



67 ปี **มศว**
28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 25 เดือนเมษายน พ.ศ.2560 หน้า 24

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

แคมป์'ตบลูกขนไก่'ควบคู่'วิทยุกีฬา'

รากฐานสู่ความสำเร็จ'เอลซี่จี อคาเดมี'

เอลซี่ แบดมินตัน อคาเดมี เห็นความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงได้ตั้งชื่อศูนย์แห่งนี้ว่า **"ศูนย์ฝึกแบดมินตันและวิทยาศาสตร์การกีฬา"** ซึ่งดำเนินการควบคู่กัน 2 ส่วนคือ 1.ส่วนพัฒนากีฬาแบดมินตัน และ 2.ส่วนพัฒนาศาสตร์การกีฬา

รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬาระดับประเทศ ได้เข้ามาช่วยวางแผนการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ และรวบรวมบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาทั่วประเทศเข้าร่วมกับพัฒนาศูนย์ฝึกแห่งนี้

อาจารย์มานิช บุตรเมือง ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้นักกีฬามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นลูกศิษย์ รศ.เจริญ ได้เข้ามาเป็นที่ปรึกษา



และช่วยดูแลเอลซี่ แบดมินตัน อคาเดมี ตั้งแต่มือปี 2558

อาจารย์มานิชระบุว่า วิทยาศาสตร์การกีฬามีมันส์ลิบสาธา แต่สาขาที่มีบทบาทสำคัญกับการพัฒนานักกีฬามือปีไม่มีสาธา และก็ได้นำสาธาหลักของวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาพัฒนานักกีฬาเอลซี่อย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1.สรีรวิทยาการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมี รศ.เจริญ และอาจารย์มานิช ดูแลในด้านนี้ที่มีบทบาทโดยตรงต่อการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมนักกีฬา เนื่องจากเป็นเรื่องของฟิตเนส และรูปร่าง ที่เชื่อมโยงต่อการเคลื่อนไหวในการตีแบดมินตันให้เกิดผลสัมฤทธิ์มากที่สุด

2.จิตวิทยาทางการกีฬา มี **ผศ.ดร.สืบสาย บุญวิเศษ** อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ม.บูรพา และ **ดร.อาพรพนธ์ศิริ ทรัพย์** อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มศว

ประสานมิตร เข้มงวดและ 3.โภชนาการทางการกีฬา จะมี **น.ส.อรรณพ** ทั้งคำอาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ม.เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กำหนดเมนูอาหารหลักครบ 3 มื้อให้นักกีฬาในแต่ละวัน พร้อมตรวจวัดองค์ประกอบของร่างกายจากความดันโลหิต, วัตต์เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และวัดเปอร์เซ็นต์มวลกล้ามเนื้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์ และเชตเมนูอาหารให้เหมาะสมกับแต่ละคนแตกต่างกันไป

4.เวชศาสตร์ทางการกีฬา และกายภาพทางการกีฬา ซึ่งหากบาดเจ็บหนักก็จะส่งเข้าพบแพทย์ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ขณะที่ภายในศูนย์ฝึกจะมีกรรมกรกายภาพบำบัดคอยร่วมทั้งยังมีการทำวารีบำบัดด้วยการลงแช่น้ำร้อน 43 องศาเซลเซียส สลับกับการแช่น้ำเย็น 12 องศาเซลเซียส

5.ชีวกลศาสตร์ทางการกีฬา มี **รศ.ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์** รองคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา มมหิตล มาดูแล ซึ่งเป็นกวีวิเคราะห์สูง โดยจะนำมาใช้วิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกาย และการตบลูกของนักกีฬาอย่างละเอียด

ชีวกลศาสตร์การกีฬาจะนำมาใช้ในด้านสำคัญที่นักกีฬาวิเคราะห์การเคลื่อนไหวและการเคลื่อนไหวของ "ปอปอ" **ทรัพย์ศิริ แคว้นชัย** และ "เฮีย" **พิชิตา สุขจิรกุล** ในช่วงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2016 ที่นครริโอเดจาเนโร ประเทศบราซิล

สำหรับวิทยาศาสตร์การกีฬา 5 ด้านหลักนี้ทุกด้านต่างมีความเชื่อมโยงกันหมด แต่สิ่งสำคัญคือ ด้านสรีรวิทยาจะมีบทบาทสำคัญต่อการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ซึ่งก่อนจัดโปรแกรมจะทดสอบสมรรถภาพนักกีฬาทั้งหมด 4 ครั้งต่อ 1 ปี ก่อนนำผลกลับวิเคราะห์สมรรถภาพ ซึ่งตามเกณฑ์ของการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) จะมีผลชี้วัดแบ่งเป็น 1-4 แต่แคมป์เอลซี่กีฬาตั้งแต่นั้นพัฒนาโปรแกรมวิเคราะห์ค่าอย่างละเอียดเป็นตัวเลขเปอร์เซ็นต์ด้วย

ส่วนโปรแกรมฝึกซ้อมจะแบ่งเป็น 2 โปรแกรมคือ 1.โปรแกรมนักกีฬาที่ต้องแข่งขันภายใน 1-2 สัปดาห์ และ 2.โปรแกรมนักกีฬาที่ไม่มี



แข่งขัน ซึ่งจะสอดคล้องกัน และพัฒนาความแข็งแรงเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ โดยความต่างของทั้ง 2 โปรแกรมจะเป็นความหนักหน่วง และคุณภาพจะแตกต่างกันออกไป

อาจารย์มานิชกล่าวถึงแก่นการวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยเสริมความแข็งแรงนักกีฬา "บาส" **เขตพล พัวรรณวเคราะห์** นักแบดมินตันประเภทคู่บรู๊วเล็กที่ผลงานกำลังดีวันดีคืนว่า ได้เสริมสร้างความแข็งแรงให้เทพพลเต็มที่ โดยเฉพาะการนำด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และสร้างสมรรถภาพทางกาย แม้ว่ารูปร่างสรีระของบาสจะไม่ค่อยสูงมาก แต่ก็ชดเชยด้วยความแข็งแรงและความรวดเร็วซัดตบเทน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสภาพความฟิตร่างกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ฟิตเนสไม่ได้หมายความว่าจะเป็นแชมป์ เพราะจะต้องควบคู่กันไปถึงด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาศักยภาพ โดยอาจารย์มานิชระบุว่า แคมป์เอลซี่มีความพร้อมทุกอย่างด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา แต่สิ่งสำคัญที่อยากเพิ่มเติมคือ หัววิธีการทำให้นักแบดมินตันฉลาดหลักแหลมในการแข่งขันมากขึ้น "แชมป์รูปร่างได้ ส่วนสรีระขึ้นอยู่กับกฎกรรม และพฤติกรรมตั้งแต่เด็ก ทั้งการนอนที่สำคัญมากกับการเติบโต เพราะถ้านักกีฬารูปร่างดีจะสามารถทำอะไรได้เยอะ รูปร่างเราเลือกไม่ได้ สูงพวยก็ดี แต่ก็เสียเปรียบ ได้เปรียบต่างกัน ตัวเล็กชดเชยด้วยความเร็ว แต่มองการตีเสียเปรียบ พบไม่ได้มุม ดังนั้นเรื่องวินัย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในแคมป์เอลซี่" อาจารย์มานิชกล่าว

จากการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาระดับต้นเข้ามาดูแลนักกีฬาตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อ 10 ปีก่อน เริ่มส่งผลให้เห็นชัดเจนแล้วว่ามีนักกีฬาของเอลซี่ แบดมินตัน อคาเดมี มีสมรรถภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์เต็มที่ และพร้อมเดินหน้าสร้างความสำเร็จต่อไปในอนาคต ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการวิทยาศาสตร์การกีฬาที่นับว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาทางการกีฬาไทย...

