

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ประวัติศาสตร์กีฬาฟุตซอล เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงฤดูหนาว ประเทศในทวีปต่างๆ ทั่วโลก จะประสบกับปัญหาหิมะตก และสภาพอากาศที่แย่มาก ทำให้ไม่สามารถจัดการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่างๆ ได้ รวมทั้งกีฬาฟุตบอลด้วย จึงถือเป็นช่วงสิ้นสุดฤดูกาลแข่งขัน แต่เนื่องจากฤดูหนาวมีระยะเวลาที่ยาวนาน และสภาพอากาศกลางแจ้งไม่เอื้ออำนวยต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้คนหันมาเล่นกีฬาในร่มแทน และนี่คือที่มาของกีฬาฟุตบอลในร่ม 5 คน หรือที่เรียกว่า “ฟุตซอล” (FUTSAL)

(FUTSAL) มาจากภาษาสเปน หรือโปรตุเกส ที่เรียกว่าฟุตบอลว่า “FUTBOL” หรือ “FUTTEBL” ตามด้วยภาษาฝรั่งเศส และสเปน คือ “SALA” หรือ “SALON” ที่แปลว่า อินดอร์ หรือในร่ม เมื่อรวมกันจึงเป็นคำว่า “FUTSAL” หมายถึง การเตะบอลในสนามขนาดย่อมในร่ม กลายเป็นคำที่เรียกขานกันแทนคำว่า “Five-A-Side” หรือ บอล 5 คน ในปัจจุบันนี้ ฟุตซอลมีการแข่งขันมาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1930 ณ กรุงมอนเตวิเดโอ ประเทศอุรุกวัย เป็นเกมที่ชาวอเมริกาใต้นิยมเล่นกันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศบราซิล ซึ่งเป็นชาติที่มีทักษะความสามารถเฉพาะตัวในการเล่นฟุตบอลสูงสุดในโลก ด้วยลีลาอันเร้าใจจากนักเตะชื่อก้องโลกอย่าง เปเล่, โฆเซคอสตา, หรือ ซิโก้ ซึ่งต่างเคยเข้าแข่งขันฟุตซอลมาแล้วทั้งสิ้น

กีฬาฟุตซอลจัดได้ว่าเป็นเกมสกีฬายอดนิยม และมีผู้ชมคลั่งไคล้กีฬานี้มากที่สุดในโลก เนื่องจากฟุตซอลเป็นเกมที่สนุก ง่าย มีสีสันในการเชียร์ โดยเฉพาะในเกมสนามใหญ่ที่เราเรียกว่า เกม 11 คนนั้น เป็นที่นิยมทั้งในระดับสโมสร ในลีกของแต่ละประเทศ และระดับนานาชาติ นั่นคือ การแข่งขันฟุตบอลโลกซึ่งปัจจุบันนี้ กีฬาฟุตซอลไม่แข่งขันเพียงแค่ในสนามใหญ่เท่านั้น ยังมีการจัดการแข่งขันฟุตซอลในร่มที่เราเรียกว่า “ฟุตบอล 5 คน” หรือ “ฟุตซอล” (FUTSAL)

ในปัจจุบันฟุตซอล (FUTSAL) เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม และสนใจจากทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเป็นเกมสกีฬายอดนิยมที่เล่นง่าย สนุกสนานในทุกๆ นาทีของการแข่งขัน และสามารถเล่นได้ตลอดปี ทุกสภาพอากาศ ทำให้ฟุตซอล (FUTSAL) กลายเป็นกีฬายอดนิยมรับศตวรรษใหม่นี้

เมื่อได้รับความนิยมการพัฒนาทีมของตัวเองก็มีมากขึ้นเพื่อนำไปสู่ชัยชนะ บทบาทความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาได้มีส่วนร่วมช่วยให้การพัฒนารูปแบบ วิธีการฝึก ของ

นักกีฬาอย่างไม่หยุดยั้งไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็ตาม โดยความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในบรรดากลุ่มประเทศผู้นำทางการกีฬาทั่วโลก ซึ่งยังมีผลให้นักกีฬาหลายประเภทถูกพัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2536)

การที่จะทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีขึ้นนั้น มีสิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากจะขาดไม่ได้คือ การฝึกซ้อม (Training) ซึ่งการฝึกซ้อมนักกีฬาจะได้ผลดีนั้น มิใช่มุ่งจะฝึกแต่เฉพาะทักษะ เทคนิค หรือ กลยุทธ์การเล่นเท่านั้น จะต้องเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ออกทน มีกำลัง มีความเร็ว มีการประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดีและมีความคล่องแคล่วว่องไว ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักและจัดการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาฟุตบอล เพื่อให้ให้นักกีฬาของตนเองมีประสิทธิภาพและการพัฒนาต่อไป

การฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญแต่ก็ยังไม่เพียงพอและ ไม่มีความเหมาะสมสำหรับนักฟุตบอล ดังนั้น ในการเตรียมทีมหรือสร้างนักฟุตบอลโดยมีเป้าหมายเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาฟุตบอลแล้วนั้น จำเป็นต้องคำนึงถึงความสามารถทางด้านสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งประกอบไปด้วย สิ่งที่สำคัญ ซึ่งได้แก่ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว พลังกล้ามเนื้อ การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาตอบสนอง ความเร็ว ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด การทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นตัวบ่งบอกถึงการมีสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ถ้าหากไม่มีความพร้อมส่วนนี้อาจจะทำให้การพัฒนาในด้านต่างๆ เกิดความเชื่องช้าหรือทำไม่ได้ดีเท่าที่ควร ในนักกีฬาฟุตบอลก็เหมือนกันเป็นกีฬาที่ผู้เล่นจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายดี เนื่องจากฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นค่อนข้างเร็ว มีการวิ่งเคลื่อนไหวตลอดเกมส์ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาทีในแต่ละครั้ง ดังนั้นผู้เล่นหรือนักกีฬาจึงจำเป็นต้องเป็นผู้มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีด้วย

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิดในการสร้าง โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วและความคล่องตัวของนักกีฬาฟุตบอล เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในขณะที่เล่นโดยส่วนใหญ่ ทั้งทักษะการเลี้ยงลูก การหลบหลีกคู่ต่อสู้ นอกจากนี้ความเร็วยังเป็นสิ่งที่จะต้องฝึกควบคู่กันไป เนื่องจากกีฬาฟุตบอลนั้น จะมีการเล่นบางจังหวะที่ผู้เล่นต้องวิ่งด้วยความเร็วเพื่อเข้าหาบอลให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้ เช่น การเล่นเกมได้กลับ จากประตูฝั่งตัวเองไปยังฝั่งตรงข้าม เป็นต้น ดังนั้นการจะเล่นฟุตบอลได้ดีนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของตัวนักกีฬา เพื่อที่จะสามารถเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างดี และมีความสามารถในการเล่นที่เพิ่มขึ้น โดยผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพของกีฬาแต่ละประเภทและ โปรแกรมการฝึกที่ฝึกด้านความเร็วและความคล่องตัวเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาจึงได้นำเอาแบบฝึกต่างๆ มาสร้างเป็น โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่ม

ความคล่องตัวและความเร็วในนักกีฬาฟุตบอล เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนานักกีฬาฟุตบอลของ
นักกีฬา อายุ 10 – 14 ปี ของโรงเรียนบ้านเปียงหลวง จ.เชียงใหม่ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกตาม โปรแกรม

สมมติฐานการศึกษา

หลังสิ้นสุดการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา
6 สัปดาห์ มีผลทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาถึงผลของการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวตามโปรแกรมการ
ฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ของนักกีฬาฟุตบอล

ขอบเขตของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกใช้กับนักกีฬาฟุตบอลชายอายุระหว่าง 10 – 14 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน
145 เซนติเมตร โรงเรียนบ้านเปียงหลวง จ.เชียงใหม่ จำนวน 20 คน

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลอายุ 10 - 14 ปี รุ่นความสูงไม่เกิน
145 เซนติเมตร ของ โรงเรียนบ้านเปียงหลวง จ.เชียงใหม่

ฟุตบอล (FUTSAL) หมายถึง การเตะบอลในสนามขนาดย่อมในร่ม

ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายหรืออวัยวะที่จะเคลื่อนไหวไป
อย่างใดอย่างหนึ่งได้รวดเร็วและใช้เวลาน้อย

ความคล่องตัว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วน
หนึ่งของร่างกายเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว สำหรับความคล่องตัวในการเล่นกีฬา
ฟุตบอล คือ การเริ่มเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางจากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่งอย่างฉับพลัน

สมรรถภาพร่างกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉงว่องไว ปราศจากความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีพลังงานเหลือที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมบันเทิงในเวลาว่าง และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี องค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอดทนของการไหลเวียนโลหิต (Clark, 1976)

การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่ระบบประสาทและกล้ามเนื้อของร่างกายมีความสามารถทำงานร่วมกันหรือประสานงานกันได้ใน การเคลื่อนไหว ในกิจกรรมต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กัน

ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility) หมายถึง ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของนักกีฬาฟุตบอลที่ต้องใช้เท้าในการครอบครองลูกบอล

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา

กุมภาพันธ์ 2550 ถึง พฤศจิกายน 2550

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โปรแกรมการฝึกที่กำหนดไว้สามารถนำไปใช้ฝึกนักกีฬาฟุตบอลได้จริงและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ภายหลังการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีผลทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

กรอบแนวความคิดในการศึกษา

