

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาฟุตบอล (Football หรือ Soccer) นั้นกำเนิดขึ้นครั้งแรกที่ไหนไม่มีใครทราบ แต่จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์กล่าวว่า การเตะลูกบอลเกิดขึ้นในงานการแข่งขันและงานฉลองอื่นๆ ซึ่งพบในประเทศที่มีวัฒนธรรมต่างๆกัน เช่น

ในสมัยกรีกโบราณ ได้เล่นกีฬาประเภทหนึ่งคล้ายฟุตบอลปัจจุบัน เรียกว่า “เอพิสไคโยรอส”(Episkiyros)

ในสมัยบาบิโลเนียและสมัยอียิปต์โบราณ ฟุตบอลทำมาจากหนังสัตว์ เย็บสลับไปสลับมาแล้วหุ้มข้างนอกด้วยฟางหรือผม

ในประเทศจีน เมื่อก่อนคริสต์กาล 3000 ปี ได้เล่นกีฬาชนิดหนึ่งที่คล้ายกีฬาฟุตบอล เรียกว่า “ทึชชู” (Tsu chu)

ในประเทศญี่ปุ่น ก่อนต้นศตวรรษที่ 14 ได้เล่นกีฬาชนิดหนึ่งที่คล้ายกีฬาฟุตบอล เรียกว่า “เคมาริ” หรือ “เคอร์นาร์ท” (Kemari หรือ Kernart)

ในประเทศฝรั่งเศสสมัยกลาง ได้เล่นกีฬาคล้ายฟุตบอลเช่นกัน เรียกว่า “คาลซิโอ” (Calcio)

ในสมัยโรมัน เริ่มเล่นฟุตบอลที่มีลมข้างใน โดยพวกเขาได้นำเอากระเพาะปัสสาวะของวัวที่เพิ่งตายใหม่ๆแล้วหุ้มด้วยขน เกมที่ใช้กระเพาะปัสสาวะของวัว (Ox's Ladder) มาเล่นนี้ ได้ถูกเรียกว่า “ฮาร์ปาสตัม” (Harpastum) บางตำราเรียกว่า “Harpastrum” หรือ “Harpaston” ก็มี ซึ่งชาวโรมันพวกนี้ได้เอาแบบมาจากชาวกรีกโบราณ

เรื่องนี้ เมื่อ 900 กว่าปีมาแล้ว ดินแดนบางส่วนของประเทศอังกฤษได้ตกอยู่ในความปกครองของพวกทหารโรมัน ซึ่งได้ยกทัพมาตีหมู่เกาะอังกฤษตอนใต้ในต้นศตวรรษที่ 11 และได้ปกครองอังกฤษเรื่อยมาจนถึง พ.ศ. 1589 ขณะที่อยู่ในประเทศอังกฤษนั้น ทหารโรมันได้เล่นเกมชนิดหนึ่ง ซึ่งแบ่งผู้เล่นออกเป็นสองทีมๆละเท่าๆกัน โดยพยายามจะต่อสู้กันด้วยลูกบอลเป่าลม เนื้อเส้นที่กำหนดเส้นหนึ่งบนพื้นดินไปยังแดนของฝ่ายตรงข้าม เกมนี้เรียกว่า “ฮาร์ปาสตัม” (Harpastum)

ครั้งแรกๆเกมนี้จะเล่นเฉพาะคนที่อยู่ในวัยฉกรรจ์เท่านั้น ซึ่งเป็นการเล่นที่รุนแรงป่าเถื่อนและโหดร้าย ซึ่งเล่นกันทั่วทั้งเมืองหรือทั้งหมู่บ้าน เป้าหมายในการเล่นคือพยายามพาลูกบอลลูกหนึ่งจากตำบลหนึ่งไปยังอีกตำบลหนึ่งโดยถูกต้องตามกติกา ซึ่งกติกาได้ก่อความยุ่งยากมาก ทำให้

ถูกดำเนินและถูกห้ามโดยกษัตริย์องค์ที่ 7 ในระหว่าง พ.ศ. 1743 และ พ.ศ. 2193 แต่กระนั้นก็ยังคงมีการแข่งขันอยู่และเกมนี้ได้เล่นฉลองในวันโชรป ทิวสเดย์ (Shrove Tuesday) ที่ Alnwick ทางตอนเหนือของประเทศและที่อื่นๆ แต่การเล่นฟุตบอลเหมือนกับกีฬาที่เล่นเป็นทีมบางชนิดที่ต้องใช้กติกา แต่แพร่หลายมากตามโรงเรียนทั่วไป

ช่วงนั้นในโรงเรียนเป็นที่ยอมรับกันว่า ฟุตบอลเป็นการสันทนาการทางด้านร่างกาย หลังศตวรรษที่ 18 และหลังจากนั้นก็กลายเป็นการทรงจำว่าเป็นกีฬาที่นิยมที่สุดของอังกฤษ แต่ละโรงเรียนได้พัฒนาการแข่งขันด้วยการกำหนดกติกา ขนาดประตู จำนวนของทีม ฯลฯ

สำหรับประเทศไทยเริ่มมีการเล่นฟุตบอลในสมัยรัชกาลที่ 5 เนื่องจากในสมัยรัชกาลที่ 5 (พ.ศ. 2458) ได้ส่งพระราชโอรสและข้าราชการ ไปศึกษาเล่าเรียนยังประเทศอังกฤษ จึงได้นำกีฬานี้เข้ามาเล่นในเมืองไทย ผู้ริเริ่มนำกีฬาฟุตบอลเข้ามาเล่นในประเทศไทยคนแรกคือ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เนื่องจากฟุตบอลนี้เป็นเกมที่นิยมกันเฉพาะในประเทศหนาว ครั้งแรกเมื่อนำเข้ามาเล่นในประเทศไทยนั้น ได้มีเสียงวิพากษ์วิจารณ์กันต่าง ๆ นานา บ้างก็ว่าไม่เหมาะสมกับประเทศร้อนบ้าง เป็นเกมที่ก่อให้เกิดความวิวาทบาดหมางกันระหว่างผู้เล่นและผู้ดูบ้าง นอกจากนี้ยังเกิดอันตรายอาจทำให้ผู้เล่นถึงกับฟกช้ำดำเขียว แขนขาหัก บางทีอาจถึงตายได้ ซึ่งข้อวิจารณ์เหล่านี้ฟังดูเผินๆก็อาจมีขึ้นได้ ไม่ว่าจะกีฬาประเภทใดทั้งสิ้น โดยที่ผู้เล่นนั้นเล่นโดยขาดความระมัดระวังและไม่รู้จักหน้าที่ ไม่รู้จักประสานงานให้สอดคล้องกัน

ต่อมาข้อกล่าวหานี้ได้ค่อยๆหมดไป เมื่อได้นำฟุตบอลเข้ามาเล่นในประเทศไทยได้ไม่นานนักก็ได้ปลูกค่านิยมให้เกิดขึ้นกับผู้เล่นและผู้ดูได้กว้างขวางยิ่งขึ้นทุกที ในขั้นแรกก็เพียงแต่โรงเรียนก่อน ครั้นต่อไปก็ลุกลามไปยังสโมสรกีฬาและออกไปยังต่างจังหวัดหรือชนบทอย่างรวดเร็ว และเป็นที่นิยมกันทั่วไป (ประโยค สุทธิสง่า, 2528)

สำหรับกีฬาฟุตบอลนั้นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญในการแข่งขัน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา เนื่องจากกีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่ใช้ขาเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง กระโดด และการเตะบอล ล้วนใช้กำลังจากขาทั้งสิ้น ดังนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาฟุตบอลนั้นไม่สามารถขาดไปได้

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยให้การยิงประตูนั้นมีความแม่นยำเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการเตะหรือการยิงประตูนั้น นักกีฬาจะต้องมีการควบคุมลูกบอลที่ดี เพื่อให้การเตะนั้นมีความแม่นยำ ซึ่งหากกล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงแล้วก็น่าจะสามารถช่วยควบคุมลูกบอลในการเตะได้ดียิ่งขึ้น

ในกีฬาฟุตบอลนั้น ความแม่นยำเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากต่อการใช้ทักษะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการส่ง การโหม่ง และการยิงประตู เป็นต้น โดยเฉพาะในการยิงประตูนั้นถ้านักกีฬาสามารถ

ยิงประตูได้อย่างแม่นยำก็จะทำให้สามารถทำคะแนนได้มาก นั่นก็คือมีโอกาที่จะชนะเลิศในเกมการแข่งขันนั่นเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษ ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษ ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแม่นยำในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษ นั้นเพิ่มมากขึ้น
2. หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษ มากกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มมากขึ้น
4. หลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามากกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษ โดยทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์เท่านั้น

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 10-12 ปี โรงเรียนบ้านบ่อหิน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ใช้ในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล
2. ได้โปรแกรมสำหรับการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักกีฬาฟุตบอล อีกวิธีหนึ่ง
3. เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกนักกีฬาฟุตบอลในโอกาสต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ฟุตบอล (Football) หมายถึง กีฬาที่ใช้เท้าเล่น (ยกเว้นผู้รักษาประตูที่สามารถเล่นในเขตโทษของตนเอง) มีผู้เล่นข้างละ 11 คน เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความสามารถทางด้านของสมรรถภาพทางกาย โดยทำการแข่งขันในเวลา 90 นาที ทีมใดทำประตูได้มากกว่าจะเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

นักกีฬาฟุตบอล (Football Player) หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนบ้านบ่อหิน จังหวัดเชียงใหม่

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกแรงให้มากที่สุดในการหดตัวครั้งหนึ่ง วัดโดยเครื่องวัดแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer) มีหน่วยเป็นกิโลกรัม

ความแม่นยำ (Accuracy) หมายถึง ความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือกระทำให้วัตถุเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้องทิศทางและถูกต้อง

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาพร้อมกับทักษะ

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักกีฬาฟุตบอลที่ฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว