

ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอล
ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร
Effect of Agility and Football Dribbling Training Program of Football Player's
Srinagarindra the Princess Mother School in Samutsakhon

ทัศนไธ คำชาย* และ ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล**

นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*
รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**

Thasthai Kakhai* and Torsak Kaewjaratwilai**

Graduate Student of Master Degree of Education, Physical Education, Kasetsart University*

Associate Professor, Dr., Department of Physical Education, Kasetsart University**

Corresponding author E-mail: Thasthai.K@ku.ac.th

(Received: November 23, 2022; Revised: January 14, 2023; Accepted: January 30, 2023)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนและหลังฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลและโปรแกรมการฝึกแบบปกติ และ 2) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลหลังการทดลอง ระหว่างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 13-15 ปี ของโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร จำนวน 30 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยใช้ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอล 2) แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และ 3) แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกบอล สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบเปรียบเทียบโดยใช้ค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลและโปรแกรมการฝึกแบบปกติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลสูงกว่าโปรแกรมการฝึกแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: นักกีฬาฟุตบอล, ความคล่องแคล่วว่องไว, ทักษะการเลี้ยงลูกบอล, แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

Abstract

The objective of this research was to 1) to compare the agility and dribbling speed of soccer players before and after training according to the agility training programmemememe along with dribbling skills and the normal training program; and 2) compare the agility and dribbling speed of soccer players

between the agility training program along with dribbling skills and the normal training program. Sample groups were male football players aged 13–15 years old from the School of Chaloe Phrakiat Somdej Phra Srinakarin Samut Sakhon, a total of 30 persons. The researcher had adopted simple random sampling. The sample was divided into two groups. The sample for each group was based on agility test results. The tools used in the research consisted of: 1) an agility training program with dribbling skills 2) Agility Test; and 3) Dribbling skill test. The statistics used in the research were the mean, standard deviation, and comparative test using the “T” value.

The findings indicated that, (1) after 8 weeks, the mean and standard deviation of agility and dribbling speed were statistically higher in the group undergoing the agility training program with dribbling skills and regular training, compared to the regular training alone; (2) the comparison of mean and standard deviation post the 8th week revealed that the agility training program with dribbling skills outperformed the normal training program significantly at the .05 level.

Keywords: Football Player, Agility, Dribbling Skill, Agility Test

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาสากลที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ประชาชนนิยมเล่นกันมากทั้งในระดับสมัครเล่นและระดับอาชีพ โดยมีการจัดการแข่งขันในระดับชาติ และนานาชาติรวมทั้งมีการจัดการแข่งขันแบบลีกระดับอาชีพในแต่ละประเทศแถบยุโรป เช่น พรีเมียร์ลีกของประเทศไทย บุนเดสลีกาของเยอรมัน กัลโชเซเรียอาของอิตาลี และลา ลีกาของสเปน เป็นต้น ตลอดจนมีการจัดการแข่งขันฟุตบอลโลกที่จัดการแข่งขันทุก 4 ปี ในทุกภูมิภาคของโลกที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน จึงเรียกได้ว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาของมวลมนุษยชาติ (กรุงไทย นพรัตน์ และโอฬาร ถิ่นบางเตียว, 2563) สำหรับประเทศไทยกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยมอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะลีกอาชีพหรือไทยพรีเมียร์ลีก อีกทั้งได้ส่งทีมฟุตบอลแข่งขันในระดับนานาชาติโดยการรับรองการแข่งขันจากสหพันธ์ฟุตบอล (Federation International of Football Association: FIFA) และกีฬาซีเกมส์ (SEA Games) กีฬาเอเชียนเกมส์ (Asian Games) ฟุตบอลชิงชนะเลิศแห่งเอเชีย (Asian Cup) ฟุตบอลชิงชนะเลิศแห่งทวีปยุโรป (European Cup) กีฬาโอลิมปิก (Olympic Games) และฟุตบอลโลก นอกจากนั้นกีฬาฟุตบอลยังได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษารวมทั้งมีการจัดการแข่งขันฟุตบอลระดับต่าง ๆ เช่น ระดับการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ระหว่างโรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย รวมทั้งการแข่งขันระดับนานาชาติ

นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเพื่อความเป็นเลิศนั้น นักกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องมีทักษะที่ดี อันได้แก่ การครอบครองบอล การเลี้ยง การเตะ การส่ง และการยิงประตู เนื่องจากในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักฟุตบอลจะมีการเคลื่อนที่เพื่อหาโอกาสที่จะทำประตูตลอดเวลา สำหรับการเคลื่อนที่นั้นอาจเป็นการเคลื่อนที่ในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งสรุปได้ว่านักฟุตบอลที่มีทักษะฟุตบอลที่ดีและมีสมรรถภาพทางกายที่พร้อม ก็จะได้เปรียบคู่แข่ง ในเรื่องของการเคลื่อนที่ในสนามฟุตบอล ตัวอย่างเช่น ลิโอเนล เมสซี ยอดกองหน้าทีมชาติอาร์เจนตินา คริสเตียน โรนัลโด ซูเปอร์สตาร์ทีมชาติโปรตุเกส เป็นนักฟุตบอลที่มีความคล่อง มีความเร็วสูงและการยิงประตูที่เฉียบคม สามารถเลี้ยงบอลหลบหลีกคู่แข่ง เพื่อสร้างโอกาสในการยิงประตู เป็นต้น (ศุภณัฐ รัตนปกรณ และวายุ กาญจนศรี, 2560) ซึ่งความสามารถของนักกีฬาที่พัฒนามาจากพื้นฐานของการมีสมรรถภาพทางกายทางทักษะกลไก (Human Motor Performance) ที่ดี ดังที่ ดวงพร ศรีเหรา (2555) กล่าวว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อทักษะทางกลไกที่ดี คือ ความอ่อนตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความเร็ว (Speed) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

การเลี้ยงลูกฟุตบอลเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการเล่นฟุตบอลให้ประสบผลสำเร็จ เป็นทักษะพื้นฐานอีกอย่างหนึ่งในการควบคุมลูกฟุตบอลที่สำคัญสำหรับนักฟุตบอล ซึ่งหากนักฟุตบอลได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้องก็จะสามารถทำให้เลี้ยงลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ในการเล่นแก่ตัวนักกีฬาเอง และต่อทีมส่งผลให้ทีมอยู่ในสถานการณ์ได้เปรียบคู่แข่ง และสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวส่งผลต่อการเลี้ยงลูกบอล ดังที่ วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต (2551) กล่าวถึงความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลยังเป็นการสามารถในการเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนตำแหน่ง ตั้งแต่เริ่มต้น หยุด และเปลี่ยนทิศทางที่แตกต่างกันได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ ความคล่องแคล่วว่องไวจึงเป็นทักษะเฉพาะเจาะจงสำหรับนักกีฬาฟุตบอลที่ต้องใช้ความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาแสดงให้เห็นว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอลที่ดีจะต้องมีการเปลี่ยนทิศทางไปยังทิศทางที่ต้องการด้วยความเร็ว มีความคล่องแคล่วว่องไว มีความสามารถบังคับลูกบอลได้ดี รวมทั้งมีความสามารถในการหลบหลีกและหมุนตัวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว สามารถนำลูกบอลไปตามทิศทางที่ต้องการได้ ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลที่เลี้ยงลูกฟุตบอลได้ดีนอกจากจะส่งผลให้ทีมอยู่ในสถานการณ์ได้เปรียบ ยังทำให้เกิดความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นทักษะอันสำคัญที่จะเป็นตัวแปรความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอล รูปแบบการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลจึงต้องเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไปพร้อมๆ กัน ทั้งในด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การทรงตัว การประสานสัมพันธ์กล้ามเนื้อ ตลอดจนเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (ธีรชัย มุ่งคุณคำขาว และรุ่งระวี สมะวรรณนะ, 2556) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กัญญารัตน์ ชลอรักษ์ (2558) ที่พบว่าองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว การทรงตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเลี้ยงบอลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ดังนั้นการฝึกซ้อมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องดังกล่าวนี้ให้อยู่ในระดับที่ดีจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยทำให้ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของ อภิวัฒน์ ปานทอง (2560) พบว่า การพัฒนานักกีฬาในระดับโลกนั้นต้องใช้ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 10 ปี คือ การวางรากฐานและการพัฒนานักกีฬาระยะยาวโดยใช้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา การเจริญเติบโตพัฒนาการด้านต่างๆ วุฒิภาวะร่างกายจิตใจ อารมณ์ จนนำไปสู่การวางแผนการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งมีปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนานักกีฬาระยะยาวต่อการเรียนรู้ (Sensitive Periods) คือระยะที่พร้อมไปสู่การเรียนรู้ทักษะเฉพาะและการฝึกฝนทักษะกีฬาสสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และความเร็วสามารถฝึกฝนได้ตั้งแต่วัยเด็กเล็ก ช่วงอายุระหว่าง 6-10 ปี การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาที่ดีจะอยู่ในช่วง 9-12 ปี สำหรับเด็กชาย การสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนสามารถฝึกฝนได้ในช่วงที่ร่างกายเติบโตสูงสุด และการฝึกฝนเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถฝึกฝนได้ทันทีหลังช่วงที่ร่างกายเติบโตสูงสุดไปแล้ว 12-18 เดือน (อายุ 15 ปี) ในเด็กชาย ซึ่งการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬาในระดับต่างๆ แบ่งขั้นตอนการพัฒนาได้กำหนดตามช่วงวัย ในขั้นตอนการฝึกฝนสู่การฝึกซ้อม (Train to Train) ของอายุ 12-16 ปี สำหรับเพศชายเป็นขั้นการพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้านความพร้อมทางด้านการฝึกซ้อมโดยเน้นช่วงการเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็ว (Peak Height Velocity: PHV) พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจการพัฒนากระบวนพลังงานแบบแอโรบิกความแข็งแรงและความเร็ว ความสามารถในการกีฬาเฉพาะด้านตามความถนัดรวมไปถึงพัฒนาภาวะจิตใจอารมณ์ต่อการแข่งขัน (รู้แพ้รู้ชนะรู้ถอย) ดังนั้น หากนักกีฬาฟุตบอลชายได้รับการฝึกตั้งแต่ในระดับเยาวชนจนเกิดความถูกต้องและชำนาญก็จะช่วยให้สามารถแสดงทักษะกีฬาฟุตบอลได้ดี ซึ่งการฝึกโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลในงานวิจัยครั้งนี้ ก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชายช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent) อายุ 13-15 ปี เพราะเป็นการฝึกที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ในด้านต่างๆ และพัฒนาการเจริญเติบโตของนักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 13-15 ปี

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดในการนำโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลมาใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาอายุ 13-15 ปี เพื่อใช้เป็นรูปแบบการฝึกให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนกับหลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอล และโปรแกรมการฝึกแบบปกติ

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการทดลองระหว่างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลกับโปรแกรมการฝึกแบบปกติ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 13-15 ปี โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest – Posttest Control Group Design โดยมีรูปแบบ ดังนี้

		R1	O1	T1	O2
		R2	O3	T2	O4
R1	=	กลุ่มทดลอง			
R2	=	กลุ่มควบคุม			
O1	=	ทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง			
O2	=	ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง			
O3	=	ทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม			
O4	=	ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม			
T1	=	โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูก			
T2	=	โปรแกรมการฝึกแบบปกติ			

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 13-15 ปี โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร ตำบลบางโพธิ์ อำเภอมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2564 จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 13-15 ปี โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร ตำบลบางโพธิ์ อำเภอมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวนทั้งสิ้น 30 คนกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) โดยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก และทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 15 คน โดยใช้ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว SEMO Test กับผลการทดสอบการเลี้ยงลูกของ Warner Test กับนักกีฬารายบุคคลแล้วทำการทดสอบ 2 ครั้ง แล้วเลือกเอาผลเวลาทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกซึ่งมีหน่วยเป็นเวลา (วินาที) โดยใช้เวลาที่ต่ำสุดมาเรียงคะแนนคะแนนมากไปหาคะแนนน้อย และทำการจับคู่ ผู้วิจัยนำผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (Research Instrument /Tool) ประกอบด้วย 4 รายการ ดังนี้

1) โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลอายุ 13 -15 ปี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย แบบฝึก 6 แบบฝึกได้แก่

- 1.1. แบบการฝึกวิ่งรูปแบบตัว ที
- 1.2 แบบการฝึกวิ่งรูปแบบบันไดลิง
- 1.3 แบบการฝึกวิ่งรูปแบบสามเหลี่ยม

- 1.4 แบบการฝึกวิ่งรูปแบบซิกแซกอ้อมกรวย
- 1.5 แบบการฝึกวิ่งรูปแบบซิกแซกหลบเสา
- 1.6 แบบการฝึกวิ่งรูปแบบเปลี่ยนจุดอ้อมกรวย

โดยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบและประเมินดัชนีความสอดคล้อง ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.00 มีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้

2) แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว SEMO Test ของ Sharkey and Gaskill (2006)

3) แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ (Warner, 1950) เป็นแบบทดสอบที่ใช้ในการวัดความเร็วในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

4) โปรแกรมการฝึกแบบปกติ

สถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1) สถานที่ที่ใช้ในการวิจัย เป็นสนามฟุตบอลโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติฯสมุทรสาคร

2) อุปกรณ์ในการวิจัยประกอบด้วยอุปกรณ์ที่ใช้ในโปรแกรมการฝึก และอุปกรณ์ที่ใช้ในแบบ ทดสอบ

ประกอบด้วย กรวย, ลูกฟุตบอล, นาฬิกาจับเวลา, เสาสลalom, บันไดลิง, นกหวีด และ ตลับเมตร

วิธีดำเนินการทดลอง 1) นำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) โดยการทดสอบเลี้ยงลูกบอลของวาร์เนอร์ และการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว SEMO Test โดยใช้นาฬิกาจับเวลา จับเวลาและบันทึกไว้ 2) กำหนดระยะเวลาในการฝึกรวม 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทำการฝึกระหว่างเวลา 16.30 – 18.30 น. และ 3) ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและทดสอบการเลี้ยงลูกบอลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม คือ นักกีฬากลุ่มทดลอง และนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยนักกีฬาที่ทดสอบจะทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว 2 ครั้ง แล้วบันทึกครั้งที่ดีที่สุด และทดสอบการเลี้ยงลูกบอล 2 ครั้งแล้วบันทึกครั้งที่ดีที่สุด เช่นกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection) 1) ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือไปยังโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร เพื่ออำนวยความสะดวกเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา 2) ขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมายวัน และเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 3) จัดเตรียมสถานที่ โปรแกรมแบบฝึก อุปกรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 4) กำหนดระยะเวลาในการฝึก 5) อธิบายพร้อมสาธิตการฝึกให้ผู้เข้ารับการทดสอบจนเป็นที่เข้าใจ พร้อมทั้งชี้แจงในเรื่องการแต่งกายของผู้เข้ารับการทดสอบ 6) ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และทดสอบการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มทดลอง และนักกีฬาทั้งสองกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 7) เก็บรวบรวมข้อมูลทุกครั้งที่มีการทดสอบรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติดังนี้ 1) คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของการทดสอบของความคล่องแคล่วว่องไว และผลการทดสอบการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม 2) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และค่าเฉลี่ยผลการทดสอบการเลี้ยงลูกบอล ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ค่าสถิติ Paired Sample t-test 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และค่าเฉลี่ยผลการทดสอบการเลี้ยงลูกบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ค่าสถิติ t-test independent และ 4) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางและความเรียง ดังนี้

4.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (เวลาในการทดสอบมีหน่วยเป็นวินาที) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนกับหลัง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลระหว่างก่อนกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (เวลาทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกซึ่งมีหน่วยเป็นเวลาวินาที)

กลุ่ม	รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
กลุ่มทดลอง	ความคล่องแคล่วว่องไว	11.80	.43	9.71	.37	14.36*	.00
	ความเร็วในการเลี้ยงลูกบอล	13.13	.62	10.41	.53	12.66*	.00
กลุ่มควบคุม	ความคล่องแคล่วว่องไว	11.85	.46	11.75	.46	2.77*	.00
	ความเร็วในการเลี้ยงลูกบอล	12.95	.85	12.58	.48	2.89*	.00

*p< .05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า เมื่อฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ นักกีฬาฟุตบอลกลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น และมีความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลดีขึ้น เนื่องจากใช้เวลาทดลอง ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติที่แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวและมีความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการทดสอบตามโปรแกรมการฝึกที่กำหนดไว้ นักกีฬาฟุตบอลกลุ่มควบคุมมีความคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น และมีความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลดีขึ้น เนื่องจากใช้เวลาทดลองเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง ผลจากการวิเคราะห์ค่าสถิติที่แสดงว่ากลุ่มควบคุมมีความคล่องแคล่วว่องไวและมีความเร็วในการเลี้ยงลูกบอล หลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

รายการทดสอบ	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8					
	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ความคล่องแคล่วว่องไว	กลุ่มควบคุม	15	11.75	.46	13.21*	.00
	กลุ่มทดลอง	15	9.71	.37		
ความเร็วในการเลี้ยงลูกบอล	กลุ่มควบคุม	15	12.58	.48	11.61*	.00
	กลุ่มทดลอง	15	10.41	.53		

*p< .05

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

5. สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัย ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่ทักษะการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุระหว่าง 13 -15 ปี โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร อภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

5.1 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผลอาจจะเกิดจาก โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการกำหนดกิจกรรมการฝึก ระยะเวลาในการฝึก และระยะเวลาพักที่เหมาะสมจึงทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกบอลมีความแตกต่างกันก่อนและหลังการฝึก สอดคล้องกับ มุรธา นามพลกรัง (2563) กล่าวว่า การสร้างโปรแกรมการฝึกจำเป็นต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในการฝึก ระยะเวลาในการฝึก หลักการฝึกปริมาณการฝึก ประเภทของการฝึก ขั้นตอนการฝึก และตัวผู้ฝึก โดยมีหลักการทำซ้ำ ๆ สม่่าเสมอหลักการค่อยเพิ่มความหนักขึ้น หลักการค่อยเพิ่มความยากขึ้น เพื่อให้การสร้างโปรแกรมการฝึกมีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ฝึกอย่างแท้จริง โดยโปรแกรมมีระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ มีระยะเวลาที่เหมาะสมสามารถทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทักษะได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑล ทองโรจน์ ,ชาญชัย ขอบธรรมสกุลม, ชนวงค์ หงส์สุวรรณและรัตนา เฮงสวัสดิ์ (2561) พบว่า การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้โปรแกรมการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ ทำให้นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไว สูงขึ้น แต่หากใช้ระยะเวลาของโปรแกรม 4 สัปดาห์ ไม่พบความแตกต่าง อาจเนื่องมาจาก ระยะเวลาความถี่และความเข้มข้นในการฝึกที่น้อยเกินไป

5.2 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้ผลอาจจะเกิดจากโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้พิจารณาถึงองค์ประกอบของการสร้างโปรแกรม ได้แก่ กิจกรรมการฝึก ระยะเวลาในการฝึก และระยะเวลาพักที่เหมาะสม และ สมรรถภาพทางกายที่เป็นองค์ประกอบของการเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว อันได้แก่ พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิกิริยา ความอ่อนตัว ความเร็วและการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งส่งผลทำให้นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธนากร เสถียรพูนสุข (2560) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นความสามารถของการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว โดยการควบคุมความสมดุลของร่างกาย ได้อย่างสมบูรณ์ และความเร็วยังคงที่ ซึ่งหากนักกีฬาได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดการพัฒนาดียิ่งขึ้น และวิทยา เลหากุล (2543) กล่าวถึงโปรแกรมการฝึกซ้อมของเด็กระดับอายุ 12-14 ปี ว่าทางด้านการฝึกซ้อมในเรื่องของสมรรถภาพทางกายจะเน้นหนักในความเร็วกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ซึ่งจะเน้นหนักเป็นพิเศษโดยการฝึกซ้อมที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะเป็นการฝึกโดยการวิ่งหลบหลีกโยกตัว หลอกล่อกระโดด 2 ขาในลักษณะยืนอยู่กับที่วิ่งขึ้นกระโดดขาเดียวสลับข้างซ้ายและขวาวิ่งกระโดดขึ้น 2 ขา ส่วนการฝึกซ้อมกับลูกฟุตบอลจะเป็นการฝึกเทคนิคกับลูกฟุตบอลพื้นฐานการหลอกล่อ การเตะเดินด้วยเท้าเตะเดินไปข้างหน้าด้วยศีรษะ และองค์ประกอบที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึงในโปรแกรมการฝึกคือความถี่ในการฝึกความหนักระยะเวลาในการฝึกชนิดของกิจกรรม ซึ่งหากมีการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่จะทำให้ นักกีฬามีความสามารถเพิ่มมากขึ้น

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนั้นต้องคำนึงถึงพื้นฐานของนักกีฬาแต่ละบุคคล ตลอดจนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เนื่องจากการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนั้นกล้ามเนื้อจะต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา จากการปฏิบัติซ้ำ ๆ และรวดเร็ว ดังนั้นเพื่อให้ปราศจากการบาดเจ็บ ควรเริ่มจากระดับความหนักน้อยแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่ม จึงจะเกิดผลดีต่อการฝึก

6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลในระดับอื่นๆ

6.2.2 ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายควบคู่กับทักษะกีฬาฟุตบอลด้านอื่น ๆ

7. รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรุงเทพ นพรัตน์ และโอฬาร ถิ่นบางเตียว. (2563). ปฐมบทฟุตบอลไทยภายใต้รัฐสมบูรณาญาสิทธิ พ.ศ. 2443-2475. *วารสารเศรษฐศาสตร์การเมืองบูรพา*, 8(2), 1-21.
- กัญญารัตน์ ชลอรักษ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลของนักฟุตบอลระดับอาชีพ (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ดวงพร ศรีเหรา. (2555). ผลการฝึกความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอล. *วารสารคณะพลศึกษา*, 15(12), 132-142.
- ธนากร เสถียรพูนสุข. (2560). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรัด ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธีรณัย มุ่งคุณค่าขาว และรุ่งระวี สมะวรรณ. (2556). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เทคนิค เอส เอ คิว ที่มีต่อทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษา (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- มณฑล ทองโรจน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุลม, ชนวงค์ หงส์สุวรรณ, และรัตนา เสงส์สวัสดิ์. (2561). การสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอล. *วารสารรวมคำแหง ฉบับบัณฑิตวิทยาลัย*, 1(3), 75-85.
- มรุธา นามพลกรัง. (2563). ผลของการฝึกโปรแกรม เอส คิว ที่มีผลต่อความเร็วของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2551). *การฝึกน้ำหนัก: Weight training*. กรุงเทพฯ: โอกรูปเพลส.
- วิทยา เลหากุล. (2543). *เส้นทางสู่ชัยชนะ*. กรุงเทพฯ: สหพัฒนาการพิมพ์.
- ศุภณัฐ รัตนปกรณ์ และวายุ กาญจนศรี. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนอุดรพิทยานุกุล. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 11(1), 189-196.
- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2560). การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 14(64), 15-22.

ภาษาอังกฤษ

- Krejcie, R. V. & D. W. Morgan, (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Sharkey, B. J. & Gaskill, S. E. (2006). *Sport Physiology for Coaches*. Illinois: Human Kinetics.

Warner, G. H. (1950). *Warner Soccer Test, News Letter of the National Soccer Coaches Association of America*. A Practical Approach to Measurement in Physical Education.