

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



ฟุตบอล



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

ฟุตบอล

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุญ
ชื่อเรื่อง : กีฬาฟุตบอล
จำนวนหน้า : 222 หน้า
ISBN : 978-616-7952-12-3
พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤศจิกายน 2557
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท เด็มรักการพิมพ์ จำกัด
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูวัด อำเภอบางบัวทอง
จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัครวิเศษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัครวิเศษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุญ
ราคา : 180 บาท

กัมปามีความสำคัญอย่างยิ่ง
สำหรับชีวิตของแต่ละคน
และชีวิตของบ้านเมือง

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือในอันกิจแห่งชีวิต วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๓๑

ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร

คำนำ

ฟุตบอล เป็นกีฬาสากลที่ประชาชนในโลกนี้นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางทั้งในระดับสมัครเล่นและระดับอาชีพ ฟุตบอลจะเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันมหกรรมกีฬาในรายการใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นภายในประเทศ เช่นกีฬานักเรียน กีฬายาวชน หรือกีฬาแห่งชาติ หรือรายการแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ ฟุตบอล จะเป็นกีฬายอดนิยมอันดับหนึ่งในรายการแข่งขันเสมอ ซึ่งประเทศไทยเอง ฟุตบอลถือเป็นกีฬายอดนิยมอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะลีกอาชีพฟุตบอล หรือไทยพรีเมียร์ลีก ปัจจุบัน ได้รับความนิยมไปทั่วประเทศ ทำให้ประชาชนในชาตินิยมเล่นและติดตามชมรายการฟุตบอลชนิดที่ไม่เป็นรองชาติใดในโลก ดังนั้น กีฬาฟุตบอล จึงเป็นกีฬาของมวลมนุษยชาติในโลกนี้อย่างแท้จริง ที่มีบทบาททั้งในการสร้างสรรค์ชีวิต ในแง่ของการเป็นกิจกรรมการแข่งขันที่สร้างความรัก ความสามัคคี และความเข้าใจอันดีต่อกันของชุมชน สังคม หรือประเทศชาติ และเป็นกีฬาที่สร้างความสุข และความเพลิดเพลินให้กับประชาชนในการติดตามชม และติดตามเชียร์ นอกจากนี้ ฟุตบอลยังเป็นกีฬาอาชีพไปทั่วโลก ที่มีบทบาทในการพัฒนาประเทศ และการสร้างงานและสร้างรายได้ให้กับประชาชนในประเทศที่มีลีกฟุตบอลอาชีพอย่างกว้างขวาง ดังเช่น ลีกฟุตบอลอาชีพในประเทศที่กำลังได้รับความนิยมอย่างไม่เคยมีมาก่อน ก่อให้เกิดการลงทุนในการสร้างทีมฟุตบอลของสโมสรต่าง ๆ และธุรกิจการลงทุนที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอลอย่างกว้างขวาง และจำนวนนักกีฬาฟุตบอลอาชีพเกิดขึ้นมากมาย กีฬาฟุตบอล จึงเป็นชนิดกีฬาเพื่อการเรียนรู้

football



และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างแท้จริง ทั้งในด้านการเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ และด้านการพัฒนาและส่งเสริมเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนของประเทศ

คณะผู้เรียบเรียงกีฬาฟุตบอลในครั้งนี้ หวังว่าหนังสือฟุตบอลกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตเล่มนี้ จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างและเป็นแรงจูงใจให้เด็ก เยาวชน และประชาชนของประเทศจะได้หันมาสนใจเล่นกีฬาฟุตบอลมากขึ้น ทั้งเล่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาไปสู่ประชากรที่มีคุณภาพ และเล่นเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งในระดับสมัครเล่นและอาชีพต่อไป

football



กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐาน ในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถ ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนา คุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และ ความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และ ประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญ ไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจาก ยาเสพติด และอบายมุขนอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนัก ในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และกฎหมายของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้-ชนะ และรู้ถ้อย

football



ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่ยอมรับ และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพเป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬา สามารถที่จะพัฒนา ฝึกฝน และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน นำมาซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝันให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ท้าทายและสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



ฟุตบอล...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้น ๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือสิ่งตอบแทนที่จะพึงได้จากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคม และประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ จะเห็นได้ว่าเพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่ง queผู้เล่นจะได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคร้ายแรงชนิดต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเมะเร็ง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้ายเหล่านี้ เพียงแค่ครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี และสิ่งที่ได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่ง ที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการซึมซับและปลูกฝังในเรื่องระเบียบ วินัย กฎกติกาในการแข่งขัน การรู้จักแพ้ รู้ชนะ รู้ภัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความอดกลั้น และอดทน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ถือว่ามีคุณค่ามหาศาลต่อการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม หากประเทศใด เมืองใด ประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้ ประเทศนั้น เมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เป็นสังคมที่พึงประสงค์และเข้มแข็ง สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใด ๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่เป็นที่สองรองใคร

football



ดังนั้น กีฬาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ. ศ. 2542 ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้้อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการเรียนรู้และการศึกษาจากประสบการณ์ตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว ถือว่าเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน ซึ่งจะสอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 โดยการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้ประเทศสมาชิกมีการแข่งขันในด้านต่าง ๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า การลงทุน ตลอดจนจนถึงการท่องเที่ยว ที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นกีฬานั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมกีฬาจะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จ ก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุข และปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่น เกมการแข่งขันเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการเล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทัด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกา



ของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุขเรียบร้อย ฉะนั้น ดังนั้น การเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการเล่นกีฬาที่เป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน

ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การสัมผัสและคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรมนักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยไปในตัว โดยไม่รู้ตัว ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็จะไม่ใช้ความรุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติให้มีความสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531 ความตอนหนึ่งว่า

“...กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง...”

โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาของสังคมและ

football



ประเทศชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณา
ศึกษาของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไข
ปัญหาชาติได้ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการการกีฬา
วุฒิสภา ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหาชาติ ความตอนหนึ่งว่า
“... จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่นกีฬา หรือสัมผัสกับ
กีฬาในสนาม สิ่งตามมาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคนก็คือ
การเคารพกฎกติกา การรู้จักให้อภัย และรู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้
นี้ กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่หนัก
แน่น อดทน และสร้างสรรค์ หากคนในชาติมีคุณสมบัติดังเช่นนักกีฬา
ดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ให้สังคมและประเทศชาติน่าอยู่ ทั้งนี้
เพราะสมาชิกของสังคมมีระเบียบวินัย ยอมรับความคิดของผู้อื่น
รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และให้อภัยผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะนำ
ความสงบสุข และความเข้มแข็งมาสู่สังคมและประเทศชาติ และม
ีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห
าของประเทศ
ในปัจจุบัน”

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห
าชาติ และพัฒนา
คุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษาและ
วิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพ
ชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกันผลักดันแนวคิด
กีฬาแก้ไขปัญห
าชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติได้อย่าง
จริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนา
คุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่างครบวงจรและรอบด้าน
ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค
ภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่หนักแน่น อดกลั้นและอดทน
มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์



ความรู้สึก โกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแสจาก
อารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้ง
มีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึงการรักษาลประโยชน์ส่วนรวมของสังคม
และประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคง
ให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็น
ว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของ
ชาติ แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬา
แห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬา
แห่งประเทศไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล
(3) เทเบิลเทนนิส (4) แบดมินตัน (5) สกูเอร์ (6) กอล์ฟ
(7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) วอลเลย์บอล (11) ว่ายน้ำ
(12) บาสเกตบอล (13) กรีฑา (14) เทควันโด และ (15) กีฬาพื้นบ้าน

ฟุตบอล ปัจจุบัน เป็นกีฬาสากลทั้งแบบสมัครเล่นและแบบ
อาชีพอย่างสมบูรณ์ เป็นชนิดกีฬาที่ประชากรในโลกนี้นิยมเล่นและ
ติดตามชมเกมการแข่งขันกันอย่างกว้างขวาง และเป็นรายการกีฬาที่มี
ประชาชนเฝ้าติดตามชมและติดตามข่าวคราวการเคลื่อนไหวมากที่สุด
ในโลก ทั้งรายการแข่งขันแบบสมัครเล่น เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือ
โอลิมปิกเกมส์ ฟุตบอลจะได้รับความสนใจมากที่สุด เช่นการแข่งขันกีฬา
ซีเกมส์ ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรืออาเซียน ฟุตบอล จะ
เป็นรายการแข่งขันที่แฟนกีฬาชาวไทยระบุว่าต้องเหรียญทองมากที่สุด
กีฬานชนิดอื่นไม่ได้เหรียญทองไม่เป็นไร แต่ฟุตบอลต้องเหรียญทอง
หรือแชมป์เท่านั้น ซึ่งพอประเทศไทยตกกรอบแรกในการแข่งขันซีเกมส์

football



ครั้งที่ 25 ที่ลาว และครั้งที่ 26 ที่อินโดนีเซีย ถึงกับมีการลงข่าวกันใหญ่โต ราวกับว่าประเทศไทยล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ทั้งที่ประเทศไทยได้เหรียญรางวัลมาอันดับที่สอง ทั้งสองรายการ หรือในรายการแข่งขันในระดับอาซีฟ หรือลีกอาซีฟ ฟุตบอลจะเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก จนลีกฟุตบอลอาซีฟกลายเป็นธุรกิจกีฬาที่มีมูลค่ามหาศาลทั้งในด้านการถ่ายทอดสดการแข่งขัน ลิขสิทธิ์ประโยชน์ หรือโฆษณาสินค้าในรายการแข่งขัน ทั้งยังมีบทบาทในการสร้างงานให้กับนักกีฬาฟุตบอลอาซีฟ และอาซีฟที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการแข่งขัน เช่นอุปกรณ์กีฬา สินค้าที่ระลึก การขนส่ง การท่องเที่ยว หรือการก่อสร้างสนามกีฬาและโครงสร้างพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล ดังนั้น ฟุตบอล จึงเป็นกีฬายอดนิยมของมวลมนุษยชาติในโลกนี้อย่างแท้จริง

football



สารบัญ

คำนำ	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	3
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล.....	13
2. ประวัติกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย.....	27
3. ทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอล.....	59
4. เทคนิคในการเล่นกีฬาฟุตบอล.....	101
5. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.....	129
สำหรับการเล่นกีฬาฟุตบอล	
6. วิทยาศาสตร์การกีฬากับกีฬาฟุตบอล.....	153
7. การเล่นเป็นทีมและระบบการเล่น.....	163
8. กติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล.....	187
9. บทสรุป : ฟุตบอล ถิ่นลูกหนังอาชีพที่ท้าทาย.....	207

football



football



1

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับกีฬา ฟุตบอล



football



พัฒนาการและประวัติความเป็นมา

ฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่นิยมเล่นกันทั่วโลก ทั้งแบบสมัครเล่นและอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่ประชาชนในชุมชนและสังคมนิยมเล่นกันเพื่อความบันเทิงและนันทนาการ รวมทั้งเป็นเกมกีฬาที่เล่นเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ขององค์กร ชุมชน และสังคมต่างๆ อย่างกว้างขวาง จนไม่มีใครในโลกนี้ที่ไม่รู้จักกีฬาฟุตบอล ปัจจุบันฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่เข้าไปมีบทบาทในการสร้างสรรค์และเสริมสร้างความเข้มแข็งและความเป็นปึกแผ่นให้กับชุมชน สังคม และประเทศชาติ ทั้งในด้านการสร้างนันทนาการ ความรักและความเอิกเกริกใจให้กับผู้ชม รวมทั้งเป็นชนิดกีฬาที่นักกีฬาที่มีทักษะและความเป็นเลิศในการเล่น สามารถยึดเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้กับนักกีฬาได้อย่างมหาศาล นอกจากนี้ กีฬาฟุตบอลยังเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างธุรกิจการท่องเที่ยว และยังเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนของประเทศได้อีกด้วย

อย่างไรก็ตาม เมื่อกล่าวถึงพัฒนาการของกีฬาฟุตบอลแล้ว จะพบว่ากีฬาฟุตบอลมีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน โดยอาจกล่าวได้ว่ากีฬาฟุตบอลมีพัฒนาการควบคู่กับความเป็นมาของมนุษยชาติมาโดยตลอด ถึงแม้ว่าในเรื่องกรอบระยะเวลา และสถานที่ที่แน่นอนจะไม่มีใครทราบแน่ชัดว่าฟุตบอลถือกำเนิดขึ้นครั้งแรกเมื่อใดและที่ใดก็ตาม แต่จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์สามารถกล่าวได้ว่า กีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะการเตะลูกบอลเริ่มเกิดขึ้นในงานกิจกรรมการแข่งขันและงานรื่นเริงและงานฉลองต่างๆ ของชุมชนและสังคม ซึ่งสามารถพบได้ในประเทศทั้งที่มีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกัน และทั้งที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

ในขณะที่ประวัติศาสตร์อีกมุมหนึ่ง มีหลักฐานระบุว่ามีการเล่นกีฬาในลักษณะเดียวกันกับฟุตบอลในหลายภูมิภาคของโลก โดย

football



ภูมิภาคที่ถือว่ามีการเล่นฟุตบอลอย่างเป็นทางการ คือภูมิภาคยุโรป หรือทวีปยุโรป ซึ่งก็คือ ประเทศอังกฤษ ที่แฟนฟุตบอลไทยส่วนมากรู้จักกันว่าอังกฤษเป็นบ่อเกิดแห่งกีฬาฟุตบอล และหลังจากนั้น กีฬาฟุตบอลได้ถือกำเนิดขึ้นอย่างเป็นทางการและมีการพัฒนาสืบต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ทั้งในด้านระบบและเทคนิคการเล่น และการวางระเบียบและกฎเกณฑ์ให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน ดังนั้น ประเทศอังกฤษ จึงถือเป็นประเทศที่เป็นบ่อเกิด หรือจุดเริ่มต้นของการเล่นฟุตบอลอย่างเป็นทางการ และได้รับการยอมรับว่าเป็นประเทศแม่แบบของกีฬาฟุตบอล แม้ว่าในปัจจุบัน มาตรฐานการเล่นฟุตบอลของอังกฤษจะไม่ได้อยู่อันดับหนึ่ง เมื่อเทียบกับประเทศที่เป็นตำนานลูกหนังโลกอย่างบราซิล อาร์เจนตินา ในลาตินอเมริกา หรืออิตาลี เยอรมัน หรือสเปน ในยุโรปก็ตาม แต่ก็ถือว่าเป็นประเทศที่อยู่กลุ่มนำในการเล่นกีฬาฟุตบอลและที่เคยเป็นแชมป์ฟุตบอลโลก (อังกฤษ เป็นแชมป์โลก ในปี 1966 หรือ พ.ศ. 2509)

สำหรับกีฬาต้นแบบ หรือกีฬาโบราณ ที่พอจะกล่าวอ้างได้ว่าเป็นแบบอย่างหรือที่มาของฟุตบอลก็คือ ฟุตบอลในไชรฟ ทิวสเดย์ (Shrove Tuesday) ซึ่งเป็นชนดิกีฬาที่มีการแข่งขันของคนทั้งหมู่บ้าน โดยใช้กติกาท้องถิ่น ซึ่งผู้ร่วมแข่งขันอาจได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้ ซึ่งคล้ายคลึงกับการเล่นกีฬาของชาวโรมันที่มีอันตรายถึงชีวิต ฟุตบอลโบราณที่ยังเหลือเค้ามาถึงปัจจุบัน สามารถพบเห็นได้ในเมืองแอสเบอร์ริน (Ashbourne) มณฑลเดอรัมเชียร์ (Derbyshire) อาจถือได้ว่าเป็นชนดิกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดที่มีบันทึกเป็นหลักฐาน เพราะเริ่มแข่งขันมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 13 โดยพวกทหารโรมันได้นำมาเผยแพร่บนเกาะอังกฤษสำหรับร່องรอยที่หลงเหลือมาจนถึงการเล่นฟุตบอลในปัจจุบันที่เล่นกันบนเกาะอังกฤษ หรือที่ประเทศอิตาลี อาจไม่ได้เน้นที่ใช้เท้า หาก

football



แต่เป็นการต่อสู้กัน โดยการจับเคียวปกป้องรักษาแดนของตน และเคลื่อนย้ายลูกให้เข้าไปในประตูฝ่ายตรงข้าม ซึ่งในสมัยโบราณหลักประตูอาจเป็นเพียงเขตปักปันระยะห่างกันนับร้อยหลา กีฬาฟุตบอลโบราณทางตะวันออกไกลเน้นที่การใช้เล่นลูก แต่เป็นการเตะลูกเสียมากกว่า ฟุตบอลโบราณในอังกฤษ จึงถือเป็นกีฬาที่ผสมผสานไปด้วยความก้าวร้าวและความเก๋ไก๋ โดยแสดงออกผ่านกิจกรรมกีฬา

นอกจากนี้ ในสมัยกรีกโบราณพบว่ามีการเล่นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการเล่นกีฬาฟุตบอลในปัจจุบัน ที่เรียกว่า “เอพิสไคยรอส” (Episkiuros) ในขณะที่ในสมัยบาบิโลเนีย และในสมัยอียิปต์โบราณ ก็พบว่ามีการเล่นกีฬาฟุตบอลเหมือนกัน โดยแตกต่างกันที่ลูกฟุตบอลที่ใช้เล่น จะใช้ลูกบอลที่ทำมาจากหนังสัตว์ที่มีการเย็บสลับไปสลับมา แล้วหุ้มข้างนอกด้วยฟางหรือผม



กิจกรรมการแข่งขันฟุตบอลในระยะเริ่มต้นจะได้รับความนิยมในภูมิภาคยุโรป และได้รับความนิยมในภูมิภาคอื่น ๆ ในเวลาต่อมา



ในขณะที่พัฒนาการของกีฬาฟุตบอลในทวีปเอเชีย พบว่ามีการเล่นกีฬาชนิดหนึ่งที่คล้ายคลึงกับการเล่นฟุตบอล เหมือนกัน โดยพบในประเทศจีน เมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสตกาล กีฬา ดังกล่าว เรียกว่า “ทึชชู” (Tsu chu) และเช่นเดียวกันที่ประเทศญี่ปุ่น ก่อนต้นศตวรรษที่ 14 พบการเล่นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายกับฟุตบอล คือชนิดกีฬาที่ชาวญี่ปุ่นเรียกชื่อว่า “เคมาริ” หรือ “เคอร์นาร์ท” (Kemari of Kernart) ในสมัยกลาง ก็มีการเล่นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายกับกีฬาฟุตบอลเช่นกัน ในประเทศฝรั่งเศส โดยรู้จักกันในนามกีฬา “คาลซิโอ” (Calcio)



ภาพการแข่งขันฟุตบอลในระยะเริ่มต้นในภูมิภาคยุโรป
ซึ่งมีแฟนบอลเข้าไปชมในสนามเป็นจำนวนมาก

ในภูมิภาคลาตินอเมริกา ซึ่งเป็นภูมิภาคที่เป็นเจ้าหรือเป็นผู้นำของกีฬาฟุตบอลในปัจจุบัน ก็พบการเล่นกีฬาคล้ายกับฟุตบอลที่เรียกว่า “โกมาคาริ” (Gomacari) โดยพบในประเทศเม็กซิโก ส่วนในสมัยโรมันก็มีการพัฒนาไปอีกขั้นหนึ่ง กล่าวคือ เล่นฟุตบอลที่มีลมข้างใน

football

