

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่เห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดี จึงหันมาประกอบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเป็นจำนวนมาก เพราะกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพส่วนใหญ่ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินแก่ผู้ปฏิบัติและช่วยให้การทำงานของระบบอวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีทรวดทรงดีและสวยงาม มีความมั่นใจในตนเอง สภาพร่างกายไม่เสื่อมโทรม ก่อนเวลาอันควรและยังเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคลดการเจ็บป่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานเป็นผลทำให้เพิ่มผลงานและผลผลิตมากขึ้น ลดการบาดเจ็บในการปฏิบัติกิจกรรมและสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลานานปราศจากความเมื่อยล้า ดังที่ พิชิต และคณะ (2537: 44-45) ได้กล่าวว่า

“...สมรรถภาพทางกายมีผลต่อสุขภาพร่างกาย และระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือด ระบบหายใจมีความจุปอดมากขึ้น กล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้น (muscle hypertrophy) เพราะมีโปรตีน ในกล้ามเนื้อมากขึ้น มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น สามารถทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ระยะเวลานาน ระบบประสาทเกิดสมดุลภาพ มีการปรับตัวของอวัยวะต่าง ๆ เป็นผลทำให้รับรู้สิ่งเร้าและการตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนทำหน้าที่เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังทำให้ระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายของเสียของร่างกายเป็นไปด้วยดีมีการทรงตัวที่ดีและสุขภาพจิตดี สามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันของอารมณ์ได้ดี...”

สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งในการแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬา สมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังที่ ศิริรัตน์ (2539: 2) ได้กล่าวไว้ว่า

“กีฬาเพื่อการแข่งขัน ผู้เล่นจำเป็นต้องมีพื้นฐานการเคลื่อนไหว หรือทักษะกีฬาประเภทนั้นๆ เป็นอย่างดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฝึกซ้อมและองค์ประกอบอีกหลาย ๆ อย่างที่จำเป็นในการฝึกซ้อม และที่สำคัญที่สุด คือ ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายจะเป็นรากฐานสำคัญยิ่ง ซึ่งจะต้องนำมาใช้ในการแข่งขันกีฬาเพื่อชัยชนะเท่านั้น”

นอกจากนี้ พีระพงศ์ (2533: 73) ยังได้กล่าวอีกว่า สมรรถภาพทางกายนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของนักกีฬา นักกีฬาจะต้องรู้จักสร้างสมรรถภาพทางกาย คือ ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งสี่ประการนี้เป็นสิ่งที่นักกีฬาทุกคนต้องพยายาม เน้นและพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น การฝึกระยะยาวคือ การมีโปรแกรมการฝึกตลอดปี การฝึกตนเองเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายให้คงที่นั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬา โดยเฉพาะนักกีฬาที่มีอายุสูงขึ้น เพราะการสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา นั้น หมายถึง สภาพร่างกายพร้อมที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นระยะเวลานานและเกิดประสิทธิภาพสูง ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยหลักที่จะนำนักกีฬาให้ประสบความสำเร็จในบั้นปลาย

ในขณะเดียวกันในการแข่งขันกีฬา กีฬาทุกประเภทจะต้องมีกฎ กติกา ระเบียบ ข้อบังคับ เพื่อให้ผู้เข้าแข่งขันได้ปฏิบัติตามกฎ กติกาที่กำหนด และเมื่อมีการแข่งขัน ผู้เล่นบางคนจะตั้งความหวังเอาไว้อย่างสูงว่าจะต้องเอาชนะคู่แข่งให้ได้ ด้วยเหตุนี้เองการแข่งขันก็อาจจะมีการทำผิดกฎ กติกา ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน กฎ กติกา ข้อบังคับหรือระเบียบของการแข่งขัน จึงจำเป็นจะต้องมีบุคคลอื่นเข้าไปเกี่ยวข้องเพื่อมิให้ผู้เข้าแข่งขันละเมิดกติกาหรือทำผิดกฎระเบียบการแข่งขัน บุคคลนั้นก็คือ “ผู้ตัดสิน” ซึ่งผู้ตัดสินจะเป็นผู้ที่ชี้ว่า ผู้เล่นคนใดกระทำความผิดกติกา ข้อบังคับหรือระเบียบการแข่งขัน ในขณะที่ทำการแข่งขันอยู่ เพราะฉะนั้นผู้ตัดสินจึงมีบทบาทที่สำคัญมากต่อการแข่งขันกีฬาทุกประเภท เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปตามกฎ กติกาที่ได้วางไว้

ดังนั้นผู้ตัดสินจึงมีความสำคัญต่อการแข่งขัน จึงทำให้หลายคนสนใจที่จะเป็นผู้ตัดสินกีฬาประเภทต่าง ๆ และเมื่อประมาณปี พ.ศ. 2540 ได้มีกีฬาชนิดหนึ่ง ที่มีทักษะการเล่นเหมือนฟุตบอล แต่สิ่งที่มีความแตกต่างกันอย่างมากก็คือ มีการแข่งขันกันในโรงยิมหรือในร่ม (indoor) ในส่วนของกติกาการแข่งขันก็มีการเปลี่ยนแปลงให้เกิดความเหมาะสมและเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน โดยเรียกชื่อกีฬาชนิดนี้ว่า “ฟุตซอล” หรือที่คนส่วนใหญ่เรียกว่า ฟุตบอล 5 คน กีฬาฟุตซอลได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและรวดเร็วทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีการจัดการ

แข่งขันทั้งชิงแชมป์อาเซียน การแข่งขันชิงแชมป์เอเชีย และการแข่งขันชิงแชมป์โลก

สำหรับประเทศไทย ทั้งการกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กำลังดำเนินโครงการส่งเสริมกีฬาฟุตซอล ทั้งในด้านการอบรมกติกการแข่งขัน สำหรับผู้ตัดสิน ผู้ฝึกสอน และนำความรู้เผยแพร่ไปยังองค์กรและสถานศึกษาต่าง ๆ รวมทั้งดำเนินการ จัดการแข่งขันเพื่อพัฒนากีฬาฟุตซอล 5 คน ให้ทัดเทียมนานาชาติทั้งในเอเชียและระดับโลก (วิจิตร, 2543: คำนิยาม) หลาย ๆ คน ยังไม่ทราบว่าคำว่า “ ฟุตซอล ” นั้น เป็นมาอย่างไร

Futsal นั้น ได้มาจากคำว่า Futbol และคำว่า Sala คำว่า Futbol หมายถึง การเล่นบอล โดยใช้เท้า ส่วน Sala หมายถึง ในห้องโถงหรือในที่ร่ม เมื่อ Futbol + Sala = Futsal จึงหมายถึง การเล่นฟุตบอลในห้องโถงหรือในที่ร่ม กีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมซึ่งเริ่มจากในทวีป อเมริกาใต้ และต่อมาในทวีปยุโรปจะมีการเล่นกีฬาฟุตซอลกันมาก เพราะเนื่องจากในช่วงฤดูหนาว และฤดูฝนไม่สามารถเล่นในสนามกลางแจ้งได้ จึงจำเป็นต้องเล่นในโรงยิมส์และลดจำนวนผู้เล่นใน สนามลงให้เหลือเพียง 5 คน (วรวิทย์, 2544 : คำนิยาม)

ปัจจุบันประเทศไทยมีการตื่นตัวกันมากในกีฬาฟุตซอล และนักกีฬาทีมชาติไทยก็สามารถ เป็นตัวแทนของทวีปเอเชียไปแข่งขันฟุตซอลชิงแชมป์โลกมาแล้ว 2 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 ได้ไปแข่ง ชิงแชมป์โลกที่ประเทศกัวเตมาลา ในปี พ.ศ. 2543 แต่ไม่ประสบความสำเร็จโดยลงแข่งขันในรอบแรก 3 ครั้ง แพ้ทั้ง 3 ครั้งในรอบแรก และครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2547 ได้ไปแข่งชิงแชมป์โลกที่ประเทศ ใต้หวัน โดยครั้งนี้ทีมชาติไทยลงแข่งขันในรอบแรก ผลการแข่งขัน ชนะ 1 ครั้ง แพ้ 2 ครั้ง รอบ แรกอีกเช่นกัน ทำให้สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์จำเป็นต้องเร่งพัฒนา บุคลากรทั้งทางด้านผู้เล่นและผู้ตัดสิน โดยเฉพาะผู้ตัดสินจำเป็นต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ และมีความเข้าใจในเรื่องกฎ กติกาการแข่งขันรวมทั้งจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งสมาคม ฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้ใช้แบบทดสอบวัดความรู้ (Knowledge test) เป็นเครื่องมือในการวัดเช่นเดียวกับสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือฟีฟ่า (FIFA)

สำหรับในเรื่องของการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้ตัดสินฟุตซอลนั้น ทั้งสหพันธ์ฟุตบอล นานาชาติหรือฟีฟ่า (FIFA) และสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ยังไม่มี แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อใช้ทดสอบสมรรถภาพผู้ตัดสินฟุตซอล ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความ

สนใจและเห็นความสำคัญของการสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอลเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการคัดเลือกผู้ตัดสินฟุตบอลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และยังสามารถนำไปปรับปรุงการตัดสินและพัฒนาผู้ตัดสินฟุตบอลของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ให้มีมาตรฐานการตัดสินฟุตบอลได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. สร้างเกณฑ์ปกติ (norms) สมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. ได้เกณฑ์ปกติ (norms) สมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
3. สามารถนำแบบทดสอบและเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายไปใช้ทดสอบสมรรถภาพประจำปี สำหรับผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
4. สามารถนำแบบทดสอบและเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายไปใช้ทดสอบสมรรถภาพก่อนการปฏิบัติหน้าที่ตัดสินในแต่ละวันตามนัดการแข่งขัน สำหรับผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
5. เป็นแนวทางในการประเมินเพื่อปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ตัดสิน

ฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นสมาชิกผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ปฏิบัติหน้าที่ตัดสินกีฬาฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
2. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนที่ของผู้ตัดสินที่ใช้ในการ ตัดสินฟุตบอลของสมาคมฟุตบอลที่ได้จัดการแข่งขันและศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความอดทน และใช้ร่างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายตามองค์ประกอบทั้ง 5 รายการ ดังนี้
 1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (sit and reach test)
 2. ลูก – นั่ง 1 นาที (1 - minute modified sit – ups test)
 3. วิ่งเร็ว 20 เมตร (20 meters sprint)
 4. วิ่งกลับตัว 40 เมตร (40 meters agility run)
 5. วิ่ง 1,600 เมตร (1,600 meters distance run)

นิยามศัพท์

“สมรรถภาพทางกาย” หมายถึง ภาวะที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงของผู้ตัดสินฟุตบอลของ สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ปฏิบัติกิจกรรมการตัดสินฟุตบอลเป็น ระยะเวลาประมาณ 80 นาที หรือมากกว่าตามที่ระเบียบการแข่งขันกำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย” หมายถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับ ผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษา และวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนที่ของผู้ตัดสินในขณะที่ทำหน้าที่ตัดสินกีฬาฟุตบอล

“สมาชิกผู้ตัดสินฟุตบอล” หมายถึง ผู้ที่สอบขึ้นทะเบียนและเสียค่าบำรุงสมาชิกประจำปีเป็นผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

“ผู้ตัดสินฟุตบอล” หมายถึง ผู้ตัดสินฟุตบอลชายและเป็นสมาชิกผู้ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ปฏิบัติหน้าที่ตัดสินฟุตบอล ของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

“สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์” หมายถึง สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ทำหน้าที่จัดการแข่งขันฟุตบอลให้กับสโมสรสมาชิกภายในประเทศไทย และจัดการแข่งขันระหว่างประเทศ

“ความอ่อนตัว” หมายถึง ความสามารถในการเหยียดหรือหดตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ

“ความแข็งแรง” หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่มากระทำ

“ความคล่องแคล่วว่องไว” หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนท่าทางหรือทิศทางการเคลื่อนไหวทันทีทันใด

“ความเร็ว” หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายอย่างรวดเร็วโดยใช้เวลาน้อยที่สุด

“ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด” หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลานานได้