



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ฟุตบอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่ง ในจำนวนกิจกรรมทั้งหลาย และเป็นกิจกรรมในประเภทการเล่นเป็นชุด (Team games) ที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางทั่วโลก กีฬาฟุตบอลมีกำเนิดมาตั้งแต่สมัยกรีกและโรมันซึ่งต่อมาชาวอังกฤษได้นำไปพัฒนา คัดแปลงและแก้ไขทำให้เป็นเกมส์เล่นที่มีกฎ กติกา และใช้แข่งขันกันจนกระทั่งสมัยปัจจุบัน กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่บุคคลทุกเพศ ทุกวัยสามารถเข้าร่วมได้ ผลที่ได้รับทำให้ระบบและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนามากขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมเล่นกีฬาประเภทนี้เป็นผู้นำใจเป็นนักกีฬา ควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนได้ดี มีความสามัคคีในหมู่คณะ และนอกจากนี้ผลพลอยได้ก็คือสามารถเล่นเป็นอาชีพได้ ดังที่ปฏิบัติกันอยู่ในยุโรปและอเมริกาใต้

นายอลัน เวค (Alan Wade)¹ หัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมฟุตบอลทีมชาติอังกฤษ ได้ให้หลักใหญ่ ๆ สำหรับการฝึกทีมฟุตบอลให้ได้รับชัยชนะไว้ 3 ประการคือ 1. เทคนิค (Football Techniques) 2. แทคติก (Tactics) 3. กำลังกาย (Stamina)

เทคนิค หมายถึงทักษะการเล่นต่าง ๆ ซึ่งได้แก่การเตะลูก การหยุดลูก การโหม่งลูก ตลอดจนการหลบหลีกหลอกล่อและอื่น ๆ ผู้ฝึกสอนหลายท่านได้มีความเห็นว่าทักษะนั้นมีความสำคัญต่อการเล่นฟุตบอลเป็นอย่างมาก หากทักษะไม่ดีแล้ว จะมีผลกระทบกระเทือนต่อหลักการข้ออื่น เช่น จะมีแทคติกหรือกลวิธีเล่นได้อย่างไร ก็จะไม่สามารถนำไปใช้ได้ ถ้าหากไม่สามารถรับส่งลูกได้อย่างแม่นยำ ฉะนั้นนักฟุตบอลที่ดีจะต้องมีทักษะการเล่นดี ซึ่งจะต้องได้รับการสอนที่ถูกต้องวิธีและมีการฝึกหัดมาเป็นเวลานาน

¹Allen Wade, The F.A. Guide to Training and Coaching, Heinemann London 1968.

แทคติค หมายถึง กลวิธีในการเล่นที่จะทำให้เกิดการประสานงานภายในทีม ซึ่งเป็นเรื่องของผู้ฝึกสอนที่จะศึกษาวิธีการเล่นมาสอนทีมเพื่อให้ทีมมีกลวิธีที่ฉลาด จึงเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญา หากผู้เล่นมีสติปัญญาไม่ดี ก็จะรับวิธีเล่นไม่ได้ หรือนำไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ในสนามไม่ได้ กลวิธีในการเล่นนั้นได้มาจากผู้ฝึกสอนและสิ่งแวดล้อม หรือเกิดขึ้นมาจากการฝึกซ้อมบ่อย ๆ ตลอดจนการลองผิดลองถูก

กำลังกาย หมายถึงสมรรถภาพทางกาย นักฟุตบอลจะต้องมีร่างกายที่มีสมรรถภาพดี จึงจะสามารถชนะคู่แข่งได้ เพราะสมรรถภาพทางกายจะช่วยส่งเสริมทักษะที่มีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น และช่วยส่งเสริมการประสานงานภายในทีมอีกด้วย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สำคัญต่อการกีฬามาก ไม่ว่าจะกีฬาฟุตบอลหรือกีฬาอื่น ๆ ก็ตาม สมรรถภาพทางกาย หมายถึงการที่ร่างกายสามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวัน หรือในการเล่นกีฬา เป็นระยะเวลาานาน ๆ และอย่างมีประสิทธิภาพโดยปราศจากความเหนื่อยเมื่อยล้า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นผู้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีอีกด้วย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้แก่ความแข็งแรง (Strength) ความเร็ว (Speed) ความทนทาน (Endurance) ความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การทรงตัว (Balance) และอำนาจการบังคับตัว (Power) องค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้มีความสำคัญ สำหรับกีฬาฟุตบอลทั้งสิ้น กล่าวคือ นักฟุตบอลต้องมีความแข็งแรงจึงจะสามารถปะทะคู่แข่งได้โดยไม่เสียการทรงตัว การมีความเร็วจะสามารถตามคู่ต่อสู้หรือตามลูกบอลหรือพาลูกไปได้อย่างรวดเร็ว ความอดทนก็จำเป็นในกีฬาฟุตบอลมาก เพราะในการแข่งขันแต่ละครั้งใช้เวลาแข่งขันนานถึง $1 \frac{1}{2}$ ชั่วโมง ความอ่อนตัวช่วยให้รับลูกฟุตบอลได้โดยไม่มีอาการกระดอน ความคล่องแคล่วว่องไว ช่วยให้หลบหลีกคู่ต่อสู้ได้โดยง่าย การทรงตัวช่วยให้ไม่หกล้มง่าย ส่วนอำนาจการบังคับตัวนั้นจะช่วยให้สามารถกระโดดได้สูง ยิ่งประตูได้แรงเป็นต้น นักฟุตบอลที่มีคุณลักษณะดังกล่าวถือว่าเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี

ข้อปฏิบัติและประสบการณ์ของกรรมการสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในการเลือกนักฟุตบอลมักจะกระทำกันโดยใช้การสังเกตจากการแข่งขันที่ผ่านมา ไม่มีวิธีการที่ถูกต้องและแน่นอนในการคัดเลือกตัว จึงได้ผู้ฝึกสอนที่ไม่มีความสามารถ และผู้ฝึกสอนเหล่านั้นไปทำการคัดเลือกนักฟุตบอลมาเป็นทีมชาติ ก็จะไม่ได้นักเตะที่ดีที่สุด ซึ่งมีผลทำให้ไม่มีวิธีการที่จะฝึกนักฟุตบอลให้ดีขึ้นหรือแก้ไขสิ่งบกพร่องได้ จึงเป็นผลให้ทีมชาติฟุตบอลชาวไทยไม่ประสบความสำเร็จ การที่จะเป็นนักฟุตบอลทีมชาติ หรือนักฟุตบอลระดับสโมสร จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีทักษะและสมรรถภาพทางกายที่ดีถึงแล้ว

อีกประการหนึ่งการที่จะได้นักฟุตบอลที่มีความสามารถสูงนั้นก็จะต้องมีการปูพื้นฐานที่ดีในโรงเรียนหรือสมาคมหรือศูนย์เยาวชนต่าง ๆ โดยมีผู้ฝึกสอนที่มีความรู้ไปทำการฝึกสอน เมื่อมีนักฟุตบอลมาก ๆ ก็เปิดโอกาสให้เขาเหล่านั้นรับการคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประเทศ แต่เท่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้กีฬาฟุตบอลยังขาดผู้ฝึกสอนที่ชำนาญอีกมาก ผู้ที่มีโอกาสได้เรียนและฝึกอย่างถูกต้องนั้นจะเป็นผู้ที่อยู่ในกรุงเทพฯ เป็นส่วนใหญ่ และผู้ที่มีอำนาจในการคัดเลือกตัวทีมชาตินั้นก็ไม่ใช่ผู้ฝึกสอน มักจะเป็นบุคคลอื่นที่สนใจ และผู้ฝึกสอนที่ได้รับการเลือกให้เป็นผู้ฝึกสอนก็ผลัดเปลี่ยนกันไปอยู่เสมอ จึงทำให้ผู้วิจัยคิดว่า เหตุที่ทีมชาติฟุตบอลชาวไทยไม่คืบหน้าอาจจะเป็นเพราะโค้ชตัวผู้เล่นที่ไม่ดีพอ ซึ่งเป็นผลมาจากการคัดเลือกตัวและการฝึกสอนด้วย จึงทำให้ผู้วิจัยในฐานะผู้ฝึกสอนมาก่อนอยากศึกษาความรู้ สมรรถภาพของนักฟุตบอลทีมชาติไทยซึ่งรวมไปถึง ความสามารถทางทักษะ และสมรรถภาพทางกายจะแตกต่างกับทีมระดับอุดมศึกษาหรือไม่ จึงได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า ไม่แตกต่างกันถ้าหากเป็นไปตามสมมติฐานแล้วก็แสดงว่าต้องมีขอบกพร่องบางประการ อาจจะเป็นเพราะวิธีคัดเลือกตัวนักฟุตบอลไม่ดีหรืออาจจะเป็นเพราะมีนักฟุตบอลที่มีขีดความสามารถเท่านั้น . . .

ความมุ่งหมาย ของการวิจัย

ความมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถของสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางด้านทักษะการเล่นฟุตบอล ระหว่างนักฟุตบอลทีมชาติไทยกับทีมวิทยาลัย วิชาการศึกษาดศึกษาและที่มจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยคาดว่าสมรรถภาพของนักฟุตบอลทีมชาติไทยไม่แตกต่างกับนักฟุตบอลทีมอุดมศึกษาคือ ทีมวิทยาลัยวิชาการศึกษาศึกษาพลศึกษา และทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากวิธีการคัดเลือกตัวนักฟุตบอลและการฝึกของผู้ฝึกฟุตบอล

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายและทักษะการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลทีมชาติไทยชุดคิงส์คัพ (King's Cup) ครั้งที่ 5 และนักฟุตบอลทีมวิทยาลัยวิชาการศึกษาศึกษาพลศึกษา และทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2516 โดยสุ่มมาเป็นตัวอย่างทีมละ 18 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 54 คน ทั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างด้านน้ำหนัก อายุ และส่วนสูง

ข้อตกลงเบื้องต้น

- (1) นักฟุตบอลทุกคนตั้งใจทำการทดสอบ
- (2) ระยะเวลาของการทดสอบ 3 $\frac{1}{2}$ เดือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความสามารถที่แท้จริงของนักฟุตบอลทีมชาติไทยเมื่อเปรียบเทียบกับนักฟุตบอลทีมระดับอุดมศึกษา
2. เป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงวิธีฝึกของผู้ฝึกสอนของผู้ฝึกทีมชาติไทย ถ้าหากผลการวิจัยพบว่าไม่แตกต่างกับทีมอุดมศึกษาจริง และปรับปรุงวิธีฝึกของผู้ฝึกสอนทีมฟุตบอลวิทยาลัยวิชาการศึกษาศึกษาพลศึกษาและทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ้าผลการวิจัยแตกต่างกันมาก

3. จะได้ปรับปรุงวิธีคัดเลือกตัวนักกีฬาที่จะไปเป็นทีมชาติ ถ้าหากพบว่าสมรรถภาพนักฟุตบอลไม่แตกต่างกัน

4. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ จะนำไปหาปกติวิสัยของคะแนนการทดสอบความสามารถทางทักษะฟุตบอลและสมรรถภาพทางกายในโอกาสต่อไป

ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อาจจะไม่สมบูรณ์ เนื่องจากสาเหตุบางประการ เช่น

1. สถานที่ในการทดสอบต่างกัน เช่น พื้นสนาม
2. อุณหภูมิในการทดสอบต่างกัน เช่น ทดสอบคนละเวลาและคนละวัน
3. ผู้วิจัยไม่ได้ทำการควบคุมเรื่องอาหารและการพักผ่อนในระหว่างทำการทดสอบ

คำจำกัดความ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงความสามารถควบคุมตัวเองได้ดี รวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติทำงาน โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยเสียก่อนกำหนด ปัจจัยสำคัญที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายคือ ความแข็งแรง (Strength) ความทนทาน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และพลังงาน (Power)

จอห์นสัน ซอคเกอร์ เทสต์ (Johnson Soccer Test) หมายถึงแบบทดสอบที่จอห์นสัน สร้างขึ้นเพื่อวัดทักษะหรือความสามารถทางฟุตบอล โดยวิธีง่าย ๆ คือ เตะลูกบอลกระทบกำแพงหรือฝายผนัง ในเวลา 30 วินาที ให้ได้มากที่สุด

การเคาะลูกฟุตบอล คือ การใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ยกเว้นมือและแขน เคาะลูกไม่ให้ลูกตกลงสู่พื้น ให้ได้มากที่สุดจนกว่าลูกจะตกลงสู่พื้น

ฮาร์วาร์ด สเตป เทสต์ (Harvard Step Test) หมายถึงแบบทดสอบที่ใช้
ทดสอบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งถือว่าเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความทนทาน
(Endurance)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย