



# 67 ปี

28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ข่าวประชาสัมพันธ์

### มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000

ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที 7 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2560 หน้า 1 ต่อ 7

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



กีฬา 7

**ศูนย์ฝึก'แบดมินตัน'  
คว้า'วิทยาศาสตร์การกีฬา'  
ความสำเร็จ'SCG อะคาเดมี่'**

"เอสซีจี แบดมินตัน อะคาเดมี่" ก่อตั้งเมื่อปี 2550 ก่อนที่เมื่อปี 2558 จะย้ายจากที่ตั้งเดิมถนนกรุงเทพภิรามายู่ที่ถนนนางลิ้นจี่ซอย 3 ซึ่งถือเป็นศูนย์ฝึกแบดมินตันที่ความสมบูรณ์มากที่สุด ทั้งคอร์ตแบดมินตัน 18 คอร์ต และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครัน

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ และเอสซีจี เล็งเห็นความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงได้ตั้งชื่อศูนย์แห่งนี้ว่า "ศูนย์ฝึกแบดมินตันและวิทยาศาสตร์การกีฬา" หรือ "เอสซีจี แบดมินตัน อะคาเดมี่" ซึ่งดำเนินการควบคู่กัน 2 ส่วนคือ 1.ส่วนพัฒนาทักษะแบดมินตัน และ 2.ส่วนพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา

รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬาระดับประเทศ ได้เข้ามาช่วยวางแผนการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาให้ เอสซีจี แบดมินตัน อะคาเดมี่ ตั้งแต่ตั้งอยู่แห่งเดิมจนย้ายมาแห่งใหม่ และรวบรวมบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาร่วมกันของประเทศเข้าร่วมกันพัฒนาศูนย์ฝึกแห่งนี้

อาจารย์มานิช บุคระเมือง ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้ทุกกีฬาทีมชาติไทย ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของ รศ.เจริญ ได้เข้ามาเป็นที่ปรึกษา และช่วยดูแลเอสซีจี แบดมินตัน อะคาเดมี่ ตั้งแต่เมื่อปี 2558

อาจารย์มานิชระบุว่า วิทยาศาสตร์การกีฬามีนับสิบสาขา แต่สาขาที่มีบทบาทสำคัญกับการพัฒนานักกีฬามีเพียงไม่กี่สาขา และก็ได้นำสาขาลึกของวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาพัฒนานักกีฬาเอสซีจี แบดมินตัน อะคาเดมี่ อย่างเต็มที่ ประกอบด้วย

1.ด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มี รศ.เจริญ และอาจารย์มานิชดูแลด้านนี้ ซึ่งจะมีบทบาทโดยตรงต่อการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมนักกีฬา เนื่องจากเป็นเรื่องของฟิตเนส และรูปร่าง ที่เชื่อมโยงต่อการเคลื่อนไหวในการตีแบดมินตันให้เกิดผลสัมฤทธิ์มากที่สุด

2.ด้านจิตวิทยาทางการกีฬา มี ผศ.ดร.สืบสาย บุญวิรุฒ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

## ศูนย์ฝึก'แบดมินตัน' คว้า'วิทยาศาสตร์การกีฬา' ความสำเร็จ'SCG อะคาเดมี่'



มหาวิทยาลัยบูรพา และ ดร.อาพรพรชมิศ ศิริแพทย์ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เข้ามาร่วม

3.ด้านโภชนาการทางการกีฬา จะมี น.ส.อรวรรณ พึ่งคำ อาจารย์ประจำคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี กำหนดเมนูอาหารหลักครบ 3 มื้อ ให้นักกีฬาในแต่ละวัน พร้อมตรวจวัดองค์ประกอบของร่างกายจากความต้านทานไฟฟ้า (Bioelectrical Impedance Analysis), วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat Percentage) และวัดเปอร์เซ็นต์มวลกล้ามเนื้อ (Body Muscle Percentage) เพื่อนำมาวิเคราะห์ และชดเชยอาหารให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคนแตกต่างกันไปตามมวลร่างกาย

4.ด้านเวชศาสตร์ทางการกีฬา และกายภาพทางการกีฬา ซึ่งจะเป็นการรักษาพยาบาลอาการบาดเจ็บ หากบาดเจ็บหนักก็จะส่งเข้าพบแพทย์ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ขณะที่ภายในศูนย์ฝึกจะมีการนวดกายภาพบำบัดภายหลังนักกีฬาฝึกซ้อมเสร็จสิ้น รวมทั้งยังมีการทำวอร์มอัพด้วยคาร์ดริลล์แช่น้ำร้อน อุณหภูมิสูง 43 องศาเซลเซียส สลับกับการแช่น้ำเย็น อุณหภูมิราว 12 องศาเซลเซียส เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย



5.ด้านชีวกลศาสตร์ทางการกีฬา มี รศ.ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ รองคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล มาดูแล ซึ่งด้านนี้เป็น การวิเคราะห์ขั้นสูง โดยจะนำมาใช้ในวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกาย และการควบคุมของนักกีฬาอย่างละเอียดว่าการเคลื่อนไหวสมบูรณ์พอที่จะควบคุมได้ดีหรือไม่

ชีวกลศาสตร์การกีฬาจะนำมาใช้ในกรณีสำคัญเท่านั้น อาทิ วิเคราะห์การเคลื่อนไหว และการตีของ “ปอป้อ” ทรัพย์สิรี แต้รัตนชัย และ “เอิร์ธ” พุฒิสากลกิจกุล ในช่วงเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ 2016 ที่นครริโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล

สำหรับวิทยาศาสตร์การกีฬา 5 ด้านหลักนี้ ทุกด้านต่างมีความเชื่อมโยงกันหมด แต่สิ่งสำคัญคือ ด้านสรีรวิทยาจะมีบทบาทสำคัญต่อการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาทั้งหมด

ก่อนการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาแคมป์เอสซีจี จะมีการทดสอบสมรรถภาพนักกีฬาทั้งหมด 4 ครั้งต่อ 1 ปี โดยกำหนดให้นักกีฬาทุกคนเข้าทดสอบวัดตามเกณฑ์การทดสอบนักกีฬาทีมชาติของกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) ก่อนส่งผลกลับมายังมหาวิทยาลัยของนักกีฬา ซึ่งตามเกณฑ์ของ กกท.จะมีผลชี้วัดแบ่งเป็น 1-4 แต่แคมป์เอสซีจี กำลังเดินทางไปพัฒนาโปรแกรมวิเคราะห์อย่างละเอียดเป็นตัวเลขเปอร์เซ็นต์ด้วย

อาจารย์มานิชบอกว่า แคมป์เอสซีจีถือเป็นแห่งแรกที่วัดค่าทดสอบสมรรถภาพเป็นเปอร์เซ็นต์ ขณะที่การทดสอบนักแบดมินตันของเอสซีจีนั้นทุกครั้งที่มีการทดสอบจะต้องมีผลดีขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะตอบได้ว่าใครฟิตหรือไม่ฟิต โดยหากถ้าผลการทดสอบประเมินแล้วต่ำกว่าเกณฑ์ก็ต้องออกจากโครงการไป แต่ในภาพรวมแล้วนักแบดมินตันเอสซีจี อคาเดมี่ มีสมรรถภาพที่ดีเยี่ยม ซึ่งมาจากการนำค่าทดสอบแต่ละครั้งมาวิเคราะห์ และนำไปปรับแก้พัฒนาในจุดค้อยนั้นๆ

สำหรับการจัดโปรแกรมฝึกซ้อมเอสซีจี อคาเดมี่แบ่งเป็น 2 โปรแกรมคือ 1.โปรแกรมนักกีฬาที่จะต้องแข่งขันภายใน 1-2 สัปดาห์ และ 2.โปรแกรมนักกีฬาที่ไม่มีการแข่งขัน ซึ่งจะสอดคล้องกัน และพัฒนาความแข็งแรงเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ โดยความต่างของทั้ง 2 โปรแกรม จะเป็นความหนักหน่วง และคุณภาพจะแตกต่างกันออกไป โปรแกรมนักกีฬาใกล้แข่งจะหนักกว่า แต่จะสั้นกว่า และไม่ยืดเยื้อ

ในส่วนของการสามารถในการตีแบดมินตันหรือสรีระร่างกายที่ดีของนักแบดมินตัน 2 รูปแบบนี้ อย่างไหนน่าจะส่งผลดีต่อการพัฒนานักแบดมินตันไทยให้ก้าวไปประสบความสำเร็จในอนาคตได้ดีกว่ากัน อาจารย์มานิชบอกว่า สำหรับแคมป์เอสซีจีนี้จะเลือกดูที่นิสัย และวินัยเป็นหลักก่อน ส่วนเรื่องรูปร่างถ้าสูง

ใหญ่ก็ดี เพราะจะทำให้ได้มุมการตี แต่ก็เสียเปรียบในเรื่องการเคลื่อนที่ช้ากว่าคนตัวเล็ก ดังนั้น จึงอยากได้นักกีฬาที่มีวินัยเป็นหลักก่อน เพราะฝีมือความสามารถสร้างกันได้ พอสร้างขึ้นมาดีก็นำแชมป์กลับมาได้ไม่ยาก

อาจารย์มานิชกล่าวถึงการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับ “บาส” เดชาพล พัววรานุเคราะห์ นักแบดมินตันประเภทคู่

รูปร่างเล็กที่ผลงานกำลังวันดีคืนว่า ได้พยายามเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับเดชาพลด้วยวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะการนำด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย แม้ว่ารูปร่างสรีระของบาสจะไม่ค่อยสูงมาก แต่ก็ชดเชยด้วยความแข็งแกร่ง และความรวดเร็วเข้ามาทดแทน

“บาสเขาก่อนข้างมีความแข็งแกร่งของร่างกายอยู่แล้ว เราได้จัดโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้กับเขาเต็มที่ และเขาเองก็สามารถยกเหล็กได้น้ำหนักที่ค่อนข้างดีมากด้วย พอเข้าสู่ช่วงก่อนแข่งก็จะจัดโปรแกรมที่เรียกว่าคอมเพล็กซ์เทรนนิ่งให้เป็นพิเศษทำให้ยิ่งมีความแข็งแกร่งมากขึ้น และเมื่อสมรรถภาพร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ขึ้นก็ทำให้พัฒนาการกระโดดตีได้สูง และรุนแรง อีกทั้งทำให้มีความว่องไวในการตีลูก เพราะมีพลังความแข็งแกร่งก่อนข้างสูงนั่นเอง” อาจารย์มานิชกล่าว

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสภาพความฟิตร่างกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ฟิตเนสดีไม่ได้หมายความว่า จะเป็นแชมป์ เพราะจะต้องควบคู่กันไปทั้งด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และการพัฒนาศักยภาพ โดยอาจารย์มานิชระบุว่า แคมป์เอสซีจีมีความพร้อมทุกอย่างในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และรอเวลาเพื่อพัฒนาขึ้นไปต่อเนื่อง แต่สิ่งสำคัญที่อยากเพิ่มเติมคือ หัวใจการทำให้นักแบดมินตันฉลาดหลักแหลมในการแข่งขันมากขึ้น

“แชมป์สร้างได้ ส่วนสรีระขึ้นอยู่กับพันธุกรรม และพฤติกรรมตั้งแต่เด็ก ทั้งการนอนที่สำคัญมากกับการเติบโต เพราะถ้านักกีฬาวินัยดีจะสามารถทำอะไรได้เยอะ รูปร่างเราเลือกไม่ได้ สูงหน่อยก็ดี แต่ก็เสียเปรียบได้เปรียบต่างกัน ตัวเล็กชดเชยด้วยความเร็ว แต่มุมมองการตีเสียเปรียบ คบไม่ได้มุม ดังนั้น เรื่องวินัย จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในแคมป์เอสซีจี” อาจารย์มานิช กล่าว

หลังจากที่เอสซีจี แบดมินตัน อคาเดมี่ ได้นำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาแล้วจะมีค่าความสามารถของร่างกายในการใช้ออกซิเจนได้สูงสุด หรือ Vo2Max เป็นตัวเลขชี้วัด โดยเฉลี่ยแล้วนักแบดมินตันแคมป์เอสซีจีมีค่านี้อยู่ที่ 88 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที ซึ่งถือว่าเป็นค่าที่สูงมาก โดยที่นักกีฬาระดับโลกที่มีค่าสูงสุดคือ นักปั่นจักรยานทางไกล ตูร์ เดอ ฟรองซ์ มีค่าเฉลี่ย 97 มิลลิลิตร/

## กิโลกรัม/นาที

สำหรับค่า Vo2Max ดังกล่าวนี้อาจมีค่ายิ่งมามากยิ่งดี เพราะจะทำให้เหนื่อยช้า หายเหนื่อยเร็ว ฟิ้นสภาพร่างกายได้เร็วขึ้น ซึ่งค่านี้สำคัญต่อการเล่นแบดมินตัน เพราะเป็นกีฬาที่เกมการแข่งขันรวดเร็ว และเว้นเพียงไม่กี่วินาทีก็แข่งขันกันต่อเนื่องแล้ว โดยที่นักตบลูกขนไก่แชมป์เอสซีจีนับว่ามีค่าความฟิตนี้ค่อนข้างสูง ได้จากการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกด้านเข้ามาพัฒนาจนร่างกายฟิตเต็มที่

จากการนำวิทยาศาสตร์การกีฬารอบด้านเข้ามาดูแลนักกีฬาตั้งแต่เริ่มแรกเมื่อ 10 ปีก่อน เริ่มส่งผลให้เห็นชัดเจนแล้วว่า นักกีฬาของเอสซีจี แบดมินตัน อะคาเดมี่ มีสมรรถภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์เต็มที่ และพร้อมเดินหน้าสร้างความสำเร็จต่อไปในอนาคต ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬาที่นับว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาวงการกีฬาไทย