

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาฟุตบอล (Football, Soccer) นับได้ว่าเป็นกีฬาที่มีคนรู้จักและนิยมเล่นกันมากกีฬาหนึ่งและเป็นกีฬาที่แพร่หลายมากที่สุดในโลก การกำเนิดของกีฬาฟุตบอลครั้งแรกนั้นไม่มีใครทราบแน่ชัด การเล่นกีฬาฟุตบอลเริ่มเกิดขึ้นในงานการแข่งขันและงานฉลองอื่น ๆ ซึ่งพบได้ตามประเทศต่าง ๆ และพบในประเทศที่มีวัฒนธรรมต่าง ๆ กันด้วย

ในช่วงแรก การเล่นฟุตบอลจะเล่นกันเป็นกลุ่มเฉพาะคนธรรมดาเท่านั้น ไม่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น ประตูก็ห่างกันเป็นไมล์ ๆ และใช้เวลาในการเล่นเป็นชั่วโมง ๆ เกมมีระหว่างทหารใหม่ที่ถูกเกณฑ์ นักบวช คนแต่งงานแล้ว คนโสด และพวกพ้อค้า เกมได้กลายเป็นสิ่งฉลองในพิธีต่าง ๆ เช่น ในวัน โชรพทิวส์เดย์ (Shrove Tuesday) จะมีฟุตบอลนัดสำคัญให้ดู เกมสมัยนั้นจะเล่นกันอย่างรุนแรงและมีการบาดเจ็บกันมาก

ปัจจุบันบทบาทความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยให้การพัฒนารูปแบบ วิธีการฝึก ของนักกีฬาอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็ตาม โดยความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในบรรดากลุ่มประเทศผู้นำทางการกีฬาทั่วโลก ซึ่งยังผลให้กีฬาหลายประเภทถูกพัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้นเป็นลำดับ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2536 หน้า 51)

การที่จะทำให้ นักกีฬามีสมรรถภาพทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นนั้น มีสิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากจะขาดไม่ได้ คือ การฝึกซ้อม (Training) ซึ่งการฝึกซ้อมนักกีฬาให้ได้ผลดีนั้น มิใช่การมุ่งฝึกแต่เฉพาะทักษะ เทคนิค หรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น จะต้องเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง อุดมทุน มีกำลัง มีความเร็ว มีการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดี และมีความคล่องแคล่วว่องไว ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมอย่างหนักและจัดรูปแบบการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาฟุตบอล เพื่อให้ นักกีฬาฟุตบอลของตนเองมีประสิทธิภาพและมีการพัฒนาต่อไป

การฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญ แต่ก็ยังไม่เพียงพอและไม่มีความเหมาะสมสำหรับนักฟุตบอลในแต่ละตำแหน่ง ดังนั้นในการเตรียมทีมหรือสร้างนักกีฬาฟุตบอล หรือการเป็นผู้เล่นโดยมีเป้าหมายเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศ

ทางด้านกีฬาฟุตบอลแล้วนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญ ซึ่งได้แก่

1. ความอ่อนตัวหรือการยืดหยุ่นตัว
2. ความคล่องแคล่วว่องไว
3. พลังกล้ามเนื้อ
4. การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ
5. ปฏิกริยาตอบสนอง
6. ความเร็ว
7. ความทนทานของระบบการหายใจและการไหลเวียนโลหิต
8. การทรงตัว
9. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
10. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (วินยา สุนทรเสถียร, 2542 หน้า 10)

ดังนั้นสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นตัวชี้หรือบ่งบอกถึงการมีสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ถ้าหากไม่มีความพร้อมในส่วนนี้อาจจะทำให้การพัฒนาทางด้านต่าง ๆ เกิดความเชื่องช้าหรือทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ในนักกีฬาฟุตบอลก็เหมือนกันเป็นกีฬาที่ผู้เล่นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เนื่องจากฟุตบอลเป็นกีฬาที่ใช้เวลาในการเล่นหรือแข่งขันติดต่อกันอย่างน้อย 45 นาทีของแต่ละครึ่งของเวลาการแข่งขัน โดย 1 แมตช์ใช้เวลาอย่างน้อย 90 นาที ดังนั้นผู้เล่นหรือนักกีฬาจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

1. การฝึกจากน้อยไปหามาก การฝึกจากเบาไปหาหนัก และจะต้องฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิดการเหน็ดเหนื่อย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ การฝึกจะต้องให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน อย่าฝึกจนกระทั่งนักกีฬาเหนื่อยมากจนเกินไปหรือน้อยจนนักกีฬาไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอย่างเต็มที่ จะต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกายและแต่ละประเภทการฝึก จึงจะได้ผลดี

2. การฝึกจะต้องฝึกทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวของกีฬาประเภทนั้น ๆ

3. การฝึกจะต้องใช้หลักการปรับเพิ่มความหนัก (Overload Principles) เป็นระยะ ๆ เพื่อให้ร่างกายมีการพัฒนาตัวดีขึ้น ความหนักที่จะปรับเพื่อขึ้นนั้นควรคำนึงถึงด้วยว่าจะเพิ่มเท่าใด และจะเพิ่มขึ้นอีกเมื่อใด รวมทั้งการฝึกวันละกี่ชั่วโมง อาทิตย์ละกี่ครั้ง ผู้สอนจะต้องมีโปรแกรมการฝึกแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือนให้ชัดเจนแน่นอน

4. การฝึกกีฬาแต่ละประเภทจะต้องฝึกทักษะท่าทางการเคลื่อนไหวให้เหมือนกับสภาพที่
จะต้องนำไปใช้ในการแข่งขันจริง ขณะเดียวกันก็ต้องไม่ทำการฝึกทักษะกีฬาประเภทอื่นควบคู่
กันไปด้วย เพราะอาจทำให้เกิดความสับสนขึ้นได้ โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่ขาดประสบการณ์ความ
ชำนาญหรือนักกีฬาที่เริ่มฝึกใหม่

5. ภายหลังกการฝึกซ้อมในแต่ละวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8
ชั่วโมงต่อคืน และในช่วงกลางวันจะต้องมีเวลาพักผ่อนระหว่างการฝึกซ้อมแต่ละครั้งด้วย เช่น
ช่วงเช้าฝึกช่วงสายพัก หรือกลางวันฝึกช่วงบ่ายพัก เป็นต้น

6. การฝึกจะต้องทำสม่ำเสมอต่อเนื่องในขั้นพื้นฐานเบื้องต้นควรเริ่มด้วยการฝึกการอดทน
และเสริมสร้างความแข็งแรงทั่ว ๆ ไป รวมทั้งฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในช่วงระยะ 3
เดือนแรก ต่อมาควรปรับเปลี่ยนปริมาณความหนักในการฝึกให้มากขึ้น มุ่งเน้นการฝึกทักษะ ความ
อดทนความแข็งแรง ตลอดจนสมรรถภาพของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือทักษะการ
เคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ฝึกเน้นความสัมพันธ์ และการประสานงานของระบบ
ประสาทกล้ามเนื้อในทักษะการเคลื่อนไหว ฝึกเน้นการประสานงานภายในทีมและความสมบูรณ์
ของนักกีฬาก่อนเข้าร่วมการแข่งขัน เมื่อเข้าสู่ช่วงฤดูกาลแข่งขัน การฝึกจะต้องลดปริมาณความ
หนักลงเพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อได้พักฟื้นบ้าง เพื่อจะทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวและ
ความพร้อมที่จะทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. การบำรุงร่างกายหรืออาหารของนักกีฬาจะต้องรับประทานให้ครบทุกประเภท กล่าวคือ
ในแต่ละมื้อที่รับประทานจะต้องประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่
โดยเฉพาะบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น นักกีฬาควรรับประทานอาหารประเภท
คาร์โบไฮเดรตให้มาก หรือรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ไม่ควร
รับประทานอาหารที่ไม่คุ้นเคยในช่วงก่อนการแข่งขัน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด
และไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป ซึ่งจะมีผลต่อระบบการย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย
เป็นผลทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2542 หน้า 30-31)

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิดในการสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทาง
กายและการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล โดยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร
ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬา เพื่อพัฒนาขีดความสามารถของ
นักกีฬาในด้านความคล่องแคล่วว่องไว และพบว่าความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
(Flexibility) และความเร็วปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time) สามารถเพิ่มความคล่องแคล่ว
ว่องไวให้กับนักกีฬาฟุตบอลได้ จึงได้นำการฝึกแบบต่าง ๆ มาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกเพื่อ
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล เพื่อนำผลของการ

ศึกษาวิจัยไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี ของโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรีต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

- 1) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนและหลังการเข้าร่วมฝึกตามโปรแกรม
- 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอล Star-Stop และเพิ่มประสิทธิภาพการวิ่งหลบหลีก T-Run ของนักกีฬาฟุตบอล

สมมติฐานการศึกษา

เวลาในการเลี้ยงลูกฟุตบอล Star-Stop และการวิ่งหลบหลีก T-Run นักกีฬาสามารถทำเวลาได้ดีขึ้น และมีความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นหลังจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิ่งหลบหลีก T-Run หมายถึง แบบการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (General Agility) คือ การวัดความคล่องแคล่วว่องไวในการวิ่งเปลี่ยนทิศทางในระยะทางสั้น ๆ

การเลี้ยงลูกฟุตบอล Start-Stop หมายถึง แบบการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility) ของการวัดความเร็วในการควบคุมลูกฟุตบอล

สมรรถภาพ (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาสั้น ๆ

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี ของโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

คล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงทิศทางขณะเคลื่อนที่ของร่างกายอย่างรวดเร็ว (ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538)

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อและกล้ามเนื้อที่ตามศักยภาพของข้อต่อและกล้ามเนื้อนั้น (เจริญ กระบวนรัตน์, อ่างในเอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2543)

ความเร็วของกล้ามเนื้อและปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) หมายถึง ความสามารถที่จะเคลื่อนที่เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างคล่องตัวรวดเร็ว ซึ่งขึ้นอยู่กับความเร็วของ

การหดตัวของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงในการทำงานประสานกันอย่างดีระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึง การระเบิดพลังของกล้ามเนื้อที่ทำการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วให้ร่างกายเปลี่ยนทิศทางหรือเพิ่มความเร็ว

การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ หมายถึง การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นของฟุตบอล

ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility) หมายถึง ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฟุตบอลที่จะต้องใช้เท่าในการเล่นเกม

โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง โปรแกรมการฝึกที่ประกอบด้วย

- พลังกล้ามเนื้อ
- การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ
- ปฏิกริยาตอบสนอง
- ความอ่อนตัว
- ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ

ระยะเวลาในการศึกษา

ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2547 ถึง เดือนมีนาคม 2548

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวโดยมีความอ่อนตัว ความเร็ว ปฏิกริยาตอบสนองเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว
2. นักกีฬาฟุตบอลมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น
3. ได้โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวที่เหมาะสมกับนักกีฬาฟุตบอลโดยแท้จริง
4. เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกฟุตบอลในอนาคตต่อไป