บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่ได้รับความสนใจที่จะชมการแข่งขันและเข้าร่วมเล่นมากที่สุดในโลกโดยเป็นกีฬาที่ทำให้ผู้ที่ทำการเล่นมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัยซึ่งในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้มีการพัฒนาวิธีในการเล่นให้มีความทันสมัยเพิ่มมากยิ่งขึ้น ประกอบกับจุดมุ่งหมายของการเล่นก็ได้มีความแตกต่างออกไปจากเดิม คือ จากการแข่งขันเพื่อความสนุกสนานสามัคคีหรือเพื่อการออกกำลังกาย เป็นการแข่งขันเพื่อรางวัล ฉะนั้นการพัฒนากีฬาฟุตบอลเพื่อการแข่งขันในระดับต่างๆ นักกีฬาจะต้องได้รับการเสริมสร้างหรือได้รับการฝึกให้มีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย และสมรรถภาพจิตใจที่สมบูรณ์ก่อนการแข่งขัน ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ที่กำลังจะมาถึง นักกีฬาฟุตบอลที่ได้ผ่านการคัดเลือกเพื่อเป็นตัวแทนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในเขตภาคเหนือตอนบน ของจังหวัดเชียงใหม่ ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันซึ่งสาเหตุอย่างหนึ่งมาจากการที่นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่ไม่มีความสมบูรณ์เท่าที่ควรน่าจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการแพ้ – ชนะ

ปัจจุบันการฝึกสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่นักกีฬาและโค้ชให้ความสำคัญ แต่ก็ยังไม่เพียงพอและไม่มีความเหมาะสมสำหรับนักฟุตบอลในแต่ละตำแหน่ง ดังนั้นในการเตรียมหรือสร้างนักกีฬาฟุตบอลหรือการเป็นผู้เล่นโดยมีเป้าหมายเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศทางด้านการกีฬาฟุตบอลแล้วนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งที่สำคัญซึ่งได้แก่

1. ความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว
2. ความคล่องแคล่วว่องไว
3. ความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต
4. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ

ดังนั้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นตัวชี้หรือบ่งบอกถึงการมีสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ถ้าหากไม่มีความพร้อมในส่วนนี้อาจจะทำให้การพัฒนาทางด้านต่างๆ ก็จะทำให้เกิดความเชื่องช้าหรือทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร ในนักกีฬาฟุตบอลก็เหมือนกันเป็นกีฬาที่ผู้ที่เล่นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี เนื่องจากฟุตบอลเป็นกีฬาที่ใช้เวลาในการเล่นติดต่อกันอย่างน้อย 45 นาทีติดต่อกัน ต่อการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แข่งขัน 1 แมชต์ใช้เวลาอย่างน้อย 90 นาที ดังนั้นผู้เล่นหรือนักกีฬาจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายอย่างดี

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความต้องการที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน

เพื่อนำผลของการศึกษาวิจัยไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบนให้อยู่ในเกณฑ์ที่พึงปรารถนาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในระดับมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน
3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างกองหน้ากองกลางและกองหลัง

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตการศึกษามุ่งที่จะศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลระดับมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน

2. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไป
   - 1.1 ชีพจร
   - 1.2 ความดันโลหิต
   - 1.3 ส่วนสูง
   - 1.4 น้ำหนัก
   - 1.5 เปอร์เซ็นต์ไขมัน
2. ข้อมูลสมรรถภาพทางกาย
   - 2.1. ความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.2. ความคล่องแคล่วว่องไว

2.3. ความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต

2.4. พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31ในเขตภาคเหนือตอนบน ได้แก่ นักฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยแม่โจ้ นักฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และนักฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 42 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31 หมายถึง การแข่งขันกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยที่จังหวัดเชียงใหม่จะเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันในเดือนมกราคม 2547

ฟุตบอล หมายถึง กีฬาที่ใช้เท้าเล่น (ยกเว้นผู้รักษาประตูที่เล่นในเขตประตูของตนเอง) มีผู้เล่นข้างละ 11 คน เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความสามารถทางด้านของสมรรถภาพทางกายเป็นหลัก โดยทำการแข่งขันในเวลา 90 นาที ทีมใดทำประตูได้มากกว่าจะเป็นผู้ชนะการแข่งขัน

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลในระดับมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31ในเขตภาคเหนือตอนบน ประกอบไปด้วย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ และมหาวิทยาลัยพายัพ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด เพื่อการแข่งขันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่มีช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ที่กว้างและพอเหมาะตลอดช่วงในการเคลื่อนไหว

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ

ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการจัดการนำสารอาหาร (ออกซิเจน) ในปริมาณจำนวนหนึ่งไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายและนำของเสีย (คาร์บอนไดออกไซด์) ไปฟอกที่ปอด

พลังหรือกำลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวได้แรงภายใต้เวลาที่น้อยที่สุด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลของแต่ละมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน

2. เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำข้อมูลมาทำการออกแบบหรือทำการพัฒนาแบบฝึกของนักกีฬาฟุตบอลของแต่ละมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประไทยครั้งที่ 31 ในเขตภาคเหนือตอนบน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved