

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ต้องใช้แรงและความเร่งจากการใช้กล้ามเนื้อของร่างกายส่วนบน และส่วนล่างอย่างมาก โดยกล้ามเนื้อลำตัวจะเป็นส่วนให้ความมั่นคงและเป็นจุดเริ่มต้นของการเคลื่อนไหวในจังหวะการยกน้ำหนักในช่วงเหยียดแขนตรงเหนือศีรษะ หากกล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรงจะทำให้หลังอยู่ในท่าแอ่นไปด้านหลังอย่างมาก (Extreme Lordotic Position) จนเกิดแรงกระทำที่หลังและมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เอ็นและตัวกระดูกสันหลัง (ดิฐฐชัย จันทรักษา, 2552) ตำแหน่งการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำที่มารับการรักษาที่ คลินิกการกีฬา และที่สนามแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนของสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ พบว่า ตำแหน่งที่พบการบาดเจ็บสูงสุดคือบริเวณไหล่และสะบัก รองลงมาคือบริเวณหลังและศอก (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2551) และจากการสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน ในช่วงการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 พบว่าตำแหน่งการบาดเจ็บ 3 อันดับแรกคือบริเวณ หลัง เข่าและข้อมือ ตามลำดับ (จรรยา ใจคำ, 2552)

การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามีผลต่อประสิทธิภาพการฝึกซ้อมและส่งผลต่อเนื่องไปถึงการแข่งขัน รวมถึงการฝึกซ้อมในระยะยาว นักกีฬาควรได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อกลับไปเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ดังนั้น แนวทางการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาต้องเกิดจากความร่วมมือจากทุกฝ่าย ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือโค้ช กรรมการ ผู้ตัดสิน ผู้ชมและคนเชียร์ สำหรับนักกีฬานั้นต้องยึดถือและตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ได้แก่ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ถูกต้องตามเทคนิคและครอบคลุมในทุกด้าน โดยเฉพาะการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การให้ความสำคัญต่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทั้งก่อนและหลังเล่นกีฬาอย่างถูกวิธีเพื่อเป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ รวมถึงนักกีฬาควรได้รับโภชนาการที่ดีและถูกต้องตามหลักโภชนาการการกีฬา การให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำทั้งก่อน ระหว่างและหลังเล่นกีฬา เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อ เนื่องจากภาวะขาดน้ำ จะทำให้

ประสิทธิภาพการเล่นกีฬาลดลง ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บขณะแข่งขันได้ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2551)

อาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน การรับประทานอาหารที่เพียงพอและถูกต้องตามหลักโภชนาการการกีฬาสามารถช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้าได้รวดเร็วยิ่งขึ้น และยังช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่งเสริมประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันได้ (คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 2552) โพรตีนสามารถช่วยในการซ่อมแซมการเสื่อมสลายของใยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะนักกีฬาที่ต้องการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ต้องการลดน้ำหนัก ต้องการจำกัดพลังงานที่บริโภค การรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงร่วมกับการฝึกซ้อมสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายนำคาร์โบไฮเดรตไปใช้และเก็บสะสมเป็นไกลโคเจนได้ดี นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้นานขึ้นโดยไม่รู้สึเหนื่อยล้า (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551) สอดคล้องกับการศึกษาการบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันต่อการฝึกฝนและการฟื้นตัวของนักกีฬา พบว่าคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีไกลซีมิกปานกลาง สามารถเป็นแหล่งพลังงานในกระบวนการสังเคราะห์ไกลโคเจน และมีผลต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย (L.M. Burke, B. Kiensand and J.L. Ivy, 2004)

การพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาน้ำหนัก มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการทำงานประสานสัมพันธ์กันจากทีมบุคลากร ซึ่งมีความรู้ด้านต่าง ๆ เพื่อจะถ่ายทอดความรู้สู่ตัวนักกีฬาซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติโดยตรง ประกอบด้วยความรู้ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์ จิตวิทยาการกีฬา กายภาพบำบัดและโภชนาการการกีฬา (ภัทรพร สิริเลิศพิศาล, 2551) สอดคล้องกับการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อความเป็นเลิศมีองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย การคัดเลือกหรือเฟ้นหานักกีฬาที่มีความสามารถพิเศษ ผู้ฝึกสอน ความรู้ความเข้าใจหลักการทางสรีรวิทยา ปัจจัยทางจิตวิทยา หลักการทางชีวกลศาสตร์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทักษะการฝึกสอนและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนศาสตร์การกีฬา (วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต, 2549)

กีฬาน้ำหนักเป็นกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยอย่างมาก ซึ่งการที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จดังกล่าวนั้น ประกอบขึ้นจากหลายองค์ประกอบดังที่ได้สรุปไว้ข้างต้น ผู้ศึกษาซึ่งทำงานด้านกายภาพบำบัดและมีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลรักษาฟื้นฟูนักกีฬาน้ำหนักเยาวชนของจังหวัดเชียงใหม่ จึงมีความสนใจที่จะศึกษา การบริโภคอาหารของนักกีฬาน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพของการแข่งขันและสร้างเสริมร่างกายให้เหมาะสม มีความพร้อมและประสบความสำเร็จในการแข่งขันทั้งระดับประเทศและระดับนานาชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารของนักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชน
2. เพื่อเปรียบเทียบการบริโภคอาหารของนักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่กับ

เกณฑ์มาตรฐาน

### ขอบเขตการศึกษา

**ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชนเพศชาย และเพศหญิง จังหวัดเชียงใหม่

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** ครอบคลุมเรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชน ประกอบด้วย ชนิดของอาหาร เครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ความถี่ในการบริโภค ปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและสัดส่วนอาหารตามหมวดอาหาร คือ ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ นม และไขมัน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การบริโภคอาหาร** หมายถึง การรับประทานอาหารของนักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชน ได้แก่ ปริมาณและความถี่ในการรับประทานอาหารประเภท ข้าว/แป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ รวมถึง เครื่องดื่มและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

**นักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชน** หมายถึง นักกีฬาภาน้ำหนักชายและหญิงที่มีอายุในช่วง 14-20 ปี สังกัด จังหวัดเชียงใหม่

**เกณฑ์มาตรฐาน** หมายถึง การรับประทานอาหารตามเกณฑ์ที่ควรได้รับของนักกีฬาภาน้ำหนัก ได้แก่ ปริมาณพลังงาน สารอาหารให้พลังงานและหมวดอาหาร

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง การบริโภคอาหารของนักกีฬาภาน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลสำหรับการวางแผนส่งเสริมการบริโภคอาหารที่ดีของนักกีฬา
2. ได้ข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาการบริโภคอาหารของนักกีฬาประเภทอื่นๆ