

ผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถ ในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี

อำนาจ ฐปบุชา* สมเกียรติ เนตรประเสริฐ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว (กลุ่มทดลอง) กับการฝึกซ้อมตามปกติ (กลุ่มควบคุม) ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 14.82$, S.D = 0.54 และกลุ่มควบคุม $\bar{X} = 16.49$, S.D. = 0.53

2. การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 16.49, 15.74 และ 14.82 วินาที ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า 0.35, 0.37 และ 0.53 วินาที ตามลำดับ ในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 16.59 16.46 และ 16.49 ตามลำดับ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า 0.35, 0.37 และ 0.53 วินาที

3. ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกเท่ากับ 16.49 และ 16.59 วินาที ตามลำดับ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เท่ากับ 15.74 และ 16.46 วินาที ตามลำดับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เท่ากับ 14.82 และ 16.49 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล พบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความคล่องแคล่วว่องไว, นักกีฬาฟุตบอล, เลี้ยงลูกฟุตบอล

* นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2558,

E-mail: thubucha-22@hotmail.com

** รองศาสตราจารย์ ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

Effect of Agility Training Program on Football Dribbling Ability of 16 – 18 Years old Male Footballers

Amnat Thubucha* Somkiat Netprasert**

Abstract

The Objectives of research were 1) to study the effect of agility training program on football dribbling ability of the 16 – 18 years old male and 2) to compare the results of training using this program of football dribbling ability of footballer with that using the normally practice.

The findings are as follows:

1. The results of training by the program revealed that the ability in football dribbling of the experimental group (Age 16 – 18 years) was $\bar{X} = 14.82$, S.D. = 0.54 and that of the control group was $\bar{X} = 16.49$, S.D. = 0.53.

2. With respect to the agility training program, the means of ability in dribbling football before training and then 4 weeks and 8 weeks after training were 16.49, 15.74 and 14.82 second, S.D = 0.35, 0.37 and 0.53 seconds respectively. Those of the control group, on the other hand, were 16.59, 16.46 and 16.49 seconds, S.D = 0.35, 0.37 and 0.53 seconds respectively.

3. Before training, the experimental group and the control group had the ability dribbling at the average of dribbling 16.49 and 16.59 seconds respectively. After 4 weeks, the experimental group and the control group had the average dribbling ability of 15.74 and 16.46 seconds respectively. After 8 weeks the experimental group and the control group had the average of dribbling ability 14.82 and 16.49 seconds respectively. The comparison of agility in dribbling ability after 4 weeks and 8 weeks of training revealed that the experimental group has more ability in dribbling than the control group significantly at the level of .05

Keywords: Agility, Male footballers, Dribbling

* Student in Master of Education degree in Physical Education program, Nakhon Sawan Rajabhat University, 2015,

E-mail: thubucha-22@hotmail.com

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

บทนำ

ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมความรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะเพราะฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งกีฬาประเภททีมทุกชนิดจะต้องมีการฝึกซ้อม เพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์และรักใคร่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้วเมื่อลงแข่งขันย่อมจะมีชัยชนะได้ยาก และผลจากการเล่นกีฬาประเภทนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีนิสัยรักใคร่สามัคคีปรองดองกันในหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

ประโยค สุทธิสง่า (2541, น. 1) กล่าวว่า ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลนับเป็นส่วนประกอบที่สำคัญยิ่งสิ่งหนึ่งของสังคมไทย เพราะกีฬาฟุตบอลมีความโดดเด่นหรือมีประชาชนสนใจมากที่สุด มีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็วทั้งภายในและภายนอกประเทศ มีเครือข่ายโยงโยทั่วโลก หนังสือพิมพ์เกือบทุกฉบับมีแต่ข่าวกีฬาหรือแยกข่าวกีฬาออกมาอีกส่วนหนึ่ง โดยเฉพาะหรือบางฉบับมีข่าวกีฬาโดยเฉพาะฟุตบอลอย่างเดียวก็นับ มีวารสารกีฬาฟุตบอลหลายฉบับ มีหนังสือฟุตบอลใช้ในการเรียนการสอนหรือตำราฟุตบอลเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ฟุตบอลรายการใหญ่ ๆ โดยเฉพาะฟุตบอลโลกซึ่งประชาชนทั้งคนไทย และทั่วโลกเฝ้าติดตามชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลโลกผ่านดาวเทียมจำนวนหลายร้อยล้านคนจนกระทั่งผู้สื่อข่าวกีฬาให้ฉายาว่า “ฟุตบอลโลกฟีเวอร์” และการที่ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงนั้นก็เพราะเป็นการออกกำลังกายส่วนบุคคลและการออกกำลังกายร่วมกันหลายคนได้ อาจจะเป็นการฝึกหัดเพื่อการแข่งขัน หรือเพื่อเป็นการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานก็ได้ ฟุตบอลเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความร่วมมือ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ และในชุมชน มีความสมัครสมาน และสามัคคี ทำให้อยู่ในระเบียบวินัย เคารพกฎระเบียบของสังคม อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เหมาะสำหรับการใช้พัฒนาเยาวชน ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้เยาวชนหันมาสนใจกีฬาฟุตบอลให้มากขึ้น ซึ่งอาจใช้เป็นกิจกรรมคลายเครียดหลังการเรียน ทำให้ร่างกายอ่อนคลาย ทำให้ร่างกายสดชื่น อารมณ์ดี ไม่เครียด เหมาะเป็นกีฬาสันตนาการ อีกทั้งยังใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และความสามัคคี ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งของบุคคลที่มีคุณภาพในสังคมปัจจุบัน กีฬาฟุตบอล เป็นเกมที่มีการต่อสู้ ชิงไหวชิงพริบและเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความคล่องตัว มีความแข็งแรงอดทน ว่องไว

ในการเล่นฟุตบอลจะต้องมีทักษะ คือ ความอดทน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องตัว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และมีกำลัง (Power) อย่างยอดเยี่ยม (อุดม จอกรบ, 2545) ความคล่องตัว นั้นเป็นความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่ง (Position) หรือทิศทาง (Direction) การเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพื่อการทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี เช่น สามารถที่จะนั่งลง

และยืนขึ้นสลับกันได้อย่างรวดเร็ว การวิ่งไปข้างหน้าแล้วกลับตัววิ่งย้อนทิศทางเดิมได้ด้วยควมรวดเร็วหรือการวิ่งซิกแซกไปทางซ้ายขวาสลับกันได้ด้วยควมรวดเร็ว กิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีความคล่องตัวสูงขึ้นได้แก่ กิจกรรมที่สามารถทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานร่วมกันและประสานกันในการเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางเคลื่อนไหวของร่างกาย (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2548, น. 23)

ดังนั้นนักฟุตบอลจะต้องมีโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มทักษะในด้าน ความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อความคล่องตัวในการเล่นลูกฟุตบอล ซึ่ง โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนี้จะมีประโยชน์ต่อนักฟุตบอลมากในทุก ๆ ด้าน เช่น การเลี้ยงลูกฟุตบอล, การสปีดความเร็ว เป็นต้น ในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมีความจำเป็นต้องใช้การฝึกเสริมด้วยการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเพื่อให้นักฟุตบอลเกิดความคล่องตัวมากขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเลี้ยงลูกฟุตบอลถือเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นในการเล่นและการแข่งขัน หากมีการฝึกตั้งแต่ระดับเยาวชนจนเกิดความถูกต้องและชำนาญก็จะช่วยให้สามารถแสดงทักษะออกมาได้ดี ดังนั้นการฝึกเสริมด้วยการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอล จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬา เพราะเป็นการฝึกที่สามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะเหมาะสมและสอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและช่วยในการเจริญเติบโตของนักกีฬาในระดับเยาวชนช่วงอายุ 16 – 18 ปี อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

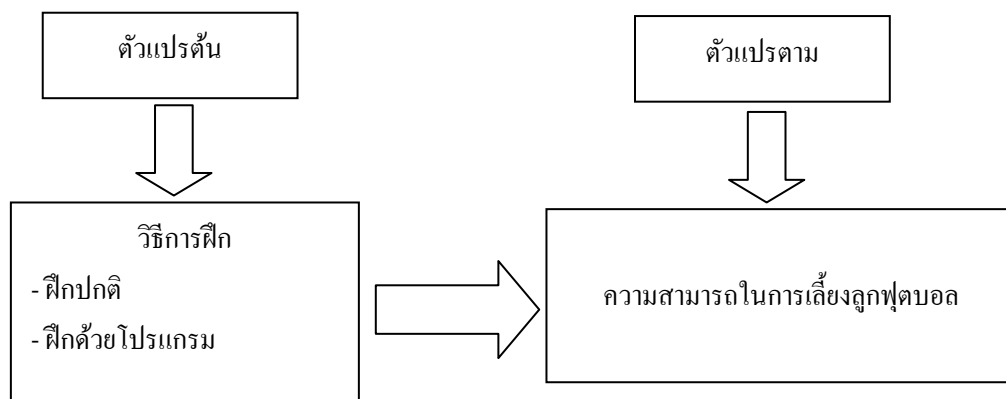
1. เพื่อทำการศึกษาผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวกับที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี

สมมติฐานการวิจัย

นักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี โรงเรียนอุทัยวิทยาคม ที่ใช้โปรแกรมการฝึกต่างกันจะมีความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักฟุตบอลชายของโรงเรียนอุทัยวิทยาคม กลุ่มอายุ 16 – 18 ปี ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักฟุตบอลชายของโรงเรียนอุทัยวิทยาคม กลุ่มอายุ 16 – 18 ปี ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน ทำการแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยวิธีการสุ่มจับสลากแบ่งกลุ่ม เพื่อเลือกกลุ่ม และรูปแบบการฝึก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลองฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุมฝึกซ้อมตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

เป็นโปรแกรมฝึกเสริมความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองนอกเหนือจากการฝึกซ้อมตามปกติ มีการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยทำการฝึกให้เสร็จสิ้น

ก่อนการฝึกตามปกติในแต่ละวัน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบ แก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ให้เหมาะสมกับกลุ่มทดลอง

2. แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์

เป็นแบบทดสอบที่ใช้ในการวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้ผู้เข้ารับการทดลองเลี้ยงลูกฟุตบอลอ้อมหลักไปกลับ โดยให้ทดสอบ 3 ครั้ง บันทึกเวลาจากครั้งที่ทำเวลาได้ดีที่สุด

3. อุปกรณ์ประกอบการวิจัย

3.1 ลูกฟุตบอล จำนวน 20 ลูก

3.2 กรวย จำนวน 50 อัน

3.3 นาฬิกาจับเวลา

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ทำการสร้างเครื่องมือ

3. นำเครื่องมือมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

4. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างโดยนำไปใช้กับนักกีฬาฟุตบอลชายของโรงเรียนลานสักวิทยา ที่อายุ 16 – 18 ปี จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.79

5. นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนอุทัยวิทยาคม เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักกีฬาฟุตบอลเป็นกลุ่มตัวอย่างในการรับการทดลอง

2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางฝึก เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ทำการแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยวิธีการสุ่มจับสลากแบ่งกลุ่ม

4. กำหนดระยะเวลาในการฝึก อธิบาย และสาธิตการฝึกแก่ผู้เข้ารับการทดสอบจนเป็นที่เข้าใจ

5. ทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกตามโปรแกรมและหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

6. ให้กลุ่มทดลองทำการฝึกเสริมตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์, วันพุธ และวันศุกร์ รวมทั้งการฝึกปกติตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยทำการฝึกให้เสร็จสิ้นก่อนการฝึกตามปกติในแต่ละวัน โดยใช้สถานที่ คือ สนามฟุตบอลโรงเรียนอุทัยวิทยาคม ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกตามปกติ

7. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มาวิเคราะห์ เพื่อสรุปผลการวิจัยและเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ เพื่อหาค่าสถิติและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาค่าต่าง ๆ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

2. ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติการทดสอบค่า “ที” (t – test) ปรากฏผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน การฝึกเสริมด้วย โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	N = 15		N = 15			
	(\bar{X})	S.D.	(\bar{X})	S.D.		
ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล(วินาที)						
ก่อนการทดลอง	16.49	0.47	16.59	0.35	-0.60	0.553
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	15.74	0.61	16.46	0.37	-3.62	0.003*
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	14.82	0.54	16.49	0.53	-7.90	0.000*

*p<0.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูก เท่ากับ 16.49 และ 16.59 วินาที ตามลำดับ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เท่ากับ 15.74 และ 16.46 วินาที ตามลำดับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เท่ากับ 14.82 และ 16.49 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุ 16 – 18 ปี ได้ผลคือ กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 14.82$, S.D = 0.54 และกลุ่มควบคุม $\bar{X} = 16.49$, S.D = 0.53

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูก เท่ากับ 16.49 และ 16.59 วินาที ตามลำดับ หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เท่ากับ 15.74 และ 16.46 วินาที ตามลำดับ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เท่ากับ 14.82 และ 16.49

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล พบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

1. ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเป็นโปรแกรมการฝึกที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึก

ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสามารถเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองคงเป็นผลมาจากการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งเป็นการฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดการพัฒนาองค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งได้แก่ การทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ เวลา ปฏิกริยา ความอ่อนตัว และความเร็วสูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536) ที่กล่าวว่า ในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว นั้นจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว ดังต่อไปนี้ การทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ เวลา ปฏิกริยา ความอ่อนตัว และความเร็ว นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความคล่องแคล่วว่องไวได้แก่ ลักษณะรูปร่างของร่างกาย อายุ และเพศ ภาวะน้ำหนักเกิน ความเมื่อยล้า และระยะเวลาในการฝึกซ้อม ตามแนวคิดของวิทยา เลหากุล (2543) กล่าวถึงโปรแกรมการฝึกซ้อมของเด็กระดับอายุ 12 – 14 ปี ว่า ทางด้านการฝึกซ้อมในเรื่องของสมรรถภาพทางกายจะเน้นหนักในความเร็วกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งจะเน้นหนักเป็นพิเศษ โดยการฝึกซ้อมที่ไม่มีลูกฟุตบอลจะเป็นการฝึกโดยการวิ่งหลบหลีก โยกตัวหลอกต่อ กระโดด 2 ขา ในลักษณะยืนอยู่กับที่ วิ่งขึ้นกระโดดขาเดียว สลับข้างซ้ายและขวา วิ่งกระโดดขึ้น 2 ขา ส่วนการฝึกซ้อมกับลูกฟุตบอล จะเป็นการฝึกเทคนิคกับลูกฟุตบอล พื้นฐานการหลอกต่อ เตะเดินด้วยเท้า เตะเดินไปข้างหน้าด้วยศีรษะ และองค์ประกอบที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึงในโปรแกรมการฝึก คือ ความถี่ในการฝึก ความหนัก ระยะเวลาในการฝึก ชนิดของกิจกรรม แสดงให้เห็นว่า การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนี้มีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกปกติในแต่ละวันของนักกีฬา

2. จากสมมุติฐานของการวิจัยที่ว่า การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น ซึ่งผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกเกิดความคล่องแคล่วว่องไวมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองยังมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่าหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกด้วย

จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนี้เป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายในรูปแบบที่คล้ายคลึงและสอดคล้องกับทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และเป็นการฝึกที่มีการฝึกที่มีการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วที่สุด ทำให้ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นได้จริง ซึ่งสอดคล้องตามแนวคิดของ Chu (1996) ที่กล่าวว่า การฝึกเพื่อพัฒนา

ความคล่องแคล่วว่องไวนั้นต้องเป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายในรูปแบบที่คล้ายคลึงกับทักษะนั้นๆ จึงมีผลโดยตรงต่อแรงที่เกิดจากกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก กล้ามเนื้อเหยียดเข่า และกล้ามเนื้อเหยียดข้อเท้า เมื่อเส้นใยกล้ามเนื้อทำงานตอบสนองได้อย่างรวดเร็วแล้วนักกีฬาย่อมมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น และสอดคล้องกับแนวคิดของวอร์คีย์ เพียร์ชอป (2548) ที่กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมกีฬาจะต้องมีการเรียนรู้ และฝึกซ้อมโดยอาศัยหลักการและวิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อให้ได้มาซึ่งทักษะและความสามารถทางด้านร่างกายที่สูงสุดตามความต้องการในกีฬาแต่ละประเภทนั้น ๆ แสดงว่าการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น

3. จากผลการวิจัย หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นอาจเป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกซ้อมตามปกติของผู้ฝึกสอน ที่มีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอและในโปรแกรมการฝึกซ้อมนั้นอาจมีรูปแบบการฝึกที่ช่วยในการพัฒนาองค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้องกับ Headquarters Department of the Army (1998) ที่กล่าวถึง หลักความสม่ำเสมอในการฝึกว่าการที่จะทำให้ผลของการฝึกประสบความสำเร็จนั้นจะต้องพยายามฝึกให้ได้ 10 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือพยายามฝึกอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จากเหตุผลข้างต้นนี้จึงทำให้หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่าก่อนการทดลอง แต่หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากว่าโปรแกรมที่ฝึกตามปกติของผู้ฝึกสอน ไม่ได้เน้นเฉพาะเจาะจงในการฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลอง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ คือ ทำให้นักกีฬาฟุตบอลเกิดความคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น เมื่ออยู่ในเกมส์การแข่งขัน

2. ในการฝึกช่วง 1-2 สัปดาห์แรก นักกีฬาจะมีปัญหาเกี่ยวกับท่าทางในการเคลื่อนที่และการควบคุมร่างกายของนักกีฬาเอง ดังนั้นจึงต้องฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญ เพื่อผลของการฝึกซ้อมจึงเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในกีฬานิกอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาผลการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่เหมาะสมกับอายุ เพศ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และเพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บ
3. ควรมีการนำการฝึกเสริมมาทดลองใช้เป็น โปรแกรมการฝึกจริงแล้วทำการเปรียบเทียบกับ การฝึกปกติของนักกีฬาเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบ โปรแกรมการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ชูศักดิ์ เวชแพทย, และ กันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ :

ธรรมมลการพิมพ์.

นำโชค บัวดวง, น้อม สังข์ทอง, และกิตติชัย คงชะวัน. (2556, พฤษภาคม – สิงหาคม). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณวิทยาเขตสงขลา. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 8(23): 75-90.

ประโยค สุทธิสง่า. (2541). *การบริหารเชิงกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศของโค้ชฟุตบอล*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ยูโสภ คำเต๊ะ, สุนทรา กล้านรงค์, และ ชัยลิขิต สร้อยเพชรเกษม. (2554, พฤษภาคม-สิงหาคม)

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอล.

วารสารวิชาการบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 6(16): 101-112.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุดม จอกรบ. (2545). *ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการเตะฟุตบอล*.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

Bloomfield, J., Ackland, T.R.,and Elliott, B.C.(1994). *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Melbourne : Blackwell Scientific.



Headquarters Department of The Army. (1998). *Physical fitness training*. Washington D.C:

Headquarters Department of The Army.
