

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ฮอกกี้นักกีฬาที่มีมาตั้งแต่ตีkdำบรรพ์และเข้ามาในประเทศไทยเมื่อปี 2506 และมีการพัฒนามาเรื่อยจนถึงปัจจุบัน ฮอกกี้ได้เป็นกีฬาที่บรรจุอยู่ในกีฬาโอลิมปิก เอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ และรายการแข่งขันกีฬาอีกมากมาย ปัจจุบันบทบาทความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เข้ามามีส่วนร่วม ช่วยทำให้ การพัฒนารูปแบบวิธีการฝึกของนักกีฬาอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ก็ตาม ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในบรรดากลุ่มประเทศผู้นำทางการกีฬาทั่วโลก ซึ่งยังผลให้กีฬาหลายประเภทถูกพัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2536 หน้า 51)

การฝึกนักกีฬาฮอกกี้ไม่มีโปรแกรมการฝึกที่เฉพาะเจาะจง แบบฝึกส่วนมากจะนำจากประเภทอื่นมาดัดแปลงเป็นโปรแกรมการฝึกให้ฮอกกี้ ซึ่งอาจได้ผลไม่ดีเท่าที่ควรเพราะไม่ใช่แบบฝึกฮอกกี้ โปรแกรมการฝึกทั่วไปไม่สามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวในฮอกกี้ได้เต็มประสิทธิภาพ เพราะฮอกกี้ต้องมีการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะควบคู่ไปด้วย การที่จะให้นักกีฬาฮอกกี้มีการพัฒนาให้เต็มทีจำเป็นต้องมีโปรแกรมการฝึกสำหรับกีฬาฮอกกี้ ผู้ฝึกสอนจะต้องมีการศึกษาค้นคว้าทดลองและนำเอาวิทยาการใหม่ๆ มาปรับปรุงให้เหมาะสม กับนักกีฬาและโปรแกรมการฝึกซ้อม ตลอดจนนำเอาเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ แต่ฮอกกี้ไม่เหมือนกีฬาประเภทอื่น ไม่จำเป็นต้องวิ่งแข่งให้เร็วเหมือนนักวิ่งระยะสั้นไม่ต้องกระโดดให้สูงเหมือนนักกระโดดสูง และไม่จำเป็นต้องปะทะเหมือนนักฟุตบอล แต่สิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาฮอกกี้มากที่สุดคือความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นและยังมีความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ซึ่งกีฬาอื่นไม่มีและยังจำเป็นมากในการเล่น จึงจำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวเพื่อนำไปใช้ในการเล่นให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

การที่จะทำให้มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น จะต้องประกอบไปด้วย การสร้าง ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ พลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปฏิบัติการตอบสนอง

ความอ่อนตัว ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้สามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว และฮอกกี้นั้นยังมีความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะที่จำเป็นมากสำหรับฮอกกี คือ การเล่นลูกด้วยไม้ฮอกกีที่ต่องมีการพลิกไม้ การลื้อกลูก การตี ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเล่นฮอกกี (ชูศักดิ์ และ กันยา , 2536)

ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งมีชมรมฮอกกี โปรแกรมฝึกทั่วไปเป็นการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปเหมือนกีฬาอื่นๆเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ความเร็ว ความทนทานเป็นส่วนมาก ส่วนโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวจะมีน้อยมากเมื่อเทียบกับการฝึกทั่วไป การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของชมรมฮอกกี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้นำแบบฝึกจากกการดัดแปลงจากแบบฝึกของกีฬาประเภทอื่น แต่ไม่มีโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวโดยตรง ทำให้นักกีฬาเล่นได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ จากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวโดยการวิ่งเก็บของของนักกีฬาฮอกกี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการทดสอบนักกีฬาเพื่อเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2540 – 2544 ผลการทดสอบพบว่านักกีฬาฮอกกีมีความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ในระดับปานกลาง (ศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ซึ่งมีชมรมฮอกกี แต่ไม่มีโค้ชที่มีความสามารถโดยตรงทางด้านกีฬาฮอกกีมาสอนและฝึกซ้อม ตลอดจนแบบฝึกและโปรแกรมการฝึกก็ไม่มี การฝึกซ้อมจะเป็นแบบ พี่สอนน้องซึ่งสอนรุ่นต่อรุ่น พี่เป็นอย่างไรก็จะสอนน้องอย่างนั้น ทำให้ไม่มีการพัฒนาให้ดีขึ้นเท่าใด นักกีฬาฮอกกีของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ยังมีความคล่องแคล่วว่องไวน้อยมากในการเล่น การตัดสินใจไม่แน่นอนขาดความเชื่อมั่น ทำให้เล่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะไม่มีผู้ฝึกสอนหรือโค้ชที่จะเพิ่มสมรรถภาพความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬา

○ การที่จะทำให้ นักกีฬา มีสมรรถภาพทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้น สิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากและจะขาดไม่ได้ ซึ่งไม่มีทางอื่นที่จะมาทดแทนได้มีอยู่เพียงหนทางเดียวเท่านั้นก็คือ การซ้อม (Training) ซึ่งการฝึกซ้อมนักกีฬาที่จะได้ผลดีนั้นมิใช่การมุ่งฝึกแต่เฉพาะทักษะ เทคนิค หรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น จะต้องเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีความอดทน มีกำลัง มีความเร็ว มีการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดี และมีความคล่องแคล่วว่องไว ผู้ฝึกสอนนักกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมนักกีฬาอย่างหนักให้เหงื่อออกมากๆและมีการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและลำตัว โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

1. ฝึกจากน้อยไปหามาก ฝึกจากเบาไปหาหนัก และจะต้องฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิดอาการเหน็ดเหนื่อยปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ การฝึกจะต้องให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล แต่อย่าฝึกจนกระทั่งนักกีฬาเหนื่อยมากจนเกินไปหรือน้อยเกินไปจนนักกีฬาไม่รู้สึเหนื่อยเหนื่อยอย่างเต็มที่ จะต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกายและแต่ละประเภทการฝึกจึงจะได้ผลดี

2. การฝึกจะต้องทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกีฬาประเภทนั้นๆ

3. การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับความเพิ่มหนัก (Overload principles) เป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาตัวดีขึ้น ความหนักที่จะปรับเพิ่มขึ้นนั้นควรคำนึงด้วยว่าจะเพิ่มสักเท่าใดและจะเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมทั้งการฝึกวันละกี่ชั่วโมง อาทิตย์ละกี่ครั้ง ผู้สอนจะต้องมีโปรแกรมการฝึกแต่ละสัปดาห์ให้ชัดเจนแน่นอน

4. การฝึกกีฬาแต่ละประเภทจะต้องฝึกทักษะท่าทางการเคลื่อนไหวให้เหมือนกับสภาพที่จะต้องนำไปใช้ในการแข่งขันจริง ขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำการฝึกทักษะกีฬาประเภทอื่นควบคู่กันไปด้วยเพราะอาจจะทำให้เกิดความสับสนขึ้นได้ โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่ขาดประสบการณ์ด้านความชำนาญหรือนักกีฬาที่เริ่มฝึกใหม่

5. ภายหลังจากฝึกซ้อมในแต่ละวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมงต่อหนึ่งคืน และในช่วงกลางวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนระหว่างการฝึกซ้อมแต่ละครั้งด้วย เช่น ช่วงเช้าฝึกช่วงสายพัก หรือกลางวันฝึกช่วงบ่ายพัก เป็นต้น

6. การฝึกจะต้องกระทำสม่ำเสมอต่อเนื่อง ในขั้นพื้นฐานเบื้องต้นควรเริ่มด้วยการฝึกความอดทนและเสริมสร้างความแข็งแรงทั่วๆไปรวมทั้งฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในช่วงระยะ 3 เดือนแรก ต่อมาควรจะปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกให้มากขึ้น มุ่งเน้นการฝึกทักษะความอดทน ความแข็งแรง ตลอดจนสมรรถภาพของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ฝึกเน้นความสัมพันธ์และประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ฝึกเน้นการประสานงานภาพในทีมและความสมบูรณ์พร้อมของนักกีฬาก่อนเข้าร่วมการแข่งขัน เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูการแข่งขันการฝึกจะต้องลดปริมาณความหนักลงเพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อได้พักฟื้นบ้างเล็กน้อยจะทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว และพร้อมที่จะทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. การบำรุงร่างกายหรืออาหารของนักกีฬาจะต้องรับประทานให้ครบทุกประเภทกล่าวคือในแต่ละมื้อที่รับประทานจะต้องประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ผัก ผลไม้ เกลือแร่ และวิตามิน โดยเฉพาะบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น นักกีฬาควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้มากหรือรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยในช่วงของการแข่งขัน หลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีรสจัดและไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งจะมีผลต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นผลทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2542, หน้า 30-31)

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิดในการสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับนักกีฬาฮอกกี้ โดยได้ค้นคว้าศึกษาจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้ และได้พบว่าความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Flexibility) และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) สามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฮอกกี้ได้ จึงได้นำการฝึกแบบต่างๆมาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฮอกกี้ เพื่อนำไปทดลองฝึกกับนักกีฬาฮอกกี้อิมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้

สมมติฐาน

โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่สร้างขึ้นสามารถทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้ดีขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบ กิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และ ร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาสั้นๆ

นักกีฬาฮอกกี้ หมายถึง นักกีฬาฮอกกี้ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทั้งชายและหญิง

ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางขณะเคลื่อนที่ของร่างกายอย่างรวดเร็ว

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ตามศักยภาพของข้อต่อและกล้ามเนื้อนั้น

เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) หมายถึง ความสามารถที่จะเคลื่อนที่เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายได้อย่างคล่องตัวรวดเร็วซึ่งขึ้นอยู่กับความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ในการทำงานประสานกันอย่างรวดเร็วระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง การระเบิดพลังของกล้ามเนื้อที่ทำการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วให้ร่างกายเปลี่ยนทิศทางหรือเพิ่มความเร็ว

การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ หมายถึง การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นของฮอกกี้

ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility) หมายถึง ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฮอกกี้ที่จะต้องใช้ไม้ฮอกกี้เล่นลูก เช่น การพลิกไม้ การใช้ไม้ตีลูกกลับ

โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง โปรแกรมฝึกที่ประกอบด้วย

- พลังกล้ามเนื้อ
- การทำงานร่วมของกล้ามเนื้อ
- ปฏิกริยาตอบสนอง
- ความอ่อนตัว
- ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

ระยะเวลาในการศึกษา

ตั้งแต่ 1 มกราคม ถึง วันที่ 30 เมษายน 2545

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวโดยมีความอ่อนตัวและความเร็ว ปฏิกริยาตอบสนองเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว
2. นักกีฬาฮอกกี้มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น
3. ได้โปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมกับฮอกกี้โดยมีการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ
4. จะเป็นประโยชน์และแนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกฮอกกี้ ในโอกาสต่อไป