

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กีฬาว่ายน้ำ (swimming) ถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เพราะมนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์โดยเฉพาอย่างยิ่งมนุษย์ที่ตั้งภูมิลำเนาอยู่ตามชายทะเลแม่น้ำลำคลอง และ ที่ราบลุ่มต่างๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน มีการฝึกหัดว่ายน้ำกันมาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล เพราะมีผู้พบภาพวาดเกี่ยวกับการว่ายน้ำในถ้ำบนภูเขาแถบทะเลทรายลิเบีย การว่ายน้ำได้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน แต่มีหลักฐานบันทึกไว้ไม่นานนัก Ralph Thomas (1970) ให้ชื่อแบบว่ายน้ำที่มนุษย์ใช้ว่ายน้ำกันมาตั้งแต่เดิมว่า ฮิวแมน สโตรก (human stroke) นอกจากนี้พวกชนชาติสลาฟและพวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดยใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำคล้าย กบว่ายน้ำ หรือที่เรียกว่าฟล็อกคิก (frogkick) แต่วิธีการเคลื่อนไหวของท่าแบบนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วนัก การว่ายน้ำได้วิวัฒนาการก้าวหน้าขึ้นเป็นอย่างมาก ถ้าหากได้พิจารณาถึงเวลาของคนทั้งสองที่ทำได้ แบบและวิธีว่ายน้ำได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อเพิ่มความเร็วขึ้นเสมอ ในบรรดานักว่ายน้ำทั่วไปโดยเฉพาอย่างยิ่งชาวแดนเคเชิร และออสเตรเลีย ได้ดัดแปลงวิธีว่ายน้ำแบบ ทรีดเจน ซึ่งก็ได้รับผลดีในเวลาต่อมา กล่าวคือ Barney Kieran ชาวออสเตรเลียและ Battersby ชาวอังกฤษ ได้ว่ายน้ำแบบที่ปรับปรุงมาจากทรีดเจน เป็นผู้ครองตำแหน่งชนะเลิศของโลกเมื่อปี พ.ศ. 2449-2415 Alex Wickham ชาวเกาะโซโลมอนเป็นผู้ริเริ่มการว่ายน้ำแบบท่าวดวาและเป็นผู้ครองตำแหน่งชนะเลิศของโลก ระยะทาง 50 หลา เขาได้กล่าวว่า “เด็กโซโลมอนทุกคนว่ายน้ำแบบนี้ทั้งนั้น” ต่อมาท่าว่านแบบวดวาจึงเป็นที่นิยมฝึกหัดกันโดยทั่วไปมนุษย์ได้มีการเลียนแบบการเตะเท้ามาจากการว่ายน้ำของกบและก็ได้นำมาแก้ไขดัดแปลงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งมีการเรียนการเตะเท้าแบบนี้ว่า “frog kick” และนอกจากนี้มนุษย์ยังมีการเลียนแบบในท่าอื่นๆ อีก เช่น ท่าผีเสื้อ “butterfly stroke” มีการเตะเท้าแบบโลมาสะบัดหางซึ่งเรียกว่า “dolphin kick” หรือการดำน้ำแบบแมวน้ำ การลอยตัวแบบแมงกะพรุน การว่ายน้ำแบบสุนัข “dog paddle” เป็นต้น กีฬาว่ายน้ำได้จัดเข้าไว้ในการแข่งขันโอลิมปิกเมื่อปี พ.ศ. 2436 และได้จัดการแข่งขันมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุดังกล่าวกีฬาว่ายน้ำก็ได้รับความสนใจจากคนทั่วไปและถือเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมีการพัฒนากีฬาว่ายน้ำให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ โดยมีผู้คิดแบบและประเภทของการว่ายน้ำเพื่อความสนุกสนาน และความตื่นเต้นในการแข่งขันมากขึ้นกีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจและเป็นที่ยอมรับมากในประเทศไทย

ว่ายน้ำเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้ส่วนต่างๆ เคลื่อนไหวครบทุกสัดส่วน ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ได้อย่างดีอีกทั้งยังมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางด้านร่างกาย การฝึกฝนของนักกีฬาต้องฝึกฝนอย่างถูกต้องมีการวางแผนช่วงการฝึกซ้อม การแข่งขัน รวมถึงการพักผ่อนร่างกายด้วย ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม ผู้ปกครอง และนักกีฬาทุกคนต้องวางแผนการฝึกซ้อมร่วมกันการฝึกซ้อมมิใช่ฝึกแต่เพียงให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นควรฝึกทักษะพื้นฐานให้ดีเพื่อที่จะได้มีทักษะที่สูงขึ้นต่อไป การฝึกเทคนิคต่างๆ ก็เป็นเรื่องสำคัญเพราะถ้าเราละเลยก็อาจทำให้พลาดชัยชนะได้อย่างหน้าเสียดายการทำสมาธิเพื่อฝึกจิตใจให้มีสมาธิในการฝึกซ้อมรวมถึงการแข่งขันด้วย การทำจิตใจให้ไม่เครียดกับเรื่องต่างๆ ง่ายขึ้นเพราะอาจส่งผลกระทบต่อการเล่นและ การแข่งขันได้ โดยผู้ฝึกสอนต้องหาวิธีที่สามารถที่จะช่วยพัฒนาตัวนักกีฬาที่ดีที่สุดมาใช้ในการฝึกเสริมเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกการจินตภาพ รวมถึงการเสริมสร้างพลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย การมีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดี และการเสริมสร้างทักษะต่างๆ เมื่อร่างกายมีความพร้อมที่จะทำงานแล้วการเสริมทางด้านเทคนิคก็เป็นสิ่งสำคัญต่อมาเพราะไม่เพียงแต่จะทำให้นักกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพในการว่ายน้ำดีเท่านั้นยังส่งผลในเกมส์การแข่งขันอีกด้วยเพราะการมีเทคนิคว่ายน้ำที่ดีสามารถเอาชนะคู่แข่งได้เพียงเสี้ยววินาที

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตรก่อนและหลังการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร จากสถิติที่ดีที่สุดย้อนหลัง 3 เดือนกับหลังการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ

สมมติฐานของการศึกษา

1. การฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติมีการเพิ่มความเร็วของนักกีฬาว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตรภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ดีกว่าก่อนการฝึก
2. การฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติสามารถเพิ่มความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ดีกว่าสถิติเดิมที่เคยทำได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำผลที่ได้ไปสร้างแบบการฝึกการเคลื่อนไหวแบบ โลมาโดยใช้ต้นกบให้กับเด็กนักกีฬากลุ่มอื่นๆได้
2. เพื่อเป็นแนวทางในการสอนและการฝึกนักกีฬาว่ายน้ำที่ต้องการว่ายน้ำให้เร็วที่สุดเพื่อแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพได้
3. เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทางอื่นๆได้
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับการฝึกการเคลื่อนไหวแบบ โลมาในลักษณะแบบต่างๆ ร่วมกับ โปรแกรมว่ายน้ำต่อไป

ขอบเขตการศึกษา

7.1 ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลการฝึกการเคลื่อนไหวแบบ โลมาโดยใช้ต้นกบที่มีผลต่อความเร็ว ท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร

7.2 ขอบเขตของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำระดับเยาวชนชมรมจิวรงค์จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 14-18 ปี ไม่ป่วยเป็นโรคติดต่อและไม่ควรขาดการฝึกซ้อมเกิน 7 ครั้ง ในช่วงทำโปรแกรม

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้รับการทดสอบทุกคนมีความตั้งใจในการฝึกซ้อม มาทำการฝึกซ้อมทุกวัน และไม่ขาดซ้อมเกิน 7 ครั้ง มิเช่นนั้นจะโดนตัดออกจากการเข้าร่วมโปรแกรม ในช่วงเวลาเข้าโปรแกรม

8 สัปดาห์ นักกีฬาจะต้องไม่ทำกิจกรรมใดๆ เพิ่มเติม เช่น การเล่นเวท เป็นต้น

ข้อห้ามในการออกกำลังกายหรือเข้าโปรแกรม

1. ป่วย หรือพักฟื้นจากการเจ็บป่วย
2. ห้ามรับประทานอาหารก่อนเข้าโปรแกรม
3. สภาพร่างกายไม่พร้อมต่อการการเข้าโปรแกรม เช่น เป็นโรคติดต่อ มีบาดแผลอักเสบ เป็นต้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

การเคลื่อนไหวน้ำแบบโลมา หมายถึง การเคลื่อนไหวน้ำได้น้ำโดยไม่ใช้แขนเป็นการ
 ระบายขาคู่ ขึ้น-ลง ต่อเนื่องกัน เหมือนการว่ายน้ำของปลาโลมา

โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษ หมายถึง โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำโดยการเสริมทักษะ
 การเคลื่อนไหวน้ำแบบโลมา ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ

ตีนกบ (FIN) หมายถึง อุปกรณ์ที่มีลักษณะคล้ายตีนกบใช้สวมใส่สำหรับเพื่อเพิ่ม
 ประสิทธิภาพการว่ายน้ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved