

**อาจารย์มก. คิดค้น “ตารางเก้าช่อง”
เสริมทักษะสมองเด็ก-นักกีฬาด้วยภูมิปัญญาไทย**

พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสื่อที่แสดงออกถึงการทำงานของสมองหรือระบบประสาท ซึ่งแยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ พฤติกรรมที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ เช่น อาการสะดุ้ง ตกใจ และพฤติกรรมที่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เช่น การอ่าน เขียน ฟัง พูด ตลอดจนการเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างเป็นระบบ ตามที่สมองเคยได้รับการฝึกหรือเรียนรู้มา ดังนั้นการกระตุ้นให้ร่างกายได้ปฏิบัติการเคลื่อนไหวรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลากหลายรูปแบบอย่างเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน จะช่วยนำไปสู่การปรับตัวและการพัฒนาของสมอง

จากแนวคิดดังกล่าว **รศ.เจริญ กระจบวงรัตน์** อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้นำไปคิดค้น **“ตารางเก้าช่อง”** อุปกรณ์ที่ช่วยในการพัฒนาสมองของนักกีฬาและเด็ก

“..การฝึกปฏิบัติเรียนรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว เป็นหนึ่งในหลักการฝึกพัฒนาความเร็วที่สำคัญสำหรับนักกีฬา ในการแข่งขันที่ต้องใช้ความรวดเร็วแม่นยำในการเคลื่อนไหวและทักษะกีฬา ตลอดจนการคิด การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า รูปแบบของการฝึกนั้นจะเน้นการกระตุ้นการทำงาน



ทำงานของสมองหรือระบบประสาทที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูล (**Sensory Neuron**) เพื่อส่งไปยังสมอง



ส่วนกลาง (**Central Nervous System**) ซึ่งทำหน้าที่วิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูล ก่อนจะส่งไปยังเซลล์ประสาทที่ทำหน้าที่สั่งงานและควบคุมการเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามข้อมูลที่ส่งมา (**Motor Neuron**) ช่วงการทำงานของระบบประสาทดังกล่าวนี้จะใช้เวลาเพียงสั้น ๆ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำและความรวดเร็วในการเคลื่อนไหวเป็นสำคัญ ดังนั้น ตารางเก้าช่องจึงผุดขึ้นมาใน

ความคิด และถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าให้กับ นักกีฬา รวมทั้งพัฒนาทักษะความสัมพันธ์ ตลอดจนการทรงตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น”

รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมในการฝึกให้กับนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ซึ่งมีมากกว่า 100 รูปแบบนั้น รศ.เจริญ กล่าวได้ว่า ได้มาจากการ วิเคราะห์การเคลื่อนไหวในแต่ละชนิดกีฬา จากนั้นนำมา ประยุกต์เป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวให้นักกีฬาทำการฝึก บนตารางเก้าช่อง ซึ่งมีขนาดของช่องตารางแต่ละช่อง ใหญ่สุดไม่เกิน 30×30 ซม. เล็กสุดไม่ควรต่ำกว่า 20×20 ซม. โดยสามารถปรับขนาดของช่องตารางเก้าช่องให้มีความเหมาะสมกับลักษณะรูปร่างของนักกีฬาและ จุดประสงค์ของการใช้งานหรือการฝึก



ตารางเก้าช่องได้ถูกนำมาใช้ในการกระตุ้นและ พัฒนาความสามารถให้กับนักกีฬาเป็นครั้งแรกที่ชมรม นักกรีฑามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปี พ.ศ. 2539 เพื่อต้องการพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วของเท้า ความสัมพันธ์ การทรงตัวในแต่ละรูปแบบของการ เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาความสามารถให้กับนักกีฬา เนื่องจากเชื่อมั่นว่าเด็กหรือนักกีฬาไทยหากได้รับการเรียนรู้หรือการฝึกอย่างถูกต้องเป็นระบบ ด้วยกระบวนการ และหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์ จะสามารถพัฒนาการเรียนรู้และขีดความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวไปสู่การ แข่งขันระดับนานาชาติหรือระดับโลกได้

ตารางเก้าช่องถูกนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติชาย



และนักฟุตบอลทีมชาติไทย ในการ แข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ในปี 2541 ที่ไทยเป็นเจ้าภาพ และถูกนำมาใช้ ในการฝึกกีฬาประเภทต่างๆ มากขึ้นใน วงการกีฬาไทยทั้งในระดับชาติ ระดับ สโมสร และสถาบันการศึกษา ไม่ว่าจะเป็น เป็นนักกีฬาแบดมินตัน เทนนิส เทเบิล เทนนิส ฟุตบอล ยูโด มวย เทควันโด กรีฑา หรือแม้แต่กีฬาอีสปอร์ต และว่ายน้ำ ฯลฯ จนถึงปัจจุบัน

จากวัตถุประสงค์เริ่มแรกเพื่อใช้พัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬา ปัจจุบันได้มีการนำไป

ปรับใช้กับการเรียนการสอน รวมถึงการพัฒนาสมองของเด็กเพื่อฝึกใช้ความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

“..เมื่อปี **2544** ตารางเก้าช่องเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ถูกนำมาบรรจุไว้ในหลักสูตรพิเศษ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว (**Psychomotor Learning**) ให้กับ **คุณพุ่ม เจนเซน** โอเอสใน **ทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี** โดยได้รับความไว้วางใจจากคณะกรรมการอำนวยการโครงการพัฒนา **ดูแลโรคออทิซึม และ คณะอนุกรรมการดำเนินการฝ่ายพัฒนาด้านการศึกษาและสังคม** ซึ่ง **รศ.ดร.จงรักษ์ ไกรนาม และ ศ.พญ.เพ็ญแข ลิ้มศิลา** ร่วมเป็นคณะกรรมการ ได้ให้เกียรติเชิญเข้าร่วมอยู่ในทีมงานฝ่ายพัฒนาด้านการศึกษาและระดับสังคม มีหน้าที่ในการวางแผนดำเนินการจัดทำกิจกรรมบำบัด และฟื้นฟูสมรรถภาพการเรียนรู้ให้แก่ **คุณพุ่ม เจนเซน** ซึ่งเป็นงานที่ยากและท้าทายความสามารถเป็นอย่างยิ่ง โดยทำหน้าที่สอนและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้กับ **คุณพุ่ม เจนเซน** ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา **13.00-15.00** น. จนกระทั่งเสียชีวิต เมื่อวันที่ **26 ธันวาคม 2547** รศ.เจริญ กล่าว

ต่อมา **โครงการเครือข่ายโรงเรียนสร้างเสริมสุขภาพในดวงใจ** โดยคุณ **โอกาส เขลลัญจกุล** ผู้แทนจากคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับคณะครูจากโรงเรียนที่ได้รับการเลือกจากผู้ปกครองทั่วประเทศให้เป็น

โรงเรียนในดวงใจ **25** โรงเรียน เข้าร่วมการอบรม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการนำตารางเก้าช่องเข้าสู่โรงเรียน เพื่อเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวออกกำลังกายสำหรับเด็กนักเรียน รวมทั้งนำไปประยุกต์และบูรณาการในการสอนวิชาต่างๆ เช่น วิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ ซึ่งที่



โรงเรียนอนุบาลพิบูลย์วศม์ได้ใช้ในการสอนกับกลุ่มสาระภาษาไทยอย่างได้ผล โดยการเคลื่อนไหวมือไปบนตารางเก้าช่องที่ทำไว้บนโต๊ะเรียนทุกตัว จนกลายเป็นโรงเรียนต้นแบบที่ได้รับความสนใจจากสถาบันการศึกษาและหน่วยงานการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน

นักกีฬา ครู หรือผู้ที่สนใจฝึกใช้ความคิดสร้างสรรค์รูปแบบการเคลื่อนไหวบนตารางเก้าช่อง ได้ที่ รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ **โทรศัพท์ 0-2579-5869**