเรือได้เป็นอย่างดี

กล่าวคือ เรือคยัคเป็นกีฬาที่ต้องการความแข็งแรงและความมั่นคงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน และการทรงตัวเป็นอย่างมาก ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน และการทรงตัวเป็นที่ต้องการมาก เพราะนอกจากจะใช้ในการทำเทคนิคทางกีฬาที่ถูกต้องแล้วยังสามารถช่วยในการทรงตัวบนเรือได้อีกด้วย ในนักกีฬาเรือคยัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ นักกีฬาทุกคนจะต้องบิดหมุนลำตัว ซึ่งการบิดลำตัวจะบิดอยู่ในแนวแกนลำตัวพร้อมกับการขยับขาเพื่อช่วยในการทรงตัวบนเรือและช่วยในการบิดลำตัวให้มีประสิทธิภาพได้แรงมากขึ้น ดังนั้นนักกีฬาเรือคยัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่จึงมีความจำเป็นต้องอาศัยความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน และการทรงตัวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ Pectoralis Major, Trapezius, Oblique, Hip flexors, Abdominals, Lower back, Latissimus กลุ่มกล้ามเนื้อเหล่านี้ถ้าได้ฝึกความแข็งแรงก็จะทำให้นักกีฬาเรือคยัคสามารถพายเรือได้เร็ว การพายเรือด้วยแขนและไหล่จะทำให้เหนื่อยเร็วและพายได้ช้ากว่าเมื่อเทียบกับแรงที่ใช้ไป (ศิริพร, 2550)

ศิริพร หาดคำ ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของลำตัวต่อความเร็วในนักกีฬาเรือคยัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ของนักกีฬาเรือคยัคสโมสรนครพิงค์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ทำการฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball ร่วมกับโปรแกรมปกติมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น มีการทรงตัวที่ดีขึ้นและใช้เวลาในการพายเรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อนำมาเทียบกับกลุ่มควบคุมก็ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

Kathrym (2003) ได้ทำการศึกษา การออกกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องแบบใช้และไม่ใช้ Swiss Ball ผลการวิจัยพบว่า กล้ามเนื้อหน้าท้องมีการใช้แรงและใช้กล้ามเนื้อทำงานมากกว่าในขณะที่ออกกำลังกายโดยใช้ Swiss Ball เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้องบนพื้น

ประภัสสร สกุลเสาวภาคย์กุล ผู้ดูแลศูนย์ฟิตเนส ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของฟิตบอลว่า ในปี ค.ศ.1963 ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ได้มีการนำลูกบอลมาใช้ในการบริหารและเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า **“สวิสบอล”** โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อออกกำลังกายและทำกายภาพบำบัดผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูก ให้สามารถยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและร่างกายได้ดีขึ้น ต่อมาทางสหรัฐอเมริกาเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสวิสบอล จึงได้นำมาประยุกต์ใช้สำหรับคนปกติ พร้อมทั้งคิดค้นและผสมผสานกับหลักการการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเข้าไป รวมทั้งเลือกเพลงประกอบการฝึกที่สนุกสนานแล้วเรียกชื่อใหม่ว่า **“ฟิตบอล”** ซึ่งฟิตบอลจะช่วยบริหารร่างกายส่วนบน ตั้งแต่หัวไหล่ หน้าท้อง แผ่นหลัง ไปจนถึงสะโพกและต้นขา ซึ่งนำมาปรับใช้ในการบำบัดรักษาอาการบางอย่างเช่น อาการปวดหลัง ปวดไขข้อกระดูก

Fit Ball เป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและเสริมสร้างความมั่นคงของข้อต่อและร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อความไม่มั่นคงของของบอลจะช่วยกระตุ้นความมั่นคงของกล้ามเนื้อและความสมดุลของร่างกาย (Bartoniets and Strange, 2006)

ประโยชน์ของการฝึก Fit Ball ฟิตบอล มีข้อดีในเรื่องการลดแรงกระแทก หากเล่นฟิตบอลก่อนการออกกำลังกายอย่างอื่น จะมีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นเท่าตัว แล้วคนที่อายุมากๆ ก็เล่นได้ นอกเหนือจากความสนุกสนานที่ได้รับจากการฝึกแล้ว ฟิตบอลยังช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อหัวใจ ให้สามารถสูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันยังเสริมสร้างกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้กระชับ เพิ่มประสิทธิภาพการทรงตัว และทำให้ร่างกายเกิดความสมดุล ฟิตบอลจะช่วยเน้นการบริหารส่วนบนของร่างกาย ตั้งแต่ไหล่ หน้าท้อง แผ่นหลังไปจนถึงต้นขา สะโพก และบั้นท้าย การควบคุมแรงตึงกลับของลูกบอลขณะเล่นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อของเรา เพิ่มประสิทธิภาพการทรงตัว และการทำงานของอวัยวะแต่ละส่วนให้สัมพันธ์กัน

ดังที่กล่าวมาข้างต้นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน โดยใช้โปรแกรมการฝึก Weight Training จะทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพที่ดีขึ้นและจะส่งผลให้มีทักษะพื้นฐานที่ดีขึ้น เช่น มีกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน ที่แข็งแรง อาจส่งผลให้การทรงตัวในการพายเรือมีมากขึ้น และสามารถพายเรือได้เร็วขึ้น อีกทั้งยังจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วและว่องไวยิ่งขึ้นและทำให้เหนื่อยน้อยลง (Thomas, 2006) หากนักกีฬาได้รับการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การแสดงออกของพลังกล้ามเนื้อก็จะสามารถทำได้

อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งพลังกล้ามเนื้อเกิดจากปฏิกิริยาของ 3 ปัจจัย คือ ความเร็ว ระยะทาง ความแข็งแรง ส่วนนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก็อาจเกิดการเมื่อยล้า ปวดเอว ปวดหลัง เนื่องจากการเกร็งลำตัวเพื่อดำเนินต่อการออกแรงและการรักษาการทรงตัว ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัว ส่วนบนต่อความเร็วในนักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อที่จะนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์กับทักษะของการเล่นกีฬาเรือคายัค

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน ร่วมกับโปรแกรมปกติต่อความเร็วในการพายเรือของนักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ระยะทาง 500 เมตร
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียวต่อความเร็วในการพายเรือของนักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ระยะทาง 500 เมตร
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน ร่วมกับโปรแกรมปกติและผลของ โปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียวต่อความเร็วในการพายเรือ นักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ระยะทาง 500 เมตร

สมมติฐานการศึกษา

1. นักกีฬาเรือคายัคของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนร่วมกับโปรแกรมปกติมีความเร็วในการพายเรือมากกว่าก่อนการฝึก
2. นักกีฬาเรือคายัคของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียวมีความเร็วในการพายเรือมากกว่าก่อนการฝึก
3. นักกีฬาเรือคายัคของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนร่วมกับโปรแกรมปกติมีความเร็วในการพายเรือมากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียว

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนร่วมกับโปรแกรมปกติต่อความเร็วในการพายเรือ
2. เพื่อทราบผลของโปรแกรมการฝึกตามปกติต่อความเร็วในการพายเรือ
3. เพื่อทราบผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนต่อความเร็วในการพายเรือ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนที่มีผลต่อความเร็วในการพายเรือของนักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตการศึกษา

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

- การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลที่ได้จากโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยเปรียบเทียบกับผลที่ได้จากโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียวในการเพิ่มความเร็วในการพายเรือของนักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ระยะทาง 500 เมตร

ขอบเขตประชากร

- กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาเรือคายัคเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน เป็นชาย 6 คน และหญิง 6 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Matching group)

ขอบเขตเนื้อหา

- การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน กับผลของโปรแกรมการฝึกปกติต่อความเร็วในนักกีฬาเรือคายัคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการฝึกในกลุ่มเนื้อ Pectoralis Major, Trapezius, Abdominals, Hip flexors, Oblique, Lower back, Latissimus เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการฝึกซ้อมทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ โดยจะมีแบบฝึกทั้งหมด 10 แบบฝึก

แบบฝึกที่ 1	One Arm Dumbbell Row
แบบฝึกที่ 2	Flat-bench dumbbell fly
แบบฝึกที่ 3	Weighted Russian Twist
แบบฝึกที่ 4	Seated Trunk Rotation
แบบฝึกที่ 5	Bent over Row with Stability Ball
แบบฝึกที่ 6	Side Flexion
แบบฝึกที่ 7	Swiss Ball crunch
แบบฝึกที่ 8	Reverse Dumbbell Fly
แบบฝึกที่ 9	Side bend
แบบฝึกที่ 10	Dumbbell Pullover

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

เรือคายัค (Kayak / K) หมายถึง เรือแคนูประเภทคัยค เป็นเรือแบบปิด นักกีฬาจะต้องนั่งแล้วสอดตัวอยู่ในเรือ และใช้ใบพายชนิดสองใบ (Double bladed paddles) เรือคัยคมีทั้งชนิด 1 คน (Single kayak / k-1) คัยค 2 คน (Double kayak / k-2) และคัยค 4 คน (kayak four / k-4)

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การฝึกให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อ สามารถรับความต้านทานเพิ่มขึ้นจากปกติ เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้ค่อย ๆ ปรับตัวเพื่อรับรู้สภาวะน้ำหนักและค่อยๆ เพิ่มความแข็งแรงและทนทานขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถปรับน้ำหนักได้มากที่สุด

ฟิตบอล (Fit Ball) หมายถึง Stability ball, Balance ball, Exercise ball, ลูกบอลที่ใช้ในการบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความสมดุลของร่างกาย

ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายหรืออวัยวะที่จะเคลื่อนไหวไปอย่างไร้ด้อยอย่างหนึ่งได้รวดเร็วและใช้เวลาน้อย ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง ความเร็วในนักกีฬาเรือคัยคเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ระยะทาง 500 เมตร

ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อต่อต้านแรงที่จะมากระทำ

การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการรักษาสภาพความสมดุลไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในสภาวะเคลื่อนที่หรืออยู่กับที่ก็ตาม

1 – RM หมายถึง น้ำหนักที่มากที่สุดที่สามารถยกได้ 1 ครั้ง โดยครั้งที่ 2 จะยกไม่ขึ้นหรือยกได้แต่ไม่สุดช่วงของการเคลื่อนไหว

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองเพื่อมุ่งศึกษาถึงผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน ต่อความเร็วในการพายเรือคายัคของนักกีฬาพายเรือเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (จันทร์, พุธ, ศุกร์)

นักกีฬาเรือคายัค



ทักษะทางการกีฬาเรือคายัค



โปรแกรมการฝึก ความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน

- | | |
|--------------|-----------------------------------|
| แบบฝึกที่ 1 | One Arm Dumbbell Row |
| แบบฝึกที่ 2 | Flat-bench dumbbell fly |
| แบบฝึกที่ 3 | Weighted Russian Twist |
| แบบฝึกที่ 4 | Seated Trunk Rotation |
| แบบฝึกที่ 5 | Bent over Row with Stability Ball |
| แบบฝึกที่ 6 | Side Flexion |
| แบบฝึกที่ 7 | Swiss Ball crunch |
| แบบฝึกที่ 8 | Reverse Dumbbell Fly |
| แบบฝึกที่ 9 | side bend |
| แบบฝึกที่ 10 | Dumbbell Pullover |



ภายหลังการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบน มีความแข็งแรง การทรงตัวและมีความเร็วในการพายเรือดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว