

บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

กีฬาฟุตบอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาประเภทหนึ่งที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้เป็นอย่างดีดังที่มงคล แฝงสาเคน (2545 : 1) กล่าวว่าการเล่นฟุตบอลนั้นจะทำให้มนุษย์เกิดการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอันเป็นวัตถุประสงค์ทางการศึกษาเมื่อมนุษย์ทุกคนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีก็จะไปสู่คุณภาพของชีวิตที่ดีต่อไป การเล่นฟุตบอลมีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายมีพละกำลังสมบูรณ์ในตนเองมีการประสานงานกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดีดังที่ประโยค สุทธิสง่า (2541 : 6) กล่าวว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เหมาะสมสำหรับการพัฒนาเยาวชนในชาติเพื่อให้เยาวชนรู้จักสร้างวินัยเกิดการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะทำให้ห่างไกลจากยาเสพติดจึงส่งเสริมให้เยาวชนสนใจกีฬาฟุตบอลมากขึ้น

ฟุตบอลยังเป็นที่ยอมรับและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจากทั่วทุกมุมโลกซึ่งถือว่าเป็นกีฬาสากลอย่างหนึ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจของคนทั่วโลกได้และได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาฟุตบอลกันอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในประเทศมีการจัดการแข่งขันตั้งแต่ภายในโรงเรียนระหว่างโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย รวมทั้งระดับเยาวชนทั่วไป เช่น กีฬานักเรียนนักศึกษาของจังหวัดต่าง ๆ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ การแข่งขันชิงถ้วยพระราชทานการแข่งขันฟุตบอลไทยแลนด์ โปรวิลเวียลลีก และฟุตบอลไทยลีก ส่วนในต่างประเทศหรือระดับนานาชาติก็มีการจัดการฟุตบอลอย่างมากมาย เช่นกีฬาซีเกมส์ (Sea Games) กีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian Games) ฟุตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชียน (Asian Cup) ฟุตบอลชิงชนะเลิศแห่งทวีปยุโรป (European Cup) กีฬาโอลิมปิก (Olympic Games) และฟุตบอลโลก (World Cup) ดังที่ชาญวิทย์ ผลชีวิน (2532 : คำนำ) กล่าวไว้ว่าปัจจุบันฟุตบอลกำลังเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายในประเทศ ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันนัดสำคัญ ๆ ที่มีผู้ให้ความสนใจและเข้าชมกีฬานัดนี้กันอย่างมากมายซึ่งสอดคล้องกับมงคล แฝงสาเคน (2544 :1) กล่าวไว้ว่าปัจจุบันนี้กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาอาชีพอีก

ประเภทหนึ่งที่ทำชื่อเสียงให้แก่ตนเองและครอบครัวและประเทศชาติแม้แต่ประเทศเราเองหากมีความสามารถในการเล่นฟุตบอลแล้วจะมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป

สำหรับคนไทยซึ่งมีสรีระรูปร่างบางเล็กเทคนิคและสมรรถภาพทางร่างกายถือว่ามีความสำคัญยิ่งในการที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จดังที่วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2532 : 7) กล่าวว่าสุขภาพที่ดีเป็นรากฐานของสมรรถภาพทางกายที่ดี ก่อนที่จะสร้างสมรรถภาพนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์เสียก่อนเพราะคนที่สุขภาพดีไม่จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายเสมอไปแต่คนที่สมรรถภาพทางกายที่ดีจะต้องมีสุขภาพดีเป็นพื้นฐานผู้ที่สุขภาพดีสามารถฝึกซ้อมกีฬาให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นจนถึงขีดสูงสุดของตน ได้ส่วนผู้ที่สุขภาพไม่ดีการฝึกซ้อมนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว อาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายนักกีฬาที่มีทักษะดีและประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬานั้นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญ 3 อย่าง สำหรับการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพคือ ความเร็ว (Speed) ความแข็งแรง (Strength) ความอดทน (Endurance) (อ้างถึงในนิโรจน์ น้อยใหญ่ 2542 : 2) กระบวนการฝึกซ้อมก็เช่นกันคงจะไม่มีสูตรสำเร็จอย่างง่าย ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมเพราะเราทำการฝึกกับมนุษย์ที่มีจิตใจมีความรู้สึกรูปร่างมีส่วนที่ไม่เหมือนกันและการฝึกซ้อมที่ทำให้นักกีฬาคนหนึ่งประสบความสำเร็จก็ไม่สามารถที่จะนำไปใช้กับผู้อื่นได้เหมือนกันทุกคน แต่สิ่งหนึ่งที่เราต้องเข้าใจให้ตรงกันในการฝึกซ้อมก็คือหลักการและวิธีการจะต้องแน่นอนชัดเจนและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬานับเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างซับซ้อนเพราะหลายสิ่งหลายอย่างถูกนำมาประกอบเข้ากันเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จรวมถึงรูปแบบของการฝึกซ้อมด้วยดังที่ชลัช ภิรมย์ (2539 : 6) กล่าวว่าสัดส่วนของร่างกายนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของนักฟุตบอลที่จะส่งเสริมให้เขามีประสิทธิภาพหรือความสามารถในการเล่นได้สิริรูปร่างของนักฟุตบอลที่ค่อนข้างได้เปรียบทางการเล่นต้องมีความสูงใหญ่ซึ่งเป็นการได้เปรียบทางการเล่นไม่ว่าจะเป็นการเล่นลูกเลียดหรือลูกโด่งคงจะเห็นได้จากความเสียเปรียบในการเล่นระหว่างประเทศแถบเอเชียกับแควยุโรป แต่ทั้งนี้ความสูงใหญ่จะไม่ใช่ว่าสิ่งสำคัญเสมอไป ยุทธวิธีการฝึกซ้อม และการเล่นที่ดีเป็นสิ่งทดแทนในด้านที่เสียเปรียบบางประการได้บูเชอร์ (Bucher 1960 : 26) ได้รายงานว่าการฝึกซ้อมด้วยปริมาณหนักเบาไว้อย่างถูกต้องเหมาะสมจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจก่อนที่จะลงการแข่งขัน

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันเช่นเดียวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหววัตสัน (Watson 1978 : 17) ได้กล่าวไว้ว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขานั้นจะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านความแข็งแรง

ความอดทน ความเร็ว ความอ่อนตัว การประสานงานและการทรงตัวของร่างกายนอกจากนั้นการฝึกซ้อมกล้ามเนื้อขาจะไปพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจำเป็นต้องหาวิธีการที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพประหยัดเวลาในการฝึกและบรรลุมุ่งวัตถุประสงค์ที่ตั้ง,พลัมเมอร์ (Chu,Plummer 1984 : 30-31) ได้กล่าวว่าการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการฝึกการบริหารร่างกายที่รวมไว้ซึ่งกำลังความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลันซึ่งการฝึกความสามารถกระทำได้หลายรูปแบบ เช่นการฝึกกระโดด (Jump training) และการเขย่ง (hopping) ในรูปแบบต่าง ๆ กัน

ด้วยเหตุนี้กีฬาฟุตบอลนอกจากการเล่นลูกเลียดพื้นนี้แล้วลูกกลางอากาศถือว่ามีผลสำคัญอย่างยิ่งดังที่มกล แฝงสาเคน (2545 : 28) กล่าวว่าการโหม่งลูกบอลเป็นอีกวิธีการหนึ่งนอกเหนือการใช้เท้าซึ่งการโหม่งสามารถใช้ในการยิงประตูและเปลี่ยนแปลงทิศทางได้เป็นอย่างดีที่สำคัญที่สุดในปัจจุบันก็คือกระโดดขึ้นไปโหม่งลูกฟุตบอลจำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาต้องมีกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ดังนั้นการเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาจึงควรเน้นการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะเดียวกันกับกีฬาชนิดนั้น

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกการฝึกกระโดดเท้าคู่ซึ่งเป็นวิธีการฝึกพลัยโอเมตริกแบบหนึ่งมาทำการศึกษาหาความแตกต่างเพื่อศึกษาผลของวิธีการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วที่ให้ผลต่อความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอล โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร น่าจะมีผลต่อความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอล ทั้งนี้จะได้นำผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาและปรับปรุงการฝึกซ้อมทางด้านความสูงของการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ

เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวกับการฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร ที่มีต่อความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอล

สมมติฐานการวิจัย

ความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลหลังการฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวกับการฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร มีความแตกต่างกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบถึงความแตกต่างของการฝึกซ้อมทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวกับการฝึกซ้อมทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว
2. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน และนักกีฬา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพต่อไป
3. สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล และ โปรแกรมการกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักฟุตบอลชายอายุระหว่าง 19-21 ปี ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา ชุดทีม A ปีการศึกษา 2548
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือวิธีการฝึกฟุตบอลแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 2.1.1 การฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียว
 - 2.1.2 การฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร
 - 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือความสูงในการกระโดด

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่ควบคุมผู้เข้ารับการทดลองในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ในช่วงระยะเวลาการทดลอง โดยถือว่ามีความเท่าเทียมกันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกทักษะฟุตบอล หมายถึงการฝึกทักษะฟุตบอลตามโปรแกรมตารางการฝึก
2. การกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว หมายถึงการกระโดดด้วยเท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมกันข้ามรั้ว 5 ตัวอย่างต่อเนื่อง
3. ความสูงในการกระโดด หมายถึงความสามารถในการยื่นกระโดดแตะฝ่าผนังได้สูงที่สุดของการทดสอบ (Vertical Jump)
4. พลัยโอเมตริก (Plyometric) หมายถึงการออกกำลังกายหรือการฝึกบริหารร่างกายที่ใช้กำลังความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน ซึ่งการฝึกสามารถกระทำได้หลายรูปแบบเช่น การฝึกกระโดด เป็นต้น
5. นักกีฬาฟุตบอล หมายถึงนักฟุตบอลชายระดับตัวแทนของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา ชุดทีม A อายุ 19-21 ปี จำนวน 30 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันพลศึกษาวิทยาเขตยะลา