

Development of Twisting Throw from Round the Waist Skill Training Program for Wrestling Thailand National Sport University, Trang Campus

Natassawan Thongtang*

M.Ed. (Research and Evaluation), Lecturer

Faculty of Education, Thailand National Sport University, Trang Campus

Nitikorn Klaysuwan¹, Prasarn Thonguea²

^{1, 2}M.Ed. (Physical Education), assistant professor, Lecturer

Faculty of Education, Thailand National Sport University, Trang Campus

Kotchawan Seesuk³, Kittipoom Khotarsa⁴, Patiphat Petchkum⁵,

Tharathip Songsawad⁶, Nuttapong Hinmee⁷

^{3, 4, 5, 6, 7}B.Ed. (Physical Education), Bachelor's Student

Faculty of Education, Thailand National Sport University, Trang Campus

*Corresponding author: thongtangnatassawan@gmail.com

Received: February 21, 2023/ Revised: August 31, 2023/ Accepted: September 13, 2023

Abstract

The objectives of this study were 1) develop a single-arm throw skill training program for wrestling athletes, 2) compare one-arm throwing skills before and after of wrestling athletes and 3) assess the satisfaction of wrestlers towards the one-arm throw skill training program. The target group were 30 wrestlers in Thailand National Sports University, Trang Campus. The research instruments were 1) 8-week training program for single-arm throw skills of wrestlers, 2) pre- and post-tests for wrestling single-arm throw skill training and 3) the wrestling athletes' satisfaction assessment form towards the one-arm throwing skill training program. The statistics used in data analysis were 1) quantitative data: calculating the mean, standard deviation and Analysis of Variance With Repeated Measure, LSD paired test and 2) qualitative data: content analysis and presenting the information in an essay.

The results showed that 1) the training program for the single-arm throwing skills of the wrestlers were appropriate for training the single-arm throwing skills of the wrestlers 2) the results of training in single-arm throw skills of the wrestlers before training, after 4 weeks of experiment and after 8 weeks of the experiment were different. There was statistical significance at the .01 level. 3) The satisfaction of the wrestlers in using the one-arm throw skill training program was overall at a high level.

Keywords: Skill Training, Twisting Throw From Round the Waist, Wrestler

บทความวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

นัฐรชวรรณ ทองตั้ง*

กศม. (การวิจัยและประเมิน), อาจารย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

นิธิกร คล้ายสุวรรณ¹, ประสาร ทองเอื้อ²

^{1, 2}กศม. (พลศึกษา), ผู้ช่วยศาสตราจารย์, อาจารย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

กชวรรณ ลีสุก³, กิตติภูมิ โคตรอาษา⁴, ปฎิพัทธ์ เพชรขุ้ม⁵, ณัฐพงศ์ หินมี⁶, ธราธิป ทรงสวัสดิ์⁷

^{3, 4, 5, 6, 7}ศษ.บ. (พลศึกษา), นักศึกษาปริญญาตรี

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

*ผู้ประสานงาน: thongtangnatassawan@gmail.com

วันรับบทความ: 21 กุมภาพันธ์ 2566/ วันแก้ไขบทความ: 31 สิงหาคม 2566/ วันตอบรับบทความ: 13 กันยายน 2566

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ 2) เพื่อเปรียบเทียบทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำก่อนและหลังของนักกีฬามวยปล้ำ 3) เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ กลุ่มเป้าหมายคือ นักกีฬามวยปล้ำ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ จำนวน 8 สัปดาห์ 2) แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ และ 3) แบบประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการทดสอบรายคู่แบบ LSD และ 2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศเสนอแบบความเรียง

ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ มีความเหมาะสมและสามารถพัฒนาทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำได้เป็นอย่างดี 2) ผลการฝึกทักษะท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำก่อนการฝึก หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการทดสอบรายคู่แบบ LSD พบว่า ทุกคู่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: การฝึกทักษะ การท่วงท่าของนักกีฬามวยปล้ำ

บทนำ

กีฬามวยปล้ำมีวิวัฒนาการที่ยาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งอดีตพบว่ามวยปล้ำเป็นการนำไปใช้เพื่อการดำรงชีวิต อาทิ การหาอาหาร การป้องกันตัวเองจากสัตว์ร้าย ฯลฯ โดยมีการบันทึกเรื่องราว และการสืบทอดวิธีการเอาตัวรอดในอดีต จนกระทั่งเกิดเป็นแนวคิดเกี่ยวกับ ประเพณี วัฒนธรรม สมัยโบราณที่สืบทอดกันมาอย่างช้านาน และได้รับความนิยมจากคนทั่วไป (Katrin, Birgit & Petar, 2014) และได้พัฒนาเป็นกีฬามวยปล้ำจนถึงปัจจุบัน ซึ่งกีฬามวยปล้ำนี้ได้รับความนิยมจากประเทศต่าง ๆ โดยใช้การเรียกชื่อกีฬาที่แตกต่างกันออกไป เช่น ประเทศญี่ปุ่น เรียกว่า กีฬาซูโม่ (Toschi, 2010) ประเทศอินเดีย เรียกว่า กีฬามัลละบุรุษ และประเทศไทย เรียกว่า มวยไทย ฯลฯ (Ministry of Education, 1982) ซึ่งได้รับความนิยมในประเทศไทยช่วงแรก ในปี พ.ศ. 2471 ที่นำเข้ามาในประเทศไทยโดยชาวอินเดีย ในรูปแบบการต่อสู้เกรโก-โรมัน และในปี 2501 ได้นำวิชามวยปล้ำเข้ามาสอนในสถานศึกษาโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา จนถึงปัจจุบัน และมีการแข่งขันกีฬามวยปล้ำในระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับจังหวัด ระดับภาค ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ

ต่อมาเมื่อกีฬามวยปล้ำได้รับความนิยม ทำให้มีนักกีฬาที่เข้ามาเล่นกีฬานี้มากขึ้น ซึ่งนักกีฬามวยปล้ำจะต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอในทักษะต่าง ๆ ได้แก่ 1) ทักษะกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 1.1) การสอดขาทุ่ม 1.2) การคล้องแขนทุ่ม 1.3) การยึดลำตัวทุ่ม 1.4) การจับยึดลำตัวคู่ต่อสู้ 1.5) การจับขาคู่ต่อสู้ และ 1.6) การปล้ำเพื่อทำให้ไหลคู่ต่อสู้ล้มล้ม 2) ทักษะป้องกันของกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 2.1) ทักษะการป้องกันการทำให้คู่ต่อสู้ล้ม (Take down) รวบขาเดียว 2.2) ทักษะการป้องกันการทำให้คู่ต่อสู้ล้ม (Take down) รวบสองขา 2.3) ทักษะการป้องกันการทำให้คู่ต่อสู้ล้ม (Take down) รวบเอว 2.4) ทักษะการป้องกันการจับยึดลำตัวทุ่ม 2.5) ทักษะการป้องกันการจับยึดลำตัวคู่ต่อสู้ (Rolling) 2.6) ทักษะการป้องกันการจับยึดขาคู่ต่อสู้ (Rolling) (Klaysuwan, 2016) นักกีฬาจะต้องมีการฝึกฝนอย่างชำนาญก่อนที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน และมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงพร้อมที่จะเล่นกีฬาหรือแข่งขัน ในการแข่งขันแต่ละสนามนักกีฬาจะต้องทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงและควบคุมเกมการแข่งขันได้ โดยการออกท่าทางที่ทำให้คู่ต่อสู้ยอมแพ้

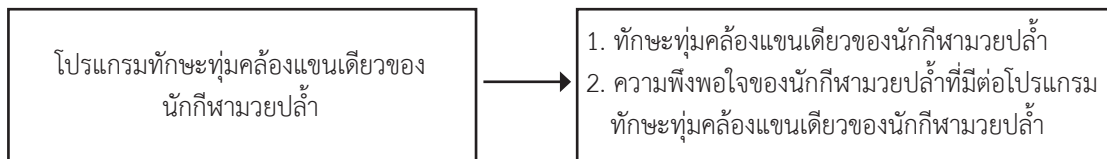
และแพ้ย่ายในที่สุด (Gardiner, 2013) ดังนั้นการมีวินัย การฝึกฝนกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อใช้ในการแข่งขันหรือเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย และลดปัญหาการบาดเจ็บในการเล่นกีฬามวยปล้ำ (Gardiner, 2013) ซึ่งในการแข่งขันกีฬามวยปล้ำนั้นนักกีฬาจะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง และมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงพร้อมที่จะต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้อยู่ตรงหน้า ในด้านความว่องไว การทรงตัว การประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาท พลัง ความเร็ว และปฏิกิริยาตอบสนอง สิ่งทีกล่าวมาข้างต้นนักกีฬาต้องมี ถ้านักกีฬาเกิดพลาดพลั้งแม้แต่คนเดียวจะเป็นโอกาสของคู่ต่อสู้ทันที ทั้งนี้การจะเล่นกีฬาประเภทต่อสู้ นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกฝนมาตั้งแต่เด็ก และทนต่อความเจ็บปวดได้เป็นอย่างดีในการเล่นกีฬาประเภทต่อสู้ ซึ่งปัจจัยสำคัญในการเล่นกีฬา คือ ความสมัครใจของนักกีฬาเอง ชอบศิลปะการต่อสู้ ทนต่อความเจ็บปวดในการแข่งขัน (Hasanov & Mamanazarova, 2022) รวมทั้งการใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น การสอดขาทุ่ม การคล้องแขนทุ่ม การจับยึดลำตัวทุ่ม การจับยึดลำตัวคู่ต่อสู้ และการจับยึดขาของคู่ต่อสู้ ฯลฯ กีฬามวยปล้ำมีความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บในขณะเล่น รวมทั้งการที่นักกีฬาคนหนึ่งจะประสบความสำเร็จได้ ต้องพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะลงแข่งขันในสนามการแข่งขันต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาทุกคนต้องผ่านการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ มาเป็นอย่างดีและทักษะที่ใช้ในการต่อสู้ในกีฬามวยปล้ำแบบประชิดตัว เพื่อให้ได้คะแนนสูงจากการแข่งขัน คือ ทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวเป็นทักษะที่ฝึกค่อนข้างยากมากเนื่องจากนักกีฬาต้องใช้พลังกำลังมากเพราะนักกีฬาต่อสู้ระยะประชิดตัว โดยจับแขนคู่ต่อสู้ให้แน่น และยกคู่ต่อสู้ทุ่มลงกับพื้น นักกีฬาจะต้องฝึกฝนและทุ่มเทการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก (Klaysuwan, 2016.) เมื่อเข้าสู่สนามการแข่งขันและสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ ซึ่งมีโอกาสที่จะได้คะแนนจากการแข่งขัน และสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี

จากการสังเกตการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามวยปล้ำในสนามการแข่งขันต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ถึงปัญหาที่นักกีฬามวยปล้ำหน้าใหม่ประสบปัญหาการปฏิบัติทักษะทุ่มคล้องแขนเดียว ดังนั้น จึงได้มีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ เพื่อเพิ่มทักษะนักกีฬามวยปล้ำให้มีประสิทธิภาพและให้เกิดประสิทธิผลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะทู่้มคล้องแขนเดียว ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียว

กรอบแนวคิดการวิจัย



แบบแผนการวิจัย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ดำเนินการทดลองตาม

แบบแผนการวิจัย One Group Pretest - Posttest Design (Fitz-Gibbon, 1987 : 113)

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	ทดสอบ	หลังทดลอง
E	O ₁	X	O ₂

E คือ กลุ่มเป้าหมาย

O₁ คือ การทดสอบทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำก่อนการทดลอง

X คือ การใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ

O₂ คือ การทดสอบทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำหลังการทดลอง

ตัวแปรตาม คือ

1. ทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ
2. ความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ได้แก่ 1. โปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ จำนวน 8 สัปดาห์ 2. แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ และ 3. แบบประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียว ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

การพัฒนาเครื่องมือในการทำวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างเครื่องมือในการทำวิจัย
2. เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปรับปรุงแก้ไข

วิธีการศึกษา

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักกีฬามวยปล้ำ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยนักกีฬามวยปล้ำที่ขาดทักษะทู่้มคล้องแขนเดียว

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกทักษะทู่้มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ

3. เสนอผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา (กีฬามวยปล้ำ) จำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของ 3.1 โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 3.2 แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 และความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.884 และ 3.3 แบบประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียว มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67-1.00 และความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.987

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมาย โดยทำการทดลองก่อนและหลังการทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ ฝึกสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 -18.30 น. ณ ศูนย์ฝึกกีฬามวยปล้ำ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง โดยผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ ซึ่งจะบันทึกผลการทดลองก่อนและหลังการทดลอง นำข้อมูลที่ได้จากก่อนทดลองและหลังการทดลองการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ และเก็บรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียว จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

วิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการทดสอบรายคู่แบบ LSD

ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และนำข้อมูลสารสนเทศเสนอแบบความเรียง

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ ประกอบด้วย 1. กิจกรรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวกีฬามวยปล้ำ 2. จุดประสงค์ของการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวกีฬามวยปล้ำ 3. ระยะเวลาในการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวกีฬามวยปล้ำ ซึ่งผ่านการพิจารณาเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา (มวยปล้ำ) พบว่า โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ มีความเหมาะสมและสามารถพัฒนาทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำได้เป็นอย่างดี

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

1. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฝึกทักษะทุ่มค้ำองแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ตาราง 1

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์

ทักษะทุ่มคล้องแขนเดียว		$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.
ความถูกต้องของทักษะ	ก่อนการทดลอง	1.73	.45	526.32	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.93	.45		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	4.57	.50		
จังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ	ก่อนการทดลอง	1.63	.49	226.25	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.20	.66		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	4.37	.72		
ความสมบูรณ์ของทักษะ	ก่อนการทดลอง	1.80	.48	448.41	.00*
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.60	.72		
	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	4.63	.56		

จากตาราง 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียว ด้านความถูกต้องของทักษะ ก่อนการทดลอง หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ด้านความถูกต้องของทักษะ ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 1.73, S.D. = .45$) ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{X} = 3.93, S.D. = .45$) และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{X} = 4.57, S.D. = .50$) ด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 1.63, S.D. = .49$) ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{X} = 3.20, S.D. = .66$) และ

ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{X} = 4.37, S.D. = .72$) ด้านความสมบูรณ์ของทักษะ ก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 1.80, S.D. = .48$) ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ($\bar{X} = 3.60, S.D. = .72$) และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ($\bar{X} = 4.63, S.D. = .56$)

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง 1 กลุ่ม วัดซ้ำ โดยใช้สถิติ Analysis of Variance With Repeated Measure มีดังนี้

ตาราง 2

ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านความถูกต้องของทักษะ โดยใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA

การทดลอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	Sig
ก่อนการทดลอง	Between Groups	4.058	1.015	14.03	.00*
	Within Groups	1.808	.072		
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	Between Groups	4.933	1.233	33.04	.00*
	Within Groups	.933	.037		
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	Between Groups	6.492	1.623	46.37	.00*
	Within Groups	.875	.035		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการฝึกทักษะทู่คล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำด้านความถูกต้องของทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการ

ทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 3

ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการฝึกทักษะทู่คล้องแขนเดียวด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ โดยใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA

การทดลอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	Sig
ก่อนการทดลอง	Between Groups	2.960	.740	4.62	.01*
	Within Groups	4.007	.160		
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	Between Groups	9.021	2.255	14.92	.00*
	Within Groups	3.779	.151		
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	Between Groups	10.510	2.627	14.74	.00*
	Within Groups	4.457	.178		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการฝึกทักษะทู่คล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ ก่อนการทดลอง

หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4

ผลการทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการฝึกทักษะทู่คล้องแขนเดียวด้านความสมบูรณ์ของทักษะ โดยใช้สถิติ Repeated Measures ANOVA

การทดลอง	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	Sig
ก่อนการทดลอง	Between Groups	4.583	.917	9.93	.00*
	Within Groups	2.217	.092		
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4	Between Groups	14.533	2.907	104.64	.00*
	Within Groups	.667	.028		
หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	Between Groups	7.417	1.483	22.97	.00*
	Within Groups	1.550	.065		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 การทดสอบความแปรปรวนของคะแนนการฝึกทักษะทู่คล้องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำด้านความสมบูรณ์ของทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความ

แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทู่คล้องแขนเดียวด้านความถูกต้องของทักษะ โดยวิธีการทดสอบ LSD มีดังนี้

ตาราง 5

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านความถูกต้องของทักษะ โดยวิธีการทดสอบ LSD

ความถูกต้องของทักษะ	ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการทดลอง	-	2.20 (.00*)	2.83 (.00*)
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-	-	.63 (.00*)
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านความถูกต้องของทักษะ ก่อนการฝึกของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านความถูกต้องของทักษะ เป็นรายคู่พบว่า การฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านความถูกต้องของทักษะ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 6

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ โดยวิธีการทดสอบ LSD

ความถูกต้องของทักษะ	ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการทดลอง	-	1.57 (.00*)	2.73 (.00*)
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-	-	1.17 (.00*)
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล้องแขนเดียวด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7

เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวด้านความสมบูรณ์ของทักษะ โดยวิธีการทดสอบ LSD

ความถูกต้องของทักษะ	ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการทดลอง	-	1.80 (.00*)	2.83 (.00*)
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-	-	1.03 (.00*)
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวด้านความสมบูรณ์ของทักษะ เป็นรายคู่พบว่า การฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลัง

การทดลอง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 การประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียว

ตาราง 8

ผลการประเมินความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียว

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. นักกีฬาเข้าใจทักษะในการเล่นกีฬามวยปล้ำ	4.20	.71	มาก
2. นักกีฬามีความมั่นใจในการใช้ทักษะทุ่มคล่องแขนเดียว	3.97	.72	มาก
3. นักกีฬามีพัฒนาด้านทักษะมากขึ้น	4.17	.70	มาก
4. นักกีฬามีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น	4.30	.54	มาก
5. นักกีฬาปฏิบัติทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวได้ถูกต้อง	4.00	.87	มาก
6. นักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวที่ปลอดภัย	4.40	.62	มาก
7. นักกีฬาปฏิบัติทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวได้อย่างสมบูรณ์	4.37	.67	มาก
8. นักกีฬามีความความเร็วในการใช้ทักษะทุ่มคล่องแขนเดียว	4.43	.68	มาก
9. นักกีฬามีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา	4.10	.76	มาก
10. ภาพรวมความพึงพอใจที่มีต่อการใช้โปรแกรมทักษะการทุ่มแขนเดียว	4.20	.61	มาก
รวม	4.21	.53	มาก

จากตาราง 8 ความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียว โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = .53) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ นักกีฬามีความเร็วในการใช้ทักษะ ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = .68) นักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวที่ปลอดภัย ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = .62) นักกีฬาปฏิบัติทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวได้อย่างสมบูรณ์ ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = .67) นักกีฬามีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น ($\bar{X} = 4.30$, S.D. = .54) นักกีฬาเข้าใจทักษะในการเล่นกีฬามวยปล้ำ ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = .71) และ ภาพรวมความพึงพอใจที่มีต่อการใช้โปรแกรมทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียว ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = .61) นักกีฬามีพัฒนาการด้านทักษะมากขึ้น ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = .70) นักกีฬามีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = .76) นักกีฬาปฏิบัติทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวได้ถูกต้อง ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = .87) และนักกีฬามีความมั่นใจในการใช้ทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียว ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = .72)

อภิปรายผล

1) การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ พบว่า มีความเหมาะสมและสามารถพัฒนาทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำได้เป็นอย่างดี นักกีฬามวยปล้ำมีทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวที่ใช้ในเอาชนะคู่ต่อสู้ในการแข่งขันแต่ละครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Nukeaw & Boonrod (2020) พบว่า การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกมวยไทยแบบวงจรเป็นโปรแกรมการฝึกที่มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาความสามารถทางอากาศนิยมและจำนวนครั้งในการออกอาวุธของนักกีฬามวยไทยอาชีพได้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khunhankaew (2015) พบว่า ผลของการฝึกความอ่อนตัวร่วมกับโปรแกรมฝึกมวยไทยยังส่งผลให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น ซึ่งนักกีฬามวยปล้ำเมื่อได้รับการฝึกทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ทำให้เกิดความถูกต้องของทักษะ จังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ และความสมบูรณ์ของทักษะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้นักกีฬาที่เข้าร่วมแข่งขันในสนามต่าง ๆ ได้คะแนนสูง และชนะคู่ต่อสู้ในที่สุด

2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการฝึก

ทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า สามารถพัฒนาทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำให้สามารถฝึกด้านความถูกต้องของทักษะ ด้านจังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ และความสมบูรณ์ของทักษะที่ถูกต้องและแม่นยำในการฝึกที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ โดยหลังทดลอง 8 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อทดสอบเป็นรายคู่แบบ LSD พบว่า ทุกคู่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ฉะนั้นการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำดังกล่าว ทำให้นักกีฬามีทักษะในกีฬามวยปล้ำเป็นอย่างดี พร้อมด้วยมีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่แข็งแรง มีความพร้อมในการเล่นกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaliawasil (2021) พบว่า นักกีฬามวยไทยมีระดับความแข็งแรงทางจิตใจสูงกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งตัวแปรที่ส่งผลการแข่งขันมวยไทย ได้แก่ สมรรถภาพทางกาย สมรรถทางจิตใจ ความชำนาญในการใช้ทักษะ เทคนิคเชิงมวย ระดับไอคิว การเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน ประสบการณ์ พิกัดน้ำหนัก อายุ เงินรางวัล และกองเชียร์ ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Samnoon, Polyai & Krabuanpatana (2021) ซึ่งได้ใช้โปรแกรมการฝึกด้วยแรงต้านโดยใช้ถุงทรายที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อในนักกีฬาโยโด พบว่า นักกีฬาสามารถใช้ในการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อช่วงบนของร่างกาย แขนกลางลำตัวข้างซ้าย แขนกลางลำตัวข้างขวา และช่วงล่างของร่างกาย สูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นกีฬามวยปล้ำเป็นกีฬาประเภทการต่อสู้ นักกีฬาจำเป็นต้องมีความถูกต้องของทักษะ จังหวะและความเร็วในการใช้ทักษะ และความสมบูรณ์ของทักษะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีสมรรถภาพที่แข็งแรง และจิตใจที่เข้มแข็ง

3) ความพึงพอใจของนักกีฬามวยปล้ำในการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียว พบว่าโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = .53) นักกีฬาเมื่อได้รับการฝึกจากโปรแกรมดังกล่าว ทำให้นักกีฬามีทักษะการทุ่มคล่องแขนเดียวกีฬามวยปล้ำมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rattanapakorn & Kanjanasorn (2017) พบว่า ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยง

และความแม่นยำในการยิงประตู อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นคะแนนเฉลี่ย 4.78 ยังสอดคล้องกับ Phongsomroop, Tanphanich, Choupanich & Vongsrangsap, (2020) พบว่าความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะการว่ายน้ำท่าคว่ำเพื่อพัฒนาการว่ายน้ำท่าคว่ำสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 มีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jamsai (2021) พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมการฝึกในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นได้ว่า นักกีฬามีความพึงพอใจในโปรแกรมการฝึกกีฬาต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้โปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สามารถนำโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำ ไปประยุกต์ใช้กับกีฬาชนิดอื่นได้
2. สามารถนำโปรแกรมการฝึกทักษะทุ่มคล่องแขนเดียวของนักกีฬามวยปล้ำฝึกกับนักกีฬามวยปล้ำอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดทักษะที่มีความแม่นยำ และมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนาแบบฝึกทักษะอื่น ๆ
2. ควรสร้างแบบฝึกทักษะอื่น ๆ เพื่อความต่อเนื่องในทักษะ เพื่อนำไปใช้ฝึกซ้อมและในการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น

References

- Chaliawsil, R. (2021) The Effect of Mental Toughness Training upon Mental Toughness Level and Sport Success towards Muaythai Competition. *Journal of Roi Et Rajabhat University*. 15(3), 46-55. [in Thai]
- Corbin, et al. (2004). Physical activity for everyone: What every Physical educator should about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*. (21), 128-144.
- Fitz, G., & Carol, T. (1987). *How to Design a Program Evaluation*. Sage.
- Gardiner. E.N. (2013). The Pankration and Wrestling. III. *The Journal of Hellenic Studies*. 26(1906), 4-22.
- Hasanov, A. T., & Mamanazarova, A. B. (2022). Wrestling Preparation Process in Sports Schools. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*. 2, 174-176.
- Jamsai, J. (2021). *The Development of a Training Program in the Physical Fitness Strengthening of Students in Mattayomsuksa 2, Nakhonluang Udomratwittaya School under The Secondary*. [Thesis. Master of Education, Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University]. [in Thai]
- Kaewmak, V. (2019). *Effect of Plyometric Training on Leg Muscle Power of Wrestlers at Suphanburi Sports School*. [Thesis. Master of Education, Srinakharinwirot University]. [in Thai]
- Katrin. B., Birgit. K., & Petar P. (2014). Wrestling in Multifarious Modernity. *The International Journal of the History of Sport*. 31(4), 391-404.
- Khunhankaew, T. (2015). *Effects of Flexibility Training on Agility in Professional Thai Boxers of Quest Thailand Camp*. [Thesis. Master of Science. Chiang Mai University]. [in Thai]
- Klaysuwan, N. (2016). *Teaching publications Wrestling skills and teaching*. Trang: Institute of Physical Education, Trang Campus. [in Thai]

- Kwannai, S., Prachakul, W., & Panuthai, S. (2013). The Construction of Mental Toughness Measure for Wrestling Athletes. *Academic Journal Institute of Physical Education*, 5(3), 31-44. [in Thai]
- Ministry of Education. (1982). *Wrestling*. Kurusapa Printing Ladphrao. [in Thai]
- Nukeaw, A. & Boonrod, W. (2020). Effect of Supplemented Muay Thai Circuit Training Program on Maximal Oxygen Uptake and Physical Performance in Professional Muay Thai Boxers. *Journal of Sports Science and Health*, 21(3), 355-367. [in Thai]
- Phongsomroop, R., Tanphanich, T., Choupanich K., & Vongsrangsap, S. (2020) The Development of Crawl Stroke Swimming Training Program for Grade 7 Students. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 46(1), 254-261. [in Thai]
- Rattanapakorn, S. & Kanjanasorn, W. (2017). The Effect of Shooting Training and Anapanasati Meditation Program on Dribbling Ability and Football Shooting Accuracy in Football Players, Udonpittayanukoon School, Thailand. *Journal of Education Khon Kaen University*, 11(1), 189-196. [in Thai]
- Samnoon, P., Polyai, N., & Krabuanpatana, C. (2021), Effect of Sandbag Resistance Training Program on Muscular Power in Judo Athletes. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 47(1), 100-112. [in Thai]
- Toschi, L. (2010). *Wrestling in Art Room*. Stabilimento Tipolitografico Ugo Quintily.