

## ผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12-15 ปี

จิตติ พลไพรินทร์\* สมเกียรติ เนตรประเสริฐ\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกม ในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12-15 ปี กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียนบ้านเนิน ตำบลโคกหม้อ อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 12-15 ปีจำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบวัดความคล่องตัวของกรมพลศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มการฝึกความคล่องตัวและกลุ่มฝึกการเล่นเกมเป็นจำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันอังคารถึงวันศุกร์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และการทดสอบทีแบบกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระจากกัน

### ผลการวิจัยพบว่า

ก่อนการฝึก ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มการฝึกความคล่องตัว กลับกลุ่มการฝึกการเล่นเกม โดยกลุ่มการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.84 วินาที และกลุ่มการฝึกการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.00 วินาที โดยค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึก 4 สัปดาห์กลุ่มการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.76 วินาที และกลุ่มการฝึกการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.99 วินาที แสดงว่าหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มการฝึกความคล่องตัวมีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยกว่ากลุ่มการฝึกการเล่นเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึก 8 สัปดาห์ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.72 วินาที และกลุ่มการฝึกการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.93 วินาที แสดงว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มการฝึกความคล่องตัวมีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยกว่ากลุ่มการฝึกการเล่นเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การฝึกความคล่องตัว, การเลี้ยงลูกฟุตบอล, มัธยมศึกษาตอนต้น

\* นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2558,

E-mail: chitti5137@gmail.com

\*\* รองศาสตราจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

## Effect of Agility Training in Football Dribbling Ability of LowerSecondary School Student Football Playersof 12 – 15 Years Old

Chitti Polpairin\* Somkiat Netprasert\*\*

### Abstract

The research aims to study the effects of practicing agility with the ability of dribble. To compare the results of the training, agility training games. The Ability The dribbling of football. Junior high age range 12-15 years group. Including soccer players from Hill House School District, Nakhon Sawan Province Chum Saeng Khok Mo. Junior high aged 12-15 years, the number 40 was used in the research test the agility of the Department of Physical Education. The data collected from the training, agility training and playing the game for eight weeks, four days a week, Tuesday through Friday. The data were analyzed for mean, standard deviation, t - test for independent sample group.

The results showed that

Before coaching the ability to dribble the soccer group training agility. The group returned to practice the game. By practicing agility with an average of 22.84 seconds and coaching the game. With an average of 24.00 seconds by an average of dribbling ability. The difference was statistically significant at the .05 level. After training for four weeks with an average of 20.76 seconds and coaching the game. With an average of 23.99 seconds that after training for four weeks of training agility with an average of less than practicing to play a significant statistical level. 05 after training for eight weeks after training for eight weeks. By practicing agility With an average of 19.72 seconds and coaching the game. With an average of 23.93 seconds that after eight weeks of training, agility training, with an average time of less than practicing to play a significant statistical level. 05.

**Keywords:** Agility training, Football dribbling, Secondary school

---

\* Student in Master of Education degree in Physical Education program Nakhon Sawan Rajabhat University, 2015,  
E-mail: Chti5137@gmail.com

\*\* Associate Professor in Faculty of Education in Nakhon Sawan Rajabhat University

## บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีคนรู้จักและนิยมเล่นกันมากกีฬาหนึ่งและเป็นกีฬาที่แพร่หลายมากที่สุดในโลกการกำเนิดของกีฬาฟุตบอลครั้งแรกนั้นไม่มีใครทราบแน่ชัดการเล่นกีฬาฟุตบอลเริ่มเกิดขึ้นในงานการแข่งขันและงานฉลองอื่น ๆ ซึ่งพบได้ตามประเทศต่าง ๆ และพบในประเทศที่มีวัฒนธรรมต่าง ๆ กันด้วยในช่วงแรกการเล่นฟุตบอลจะเล่นกันเป็นกลุ่มเฉพาะคนธรรมดาเท่านั้นไม่มีการจำกัดจำนวนผู้เล่น ประตูก็ห่างกันเป็นไมล์ ๆ และใช้เวลาในการเล่นเป็นชั่วโมง ๆ บทบาทความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันก็ตามการที่จะทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นนั้น สิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากจะขาดไม่ได้ คือ การฝึกซ้อม (Training) ทั้งนี้เพราะการฝึกซ้อมนักกีฬาทำให้การเล่นกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพและมีการพัฒนาต่อไป (อภิชาติ สมัครชัยกิจ, 2548, น. 1) การเลี้ยงลูกฟุตบอล (Dribbling) เป็นการพลิกแพลงหลอกต่อคู่ต่อสู้ที่จะเป็นผู้เลี้ยงลูกฟุตบอลได้ดีต้องมีความรวดเร็ว ความว่องไว สามารถบังคับลูกได้ดี หมุนตัวได้อย่างคล่องแคล่ว และสามารถนำลูกไปตามทิศทางที่ต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นและช่วยเพิ่มความสุขสนุกสนานในการเล่นยิ่งขึ้น (สกายบุ๊กส์, 2545, น. 9)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกฟุตบอลถือเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญซึ่งค่ากล่าวของ (สกายบุ๊กส์, 2545, น. 9) และของชลัษ ภิรมย์ (2539, น. 39-40) ซึ่งกล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอล เป็นการพลิกแพลงหลอกต่อคู่ต่อสู้ ผู้ที่จะเป็นผู้เลี้ยงลูกฟุตบอลได้ดี ต้องมีความเร็ว ความว่องไวสามารถบังคับลูกได้ดี หลบหลีก หมุนตัวได้คล่องแคล่ว และสามารถนำลูกฟุตบอลเพื่อเข้าไปยิงประตูได้ตามทิศทางที่ต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเล่น และการแข่งขัน หากมีการฝึกตั้งแต่ในระดับเยาวชนจนเกิดความถูกต้องและชำนาญก็จะช่วยให้สามารถแสดงทักษะออกมาได้ดี ดังนั้นการฝึกความคล่องตัว เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬา เพราะเป็นการฝึกที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและช่วยในการเจริญเติบโตของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12 – 15 ปี

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12 -15 ปี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกมที่ มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12 -15 ปี

## แนวคิดและทฤษฎีในการวิจัย

วิทยา สุนทรเสณี (2542, น. 19) ได้กล่าวไว้ว่าความคล่องตัวไว้ว่า ความคล่องตัว หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเล่นไหวได้อย่างรวดเร็วฉับพลัน และมีประสิทธิภาพต้องขึ้นอยู่กับความเร็วในการตอบสนองและความแข็งแรง ตลอดจนการประสานงานของกล้ามเนื้อด้วย ซึ่งประโยชน์ สุทธิสง่า (2538, น. 19) ได้กล่าวถึงทักษะเบื้องต้นที่นักกีฬาฟุตบอลควรจะต้องฝึกมีดังนี้

1. การเตะลูกฟุตบอล (Kicking)
2. การหยุดลูกหรือการบังคับลูกฟุตบอล (Controlling)
3. การโหม่งลูกฟุตบอล (Heading)
4. การเลี้ยงลูกฟุตบอล (Dribbling)
5. การทุ่มลูกฟุตบอล (Throwing)
6. การแย่งลูกฟุตบอล (Tacking)
7. การเป็นผู้รักษาประตู (Goalkeeping)
8. การยิงประตู (Shooting)
9. การส่งลูกฟุตบอล (Passing)

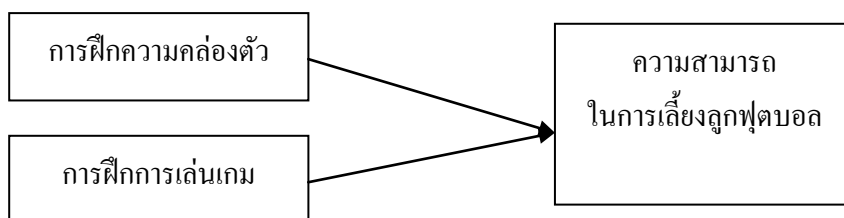
สำหรับสมรรถภาพทางกาย คำว่า “สมรรถภาพทางกาย” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Physical fitness” ได้มีนักการศึกษาและนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยจะขอเสนอ ดังนี้

Howell, et al. (1986, น. 301) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการกระทำกิจกรรมอย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพรวมถึงความสมบูรณ์ของร่างกายโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งประกอบด้วย พัฒนาการของกล้ามเนื้อ ความว่องไว และความอดทน

Kirkendall, et al. (1987, น. 540) กล่าวว่าสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ระบบการทำงานของอวัยวะในแต่ละบุคคล คือ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด พลัง และความอ่อนตัว จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12-15 ปี ซึ่งสามารถนำเสนอเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานของการวิจัย

ผลการฝึกความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของกลุ่มฝึกความคล่องตัวหลังการฝึกตามแบบฝึกมีความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลดีกว่ากลุ่มที่ฝึกการเล่นเกม

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยมุ่งหวังที่จะศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12 - 15 ปี ผู้วิจัยจึงขอเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลชาย โรงเรียนบ้านเนิน ตำบลโคกหม้อ อำเภอร่มเกล้า จังหวัดนครสวรรค์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 12-15 ปี จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มฝึกความคล่องตัว จำนวน 20 คน และกลุ่มฝึกซ้อมแบบเล่นเกม จำนวน 20 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่ม

#### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ วิธีการฝึกแบ่งเป็น 2 วิธี คือ

การฝึกความคล่องตัว

การฝึกการเล่นเกม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอล

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกฟุตบอล
2. เครื่องมือในการวัดเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของ (สมเกียรติ ภูมิรินทร์, 2547) แบบทดสอบที่ใช้ในการวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน
2. ลูกฟุตบอลเบอร์ 5 จำนวน 1 ลูก
3. สนามที่มีความกว้างไม่น้อยกว่า 10 x 10 เมตร
4. กรวย 10 อัน ตั้งห่างกัน 1.50 เมตร
5. เส้นเริ่มต้น ห่างจากกรวย 4 เมตร

แบบทดสอบวัดความคล่องตัวของกรมพลศึกษา รายการ วิ่งเก็บของ เป็นแบบทดสอบวัดความคล่องตัว โดยใช้อุปกรณ์ ได้แก่ นาฬิกาจับเวลา และทางวิ่งเรียบระหว่างเส้นขนาน 2 เส้น ห่างกัน 10 เมตร ชิดด้านนอกของเส้นทั้งสองมีวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 50 ซม. ถัดออกไปจากจุดเริ่มควรมีทางวิ่งให้วิ่งต่อไปอีกอย่างน้อย 3 เมตร

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักกีฬาฟุตบอลเป็นกลุ่มตัวอย่างในการรับการทดลอง จากนั้นจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางฝึก เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน

2. กำหนดระยะเวลาในการฝึก อธิบาย และสาธิตการฝึกแก่ผู้เข้ารับการทดสอบ จากนั้นทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึกตามแบบฝึกและหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ด้วยแบบทดสอบของ สมเกียรติ ภูมิรินทร์

3. ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลอง ทำการฝึกความคล่องตัว ตามแบบฝึก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันอังคารถึงวันศุกร์ โดยใช้สถานที่คือ สนามฟุตบอลโรงเรียนบ้านเนิน จากนั้นให้กลุ่มฝึกการเล่นเกมทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันอังคารถึงวันศุกร์ โดยใช้สถานที่คือ สนามฟุตบอลโรงเรียนบ้านเนิน และวิเคราะห์ผลการวิจัย เพื่อสรุปผลการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12-15 ปี โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏผลดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของการฝึกความคล่องตัวและการฝึกการเล่นเกมที่มิต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

กลุ่มการฝึก	ระยะเวลาในการฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.
การฝึกความคล่องตัว	ก่อนการฝึก		12.22	0.46
	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	20	11.88	0.58
	หลังการฝึก 8 สัปดาห์		11.19	0.57
การฝึกการเล่นเกม	ก่อนการฝึก		12.40	0.32
	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	20	12.32	0.30
	หลังการฝึก 8 สัปดาห์		12.10	0.57

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล กลุ่มการฝึกความคล่องตัว ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบเท่ากับ 12.22 วินาทีและค่าเฉลี่ยหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ เท่ากับ 11.88 และ 11.19 วินาที ค่าเฉลี่ยของกลุ่มการฝึกการเล่นเกมก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.40 วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์ เท่ากับ 12.32 และ 12.10 วินาที

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนที่ได้จากการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกม ก่อนการฝึกตามแบบฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ โดยการทดสอบค่าที (t-test independent) ผลดังแสดงในตารางที่ 2 - 4

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกมต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกตามแบบฝึก

ระยะเวลาการฝึก	กลุ่มการฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	t
ก่อนการฝึก	การฝึกความคล่องตัว	20	22.84	0.63	-5.944
	การฝึกการเล่นเกม	20	24.00	0.60	

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มการฝึกความคล่องตัวก่อนการฝึก กับกลุ่มการฝึกการเล่นเกม โดยกลุ่มของการฝึกความคล่องตัวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.84 วินาที และกลุ่มของการฝึกการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24 วินาที โดยค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกมต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการฝึก 4 สัปดาห์

ระยะเวลาการฝึก	กลุ่มการฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	t
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	การฝึกความคล่องตัว	20	20.76	0.49	-18.771*
	การฝึกการเล่นเกม	20	23.99	0.59	

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มการฝึกความคล่องตัวก่อนการฝึกกับกลุ่มการฝึกการเล่นเกม โดยกลุ่มของการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.84 วินาที และกลุ่มของการฝึกการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.00 วินาที โดยค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 4** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกม ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ระยะเวลาการฝึก	กลุ่มการฝึก	n	$\bar{X}$	S.D.	t
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	การฝึกความคล่องตัว	20	19.72	0.50	-21.523*
	การฝึกการเล่นเกม	20	23.93	0.72	

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มการฝึกความคล่องตัว กับกลุ่มการฝึกการเล่นเกม หลังการฝึก 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มของการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.76 วินาที และกลุ่มการฝึกการเล่นเกม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.99 วินาที แสดงว่าหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มการฝึกความคล่องตัว มีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยกว่ากลุ่มของการฝึกการเล่นเกมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการวิจัย

ค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มของการฝึกความคล่องตัวก่อนการฝึกเท่ากับ 12.22 วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ เท่ากับ 11.88 และ 11.19 วินาที ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของกลุ่มการฝึกการเล่นเกมก่อนการฝึกเท่ากับ 12.40 วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ เท่ากับ 12.32 และ 12.10 วินาที ซึ่งจากการพิจารณาค่าเฉลี่ยเวลาในการฝึกทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยในการฝึกทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยลดลงในทุก 4 สัปดาห์ของการฝึก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ย



ความเร็วในการฝึกเลี้ยงลูกฟุตบอลดีขึ้นขึ้นตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนที่ได้จากการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกการเล่นเกมน ก่อนการฝึกตามแบบฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลไม่ต่างกันส่วนหลังการฝึก 4 สัปดาห์ พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลแตกต่างกัน โดยความคล่องตัว มีความสามารถการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่ากลุ่มฝึกซ้อมแบบเล่นเกม ต่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลัง 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มความคล่องตัวมีความสามารถในการเลี้ยงลูกสูงกว่ากลุ่มเล่นเกมต่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผลการฝึกตามแบบฝึกการฝึกความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มการฝึกความคล่องตัวมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มการฝึกความคล่องตัวมีค่าเฉลี่ยเวลาน้อยกว่ากลุ่มการฝึกการเล่นเกมนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยข้างต้นเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้แสดงให้เห็นว่าเวลาที่ใช้ในการฝึกลดลงเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาของการฝึก แสดงว่าแบบฝึกการฝึกตามแบบฝึกความคล่องตัวนี้ สามารถพัฒนาให้เกิดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล เมื่อมีระยะเวลาในการฝึกตามแบบฝึกที่เหมาะสมเพียงพอ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางของร่างกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการฝึกความคล่องตัวที่ผู้วิจัยได้นำไปฝึกให้กับนักกีฬาฟุตบอลนั้น เป็นการฝึกที่เป็นไปตามขั้นตอนการพัฒนาศักยภาพทางร่างกายที่ Howell, et al. (1986, น. 301) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นความสมบูรณ์ของร่างกายที่ประกอบด้วยพัฒนาการของกล้ามเนื้อ ความว่องไว และความอดทน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขสวัสดิ์ ชนะพาล (2550) ที่ได้วิจัย เรื่องการฝึกเสริมด้วยแบบฝึกการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12-14 ปี พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผลการวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ยู โสบ คำเต๊ะ, สุนทราก ล้าณรงค์ และชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม (2554) ที่ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอล และพบว่าในนักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับการฝึกด้วย โปรแกรมพลัยโอเมตริกร่วมกับโปรแกรมฝึกปกติมีความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอลสูงกว่าการฝึกด้วย โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การฝึกการเล่นฟุตบอล โค้ชหรือผู้ฝึกสอนต้องให้ผู้เล่นกีฬาฟุตบอลควรจะได้ฝึกความคล่องตัวมากกว่าการฝึกแบบเล่นเกมส์
2. ควรให้ความสำคัญในการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกหรือการปฏิบัติกิจกรรมควรมีการเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและคลายอุ่นหลังการฝึกหรือการประกอบกิจกรรมกีฬานั้น ๆ ทุกครั้ง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบแบบฝึกการฝึกซ้อมในระยะยาว คือ ใช้เวลาในการฝึกมากกว่า 8 สัปดาห์และควรมีการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบแบบฝึกการฝึกความคล่องตัว กับรูปแบบการฝึกชนิดอื่น ๆ

## เอกสารอ้างอิง

- ชลัช ภิรมย์. (2539). *ฟุตบอลสมัยใหม่: การฝึกและการจัดการ*. สมุทรสาคร: มปป.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2541). *การบริหารเชิงกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศของโค้ชฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ยูสูบ คำเต๊ะ, สุนทรา กล้าณรงค์และชัยลิจิต สร้อยเพชรเกษม. (2554, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอล. *วารสารวิชาการบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, 6(6): 101-112.
- วิทยา สุนทรเสณี. (2542). *การทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- สกายบุ๊กส์. (2545). *ฟุตบอล*. ปทุมธานี: สยามสปอร์ต ซินดิเคท.
- สมภพ รุ่งเรือง. (2547). *การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุขสวัสดิ์ ชนะพาล. (2550). *ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12-14 ปี*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ
- Howell, M.L., and Howell, R. (1986). *Physical education foundayions*. Kingford.
- Kirkendall, D.R., Gruber, J.J., and Johnson, R.E. (1987). *Measurement and evaluation for physical education*. (2nd ed.). Iowa: Wm.C.Brown.Smith.

\*\*\*\*\*