



ผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล

The Effect of Shooting Training and Anapanasati Meditation Program on Dribbling Ability and Football Shooting Accuracy in Football Players, Udonpittayanukoon School, Thailand.

ศุภณัฐ รัตนปกรณ^{1*} และ วายุ กาญจนสรณ์²

Supanut Rattanapakorn^{1*} and Wayu Kanjanasorn²

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Master of Education Program in Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Khon Kaen University

²อาจารย์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Lecturer, Curriculum and Instruction Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู (2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู กลุ่มเป้าหมาย นักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อายุระหว่าง 14 – 16 ปี จำนวน 25 คน รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Pre-Experimental Research) เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกยิงประตูฟุตบอลและสมาธิอานาปานสติ 2) แบบทดสอบการเลี้ยงฟุตบอลและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล 3) แบบสอบถามความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูก่อนการฝึกและการฝึกสัปดาห์ ที่ 8 โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test กำหนดค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า

1) ความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของกลุ่มเป้าหมายก่อนการฝึก ใช้เวลาในการทดสอบมีค่าเฉลี่ย 59.80 วินาที และความแม่นยำในการยิงประตู มีค่าเฉลี่ย 7.28 คะแนน ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลาในการทดสอบดีขึ้น มีค่าเฉลี่ย 53.88 วินาที และ มีความแม่นยำในการยิงประตูสูงขึ้น มีค่าเฉลี่ย 13.32 คะแนน ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 4.78

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ, ความแม่นยำในการยิงประตู

*Corresponding author Tel. Mobile : +66 (0) 88563 0932

E-mail address: monta.q_f50@hotmail.com

Abstract

The objectives of this research were to study the effect of shooting training and Anapanasati meditation program on dribbling ability and football shooting accuracy, and to study the satisfaction on shooting training and Anapanasati meditation program on dribbling ability and football shooting accuracy. A target group was a total of 25 of Udonpittayanukoon School's male footballers whose age were between 14-16. There were research tools of Quasi-experimental research which were shooting training and Anapanasati meditation program, dribbling ability and football shooting accuracy tests, and satisfaction survey. The statistics which were used to analyse the data were average, standard deviation, and compared the average of pre-test and post-test in week eight by using Wilcoxon Signed Rank Test to specify the difference of significance level at 0.5

The research findings found that

1) the pre-test average of ability of dribbling was 59.80 seconds and the average scores of shooting accuracy was 7.28. After post-test in week eight, the average of ability of dribbling was getting better which the result was 53.88 seconds. Moreover, the average scores of shooting accuracy was higher which the result was 13.32. Consequently, there was a difference of significance level at 0.5

2) The satisfaction on shooting training and Anapanasati meditation program on dribbling ability and football shooting accuracy was in the highest level which the average score was 4.78.

Keyword: Shooting Training and Anapanasati Meditation Program, Dribbling Ability

บทนำ

ฟุตบอลเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมสูง และเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทยซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นชนิดกีฬาที่มีผู้เล่น ผู้ชมการแข่งขันและมีผู้นิยมออกกำลังกายด้วยกีฬานี้มากที่สุดในขณะนี้ เพราะฟุตบอลเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อความบันเทิงและเพื่อความบันเทิง ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันฟุตบอลรายการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับโรงเรียน ระดับจังหวัด ระดับสโมสรหรือระดับชาติ อีกทั้งยังมีส่วนสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม กอบกอลาญณ์ พุทธาศรี (2555) กล่าวว่า ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั่วโลก ซึ่งในประเทศไทยเองก็ได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2512 แต่ก็ไม่ได้รับการตอบรับจากประชาชนเท่าที่ควรกระทั่งในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2551 สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้จัดตั้ง บริษัท ไทยพรีเมียร์ลีก จำกัด เพื่อจัดการระบบและกฎเกณฑ์

การจัดการแข่งขันฟุตบอลอาชีพแห่งประเทศไทยขึ้นใหม่ทั้งหมดเพื่อให้ เป็นเหตุผลให้คนส่วนมากนิยมออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา

ที่สำคัญในส่วนของการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศนั้น นักกีฬาฟุตบอลจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะที่ดีไม่ว่าจะเป็นการครอบครองบอล การเลี้ยง การเตะ การส่ง การยิงประตู และยังมีสมรรถภาพทางกายที่ดีอีกด้วย ในการแข่งขันจะมีการเคลื่อนที่เพื่อหาโอกาสที่จะทำประตูอยู่ตลอดเวลา การเคลื่อนที่นั้นอาจเป็นการเคลื่อนที่ในทิศทางต่างๆ นักฟุตบอลที่มีทักษะที่ดีรวมกับสมรรถภาพทางกายที่พร้อม ก็จะได้เปรียบคู่แข่งในเรื่องของการเคลื่อนที่ในสนามฟุตบอล อย่างเช่น ลิโอเนล เมสซี ยอดกองหน้าทีมชาติอาร์เจนตินา คริสเตียโน โรนัลโด ซูเปอร์สตาร์ทีมชาติโปรตุเกส เป็นนักฟุตบอลที่มีความคล่องมีความเร็วสูง และการยิงประตูที่เฉียบคม ผู้เล่นเหล่านี้จะสามารถเลี้ยงบอลหลบหลีกคู่แข่ง เพื่อสร้างโอกาสในการยิงประตู

สิ่งที่กล่าวมานี้ คือสมรรถภาพทางกาย ด้านความเร็ว คล่องแคล่วว่องไว และตัวแปรที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ สภาวะทางด้านจิตใจของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนจึงต้อง พยายามหากลวิธีพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ด้านทักษะ และ ด้านจิตใจ นำเทคนิคใหม่ๆ เข้ามา เพื่อเพิ่มสมรรถภาพ และผลักดันให้นักกีฬาของตน ประสบผลสำเร็จในชัยชนะ นอกจากกลวิธีในการฝึกทางด้านร่างกาย เทคนิค และทักษะแล้วนั้น การพัฒนาและ ปรับปรุงด้านจิตใจก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ต้องมีการพัฒนา ด้วยเช่นกัน ดังที่ ศรชัย กาญจนประดิษฐ (2544) กล่าวว่า นอกจากกีฬาจะต้องมีความสามารถทางด้านร่างกายและ ทางด้านทักษะแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอีกประการหนึ่งก็คือ ความสามารถทางด้านจิตใจ สามารถควบคุมอารมณ์ ความตื่นเต้น ควบคุมสติ หรืออาจจะกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า นักกีฬาต้องมีสมาธิในการทำกิจกรรมการกีฬา เช่น การฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา เลหากุล (2543) การเล่นกีฬาฟุตบอลไม่ได้มีแต่ เพียงความสามารถที่เปี่ยมล้นเท่านั้น ที่จะทำให้ นักกีฬา สามารถประสบความสำเร็จได้ สมรรถภาพทางกาย ทางจิตใจ วิญญาณแห่งความเป็นนักสู้และความ กระตือรือร้นยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่นักกีฬา จะต้องแสดงออกมาพร้อมๆ กัน

การฝึกด้านจิตใจมีด้วยกันหลายวิธี การฝึกสมาธิ เป็นอีกวิธีหนึ่งในการควบคุมจิตใจ เป็นการฝึกทักษะทางจิต ซึ่ง โรจนรุ่ง สุวรรณสุทธิ (2551) ได้สนับสนุนแนวคิดนี้ ว่าการฝึกสมาธิเป็นการตั้งมั่นของจิตเป็นภาวะที่จิต มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ในด้านการกีฬานั้นสมาธิกับการกีฬาจึงเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีมักจะมีสมาธิ อยู่ในตัว หากได้มีการฝึกร่วมด้วยก็จะยิ่งทำให้จิตใจ เกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพล ต่อความสามารถในการเล่นของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อม และในขณะแข่งขัน เพราะการมีสมาธิให้ความสนใจ ในจุดสิ่งสำคัญที่กำลังกระทำทั้งขณะฝึกซ้อมหรือขณะ แข่งขันในสถานการณ์ช่วงนั้นๆ ที่มีแรงกดดันหรือมีแรง กระตุ้นสูง หากนักกีฬามีสมาธิกับวิธีการเล่นของตนเอง ก็จะให้นักกีฬามีการแสดงความสามารถออกมาได้ดี

สิ่งสำคัญในการที่ทีมฟุตบอลจะคว้าชัยชนะได้นั้น การสร้างจังหวะในการยิงประตู และการยิงประตู เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ฉะนั้นแล้ว การฝึกซ้อมที่มีแบบ ฝึกการยิงประตูที่มีความเฉพาะเจาะจงจึงมีความสำคัญ ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถ และสิ่งที่มีความสำคัญอีก ประการหนึ่งก็คือ สมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยม คือ อานาปานสติ เป็นการเจริญสมาธิที่มีผลในทางที่ติดกับการกีฬาและเป็นการ ปฏิบัติที่สะดวก เพราะใช้วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออก สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา และทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ เพียงใช้สติกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ช่วยทำให้จิตใจ เราสงบมีสมาธิในการทำงานหรือทำสิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้น (พนิดา ชูเวช, 2551) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จริญญา แก้วทองเกต (2552) ผลของการฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษ ของกีฬาฟุตบอล ภายหลังการวิจัยพบว่าการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติมีผลต่อความสามารถในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอลได้แม่นยำขึ้น

ในปัจจุบันโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลรายการต่างๆ แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ เท่าที่ควร เพราะการแข่งขันฟุตบอลตัดสินผลแพ้ชนะ ด้วยการทำประตู ในเกมการแข่งขันบ่อยครั้งที่นักฟุตบอล มีโอกาสเลี้ยงบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้ได้ แต่เมื่อถึงจังหวะ ในการยิงประตูไม่สามารถทำประตูได้ อาจเป็นเพราะ ขาดสมาธิลังเลในการตัดสินใจ ซึ่งอาจเป็นผลทำให้ ขาดความแม่นยำในการยิงประตู ผู้วิจัยในฐานะผู้ฝึกสอน กีฬาฟุตบอลได้พบปัญหาที่สำคัญ ซึ่งในเกมการแข่งขัน นัคสำคัญ (นัดชิงชนะเลิศ) ในรายการแข่งขันต่างๆ ถ้าผู้เล่นทีมใดมีความเด็ดขาดในการยิงประตูสูง และ สามารถทำประตูคู่แข่งได้โดยใช้โอกาสเพียงไม่กี่ครั้ง ก็จะมีโอกาสสูงที่จะคว้าชัยชนะในเกมการแข่งขันนั้นได้ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าควรมีการสร้างโปรแกรมการฝึกซ้อม ที่มีความเฉพาะเจาะจงครอบคลุมทั้งด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมาธิต่อการตัดสินใจของ นักกีฬาฟุตบอล จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัย ในฐานะผู้ฝึกสอนมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรม

การฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู ซึ่งอาจเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา และเป็นแนวทางสำหรับ ผู้ที่จะนำการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนานักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร และกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

ประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อายุ 14-16 ปี จำนวน 25 คน

กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 24 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดของกลุ่มเป้าหมาย ของ เครจซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างถึงในธีรวุฒิ เอกะกุล, 2543) แต่ทั้งนี้จากการคำนวณกลุ่มเป้าหมายมีจำนวนใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร ผู้วิจัยจึงนำจำนวนประชากรทั้งหมดมาเป็นกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายมี จำนวน 25 คน

2. รูปแบบของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Pre-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองกลุ่มเดียวที่มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 โปรแกรมการฝึกยิงประตูฟุตบอลและสมาธิ อานาปานสติ คือการฝึกผสมผสานระหว่างทักษะการเลี้ยงบอล ทักษะการยิงประตู และสมาธิอานาปานสติ ใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลาในการฝึก 80 นาที

3.2 แบบทดสอบการเลี้ยงฟุตบอลและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล โดยคะแนนสูงสุดคือ 15 คะแนน จากการยิง 5 ครั้ง การยิงแต่ละครั้งจะได้คะแนนสูงสุด คือ 3 คะแนนในระยะเวลาที่กำหนด

3.3 แบบสอบถามความพึงพอใจหลังการฝึกโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้กลุ่มเป้าหมาย สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการวิจัย

4.2 เตรียมอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ชี้แจงรายละเอียดการฝึกและการทดสอบแก่ผู้ช่วย (ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนฟุตบอล) ในการทดสอบ และขั้นตอนการเก็บข้อมูลต่างๆ ให้เข้าใจถูกต้อง

4.3 เตรียมกลุ่มเป้าหมายโดยดำเนินการดังนี้ คัดเลือกนักฟุตบอล จำนวน 25 คน อายุระหว่าง 14-16 ปี แล้วอธิบายโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงฟุตบอลและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลให้นักกีฬาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการฝึก และข้อปฏิบัติต่างๆ

4.4 ทำการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงฟุตบอลและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลก่อนการฝึก แล้วให้กลุ่มเป้าหมายฝึกตามโปรแกรมการฝึกยิงประตูฟุตบอลและสมาธิอานาปานสติ

4.5 ทำการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงฟุตบอลและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 จากนั้นให้กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามความพึงพอใจหลังการฝึกโปรแกรมครบ สัปดาห์ที่ 8

6) นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง เวลาในการทดสอบและคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

5.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Rank Test กำหนดค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 หาค่าระดับความพึงพอใจของนักฟุตบอล ที่มีต่อโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู ซึ่งทำการศึกษาในกลุ่มเป้าหมาย คือนักฟุตบอลชายโรงเรียนอุดรพิทยานุกุล อายุระหว่าง 14 – 16 ปี จำนวน 25 คน ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Pre-Experimental Designs) แบบกลุ่มเดียวที่มีการทดสอบก่อนและหลังการฝึก (One Group Pretest-Posttest Designs) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูฟุตบอลและสมาธิอานาปานสติที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูและศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรม ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน โดยฝึกตามโปรแกรมในวัน จันทร์ พุธ และศุกร์ เวลาในการฝึกแต่ละครั้งประมาณ 80 นาที สถานที่ฝึกสนามกีฬาฟุตบอล โรงเรียนอุดรพิทยานุกุล ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเลี้ยงและความ

แม่นยำในการยิงประตูของกลุ่มเป้าหมายภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 สูงขึ้น มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งตรงตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู นำไปใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลได้

2. อภิปรายผลการวิจัย

2.1 จากสมมุติฐานของการวิจัย หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการยิงประตู และสมาธิอานาปานสติ กลุ่มเป้าหมายมีความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมุติฐาน

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ช่วยเพิ่มความสามารถในการเลี้ยงบอลและความแม่นยำในการยิงประตูสูงขึ้นจริง ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องจากโปรแกรมที่กำหนดไว้ 8 สัปดาห์ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เนื่องจากนักกีฬาได้รับการฝึกที่มีปริมาณความหนักมากกว่าการฝึกซ้อมแบบปกติทั่วไปและมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอ จากแบบฝึกที่ง่ายไปจนถึงแบบฝึกที่ยากและแบบฝึกที่มีความคล้ายคลึงกับสถานการณ์จริง โปรแกรมการฝึกซ้อมที่มีความเฉพาะเจาะจงครอบคลุมทั้งด้านทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมาธิของนักกีฬาฟุตบอล ส่งผลให้นักฟุตบอลเกิดการพัฒนาระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น ความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงบอล การเลี้ยงควบคุมบอลในทิศทางต่างๆ การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสั่งการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและส่งผลต่อนักกีฬาทำให้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวที่มีความยากได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำ นอกจากนี้ผลของ

การฝึกสมาธิอานาปานสติ ทำให้นักกีฬามีสมาธิในการเคลื่อนไหว สามารถเลี้ยงบอลด้วยความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้เลี้ยงบอลได้เร็วขึ้น ผลของการฝึกสมาธิก็ทำให้ขณะเลี้ยงบอลมีสมาธิเพิ่มขึ้นสามารถหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างแม่นยำ และยังสามารถวางเท้ายิงประตูได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้การยิงประตูเข้าเป้าหมายที่ต้องการมีความแม่นยำเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เลขาหลู (2543) การเล่นกีฬาฟุตบอลไม่ได้มีแต่เพียงความสามารถที่เปี่ยมล้นเท่านั้น ที่จะทำให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จได้ สมรรถภาพทางกายทางจิตใจ วิทยาณแห่งความเป็นนักสู้และความกระตือรือร้นยังเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาจะต้องแสดงออกมาพร้อมๆ กัน

ในด้านของความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงบอลจากผลการทดสอบหลังการฝึกด้วยโปรแกรมผู้ฝึกมีการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงบอล การเลี้ยงหลบหลีกสิ่งกีดขวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขสวัสดิ์ ชนะพาล (2550) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลอายุ 12-14 ปี พบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง (ฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว) มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุม และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในด้านความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล จากผลการทดสอบหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ผู้ฝึกมีการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูสูงขึ้น สามารถเลี้ยงบอลได้คล่องแคล่วว่องไวขึ้น และยังมีความมั่นใจ สามารถสร้างจังหวะ วางเท้าควบคุมความหนักเบา และทิศทางของลูกบอลได้อย่างแม่นยำ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกโปรแกรมการยิงประตูในรูปแบบต่างๆ พร้อมกับการฝึกสมาธิ อานาปานสติ

ที่ทำให้สามารถควบคุมจังหวะในเลี้ยงและการยิงจึงส่งผลให้การยิงแต่ละครั้งเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งสอดคล้อง ประโยค สุทธิสง่า (2528) ได้ให้ความสำคัญของการยิงประตูว่าเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นฟุตบอล และเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดในการรุกทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าพื้นฐานฟุตบอลจะอ่อนกว่ากัน ก็ยังมีโอกาสประสพกับชัยชนะได้ ฉะนั้นการเตะลูกออกจากเท้าแต่ละครั้ง ต้องเตะด้วยความมั่นใจ มีความหวังและความแม่นยำสูง ดังนั้นการยิงประตูจึงเป็นทักษะที่สำคัญในการแข่งขันฟุตบอล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรรย์ แก้วกองเกตุ (2552) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของนักกีฬาฟุตบอล อายุระหว่าง 11-12 ปี พบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตู จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องได้รับการฝึกที่มีรูปแบบ โดยมีองค์ประกอบของการฝึกทักษะ การฝึกสมรรถภาพ และการฝึกสมาธิจากขั้นตอนการฝึกขั้นพื้นฐานไปจนถึงขั้นสูง ตามลำดับความง่ายไปจนถึงการฝึกขั้นยาก และจะฝึกซ้อมได้ดีขึ้นด้วยการฝึกซ้อมประจำ มีระยะเวลาการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่อง มีจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการฝึก และมีแบบฝึกการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูที่หลากหลาย ซึ่งสมาธิอานาปานสติเป็นการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งที่ช่วยให้นักฟุตบอลสามารถควบคุมสมาธิได้ดี ส่งผลให้มีสมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การฝึกซ้อมอย่างเป็นประจำตามโปรแกรมการฝึก จะช่วยให้นักฟุตบอลแสดงทักษะความสามารถทางกีฬาออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพสูงสุด ดังนั้นนักฟุตบอลจะเลี้ยงบอลได้คล่องแคล่วว่องไวและยิงประตูได้อย่างแม่นยำนั้น จะต้องมีการฝึกทักษะกีฬาควบคู่กับการฝึกสมาธิ เพื่อที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.2 จากสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า นักกีฬาฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อการฝึกโปรแกรมการยิงประตูและสมาธิอานาปานสติในระดับมากที่สุด จึงเป็นไปตามสมมติฐาน อภิปรายผลค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการยิงประตู และสมาธิ อานาปานสติของนักฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า นักฟุตบอลที่ฝึกตามโปรแกรมการยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ มีความพึงพอใจมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 4.78 ทั้งนี้เป็นเพราะนักฟุตบอลมีความตั้งใจจริงที่จะได้รับการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านทักษะกีฬาที่ตนชื่นชอบและมีความสนใจ ประกอบกับรูปแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมมีความน่าสนใจ และมีความหลากหลายในการฝึกที่กล่าวมาสอดคล้องกับ Carter V Good. (1973) ได้สรุปว่าความพึงพอใจ คือสภาพหรือระดับความพึงพอใจ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสนใจต่างๆ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ประยง กำประโคน (2542) กล่าวว่า ระดับความรู้สึกพอใจ โดยการได้บรรลุผล หรือการได้ตอบสนองในความต้องการ การคาดหวังความปรารถนา ความอยากของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากความชอบ ความสนใจมีทัศนคติที่ดีต่อสถานการณ์ หรือสิ่งใด และเห็นว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์และมีคุณค่า และยังสอดคล้องกับ ชวพันธ์ กองมงคล (2553) การพัฒนาแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเบื้องต้นสาระพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเบื้องต้น นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเบื้องต้นโดยภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานสรุปได้ว่า หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ นักกีฬาฟุตบอลมีความพึงพอใจต่อการฝึกโปรแกรม

ในระดับมากที่สุด จึงเป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องด้วยนักฟุตบอลมีความพึงพอใจที่จะได้รับการฝึกตามโปรแกรมประกอบด้วย มีแบบฝึกการยิงประตูที่หลากหลายทำให้ผู้ฝึกเกิดความสุขสนุกสนานในการฝึก ขั้นตอนในการฝึกจะง่ายต่อการทำความเข้าใจ และในแต่ละแบบฝึกจะพัฒนาความยากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ผู้ฝึกเกิดความท้าทายและต้องการที่จะพัฒนาดตนเองในการฝึกนั้นจึงทำให้นักฟุตบอลมีความพึงพอใจที่ได้ฝึกโปรแกรมการยิงประตูและสมาธิอานาปานสติในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้ฝึกสอนควรศึกษาวันเวลา วันหยุด รายการแข่งขันของนักฟุตบอล ก่อนเริ่มโปรแกรมเพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปตามโปรแกรมที่กำหนด

1.2 ผู้ฝึกสอนต้องอธิบายการฝึกการยิงประตูในแต่ละแบบฝึก และทำการสาธิตให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจอย่างชัดเจน และเมื่อผู้ฝึกปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้หยุด และอธิบายแก้ไขให้ถูกต้องโดยทันที

1.3 ผู้ฝึกสอนควรกำหนดขั้นตอนการฝึกสมาธิ โดยเริ่มฝึกจากการใช้เวลาเพียงเล็กน้อย แล้วค่อยๆเพิ่มระยะเวลาในการฝึกสมาธิตามลำดับ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำการฝึกสมาธิไปใช้ควบคู่กับการพัฒนาทักษะของนักฟุตบอลในตำแหน่งผู้รักษาประตู นอกจากการยิงประตูแล้ว การป้องกันลูกบอลจากการยิงของผู้รักษาประตูก็ต้องใช้สมาธิด้วยเช่นกัน

2.2 ควรศึกษาผลของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาอื่นๆ เช่น การจิตภาพ การตั้งเป้าหมาย ที่มีผลต่อทักษะกีฬาประเภทต่างๆ

2.3 ควรศึกษาผลของการฝึกสมาธิและการฝึกทักษะกีฬาควบคู่กับการเรียนของนักกีฬาด้วย เพราะนอกจากสมาธิจะช่วยพัฒนาด้านทักษะกีฬาแล้วสมาธิยังช่วยให้ นักกีฬามีพัฒนาการด้านการเรียนรู้เพิ่มขึ้นมากขึ้นหรือไม่อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

กอบกาญจน์ พุทธศรี. (2555). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรักและความภักดีต่อสโมสรฟุตบอลไทยพรีเมียร์ลีก**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

จรัญ แก้วทองเกตุ. (2552). **ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

ชวพันธ์ กองมงคล. (2553). **การพัฒนาแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเบื้องต้นสาระพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่5**. น่าน: โรงเรียนบ้านแม่ชะนิง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา น่าน เขต 1.

ธีรภูมิ เอกะกุล. (2543). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. อุบลราชธานี: วิทยาการพิมพ์.

ประโยค สุทธิสง่า. (2537). **คู่มือการสอนฟุตบอล**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ประยง กำประโคน. (2542). **ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในโปรแกรมการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียนกับโปรแกรมการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน โรงเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครราชสีมา**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พนิดา ชูเวช. (2551). **ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับเยาวชน**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ. (2548). **คำบรรยายประกอบการฝึกอานาปานสติสำหรับประชาชน**. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิทยา เลหากุล. (2543). **เส้นทางสู่ชัยชนะ**. กรุงเทพฯ: สหพัฒนาการพิมพ์.

ศรชัย กาญจนประดิษฐ์. (2544). **ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุขสวัสดิ์ ชนะพาล. (2550). **การศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12-14**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Carter V Good. (1973). **Dictionary of Education**. 3rded . New York: McGraw-Hill.