

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มาตั้งแต่ในอดีตจนถึงในปัจจุบัน ตามประวัติ กีฬาฟุตบอลได้ถือกำเนิดในประเทศอังกฤษในศตวรรษที่ 19 และแพร่หลายไปในประเทศอาณานิคมในเวลาต่อมา ประเทศไทยเริ่มมีการเล่นฟุตบอลในสมัยรัชกาลที่ 5 เนื่องจากในสมัยรัชกาลที่ 5 (2458) ได้ส่งพระราชโอรสและข้าราชการบริพาร ไปศึกษาเล่าเรียนยังประเทศอังกฤษ จึงได้นำกีฬานี้เข้ามาเล่นในเมืองไทยผู้ริเริ่มนำฟุตบอลเข้ามาเล่นในประเทศไทยคนแรกคือ เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี (พิศณุ ทองเลิศ, 2540 หน้า 2) การเล่นฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จึงจะทำให้สามารถออกกำลังกายได้เต็มความสามารถของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความสามารถใช้ออกซิเจนเพื่อการออกกำลังกายได้นาน ความทนทานต่อการไม่ใช้ออกซิเจน ความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ จากองค์ประกอบดังกล่าวทำให้สรุปได้ว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะประกอบด้วยองค์ประกอบในแต่ละด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความทนทาน [ความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ (Local Muscular Endurance) และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance)] ความเร็วของกล้ามเนื้อและปฏิกิริยาตอบสนอง (Speed and Reaction Time) กล้ามเนื้อมีพลังหรืออำนาจบังคับตัวดี (Muscular Power) มีความยืดหยุ่นตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การทรงตัว [การทรงตัวอยู่กับที่ (Static Balance) ทรงตัวระหว่างร่างกายเคลื่อนที่ (Dynamic Balance)] การทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Coordination) สิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งบอกถึงสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ถ้าหากไม่มีความพร้อมในส่วนนี้การพัฒนาการด้านอื่นๆจะทำได้ช้า สำหรับกีฬาฟุตบอลนั้นยังมีองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญในการแข่งขัน นอกเหนือจากที่ได้กล่าวข้างต้นและมักถูกมองข้ามก็คือ ความคล่องแคล่วว่องไว

ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญคือขณะที่อยู่ในสนาม ถ้าหากว่าผู้เล่นมีความคล่องแคล่วว่องไวน้อยกว่าคู่แข่ง ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็จะมีผลเสียเปรียบคู่แข่ง เพราะความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ผู้เล่นสามารถวิ่งเปลี่ยนทิศทาง รับลูก ส่งลูก วิ่งกลับตัว การวิ่งขึ้นหน้า วิ่งถอยหลัง วิ่งไปทางซ้าย-ขวา เมื่อล้มลงแล้วสามารถลุกขึ้นแล้ว

เล่นต่อได้ทันที ซึ่งทักษะต่างๆ ดังกล่าวจะมีความคล่องแคล่วว่องไวเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ความคล่องแคล่วว่องไวจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญเพราะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นฟุตบอล องค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไวได้แก่ การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวสำหรับกิจกรรม พลังกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ปฏิกริยาตอบสนองและความอ่อนตัว จะทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวมีประสิทธิภาพมากขึ้น และถ้าหากจะเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะส่วนแล้ว วิธีการที่ดีที่สุดก็คือ การฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวนั้นอย่าง ถูกต้อง และปฏิบัติซ้ำ เพื่อให้เกิดความเคยชิน และต้องฝึกด้วยความเร็วสูงด้วย

เนื่องจากกีฬาฟุตบอลในสมัยปัจจุบัน ผู้ที่มีความแข็งแกร่ง มีความรวดเร็ว และมีความคล่องแคล่วว่องไวในสนามมากจะเป็นผู้ที่ได้เปรียบในการแข่งขันนั้น ๆ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความต้องการที่จะศึกษาผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลของนักกีฬา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง เพื่อเป็นการเพิ่มสมรรถภาพในตัวของนักกีฬา โดยเฉพาะความคล่องแคล่วว่องไว และเป็นการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาราชมงคล กลุ่มภาคเหนือและราชมงคลส่วนกลาง ผู้ศึกษาวิเคราะห์ว่าปัญหาเหล่านี้ น่าจะเกิดจากความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬา ดังนั้นนักกีฬาจึงควรฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในขณะที่ฝึกซ้อมปกติเพิ่มขึ้นด้วย ผู้ศึกษาจึงมีความคิดว่าจะนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวในขณะที่เล่นหรือแข่งขัน ทักษะที่ใช้เกี่ยวกับการกลับตัวของนักฟุตบอล มาจัดทำแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายและพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตลำปาง ให้เพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลของนักกีฬา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของกลุ่มที่ฝึกตาม โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวร่วมกับทักษะฟุตบอลและกลุ่มของนักฟุตบอลที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดียว

สมมติฐานการศึกษา

กลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว มีความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดียวภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์

ขอบเขตการศึกษาและประชากร

ขอบเขตการศึกษา

ในการศึกษาผู้ศึกษาต้องการศึกษาผลการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ในการศึกษานี้ได้นำลักษณะของการเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอลได้แก่ การวิ่งกลับตัว การวิ่งขึ้นหน้าวิ่งถอยหลัง วิ่งไปทางซ้าย-ขวา การหมุนตัว โดยนำมาจัดทำแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว โดยมีทั้งสิ้น 8 แบบฝึกโดยจะเรียงลำดับแบบฝึกจาก เบาไปหนัก โดยวัดจากการให้นักกีฬาทดสอบเวลาในเวลา 1 นาทีและจับชีพจรและนับจำนวนรอบที่นักกีฬาทดสอบได้ หลังจากนั้นได้นำแบบฝึกมาจัดโปรแกรมในระยะเวลา 6 สัปดาห์ควบคู่กับการฝึกทักษะและการเล่นในกีฬาฟุตบอล โดยในแต่ละสัปดาห์จะเพิ่มความหนักในการฝึกซ้อมโดยวัดจากความสามารถสูงสุดที่ทำการทดสอบแบบฝึกแล้วนำมาเข้าโปรแกรม การฝึกตามโปรแกรมนั้นในสัปดาห์แรกจะเริ่มจากความหนักที่ 60 % ของความสามารถสูงสุดที่ได้ในการทดสอบแบบฝึกหลังจากนั้นจะเพิ่มความหนักจนถึง 100 % ในสัปดาห์ที่ 6 หลักในการเพิ่มความหนักคือ จะเพิ่มจำนวนรอบที่ฝึกซ้อมและจำนวน Set ที่ทำการฝึกในแต่ละสัปดาห์ที่ทำการฝึกจนถึงความสามารถในการทดสอบแบบฝึก ในแต่ละวันแบบฝึกจะถูกเฉลี่ยออกหนักสลับเบาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 2 ครั้งใน 6 สัปดาห์จะทำการฝึก 9 ครั้งและในวันที่มีการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) จะนำแบบฝึกที่เบามาฝึกเพื่อลดความหนักในการฝึกซ้อม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักกีฬาฟุตบอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง อายุระหว่าง 18 - 22 ปี จำนวน 22 คน โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่มโดยการจับคู่ที่มีความสามารถด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่เท่ากัน หรือ ใกล้เคียงกันแล้วจับสลากแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลร่วมกับฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 11 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดียว จำนวน 11 คน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. นักกีฬาฟุตบอลราชมงคลลำปาง มีทักษะการเคลื่อนไหวและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น
2. นักกีฬาารู้ความสำคัญของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น
3. เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

ฟุตบอล หรือเรียก (Soccer) หมายถึง กีฬาที่ใช้เท้าเล่น (ยกเว้นผู้รักษาประตูที่เล่นในเขตประตูของตนเอง) มีผู้เล่นข้างละ 11 คนเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความว่องไวในการแย่งลูกเพื่อทำประตู ทีมใดที่ทำประตูได้มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักฟุตบอลของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง

การฝึกซ้อม หมายถึง การให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติซึ่งเป็นการฝึกทักษะและฝึกเพิ่มขึ้นตามลำดับขั้น เป็นผลให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายและอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานจนเหมาะสมกับความต้องการของนักกีฬาที่ฝึก

ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมได้ ความคล่องแคล่วว่องไวมีลักษณะผสมผสานกันระหว่างความเร็วกับความอ่อนตัว ความแข็งแรง กลไกทักษะการเคลื่อนไหว ผู้ชายมีความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าผู้หญิง กีฬาหลายประเภทต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีเพื่อให้เกิดการได้เปรียบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ฟุตบอล แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เป็นต้น เพราะจะทำให้หลบหลีกคู่ต่อสู้ หรือเคลื่อนที่ไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการได้ในเวลาอันสั้น

การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) หมายถึง การกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกหรือพร้อมที่จะทำงานหนัก ร่างกายพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อและการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) หมายถึง ลักษณะที่มุ่งเน้นให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการที่จะปฏิบัติกิจกรรมหนัก ๆ ต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ในขณะที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เป็นอย่างดี โดยมากมักจะปฏิบัติก่อนมีการอบอุ่นร่างกาย

การยืดกล้ามเนื้อเฉพาะที่ (Specific Stretching) หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายเฉพาะส่วนนั้น ๆ ตามลักษณะที่ต้องการจะออกกำลังต่อไป หรือตามแต่ละชนิดของการกีฬาที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติหลังจากได้ทำการอบอุ่นร่างกายมาก่อน

Cool Down หมายถึง การปรับตัวคืนสู่สภาวะปกติอย่างต่อเนื่องและค่อยเป็นค่อยไปซึ่งเป็นการช่วยป้องกันมิให้เกิดสภาวะการขาดเลือดหรือมีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบางส่วนในร่างกายไม่เพียงพอ (Blood Pooling) ภายหลังจากออกกำลังกาย

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การเสริมสร้างสมรรถภาพให้แก่นักกีฬาให้มีขีดความสามารถและสมรรถนะที่ดีขึ้น ทำให้เกิดความแข็งแรง ความทนทาน และกำลังควบคู่กันเสมอ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University