บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะในประเทศไทย เซปักตะกร้อทีมชาติไทย เป็นทีมที่ประสบความสำเร็จมาอย่างมากมายเป็นทีมหนึ่งที่ดีที่สุดในเอเชีย เคยชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาเอเซี่ยนเกมส์ ครั้งที่ 13 รองชนะเลิศการแข่งขันกีฬาเอเซี่ยนเกมส์ครั้งที่ 11 และ 12 และในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์แต่ละครั้ง ทีมชาติไทยได้เคยชนะเลิศมาแล้วหลายครั้ง

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ากีฬาเซปักตะกร้อ นับวันจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม และสนใจอย่างแพร่หลายมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการแข่งขันกันมาก ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับ นักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนทั่วไป ตลอดไปจนถึงการ แข่งขันระหว่างประเทศ เช่น กีฬาซีเกมส์ , เอเซี่ยนเกมส์ และกำลังจะบรรจุเข้าเป็นกีฬาสาธิตในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคที่ประเทศกรีซต่อไป นอกจากนั้นกีฬาเซปักตะกร้อยังเป็นกีฬาที่ใช้อุปกรณ์ลูกตะกร้อที่มีราคาถูก ทนทาน และสามารถเล่นได้หลายคน ใช้สนามที่มีพื้นที่ไม่มากนัก ก็สามารถเล่นได้อย่างสนุกสนาน ภาณุวัตร นุชอุดม (2537)

ปัจจุบันมนุษย์ใช้เครื่องทุ่นแรงชนิดต่างๆ แทนการใช้กำลังในการทำงาน ดังนั้นการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและโรคที่เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกายอีกหลายชนิดด้วย เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2520)

การที่มนุษย์ได้นำเครื่องมือเครื่องใช้และเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการประกอบอาชีพเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันทำให้มนุษย์มีการเคลื่อนไหวน้อยลง เพื่อเป็นการสนองความต้องการของร่างกาย กระทรวงศึกษาธิการจึงได้จัดให้มีการสอนพลศึกษาขึ้น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2513)

พลศึกษาเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในปัจจุบันจะเห็นได้จากการกำหนดวัตถุประสงค์ของพลศึกษาสมัยใหม่ เพื่อมุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ส่งเสริมวัฒนธรรม แก้ปัญหาให้สังคม ตลอดจนส่งเสริมให้เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ พลศึกษาเป็น

การศึกษาแขนงหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่าการศึกษาในแขนงวิชาอื่นๆ วิชานี้ประกอบด้วยวิชาต่างๆ เช่น กรีฑา ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ฯลฯ แต่ละวิชามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคลให้เจริญงอกงามในด้านต่าง ๆ แต่จะพัฒนาได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับเนื้อหาและการเรียนการสอนในวิชานั้นๆ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2513) ตะกร้อและเซปักตะกร้อเป็นวิชาหนึ่ง ซึ่งได้บรรจุในหลักสูตร ระดับต่าง ๆ เช่น หลักสูตรในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 บรรจุวิชาเซปักตะกร้อให้อยู่ในกลุ่มวิชาบังคับ พ.0016 เซปักตะกร้อ (1 คาบ/ สัปดาห์/ภาค) กระทรวงศึกษาธิการ (2524)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา (2522) สาเหตุที่สถาบันทางการศึกษาต่าง ๆ มองเห็นความสำคัญของวิชาตะกร้อและเซปักตะกร้ออย่างมาก เพราะวิชาตะกร้อและเซปักตะกร้อเป็นวิชาที่สามารถตอบสนองตามวัตถุประสงค์ของพลศึกษาอีกทั้งยังให้คุณประโยชน์อีกหลายประการ ดังที่ ฟอง เกิดแก้ว (2518) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของกีฬาตะกร้อไว้ดังนี้

1. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว
2. เป็นการบริหารกายอย่างดีเลิศ เพราะมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา
3. เป็นการฝึกประสาทได้อย่างดี เพราะอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาท กับกล้ามเนื้อในการเล่นกีฬาตะกร้อ รวมทั้งฝึกให้มีการตัดสินใจได้รวดเร็ว
4. เป็นการฝึกให้เป็นคนใจเย็น สุขุม รอบคอบ มีไหวพริบดี
5. ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด
6. ทำให้เกิดความสามัคคีระหว่างผู้เล่นด้วยกัน รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบให้โอกาสผู้อื่น โดยเฉพาะการเล่นเป็นทีม
7. เป็นการรักษากีฬาพื้นเมืองของไทยแสดงถึงความรักชาติ ขนบธรรมเนียมประเพณี ส่งเสริมสินค้าไทย และรักษาเศรษฐกิจของชาติ

นักกีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบันที่มีความสามารถสูงต้องมีทักษะดีเป็นพื้นฐาน เพราะทักษะเป็นเครื่องมือหรือเป็นสื่อในการให้ได้รับประโยชน์ในการเล่น แต่ทักษะทางการกีฬาจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีการฝึกฝนเป็นประจำ โดยใช้เวลาหรือทำซ้ำ ๆ จึงเกิดทักษะทางกีฬาที่ดีได้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2513)

กีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวเป็นหลัก ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทีมจะประสบผลสำเร็จ คือได้รับชัยชนะในการแข่งขันนั้น นักกีฬาต้องมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรง, ความอดทน, ความเร็ว, ความยืดหยุ่น, ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว กีฬา เซปักตะกร้อนักกีฬาต้องมีการเคลื่อนที่ในหลายรูปแบบ เช่น การวิ่งเร็ว, วิ่งก้าวด้านข้าง, วิ่งถอยหลังและเคลื่อนที่ในทุกทิศทาง ด้วยความรวดเร็ว ซึ่งก็คือความ

คล่องแคล่วว่องไวทั้งในเกมรุก และเกมรับ จากการที่ได้เข้าร่วมในการเตรียมทีมนักกีฬาเซปัคตะกร้อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 28 ณ มหาวิทยาลัยณิวัฒนา อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี นั้น นักกีฬาเซปัคตะกร้อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการขาดความคล่องแคล่วว่องไว ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในส่วนนี้จึงได้ทำการศึกษาและสร้างโปรแกรมฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาเซปัคตะกร้อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานของกีฬาหลาย ๆ ประเภท และเป็นตัวจักรสำคัญที่จะก้าวไปสู่ความเป็นนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพดีเยี่ยม สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นรากฐานเบื้องต้นในการที่ทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จอย่างดีและเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลในการดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลย์ สามารถควบคุมตัวเองได้ดี ทำให้ร่างกายปฏิบัติต่อการทำงานหรือภารกิจหนัก ๆ ได้เป็นเวลานาน โดยเกิดความเหน็ดเหนื่อยน้อย นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีความสามารถทางกลไกที่ช่วยในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ปัจจัยของสมรรถภาพทางกายนี้คือ ความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexility) และกำลัง (Power) จากการศึกษาของ คล้าค (Clarke) (1967) ได้สนับสนุนปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของความสามารถทางกลไกทั่วไปของร่างกายว่าประกอบด้วย 9 ประการที่สำคัญคือ ความแข็งแรง (Strength) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Circulo Endurance) กำลัง (Power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความเร็ว (Speed) การประสานงานระหว่างตาและมือ (Eye-Hand Co-ordination) การประสานงานระหว่างตาและเท้า (Eye-feet Co-ordination) ซึ่งสิ่งดังกล่าวมานี้เป็นพื้นฐานของหลักการของการเคลื่อนไหวหรือใช้ร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเซปัคตะกร้อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมมติฐานของการศึกษา

ภายหลังการฝึก นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตประชากร

กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาเซปัคตะกร้อ สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปีการศึกษา 2543 อายุระหว่าง 19-23 ปี จำนวน 12 คน

2. ขอบเขตของเนื้อหา

2.1 สร้างโปรแกรมฝึก เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเซปัคตะกร้อ สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2.2 เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเซปัคตะกร้อ สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก่อนการฝึก และหลังการฝึก

นิยามศัพท์เฉพาะ

เซปัคตะกร้อ หมายถึง กีฬาตะกร้อข้ามตาข่ายแบบสากล ใช้ผู้เล่นลงแข่งขันในสนามข้างละจำนวน 3 คน เริ่มมีการแข่งขันตั้งแต่ปี พ.ศ. 2508 ในกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 3 ประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาเซปัคตะกร้อ สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2543

ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ

Sprint หมายถึง การวิ่งเร็ว

Side Step หมายถึง การวิ่งก้าวด้านข้าง

Back Pedal หมายถึง การวิ่งถอยหลัง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบเชิงปริมาณ เกี่ยวกับเวลาของการเคลื่อนไหวที่แสดงถึงความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเซปัคตะกร้อ
2. โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวนี้ สามารถนำไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้ในนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยปัจจัยความคล่องแคล่วว่องในการ แข่งขัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University