

สมรรถนะทางกีฬา

ความหมาย

สมรรถนะทางกีฬา (Sport Performance) หมายถึง การแสดงความสามารถทางกีฬา ซึ่งสามารถวัดและประเมินได้ทั้งอัตนัยและปรนัย

ปัจจัยเสริมสมรรถนะทางกีฬา สมรรถนะทางกีฬาจะดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ซึ่งได้แก่การฝึก แรงจูงใจ ความสมบูรณ์ของร่างกาย อาหาร ทักษะ ไหวพริบ ประสบการณ์ สมาธิ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอจะขอกล่าวเพิ่มเติมในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

การฝึก นักกีฬาที่ฝึกอยู่เสมอเป็นประจำ จะทำให้สมรรถนะทางกีฬาที่อยู่เสมอ เช่นดังมีคำกล่าวที่ว่า การฝึกจะทำให้ทุกอย่างสมบูรณ์ (practice makes perfects) การฝึกจะต้องฝึกทักษะเบื้องต้นทุกอย่างของกีฬานั้นๆ ฝึกทักษะนั้นๆ ให้ได้ดีจนกระทั่งกระทำได้ดี เคยชินจนเป็นอัตโนมัติ การฝึกจะต้องฝึกให้ถูกวิธี และกระทำการฝึกสัปดาห์ละ 3-4 วัน การฝึกนอกจากจะฝึกทักษะแล้วก็ต้องฝึกยุทธวิธีต่างๆ ด้วย การฝึกจะต้องฝึกให้คล้ายกับสภาพจริงของการแข่งขัน ฝึกน้อยไปหรือฝึกมากเกินไปผลการฝึกไม่เกิดผลดี จะต้องฝึกให้มีความหนักพอดี สมรรถนะของนักกีฬาจึงจะดีขึ้น

แรงจูงใจ นักกีฬาที่จะมีสมรรถนะดีนั้น จะต้องมิใช่รักในกีฬานั้นๆ มีความตั้งใจที่จะฝึกฝน มีแรงจูงใจที่จะเป็นนักกีฬาที่ดี และมีสมรรถนะสูง แรงจูงใจจะทำให้เขาเป็นผู้ชนะ จะเป็นผู้ได้รับเกียรติและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป

แรงจูงใจจะทำให้นักกีฬาฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้มีความอดทน มีความมานะบากบั่น ขยันฝึกซ้อม สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เขาประสบความสำเร็จได้ สิ่งดังกล่าวทำให้เขามีสมรรถนะดีขึ้น ถ้าเขามีสมรรถนะดี เขาก็จะประสบความสำเร็จ และความสำเร็จของเขาก็จะเป็นแรงจูงใจให้เขาขยันฝึกซ้อมต่อไป

ความสมบูรณ์ทางกาย หรือ สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้นักกีฬามีสมรรถนะที่ดีได้ เพราะถ้านักกีฬาไม่มีแรงหรือสมรรถนะทางกายไม่ดีหรือร่างกายไม่สมบูรณ์ ก็ไม่สามารถแสดงทักษะได้ ไม่สามารถจะชนะคู่ต่อสู้ได้ จะเป็นได้ว่าถ้านักกีฬาไม่สามารถเล่นได้ครบเวลาหรือหมดแรงก่อนหมดเวลาการแข่งขัน นักกีฬาก็จะไม่สามารถชนะการแข่งขันได้ และถ้าเป็นการแสดงทักษะเมื่อหมดแรงก็ไม่สามารถแสดงทักษะนั้นๆ ได้ดีเช่นกัน ดังนั้น นักกีฬาที่จะมีสมรรถนะดีจะต้องมีร่างกายสมบูรณ์ดีด้วย องค์ประกอบที่จะทำให้ร่างกายมีสมรรถนะดีนั้น ร่างกายจะต้องมีความเร็ว ความแข็งแรง มีพลัง มีความอดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความสัมพันธ์ของการใช้มือและเท้าได้เป็นอย่างดี มีการทรงตัวที่ดีและการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดีด้วย

อาหาร อาหารเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักกีฬาที่มีสมรรถนะสูง เพราะนักกีฬาจะต้องใช้พลังงานในการฝึกซ้อมและการแข่งขันมาก

เมื่อใช้พลังงานมากความต้องการพลังงานก็จะมากตามไปด้วยพลังงานที่ได้จะต้องได้จากอาหารอาหารที่ให้พลังงานมาก รวดเร็ว และดีได้แก่อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อย่างไรก็ตามอาหารประเภทโปรตีนและไขมันก็มีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาเช่นกัน ดังนั้น อาหารหลักของนักกีฬาที่จะทำให้มีสมรรถนะสูง ได้แก่อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต การรับประทานอาหารจำเป็นจะต้องให้ครบหมู่ของอาหาร ซึ่งได้แก่โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ผักสด ผลไม้เกลือแร่ และน้ำ โดยรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้มากหน่อยและให้พอเพียง อาหารที่รับประทานสำหรับนักกีฬาควรเป็นอาหารที่คุ้นเคยโปรดหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่คุ้นเคยก่อนแข่งขันเพราะจะทำให้ระบบย่อยอาหารและขับถ่ายผิดปกติได้

ทักษะ (skills) นักกีฬาที่มีสมรรถนะสูงจะต้องมีทักษะที่ดีด้วย เพราะทักษะที่ดีจะทำให้สามารถประกอบกิจกรรม และแสดงออกซึ่งสมรรถนะได้เป็นอย่างดี เช่นบังคับท่าทางและทิศทางของอุปกรณ์ได้เกิดการผิดพลาดน้อยสมรรถนะที่แสดง ออก สวยงาม และมีประสิทธิภาพสูง แม่นยำ

ทักษะที่ดีขึ้นอยู่กับฝึกฝนอย่างถูกต้องและต้องฝึกฝนอยู่เสมอจนกระทั่งกระทำทักษะนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ มีประสิทธิภาพ

ความฉลาดความมีไหวพริบ นักกีฬาที่มีสมรรถนะสูง นอกจากจะมีทักษะดี มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีความอดทน มีความขยันฝึกซ้อมแล้ว ถ้าขาดความเฉลียวฉลาด และความมีไหวพริบแล้วย่อมจะทำให้สมรรถนะไม่ดีเท่าที่ควร

เพราะการกีฬาทุกชนิดจะต้องใช้ความฉลาดและไหวพริบไปพร้อม ๆ กับองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย เพราะการกระทำทักษะหรือการแสดงสมรรถนะของนักกีฬา จะต้องใช้การตัดสินใจในเวลาอันสั้นและรวดเร็ว นับพลัน เช่นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการยิงประตูฟุตบอล การตัดสินใจเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้ การตัดสินใจตีลูกไปในทิศทางที่ต้องการของการเล่นเทนนิส สิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนจะต้องใช้ความฉลาด ไหวพริบ ในเวลาอันสั้นและจะต้องกระทำในทันทีจึงจะได้ผล จึงเห็นได้ว่านักกีฬาระดับโลกทุกคนจะต้องมีความฉลาดและไหวพริบดีทั้งสิ้น

ประสบการณ์ นักกีฬาที่มีทักษะดี มีไหวพริบดี มีร่างกายสมบูรณ์ดี ถ้าขาดประสบการณ์แล้วสมรรถนะจะไม่ดีเท่าที่ควร เพราะประสบการณ์จะช่วยให้ นักกีฬาแก้ปัญหาได้ดีในการเล่น มีจิตใจมั่นคง มีความเชื่อมั่นสูงอ่านเกมออก รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา และทำให้สามารถชนะคู่ต่อสู้ได้ ดังนั้นประสบการณ์จึงมีความจำเป็นและสามารถทำให้นักกีฬามีสมรรถนะสูงสุดได้

สมาธิ การมีสมาธิจะช่วยให้ นักกีฬามีจิตใจจดจ่อ กับการเล่น จิตใจไม่วอกแวก หนึ่ง ทำให้การแสดงสมรรถนะได้ดีมาก ผู้ที่มีสมาธิ อารมณ์จะมั่นคง ไม่โกรธง่าย และมุ่งมั่นที่จะแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ จึงทำให้มีสมรรถนะดีด้วยเสียงเชียร์ สภาพของสิ่งแวดล้อมต่างๆจะไม่กระทบกระเทือนแก่นักกีฬาที่มีสมาธิดี ดังนั้นสมาธิจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่จะทำให้นักกีฬามีสมรรถนะดี

การพักผ่อน หมายถึง การหลับนอนและพักผ่อนยามว่างหลังจากฝึกซ้อม และทำกิจวัตรประจำวัน นักกีฬาที่มีสมรรถนะสูงจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ กล่าวคือ มีเวลาหลับนอน 8 ชั่วโมง ในตอนกลางคืน และพักผ่อนยามว่างในเวลากลางวันบ้างตามสมควร เพราะว่าการพักผ่อนหลับนอนจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง และสามารถซ่อมแซมสิ่งสึกหรอในเนื้อเยื่อได้ตลอดจนการสะสมพลังงานเพื่อจะฝึกซ้อม และแข่งขันในโอกาสต่อไป

สารกระตุ้นและฮอร์โมน นอกจากองค์ประกอบดังกล่าวแล้ว สารต่างๆ และฮอร์โมนที่ช่วยให้นักกีฬามีสมรรถนะดีขึ้น ก็ยังเป็นที่ยอมรับให้กันในกลุ่มของผู้ฝึกสอน สารดังกล่าวได้แก่ แอลกอฮอล์ ยา แอมเฟตามีน กาเฟอีน นิโคติน ไบคาร์เนต ฟอสเฟต กรดแอสปาดิก และการเพิ่มเม็ดโลหิตแดง ส่วนฮอร์โมนที่นิยมใช้กัน ได้แก่

แอนนาบอลิก สเตอโรยด์ และฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วขึ้น (growth hormone) อย่างไรก็ตามสมรรถนะของนักกีฬาจะดีอยู่เสมอ ก็จะต้องฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ ถ้าหากละเว้นการฝึกซ้อม สมรรถนะก็จะลดลง การฝึกซ้อมจะต้องฝึกซ้อมให้ถูกวิธีและให้สอดคล้องกับหลักการฝึกด้วย

โดยสรุปสมรรถนะทางกีฬา เป็นการแสดงความสามารถทางกีฬาที่สามารถวัดและประเมินได้ทั้งอัตนัยและปรนัย สมรรถนะทางกีฬามีองค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ การฝึก แรงจูงใจ ความสมบูรณ์ทางกาย อาหาร ทักษะ ไหวพริบความฉลาด ประสบการณ์ สมาธิ และการพักผ่อนหลับนอน สมรรถนะของนักกีฬาจะดีอยู่เสมอ จะต้องขยันฝึกซ้อมอยู่ประจำ และจะต้องฝึกให้ถูกวิธี และให้สอดคล้องกับหลักการฝึกด้วย

อนันต์ อัทชู

บรรณานุกรม

อนันต์ อัทชู. หลักการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2536.

Wilmore, Jack H. and David L. Costill. **Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics.** Champaign, IL : 1994.