

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กีฬาฟุตบอลในปัจจุบันเป็นกีฬาที่มีผู้นิยมเล่นกันอย่างมาก และมีการแข่งขันกันทุกระดับ และเราจะเห็นได้ว่าการพัฒนาการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม มีผู้เล่นทีมละ 11 คน และใช้เวลาในการแข่งขันทั้งหมด 90 นาที ในการแข่งขันแต่ละครั้ง และกีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะมากประเภทหนึ่ง การเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นบางครั้งก็เล่นเพื่อสุขภาพ เพื่อการออกกำลังกาย แต่บางครั้งก็ต้องเล่นเพื่อความเป็นเลิศในทางกีฬา เราจะเห็นได้ว่าประเทศเรานั้นกำลังพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถและมีประสิทธิภาพให้เท่าเทียมกับนานาชาติ

การที่จะเล่นกีฬาได้ดีนั้นนักกีฬาจะต้องมีองค์ประกอบหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย ด้านทักษะ เทคนิคและยุทธศาสตร์ กีฬาฟุตบอลก็เหมือนกันจะต้องอาศัยทั้งด้านร่างกาย ด้านทักษะเทคนิคและยุทธศาสตร์ให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อความเป็นเลิศทางการแข่งขัน และสิ่งสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงรวมทั้งสภาพจิตใจและอารมณ์ ผู้ที่สนใจในเรื่องกีฬาฟุตบอล สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเป็นอย่างมาก คือ สมรรถภาพทางกาย

กีฬาฟุตบอลปัจจุบันมีการพัฒนาการอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นสมรรถภาพทางกายรูปแบบการเล่น ทักษะ เทคนิค ยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีการเล่น ซึ่งมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น กีฬาฟุตบอลให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการสร้างความสามัคคีกันในการทำงานร่วมกันให้เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

การที่จะเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดีได้ จะต้องประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่ดีสมบูรณ์ มีทักษะที่ดี เทคนิค ยุทธศาสตร์ และยุทธวิธีการเล่นที่มีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลประกอบด้วย ความแข็งแรง ความคล่องตัว ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอดทน ความอ่อนตัว และความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ซึ่งทักษะเทคนิคยุทธศาสตร์และยุทธวิธีการเล่นในกีฬาฟุตบอลประกอบด้วย การเตะลูกบอล การรับส่งลูกบอล การครอบครองลูกบอล การโหม่งลูกบอล การทุ่มลูกบอล การสกัดกั้นลูกบอล การแย่งลูกบอล การยิงประตู การเป็นผู้รักษาประตู และการเคลื่อนตัวเพื่อเล่นลูกบอล

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกาย ทักษะ เทคนิค ยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีการเล่นล้วนแล้วเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของนักกีฬาฟุตบอล จึงมีความสำคัญในการนำไปใช้ในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ดังนั้นการที่จะทำให้ทีมฟุตบอลประสบผลสำเร็จในการแข่งขันสิ่งที่สำคัญคือ สมรรถภาพของทีมและทักษะ เทคนิค ยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีการเล่นที่มีประสิทธิภาพ

จากประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลและอยู่ในแวดวงกีฬาฟุตบอลรวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ฝึกสอนฟุตบอลหลายท่านด้วยกัน ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าขาดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะการเพิ่มพลังและความเร็ว ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิด และเล็งเห็นความสำคัญของวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างพลังและความเร็วของกล้ามเนื้อขาตั้งกล่าวข้างต้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเพื่อเสริมสร้างพลังและความเร็วของกล้ามเนื้อขาผู้ศึกษา พบว่าถึงสำคัญในการเป็นนักกีฬาฟุตบอล คือพลังและความเร็วซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะนักกีฬาฟุตบอล ไทยซึ่งส่วนใหญ่จะมีรูปร่างเตี้ยเมื่อเทียบกับนานาชาติ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาด้วยพลัย โอมเมตริก เพราะจากงานวิจัยต่างๆ พบว่าการฝึกด้วยพลัย โอมเมตริกสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้มากขึ้น ซึ่งทำให้มีกำลังกล้ามเนื้อที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริ โรจน์, 2538) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมฝึกพลัย โอมเมตริกของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อพลังและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอล

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลจาก โปรแกรมการฝึกพลัย โอมเมตริกก่อนฝึกภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และภายหลังการฝึกตาม โปรแกรม 8 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลจาก โปรแกรมการฝึกพลัย โอมเมตริกก่อนฝึกภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และภายหลังการฝึกตาม โปรแกรม 8 สัปดาห์

สมมติฐานการศึกษา

1. การฝึกโปรแกรมฝึกพลัย โอมเมตริกมีผลทำให้พลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทำการฝึก
2. การฝึกโปรแกรมฝึกพลัย โอมเมตริกมีผลทำให้ความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทำการฝึก

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาถึงผลของการฝึกด้วย โปรแกรมฝึกพลัย โอมเมตริกที่มีผลต่อพลังและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอล

ขอบเขตของประชากร

แบบฝึกใช้กับนักกีฬาฟุตบอลชายอายุระหว่าง 14 - 16 ปี จำนวน 19 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

พลัยโอเมตริก หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกที่รวมไว้ซึ่งกำลังความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน ลักษณะการฝึกสามารถกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การกระโดด (Jump Training) และแบบเขย่ง (Hopping)

Stretch-short Cycle (SSC) หมายถึง รูปแบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีการทำงานแบบยืดยาวออกแล้วตามด้วยการทำงาน แบบหดสั้นเข้ามาเร็วกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการหดตัวแบบสั้นเข้าอย่างเดียว

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก หมายถึง รูปแบบและรายละเอียดของแบบการฝึกที่สร้างขึ้น สำหรับใช้ในการฝึกนักกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถทำให้เกิดการกระตุ้นเร่งเร้าให้ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานมากกว่าปกติ การเสริมสร้างกำลังลักษณะ มีลักษณะให้กล้ามเนื้อยืดตัวออกก่อนที่จะหดสั้นเข้าอย่างรวดเร็ว โดยใช้ท่าดังต่อไปนี้

Jump Over barrier หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้านหน้า โดยยืนตัวตรงในท่าสบายๆ เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ โดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ด้านหน้ากระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยเท้าทั้งสองข้าง โดยการงอสะโพกและหัวเข่า ลงสู่พื้นด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางและกระโดดข้ามต่อไป

Lateral barrier hop หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้านข้าง โดยยืนตัวตรงในท่าสบายๆ เท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ โดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ด้านข้าง กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยเท้าทั้งสองข้าง ลงสู่พื้นด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางและกระโดดขึ้นทันทีต่อไป ให้ครบสิ่งกีดขวาง

Double-leg zigzag hop หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านข้างในลักษณะซิกแซก โดยยืนตัวตรงกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยเท้าคู่ไปในลักษณะทแยงข้ามไปทางขวา ลงสู่พื้นและกระโดดขึ้นทันทีทแยงข้ามไปทางซ้าย กระโดดซิกแซกต่อไปให้ครบสิ่งกีดขวาง

เขย่งเท้ากระโดดข้าม หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางโดยยืนตัวขาเดียว โดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ด้านหน้ากระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยเท้าเดียวลงสู่พื้นด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางและกระโดดขึ้นทันทีต่อไป

เขย่งเท้ากระโดดข้ามไปด้านข้าง หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านข้าง โดยยืนตัวตรงกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยเท้าเดียว โดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ด้านข้าง กระโดดข้ามสิ่งกีดขวางด้วยเท้าเดียวลงสู่พื้นด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางและกระโดดขึ้นทันทีต่อไป ให้ครบสิ่งกีดขวาง

ก้าวเท้ากระโดด หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านหน้า โดยให้ยืนตัวตรง ให้ก้าวเท้ากระโดดข้ามสิ่งกีดขวางเท้าเดียวลงสู่พื้นด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางด้วยเท้าเดียวและให้สลับเท้าก้าวกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านหน้าต่อไป (คล้ายกับการวิ่งและการเดิน) ให้ทำงานครบสิ่งกีดขวาง

ก้าวเท้ากระโดดข้ามไปด้านข้างโดยมีเท้าหน้าและเท้าตาม หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านข้าง โดยการก้าวเท้าลงด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางและให้ยกเท้าหลังมาวางลงตามเท้าแรก เมื่อเริ่มเท้าใดก่อนให้เริ่มเท้านั้นจนครบสิ่งกีดขวาง

ก้าวเท้ากระโดดข้ามไปด้านหน้าโดยมีเท้าหน้าและเท้าตาม หมายถึง การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านหน้า โดยการก้าวเท้าลงด้านตรงข้ามของสิ่งกีดขวางและให้ยกเท้าหลังมาวางลงตามเท้าแรก เมื่อเริ่มเท้าใดก่อนให้เริ่มเท้านั้นจนครบสิ่งกีดขวาง

กล้ามเนื้อขา หมายถึง กล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกายที่เป็นกลุ่มใหญ่ คือ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring) และกล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius and Soleus)

พลังกล้ามเนื้อขา หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อขาที่ออกแรงเต็มที่ด้วยความรวดเร็วในจังหวะที่ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นจังหวะที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงหรือเอาชนะแรงต้านทานเพื่อไปในทิศทางที่ต้องการ

ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายหรืออวัยวะที่จะเคลื่อนไหวไปที่ใดที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว โดยใช้เวลาเป็นเครื่องตัดสิน

การเลี้ยงลูกบอลหรือการบังคับลูกบอล หมายถึง การที่สามารถจะบังคับลูกบอลให้อยู่ในลักษณะที่จะเล่นต่อไปได้โดยทันทีตามที่ใดก็ได้ อาจจะหมายถึงการบังคับลูกที่กระดอนอยู่ให้กลิ้งไปตามพื้นดินให้ได้ระยะที่จะเล่นต่อไป หรือจับให้หยุดเลยก็ได้

แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลระยะ 30 เมตร หมายถึง แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อในการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลระยะ 30 เมตร ให้ใช้เท้าที่ถนัด ไปยังจุดที่กำหนดให้

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลชายอายุระหว่าง 14 - 16 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โปรแกรมที่กำหนดไว้สามารถนำไปใช้ฝึกนักกีฬาฟุตบอลได้จริงหรือนำไปประยุกต์ใช้
2. ทำให้พลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น
3. ทำให้ความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลเพิ่มขึ้น

กรอบแนวความคิดในการศึกษา

