

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา

การฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นวิธีหนึ่งที่น่าไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬา เพราะการฝึกด้วยน้ำหนักทำให้เกิดความแข็งแรง นอกจากนั้นยังเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักกีฬามาก เป็นคำกล่าวในบทความเรื่อง 6 Essential Variables in Weight Training (Expert – Lonnie S., 2001) นอกจากนั้นยังมีทฤษฎีของการฝึกด้วยน้ำหนักที่กล่าวถึงการฝึกด้วยน้ำหนักอีกมากมายว่า การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของเอ็น กล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ (Tendons and Ligaments) การเพิ่มมวลของกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรง จึงถือว่าการฝึกด้วยน้ำหนักมีความสำคัญต่อการกีฬาประเภทต่างๆ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับ

1. การวิเคราะห์ของผู้ฝึกสอนในแนวทางที่จะฝึกด้วยน้ำหนักให้กับนักกีฬา
2. การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย
3. ความถี่ของการฝึก
4. การออกกำลังกาย
5. ความหนักในการฝึก
6. การฝึกที่มีช่วงสลับกับการพัก

และเนื่องจากกีฬาลีลาศเพิ่งเริ่มบรรจุเข้าเป็นกีฬา โดยมีการแข่งขันในประเทศไทยครั้งแรกในกีฬา Asian Games ครั้งที่ 13 ที่กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2541 ซึ่งในการแข่งขันครั้งนี้จัดให้กีฬาลีลาศเป็นกีฬาสาธิตหลังจากนั้นก็มีการแข่งขันชิงแชมป์ประเทศไทยและกีฬาแห่งชาติ จะเห็นว่ากีฬาลีลาศเป็นกีฬาใหม่ และเนื่องจากการเดินลีลาศต้องมีกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายที่แข็งแรง และมีความทนทานของกล้ามเนื้อ นอกจากนั้นต้องมีความมั่นคงของข้อต่อ ทำให้รูปลักษณะของการทรงท่าของร่างกายส่วนบนมีความเป็นมาตรฐาน ดังนั้นเพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถหดตัวได้เป็นเวลานาน เพราะในการแข่งขันกีฬาลีลาศจะใช้เวลาประมาณ 1.30 นาทีต่อหนึ่งจังหวะ ซึ่งทำการแข่งขันทั้งหมด 5 จังหวะ ในประเภท Ballroom Standard และอีกหนึ่งเหตุผลที่ต้องฝึกด้วยน้ำหนักในนักกีฬาประเภท Ballroom Standard ในนักกีฬาชาย ก็คือ ในการแข่งขันประเภท Ballroom Standard นักกีฬาทั้งชายและหญิงจะต้องเข้าคู่กัน โดยที่ลำตัวมีการสัมผัสกัน นั่นแสดงว่านักกีฬาทั้งสองต้องเสมือนว่าเป็นคนคนเดียวกันในขณะลีลาศ ในขณะที่เดียวกันนักกีฬาชายต้องคอยประคองนักกีฬาหญิงตลอดเวลา นั่นหมายถึง นักกีฬาชายต้องมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและมีความทนทานในขณะที่ลีลาศ จึงเกิดแนวความคิดที่จะให้นักกีฬาทำการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ

เนื้อและมีการทรงท่าที่เป็นมาตรฐาน ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกให้กับนักกีฬาตีลาศ จึงควรมีโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพให้กับนักกีฬาและเป็นแนวทางที่จะพัฒนากีฬาตีลาศ

ในการแข่งขันกีฬาตีลาศ ถ้าวิเคราะห์การเคลื่อนที่และ การเคลื่อนไหว จากการสังเกต ลักษณะท่าทางต่างๆ รูปแบบของลำตัว และรูปแบบของส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้นนักกีฬาจำเป็นต้องคงสภาพของรูปแบบของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้เกิดรูปทรงที่เป็นมาตรฐาน และรูปทรงนั้นต้องนิ่งพอสมควร เพื่อให้ท่าทางในการเดินคูดุม่วงวล และลื่นไหล ให้เกิดการสั่นไหวน้อยที่สุด นั่นคือมีความทนทานของข้อไหล่นั้น ดังนั้นเมื่อกกล้ามเนื้อต้องเกร็งค้างเป็นเวลานาน กล้ามเนื้อต้องมีความแข็งแรงและทนทานที่ดีเยี่ยม การที่กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและทนทานนั้น คือความสามารถในการปฏิบัติการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายด้วยการยกน้ำหนักท่าใดท่าหนึ่งให้ได้ จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ในช่วงเวลาที่ยาวนาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่นานกว่าปกติคือประมาณ 2 นาทีหรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและระดับความอดทนที่ต้องการฝึก การฝึกในลักษณะดังกล่าวนี้เส้นใยกล้ามเนื้อแดงหรือเส้นใยชนิดหดตัวช้า (Slow – twitch fibers) จะทำหน้าที่ค่อนข้างมากและใช้พลังงานแบบใช้ออกซิเจน ดังนั้นการฝึกในลักษณะนี้จะมีผลต่อการช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนเลือดให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นด้วย (เจริญ กระบวนรัตน์ , 2544) และเป็นความสามารถของกลุ่มกล้ามเนื้อ (Local muscular group) ที่จะสามารถหดตัวได้หลายๆ ลักษณะ ในการหดตัวแบบ Isotonic ซึ่งความสามารถของกล้ามเนื้อดังกล่าว ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากในกีฬาประเภท ยิมนาสติก มวยปล้ำ ยกน้ำหนัก และชกมวย หรือเราสามารถสังเกตได้ง่ายๆ ฉะนั้นนักกีฬาตีลาศจำเป็นต้องมีการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณแขน เพราะนักกีฬาต้องยกค้ำไว้ตลอดเวลาในการแข่งขัน เมื่อแขนกางออกกล้ามเนื้อจะหดเข้ามา ดังนั้นเพื่อมีการทำงานของกล้ามเนื้อ รูปลักษณะของการเคลื่อนที่ของร่างกายส่วนบนคือ ส่วนแขนต้องมีการกางแขนขึ้นด้านข้าง หัวไหล่ต้องมีลักษณะลาดลงนึ่งปกติที่ราบเรียบ ดูเสมอกันทั้งสองข้าง ข้อศอกทั้งสองข้างงอเข้ามา ข้อศอกซ้ายพับเข้ามา มือและข้อมือชี้ขึ้นข้างบน ข้อศอกขวาพับเข้ามา มือและข้อมือโอบที่สะบักหลังของคู่ต่อสู้หญิง ข้อศอกทั้งสองข้างเป็นลักษณะ โอบเล็กน้อย นี่เป็นการทรงท่าของร่างกายส่วนบนในขณะที่ตีลาศ

จึงจำเป็นต้องมีการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ (Endurance Training) ในนักกีฬาตีลาศ เพื่อที่จะให้ท่าทางและรูปทรงส่วนต่างๆ ของร่างกายของนักกีฬาเป็นไปตามมาตรฐาน

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาลักษณะของรูปทรงของลำตัวส่วนบนและแขนในท่ามาตรฐาน ในขณะที่ลีลาศ
2. เพื่อหาเวลาความทนทานของกล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ ในขณะที่ลีลาศ

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตกลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาลีลาศเยาวชนทีมชาติจังหวัดลำพูน จำนวน 4 คน
 ขอบเขตเนื้อหา การศึกษานี้ใช้โปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อสร้างความทนทานให้กับกล้ามเนื้อ วัดท่าทางโดยการถ่าย VDO เพื่อดูระดับของหัวใจใหญ่ทั้งสองข้าง

ข้อจำกัดของการวิจัย

ในด้านโภชนาการได้แนะนำให้นักกีฬารับประทานอาหารปกติในชีวิตประจำวันของตนเอง ไม่รับประทานอาหารนอกเหนือความเคยชินของตนเอง และไม่รับประทานอาหารเสริม

ในการพักผ่อนได้แนะนำให้นักกีฬาพักผ่อนตามที่ตนปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
 ด้านกิจวัตรประจำวันได้แนะนำให้นักกีฬาทำตัวปกติ ไม่มีการฝึกเพิ่มเติมจากโปรแกรมที่กำหนดไว้

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. Muscular endurance หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในการที่จะทำงานได้เป็นเวลานาน ตัวชี้วัดคือเวลาหรือจำนวนครั้งที่มากที่สุดที่กล้ามเนื้อนั้นสามารถทำงานที่กำหนดได้ (เจริญ กระจวนรัตน์, 2544)
2. Abduction หมายถึง การเคลื่อนที่ของข้อต่อไปในแนวระนาบด้านข้าง เช่น กางแขนออกด้านข้าง Circuit training หมายถึง การฝึกกล้ามเนื้อหรือทักษะกลไกต่างๆ ไป โดยจัดเป็นสถานี ในแต่ละสถานีจะมีกิจกรรมต่างๆ กัน (จำแพน พระเทพเกษมสันต์, 2541)
3. Weight training หมายถึง การฝึกให้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อสามารถรับความต้านทานเพิ่มขึ้นจากปกติ เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อให้ค่อยๆ ปรับตัว เพื่อรับรู้สภาวะน้ำหนักและค่อยๆ เพิ่มความแข็งแรงและทนทานขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถรับน้ำหนักได้มากที่สุด (เจริญ กระจวนรัตน์, 2544)
4. Isotonic หมายถึง การหดตัวแบบกล้ามเนื้อหดสั้นเข้าสู่แนวกลาง มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อในขณะที่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อคงที่เป็นการออกแรงที่ทำให้

วัตถุเคลื่อนที่เป็นพลศาสตร์ (Dynamic) เช่นการยกสิ่งของ การลากหรือเลื่อนวัตถุ (พิชิต ภูตจันทร์, 2535)

5. Overload หมายถึง หลักการใช้ความหนักในการฝึกเกินปกติ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2544)
6. Fatigue หมายถึง ความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อที่มีผลมาจากการฝึก (พิชิต ภูตจันทร์, 2535)

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา เจริญทฤษฎี และ/ หรือเชิงประยุกต์

1. เพื่อเป็นการพัฒนาแบบฝึกเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬานิกอื่น ช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์แบบทดสอบได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถประเมินผลความสมบูรณ์ของร่างกายได้ด้วยตนเองเพื่อจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขและเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น
2. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพและประสิทธิภาพของนักกีฬา ช่วยให้กลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพสูง ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายได้อย่างถูกต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้สามารถดำเนินการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง อันมีผลต่อการพัฒนาทักษะได้เป็นลำดับขั้นตอน ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บ และได้ผลตามเป้าหมายที่ร่างกายต้องการ ช่วยให้ปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างเหมาะสม ตามสภาพของตัวเองและสิ่งแวดล้อม ช่วยให้สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องในการป้องกันและบำบัด รักษาสุขภาพร่างกาย จิตใจ เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา รวมทั้งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในขณะการแข่งขันกีฬา
4. เพื่อรูปร่างของร่างกายนักกีฬาลีลาศเป็นไปตามมาตรฐาน และเพื่อให้กล้ามเนื้อที่มีความทนทานจึงจำเป็นต่อนักกีฬา