

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้เขียนได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวมนำมาเสนอ ดังต่อไปนี้

อุทัย สงวนพงศ์ (2533) ได้กล่าวถึงหน้าที่สำคัญของผู้รักษาประตู คือ การรับลูกบอลที่ฝ่ายตรงข้ามยิงมาเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกบอลเข้าประตูของตน

นิพนธ์ กิติกุล (2525) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้รักษาประตูเป็นผู้เล่นคนเดียวที่กติกากอนุญาตให้เล่นลูกบอลด้วยมือได้ และเป็นด่านสุดท้ายของการป้องกัน ถ้ามีผู้รักษาประตูที่เก่งก็ทำให้เสียประตูได้ยาก แต่ถ้าผู้รักษาประตูไม่เก่ง ก็อาจทำให้เสียประตูได้ง่าย หน้าที่สำคัญของผู้รักษาประตู คือการรับลูกบอลที่ฝ่ายตรงข้ามยิงมาเพื่อป้องกันไม่ให้ลูกบอลเข้าประตู ของตน แม้ว่าหน้าที่การเป็นผู้รักษาประตูนั้นเป็นหน้าที่ของผู้เล่น และตำแหน่งผู้รักษาประตู แค่นั้นก็ตาม แต่การเรียนฟุตบอลให้สมบูรณ์จริง ๆ ก็ต้องเรียนรู้ และฝึกทักษะการเป็นผู้รักษาประตู ทั้งนี้เนื่องจากว่าเทคนิคเกี่ยวกับการปฏิบัติในการรักษาประตูนั้น นอกจากจะเป็นความสามารถพิเศษ ของผู้ที่จะทำหน้าที่ เป็นประตูแล้ว การฝึกหัดพื้นฐานเบื้องต้นอย่างถูกต้อง ย่อมช่วยให้ทุกคนมีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น และสามารถปฏิบัติหน้าที่ในการรักษาประตู ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่จะเล่นเป็นผู้รักษาประตูมักจะมีรูปร่างสูงใหญ่ มีความคล่องตัว สปริงมีข้อเท้าดี ใจกล้า และตัดสินใจได้ดี ใจเย็น สุขุม มารยาทดี มีใจรัก และสนใจฝึกหัด ที่จะเล่นเป็นผู้รักษาประตู

แกรี่ อินเลย์ (อ้างใน นิพนธ์ กิติกุล, 2525) ได้กล่าวถึงความสามารถของผู้รักษาประตูที่ดีที่สุดก็คือ ผู้ที่สามารถป้องกันการยิงประตูจากฝ่ายตรงข้ามได้ทุกรูปแบบ และนี่คืองานที่หนัก ประการแรกของผู้รักษาประตู และเมื่อใดก็ตามที่เขาคิดว่าจะไม่สามารถรับลูกบอลไว้ได้ เขาจะต้องใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การชก หรือปัดให้ลูกบอลออกไปนอกกรอบประตูให้ได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2538) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกทั่ว ๆ ไป เริ่มอาการอบอุ่นร่างกายทั่วไปก่อน ตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายเฉพาะทักษะกีฬา สิ่งที่ต้องพิจารณาในกาจัดโปรแกรมการฝึก คือ ความบ่อย ปริมาณการฝึกและความหนักในการฝึก ซึ่งอาจมีการปรับบ้าง ถ้าหากมีการพิจารณาถึงการพัฒนาในการฝึกช่วงระยะเวลา ในการฟื้นคืนสภาพ และทิศทางการเคลื่อนไหว

แกรี อินด์เลย์ (อ้างในนิพนธ์ กิติกุล, 2525) การฝึกแบบวงจรสถานีของผู้รักษาประตู แบบฝึกนี้ได้รวบรวมเอาทักษะของการเล่นบริเวณหน้าประตูที่จำเป็นทั้งหมดในสถานการณ์ที่เป็นรูปแบบการแข่งขัน สถานีทั้งหมดเหมาะที่จะใช้กับผู้ทำหน้าที่เป็นผู้รักษาประตู 2-3 คน หมุนเวียนกันฝึกในแต่ละสถานี และใช้เวลาในทุกสถานีประมาณ 20-25 นาที และผู้รักษาประตูควรจะได้รับอนุญาตให้แยกฝึกจากผู้เล่นคนอื่น ๆ ก่อนเพื่อจะได้จำนวนครั้งที่มาก แล้วจึงผสมผสานเข้ากับสถานการณ์แข่งขันจริง

ชลัช ภิรมย์ (2539) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้รักษาประตูเป็นผู้เล่นตำแหน่งหนึ่งที่มีความสำคัญมากของทีมและมีลักษณะการเล่นที่ได้สิทธิ์พิเศษแตกต่างกันไปจากผู้เล่นอื่น คือสามารถใช้มือเล่นลูกบอลได้แต่ต้องอยู่ในบริเวณเขตโทษของตนเองเท่านั้นซึ่งเป็นข้อได้เปรียบอย่างหนึ่ง เขาจะต้องเป็นผู้ประสานงานกับผู้เล่นกองหลังของทีมตนเองและทำหน้าที่สั่งการต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และป้องกันประตูได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ควรมีความรวดเร็วในการออกตัวการเคลื่อนไหวและความคล่องแคล่วว่องไวที่ดี ดังนั้นในการฝึกหัดฟุตบอลโดยทั่วไปตำแหน่งผู้รักษาประตูจึงเป็นตำแหน่งที่ต้องมีการฝึกพิเศษแตกต่างไปจากผู้เล่นในตำแหน่งอื่น ๆ ซึ่งจะต้องให้ความสำคัญต่อการฝึกเป็นอย่างมาก

เทคนิคของการฝึกผู้รักษาประตูแบ่งออกเป็นเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. การรับลูกที่กลิ้งมากับพื้น
2. การรับลูกที่กลิ้งมาในอากาศ และที่สูงระดับอก
3. การรับลูกลอยโค้ง
4. การชก
5. การปัด
6. การพุ่งรับลูกเสียด
7. การพุ่งรับลูกโค้ง
8. การกลิ้งลูก
9. การขว้างลูก
10. การโยนเตะต่าง ๆ
11. การหลอกล้อของผู้รักษาประตู

เทคนิคดังที่กล่าวมานี้ ผู้รักษาประตูควรฝึกให้ครบถ้วนจนเกิดความชำนาญเพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องนำไปใช้ในขณะแข่งขันทั้งสิ้น

เทคนิคการเล่นในขณะที่ไม่ได้ครอบครองลูกบอล

1. การใช้ร่างกายหลอกต่อ (Body Feints)
2. การกระโดด (Jump)
3. การวิ่ง (Running)
4. ตำแหน่งการป้องกัน (Defensive Position)

เทคนิคในการเล่นขณะที่ไม่ได้ครอบครองลูกบอลทั้ง 4 ประการ ดังที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งสำคัญพอ ๆ กับขณะที่ครอบครองลูกบอลอยู่ ผู้เล่นจะต้องรู้จักการใช้ร่างกายหลอกต่อในขณะที่ทำการป้องกันไม่ให้คู่แข่งให้คู่ต่อสู้หลอกต่อแต่ฝ่ายเดียว และต้องรู้จักการยืนในตำแหน่งป้องกันที่ถูกต้องซึ่งจะทำให้คู่ต่อสู้หลบหลีกได้ยาก สำหรับการวิ่งในการเล่นฟุตบอลนั้นจะมีทั้งการวิ่งไปข้างหน้า การวิ่งถอยหลัง การวิ่งอย่างรวดเร็ว ซึ่งในการเล่นฟุตบอลจะใช้ระยะทางการวิ่งอย่างรวดเร็วนี้ ประมาณ 5-30 เมตร เท่านั้น ส่วนการกระโดดนั้นจำเป็นต้องมีการฝึกเพื่อนำไปใช้ทั้งเล่นกับลูกและการป้องกันคู่ต่อสู้ที่จะเล่นลูกในอากาศ หลักของการกระโดดที่สำคัญ คือ จะต้องกระโดดใช้แรงส่งจากขาเพียงข้างเดียวเท่านั้น

การเสริมสร้างความคล่องตัว (Agility)

ความคล่องตัวมีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย ที่ต้องการความรวดเร็วและแม่นยำ เช่น เมื่อได้รับสัญญาณให้ออกวิ่ง หรือให้หยุด หรือให้เปลี่ยนทิศทางเคลื่อนที่ก็สามารถกระทำได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ความคล่องตัวจึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการเล่นกีฬาหลายประเภท (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538)

การที่จะเสริมสร้างความคล่องตัว จะต้องยึดหลักในการฝึกเพื่อเป็นพื้นฐาน และจะต้องฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวนั้น ๆ อย่างถูกต้องซ้ำแล้วซ้ำเล่า และด้วยความเร็วสูง ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มกล้ามเนื้อ หมายถึง กลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือต้องทำงานร่วมกับข้อต่อเพื่อใช้สำหรับกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องได้รับการฝึกให้เกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อพัฒนาในด้านความรวดเร็ว
2. พลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ที่จำเป็นต่อการเคลื่อนที่ของร่างกาย ซึ่งจะเป็นส่วนที่ช่วยทำให้เกิดความคล่องตัวได้ดี รวมทั้งควบคุมทิศทางในการเคลื่อนที่ได้อีกด้วย

3. เวลาปฏิบัติกร จะต้องได้รับการฝึกในการตอบสนองที่รวดเร็ว เมื่อได้รับการกระตุ้นในระดับใดระดับหนึ่งที่ต้องการ ดังนั้น การสร้างสมาธิหรือการทำจิตใจสงบ เพื่อเตรียมรับสถานการณ์ จึงเป็นตัวแปรอย่างหนึ่งที่จะทำให้การตอบสนองนั้นช้าหรือเร็ว

4. ความอ่อนตัว เป็นความสามารถของข้อต่อและกล้ามเนื้อที่ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปได้เต็มช่วงของการเคลื่อนที่ การฝึกความอ่อนตัวหากจะฝึกในช่วงที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตจะมีผลมากกว่าในวัยอื่น ๆ และจะต้องค่อยเป็นไปไม่หักโหม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว

1. ความสามารถในการทำงานร่วมกันของระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งทั้ง 2 ระบบนี้จะต้องทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ถึงจะทำให้เกิดความคล่องตัวสูง ดังนั้น ถ้าจัดกิจกรรมให้ร่างกายได้ฝึกบ่อย ๆ ทักษะและความชำนาญจากการฝึกก็จะมีการพัฒนา และเกิดความคล่องตัวในที่สุด

2. ระยะเวลาที่ใช้ฝึกซ้อม หมายถึง การที่ให้ส่วนของร่างกายที่ต้องการจะฝึกปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้มีโอกาสทำงานมากกว่าปกติ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทำงาน ซึ่งระยะที่ใช้ในการฝึกซ้อมนี้ จะต้องจัดให้เหมาะสมกับผู้ฝึกซ้อม กล่าวคือ จะต้องพิจารณาถึงความแตกต่างทางด้านสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย เพราะจะต้องระมัดระวังมิให้มีการฝึกซ้อมยาวนานหรือหนักหน่วงเกินไป จนอยู่ในภาวะ “ซ้อมเกิน” (Over Training) มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมลง

3. รูปร่างของร่างกาย คนที่มีรูปร่างผอมสูง อ้วนเตี้ย มักจะมีความคล่องตัวน้อยกว่าคนที่ มีรูปร่างสูง ปานกลาง เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านระบบการเคลื่อนไหว แต่ก็มิใช้อยกเว้น เพราะความคล่องตัวนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะการฝึกซ้อม

4. น้ำหนักของร่างกาย คนที่มีน้ำหนักตัวเกินจะมีผลโดยตรงต่อความคล่องตัว เพราะน้ำหนักจะเป็นตัวเพิ่มแรงเฉื่อย ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานหนักขึ้น จึงเชื่องช้า

5. อายุ เด็กจะมีการพัฒนาในด้านความคล่องตัวจนถึงอายุ 12 ปี ต่อจากนี้จะค่อยพัฒนาอย่างช้า ๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่ แล้วความคล่องตัวก็จะค่อย ๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น

6. เพศ ถ้าเปรียบเทียบหญิงกับชาย จะพบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายทุกประเภท ทั้งโดยแท้ (สมรรถภาพที่แสดงออกจริง) และโดยเทียบส่วน (เทียบกับน้ำหนักตัวต่อ กิโลกรัม) ข้อที่เห็นได้ชัด คือ รูปร่างของหญิงค็อยกว่าชาย น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า ด้วยเหตุนี้ความคล่องตัวของชายจึงมีสูงกว่าหญิง

7. ความเมื่อยล้า เนื่องจากความคล่องตัวต้องอาศัยการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อ ดังนั้น หากกลุ่มกล้ามเนื้อดังกล่าวเกิดการเมื่อยล้า จากการทำงาน ก็จะมีผลโดยตรงต่อระบบการสั่งงานให้กล้ามเนื้อทำงาน คือ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อนั่นเอง และจะส่งผลไปถึงความคล่องตัวด้วย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และ อารี ปรมัตถการ, 2539)

การฝึกความอ่อนตัว (Flexibility)

การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ จะสามารถกระทำได้ด้วยความสะดวก คล่องตัว และเบาแรง หากข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ในมุมที่กว้าง หรือมีความยืดหยุ่นตัวได้เป็นอย่างดี การบริหารข้อต่อด้วยการฝึกความอ่อนตัวเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท ช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดกับข้อต่อได้เป็นอย่างดี การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวและความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อ สามารถทำได้โดยใช้ท่าการบริหารกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์ร่วมก็ได้ แต่ที่สำคัญจะต้องพยายามให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อที่กำลังทำหน้าที่ยุ่่นั้น เคลื่อนที่ไปสู่มุมการเคลื่อนไหว หรือให้ได้มุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด การฝึกความอ่อนตัวควรจะทำทุกครั้งในช่วงการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน และในช่วงหลังการฝึกซ้อม (เจริญ กระบวนรัตน์, อ้างในเอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2543)

ปฏิกิริยาตอบสนอง

อาจกล่าวได้ว่า ทุกกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีการเปลี่ยนตำแหน่งหรือทิศทาง การเคลื่อนที่ ความเร็วที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในเกมการแข่งขันนั้น ได้ดีมาน้อยเพียงใด การฝึกความเร็วสามารถทำได้ โดยให้นักกีฬาใช้ความเร็วในการฝึกแต่ละท่า หรือฝึกความเร็วในการตอบสนองต่อสัญญาณต่าง ๆ เช่น สัญญาณเสียง สัญญาณแสง เป็นต้น ซึ่งจะต้องอาศัยการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อเป็นสำคัญ การฝึกเพิ่มอัตราความเร็ว หรือความถี่ ในการก้าวเท้าให้เร็วขึ้นควบคู่ไปกับการเพิ่มความยาวช่วงก้าว จะทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้ดีขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์, อ้างในเอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2543)