บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาทุกประเภท มีความสำคัญในการพัฒนาคนของชาติให้มีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์ มีจิตใจที่ดี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ รู้อภัย มีความสามัคคี และมีระเบียบวินัย ตลอดจนทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นกีฬายังเป็นสื่อสร้างความผูกพันทางมิตรภาพระหว่างหมู่คณะและเป็นเสมือนสื่อที่ทำการเผยแพร่ชื่อเสียงของประเทศให้เป็นที่รู้จักแก่ชาวโลกดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (2525)

> กีฬาเป็นของจำเป็นแก่คนทุกคน เพราะกีฬาย่อมช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายและจิตใจได้อย่างดียิ่ง ผู้ที่เล่นกีฬา ได้ออกกำลังทำให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่ว ว่องไว ได้แสดงตนต่อที่ประชุม ทำให้องอาจ ไม่กระดากเก้อเขิน ได้แข่งขันและร่วมมือกับผู้อื่น ทำให้รู้จักแพ้รู้จักชนะ หนักแน่น และมีความสามัคคี คุณสมบัติต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเล่นกีฬานี้ จะติดตัวนักกีฬาต่อไป และแม้แต่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้าจะเป็นประโยชน์ช่วยในการครองชีวิต และการประคองการงานอย่างสำคัญ กีฬาจะอำนวยประโยชน์สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมีการฝึกหัดและอบรมที่ดีที่ถูกต้อง และนักกีฬาถือมั่นในอุดมคติของนักกีฬาเท่านั้น

นอกจากนี้ อาทิตย์ กำลังเอก (2526) ได้แสดงความคิดเห็นว่า

> การกีฬาส่งผลต่อความมั่นคงของชาติ ดังนี้ "กีฬาเป็นสิ่งที่เสริมสร้างสุขภาพให้มีความแข็งแกร่ง มีความอดทน ทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ก่อให้เกิดความชำนาญเฉพาะคนแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชาติและนอกจากนั้น ยังเป็นการสร้างคุณธรรมให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักการให้อภัย ซึ่งคุณธรรมเหล่านี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคนในชาติที่ต้องการความสามัคคี"

เปรม ศิณสูลานนท์ (2525) มีคำกล่าวสนับสนุนว่า

"การส่งเสริมกีฬาเป็นการพัฒนาคนให้มีสุขภาพและพลานามัยสมบูรณ์ มีระเบียบวินัย และสมัครสมานสามัคคี ในประเทศใด บุคคลในชาติมีร่างกายสมบูรณ์ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ประเทศนั้นย่อมประกอบด้วยประชากรที่มีคุณค่า ทั้งสติและปัญญา สามารถสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและธำรงเอกราชให้แก่บ้านเมืองอย่างเต็มที่"

ตรงกับคำกล่าวของ ณัฐ อินทรปาน (2526) ที่ว่า

"ในปัจจุบันนี้ การกีฬามีความสำคัญต่อสังคมและประเทศชาติ การกีฬาเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตของคนทุกคน ช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี นอกจากนี้ การกีฬายังช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของหมู่คณะ ทำให้กิจกรรมหรือการงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะมีความยากแสนยาก หรืออุปสรรคเพียงใด ก็จะบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายได้หมด"

การเล่นหรือแข่งขันกีฬาให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องมากมายล้วนมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เช่น ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรภาพทางจิต หรือจิตวิทยาการกีฬา เป็นต้น ทั้ง 3 องค์ประกอบล้วนเกี่ยวข้องกัน ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน และเมื่อพิจารณาในรายละเอียด โดยเฉพาะในสมรรถภาพทางกาย มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องหลายองค์ประกอบ ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิต ความเร็ว ความคล่องแคล่ว ว่องไว และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกีฬาที่ต้องอาศัยการประสานงานระหว่างมือและสายตา หรือ เท้าและสายตา ซึ่งหมายถึงความแม่นยำ (accuracy) ก็จะมีองค์ประกอบย่อยที่เกี่ยวข้องต่อไปอีก

ความแม่นยำในกีฬานั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่หลายองค์ประกอบคือ การประสานงานกันระหว่างกล้ามเนื้อ (Coordination) ความเฉลียวฉลาด (Intelligence) มีสมาธิที่ดี สายตา ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) ฉะนั้นการที่นักกีฬาจะมีความแม่นยำได้นั้น ก็ขึ้นอยู่กับการฝึกซ้อมที่ถูกวิธี และมีโปรแกรมการฝึกที่ดี ในโปรแกรมการฝึกนั้น จะต้องมุ่งเน้นในองค์ประกอบที่จะก่อให้เกิดการประสานงานของกล้ามเนื้อ ความเฉลียว

ฉลาด สมาธิ สายตา ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้น นับเป็นส่วนที่สำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท

หลักในการสร้างความอดทนและความแข็งแรงอย่างหนึ่งก็คือ การทำงานให้มากกว่าหรือออกกำลังกายชนิดที่ต้องเพิ่มแรงต้านทานขึ้นเรื่อย ๆ (Overload) คล้าฟส์ (Klafs. 1973) มีความเห็นว่า การฝึกแบบเพิ่มแรงต้านขึ้นเรื่อย ๆ มีวิธีฝึกได้ 2 ทางคือ

1. การฝึกโดยวิธีเพิ่มงานมากขึ้นเรื่อย ๆ
2. การฝึกโดยการทำงานเท่าเดิม แต่ลดเวลาให้น้อยลง เป็นการเร่งความเร็วในการทำงาน

การทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งที่สำคัญในการกระตุ้นความเจริญเติบโตให้กับเส้นใยของกล้ามเนื้อ และทรงไว้ซึ่งประสิทธิภาพในการทำงาน ดังกฎของการใช้และไม่ใช้ (Law of use and disuse) ที่ว่า กล้ามเนื้อของร่างกายส่วนใดได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ กล้ามเนื้อส่วนนั้นก็จะโตขึ้น มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงและส่วนไหนที่ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลัง กล้ามเนื้อส่วนนั้นก็จะแฟบเล็กลง และมีประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลงด้วย จากกฎของการใช้และไม่ใช้นี้ เราสามารถที่จะเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงขึ้นได้ โดยการให้กล้ามเนื้อทำงานที่มีแรงต้านทาน และค่อย ๆ เพิ่มความต้านทานทีละน้อย ตามความเหมาะสมของกล้ามเนื้อ และเวลา

แคสซาดี้ (Casady, 1965) กล่าวว่า การทำงานมากกว่าปกติ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น วิธีสร้างความแข็งแรง โดยอาศัยการทำงานมากกว่าปกติ มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน และวิธีที่ดีที่สุดในการปรับปรุงความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาคือ การฝึกยกน้ำหนัก (Weight Training)

ฮุคส์ (Hooks, 1962) กล่าวว่า เราสามารถช่วยให้ผู้เล่นกีฬาที่มีรูปร่างไม่ดี และไม่แข็งแรง ให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้ โดยการสร้างโปรแกรมการฝึกยกน้ำหนักที่ดี การฝึกยกน้ำหนักนั้น ทำให้กล้ามเนื้อมีการพัฒนาทางด้านความแข็งแรง เพราะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะมีมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความกว้างของพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อ ถ้ากล้ามเนื้อมีความกว้างของพื้นที่หน้าตัดมาก ความแข็งแรงก็จะมีมาก ถ้ามีน้อยความแข็งแรงก็จะมีน้อย การฝึกยกน้ำหนักที่ถูกวิธีและเหมาะสมนั้น ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และสามารถทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คล้าฟส์ และ อาร์นเฮม (Klafs and Arnheim, 1973) พบว่า การฝึกยกน้ำหนักที่มีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อซึ่งมีผลต่อการเพิ่มความแข็งแรง ความเร็ว และพลังกล้ามเนื้อ เมื่อความแข็งแรงเพิ่มขึ้นถึงขีดสุด ความสามารถทางทักษะและความอดทนก็จะตามมา คล้าฟส์

และอาร์นเฮม เสนอแนะว่า การฝึกโดยการใช้หลักการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ การฝึกแบบเพิ่มน้ำหนัก และออกกำลังกายแบบใช้ความต้านทาน ซึ่งสอดคล้องกับฟร้อสท์ (Frost, 1975) กล่าวว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นได้ โดยการออกกำลังกายแบบเพิ่มความต้านทานตามลำดับ โดยใช้การฝึกยกน้ำหนักเข้าช่วยและฝึกหลักการใช้ความต้านทานสูงจำนวนครั้งที่ซ้ำน้อย การฝึกโดยการเพิ่มงานมากขึ้นเรื่อย ๆ จะมีผลต่อสมรรถภาพทางกายมาก กล้ามเนื้อจะถูกกระตุ้นให้ทำงานต่อต้านกับแรงต้านทานที่เพิ่มขึ้นทีละน้อย ซึ่งตรงกับ จรวยพร ธรณินทร์ (2519) ที่กล่าวว่า การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือการขยายขนาดเส้นใยกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น วิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นพิเศษคือการฝึกแบบเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อย ๆ

การฝึกยกน้ำหนัก นอกจากจะเพิ่มพูนขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแล้ว ยังจะช่วยเพิ่มพูนความอดทนของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นอีกด้วย เราจะเห็นได้ว่า การฝึกยกน้ำหนักนั้น ทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จในการเล่นกีฬา โดยเฉพาะในการพัฒนาความแม่นยำ ดังผลการวิจัยของ วิริยา บุญชัย (2517) ที่พบว่า การฝึกยกน้ำหนักมีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล แบบยืนยิงมือเดียวของผู้ที่มีความสามารถสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มที่ฝึกยกน้ำหนักด้วยความแม่นยำในการยิงประตูมากกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูอย่างเดียว แต่ไม่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูของผู้ที่มีความสามารถในระดับกลางและเบื้องต้น ในระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งเกี่ยวข้องกับผลการวิจัยของ สมรรถชัย น้อยศิริ (2526) พบว่า การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียว และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก มีผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันแต่การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียวและการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้อัตราการเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงขึ้นทุกช่วง 2 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ โสรัต ลีสรรพ์ (2530) พบว่า การฝึกความแม่นยำในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทั้ง 2 ระยะ ในสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ไม่แตกต่างกัน แต่ในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ระยะทาง 20 เมตร และ 30 เมตร กลุ่มฝึกความแม่นยำในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีความแม่นยำสูงกว่ากลุ่มฝึกความแม่นยำในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลเพียงอย่างเดียว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

กีฬาเปตอง ก็เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย เพราะกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่าย และสะดวก ผู้เล่นจะเล่นในชุดแต่งกายใด ๆ ก็ได้ และเล่นได้ทุก

เวลา สถานที่สำหรับการเล่นก็หาได้ง่ายและสะดวก มีอยู่ทั่วไปตามสถานที่ต่าง ๆ ทุกแห่ง และที่สำคัญ กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ดังเราจะเห็นได้จากมีการแข่งขันกีฬาเปตอง ทั้งระดับเด็ก เยาวชน ประชาชน ขึ้นตลอดปี กีฬาเปตองได้บรรจุในการแข่งขันกีฬาของส่วนราชการ และหน่วยงานของเอกชน เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬากองทัพไทย กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาของกระทรวงต่าง ๆ กีฬารัฐวิสาหกิจ และที่สำคัญ ประเทศไทยก็เคยส่งกีฬาเปตองเข้าแข่งขันชิงแชมป์โลก และในปี พ.ศ. 2531 ประเทศไทยก็ได้แชมป์โลกประเภท ทีมหญิงคู่ ที่ประเทศสเปน ด้วยกีฬาเปตองนับวันจะมีแนวโน้มเผยแพร่ขยายกว้างขวางออกไปเรื่อย ๆ ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนให้ความสนใจและมีส่วนร่วมมากขึ้น ทำให้สถานที่ อุปกรณ์ ถูกสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และครูผู้สอนกีฬาเปตอง ให้ความสนใจที่จะปรับปรุง และหาวิธีการที่ดีที่สุดที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ หรือชัยชนะในการแข่งขันในกีฬาเปตอง แต่ความสำเร็จในการแข่งขันจะเกิดขึ้นได้นั้น สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ โปรแกรมการฝึกจะต้องเป็นโปรแกรมการฝึกที่ถูกวิธี เหมาะสมกับเทคนิคและวิธีการเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภท ตลอดจนคำนึงถึงสภาวะและความเป็นไปได้ในการฝึกที่แตกต่างกัน ในกีฬาเปตองมีทักษะที่สำคัญอยู่หลายทักษะคือ การยืน การนั่ง การจับลูก การโยนลูกกระทบ การโยนลูกเกาะแก่น การใช้แขน และการบังคับลูกเปตอง ซึ่งทักษะเบื้องต้นเหล่านี้ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกเป็นอย่างดี เพื่อให้เกิดความชำนาญและที่สำคัญในการเล่นกีฬาเปตองนั้น จะต้องอาศัยความแม่นยำเป็นหลัก

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้ที่สนใจจะได้นำผลการวิจัยไปทดลอง ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาในกีฬาเปตองสืบไป

<u>วัตถุประสงค์ของการวิจัย</u>

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ระหว่างการฝึกด้วยวิธีฝึกโยนลูกเปตองประกอบการยกน้ำหนักกับวิธีฝึกโยนลูกเปตองอย่างเดียว

<u>สมมติฐานการวิจัย</u>

1. การฝึกโยนลูกเปตอง ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักมีผลต่อการเพิ่มความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง
2. การฝึกโยนลูกเปตอง ระหว่างการฝึกด้วยวิธีฝึกโยนลูกเปตองประกอบกับการยกน้ำหนักกับวิธีฝึกโยนลูกเปตองอย่างเดียว มีความแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร ในปีการศึกษา 2532 จำนวน 48 คน

2. ท่าฝึกยกน้ำหนักที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ใช้ 5 ท่า คือ

   1. ยืนยกดัมเบลขึ้นข้างหน้า (Forward raise, Standing)
   2. นั่งยกบาร์เบลเข้าหาหน้าอก (Wrist curl)
   3. ยืนหมุนข้อมือยกน้ำหนัก (Wrist roller)
   4. ยืนดันบาร์เบลขึ้นเหนือศีรษะ (Power Press)
   5. ยืนยกบาร์เบลจากหน้าขาขึ้นข้างบน (Rowing upright)

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยจะทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของกลุ่มตัวอย่างตามแบบทดสอบของไพบูลย์ บุญแทน ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความสามารถในการโยนลูกเปตองได้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้

คำจำกัดความของการวิจัย

การฝึกยกน้ำหนัก หมายถึง การบริหารกาย หรือการออกกำลังกายโดยวิธีใช้น้ำหนักเป็นแรงต้าน ในการฝึกและเพิ่มน้ำหนักทุก ๆ 2 สัปดาห์ของการฝึก

ความแม่นยำในการโยนลูก หมายถึง ความสามารถในการโยนลุกเปตองให้กระทบลูกของฝ่ายตรงกันข้าม และหรือการโยนลูกเปตองให้ใกล้ลูกแก่น

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร ปีการศึกษา 2532

กลุ่มทดลองที่ 1 หมายถึง กลุ่มที่ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 60 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 หมายถึง กลุ่มที่ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 40 นาที และทำการฝึกยกน้ำหนักอีก 20 นาที รวมเวลาฝึก 60 นาที

กลุ่มทดลองที่ 3 หมายถึง กลุ่มที่ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเป็นเวลา 60 นาที และทำการฝึกยกน้ำหนักอีก 20 นาที รวมเวลาฝึก 80 นาที

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ปล่อยให้เล่นกีฬาเปตองเองตามลำพังเป็นเวลา 60 นาที

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง

2. ทราบผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองระหว่างการฝึกด้วยวิธีฝึกโยนลูกเปตองประกอบการยกน้ำหนักกับวิธีฝึกโยนลูกเปตองอย่างเดียว

3. การวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน ผู้ฝึกนักกีฬา นักกีฬาและผู้ที่สนใจโดยทั่วไป จะได้นำผลการวิจัยไปทดลองปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาในการเล่นกีฬาเปตองสืบไป