บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ได้รับความสนใจและได้รับความนิยมมากขึ้นเป็นลำดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับยุวชน เยาวชน และประชาชน ได้รับการยอมรับว่ายกน้ำหนักเป็นกีฬาที่นักกีฬาของไทยมีความสามารถไม่แพ้ชาติอื่นๆ ซึ่งจะเห็นได้จากผลงานของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาเยาวชนเอเชีย ชิงแชมป์เอเชีย ชิงแชมป์โลก ยูธโอลิมปิกเกมส์ ซีเกมส์ เอเชี่ยนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิกเกมส์ นักกีฬายกน้ำหนักของไทยก็สามารถทำสถิติอยู่ในระดับต้นๆ ของโลก และยังสามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติได้ไม่แพ้ชาติอื่น

ยกน้ำหนักเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยสมรรถภาพสูง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านพละกำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว และที่สำคัญคือ ความแข็งแรงที่นักกีฬาได้รับจากการฝึกซ้อมในแต่ละท่าที่ปฏิบัติอยู่ในแต่ละวัน ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติที่มีความเฉพาะในแต่ละท่าของการฝึก กีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาที่ต้องการพัฒนาโครงสร้างของร่างกายให้มีความแข็งแรงมากที่สุด เพื่อให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เพราะในการทำงานของร่างกายอย่างหนึ่งอย่างใด จะเกี่ยวข้องกับทำงานของกล้ามเนื้อทุกกลุ่มในร่างกาย กล้ามเนื้อบางกลุ่มคอยช่วยเหลือให้ร่างกายส่วนอื่นมิให้มีการเคลื่อนที่ เช่น กล้ามเนื้อลำตัวหดตัวอยู่กับที่ในการรักษาลำตัวให้ตั้งตรงขณะที่นักกีฬายกน้ำหนักขึ้นเหนือศีรษะ เป็นต้น

ดังนั้นโปรแกรมการฝึกซ้อมจึงมีส่วนสำคัญมากในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน ผู้ฝึกสอนแต่ละคนต้องคำนึงถึงโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงของการฝึกเพื่อให้นักกีฬามีการพัฒนาสถิติของการยกน้ำหนัก

ในการฝึกซ้อมยกน้ำหนักจะต้องเน้นทั้งการฝึกกล้ามเนื้อและเทคนิคการยกน้ำหนักที่ดี หากผู้ฝึกสอนเน้นแต่เทคนิคดีถูกต้อง แต่ไม่มีการฝึกกล้ามเนื้อรองรับสถิติน้ำหนักเหล็กที่ยกขึ้นได้ ก็จะไม่พัฒนาเท่าที่ควร หรือหากผู้ฝึกสอนจะเน้นแต่กำลังกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว การพัฒนาสถิติก็ไม่ดีเท่าที่ควรเหมือนกัน ดังนั้นการฝึกยกน้ำหนัก จะต้องเน้นทั้งทักษะ เทคนิค ความแข็งแรง และกำลังของกล้ามเนื้อทั้งหมด จะต้องมีการฝึกควบคู่กันถึงจะเห็นการพัฒนาสถิติของการยกน้ำหนักทั้งท่า สแนทช์ และท่าคลีนแอนเจอร์ค และโอกาสที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้ก็มีมาก

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่เคยเป็นนักกีฬายกน้ำหนัก พบว่าเมื่อก่อนกีฬากีฬายกน้ำหนักไม่เป็นกีฬาที่โดดเด่นของวงการกีฬาเท่าที่ควร ดังนั้นการที่จะพัฒนากีฬายกน้ำหนักให้อยู่แนวหน้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ของโลกก็เป็นเรื่องยาก และผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ก็เป็นนักกีฬายกน้ำหนักมาก่อน จึงเอาประสบการณ์ที่เรียนรู้มาใช้กับนักกีฬาของตนต่อไป ซึ่งสมัยนั้นวิทยาศาสตร์การกีฬายังไม่เป็นที่รู้จักกันเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ที่มาเป็นโค้ชตามสถานที่ต่างๆ จึงไม่ได้ให้ความสำคัญของการประเมินความแข็งแรงของนักกีฬาเท่าที่ควร ส่วนใหญ่มุ่งเน้นแต่การฝึกตามรูปแบบที่ผู้ฝึกสอนได้เรียนรู้มาจากโค้ชคนก่อน และดูจากสถิติที่นักกีฬาฝึกซ้อมได้ เพื่อดูความสามารถว่านักกีฬายกได้สูงสุดเท่าไร ซึ่งบางครั้งอาจใช้เวลาประมาณ 3 เดือนในการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนก็จะมีการทดสอบน้ำหนักเหล็กของนักกีฬา เป็นการทดสอบน้ำหนักสูงสุด (one repetition maximum: 1RM) บ่อยๆ อาจจะไม่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมในนักยกน้ำหนักระดับเยาวชน ส่งผลให้การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งทำให้โปรแกรมการฝึกซ้อมไม่ได้พัฒนาสถิติตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ หรือ บางครั้งอาจทำให้นักกีฬาสถิติไม่เพิ่มนักกีฬาอาจจะได้รับการบาดเจ็บได้ง่าย หรือเกิดความท้อไม่อยากฝึกซ้อม

ในปัจจุบันนี้มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยขึ้นมาก มีเครื่องมือที่ทันสมัย อุปกรณ์ต่างๆ ที่จะมาทดสอบหาข้อบกพร่องของนักกีฬาแต่ละชนิด แล้วนำมาพัฒนากีฬาของไทยให้ก้าวหน้าทันประเทศอื่นๆ และยังมีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ความสนใจมากขึ้นมาให้ความรู้เกี่ยวกับการยกน้ำหนักอย่างไรให้มีการพัฒนาได้เร็วขึ้น

ดังนั้นจึงเป็นที่น่าสนใจว่าในการฝึกซ้อมของนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชนนั้น โปรแกรมการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันระดับเยาวชนแห่งชาติ นักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ มีความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อแขนและขา และสามารถยกน้ำหนักได้สถิติสูงสุดในการแข่งขันเป็นอย่างไร เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมในนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน และเป็นแนวทางเพื่อประโยชน์ต่อนักกีฬายกน้ำหนัก ทำให้เกิดการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อการวิเคราะห์ความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อแขน ขา สถิติน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อแขน ขา และสถิติน้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ มีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร ลักษณะของกลุ่มประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ เป็นนักกีฬาน้ำหนักเยาวชนทั้งเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 13 -20 ปี ที่เก็บตัวฝึกซ้อมที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน โดยจะศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. ขอบเขตด้านสถานที่ กรณีศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยใช้สถานที่ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเชียงใหม่ และการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 จังหวัดเชียงใหม่

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อ และความสามารถในการยกน้ำหนักสูงสุดในท่า สแนทซ์ และ คลีนด์แอนด์เจิร์ค ของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

4. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variables) ประกอบด้วย ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การทดสอบความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อในท่า bench press และ squat

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ความสามารถในการยกน้ำหนักสูงสุดในท่า สแนทซ์ และ คลีนแอนด์เจอร์ค ขอบเขตด้านระยะเวลาในการเก็บข้อมูล การ ศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มีนาคม – 30 เมษายน พุทธศักราช 2554

นิยามศัพท์เฉพาะ

กีฬายกน้ำหนัก หมายถึง การแข่งขันยกวัตถุที่กำหนดเป็นอุปกรณ์มาตรฐานภายใต้กฎเกณฑ์ตามกฎของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ (IWF)

นักกีฬายกน้ำหนัก หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชนทั้งชาย-หญิง ที่ฝึกซ้อมสนามฝึกซ้อมยกน้ำหนักโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดเชียงใหม่

นักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน หมายถึง นักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน อายุ ระหว่าง 13-20 ปี สังกัดจังหวัดต่างๆ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่มากระทำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1RM หมายถึง น้ำหนักมากที่สุดที่นักกีฬาสามารถยกหรือเล่นอย่างสมบูรณ์ได้เพียง 1 ครั้ง สำหรับเท่านั้นๆ

กำลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อโดยเชื่อมโยงความแข็งแรงกับความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดพลังของกล้ามเนื้อ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ทำให้ทราบถึงโปรแกรมการฝึกซ้อมปกติในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนที่มีต่อความแข็งแรงกำลังกล้ามเนื้อและสถิติของท่าสแนทซ์และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค ในการแข่งขันระดับชาติ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน ซึ่งการศึกษาพบว่า ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อแขนสันพันธ์กับความสามารถในการยกน้ำหนัก แต่ความแข็งแรงและกำลังกล้ามเนื้อยังไม่สัมพันธ์กัน นอกจากการมีโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน แล้วควรเพิ่มความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับการฝึกเทคนิคใช้กล้ามเนื้อขาในการยกน้ำหนักมากขึ้นในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved