

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

แบดมินตันเป็นกีฬาที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายมานาน เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินที่สามารถทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพประเภทหนึ่งที่อาศัยทักษะพื้นฐานง่ายๆ ไม่สลับซับซ้อน เล่นได้ทุกโอกาส ทุกเพศ ทุกวัย ไม่สิ้นเปลืองสถานที่ อุปกรณ์ก็ราคาไม่แพงและที่ดียิ่งคือ เป็นกีฬาที่อาศัยอวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายในการเล่น ซึ่งเป็นลักษณะการทำงานประสานกันระหว่างสายตา นิ้วมือ ข้อมือ แขน ลำตัว ขา เท้า สมรรถภาพทางกาย แบดมินตันจึงเป็นกีฬาสำหรับทุกคนและมีคุณค่า เหมาะสมกับการเล่นเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ร่างกาย จิตใจ สมรรถภาพทางกาย สติปัญญา และมนุษยสัมพันธ์ในการเข้าสังคมไปพร้อมๆ กัน (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2536 : บทนำ) ส่งผลให้กีฬาแบดมินตันเป็นกีฬาที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย เพราะสามารถเล่นได้ทั่วไปทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง แต่นิยมเล่นในที่ร่ม เพราะมีความเหมาะสมมากกว่า เล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

ในการเล่นกีฬาเกือบทุกชนิด การฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งต่อผู้เล่น เพราะเป็นองค์ประกอบแรกเริ่มของการเล่นกีฬา จนถึงระดับสูงอย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ แบดมินตันเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ต้องมีการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องก่อนจึงจะไปฝึกทักษะขั้นสูงหรือเทคนิคที่พลิกแพลงต่อไป (น้อม สังข์ทอง, 2540 : 47) ซึ่ง ธารรัตน์ หงษ์เจริญ (2537 : 69-70) ได้แบ่งทักษะการตีลูกแบดมินตันขั้นพื้นฐานออกเป็น 9 ลักษณะ คือ ลูกหยอด ลูกจัด ลูกเย็บ ลูกคาด ลูกตบ ลูกตัดหยอด ลูกโยน การรับลูกตบ และการส่งลูกเข้าเล่น ส่วนเจริญวรรณะสิน (2515 : 33-49) ได้แบ่งการเล่นลูกหลักในกีฬาแบดมินตันเป็น 4 จำพวก คือ ลูกโยน โด่ง ลูกตบ ลูกคาด ลูกหยอด นอกจากนั้นการส่งลูกเข้าเล่นก็เป็นทักษะที่สำคัญในการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน เพราะผู้เล่นที่ส่งลูกเข้าเล่นเท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์ได้คะแนน

น้อม สังข์ทอง (2540 : 59) ได้กล่าวไว้ว่า กิจกรรมการแข่งขันกีฬาทุกชนิดจะต้องมีการส่งลูกเพื่อเปิดเกมการแข่งขันโดยเฉพาะกีฬาที่มีตาข่ายกั้นระหว่างคู่แข่ง เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และแบดมินตัน เป็นต้น การเริ่มต้นเกมการแข่งขันนี้คือ การส่งลูก หรือนิยมเรียกกันว่า การเสิร์ฟ กีฬาแบดมินตัน การส่งลูกเป็นหัวใจของแบดมินตันก็ว่าได้ เพราะผู้เล่นมีคะแนนได้ก็ต่อเมื่อได้สิทธิ์ส่งลูก ในกีฬาแบดมินตัน การส่งลูกจะต่างกับกีฬาที่มีตาข่ายกั้นชนิดอื่นๆ

มาก กล่าวคือ มีกติกาบังคับเอาไว้ทำให้ลูกที่ส่งไปอย่างถูกต้องนั้นจะต้องมีวิถีที่พุ่งย่นขึ้นไปจึงดูเหมือนว่าจะเป็นจุดเสียเปรียบคือเป็นฝ่ายรับมากกว่าฝ่ายรุก แต่อย่างไรก็ตามมิได้หมายความว่า การส่งลูกในกีฬาแบดมินตันจะเป็นจุดเสียเปรียบแต่เพียงอย่างเดียว ตรงกันข้ามหากได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติอย่างถูกวิธีแล้ว การส่งลูกกลับจะกลายเป็นจุดเด่นในเกมแบดมินตันทันที ดังความคิดเห็นของผู้รู้ทั้งหลายเรื่องการส่งลูกในกีฬาแบดมินตัน ดังนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2536 : 95-96) ได้แบ่งการส่งลูกในกีฬาแบดมินตันออกเป็น 3 แบบ คือ การส่งลูกโยนโค้ง การส่งลูกสั้น การส่งลูกคาด ในการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้การส่งลูกโยนโค้งในการเปิดเกมเริ่มเล่น ทั้งนี้ก็เพื่อฝ่ายรับจะได้ถอยไปให้ห่างจากกลางคอร์ดให้มากที่สุดและเขาก็ไม่สามารถดบกลับมาได้เต็มที่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ วรรณะสิน (2515 : 54) ได้กล่าวว่าในการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว ผู้ส่งลูกมีสิทธิ์ส่งลูกได้ยาวสุดเส้นออกหลังของสนามตรงข้าม การส่งลูกโยนโค้งสุดสนาม จึงเป็นที่นิยมกันมากในการเล่นแบดมินตันประเภทเดี่ยว เพราะถือว่าเป็นเป้าหมายที่ให้ความปลอดภัยและเสียเปรียบน้อยที่สุดแก่ผู้ส่งลูก เพราะการส่งลูกโยนโค้ง จะดึงคู่ต่อสู้ให้ถอยไปรับลูกของส่วนหลังสุดของสนามตรงข้าม ความยาวของระยะทาง บวกกับระดับความสูง จะให้เวลานานพอสมควรแก่ผู้ส่งลูกได้เตรียมตัวคอยรับการตอบโต้ของฝ่ายตรงข้าม และวิระ วิเศษสมิต (2529 : 26) กล่าวว่าในการเล่นกีฬาแบดมินตันประเภทเดี่ยว การเสิร์ฟมักจะให้โค้งไปทางด้านหลัง ถ้าหากสามารถส่งลูกให้ไปตกบริเวณเส้นหลังได้มากเท่าใดยิ่งดี จะเห็นได้ว่าการส่งลูกเข้าเล่นหรือการส่งลูกโยนโค้งในกีฬาแบดมินตันจัดเป็นทักษะขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่ควรจะได้รับการศึกษาเพื่อให้เกิดความชำนาญและแม่นยำ

ในการเล่นแบดมินตัน นอกจากจะมีทักษะที่ดีแล้วจำเป็นต้องจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีด้วย เจษฎา เกียรติน (2530 : 96) กล่าวว่า การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายสูง โดยเฉพาะหากนำไปใช้ในการแข่งขันด้วยแล้ว สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบหลายอย่าง ได้แก่ ความสมดุล ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรง พลังหรืออำนาจบังคับตัว ความเร็ว และความทนทาน ซึ่งองค์ประกอบที่กล่าวมาต้องมีส่วนสัมพันธ์สนับสนุนซึ่งกันและกัน จึงจะก่อให้เกิดศักยภาพของสมรรถภาพได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ธนะรัตน์ หงษ์เจริญ (2537 : 179) กล่าวว่า ในกีฬาแบดมินตันต้องใช้สมรรถภาพทางกายอย่างมาก ในเกมการแข่งขันผู้เล่นจะต้องวิ่งต้องกระโดด ต้องหยุดเปลี่ยนทิศทางอย่างต่อเนื่องกันไป จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพจะต้องประกอบด้วยลักษณะต่างๆ กัน คือ การทรงตัว ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว ความว่องไว และกำลัง

จะเห็นได้ว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกายที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬา ดังที่ ภาณีต บิลมาศ (2527 : 21) กล่าวว่า ความอ่อนตัว

เป็นความสามารถของร่างกายในการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างสัมพันธ์กัน เกิดเป็นองศาของการโค้งงอของข้อต่อส่วนต่างๆ นอกจากนี้ เทเวร์ พิริยะพณฑ (2528 : 151) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อและส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อให้การเคลื่อนไหวได้ส่วนกว้าง ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวได้มุมเต็มที่ในข้อต่อหรือชุดของข้อต่อ (De Vries, 1980 : 462) ซึ่งสอดคล้องกับ เอ็ดดี้ (Eddy, 1982 : 83 อ้างถึงใน อรณู ศรีเขียวพงษ์, 2546 : 13) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อหัวไหล่ ขา และข้อเท้า ช่วยให้นักกีฬาใช้แรงได้ระยะทางเพิ่มขึ้น และการที่นักกีฬามีความอ่อนตัวน้อยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง (Berney, 1972 : 14) อีกทั้งยังมีผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เชื่อว่า ความอ่อนตัวดีจะทำให้โอกาสในการบาดเจ็บลดลง และทำให้นักกีฬาประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corbin and Others, 1978 : 9) ซึ่งความอ่อนตัวมีผลทำให้นักกีฬาสามารถเพิ่มระยะทางในการเคลื่อนไหวข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อ (Boling, 1972 : 33) ความอ่อนตัวเกี่ยวข้องกับเคลื่อนไหวหลายอย่าง ถ้าความอ่อนตัวลดลง จะทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพน้อยลง ไม่มีมาตรฐานว่าควรจะมีค่าความอ่อนตัวเท่าใดจึงจะเพียงพอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่จะต้องกระทำ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536 : 292) นอกจากนี้ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2530 : 45-46) ได้กล่าวถึงความสำคัญของความอ่อนตัวไว้เช่นกันว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถของข้อต่อ (Joint) ต่างๆ ที่สามารถเคลื่อนไหวได้ โดยมีพิสัยการเคลื่อนไหว (Range of movement) มากที่สุด โดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อนั้น สำหรับนักกีฬา การเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ อย่างเต็มที่ ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา และไม่เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย คอร์บิน และคนอื่นๆ (Corbin and Other, 1978: 9) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกายที่สำคัญมาก ความอ่อนตัวที่เพียงพอสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของงานได้และสามารถบรรเทาความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพที่ดีด้วย ในทำนองเดียวกันการไม่มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อข้อต่อจะถูกจำกัดประสิทธิภาพของการทำงานและมีแนวโน้มว่าคุณค่าที่มีความอ่อนตัวน้อยจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น ปวดหลังหรือปวดตามข้อต่างๆ เป็นต้น นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดีจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้มากและมีท่าทางในการเคลื่อนไหวได้ดี ซึ่งเดเนียล และวิลเลียม (Daniel and William, 1993 : 893) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวที่ดีสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาสูงขึ้นได้ และยังสามารถหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและแข่งขันได้ในการแข่งขันกีฬาเพื่อชัยชนะนั้น โดยปกติแล้วจะมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว รุนแรง เป็นส่วนใหญ่ จึงมีความเสี่ยงในการที่จะได้รับบาดเจ็บจากการเล่นสูงมาก การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นประการหนึ่งคือเกิดจากการที่กล้ามเนื้อออกแรงมากเกินไป เป็นผลให้ส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวเกินขอบเขตจำกัดของการเคลื่อนไหว

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อทักษะต่างๆ ในการเล่นกีฬา ในกีฬาแบดมินตันก็มีทักษะที่สำคัญ คือ ทักษะของการส่งลูกหรือการเสิร์ฟ ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาเฉพาะการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันเท่านั้น ซึ่งท่าทางการส่งลูกต้องอาศัยความอ่อนตัวช่วย เพื่อให้มีการส่งลูกโยนโด่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าการฝึกความอ่อนตัวนั้นจะมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันมากน้อยเพียงใด โดยจะศึกษากับนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนหารทหารังสีประชาสรรค์ เพื่อที่จะนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม ตลอดจนช่วยพัฒนาในการเรียนการสอนวิชาแบดมินตันให้เกิดผลดียิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

สมมติฐานของการวิจัย

โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวจะทำให้เกิดความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งสูงกว่าโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ได้ทราบถึงความแตกต่างของความสามารถในการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตันระหว่างโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เพื่อเป็นแนวทางให้ครูผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่มีความสนใจในกีฬาแบดมินตันสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการฝึกส่งลูกโยนโด่งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. เป็นแนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถของการส่งลูกโยนโด่งในกีฬาแบดมินตัน
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจหรือต้องการศึกษาค้นคว้าวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียวกับโปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกโยนโด่ง ตามขอบเขตดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนหารเทรังสีประชาสรรค์ ตำบลหารเทา อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึก แบ่งออกเป็น 2 วิธี

2.1.1 โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

2.1.2 โปรแกรมการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่ง

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยจะไม่สามารถควบคุมผู้เข้ารับการทดลองได้ในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการทำกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงระยะเวลาการทดลอง

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การส่งลูก (Service) หมายถึง เป็นการตีลูกให้ผ่านตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้ามตามกติกาการส่งลูก คือ ถ้าขณะที่ลูกถูกตี ก้านของไม้แร็กเกตจะต้องชี้ลงต่ำจนเห็นได้ชัดว่าส่วนทั้งหมดของไม้แร็กเกตอยู่ต่ำกว่าส่วนของมือที่จับไม้แร็กเกตของผู้ส่งลูก (ชนะรัตน์ หงส์เจริญ, 2534 : 50)

2. การส่งลูกโยนโด่ง (Long serve หรือ Under forehand high serve) หมายถึง เป็นการตีลูกโยนโด่งจากหน้ามือด้านล่าง ซึ่งเป็นลูกที่ตีด้วยแรงโดยใช้การเหวี่ยงของแขนพร้อมกับการตัวค้อมมือพร้อมกับการถ่าหน้าหน้ากตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า เพื่อให้ลูกลอยข้ามตาข่ายไปตกอยู่ระหว่างเส้นส่งลูกยาวประเภทคู่กับเส้นหลัง (น้อม สังข์ทอง, 2540 : 61)

3. ความสามารถในการส่งลูกโยนโด่ง หมายถึง ศักยภาพในการส่งลูกโยนโด่งที่มีประสิทธิภาพในกีฬาแบดมินตัน โดยให้ลูกตกลงในพื้นที่ที่กำหนดคะแนน 1-5 และใช้ผลรวมของคะแนนที่ได้จากการส่งลูกเป็นความสามารถในการส่งลูก โดยใช้แบบทดสอบของพูล (The Poole Long Serve Test)

4. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของข้อต่อ (Joint) ต่างๆ ที่สามารถเคลื่อนไหวได้ โดยมีพิสัยการเคลื่อนไหว (Range of movement) มากที่สุด โดยไม่เกิดอันตรายต่อข้อต่อ นั้น (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2530 : 45-46)

5. การฝึกความอ่อนตัว (Flexibility Training) หมายถึง การฝึกความอ่อนตัวโดยการยืดกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ในการส่งลูกโยนโด่ง ตามตารางฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

6. กลุ่มทดลองที่ 1 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกเฉพาะส่งลูกโยนโด่งเพียงอย่างเดียว

7. กลุ่มทดลองที่ 2 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกส่งลูกโยนโด่งควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว

8. กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุระหว่าง 16-17 ปี ของโรงเรียนหารเทิงสี่ประชาสรรค์ ตำบลหารเทา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดพัทลุง ปีการศึกษา 2549 จำนวน 30 คน