

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนานนับศตวรรษและได้รับความนิยมอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ จนถึงระดับการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ส่วนในประเทศไทยปัจจุบันกีฬาบาสเกตบอลนับวันจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย และมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการแข่งขันมาก ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับนักเรียน นักศึกษาเยาวชน และประชาชนทั่วไป ตลอดจนไปถึงการแข่งขันระหว่างประเทศ (ภาณุวัตร นุชอุดม, 2537) สมรรถภาพทางกายในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลประกอบไปด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทาน และ ความคล่องแคล่วว่องไว (เฉลี๋ย พิมพ์พันธุ์, 2543) แต่สิ่งที่นักกีฬามักจะมองข้ามคือ ความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งทีมใดที่มีความไวเป็นหลักทั้งในการฝึกและการแข่งขัน ทีมจึงจะประสบความสำเร็จซึ่งนักกีฬาต้องมีสมรรถภาพทางการกายที่พร้อมในหลายๆ ด้าน อาทิเช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความยืดหยุ่น ความอ่อนตัว ความอดทนและความคล่องแคล่วว่องไว และปัจจัยที่ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวนั้นประกอบไปด้วย การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ เวลา ปฏิบัติการตอบสนอง (สมบูรณ์ นิตอมรรัตน์, 2545) และ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์กับกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วมีความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย หรือส่วนหนึ่งส่วนใดได้โดยรวดเร็วการออกตัวได้เร็ว การหยุดได้เร็วและการเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ความคล่องแคล่วเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่ดีในการเล่นกีฬาหลายอย่างเช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล เทนนิสและแบดมินตันจะเห็นได้ว่า กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งเพื่อเล่นเกมรุกหรือเกมรับ และมีความคล่องตัวในการ ทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพซึ่งในเกมการแข่งขันนั้นนักกีฬาจะต้องวิ่งอย่างรวดเร็วและเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ สอดคล้องกับ เฉลี๋ย พิมพ์พันธุ์ (2543) กล่าวว่า ความคล่องตัวหรือความคล่องแคล่วว่องไวเป็นความสามารถของร่างกายที่สามารถเคลื่อนไหวได้ฉับพลันทันทีทุกทิศทาง ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งในนักกีฬาบาสเกตบอล ถ้าผู้เล่นขาด

คุณสมบัติดังกล่าว จะส่งผลทำให้การรับส่งบอล หลบหลีกฝ่ายตรงข้าม และการตัดลูกจากการส่งของฝ่ายตรงข้ามได้ไม่ดี

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่ากีฬาบาสเกตบอล ผู้ที่มีความแข็งแรง ความรวดเร็วและมีความคล่องแคล่วว่องไวในสนามมักจะเป็นผู้ที่ได้เปรียบในการแข่งขันนั้นๆ ซึ่งความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางกีฬาโดยมีสำคัญมาก เพราะกีฬาบาสเกตบอลต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางหรือตำแหน่งของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เสียการทรงตัว การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวสามารถฝึกได้หลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นการวิ่งกลับตัว การวิ่งสไลด์ การวิ่งซิกแซก การวิ่งเก็บของ การวิ่งสลับฟันปลา และการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง โดยรูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาบาสเกตบอล ควรเป็นการฝึกที่มีรูปแบบการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนทิศทางที่คล้ายกับการเล่นจริง เช่น การเคลื่อนไปข้างหน้า ข้างหลัง ด้านข้าง การก้ม และการกลับตัว เป็นต้น ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความคิดว่า นักกีฬาจึงควรฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับการฝึกซ้อมปกติด้วยโดยจัดทำแบบฝึกที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการเคลื่อนไหวในนักกีฬาบาสเกตบอล เพื่อเพิ่มเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เขตพื้นที่ภาคพายัพเชียงใหม่ ให้เพิ่มมากขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ที่มีต่อคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ในนักกีฬาบาสเกตบอล
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียว ที่มีผลต่อคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกเร็วในนักกีฬาบาสเกตบอล
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล กับ ผลของการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียว ในนักกีฬาบาสเกตบอล

## สมมติฐาน

1. ภายหลังจากฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว มีผลทำให้ความสามารถด้านกีฬาบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น
2. ภายหลังจากฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ของนักกีฬาบาสเกตบอล มีผลทำให้ความสามารถด้านกีฬาบาสเกตบอลดีกว่า กลุ่มที่ฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

## ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตประชากร
  - นักกีฬาบาสเกตบอล หญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ล้านนา เขตพื้นที่ภาคพายัพเชียงใหม่ จำนวน 12 คน
2. ขอบเขตของเนื้อหา
  - การศึกษาครั้งนี้เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ที่มีผลต่อความสามารถด้านกีฬาบาสเกตบอลของ นักกีฬาบาสเกตบอล และ ผลของการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียว ในนักกีฬาบาสเกตบอล โดยทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**กีฬาบาสเกตบอล** คือ กีฬาประเภททีม มีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงห่วงประตูของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุดโดยมีทักษะส่วนบุคคลและทีม

**นักกีฬา** คือ นักกีฬาบาสเกตบอลประเภททีมหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา เขตพื้นที่ภาคพายัพ เชียงใหม่

**ทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว (Fast Dribble the Ball)** คือ การเขี่ยหรือเคาะบอลด้วยมือ ขณะเคลื่อนที่หรือเลี้ยงบอลที่อยู่ในบังคับด้วยความเร็ว

**สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)** คือ ความสามารถของบุคคลในการรักษา ร่างกายของตนเองให้คงสภาพดีและสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานาน โดยไม่รู้ล้าเหนื่อย และไม่ให้ประสิทธิภาพของงานที่ทำลดน้อยลง

**ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)** คือความสามารถของร่างกายที่จะบังคับควบคุม ในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน

**พลังกล้ามเนื้อ (Muscle - Power)** คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็วและแรงในจังหวะของกล้ามเนื้อหดตัวหนึ่งครั้ง เช่น ยื่นกระโดดไกล

**ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)** คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลา เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

**ความอ่อนตัว ( Flexibility)** คือ ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ในการที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวาง

**เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time)** คือ เวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นมีความสำคัญต่อความคล่องแคล่วว่องไว เช่นการตอบสนองในสภาพการณ์ทางการกีฬา การเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น
2. เพื่อนำผลการศึกษา ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมให้แก่แก่นักกีฬา บาสเกตบอลต่อไป
3. ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องมีความเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้น