

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อนั้นได้รับความนิยมและความสนใจมากกีฬาหนึ่ง ที่สำคัญมีการจัดแข่งขันระดับนานาชาติ เช่น คิงส์คัพ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ เป็นต้น ซึ่งนักกีฬาไทยก็สามารถสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติมาโดยตลอด จะสังเกตเห็นได้ว่ากีฬาเซปักตะกร้อหญิงนั้น ณ ตอนนี้อยู่ในความสามารถทางด้านทักษะของทุกประเทศนั้นใกล้เคียงกันมากเพราะทุกประเทศเริ่มเล่นพร้อมๆ กัน จากประสบการณ์ของผู้ทำวิจัยที่สัมผัสกับกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมานานพอสมควรพบว่า นักกีฬาต้องมีความแม่นยำไม่ว่าจะเป็นทั้งการเสิร์ฟ การฟาด การชงลูก โดยเฉพาะการเสิร์ฟเป็นการรุกที่สำคัญอันดับแรกของเกมการแข่งขันเพราะถ้าเสิร์ฟดีและแม่นยำทีมอาจได้คะแนนทันทีจากการเสิร์ฟหรือทำให้ทีมตรงข้ามรุกกลับมาได้ยาก เป็นต้น

และสืบเนื่องจากนโยบายของชาติมีการกำหนด 6 ยุทธศาสตร์ ของ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554) ซึ่งประกอบไปด้วย

1. การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีพื้นฐานการเล่นกีฬา มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เด็กและเยาวชนร้อยละ 80 จะต้องออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
2. การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน ประชาชนจะต้องได้ออกกำลังกายตามวิถีชีวิต ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล ร้อยละ 60 อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
3. การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ นักกีฬาไทยต้องมีความสำเร็จระดับนานาชาติ ทั้งสถิติที่ดีขึ้น เป็นเจ้าเหรียญทองซีเกมส์ในชนิดกีฬาสากล, ติดอันดับ 1-5 กีฬาเอเชียนเกมส์ และได้เหรียญทองกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ในชนิดกีฬาที่หลากหลายมากขึ้น
4. การพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ พัฒนากีฬาสากลต้องมีศักยภาพไปสู่อาชีพ 8 ชนิด ได้แก่ ฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, เทนนิส, กอล์ฟ, สนุกเกอร์, แบดมินตัน และ โบว์ลิ่งและกีฬาไทย 1 ชนิด ได้แก่ ตะกร้อลอดห่วง ให้เป็นกีฬาอาชีพ อย่างยั่งยืน
5. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ส่งเสริมให้มีองค์กรด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา โดยมีเครือข่ายครอบคลุมทั่วประเทศ
6. การพัฒนาการบริหารการกีฬา เพื่อพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาอาชีพให้มีประสิทธิภาพ มีความสมบูรณ์ เหมาะสมกับการดำเนินงาน

จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติดังกล่าวจะชี้ให้เห็นว่าการพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นในการพัฒนากีฬาของชาติ ซึ่งเป็นการยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติให้สูงขึ้น แสดงให้เห็นถึงคุณภาพ ความสามัคคีของคนในชาติ และศักยภาพของชาติไทย ในปัจจุบันนี้มีการนำเอาหลักการทางวิทยาศาสตร์ในสาขาต่างๆมาประยุกต์ใช้ ซึ่งจะเป็นผลให้ประสิทธิภาพของนักกีฬาสูงขึ้น และมีการทำสถิติใหม่ๆขึ้นอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นเวลา ความแข็งแรง ความอดทน ระยะทาง ตลอดจนทักษะต่างๆที่ดีขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในสาขาต่างๆ ได้แก่ สรีรวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาและจิตวิทยาการกีฬา และโภชนาการการกีฬา เป็นต้น

ความสามารถสูงสุดของนักกีฬา (Peak performance) เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคนต้องการอยากให้เกิดขึ้นในขณะที่แข่งขัน แอนเชล (Anchel, 1990) ได้สรุปว่าการพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬาในขณะที่แข่งขันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสามส่วนคือสมรรถภาพทางกายและทักษะ (Physical fitness and sport skills) สมรรถภาพทางจิต (mental fitness) และสิ่งแวดล้อม (Environment) หากขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็จะส่งผลให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ จะเห็นได้ว่าทั้งสามส่วนที่กล่าวมาทั้งหมดมีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กัน ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2531) กล่าวว่าสมรรถภาพทางกายและทักษะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงของการแสดงความสามารถด้านกีฬา ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้และการฝึกซ้อมอย่างมีระบบที่ถูกต้อง นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูงตรงข้ามกับนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ ถ้านักกีฬามีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่ากัน ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

โฮเจอร์ (Hoeger, 1989) ได้แบ่งสมรรถภาพทางกายเป็น 2 ประเภทคือ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Skill-related physical fitness) ซึ่งประกอบไปด้วย ความอดทนของระบบหลอดเลือดและหัวใจ (Cardiovascular endurance) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ส่วนประกอบของร่างกาย (Body composition) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การทรงตัวที่สมดุล (Balance) การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular coordination) พลังกล้ามเนื้อ (Power) ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction time) และความเร็ว (Speed)

จากส่วนประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Skill-related physical fitness) จะพบว่า ส่วนใหญ่จะเป็นองค์ประกอบที่มาจากการทำงานของระบบกล้ามเนื้อเป็นสำคัญ

ประกอบไปด้วย ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) พลังกล้ามเนื้อ (Muscular power) และ ความเร็ว (Speed) ดังนั้น โปรแกรมการฝึกกล้ามเนื้อที่จะให้กับนักกีฬาควรจะให้ประโยชน์กับ นักกีฬาได้อย่างสูงสุด

นภา แดงโต (2551) กล่าวว่า การเสริมพลังกล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญมากในการเล่นเซปักตะกร้อ เพราะการเสริมพลังที่มีประสิทธิภาพนั้นสามารถทำคะแนนได้เป็นอย่างดีและเป็นปัจจัยที่ทำให้ทีมชนะ คู่แข่งได้โดยง่าย แต่นักกีฬาที่เล่นตำแหน่งหลังซึ่งทำหน้าที่ในการเสริมพลังตะกร้อได้ไม่แน่นอน ซึ่ง ปัญหาการเสริมพลังนั้นมีตัวแปรหลายอย่างด้วยกันที่ส่งผลทำให้นักกีฬามักจะเสริมพลังเสียง่ายๆ เช่น ลูก โยนไม่ตรงจุดที่ต้องการเกิดจากแรงกดดันภายนอกและภายใน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฯลฯ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี ในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ วิธีที่ดีที่สุดในการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มี ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา คือ การฝึกด้วยน้ำหนัก และสามารถช่วยให้ผู้เล่นที่มีรูปร่างไม่ดีและไม่แข็งแรง มีประสิทธิภาพเพิ่มได้โดยการสร้างแผนการฝึกด้วยน้ำหนักที่ดี

การเสริมพลังตะกร้อจะใช้ท่าหรือขาที่ไม่ถนัดเป็นขาหลักที่ใช้ในการยืนทรงตัวในขณะที่เสริมพลัง และใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกตะกร้อ ท่าที่ใช้ในการทรงตัวมีหน้าที่หลายอย่างด้วยกัน เช่น รับน้ำหนักตัว ในขณะที่ต้องเขย่งเท้าขึ้นไปเสริมพลังหรือเตะลูกตะกร้อ, ปรับแกนของร่างกายให้สัมพันธ์กับลูกโยน เพื่อให้มีมุมในการเสริมพลังที่ต้องการและถนัดที่สุดที่ผู้โยนๆมาอยู่จุดต่างๆ ซึ่งผู้โยนลูกตะกร้อไม่สามารถโยนลูกตะกร้อให้ตรงเป้าหมายได้ทุกครั้งไป ถ้าท่าหลักที่ใช้ในการทรงตัวของผู้เล่นขาด ความแข็งแรง การจัดร่างกายเพื่อให้สัมพันธ์กับลูกโยนเพื่อให้มีมุมเสริมพลังจากลูกโยนที่ไม่ตรงจุดก็จะเสีย สมดุลไปด้วย เพราะการเสริมพลังในจังหวะสุดท้าย เมื่อได้มุมเสริมพลังแล้วเตะลูกได้แม่นยำ ถ้าทรงตัวไม่นิ่งการเตะลูกก็จะผิดพลาดไปด้วย การเตะลูกตะกร้อท่าหรือขาที่ใช้ในการเตะซึ่งมีจุดหมุนอยู่ที่ ข้อต่อสะโพกซึ่งอยู่ติดกับแกนของลำตัว ถ้าแกนลำตัวไม่นิ่งหรือโยกไหว การเตะลูกก็จะผิดพลาด ได้ง่ายและท่าหลักในการทรงตัวยังเป็นจุดหมุนเพื่อปรับมุมและองศาบังคับทิศทางให้ตะกร้อไป ตรงเป้าหมายที่ต้องการได้ดียิ่งขึ้น การที่จะทรงตัวได้นิ่งนั้นจำเป็นต้องอาศัยความแข็งแรงของข้อต่อ นิ้วเท้า, กล้ามเนื้อน่อง, กล้ามเนื้อต้นขาทั้งหมด, กล้ามเนื้อสะโพกและหลัง, กล้ามเนื้อท้องเป็นต้น ท่าที่ใช้ในการเตะลูกตะกร้อเป็นท่าที่มีหน้าที่ในการสร้างความรุนแรงในการเตะลูกตะกร้อและ บังคับทิศทางให้เสริมพลังได้ตรงเป้าหมายที่ต้องการอย่างดี กล้ามเนื้อที่ใช้ในการเตะลูกหรือขณะเตะลูก จะเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อต้นขา, ข้อต่อหัวเข่า, ข้อต่อสะโพก, กล้ามเนื้อท้อง, กล้ามเนื้อสะโพก, กล้ามเนื้อหลัง, กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง, กล้ามเนื้อหัวไหล่และแขนที่ใช้ในการ เหวี่ยง ให้ความสมดุลในการเตะลูก ถ้าผู้เล่นคนใดมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการ

เสิร์ฟ ยังมีความแข็งแรงมากเท่าไรหรือความแม่นยำและความรุนแรงยังมีมาก สามารถบังคับทิศทางได้เป็นอย่างดี ผู้เสิร์ฟที่มีความแข็งแรงดีก็สามารถที่จะเสิร์ฟลูกตะกร้อได้อย่างแม่นยำและรุนแรงได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การเสิร์ฟ 10 ครั้ง อาจได้ 10 ครั้งเต็ม แต่ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงอาจได้แค่ 4-6 ครั้ง เพราะไม่สามารถที่จะทรงตัวได้นิ่งตลอด และความเร็วเท่าที่เตะก็จะช้าลงทำให้ผิดพลาดได้ง่าย นอกจากจะสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแล้ว ยังต้องสร้างความอ่อนตัวอีกด้วย เพื่อให้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ, ข้อต่อ, และเอ็นยึดข้อต่อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การเสิร์ฟในปัจจุบันนี้ นิยมเล่นกันมากคือ การเสิร์ฟลูกด้วยหลังเท้าและการเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านในซึ่งลักษณะการเตะและวงเสิร์ฟจะแตกต่างกันออกไป เช่น การเสิร์ฟลูกด้วยข้างเท้าด้านในมักจะขึ้นจากด้านข้างและวงการเสิร์ฟของการเสิร์ฟด้วยหลังเท้ามักจะขึ้นจากด้านหลัง ซึ่งจะต้องใช้การบิดเอวและสะโพกมากกว่าการเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านใน

สรุป กล้ามเนื้อของผู้เล่นด้วยหลังเท้าที่ควรสร้างความแข็งแรงมีดังต่อไปนี้ กล้ามเนื้อนิ้วเท้า กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้า กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและหลัง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง กล้ามเนื้อท้อง (เน้นส่วนล่าง) กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน กล้ามเนื้อของผู้เล่นด้วยข้างเท้าด้านในที่ควรสร้างความแข็งแรงมีดังต่อไปนี้ กล้ามเนื้อนิ้วเท้า กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้า กล้ามเนื้อน่อง กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและหลัง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน

กีฬาตะกร้อ ที่มีการจัดแข่งขันขึ้นอย่างเป็นทางการในปัจจุบันนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ เซปักตะกร้อ เซปักตะกร้อคู่ และตะกร้อลอดห่วง ซึ่งในแต่ละประเภทก็มีความแตกต่างกันในรูปแบบการเล่น เซปักตะกร้อจะประกอบไปด้วยผู้เล่นในสนามจำนวน 3 คน มีตำแหน่งหน้าขวา หน้าซ้าย และตัวหลัง ซึ่งแต่ละตำแหน่งก็จะมีหน้าที่แตกต่างกันไป

ทักษะพื้นฐานที่สำคัญในกีฬาเซปักตะกร้อที่สำคัญมีอยู่ 5 ชนิด คือ การเสิร์ฟ การรับลูก การตั้งลูก และการเข้าทำคะแนน การเข้าทำคะแนนมีอยู่หลายรูปแบบ คือ การโหม่ง การฟาดแบบต่างๆ การเตะขาสลับหลัง และการเหยียบ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าการเสิร์ฟคือการเริ่มต้นเกมถ้านักกีฬาทีมไหนสามารถเสิร์ฟลูกแรกได้แม่นยำก็จะสามารถได้คะแนนและเรียกความมั่นใจให้กับตัวเองและทีมมากขึ้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ของกล้ามเนื้อขาที่มีความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของระบบกล้ามเนื้อและเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนนำไปพัฒนาความสามารถในการแข่งขันให้กับนักกีฬา สู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี
2. เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี

สมมติฐานของการวิจัย

หลังจากสิ้นสุดการฝึกด้วยน้ำหนัก 6 สัปดาห์ ของกล้ามเนื้อขา นักกีฬามีความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อดีขึ้นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเนื้อหา

1. กล้ามเนื้อขา หมายถึง กลุ่มกล้ามเนื้อ ดังต่อไปนี้
 - 1.1 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า
 - 1.2 กล้ามเนื้อขาด้านในและสะโพก
 - 1.3 เครื่องบริหารกล้ามเนื้อขาด้านนอกและสะโพก
 - 1.4 กล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง
 - 1.5 กล้ามเนื้อขาส่วนบนด้านหน้า
2. โปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ของกล้ามเนื้อขา ประกอบด้วยท่าทางการฝึกกล้ามเนื้อขาทั้งหมด โดยทำการฝึกเป็นแบบสถานี มีสถานีที่ฝึก 5 สถานี ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกวันละ 1 ชั่วโมง ควบคู่กับการฝึกซ้อมโปรแกรมทักษะปกติ

ขอบเขตประชากร

นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ อายุระหว่าง 15-18 ปี ตำแหน่งตัวเสิร์ฟ จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การฝึกให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อสามารถรับความต้านทานเพิ่มขึ้นจากปกติเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้ค่อยๆปรับตัวเพื่อรับรู้สภาวะน้ำหนักและค่อยๆเพิ่มความแข็งแรงและทนทานขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งสามารถปรับน้ำหนักได้มากที่สุด

1-RM หมายถึง น้ำหนักที่มากที่สุดที่สามารถยกได้ครั้ง โดยครั้งที่ 2 จะยกไม่ขึ้น หรือยกได้แต่ไม่สุดช่วงของการเคลื่อนไหว

Weight Machines หมายถึง เครื่องออกกำลังกายที่ฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน น้ำหนักที่จะเปลี่ยนแปลงได้ และออกแรงโดยที่กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหว ตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อขาทั้งหมดในการเหยียดขาและลำตัวที่ออกแรงให้มากที่สุด ในการหดตัวครั้งหนึ่ง วัดโดยเครื่องวัดแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)

ความแม่นยำ หมายถึง ความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือกระทำให้อัตโนมัติเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้องทิศทางและถูกต้อง

ความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อ หมายถึง ความสามารถในการบังคับ หรือกระทำให้อัตโนมัติพุ่งลงจุดในสนามที่ต้องการได้อย่างแม่นยำ ซึ่งความสามารถนี้วัดได้จากจำนวนครั้งของการเสิร์ฟลูกตะกร้อลงจุดที่กำหนดให้ โดยกำหนดไว้ที่ 8 ใน 10 ครั้ง

นักกีฬาเซปักตะกร้อ หมายถึง นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงตำแหน่งเสิร์ฟ รุ่นอายุระหว่าง 15-18 ปี

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นวิธีแนะนำสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพในการเสิร์ฟลูกตะกร้อ
2. เพื่อให้ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเซปักตะกร้อนำความรู้ใหม่และข้อค้นพบที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการฝึกซ้อมและแข่งขันได้
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการศึกษาค้นคว้า วิจัย และทดลอง เกี่ยวกับการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) เพื่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโอกาสต่อไป