

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ฟุตบอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้มีจิตใจเป็นนักสู้ มีความอดทน อดกลั้น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบ วินัย ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ๆ ในสังคมได้ สามารถร่วมทีม สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ รู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ ในขณะแข่งขัน มีการตัดสินใจโดยเฉียบพลัน ส่งเสริมให้ร่างกายเกิดความคล่องตัว มีความแข็งแรงเพียงพอนอกจากนี้ การฝึกให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากจะขาดไม่ได้ และไม่มีทางอื่นที่จะมาทดแทนการที่จะทำให้ นักกีฬาเป็นผู้ที่มีความสามารถดีขึ้นได้ มีอยู่เพียงทางเดียว คือ การฝึกซ้อม ซึ่งการฝึกซ้อม นักกีฬาจะให้ง่วงเกิดผลดีนั้น มิใช่การมุ่งฝึกแต่เฉพาะทักษะ เทคนิค หรือยุทธวิธีการเล่นเท่านั้น จะต้องเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง อดทน มีกำลังความเร็ว มีการประสานงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อที่ดี และมีความคล่องตัว โรงเรียนปรีณส์ รอยแอสต์วิทยาลัย เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ มีการพัฒนาทางการกีฬาอย่างต่อเนื่อง มีชมรมกีฬาหลายชมรม ชมรมฟุตบอลเป็นอีกชมรมหนึ่งที่ทางฝ่ายกิจกรรมนักเรียนได้นำเข้าร่วมในโครงการโรงเรียนสีขาว และมีการจัดการแข่งขัน “FOOTBALL CHILDREN DAY CUP” ขึ้นทุกปี ทางผู้ศึกษาได้มีโอกาสร่วมเป็นคณะกรรมการของชมรม จากผลการแข่งขันครั้งที่ผ่านมา ดูจากภาพโดยรวมของทีมแล้ว ถือว่าประสบความสำเร็จพอสมควร ทักษะและการเล่นเป็นทีมพอใช้ แต่การป้องกันประตู ยังมีประสิทธิภาพต่ำ เสียประตูง่าย เนื่องจากมีความคล่องตัวน้อย การตัดสินใจไม่แน่นอน ขาดความเชื่อมั่น และขาดเทคนิคในการรับลูกบอล ทั้งนี้ ทางด้านผู้ฝึกสอนไม่ได้เน้นการฝึกเฉพาะตำแหน่ง และขาดโปรแกรมการฝึกซ้อมความคล่องตัวสำหรับผู้รักษาประตู

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิดในการสร้าง โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวสำหรับผู้รักษาประตู โดยได้ค้นคว้าศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การสร้างความคล่องตัวของผู้รักษาประตู และพบว่าความอ่อนตัว ปฏิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ และการฝึกจังหวะการเคลื่อนไหวของเท้า ให้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพสามารถเพิ่มความคล่องตัวให้กับผู้รักษาประตูได้ จึงได้นำการฝึกแบบต่าง ๆ มาสร้างเป็น โปรแกรมฝึกซ้อมและใช้แบบฝึกแบบวงจรสถานีของแกรี ฮินด์เลย์ (ภาคผนวก) ซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยแห่งเกรนตัน ซึ่งเป็นผู้

เตรียมตัว ผู้รักษาประตูก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน ได้กำหนดรูปแบบของการฝึกซ้อมไว้ 11 สถานี แบบฝึกนี้ได้นำเอาทักษะของการเล่นบริเวณหน้าประตู ที่จำเป็นทั้งหมดในสถานการณ์ที่เป็นรูปแบบของการแข่งขัน และแยกฝึกจากผู้เล่นอื่น ๆ เพื่อจะได้ฝึกได้จำนวนครั้งที่มากขึ้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้ารูปแบบการฝึกแบบสถานีควบคู่ไปกับอุปกรณ์ที่สร้างขึ้น (ภาคผนวก) นำมาประกอบการฝึกและเห็นว่าโปรแกรมที่สร้างขึ้น สามารถทำให้ผู้รักษาประตูมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น เพื่อนำไปทดลองฝึกกับผู้รักษาประตูของชมรมฟุตบอลโรงเรียนปรีณสร้อยแยลส์วิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู

สมมุติฐาน

โปรแกรมฝึกมีผลทำให้ความคล่องตัวของผู้รักษาประตูเพิ่มขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ ในระยะเวลาสั้น ๆ

ผู้รักษาประตู (Goal keeper) หมายถึง นักกีฬาชมรมฟุตบอล โรงเรียนปรีณสร้อยแยลส์วิทยาลัย ทำหน้าที่ป้องกันการยิงประตูจากฝ่ายตรงข้าม

ความคล่องตัว (Agility) หมายถึง ความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางขณะเคลื่อนที่ของร่างกาย ตลอดทั้งตัวหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างรวดเร็ว

ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง กำลังความสามารถของกล้ามเนื้อที่สามารถทำงานได้สูงสุด โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนแขน ไหล่ ลำตัว และขา

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ได้เต็มที่ตามศักยภาพ ของข้อต่อนั้น

ปฏิกิริยาตอบสนอง (Response time) หมายถึง ความสามารถในการประสานงานระหว่างประสาทรับรู้ ประสาทสั่งงาน และกล้ามเนื้อปฏิบัติงาน (ระยะเวลาตั้งแต่เริ่ม จนถึงมีการตอบสนอง)

การฝึกแบบวงจรสถานี หมายถึง การฝึกแบบครบวงจรจะจัดเป็นสถานีเรียงกันไป การฝึกจะหมุนเวียนไปจนครบทุกสถานี โดยผู้ฝึกจะต้องปฏิบัติตามท่าที่กำหนดไว้ในแต่ละสถานี

ระยะเวลาในการศึกษา

วันที่ 1 มีนาคม 2544 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2544

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรม ช่วยให้ผู้รักษาประตูมีความคล่องตัวเพิ่มมากขึ้น
2. นักกีฬาเห็นความสำคัญในการฝึกซ้อมมากขึ้น

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University