



ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

The Effect of The Training Program for The Agile Adility to Dribble Futsal Players to Junior High

อุมาริน หิรัญอร¹⁾ และ สังเวียน ปินะกาลัง²⁾

Umarin Hirunon¹⁾ and Sangwean Pinagalang²⁾

¹⁾ นักศึกษาลัทธิศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Master's degree student in Education, Department of Curriculum and Instruction,

Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾ อาจารย์โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Lecturer, Demonstration School of Khon Kaen University, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 30 คนโดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และทำการแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) โดยใช้ผลจากการทดสอบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกมาทำการแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) โปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติ 2) โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว 3) แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า "ที" (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดีกว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยง ลูกฟุตบอลดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดีกว่า หลังการฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

Abstract

\bar{X} This research aims to study and compare effects of supplementation with exercise training program . Agility with the ability to dribble Futsal. Sample Futsal School FMEC Junior High School 30 people by way of a private placement and dividing the sample into two groups of 15 people by the matching (Matching) by using the results of tests measuring the ability to dribble futsal training before the group stage. Instruments used in research 1) The training normally 2) agility training program consists \bar{X} 3) test the skills of dribbling of sharad pawar partnera. An analysis of average data \bar{X} () Standard deviation (SD.) and test the " t " (t - test)

Research results

1. After 4 weeks for the control group had the ability to dribble Futsal not significantly different statistically, .05.

2. After 8 weeks of training, the control group had the ability to dribble Futsal better before training and after training for 4 weeks at a statistically significant level. 05.

3. After training for 4 weeks and 8 weeks after the intervention group had the ability to dribble Futsal better than before training. The level of statistical significance. 05.

4. After 8 weeks of training, the experimental group had the ability to dribble Futsal better after training for 4 weeks at a statistically significant level. 05.

5. After training for 4 weeks and 8 weeks after the intervention group had the ability to dribble Futsal better than the control group. The level of statistical significance. 05.

Keywords: Effect of the training program Ability to dribble futsal.

บทนำ

กีฬาฟุตบอลจัดได้ว่าเป็นเกมกีฬาที่ยิ่งใหญ่และมีผู้ชมคลั่งไคล้กีฬาชนิดนี้เป็นจำนวนมาก เนื่องจากฟุตบอลเป็นเกมที่สนุก ดูง่าย มีสีสันในการเชียร์ โดยเฉพาะในเกมสนามใหญ่ที่เราเรียกว่าเกม 11 คน นั้นเป็นที่นิยมทั้งในระดับสโมสร ในลีกของแต่ละประเทศและระดับนานาชาติ นั่นคือ การแข่งขันฟุตบอลโลก ซึ่งในปัจจุบันนี้กีฬาฟุตบอลไม่ได้แข่งขันเพียงแค่นั้นในสนามใหญ่เท่านั้นแต่มีการจัดการแข่งขันฟุตบอลในร่มที่เราเรียกว่า “ฟุตบอล 5 คน” หรือ “ฟุตซอล” (FUTSAL) นั่นเอง เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวประเทศในบางทวีปของโลกที่ประสบกับปัญหาหิมะตกและสภาพอากาศที่หนาวมากจนไม่สามารถจัดการแข่งขันกีฬากลางแจ้งต่าง ๆ ได้ รวมทั้งกีฬาฟุตซอลด้วย จึงถือเป็นช่วงสิ้นสุดฤดูกาลแข่งขัน แต่เนื่องจากฤดูหนาวมีระยะเวลาที่ยาวนานและสภาพอากาศกลางแจ้งไม่เอื้ออำนวยต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนหันมาเล่นกีฬาในร่มแทน และนี่คือที่มาของกีฬาฟุตบอล 5 คน หรือที่เรียกว่า “ฟุตซอล” (FUTSAL) ในการเล่นกีฬาฟุตซอลนั้นผู้เล่นนอกจากจะมีความสามารถทางทักษะดีแล้ว จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายที่ดีอีกด้วย เพราะกีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย มีการปะทะกันและใช้เวลาในการแข่งขัน 40 นาที ซึ่งเป็นเกมการแข่งขันที่ไม่หยุดนิ่งต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา ดังนั้นนักกีฬาฟุตซอลจะต้องผ่านการฝึกทางด้านร่างกายมาเป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว และความแม่นยำ ในการยิงประตู เพื่อให้ นักกีฬา มีความพร้อมในการแข่งขัน การที่นักกีฬาฟุตซอลจะแสดงความสามารถสูงสุด ออกมาได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญสามส่วนด้วยกัน ได้แก่สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิต และสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งสามส่วนนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่งในการแข่งขันจะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียมิได้ เนื่องจากจะส่งผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มที่ จากความสัมพันธ์นี้จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายและทักษะของนักกีฬา มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับ

นักกีฬาฟุตซอล ในการที่จะพัฒนาศักยภาพและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น กีฬาฟุตซอลเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไป มีการเล่นกันอย่างแพร่หลาย การเล่นกีฬาชนิดนี้ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรง ความเร็ว และความแม่นยำ ในการยิงประตูเพราะการยิงประตูที่มีความแรง ความเร็ว และความแม่นยำ จะส่งผลต่อเกมการแข่งขันในเกมนั้น ๆ และเป็นปัจจัยสู่ความสำเร็จได้ [1]

สำหรับประเทศไทย กีฬาฟุตซอลกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากเพราะใช้ผู้เล่นจำนวนไม่มาก ใช้พื้นที่ในการเล่นจำกัด ในปัจจุบันประเทศไทยได้จัดการแข่งขันลีกอาชีพภายในประเทศขึ้น เพื่อให้กีฬาฟุตซอลได้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้น จะเห็นได้จากผลงานที่ผ่านมามาประเทศไทยสร้างผลงานได้เป็นอย่างดี สามารถเป็นตัวแทนของทวีปเอเชียไปแข่งขันชิงแชมป์โลกที่ประเทศบราซิลในปี ค.ศ. 2008 ที่ผ่านมา

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และเป็นปัจจัยที่สำคัญและจำเป็นต่อการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เช่น บาสเกตบอล เทนนิส รักบี้ฟุตบอล รวมทั้งในกีฬาฟุตบอลด้วย ซึ่งผู้ที่มีความคล่องแคล่วว่องไวดีนั้นจะสามารถส่งผลช่วยให้การเคลื่อนไหวในสถานการณ์กีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่ผู้เล่นจำเป็นต้องมีความสามารถของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว ฉับพลันทุกทิศทุกทางรวมทั้งการทรงตัวที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่ง การยืน กระโดด การหยุดหลอกล่อหรือหลบหลีกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทั้งในขณะที่เคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกฟุตบอล และเคลื่อนที่ด้วยตัวเปล่า รวมไปถึงการแสดงทักษะในกีฬาฟุตบอล ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูก การรับ-การส่งลูกฟุตบอล ตลอดจนการเคลื่อนที่เข้าหาลูกฟุตบอล โดยสามารถยิงประตูได้ทันทีและแม่นยำ ความคล่องแคล่วว่องไว นั้นเป็นความรวดเร็วในการทำกิจกรรมใดๆในระยะเวลาอันสั้นอย่างฉับพลันและมีประสิทธิภาพ ในการแข่งขันกีฬานั้นผู้ที่มีความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีกว่า จะสามารถฉกฉวยโอกาส

เข้าจู่โจมคู่ต่อสู้ได้ทุกโอกาสและทุกรูปแบบ [5]

การที่จะเล่นฟุตบอลให้ได้ดีและมีความสนุกสนานเพลิดเพลินจำเป็นต้องฝึกหัดให้เกิด "ทักษะ" ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่ง นักกีฬาที่มีทักษะดีจะต้องมีองค์ประกอบหลายประการ เช่น มีโครงสร้างของร่างกายและการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะการประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทักษะที่ใช้สำหรับกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การเตะ การเลี้ยง การโหม่ง และการทุ่ม จำเป็นต้องอาศัยการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวอีก เช่น ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง และความอ่อนตัว เป็นต้น บุคคลที่มีทักษะทางกีฬาดีย่อมแสดงถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีอีกด้วย ซึ่งลักษณะของผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬาที่ดีนั้น สามารถสังเกตได้จากการเล่นที่มีความแม่นยำ มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ประสานงานกันอย่างกลมกลืนสวยงาม มีความรวดเร็ว และมีการคาดคะเนสภาพการณ์ข้างหน้าหรือมีทิศทางที่ดี [2]

ปัจจุบันโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนได้จัดให้มีการเรียนการสอน และได้นำไปจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และส่งเสริมให้นักกีฬาได้เข้าร่วมการแข่งขันระหว่างโรงเรียนและในระดับที่สูงขึ้น จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกฟุตบอลถือเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญและเป็นในการเล่นและการแข่งขัน และการเลี้ยงลูกฟุตบอลนั้นมีการเปลี่ยนทิศทางตลอดเวลา หากมีการฝึกตั้งแต่นั้นในระดับเยาวชนจนเกิดความถูกต้องและชำนาญก็จะช่วยให้สามารถแสดงทักษะออกมาได้ดี การที่นักกีฬาจะสามารถเลี้ยงลูกฟุตบอลและทรงคุมทิศทางนั้นความคล่องแคล่วว่องไวเป็นปัจจัยที่จำเป็นที่สุด ดังนั้นการฝึกเสริมด้วยการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลจึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬา เพราะเป็นการฝึกที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางทักษะกลไกได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวกับการฝึกซ้อมตามปกติที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ
2. ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล หมายถึง ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลบหลีกอ้อมหลักไป-กลับ โดยใช้เวลาในการเลี้ยงลูกฟุตบอลให้เร็วที่สุดและมีวิธีการเลี้ยง ลูกฟุตบอลแบบไม่จำกัดท่าทางในการเลี้ยง
3. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

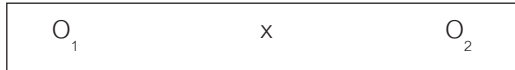
วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรและกลุ่มที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ เพศชาย ซึ่งมีอายุ 13-15 ปี จำนวน 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) และทำการแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) โดยใช้ผลจากการทดสอบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกมาทำการแบ่งกลุ่ม เพื่อจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติเหมือนกัน ใช้วิธีการ Matching

2. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลองหรือ Pretest-Posttest Control เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้



- O คือ ทดสอบครั้งที่ 1 ทำการทดสอบก่อนการฝึก
- X คือ ทดสอบครั้งที่ 2 ทำการทดสอบหลังการฝึก 4 สัปดาห์
- O คือ ทดสอบครั้งที่ 3 ทำการทดสอบหลังการฝึก 8 สัปดาห์

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

3.1 โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ประกอบด้วย

โปรแกรมสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอลจำนวน 3 กิจกรรม ดังนี้

- การเตะลูกฟุตบอล
- ใช้ฝ่าเท้าเตะบนลูกฟุตบอลสลับไปมา ซ้าย-ขวา
- ใช้ฝ่าเท้าเตะบนลูกฟุตบอลดึงบอลไปด้านหลังก่อนแล้วเตะบอลไปด้านหน้า

โปรแกรมการฝึกเสริมด้วยความคล่องแคล่วว่องไวจำนวน 8 โปรแกรม ดังนี้

- ทำวิ่งแตะ
- ทำวิ่ง Speed วิ่งสไลด์ข้าง และวิ่งถอยหลัง
- ทำกระโดดข้ามรั้ว 2 เท้า
- ทำวิ่งชอยเท้า
- ทำวิ่งชอยเท้าไปด้านหน้า – ด้านหลัง
- ทำวิ่งชอยเท้าเฉียงด้านข้าง
- ทำวิ่งชอยเท้าด้านข้าง
- ทำวิ่งสไลด์

3.2 แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ (อ้างถึงในสุขสวัสดิ์ ชนะพาล

[6]) เป็นแบบทดสอบที่ใช้ในการวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้ผู้เข้ารับการทดลองเลี้ยงลูกฟุตบอลอ้อมหลักไปกลับ โดยให้ทดสอบ 3 ครั้ง บันทึกเวลาจากครั้งที่ทำเวลาได้ดีที่สุด

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยถึงหัวหน้ากลุ่มสาระโรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ให้นักกีฬา ฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นกลุ่มตัวอย่างในการรับการทดลอง

4.2 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางฝึกเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.3 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) และแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีการจับคู่ โดยใช้ผลจากการทดสอบวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกมาทำการแบ่งกลุ่ม

4.4 กำหนดระยะเวลาในการฝึก อธิบายและสาธิตการฝึกแก่ผู้เข้ารับการทดสอบจนเป็นที่เข้าใจ

4.5 ทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกตามโปรแกรมและหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

4.6 ให้กลุ่มทดลองทำการฝึกเสริมตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ รวมทั้งการฝึกปกติตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยทำการฝึกให้เสร็จสิ้นก่อนการฝึกตามปกติในแต่ละวัน โดยใช้สถานที่คือสนามฟุตบอลโรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกปกติ

4.7 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการวิจัย และเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าสถิติและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาค่าต่างๆดังนี้

5.1 นำข้อมูลแบบสอบถามสถานภาพส่วนตัวของนักเรียนมาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5.2 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

5.3 ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการเลี้ยงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ที่ใช้สถิติการทดสอบค่า "ที" (t-test)

5.4 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.5 นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียงและแผนภูมิกราฟ

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดีกว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ดีกว่าหลัง

การฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผลการวิจัย

2.1 ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองก็ยังสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดีกว่าหลังการฝึก 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบที่คล้ายคลึงและสอดคล้องกับทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอลและเป็นการฝึกที่มีการฝึกที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ทำให้ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นได้จริง ดังที่เจมส์ กล่าวไว้ว่า โดยธรรมชาติของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวคือการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวและการกลับตัว ซึ่งสามารถทำการฝึกการเคลื่อนไหวได้หลายรูปแบบ เช่น การวิ่งสลับฟันปลา การวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ซึ่งจะต้องทำซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้ง ซึ่งการฝึกเหล่านี้จะช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวให้เพิ่มขึ้น แนวคิดของ ชู [7] ที่กล่าวว่า การฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวนั้นต้องเป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบที่คล้ายคลึงกับทักษะนั้น ๆ จึงมีผลโดยตรงต่อแรงที่เกิดจากกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก กล้ามเนื้อเหยียดเข่า และกล้ามเนื้อเหยียดข้อเท้า เมื่อเส้นใยกล้ามเนื้อทำงานตอบสนองได้อย่างรวดเร็วแล้วนักกีฬาจะมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้นและสอดคล้องกับแนวคิดของ วรศักดิ์ เพียรชอบ [5] ที่กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมกีฬาจะต้องมีการเรียนรู้

และฝึกซ้อมโดยอาศัยหลักการและวิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะและความสามารถทางด้านร่างกายที่สูงสุดตามความต้องการในกีฬาแต่ละประเภทนั้น ๆ แสดงว่าการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น

2.2 พัฒนาการของกลุ่มควบคุมจากผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูก ฟุตซอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูก ฟุตซอลดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึก 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียวจะส่งผลให้ ความคล่องแคล่วว่องไวมีการพัฒนา แต่การพัฒนาจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ต้องใช้ระยะเวลาการฝึกที่นานจึง จะเห็นผล อาจเนื่องมาจากว่าโปรแกรมที่ฝึกตามปกติ ของผู้ฝึกสอนไม่ได้เน้นเฉพาะเจาะจงในการฝึกเพื่อ พัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ความสามารถ ในการเลี้ยงลูกฟุตซอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยการ เสริมด้วยโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว จะพบว่า มีการพัฒนาดีกว่ากลุ่มฝึกปกติเพียงอย่างเดียวอย่าง ชัดเจนและ การพัฒนาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้า หากการฝึกทักษะของผู้เล่นกีฬาฟุตซอลมีพัฒนาการ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวดีจะส่งผลให้ผู้ เล่นหรือแข่งขันกีฬาได้ อย่างมีประสิทธิภาพและ ประสพผลสำเร็จในที่สุด และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดี กว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึก 4 สัปดาห์ แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นผล มาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติของผู้ฝึกสอนที่ มีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอและในโปรแกรมการฝึก ซ้อมนั้นอาจมีรูปแบบการฝึกที่ช่วยในการพัฒนาองค์ ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้องกับ Headquarters department of the army [8] ที่กล่าว

ถึงหลักความสม่ำเสมอในการฝึกว่าการที่จะทำให้ผล ของการฝึกประสบความสำเร็จนั้นจะต้องพยายามฝึก ให้ได้ 10 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือพยายามฝึกอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

2.3 จากสมมติฐานของการวิจัยที่กล่าวไว้ว่า กลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่ว ว่องไวจะมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดีกว่า กลุ่มที่ฝึกตามปกติ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1) จากผลของการวิจัยพบว่าหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริมด้วย โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีความ สามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดีกว่าการฝึกตามปกติ ของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

2) จากผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริมด้วย โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีความ สามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตาม สมมติฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ สุขสวัสดิ์ ชนะพาล [6] ได้ทำการวิจัยผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการ ฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการ เลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12 – 14 ปี ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการ ทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถเลี้ยง ลูกฟุตบอลดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้แสดงว่า โปรแกรม การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว เป็นโปรแกรมการฝึก ที่ส่งผลให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะทางด้านความ คล่องแคล่วว่องไวโดยใช้ระยะเวลาไม่ ซึ่งภายใน ระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริม ด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว มีความ สามารถในการเลี้ยงลูกฟุตซอลดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ ฝึกตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง เฉลิมวุฒิ อาภาณุกุล [4] กล่าวว่า การพัฒนา ความคล่องแคล่วว่องไวนั้นสามารถพัฒนาได้โดย

การฝึกในส่วนประกอบ ได้แก่ การทำงานประสานกัน อย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิบัติ ความอ่อนตัว และ ความเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับชูศักดิ์ เวชแพทย์ และ กันยา ปาละวิวัฒน์ [3] ที่กล่าวว่า ในการพัฒนาความ คล่องแคล่วว่องไว นั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ ของความคล่องแคล่วว่องไว ดังต่อไปนี้ การทำงาน ประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิบัติ ความ อ่อนตัว และความเร็ว นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความคล่องแคล่วว่องไว ได้แก่ ลักษณะรูปร่างของร่างกาย อายุและเพศ ภาวะน้ำ หนักเกิน ความเมื่อยล้า และระยะเวลาในการฝึกซ้อม และองค์ประกอบที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึงในโปรแกรม การฝึก คือ ความถี่ในการฝึก ความหนัก ระยะเวลา ในการฝึก ชนิดของกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า การฝึก เสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว นี้มีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกตามปกติในแต่ละวัน ของนักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1.1 การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึก ความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองมีผลทำให้ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มมากขึ้นกว่า การฝึกปกติในกลุ่มควบคุม ซึ่งใช้ระยะเวลาฝึกเพียง 4 สัปดาห์ก็เห็น

1.2 โปรแกรมการฝึกเสริมด้วยความ คล่องแคล่วว่องไวนี้ฝึกควบคู่กับโปรแกรมการฝึก ปกติซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬาสามารถพัฒนาความ คล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้เร็วกว่าการ ฝึกโปรแกรมการฝึกปกติเพียงอย่างเดียว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้ง ต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษารายผลของการฝึกเสริม ด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวกับกีฬา ชนิดอื่น ๆ

2.2 ควรมีการศึกษารายผลของการฝึกเสริม ด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ในกลุ่มทดลอง ที่มีความสามารถสูง เช่น ทีมสโมสรหรือทีมชาติ

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กิจกรรม การทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว. 2531.
- [2] การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือหลักสูตร ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลขั้นต้น. กรุงเทพฯ.
- [3] กันยารัตน์ กุญสุวรรณ. ประสิทธิภาพของ โปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัย รุ่นตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วน ใน กรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุข ศาสตร์). สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. 2550.
- [4] เฉลิมวุฒิ อภามานุกุล. ผลของการฝึกเสริมด้วย การฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำ หนักกับการฝึกการเคลื่อนที่ในลักษณะแรง ระเบิดที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่ว ว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยี การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2548.
- [5] วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. รวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการสอน วิธีการสอน และการ วัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2548.

- [6] สุขสวัสดิ์ ชนะพาล. ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12 – 14 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตร การสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2550.
- [7] Chu,D.A. Explosive power and strength. Champaign. IL:Human kinetics, Clark, S. Nartin, D. and Fornasiero, H.L. Relationship Between Speed and Agility In Nationally Ranked Junior Tennis Players (Online) 1998 Available from : <http://www.ausport.gov.au/fulltext/1998/acsm/smabs111.htm>, (2003 September 26). 1996.
- [8] Headquarters Department of The army. Physical Fitness Training. FM 21 – 20. Washington D.C., 1998.