

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นมหาวิทยาลัยที่เปิดใหม่ซึ่งอยู่ในกำกับของรัฐบาล ปัจจุบันมีนักศึกษาจำนวนเพียง 239 คน ในปีการศึกษา 2543 ทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้เข้าเป็นสมาชิก กคมท (กรรมการกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย) และได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยฉะเชิงเทรา จังหวัดสุพรรณบุรี โดยในรอบคัดเลือกแข่งขันที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน 2 ประเภท คือ ฟุตบอล, วอลเลย์บอล (ชาย, หญิง) กล่าวคือผลจากการฝึกซ้อมนักกีฬาก่อนการแข่งขันมีระยะเวลาเตรียมตัวเพียง 2 เดือน อีกทั้งนักกีฬาดังกล่าวเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลที่ฝึกหัดใหม่มีทักษะพื้นฐานพอใช้ได้ หลังจากได้ดำเนินการฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันพบว่านักกีฬามีทักษะความสามารถสูงขึ้นเป็นที่น่าพอใจ แต่ยังมีสิ่งที่บกพร่องอยู่คือนักกีฬาของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำ ตัวอย่างเช่น ในการแข่งขันเซตที่ 3 เห็นได้ชัดว่านักกีฬาเกิดความเมื่อยล้า หดแรง และเหนื่อยหอบเป็นอันมาก อีกทั้งความคล่องตัว ความเร็ว ความรุนแรงในการตบลูกวอลเลย์บอล การกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลมีประสิทธิภาพลดน้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากก่อนการแข่งขันมีระยะเวลาในการเตรียมตัวน้อย ทางด้านผู้ฝึกสอนจึงเน้นในการฝึกทางด้านทักษะมากกว่าการเตรียมพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกายก่อนที่จะมีการฝึกซ้อมทางด้านทักษะและการเล่นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล การที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีแบบแผนและต้องจัดให้สอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ว่าจะสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับส่วนใดของร่างกาย ต้องการสร้างความแข็งแรงหรือความทนทาน ความเร็วหรือความคล่องตัว จากการค้นคว้า สอบถามและสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับอุดมศึกษา ผู้ฝึกสอนในระดับจังหวัด พอสรุปได้ว่าในระยะเตรียมก่อนการแข่งขัน นักกีฬาวอลเลย์บอลควรฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปในด้านความแข็งแรงของแขน ขาและหน้าท้อง, เสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็ว, ความอ่อนตัว รวมถึงความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจด้วย การที่นักกีฬาจะมีทักษะที่ดีได้นั้น ขึ้นอยู่กับกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อที่ระบบประสาท ถ้ากล้ามเนื้อมีการประสานงานกันดีทักษะก็จะเกิดขึ้นได้ง่าย หรืออาจกล่าวได้ว่าทักษะเป็นผลของการประสานงานของกล้ามเนื้อ ดังนั้นเพื่อความเป็นเลิศทางด้านการกีฬาของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้ารูปแบบและ

วิธีการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้านของ นักกีฬาโอลิมปิก โดยทดลองใช้กับ นักกีฬาโอลิมปิกชายของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง โดยรูปแบบที่ใช้ในการฝึกจะยึดแบบการ ออกกำลังกายแบบสถานี ในแต่ละสถานีจะมีรูปแบบการออกกำลังกายแตกต่างกันไปโดยงานวิจัย ครั้งนี้เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว การสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขาและท้อง โดยใช้การฝึก Weight Training และการฝึกความอ่อน ตัวโดยการฝึกยืดกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนก่อนและหลังการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโอลิมปิกชายมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกแบบสถานี

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาโอลิมปิกชายของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้า หลวง ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดจำนวน 10 คน

ขอบเขตเนื้อหา

โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายทางด้าน ความอ่อนตัว (Flexibility), ความเร็ว (Speed), ความคล่องตัว (Agility), กำลังระเบิดในการกระโดด (Explosive Power Jumping) และ ความแข็งแรง (Strength) โดยใช้การฝึกแบบสถานี (Station Training)

สมมติฐาน

นักกีฬาโอลิมปิกชายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมรรถ- ภาพทางกายสำหรับนักกีฬาโอลิมปิก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักกีฬาโอลิมปิกชายมีสมรรถภาพทางกายในด้าน ความทนทานของระบบไหลเวียน โภคิตและระบบหายใจ, ความเร็ว, ความคล่องแคล่วว่องไว, ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ดีขึ้น
2. นักกีฬาโอลิมปิกชายได้ทราบวิธีการฝึกสมรรถภาพทางกายตามรูปแบบ Station Training
3. เพื่อพัฒนาทีมนักกีฬาโอลิมปิกชายของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น ในที่นี้ศึกษาโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโอลิมปิกประกอบด้วย ความอ่อนตัว (Flexibility), ความเร็ว (Speed), ความคล่องตัว (Agility), กำลังระเบิดในการกระโดด (Explosive Power Jumping) และ ความแข็งแรง (Strength)

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้เต็มที่ตามศักยภาพของข้อต่อนั้น

ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายในระยะเวลาที่กำหนด หรือในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งการเคลื่อนที่ที่จะต้องอาศัยความแคล่วคล่องว่องไว และการประสานงานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ความคล่องตัว (Agility) หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางขณะเคลื่อนที่ของร่างกาย ตลอดทั้งตัวหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างรวดเร็ว

กำลังระเบิดในการกระโดด (Explosive Power Jumping) หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะกระโดดให้สูง และลอยตัวในอากาศได้นาน

ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง กำลังความสามารถของกล้ามเนื้อที่สามารถทำงานได้สูงสุด โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนแขน ใหญ่ ลำตัวและขา

ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Circulorespiratory Endurance) หมายถึง ความสามารถในการออกกำลังกายได้นานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าได้ง่าย และกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

การฝึกแบบสถานี (Station Training) หมายถึง การฝึกแบบหมุนเวียนไปจนครบทุกสถานี โดยแต่ละสถานีจะห่างกัน 15-25 เมตร และผู้ฝึกจะต้องปฏิบัติตามลักษณะการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ในแต่ละสถานี

1 RM หมายถึง การยกน้ำหนักสูงสุดที่สามารถยกได้ 1 ครั้ง

นักกีฬาโอลิมปิก หมายถึง นักกีฬาโอลิมปิกชายของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย