

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬารักบี้ (12)

รักบี้ฟุตบอลเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2366 ที่ประเทศอังกฤษ โดยนายวิลเลียม เออบ์ เอลลิสเป็นคนที่เริ่มต้นขึ้นในขณะที่กำลังเล่นฟุตบอลที่โรงเรียนรักบี้ (Rugby School) เขาก็หลงหยิบลูกฟุตบอลและพาวิ่งไปอันเป็นทักษะเบื้องต้นที่ต่อมาได้นำไปปรับปรุงจนเป็นกีฬารักบี้ฟุตบอลในที่สุด

ประวัติรักบี้ฟุตบอลในประเทศไทย

พ.ศ. 2478 มีทีมรักบี้ที่เป็นทางการ คือ ทีม England, Scotland และ The Rest ซึ่งเป็นทีมของคนไทย พ.ศ. 2481 กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ (น.ม.ส.) และเอกอัครราชทูตอังกฤษ ก่อตั้งสมาคม รักบี้ฟุตบอลที่ราชกรีฑาสโมสร

พ.ศ. 2493 ได้รับให้อยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์

รักบี้เป็นกีฬาที่ทรงคุณค่า สร้างการทำงานเป็นทีมความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความร่วมมือช่วยเหลือกัน ปลูกฝังความทรหดอดทน และสร้างจิตวิญญาณวิญญานของความเป็นนักกีฬาโดยสมบูรณ์ หนึ่งทีมประกอบด้วยผู้เล่น 15 คน หรือ 7 คน เล่นกันอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมภายใต้กติกาที่กำหนดและมีน้ำใจเป็นนักกีฬา โดยมีผู้เล่นที่อยู่ในสนามจะต้องไม่ล้ำหน้าและสามารถเล่นได้โดยการถือลูกวิ่ง ส่งลูกไปข้างหลังเตะลูก จับคู่ต่อสู้ แย่งลูก เก็บลูก ทำสกอร์ม รัก มอล แกวท่อม และนำลูกไปวางหรือกดในเขตประตูฝ่ายตรงข้าม เพื่อทำคะแนนให้ได้มากที่สุด ทีมที่ทำคะแนนได้มากกว่าจะเป็นทีมชนะการแข่งขันแบ่งเป็น 2 ครั้ง แต่ละครั้งไม่เกิน 40 นาที

การให้คะแนน (12)

วางทราย (Try) เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกนำลูกไปวางหรือกดในเขตประตูของฝ่ายตรงข้าม ได้ 5 คะแนน

ทรย์โทษ (Penalty Try) ถ้าคาดว่าผู้เล่นจะทำทรย์ได้แต่ถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามกระทำผิดกติกา ผู้ตัดสินจะให้ทรย์โทษกลางประตูได้ 5 คะแนน

เตะเปลี่ยนประตู (Conversion Goal) เเตะตรงแนวเส้นที่ลากมาจากจุดที่วางทรย์ขนานกับเส้นข้าง ณ ที่ใดก็ได้ ได้ 2 คะแนน

เตะลูกโทษ (Penalty Goal) ได้ 3 คะแนน

เตะลูกพร้อม (Dropport Goal) เเตะที่ใดก็ได้ ได้ 3 คะแนน

ประตู (Goal) ผู้เล่นจะได้คะแนนโดยการเตะลูกให้ข้ามคานระหว่างเสาทั้งสองโดยการตั้งเตะหรือเตะลูกพร้อม ยกเว้น การเตะเริ่มเล่น และเตะลูกกินเปล่า

หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา(11)

การฝึกนักกีฬาให้มีขีดความสามารถและประสิทธิภาพในการเคลื่อนที่สูงสุด เพื่อความเป็นเลิศ หรือชัยชนะในการแข่งขันนั้น นอกเหนือจากการฝึกที่มุ่งเน้นทางด้านทักษะ เทคนิค แทคติก หรือยุทธวิธีการเล่นแล้ว ยังต้องมุ่งฝึกพัฒนาความแข็งแรงทางด้านร่างกาย ให้มีสมรรถภาพในการเล่นหรือปฏิบัติ ทักษะการเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อยง่าย การฝึกการบริหารกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ การใช้น้ำหนักเข้าช่วยในการฝึกเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง นับว่ามีความจำเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเสริมสร้างระบบความแข็งแรงกำลังและความอดทนของกล้ามเนื้อ การฝึกความเร็ว หรือการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ความเร็วในการรับรู้และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ปฏิบัติการตอบสนองต่อสัญญาณเสียง ตอบสนองต่อแรง หรือตอบสนองต่อท่าทางการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติทักษะต่างๆ รวมทั้งการพัฒนาระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด

การฝึกที่ถูกต้องเหมาะสมกับชนิดหรือประเภทของกีฬา เป็นหนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จ และชัยชนะในการแข่งขันได้ยาวนาน ไม่มีทางลัดใดๆ ที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะในการแข่งขันได้อย่างสมเกียรติเท่ากับการซ้อมที่ดีมีระบบ ด้วยเหตุนี้การฝึกจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากสำหรับนักกีฬา ดังนั้นระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) และความบ่อยครั้ง (Frequency) ในการฝึกจะต้องจัดให้สอดคล้องและเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การฝึกหนักเกินไปหรือหักโหมมากเกินไปจะทำให้ นักกีฬาเหน็ดเหนื่อย และไม่สามารถฝึกทักษะที่ยาก หรือทักษะที่ถูกต้องใช้ความสัมพันธ์ในการประสานงานที่สลับซับซ้อนของกล้ามเนื้อได้ ผลการฝึกที่ปรากฏออกมาจะไม่ดีเท่าที่ควร หรือไม่ได้ผลตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ ในทำนองเดียวกันการฝึกมากเกินไป (Over training) จะมีผลทำให้ขีดความสามารถของนักกีฬาลดลง เนื่องการฝึกซ้อม นานหนักตัวลดลง อารมณ์หงุดหงิดโกร่งงาย ซึพจรเต้นเร็ว ฯลฯ แต่ถ้การฝึกน้อยเกินไปความสามารถของนักกีฬาก็จะไม่ได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้น ดังนั้น จะต้องให้นักกีฬาได้รับการฝึกที่เหมาะสมพอดีกับความสามารถของนักกีฬาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาไปสู่ความสามารถสูงสุดของนักกีฬาแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องเสริมสร้างความพร้อมทางด้านจิตใจ ดูแลเอาใจใส่เรื่องความมุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อม ความมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบต่อนตนเองและส่วนรวมของนักกีฬา ตลอดจน ความมีสำนึกในหน้าที่ การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพร่างกาย การพักผ่อน และการรับประทานอาหารที่ดีมีคุณค่าอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้ ก่อนที่จะให้นักกีฬารับการฝึกหนัก ควรให้ทุกคนได้รับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างละเอียดก่อน และสิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้ฝึกสอนกีฬา (Coach) ที่ดีต้องมีความรอบรู้ และความเข้าใจในหลักทฤษฎีการฝึกอย่างละเอียดถูกต้อง จะต้องได้รับการศึกษาอบรมและฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยสามารถนำความรู้

ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า ไปประยุกต์ใช้ในการฝึกได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้จะต้องปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักกีฬาด้วย

หลักการฝึก (Principles of Training) (11)

การฝึกให้นักกีฬามีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก จะขาดไม่ได้และไม่มีทางอื่นที่จะมาทดแทนได้ การที่จะทำให้นักกีฬาเป็นผู้ที่มีความสามารถดีขึ้นได้ มีอยู่เพียงหนทางเดียวเท่านั้นคือ การฝึกซ้อม (Training) ซึ่งการฝึกนักกีฬาให้บังเกิดผลดีนั้น มิใช่เพียงมุ่งฝึกแต่เฉพาะทักษะเทคนิค หรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น จะต้องฝึกเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงอดทน มีกำลัง มีความเร็ว มีการประสานงานของระบบกล้ามเนื้อที่ดีและมีความคล่องแคล่วว่องไว โดยมีขั้นตอนการฝึกโดยย่อดังนี้

1. ฝึกจากน้อยไปมาก ฝึกจากเบาไปหนัก และจะต้องฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิดอาการเหน็ดเหนื่อย การฝึกจะต้องเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแต่ละบุคคล อย่าฝึกจนกระทั่งนักกีฬาเหนื่อยมากเกินไป หรือน้อยเกินไป จนนักกีฬาเหนื่อยไม่เต็มที่ จะต้องฝึกให้เหมาะกับร่างกายและความต้องการของนักกีฬาแต่ละประเภท จึงจะได้ผลดี
2. การฝึกจะต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกีฬานั้นๆ
3. การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับเพิ่มความหนัก (Overload Principles) เป็นระยะๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาปรับตัวดีขึ้น ความหนักที่จะปรับเพิ่มนั้น ควรคำนึงด้วยว่าควรเพิ่มขึ้นเท่าใด และจะต้องเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมถึงการฝึกวันละกี่ชั่วโมง และสัปดาห์ละกี่ครั้ง ผู้ฝึกสอนจะต้องมีโปรแกรมการฝึกในแต่ละสัปดาห์อย่างชัดเจนแน่นอน
4. การฝึกกีฬาแต่ละประเภทจะต้องฝึกทักษะ ท่าทางการเคลื่อนไหว ให้เหมือนกับสภาพที่จะต้องนำไปใช้ในการแข่งขันจริง ขณะเดียวกันจะไม่ทำการฝึกทักษะกีฬาอื่นควบคู่ไปด้วย เพราะอาจเกิดความสับสนขึ้นได้ โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่ขาดประสบการณ์ ความชำนาญ หรือนักกีฬาที่เริ่มฝึกใหม่ (Beginner)
5. ภายหลังกการฝึกซ้อมในแต่ละวัน จะต้องใช้เวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง ต่อหนึ่งคืน และในช่วงกลางวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนระหว่างการฝึกซ้อมแต่ละครั้งด้วย เช่น ช่วงเช้าฝึก ช่วงสายพัก หรือ ช่วงกลางวันฝึก ช่วงบ่ายพัก
6. การฝึกจะต้องต่อเนื่องสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอดปี ซึ่งในขั้นพื้นฐานเบื้องต้นควรเริ่มด้วยการฝึกความอดทนและเสริมสร้างความแข็งแรงต่างๆ ไป รวมทั้งการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในช่วงระยะ 3 เดือนแรก ต่อมาควรเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกมากขึ้น มุ่งเน้นการฝึกทักษะความอดทน ความแข็งแรง ตลอดจนสมรรถภาพร่างกายในการประกอบกิจกรรม หรือทักษะการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ฝึกเน้นความสัมพันธ์และการประสานงานของระบบ

กล้ามเนื้อ ในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ฝึกลงเน้นการประสานงานในทีมและความสมบูรณ์พร้อมของนักกีฬา ก่อนเข้าร่วมการแข่งขัน เมื่อเข้าสู่ช่วงของฤดูกาลแข่งขัน การฝึกจะต้องลดปริมาณความหนักลง เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อ ได้พักฟื้นบ้างเล็กน้อย จะทำให้เกิดความคล่องตัว และพร้อมที่จะแข่งขัน ได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ

7. การบำรุงร่างกายหรืออาหารของนักกีฬาจะต้องทานให้ครบทุกประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก ไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยในช่วงการแข่งขัน หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และอย่ารับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งมีผลต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เป็นผลให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง

การฝึกนักกีฬาทุกประเภทจะต้องฝึกความอดทนและแข็งแรงควบคู่กันไป ส่วนการฝึกเน้นด้านใดมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความต้องการทางสมรรถภาพของชนิดและประเภทกีฬานั้นๆ

การฝึกซ้อม (Training)(11)

การฝึกซ้อมเพื่อให้บังเกิดผลดีกับนักกีฬาสูงสุด ผู้ฝึกสอนกีฬาควรคำนึงถึงจุดมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 5 ประการ คือ

1. มุ่งฝึกให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมกับกีฬาประเภทนั้น
2. มุ่งฝึกให้นักกีฬาเกิดทักษะความสามารถเฉพาะตัวที่ดีที่สุด
3. มุ่งฝึกให้นักกีฬาเกิดพัฒนาการทางด้านเทคนิคและยุทธวิธีการเล่น
4. มุ่งฝึกในรูปแบบของสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับเกมการแข่งขันจริง
5. มุ่งฝึกให้นักกีฬาเกิดพัฒนาการความสามารถเฉพาะประเภทกีฬา

การสอนให้ความรู้การสาธิต หรือปฏิบัติให้ดูเป็นแบบอย่าง เป็นสิ่งที่ควรกระทำและจำเป็นอย่างยิ่ง ถ้าสามารถทำได้เพื่อนักกีฬาได้รับความรู้ เกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติได้จนเกิดทักษะ ความชำนาญ การให้ข้อมูลในระหว่างการฝึกซ้อมพร้อมคำแนะนำและการแก้ไขข้อบกพร่องแก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนจะต้องทำทันทีที่พบเห็นระหว่างฝึกซ้อม และควรกระทำสม่ำเสมอ แผนการฝึก รวมทั้งการมอบหมายให้นักกีฬาฝึกซ้อมตามลำพังในบางโอกาส จะต้องมีการติดตามและประเมินผลอยู่เสมอ เพื่อปรับปรุงแก้ไข หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

การฝึกซ้อมในนักกีฬารักบี้ (Rugby Training) (13)

การแข่งขันแบ่งออกเป็นครึ่งละ 40 นาที จำนวนผู้เล่นแต่ละทีมมีจำนวน 15 คน การที่จะประสบความสำเร็จในกีฬาประเภทนี้ จำเป็นต้องมี Physical ability ใดๆ กับ mental attitude ที่แข็งแกร่ง และมีความเป็นวินัยในตนเอง โดยผู้เล่นทุกคนต้องฝึกฝนขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- การฝึกวิ่งเร็ว (sprinting speed)
- การฝึก muscular endurance และ strength ทั้ง lower และ upper body
- การฝึกความคล่องตัว การเคลื่อนไหว เพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหวให้กับนักกีฬา
- การฝึก muscular balance และ ฝึกความสัมพันธ์ของการรับรู้และระบบกล้ามเนื้อ
- การฝึกระเบียบวินัยในการรับคำสั่ง และการตัดสินใจ
- ต้องมี flexibility ที่ดีเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บ และเพื่อให้ให้นักกีฬามี range of movement ที่ดีขึ้น
- การฝึกการใช้กล้ามเนื้อขาให้สมดุลระหว่างการใช้ขาขวา และขาซ้าย

สมรรถภาพร่างกายและการบาดเจ็บ (1)

รักบี้เป็นกีฬาที่ใช้ความเร็ว และเกิดการชนกันถี่มาก อีกทั้งขาดอุปกรณ์ป้องกันทำให้กีฬารักบี้ ต้องพบกับการเกิดการบาดเจ็บบ่อยครั้ง ตั้งแต่การบาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงรุนแรง การป้องกันซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้เล่นโดยตรง เพราะโดยเกมสกีการแข่งขันจะมีความรุนแรงสูง อีกทั้งทำให้ผู้เล่นเกิดอาการก้าวร้าวในการเล่น ซึ่งทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ รักบี้ในปัจจุบัน เป็นเกมส์ที่ต้องการ physical fitness ระดับสูง เพื่อลดการเกิดอาการบาดเจ็บในทุกๆ ตำแหน่งของร่างกายผู้เล่น หมายถึง aerobic conditioning, การคง flexibility และ การฝึก specific muscle strengthening exercises.

Cardiovascular fitness (1)

โดยส่วนมากโค้ชจะเริ่ม season ด้วย aerobic exercise ที่ค่อนข้างหนักแต่ มีการเว้นช่วงฝึก strength, speed และ skill ในแต่ละผู้เล่นด้วย เมื่อฝึก cardiorespiratory adaptation จะเกิดทั้ง central และ peripheral ของระบบ

โดย Central Mechanism รวมถึงการเพิ่มของ stroke volume cardiac output ที่เพิ่มขึ้น และลดลงของ resting myocardial oxygen demand หัวใจจะใหญ่และแข็งแรงขึ้น ทำให้ blood volume เพิ่มขึ้น

ในส่วนของ peripheral การเพิ่มขึ้นของ blood flow ในกล้ามเนื้อที่ใช้งาน พร้อมกับ AVO_2 diff. ที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้ออกซิเจนออกจาก hemoglobin ได้ดีขึ้น mitochondria ในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความสามารถในการ oxidize ทั้งไขมันและคาร์โบไฮเดรตระดับ myoglobin เพิ่มขึ้น และเพิ่ม capillary density ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ (อย่างค่อยเป็นค่อยไป) แต่จะทำให้ผู้เล่นพัฒนาความอดทน และทำให้ห้อยกำลังได้มากขึ้นใน training session ทั้งนี้ควรมีช่วง

recovery ประมาณ 24 – 48 ชั่วโมง เพื่อพัฒนา aerobic fitness และลดความเสี่ยงของ musculotendinous overload และ stress fractures.

Flexibility (1)

เป็นอันดับแรกๆ ในการป้องกันการเกิดการบาดเจ็บสำหรับนักกีฬารักบี้ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อ และทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้เต็ม range of motion โดยจะเพิ่มในวัยเด็ก และจะลดลงตามอายุ, สามารถเพิ่ม flexibility ได้ด้วยความร้อน ลดลงเมื่อเย็น การ stretching หลังการออกกำลังกายสามารถช่วยลด post-exercise muscle soreness ที่จะเกิดหลังจากการแข่งขันต่อเนื่อง ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นที่ quadriceps hamstring และ calf stretch พอกๆ กับ spinal และ shoulder stretching (อย่างน้อย 30 วินาที)

Strength training (1)

จะดูจากตำแหน่งผู้เล่นเป็นหลัก เช่น front row ควรเพิ่ม trunk exercise โดยเฉพาะ cervical spine ซึ่งในตำแหน่ง second row ควรมี strength และ endurance ใน lower limbs และความสามารถในการกระโดด (line-out) ซึ่งต้อง exercise เพิ่มในส่วน of quadriceps และ calf muscle โดยตรง ในตำแหน่ง forward ทั้งหมดต้องการเพิ่ม upper body strength program ซึ่งต่างกับตำแหน่ง back ที่ต้องเพิ่ม strength และ endurance ใน lower limbs แต่ในตำแหน่ง back ก็ต้องการ upper body ด้วยเช่นกัน โดยปรกติ strength จะสำเร็จได้ดีก็ต้อใช้น้ำหนักมากๆ จำนวนครั้งที่ขกน้อยๆ แต่ endurance จะกลับกันคือ น้ำหนักน้อยๆ แต่ยกได้จำนวนครั้งมากๆ

การบาดเจ็บในนักกีฬารักบี้ (15)

การเล่นกีฬารักบี้ นักกีฬาจำเป็นต้องมี Fitness level ที่สูงเพื่อเล่นหรือแข่งขันในเกมส์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลง physical demand จะเปลี่ยนแปลงคาบประเภทของการบาดเจ็บ การเพิ่มขึ้นของ fitness training และจำนวนการแข่งขันที่มาก หรือ การเล่นเกมส์เร็ว จะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ และเอ็นเพิ่มขึ้น เพราะเนื่องจากการที่มี physical contact การบาดเจ็บจากการชนกันของผู้เล่นมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับ upper limbs และ head injury

ในงานวิจัยพบว่าการเกิดการบาดเจ็บจะเกิดขึ้นเมื่อ มีการแข่งขันมากกว่าการฝึกซ้อม ขณะแข่งขันสาเหตุการบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ Tackle และ โดยส่วนใหญ่ของการเกิดการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมมักมีสาเหตุมาจากระหว่างการฝึก endurance training และ contact activities

ทั้งนี้การใส่อุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องลงแข่งขัน หรือฝึกซ้อมแบบทีม ยังสามารถช่วยลดการเกิดการบาดเจ็บได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่ใส่ปลอกข้อเท้าจะมีการเกิด Ankle sprain 2.6 ครั้งต่อ 1,000 ชั่วโมง เมื่อเทียบกับ ผู้ที่ใช้ Taping บริเวณข้อเท้าเกิด 4.9 ครั้ง ต่อ 1,000 ชั่วโมง และผู้ที่ไม่ใส่ อุปกรณ์ป้องกันข้อเท้าเกิด 32.8 ครั้ง ต่อ 1,000 ชั่วโมง

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพร่างกายได้มีการศึกษาวิจัยในนักกีฬาระดับชั้นนำในหลายๆ กีฬา

Maud P J (16) ได้ศึกษา physiological และ anthropometric parameters ของนักกีฬารักบี้ระดับ amateur rugby union club team จำนวน 15 คน ได้ทำการวัดค่า body composition, muscular strength, muscular power, muscular endurance, flexibility และ cardio-respiratory function และได้แสดงค่าต่างๆ อยู่ในพิสัยของ elite amateur และ professional intermittent sport athletes

Gabbett T J (3) ได้ศึกษา physiological และ anthropometric characteristics ของนักกีฬารักบี้ระดับ amateur 35 คน ได้กล่าวถึงงานวิจัยก่อนหน้านี้ว่านักกีฬารักบี้ในระดับสูงนั้นมีค่า muscular strength, endurance, และ power ที่สูงกว่าระดับอื่นๆ จึงได้แนะนำว่าความต้องการทางด้าน physical fitness นั้นแตกต่างกันไปในแต่ละระดับความสามารถของนักกีฬา ผลการทดสอบนั้นพบว่าค่าทาง physiological และ anthropometric characteristics ของนักกีฬารักบี้ระดับ amateur มีค่าที่ต่ำแสดงถึงการขาดการพัฒนา อาจกล่าวได้ว่าการฝึกที่จำเพาะต่อตำแหน่งของนักกีฬายังไม่พบในระดับ amateur การที่นักกีฬามีค่า fitness ที่ต่ำ อาจแสดงถึงความหนักในการแข่งขันที่น้อย หรืออาจมีการฝึกซ้อมที่ไม่เหมาะสม

Gabbett T J (17) ได้ศึกษาลักษณะทางสรีรวิทยาของนักกีฬารักบี้ในระดับ junior และ senior league จำนวน 159 คน กล่าวว่าเนื่องจากในระดับ junior league นั้นจะใช้เวลาในการแข่งขันเพียง 60 นาที แตกต่างจาก senior league ซึ่งใช้เวลาแข่งขัน 80 นาที ซึ่งเป็นเพียงความแตกต่างเพียงอย่างเดียว เพราะกติกาอื่น ๆ นั้นใช้กติกาเดียวกัน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างอายุและระดับความสามารถต่อประสบการณ์การแข่งขัน และค่าสมรรถภาพร่างกายจะเพิ่มขึ้นตามระดับความสามารถที่เพิ่มขึ้น ในเรื่องของตำแหน่งผู้เล่นนั้น พบว่า forwards และ backs มีค่า estimated maximum aerobic power คล้ายกัน ส่วนค่าจากการวัด speed, agility และ muscular power พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในแต่ละตำแหน่งของผู้เล่นทั้งสองระดับความสามารถ

Mashito T, Umeda T, Nakaji S และ Sukawara K (18) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายต่อสภาพร่างกายในนักกีฬารักบี้ระดับวิทยาลัยจำนวน 25 คนขณะเข้าค่ายฝึกซ้อมในฤดูร้อนเป็นเวลา 20 วัน ซึ่งได้ฝึกซ้อม 6 ชั่วโมง/วัน (3 ชั่วโมงในตอนเช้าและ 3 ชั่วโมงในตอนบ่าย) โดยฝึกทุกวัน พบว่าน้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่พบ muscular damage เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนั้นยังแนะนำว่าการฝึกอย่างหนักเป็นเวลา 20 วันทำให้เกิดการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรจัดการฝึกให้นักกีฬาอย่างเหมาะสมกับตำแหน่งผู้เล่นและควรมีระยะเวลาการพักผ่อนที่เหมาะสมด้วย

Lee A J, Garraway W M, Arneil D W (19) ได้ศึกษาอิทธิพลของ preseason training, fitness และการเกิดการบาดเจ็บในนักกีฬารักบี้ของ Scottish rugby union จำนวน 803 คนจากการ

ซ้อม 16 สัปดาห์ พบการเกิดการบาดเจ็บ 675 ครั้งเกิดใน 53% ของผู้เล่นทั้งหมด ได้สรุปว่าการฝึก (เช่น ลักษณะหรือความถี่) มีความสัมพันธ์กับความถี่ต่อการเกิดการบาดเจ็บมากกว่าความสมบูรณ์ของสภาพร่างกายโดยรวม และผู้เล่นที่เลขบาดเจ็บก่อนหน้านี้จะมีโอกาสบาดเจ็บเพิ่มขึ้น เนื่องจากอาการบาดเจ็บเดิมยังไม่หายดี แต่ยังไม่สามารถอธิบายได้อย่างสมบูรณ์ เพราะยังขาดข้อมูล การศึกษา preseason fitness ของนักกีฬาที่จะสัมพันธ์กับการเกิดการบาดเจ็บ

Junge A et al.(20) พบการเกิดการบาดเจ็บในนักกีฬารักบี้ระดับ amateur เทียบกับนักกีฬา ฟุตบอล ในระดับเดียวกัน พบว่านักกีฬารักบี้มีอัตราการบาดเจ็บที่สูงกว่า โดยเฉพาะ head neck shoulder และ upper extremity นอกจากนี้ยังอาจพบ concussion fractures dislocation และ strains ได้ ในรักบี้พบ การบาดเจ็บจาก overuse ในการฝึกซ้อมประมาณ 1.5 เท่าของกีฬาฟุตบอล และ อัตราการบาดเจ็บ ขณะแข่งขันเป็น 2.7 เท่าของฟุตบอล

Gabbett T J (21) ได้สังเกตอุบัติการณ์ของการบาดเจ็บในนักกีฬารักบี้ในระดับ amateur พบว่ากว่า 40% เป็นการบาดเจ็บที่ lower limb โดย contusion เป็นประเภทการบาดเจ็บที่พบ มากที่สุด สาเหตุหลักคือ การ tackles และ physical collisions ซึ่งการบาดเจ็บเพิ่มขึ้นตาม ระยะเวลาการแข่งขัน คาดว่าเกิดจากการล้าของนักกีฬาจึงทำให้เกิดการบาดเจ็บ

การที่นักกีฬาในระดับอุดมศึกษาจะสามารถพัฒนาความสามารถในการแข่งขันให้เทียบเท่า กับระดับประเทศนั้นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่เหมาะสม ดังนั้น โปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดี ควรทำให้สมรรถภาพร่างกายของนักกีฬามีแนวโน้มการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายไปทางเดียวกัน กับนักกีฬาระดับประเทศ

จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบการศึกษาการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายและ การบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมรักบี้ในนักกีฬารักบี้ระดับมหาวิทยาลัยในประเทศไทยและยังไม่มี การศึกษาเปรียบเทียบสภาพก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อมของนักกีฬา

การศึกษานี้ต้องการติดตามการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังการเตรียม ความพร้อมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยภายใต้โปรแกรมการฝึกซ้อมของทีมรักบี้จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยและระบาวิทยาของการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมและการแข่งขันในนักกีฬารักบี้ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย