

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาบาสเกตบอลเป็นเกมกีฬาที่ได้รับความนิยมค่อนข้างสูง ในประเทศอเมริกา และประเทศยุโรป โดยเฉพาะในอเมริกา มีความนิยมมาก เนื่องจากกีฬาบาสเกตบอล เป็นเกมกีฬา แข่งขัน ที่รวดเร็วมาก มีการทำคะแนนตลอดเวลา จึงทำให้มีคนดูเป็นจำนวนมาก และรูปแบบการเล่นของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ความสามารถและทักษะการเล่นของนักกีฬาแต่ละคน เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนชอบดู

ในประเทศไทยปัจจุบันกีฬาบาสเกตบอลนับวันจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสนใจอย่างแพร่หลาย และมากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากการส่งเสริมให้มีการแข่งขันกันมาก ทั้งใน ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับนักเรียน นักศึกษาเยาวชน และประชาชนทั่วไป ตลอดไปจนถึง การแข่งขัน ระหว่างประเทศ (กาญจนาพร นุชอุดม, 2537)...

กีฬาบาสเกตบอล เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวเป็นหลัก ทั้งในการฝึกและ การแข่งขัน ทีมจึงจะประสบความสำเร็จ นักกีฬาต้องมีความพร้อมในหลาย ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความยืดหยุ่น ความอ่อนตัว ความอดทนและความคล่องแคล่วว่องไว และปัจจัยที่จะทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวนั้น ประกอบด้วย การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ การพัฒนาให้ เกิดการร่วมงานกันในการเคลื่อนที่เป็นแบบใดแบบหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมนั้นๆ ถ้ากล้ามเนื้อ จะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ถ้าพลังของกล้ามเนื้อไม่ดี การควบคุมแรงเฉื่อยของร่างกาย จะเป็นไปได้ไม่ดี เวลาปฏิกิริยา เวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นมีความ สำคัญต่อความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว การมีความอ่อนตัวในช่วงปกติ มีความจำเป็นใน การเคลื่อนไหวให้ได้เต็มช่วง จะทำให้การเคลื่อนไหวเรียบและมีประสิทธิภาพ นักกีฬาต้องมีการ เคลื่อนไหวในหลายรูปแบบ เช่น การวิ่งเร็ว, วิ่ง Side steps, วิ่งถอยหลังและ เคลื่อนไหวในทุกทิศทางด้วย ความเร็ว ซึ่งนักกีฬาต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวทั้งในเกมรุก และเกมรับ ความคล่องแคล่วว่องไว จะเพิ่มขึ้นได้ถ้าหากโปรแกรมการฝึกประกอบขึ้นด้วยองค์ประกอบต่างๆ ข้างต้น ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวขึ้น โดยใช้นักกีฬาบาสเกตบอลของ โรงเรียนปรีณสรอยเขตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นกลุ่มเป้าหมายในการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากว่า จากการศึกษาวิจัยได้เข้าร่วมในการเตรียมทีมบาสเกตบอล โรงเรียนปรีณสรอยเขตวิทยาลัย จังหวัด เชียงใหม่ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนของจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2544 นักกีฬา

บาสเกตบอล โรงเรียน ปรีณสรอยแยลวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม ไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการขาดความคล่องแคล่วว่องไว

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงได้ทำการศึกษาและสร้างโปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาบาสเกตบอล

สมมติฐานการวิจัย

หลังการฝึกตาม โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว นักกีฬาจะมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตประชากร

กลุ่มทดลองในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนปรีณสรอยแยลวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหมทั้งหมด จำนวน 30 คน

2. ขอบเขตของเนื้อหา

2.1 ออกแบบสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาบาสเกตบอล

2.2 เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลก่อนการฝึกตามโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวเปรียบเทียบกับหลังการฝึก

นิยามศัพท์เฉพาะ

- บาสเกตบอล หมายถึง การป้องกันไม่ให้ทีมฝ่ายตรงข้ามนำลูกบอลมาลงห่วงฝ่ายตัวเอง และการรุก เพื่อนำลูกบอลไปลงห่วงฝ่ายตรงข้าม
- นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนโรงเรียนปรีณสรอยแยลวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม
- ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว

- การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อ หมายถึง การพัฒนาให้เกิดการร่วมงานกันในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมนั้น ๆ
- พลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง พลังกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่ว ถ้าพลังของกล้ามเนื้อไม่ดี การควบคุมแรงเหยียดของร่างกายจะเป็นไปไม่ได้ดี ตัวอย่าง เช่น ในการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ย่อมต้องการกำลังขาอย่างมาก เพื่อให้ร่างกายหยุดหรือเพื่อทำให้เปลี่ยนทิศทาง การพุ่งตัวออกไปซึ่งขึ้นอยู่กับกำลัง (Power) ย่อมต้องอาศัยพลัง (strength) และความเร็วด้วย
- เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) หมายถึง เวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นมีความสำคัญต่อความคล่องแคล่วว่องไว เช่นการตอบสนองอย่างรวดเร็วในสภาพการณ์ทางกีฬา หรือการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม
- ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง การมีความอ่อนตัวในช่วงปกติ มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวให้ได้เต็มช่วง จะทำให้การเคลื่อนไหวเรียบและมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น
2. เพื่อสามารถนำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับการฝึกกีฬาประเภทอื่น
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้ศึกษาค้นคว้าต่อไป