

# ความรู้ทั่วไปและสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬา บาสเกตบอลประวัติกีฬาบาสเกตบอลในต่างประเทศ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้ทั่วไปและสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาบาสเกตบอลประวัติกีฬาบาสเกตบอลในต่างประเทศ

### กีฬาบาสเกตบอล



[1] เป็นกีฬาประเภททีม มีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำลูกบาสเกตบอล ไปโยน ลงห่วงประตูขุดตรงกันข้ามให้ได้มากที่สุด กำเนิดขึ้น เป็นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยเริ่มจาก (James A. Naismith) ได้คิดขึ้นเพื่อเล่นในโรงพลศึกษา ของสมาคมเยอมนานาชาติ (International Young Men's Christian Association Training School) ที่เมือง สปริงฟิลด์ มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ในช่วงที่มีหิมะตก เมื่อ 1891 (พ.ศ. 2434) โดยใช้ตะกร้าลูกพีช 2 ใบแขวนเป็นประตู จึงทำให้กีฬานี้ได้ชื่อว่าบาสเกตบอล (Basketball) การเล่นครั้งนั้นใช้ ลูกฟุตบอลเป็นลูกบอลเล่นทั้งหมด 18 คน แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 9 คน มีกฎการเล่น 4 ข้อ คือ ต่อมามีการปรับปรุงการเล่นเป็น 13 ข้อ โดยลดผู้เล่นเหลือฝ่ายละ 5 คน เนื่องจากการเล่นเกิดการปะทะกัน เพราะสนามแคบ ดังนั้นจึงทำให้เกมการเล่นสมบูรณ์ยิ่งขึ้นทั้งยังลดการปะทะกันอีกด้วย ในปัจจุบันกติกาการเล่น ดังกล่าวปรากฏอยู่ใน โรงพลศึกษา

กติกาที่ใช้มาจนถึง ค.ศ. 1937 (พ.ศ. 2480) จึงได้ปรับปรุงแก้ไขครั้งใหญ่เพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก [2] ครั้งที่ 11 ที่กรุงเบประเทศสยอรมนี และใน ค.ศ. 1939 (พ.ศ. 2482) ดร.เจมส์ เอ. เนสมิท ก็เสียชีวิตลง ก่อน จะได้เห็นความสำเร็จ และความยิ่งใหญ่ในกีฬาบาสเกตบอลที่คืบคลานต่อมาจากนั้นกีฬาบาสเกตบอลก็ แพร่หลายพัฒนาการเล่นเป็นที่นิยมอย่างรวดเร็วเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก องค์กรที่เกี่ยวข้องกับกีฬาบาสเกตบอล ในนานาชาติ ได้แก่ สหพันธ์บาสเกตบอลนานาชาติ (ชื่อภาษาอังกฤษ International Amateur Basketball Federation ชื่อภาษาฝรั่งเศส Fe'de'ration Internatic Basketball Amateur ใช้ชื่อย่อว่า FIBA) นอกจากนี้ ยังมีองค์กรในระดับทวีป เช่น สมาพันธ์บาสเกตบอลเอเชีย (Asian Basketball Confederation หรือเป็นต้น ความสำคัญของกีฬาบาสเกตบอล

เป็นที่ทราบกันดีว่าในปัจจุบันการออกกำลังกาย [3] และการเล่นกีฬาเป็นการพัฒนาร่างกายของมนุษย์ให้มี คุณภาพ สุขภาพที่ดี อันเป็นผลเกิดการพัฒนาด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งมีจิตใจ เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ ยึดความรักความสามัคคี มีระเบียบ วินัยในตนเอง อันส่งผลต่อการพัฒนาชาติต่อไป

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬานิกหนึ่งที่มีผู้นิยมเล่นกันมาก เพราะกีฬานิกนี้เล่นได้ทุกสถานที่ เนื่องจากใช้ พื้นที่ไม่มาก เล่นได้ทุกฤดูกาล และเปลืองอุปกรณ์ ประชาชนได้ให้ความสนใจและนิยมชมชอบ กีฬาบาสเกตบอลอย่างแพร่หลายทั่วโลก นอกจากนั้นในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก กีฬานิกเกมส์ [4] กีฬาซีเกมส์ [5] ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาระหว่างชาติได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลรวมอยู่ด้วย ในเอเชียได้มีการจัดการ เพื่อความชนะเลิศหลายประเภทด้วยกัน เช่น ชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย ชิงชนะเลิศเยาวชน ชิงถ้วย นายอาร์. วิลเลียม โจนส์ (R. William Jones) ที่ได้หัวหน้า ีเลสเตา สุกัน (Pesta Sukan) ที่ประเทศมาเลเซีย เป็นต้น

### ประวัติกีฬาบาสเกตบอลในประเทศไทย

ประเทศไทยเริ่มเล่นกีฬาบาสเกตบอลกันตั้งแต่เมื่อใด สมัยใด ยังไม่มีหลักฐานยืนยันอย่างแน่ชัด แต่เท่าที่ ค้นคว้าและมีหลักฐานยืนยันว่าในปี ๒๔๗๗ นายพคุณ พงษ์สุวรรณ อาจารย์สอนภาษาจีนได้แปลกติกา การเล่นบาสเกตบอลจากภาษาอังกฤษ เป็นภาษาไทยขึ้นเป็นครั้งแรก

พ.ศ. ๒๔๗๗ กรมพลศึกษา [6] ได้จัดการแข่งขันกีฬา บาสเกตบอลระดับนักเรียนขึ้น เป็นครั้งแรก สมัยที่ น.อ หลวงสุกชลาศัย ร.น. ตำแหน่ง อธิบดีกรมพลศึกษา

พ.ศ. ๒๔๘๕ ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลระหว่างนักเรียนหญิง และการแข่งขันระหว่างประชาชน ทั่วๆไป

พ.ศ. ๒๔๘๖ ได้มีการจัดตั้งสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย และได้เป็นสมาชิก สมาคมบาสเกตบอล ระหว่างประเทศ ตั้งแต่ วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๔๘๖

ปัจจุบันกีฬาบาสเกตบอลถูกบรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอนแทบ ทุกระดับการศึกษา คือตั้งแต่ระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา นอกจาก การแข่งขัน อยู่ตลอดเวลา องค์กรสำคัญที่ส่งเสริมและจัดการแข่งขัน กีฬาบาสเกตบอล ในประเทศไทย ได้แก่ สมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทยในพรราชูปถัมภ์ กรมพลศึกษา กรุงเทพมหานครกรกีฬาแห่งประเทศไทย ทบวงมหาวิทยาลัย (กีฬามหาวิทยาลัย) กองทัพบ (กีฬาเหล่าทัพ) กองทัพอากาศ (กีเรียน) สถาบันการศึกษาทั่วไป

special



## ความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

special



การเล่นบาสเกตบอลซึ่งทีมหนึ่งประกอบด้วยผู้เล่นในสนามฝ่ายละ 5 คน ต่างฝ่ายก็ต้องการจะนำลูกบอล โยนให้ลงห่วงประตูของตนเองให้ได้มาในเวลาที่กำหนดตามกติกาและในขณะเดียวกัน ก็ต้องพยายาม ป้องกันมิให้ฝ่ายตรงข้ามนำลูกบอลไปโยนลงห่วงประตูที่อยู่ ตรงข้ามเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ขึ้นเล่นฝ่ายใด จะมีทักษะส่วนบุคคลในการเลี้ยงหลบหลีก และส่งให้กับคู่ได้แม่นยำมากแค่ไหน ทั้งนี้ต้องเป็นไปตาม ระเบียบการแข่งขันทุกประการ การเล่นบาสเกตบอลจะประสบผลสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังนี้

1. ทักษะส่วนบุคคล
2. ความสัมพันธ์ระหว่างทีม
3. **สมรรถภาพทางร่างกาย**  [5] และสมรรถภาพทางจิตใจ
4. การเคารพ กฎ กติกาแข่งขัน

ความมุ่งหมายของการแข่งขันเมื่อหมดเวลาการแข่งขันแล้ว คณะที่ผู้ได้รับจะเป็นตัวบ่งบอกถึงความ สำเร็จของทีม แต่สิ่งที่ผู้เล่นจะได้รับประทับใจมากกว่าผลแพ้ชนะ คือ การแสดงออกถึงความสามารถ ร่วมกันของผู้เล่นทั้งทีม ซึ่งจะต้องใช้ความสามัคคีที่สัมพันธ์กัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของทีม การให้อภัย และขอโทษในขณะที่เกิดการผิดพลาดระหว่างเล่นอันบ่งบอกถึงการมีคุณธรรมซึ่งกันและกัน ยกตัวอย่างเช่น การ กระทำฟาวล์ซึ่งทำสิทธิของนักกีฬาที่ควรทำภายใต้กติกาที่กำหนด มิใช่เจตนาให้ผู้เล่นอีกฝ่าย ได้รับ อันตรายหรือบาดเจ็บหนักได้



special



## ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

special




กีฬาบาสเกตบอลก็เหมือนกีฬาประเภททีมทั่วไป ที่เล่นแล้วจะมีผลกระทบในทางที่ดีทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่ทั้งนี้ต้องเล่นอย่างถูกหลักการการเล่นที่ถูกต้อง ซึ่งจะกล่าวเป็นสังเขป ดังนี้

### ประโยชน์ทางด้านร่างกาย

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี
2. มีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น สามารถทำงานหนักโดยไม่ได้รับการบาดเจ็บ
3. ช่วยรักษารูปร่างให้ได้สัดส่วนสง่างามเหมาะสมได้
4. มีความคล่องตัวร่างกายมีความสัมพันธ์กันดี เช่น สายตา กล้ามเนื้อแขนขา รักษาความสมดุลของร่างกาย ได้ดี

### ด้านจิตใจและอารมณ์

1. ความมีน้ำใจในนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย จะบังเกิดขึ้นกับผู้เล่นกีฬา
2. มีความอดทนอดกลั้นสูงขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกซ้อม อันจะก่อให้เกิดสมาธิ สติ และอารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นไหวง่าย
3. มีความสนุกสนานต่อการเล่น อันก่อให้เกิดอารมณ์ที่แจ่มใส ร่าเริง ไม่เลียด สามารถปรับปรุงตนเอง และทำให้ดีขึ้น
4. มีสติและปัญญา รู้จักวางแผนการรุก การป้องกัน คิดหาวิธีการที่จะเล่นให้ประสบผลสำเร็จกับคู่แข่ง ซึ่งก่อให้เกิดความเฉลียวฉลาดและแก้ปัญหาหน้าได้เป็นอย่างดี
5. **กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล**  ย่อมสอนให้ผู้เล่นรู้จักมารยาท ธรรม สร้างนิสัย ในตนเอง ตลอดจนคุณธรรมจริยธรรมต่อผู้เล่นด้วย

### ด้านสังคม

1. ทำให้เกิดมีความรักความสามัคคีของหมู่คณะ
2. มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคมดีขึ้น เกิดมิตรภาพระหว่างเพื่อนภายในทีมและต่างทีม
3. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อันจะก่อให้เกิดการสร้างวินัยที่ดีในการออกกำลังกายทั้งของตนเองและสังคม

special



## การดูแลรักษาอุปกรณ์และความปลอดภัยในการเล่นกีฬา

special



### การดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอล

สำหรับอุปกรณ์บาสเกตบอล เป็นเรื่องที่คุณสอนหรือผู้ฝึกสอนควรจะต้องปลูกฝังให้ผู้เรียนหรือผู้เล่นทุกคนควรให้ความสำคัญ และจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพเหมือนเดิมและใช้งานได้นานที่สุด ซึ่งทุกคน ควรรับผิดชอบร่วมกัน ดังนี้

1. ลูกบอลไม่ควรสูญลมแข็งจนเกินไปเพราะจะทำให้การบังคับลูกบอลไม่ดี แล้วยังทำให้ลูกบอลเสื่อมสภาพ เร็วด้วย
2. อย่าให้ลูกบอลแห้งน้ำ ควรเช็ดให้สะอาดอยู่เสมอ
3. อย่าใช้ลูกบอลในลักษณะอื่น เช่น เตะ นั่ง หรือหนุนของหนัก
4. ตาข่ายควรใช้เทปหรือเชือกพันยึดแน่นกับห่วงประตู
5. เส้าประตู และเป็นติดห่วงประตูต้องอยู่ในสภาพพร้อมเสมอ ไม่ชำรุดเสียหายขณะเล่นเพราะจะเป็น อันตรายได้
6. สนามต้องไม่เปียกและสะอาด พร้อมเสมอสำหรับการเรียนและเล่น
7. ควรมิถุนดาข่ายหรือถุงเก็บดูแลรักษาลูกบอลให้เพียงพอกับจำนวน เพื่อป้องกันฝุ่นและการสูญหาย
8. อุปกรณ์การเล่นหรือการฝึก เมื่อเลิกเล่นแล้วควรช่วยกันสำรวจดูแลความสะอาด ควรตรวจเช็กให้ครบ และเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยทุกครั้ง ในสภาวะบึงการณรงค์เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เรียนหรือผู้เล่นทุกคนแม้กระทั่งผู้สอนหรือผู้ฝึกสอน เองก็ตาม ก็ควรช่วยกันดูแลรักษาและส่งเสริมให้ผู้ใช้อุปกรณ์ทุกคนได้รู้จักใช้อุปกรณ์อย่างมีคุณค่า มีชีวิต และเก็บรักษาให้พร้อมเพื่อจะได้ใช้งานได้นานต่อไป

### special มารยาทของผู้เล่นและผู้ฝึกบาสเกตบอลที่ดี special

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ใช้ความเร็วสูงมีการปะทะกันบ่อยครั้ง บางครั้งอาจได้รับบาดเจ็บ ดังนั้นผู้เล่น จึงต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง กีฬาที่ต้องมีวิจารณ์ขณะในการดูถึงจะเกิดอารมณ์สนุกไปกับเกมการเล่น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ทั้งผู้เล่น และผู้ดูมีน้ำใจในการเล่นและดูกีฬาที่ดีและสัมพันธ์ นอกจากนี้ผู้เล่นซึ่งได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างดีแล้ว จากผู้ฝึกสอนกีฬาระหว่างฝึกซ้อมหรือเลิกซ้อม ก็ควรระลึกเสมอถึงข้อปฏิบัติขณะมีการแข่งขัน

#### 1. ผู้เล่นที่ดี

- 1.1 ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ข้อบังคับ และกติกการเล่น โดยเคร่งครัด
- 1.2 เคารพและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินและกรรมการในการตัดสินโดยตลอด
- 1.3 แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติกับผู้ร่วมเล่น ทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน เช่นการทักทาย การร่วมมือกันทั้งก่อนและหลังการเล่น
- 1.4 เป็นผู้มีความสุภาพเรียบร้อย ไม่แสดงอาการเย่อหยิ่ง จองหอง โอ้อวดต่อบุคคลอื่น
- 1.5 เล่นด้วยชั้นเชิงของการเล่น ไม่ยั่วยุ ไม่ก่อกวน หรือเอาเปรียบฝ่ายตรงข้ามหรือผู้เล่นร่วมทีม ด้วยกัน หากมีการพลาดพลั้งให้ขอโทษและให้อภัยและกัน
- 1.6 เล่นเต็มที่ตามความสามารถของตนเอง และในขณะที่เดียวกันควรรู้จักประมาณตนเองในความสามารถ นั้นๆ ด้วย
- 1.7 เวลาชนะหรือแพ้ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจออกนอกหน้ามากเกินไป
- 1.8 เป็นผู้มีใจหนักแน่น อดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ อดกลั้น ระวังอารมณ์ ควบคุมสติไม่แสดงอาการ โมโห โทโส หรือ โกรธแค้นต่อตนเองหรือบุคคลอื่น
- 1.9 ยอมรับสภาพและผลการเล่นหรือการแข่งขันด้วยความเต็มใจและบริสุทธิ์ใจ
- 1.10 มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน
- 1.11 เป็นผู้ที่มีความเชื่อและเลื่อมใสในอุดมคติของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เพื่อผลและประโยชน์ ที่เกิด จากการเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างแท้จริง



VDO คัมมิตติม การเลี้ยงบาสเกตบอลขั้นพื้นฐาน

Youtube



ที่มา : <http://www.youtube.com/watch?v=CkOqhYO19FY>



special



### หลักการเล่นกีฬาบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย

special



การเล่นบาสเกตบอลนั้นผู้เล่นอาจจะได้รับอันตรายจากการเล่นได้ง่าย ทั้งนี้เพราะผู้เล่นต้องเล่นด้วยความรวดเร็ว คล่องแคล่ว ว่องไว ในพื้นที่จำกัด ป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กับการสอนทางพลศึกษา ดังนั้น ครูผู้สอนพลศึกษาต้องแนะนำให้ผู้เรียนรู้หลักและวิธีการเล่นที่ถูกต้อง ปลอดภัย เป็นกิจนิสัย การเล่นด้วยความปลอดภัยจะมีส่วนเกี่ยวข้องในหลายด้าน ได้แก่ สนาม อุปกรณ์ในสนาม การแต่งกาย และการเตรียมพร้อม ของผู้เล่น เพื่อให้เกิดสวัสดิภาพมากที่สุด ดังนั้นเพื่อให้การเล่นบาสเกตบอลเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และปลอดภัย ผู้เล่นจึงควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. สนาม โดยทั่วไปสนามที่ใช้ฝึกหัดและใช้สำหรับการแข่งขันมี
- 2 อย่าง คือสนามที่อยู่กลางแจ้งและสนาม ที่อยู่ในส่วนใหญ่สนามที่ใช้เล่นกันในประเทศไทยจะเป็นสนามกลางแจ้ง ผู้ที่เข้าไปใช้สนาม ควรตรวจสอบสภาพสนามเสียก่อน ดังนี้
  - 1.1 พื้นสนามต้องเรียบ ถ้าเป็นสนามในร่มพื้นไม่ต้องไม่ให้มีหัวตะปูโผล่ขึ้นมา หรือรอยต่อของพื้นสนามต้องสนิท ถ้าสนามกลางแจ้งพื้นสนามต้องเรียบอย่าให้ขรุขระเป็นหลุมเป็นบ่อหรือมีก้อนหิน ดิน ซึ่งอาจจะ ทำให้ผู้เล่นได้รับอันตรายได้
  - 1.2 พื้นสนามต้องแห้ง ถ้ามีน้ำต้องเช็ดดูให้แห้งเสียก่อน
  - 1.3 บริเวณข้างสนามต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง เช่น แก้ว ไม้ เป็นต้น
2. เสื้อและห่วงประคองควรอยู่ในสภาพที่เรียบร้อยมั่นคง เมื่อเสาะและแป้นประคองหลวม หรือคลอน ควรรีบทำ การซ่อมแซมให้เรียบร้อย
3. ลูกบอลที่ใช้เล่นต้องไม่อ่อนหรือแข็งจนเกินไป เพราะถ้าลูกบอลนั้นจะแข็งลูกบอลไม่ขึ้น ถ้าลูกบอล แข็งจนเกินไปเวลาเลี้ยงลูกบอลจะกระดอนสูงมาก อาจทำให้ถูกหน้าผู้เลี้ยงลูกบอลได้ 4. ก่อนการเล่นหรือแข่งขันควรตัดเล็บให้สั้น เพราะจะทำให้ตนเองและผู้อื่นได้รับบาดเจ็บได้
5. ไม่ควรสวมเครื่องประดับ เช่น แหวน นาฬิกาข้อมือ กำไลข้อมือ สร้อยคอ เพราะอาจจะเป็นอันตราย ต่อตนเองและผู้อื่นได้
6. ในระหว่างการเล่นไม่ควรสวมแว่นตา ถ้าจำเป็นควรใช้แว่นพลาสติกหรือชนิดที่ไม่ แตกง่าย และให้มี ยางรัดติดกับท้ายทอยจะได้ไม่หลุดในขณะที่เล่น
7. ควรฝึกซ้อมให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีพร้อมที่จะลงแข่งขัน ถ้าฝึกซ้อม ไม่เพียงพอ ความคล่องตัว จะไม่ดี และทำให้เหน็ดเหนื่อยเร็วขึ้น
8. ก่อนการเล่นทุกครั้งจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการกระตุ้นให้มีความพร้อม ทั้งทาง ร่างกายและจิตใจที่จะเล่นต่อไปถ้าผู้ใด การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นแล้วจะทำให้ กล้ามเนื้อปวดเมื่อย หรือกล้ามเนื้ออักเสบ ได้รับความเจ็บปวด บางครั้งต้องหยุดการเล่นนานเป็นเดือนก็มี
9. เครื่องแต่งกายในการเล่น ต้องเป็นชุดที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาประเภทนี้ เช่น เสื้อผ้า ควรเป็นผ้าที่ ซับเหงื่อได้ดี เมื่อสวมใส่แล้วต้องไม่หลวมหรือ

เกินไป เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวไม่สะดวก รองเท้าที่ สวมใส่ควรเป็นรองเท้าผ้าใบหุ้มข้อชนิดที่มีเชือกร้อย เพราะผู้เล่นจะดึงเชือกให้รัดแน่น หรือ คลายเชือกได้ตาม ความต้องการ ซึ่งจะช่วยป้องกันมิให้ข้อเท้าแพลงหรือได้รับอันตรายได้



special

## การบริหารและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาบาสเกตบอล

special

### ทำไมต้องทำกายบริหาร

**กายบริหาร** เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เพราะช่วยผ่อนคลายด้านจิตใจและปรับส่วนต่างๆ ของร่างกาย การทำกายบริหารอยู่เสมอจะมี สิ่งต่างๆ ต่อไปนี้


1. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
2. ช่วยสร้างการประสานงานของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวมีอิสระและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น
3. เพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหว
4. ป้องกันอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อเคล็ด(กล้ามเนื้อที่แข็งแรงและมีการบริหารก่อนการทำงาน สามารถ ด้านทานความเครียดได้ดีกว่ากล้ามเนื้อที่มีความ แต่ไม่มีการบริหารร่างกายก่อนการทำงาน)
5. ช่วยในการทำกิจกรรมหนักๆ ได้ดียิ่งขึ้น เช่น การวิ่ง การเล่นสกี เทนนิส วายน้ำ จักรยาน เพราะเป็น การเตรียมกล้ามเนื้อก่อนการทำงาน ,
6. พัฒนาการรับรู้ของร่างกาย เมื่อบริหารร่างกายส่วนต่างๆ จะมุ่งเน้นและได้สัมผัสส่วนนั้นๆ ทำให้ได้รู้จัก ตัวเอง
7. ช่วยผ่อนคลายด้านจิตใจ ซึ่งควบคุม**การเคลื่อนไหวของร่างกาย** เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อตนเอง มากกว่าเพื่อการแข่งขัน
8. ส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิต
9. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี

### การทำกายบริหารที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

กายบริหารเป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการเรียนรู้ แต่ก็มีทั้งวิธีที่ถูกต้องและวิธีที่ผิด วิธีที่ถูกต้องคือต้องผ่อนคลาย ทำกายบริหาร ส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วย เอาใจใส่ ส่วนที่ผิด (คนส่วนใหญ่นิยมทำ) คือการกระแทก ขึ้นลงหรือบริหารร่างกายกับส่วนที่รู้สึกเจ็บปวด การปฏิบัติเช่นนี้เป็นอันตรายมากกว่าจะเป็น ถ้าทำกายบริหาร

อย่างถูกต้องและทำเป็นประจำ จะรู้ดีว่าการเคลื่อนไหวนั้นๆง่ายมาก การที่จะลดความตึงของกล้ามเนื้อ และกลุ่ม กล้ามเนื้อต้องใช้เวลา แต่เวลาจะผ่านไป



1.1.1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)  [6] ก่อนการฝึกหรือแข่งขัน ก่อนจะออกกำลังกายหรือก่อนการฝึก หรือแข่งขัน การอบอุ่นร่างกายเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจและปอดให้ค่อยๆ ทำงานและทำให้เลือด ไหลเวียน ไปยังกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ โดยการยืดกล้ามเนื้อและเอ็น (Stretching Exercises) เป็นการเตรียม พร้อมให้ร่างกาย การจะอบอุ่นร่างกายยาวนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับบุคคลและอุณหภูมิของอากาศ หากอากาศหนาว เวลาการอบอุ่นร่างกายย่อมยาวนานกว่าอากาศร้อน

1.1.2 การคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) หลังจากออกกำลังกายหรือแข่งขันแล้วไม่ควรจะหยุด ในทันที ควรมีการออกกำลังกายต่อเบาๆ เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวต่อไป วิธีที่ดีที่สุดก็คือเดินช้า ทั้งนี้เพื่อ เปิดโอกาสให้กล้ามเนื้อได้บีบเลือดออกจากส่วนต่างๆ ของร่างกายกลับไปให้หัวใจ หากเราหยุดวิ่งทันที กล้ามเนื้อจะไม่ช่วยส่งเลือดกลับมายังหัวใจ ทำให้เลือดไม่เพียงพอที่จะไปเลี้ยงส่วนอื่นๆ ของร่างกายแต่ละครั้ง อยู่ในกล้ามเนื้อ มีผลทำให้เกิดอาการ

**ศีรษะ**  [7] หรือหมดสติได้

ประโยชน์จากการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) มีดังนี้

1. ช่วยให้อวัยวะต่างๆ เริ่มรู้การทำงานและพร้อมจะทำงานหนัก
2. ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อได้มากขึ้น
3. ทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นช่วยในการเผาผลาญเชื้อเพลิง เพื่อเพิ่มพลังงาน ได้ดีขึ้น
4. มีผลช่วยลดอันตรายและบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา


ประโยชน์จากการคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) มีดังนี้

1. ช่วยให้ของเสียในร่างกายถูกเผาผลาญหรือขับออกได้ดีขึ้น
2. กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ คลายตัวไม่เกิดอาการตึง เมื่อย
3. ช่วยให้คืนสู่สภาพเดิมเป็นไปได้โดยเร็ว

## 2. การเหยียดยืดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ (Stretching Exercises)

การเหยียดยืด คือ การที่กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การเหยียดยืด หมายถึง การช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้เต็มอัตรการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้นักกีฬามีการผ่อนคลายด้านจิตใจและกล้ามเนื้อตลอดจนเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา

ประโยชน์ของการเหยียดยืดกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ

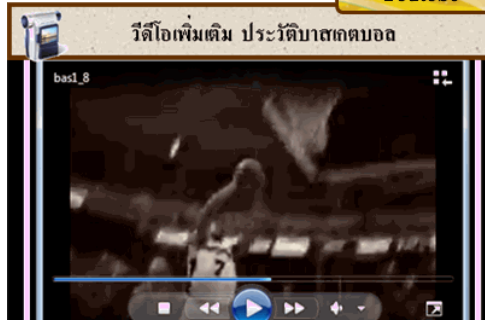
- 2.1 ช่วยให้นักกีฬามีการผ่อนคลายด้านจิตใจและกล้ามเนื้อ
- 2.2 สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นของนักกีฬา
- 2.3 ช่วยพัฒนานักกีฬาในด้านของความระมัดระวังเกี่ยวกับร่างกาย
- 2.4 สามารถลดอัตราการเสี่ยงของการบาดเจ็บของข้อเคล็ดและกล้ามเนื้อที่กด
- 2.5 สามารถลดอัตราการเสี่ยงเกี่ยวกับการบาดเจ็บที่หลังของนักกีฬา
- 2.6 สามารถลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- 2.7 สามารถลดการเจ็บปวดเนื่องจากสาเหตุการมีประจำเดือน  ในนักกีฬาหญิง
- 2.8 สามารถลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
- 2.9 ช่วยเพิ่มผลดีในการเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของนักกีฬา



VDO คัมเต็ม ประวัติศาสตร์บาส

Youtube

วิดีโอเพิ่มเติม ประวัติศาสตร์บาส



ที่มา : <http://www.youtube.com/watch?v=AeYke84n1Y>

special



## สมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาบาสเกตบอล

special



สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องตัว ร่าเริงมีดีนทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มักจะเป็น ผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสและมีร่างกายสง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจการทำงานได้มีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันนี้ การที่จะพัฒนาทักษะทางกีฬาให้นักเรียนหรือผู้เข้ารับการฝึกใหม่ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น จะต้องเริ่มต้น ด้วยการสร้างสมรรถภาพทางกายเสีย เพราะการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการฝึก และการพัฒนาทักษะต่อไป

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นกระบวนการปฏิบัติที่เพิ่มพูนความสามารถของสภาพร่างกาย ให้มีความพร้อม และมีประสิทธิภาพในการสูงขึ้น

special



## การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

special



การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เป็นกระบวนการปฏิบัติที่เพิ่มพูนความสามารถของสภาพร่างกายให้มี ความพร้อมและมีประสิทธิภาพในการสูงขึ้น โดยหลักการแล้วจะต้องฝึกร่างกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน โดยมีเวลาพักไม่มากกว่า 2 วัน ระหว่างช่วงการฝึกจึงจะคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย ที่เสถียรไว้จากการฝึก ช่วงนั้นๆ ได้แก่

### 1. ความแข็งแรง (Strenght)

ความแข็งแรง หมายถึง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อทำงานได้อย่างเต็มที่ เช่น ความแข็งแรง ในการเตะเท้าได้สูงหรือเตะได้แรงดี การวิ่ง เช่น ความสามารถ การก้าวเท้าได้ระยะทางยาว ช่วงก้าวเท้าได้ระยะทางยาว ช่วงก้าวแต่ละครั้งซึ่งถือว่าเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในการก้าวได้ แต่แต่ละครั้ง ดังนั้นความแข็งแรงจะมีอยู่ทุกๆ กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและเราสามารถจะวัด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้โดยใช้มือ เช่น วัดแรงบีบเป็นการวัดความแข็งแรงของนิ้วมือ การดึงไดนาโมมิเตอร์ เป็นการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เป็นต้น

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะฝึกได้เร็วด้วยการใช้หลักการเพิ่มความต้านทาน (Overload Principles) หมายถึง การเพิ่มความหนัก ความนาน หรือระยะทางของการเคลื่อนไหวซึ่งอาจจะคละสิ่งต่างๆ ดังกล่าว ร่วมกันก็ได้อาจจะใช้หลักการฝึกโดยให้กล้ามเนื้อหดตัว และเปลี่ยนแปลงความยาว (Isometric) หรือหดตัวแบบ ไม่เปลี่ยนแปลงความยาวก็ได้ (Isometric) แต่การฝึกแบบแรกจะมีแรงดึงดูจิตใจให้อายากฝึกมากกว่า

special



## การบริหารร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรง

special



การบริหารร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของแขนและหัวไหล่

### ท่าที่ 1 ยืนผลักกำแพง

ยืนเท้าห่างกำแพง 3 - 4 ฟุต เข่าตึง มือดันที่ผนังให้แขนเหยียดตึง ค้างไว้ 6 - 10 วินาที กำหนดให้ทำ 5 ครั้ง



ภาพที่ 1.3 ยืนผลักกำแพง

(ที่มา : สมเกียรติ อภิขะรัง, 2529 : 13)

### ท่าที่ 2 ดึงข้อ

มือทั้งสองข้างจับราว ห้อยตัวนิ่ง เท้าเหยียดตึง ดึงตัวขึ้นให้แขนงอ แล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าเดิม ปฏิบัติอย่าง รวดเร็ว จำนวน 6 - 10 ครั้ง นับเป็นหกำหนดให้ทำ 5 ชุด



ภาพที่ 1.4 ดึงข้อ

(ที่มา : สมเกียรติ อภิขะรัง, 2529 : 14)

### ท่าที่ 3 วิ่งขึ้นบันได

วิ่งขึ้นบันไดและลง (หรือวิ่งขึ้นอัตโนมัติ) จำนวน 6 - 10 ชั้น นับเป็นหนึ่งชุด กำหนดให้ทำ 5 ชุด



### 2. พลัง (Power)

พลัง หมายถึง ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อในการหดตัว เพื่อทำงานอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น การขว้างสิ่งของ ขณะที่ขว้างนั้นเรียกว่ากำลังจะไปได้ไกล มากน้อยเพียงใดนั้นต้องอาศัยจังหวะและ การหดตัวของกล้ามเนื้อ

การกระโดดสูง กระโดดไกล ขว้างจักร ทูมน้ำหนัก เป็นกิจกรรมที่มองเห็นได้ชัดในการใช้พลังการกระทำ แต่ละครั้งอย่างรวดเร็ว เป็นการใช้เปรียบเทียบกับกีฬาบาสเกตบอล เช่น การกระโดดขึ้นเพื่อยิงประตู หรือการกระโดดขึ้นทำการสกัดกัน ก็ลักษณะเช่นเดียวกัน จะต้องอาศัยการหดตัวของเนื้อ หดตัวอย่างรวดเร็ว หรือกระโดดแย่งลูกบอลคู่ต่อสู้ในขณะที่ขึ้นยิงประตู ซึ่งมีลักษณะคล้ายๆ กับการขว้างจักรหรือทูมน้ำหนัก

### 3. ความเร็ว (Speed)

ความเร็ว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่ง ไปยังอีกจุดหนึ่งจะใกล้หรือไกลมากน้อย เพียงใดก็ตามคนที่มีความเร็วจะถึงจุดหมาย ความเร็วนี้ต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หัวหรือทำงานอย่างรวดเร็ว


ส่วนพลังนั้นก็หมายถึงการยกเท้าแต่ละก้าวไปได้ไกลและรวดเร็ว บุคคลใดมีความเร็วบุคคลนั้นมักจะ เป็นนักกีฬาได้หลายประเภท เพราะกีฬาว่าต้องอาศัยความเร็ว แม้แต่การกระโดดไกลก็ต้องอาศัยความเร็ว ทั้งนี้เพราะความเร็วจะทำให้เกิดแรง เช่น แรงเหวี่ยง หรือแรงส่ง การพุ่งแหลนต้องวิ่งก่อนพุ่ง ถ้ายืนพุ่งไปเฉยๆ จะไปได้ไม่ไกลทั้งนี้เพราะอาศัยแรงส่ง ยิ่งวิ่งเร็วเท่าใดก็มีแรงส่งมากเท่านั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีความเร็วมากได้เปรียบเสกกีฬาบาสเกตบอลก็ต้องอาศัยความเร็วเช่นกัน ความเร็วในการเลี้ยงลูกบอล ถ้าเหวี่ยงแขนในการส่งลูกบอลได้เร็วก็จะมีควมรุนแรงมากควรฝึกสมรรถกาศด้านความเร็ว ดังนี้

- 3.1 วิ่งเร็ว ให้วิ่งเร็วเต็มที่ 3 ครั้งๆ ละ 50 เมตร โดยมีระยะพักแต่ละครั้ง 2 นาที ขึ้นต่อมาให้ลด ระยะพักเหลือ 1 นาที หรือน้อยกว่า เมื่อ**อัตราชีพจร** ลดลงเหลือ 120 ครั้ง ต่อนาที หลังจากทีวิ่ง 50 เมตร ขึ้นต่อไป ให้เพิ่มจำนวนครั้งและระยะทาง อาจจะเป็น 5 ครั้ง ในระยะทาง 180 - 250 เมตร เป็นต้น
- 3.2 วิ่งเร็วแล้วหยุด วิ่งเร็วเต็มที่แล้วหยุดทันที สลับกัน ระยะทาง 80 เมตร
- 3.3 วิ่งชอยเท้าอยู่กับที่ วิ่งชอยเท้าอยู่กับที่ไม่หยุดอย่างรวดเร็วครั้งละ 6 นาที

### 4. ความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่น (Flexibility)


ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการก้มเงยเหยียด ยืด ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การยื่นเท้า ซิดติดกันไม่งอเข้าและก้มตัวลงแตะพื้น 1 ไม่สามารถก้มแตะพื้นได้ แต่บางคนแตะได้แต่ปลายนิ้ว บางคนก้ม ไปได้จนหน้าจรดเข่า แตะพื้นได้ทั้งฝ่ามือ เช่นนี้เรียกว่ามีความอ่อนตัว หรือสามเหยียด ยืด ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือประกอบกันหลายๆ อย่าง เช่น ความแข็งแรง พลังเป็นส่วนประกอบ

### 5. ความอดทนหรือความอดทน (Endurance)

ความอดทน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นระยะเวลา ระยะทางที่ ยาวกว่าหรือ ไกลกว่า เช่น การวิ่งทนก็สามารถ ระยะทางมากกว่า หรือการนั่งรูปตัววี ก็สามารถยกเท้าได้ระยะ เวลานานกว่า ตัวอย่างที่ 2 กิจกรรมนี้ มีความอดทนที่ต่างกัน การวิ่งทน ผู้ที่สามารถวิ่งไทางมากกว่าโดยไม่ล้าถึงถึง ระยะเวลาความอดทนเช่นนี้ เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ การทำงานของ**ปอด**  และความสามารถ ในการเก็บ ออกซิ ได้ดีดีกว่ากัน เรียกว่าเป็นความอดทนต่อระบบการหายใจ การยกตัวเป็นรูปตัววี ได้เป็นระยะนานๆ พฤติกรรมเช่นนี้เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ คือ เนื้อท้อง กล้ามเนื้อขาจะต้องมีประสิทธิภาพ จึงยกอยู่ได้ เป็นเวลานานเช่นเดียวกัน การลุก - นั่ง (Sit-up) สามารถทำได้มากครั้ง (จำนวนครั้ง) หรือการ (Push-up) หรือการดึงข้อ (Pull-up) ผู้ที่สามารถทำได้จำนวนครั้งมากๆ แสดงถึงว่ามีความอดทนของกล้ามเนื้อท้องสำหรับ กิจกรรม ลุก - นั่ง และมีความ ของกล้ามเนื้อแขนในกิจกรรมคืบพื้น



เนื่องจากช่วงการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลจะใช้เวลานานต่อเนื่องกัน 10 นาที และแข่งขันรวมสี่ช่วงเป็น เวลา 40 นาที ซึ่งมีเวลาพักระหว่างช่วง : หรือมีการขอเวลานอกได้นาน 1 นาที รวมทั้งมีเวลาพักครึ่งของช่วง การแข่งขันที่สามและที่สี่ 15 นาที จึงทำให้ต้องใช้ความอดทนของระบบหายใจ และ ไหลเวียนเลือดในการ แข่งขันบาสเกตบอล หลักการฝึกที่สำคัญคือ การกลั่นลมหายใจหรือไม่ใช้ออกซิเจน จากข้างนอก ร่างกาย ในขณะที่ ฝึก (Anaerobic

ฝึกโดยหายใจหรือใช้ออกซิเจนจากนอกร่างกาย (Aerobic) ควรสลับการฝึก ทั้งสองแบบ แต่เพิ่ม การฝึกที่สองมากขึ้นการฝึกความอดทน โดยวิธีดังกล่าว  
เพิ่มความสามารถในการสะสมอาหารเพื่อเป็น**พลังงาน**  โดยเฉพาะการสะสมน้ำตาลในตับและกล้ามเนื้อ (Glycogen) นอกจากนั้นยังเพิ่มความส  
ในการนำออกซิเจน ไปใช้เพื่อผลิตพลังงานให้แก่กล้ามเนื้อด้วย เพราะมีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้มากขึ้น เนื่องจาก มีเส้นโลหิตฝอย เพิ่มมากขึ้นจากการฝึ  
การบริหารร่างกายเพื่อสร้างความอดทน

วิธีที่ 1 วิ่งระยะทาง 800 เมตร และ 1,000 เมตร โดยกำหนดเวลาตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย และการฝึกซ้อม

วิธีที่ 2 วิ่งระยะสั้น 25 เมตร กำหนดให้วิ่งติดต่อกัน 6 - 10 เที้ยว มีเวลาพักระหว่างเที้ยว โดยกำหนด เวลาตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและการฝึ

วิธีที่ 3 วิ่งขึ้นเนินหรือวิ่งขึ้นในที่สูงโดยกำหนดเวลาตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและการฝึกซ้อม

## 6. ความคล่องตัวหรือความว่องไว (Agility)

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยอาศัย ความคล่องแคล่วว่องไว อาจจะด้อ  
หลักสิ่งกีดขวางในทางด้านวิชาพลศึกษาจะมีการทดสอบความคล่องตัว โดยการวิ่งกลับตัวระยะทาง 10 เมตร วิ่งไป-กลับ 5 เที้ยว ซึ่งการกลับตัวแต่ละค  
อาศัยความคล่องแคล่ว ว่องไว เป็นส่วนประกอบกับความเร็วและคนที่มีความคล่องแคล่วว่องไวได้ก็ต้องอาศัยความเร็วเป็นพื้นฐาน

การบริหารร่างกายเพื่อสร้างความคล่องแคล่วว่องไว

วิธีที่ 1 วิ่งเร็วแล้วหยุด

วิธีที่ 2 วิ่งเร็วกลับตัว ระยะทาง 2 - 5 เมตร

วิธีที่ 3 วิ่งเร็วแล้วกระโดด

วิธีที่ 4 สไลด์ไปทางด้านข้าง ซ้าย - ขวา

วิธีที่ 5 เคลื่อนที่โดยครูผู้สอนชี้ให้เคลื่อนที่ไป-มาในทิศทางใดต้องเคลื่อนที่ไปในทิศทางนั้น

วิธีที่ 6 วิ่งถอยหลังแบบต่างๆ

วิธีที่ 7 วิ่งกระโดดขาเดียวไปด้านข้าง ซ้าย - ขวา

วิธีที่ 8 นอนหงายแล้วลุกขึ้นวิ่ง

วิธีที่ 9 นั่งและยืนขึ้น ทำตามคำสั่งครูผู้สอน

วิธีที่ 10 จับคู่ มือจับกัน พยายามเหยียบเท้าซึ่งกันและกันด้วยความเร็ว และพยายามหลบหลีก การถูกเหยียบเท้า

## 7. ความสมดุลของร่างกาย (Balance)

ความสมดุลของร่างกาย หมายถึง ความสามารถในการนั่ง ยืน เดิน วิ่ง ที่ทำให้ร่างกายสมดุล ไม่นั่งเอียง ยืนเซ เดิน วิ่ง ไปตรงทิศทาง หรือหมายถึง  
สามารถในการทำงานประสานกันระหว่างระบบ ประสาทกับระบบ กล้ามเนื้อ ในขณะที่ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว เช่น บางคนมีความสามารถใน  
ทางตรงได้เร็ว แต่วิ่งทาง โค้งไม่ได้ ซึ่งบางคนวิ่งทางตรงไม่ได้แต่มีความสามารถในการวิ่งทางโค้งได้รวดเร็ว ทั้งนี้เนื่องจากอาศัยความสมดุล ของร่างกาย  
ปฏิบัติกิจกรรมนั่นเอง หรือบางคนเมื่อวัดความแข็งแรงมีความแข็งแรงเท่าๆกัน แต่เมื่อให้แบก ของเคลื่อนที่กลับมีความสามารถไม่เท่ากัน บางคนเดิน  
ทิศทางเสมือนคนเมาเหล้า แสดงถึงความสมดุลของ ร่างกายแต่ละคนนั่นเอง

special




การบริหารและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาบาสเกตบอล

special



### ข้อดำเนินการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักบาสเกตบอล คือ การสร้างความสามารถของร่างกายในการ เคลื่อนไหว หรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ  
ต้องอาศัยองค์ประกอบ หลายอย่าง เช่น ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความเร็ว พลัง และความอดทน

**ระบบไหลเวียนโลหิต**  แต่สำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลแล้วการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอาจจะจำแนกได้กว้างๆ เป็น 3 พวก ได้แก่ ความแ  
ของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความว่องไว และความอดทน ในการฝึกนั้นจะใช้แบบเคลื่อนที่ หรือไม่เคลื่อนที่ก็ได้ ที่สำคัญที่สุดควรจะมีการฝึกโดยอาศัยแ  
(Weight Training) การฝึกทั้งหมดจะไม่ได้ผล เลยหากผู้ฝึกสอนและนักกีฬาไม่รู้จักปฏิบัติในการฝึกหรือเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะต้องใช้  
การ ฝึกอย่างน้อยประมาณ 10 - 11 เดือน และในการฝึกสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปอย่างน้อยประมาณ 5 - 6 วัน ต่อสัปดาห์ ทั้งจะต้องรู้จักวางแผน ใน  
ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก สามารถแบ่งระยะของการฝึก ออกเป็น 2 ระยะ ใหญ่ๆ คือ ระยะเตรียม ระยะแข่งขัน และระยะพัก ผลของการฝึกซ้อมขึ้น  
คุณภาพของการฝึก

ปริมาณภายนอกนอกร่างกาย นอกจากนั้นการจัดการฝึกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบพื้นฐาน คือ กิจกรรมหรือ ชนิดของการฝึกที่จัดขึ้น ระยะเวลาในการ  
ละวัน ช่วงเวลาการฝึกใน 1 สัปดาห์ ความหนัก - เบาของกิจกรรม ระยะเวลาของการฝึกทั้งโปรแกรม และระดับสมรรถภาพของร่างกายก่อนการฝึก ซึ่งหา  
สอน นักกีฬาสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างราบรื่น ก็จะเป็นรากฐานที่ดี ของสมรรถภาพ สามารถฝึกกีฬาจนถึงจุดที่มีความสามารถสูงสุดได้

### หลักวิทยาศาสตร์ที่จำเป็นในการฝึกกีฬา

1. การฝึกโดยใช้น้ำหนัก (Weight Training) มีหลักการใหญ่ๆ ดังนี้

- 1.1 เป็นการศึกษาเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 1.2 ใช้หลักเหมือนการศึกษาที่ใช้ความต้านทาน
- 1.3 ถ้าต้องการเพิ่มพลัง (Power) ของกล้ามเนื้อ จะต้องให้กระทำซ้ำในทำนั้นๆ 7 - 10 เทียว ต่อ 1 เซ็ต โดยใช้น้ำหนักถ่วง 60 - 80% ของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นๆ
- 1.4 ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนจะต้องให้กระทำซ้ำในทำนั้นๆ 20 - 30 เทียว โดยใช้น้ำหนักถ่วงประมาณ 30 - 50% ของความแสูงสุดของกล้ามเนื้อส่วนนั้น
- 1.5 เมื่อฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน จะต้องทำซ้ำ 3 - 5 เซ็ต โดยมีช่วงพัก
- 1.6 เมื่อสามารถทำซ้ำได้ 1.5 - 2 ครั้ง ของเซ็ทแรก แล้วให้ทดสอบความแข็งแรง สูงสุดของกล้ามเนื้อ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเพิ่มน้ำหนักถ่วงใหม่
- 1.7 ต้องฝึกกล้ามเนื้ออย่างน้อย 1 ครั้ง ทุกๆ 2-3 วัน และต้องฝึกต่อเนื่องกันนานๆ จึงจะได้ผลดี การฝึกกล้ามเนื้อทุกวันจะทำให้เพิ่มสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกโดยระยะเวลาสั้นๆ ก็จะทำให้ สูญเสียสมรรถภาพทางกายได้เร็วเช่นกัน ภายหลังจากที่หยุดการฝึก

#### การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาบาสเกตบอลโดยการใช้น้ำหนัก

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยการใช้น้ำหนักในกีฬาบาสเกตบอลนั้น ก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกับกีฬา ประเภทอื่นๆ และเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยนักกีฬามีสมรรถภาพดีขึ้น การฝึกยกน้ำหนักจะเกิดประโยชน์ต่อนักกีฬา อย่างไรบ้างนั้นขึ้นอยู่กับแบบฝึกการฝึกเป็นประจำ วิธีการ ที่ใช้ และตัวนักกีฬาเอง การศึกษาได้ชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาส่วนใหญ่สามารถปรับปรุงความสามารถให้ดีขึ้น ด้วยการเพิ่มพูนความแข็งแรงและพลังกำลัง ทำให้ นักกีฬาเกิดการทักษะกลไกต่างๆ ด้วย

ตัวอย่างเช่น ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการส่งลูกบาสเกตบอล พบว่า กลุ่มที่มีการฝึกโดยใช้น้ำหนักมีความแม่นยำในการส่งลูกบาสเกตบอลแบบตัววัดแบบมือเดียวเหนือไหล่สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอัตราเพิ่มของความแม่นยำในการบาสเกตบอล แบบตัววัด และแบบมือเดียวเหนือไหล่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8

ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ผู้รับการ ฝึก 3 กลุ่ม มีความแม่นยำในการกระ' ประตุเมื่อสิ้นสุดการฝึก สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 กลุ่มกระโดดยิงประตู 50 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก (กลุ่ม 1 ) มีแม่นยำในการกระโดดยิง ประตูสูงกว่ากลุ่มฝึกเฉพาะกระโดดยิงประตูอย่างเดียว 50 ครั้ง (กลุ่ม 2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่ม ฝึกกระ' ประตู 25 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก (กลุ่ม 3) และกลุ่ม 2 มีความแม่นยำในการกระโดด ยิงประตูไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ กลุ่ม 1 และ กลุ่ม 3 มีความแม่นยำในการกระโดด ยิงประตูเมื่อสิ้นสุดการฝึกไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่ม 3 มีความแข็งแรงเมื่อสิ้นสุดการฝึกสูงกว่ากลุ่ม 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการฝึกกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขาโดยใช้น้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดรับลูก บาสเกตบอลจากการยิงประตู ผลการวิจัยพบ ฝึกกระโดดรับลูกบาสเกตบอลจากการยิงประตูควบกับการฝึก ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขาโดยใช้น้ำหนักมีผลต่อการเพิ่มพลังก้ ในการกระโดด สูงกว่าการฝึกกระโดดรับลูกบาสเกตบอลจากการยิงประตูอย่างเดียว

จากผลการวิจัยพอที่จะแสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยการศึกษาด้วยน้ำหนักนั้น ทำให้ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และทำให้มีผลพัฒนาทักษะกลไกต่างๆ ของบาสเกตบอลให้ดีขึ้นอย่างแน่นอน แต่การยกน้ำหนักจะให้เกิดประโยชน์ต่อนักกีฬานั้นจะต้องขึ้นอยู่กับแบบฝึก การฝึกเป็น: วิธีการ ใช้ และตัวนักกีฬาเอง

#### แหล่งค้นคว้า

- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548 : 27 อ้างถึงใน Klafs and Amhem, 1977 : 255-267
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548 : 29 อ้างถึงใน สุเนต นวกิจกุล, 2524 : 138 สำนักงาน
- พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2548 : 31 อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2535 : 1-9
- บัณฑิต ชาญชัย, 2544 : 400 อ้างถึงใน สุเนต นวกิจกุล, 2524 : 83
- บัณฑิต ชาญชัย, 2544 : 400 อ้างถึงใน สุทิน ขอบทางศิลป์, 2527 : 429
- บัณฑิต ชาญชัย, 2544 : 400 อ้างถึงใน นิคม บุญสุวรรณ, 2527 : 211-212
- บัณฑิต ชาญชัย, 2544 : 401 อ้างถึงใน สมเกียรติ อักษรถึง, 2527 : 303
- [http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter1/unit1\\_6\\_1.htm](http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter1/unit1_6_1.htm), การดูแลรักษาอุปกรณ์บาสเกตบอล
- <http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter1/test.html> , ความรู้ทั่วไป
- <http://www.kruchai.net/bas002.html>, VDO วิธีการบริหารกายก่อนการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย.





### แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

1. <http://www.youtube.com/watch?v=AeYke84ni1Y> กีฬามาสเกตบอล
2. <http://www.youtube.com/watch?v=tMjk1O--HRQ> กีฬาโอลิมปิก
3. <http://www.youtube.com/watch?v=srP707qzMQg> การออกกำลังกาย
4. <http://www.dpe.go.th/about/> กรมพลศึกษา
5. <http://www.youtube.com/watch?v=QMeKQGZNN9Q> สมรรถภาพทางร่างกาย
6. <http://www.youtube.com/watch?v=8jmbCTqrCDE>