

The Effects of Agility Training on Abilities of Dribbling the Ball

Monrak Lertwilai¹

Received	Reviewed	Revised	Accepted
24/11/2563	01/12/2563	20/12/2563	24/12/2563

Abstract

This research entitled the effects of agility practicing towards dribbling skills aimed to study the agility practicing program of footballers' dribbling skills; and to compare the differences between agility practicing with specificity training of dribbling and the specific training program of dribbling only the ball. It is an experimental research. The sample in this study were 20 female footballers of Phuket Rajabhat University; who were Studying in the first Year to the fourth year of academic year 2016 and 20 female footballers of British international school, Phuket. The participants were divided into two groups: one was a controlled group which consisted of 20 female footballers; and another was an experimental group which also comprised of 20 female footballers. The purposive sampling. Tools used for data collection Training program with agility. Agility measuring tool and a record sheet of training results before and after training.

The findings can be concluded as follows. 1. The comparisons of agility towards dribbling the ball between the controlled group and the experimental group before and after on the week 4 and week 8 of the practicing and it were found that; 1.1) The agility towards dribbling skill of the controlled group and the experimental group before the practicing were not different. 1.2) The agility towards dribbling skill of the experimental group after week 4 of practicing differed from the controlled group significantly at.05. 1.3) The agility towards dribbling skills of the experimental group after week 8 of practicing differ from the controlled group significantly at.05. 2. The agility towards skill of the controlled group before and after the practicing on week 4 and week 8 were significantly different at 0.05.

¹ Phuket Rajabhat University, Email: monrak.l15@gmail.com

3. The agility towards dribbling skills of the experimental group before practicing and after practicing on week 4 and 8 were found significantly different at.05.

Keywords: Agility, Specificity training, Dribbling

ผลการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

มลรัักษ์ เลิศวิสัย²

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลและ 2) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการฝึกทักษะความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลแบบเฉพาะเจาะจงกับการฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจงในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพียงอย่างเดียว โดยใช้การวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามจำนวน 20 คน และนักฟุตบอลหญิงโรงเรียนนานาชาติบริติชภูเก็ต จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยความคล่องแคล่วว่องไว เครื่องมือวัดความคล่องแคล่วว่องไว และใบบันทึกผลการฝึก ก่อนการฝึก และหลังการฝึก

ผลการศึกษาค้นคว้าสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า 1.1) ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน 1.2) ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 1.3) ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
2. ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
3. ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

คำสำคัญ: ความคล่องแคล่วว่องไว, โปรแกรมการฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจง, การเลี้ยงลูกฟุตบอล

² มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, Email: monrak.l15@gmail.com

บทนำ

ปัจจุบันประเทศต่างๆ ได้ส่งเสริมให้ประชาชนมีความเป็นเลิศด้านกีฬา และประกอบอาชีพทางการกีฬามากขึ้น ทั้งนี้หากประเทศใดมีการพัฒนากีฬาไปสู่อาชีพได้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เนื่องจากการประกอบธุรกิจทางการกีฬาเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งประชาชนสามารถสร้างรายได้ สร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิ ให้แก่ตัวเองและประเทศชาติ และนำการสร้างรายได้เข้าสู่ประเทศไทยได้อย่างมหาศาล นอกจากนี้การพัฒนากีฬาของประเทศไปสู่อาชีพยังเป็นตัวชี้วัดที่บ่งบอกถึงความเจริญก้าวหน้าของประเทศได้อีกประการหนึ่งด้วย (Sports Authority of Thailand, 2011) สำหรับในประเทศไทยได้มีการเล่นฟุตบอลตั้งแต่สมัยต้นรัชกาลที่ 6 เป็นต้นมา จนกระทั่งปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมจากคนไทยเป็นจำนวนมาก และเห็นได้ว่าเยาวชนไทยสนใจการเล่นกีฬาฟุตบอลมากขึ้น แต่การที่จะได้รับความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอลหรือการแข่งขันนั้น องค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการเล่นฟุตบอลได้ดีคือ การมีสมรรถภาพของนักกีฬา การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬาสามารถฝึกซ้อม และแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Safrit, 1990) กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึงภาวะที่ดีของร่างกายที่ทำให้คนเราสามารถปฏิบัติการกิจประจำวันได้อย่างแข็งแรง กระฉับกระเฉงลดอัตราการเสี่ยงต่อปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องมาจากขาดการออกกำลังกายและเป็นความสามารถพื้นฐานของร่างกายสำหรับ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ (Pirom, C., 1996) ได้กล่าวถึงนักกีฬาฟุตบอลว่าต้องมีสมรรถภาพทางกายพร้อมทุกด้าน ทั้งในด้านความแข็งแรงที่ใช้ในการวิ่ง การกระโดด การเตะลูกบอล เป็นต้น ด้านความเร็วซึ่งต้องใช้การเคลื่อนตัวที่รวดเร็วการหลบหลีก การวิ่งหนีหรือวิ่งไล่คู่ต่อสู้ และในด้านความทนทานที่ต้องใช้กำลังในการเล่นเป็นระยะเวลานานถึง 90 นาที หรือมากกว่า และตลอดระยะเวลาดังกล่าวต้องมียุทธศาสตร์การเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันมากมายที่ต้องอาศัยความทนทานพิเศษ ถ้านักฟุตบอลมีสมรรถภาพทางกายดังที่ได้กล่าวข้างต้นแล้ว ย่อม ช่วยให้ นักกีฬาฟุตบอลแสดงความสามารถในการเล่นได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (Hoeger., 1989) ได้แบ่งองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related physical fitness) มีองค์ประกอบ คือ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ส่วนประกอบของร่างกาย และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะ (Skill-related Physical Fitness) องค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ

สำหรับสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอดทน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวส่วนประกอบของร่างกาย ความคล่องแคล่ว การทรงตัว การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อกำลัง ปฏิกริยาตอบสนอง ความเร็ว จากองค์ประกอบทั้ง 2 ประเภท หากนักฟุตบอลคนใดมีอยู่ครบทุกองค์ประกอบจะทำให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทางการเล่นฟุตบอลได้อย่างดีเยี่ยม และในการฝึกฟุตบอล

.....

นั้นผู้ฝึกสอนทุกคนควรตระหนักถึงความสำคัญขององค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวในการคัดเลือกตัวนักกีฬา และการวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อสร้างเสริมให้นักกีฬาฟุตบอลแต่ละคนมีความสามารถทางการเล่นกีฬาฟุตบอลได้เป็นอย่างดียิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเล่นทีมเพื่อนำไปสู่ชัยชนะของทีมฟุตบอล ดังนั้นนักฟุตบอลจึงต้องอาศัยความสามารถในการวิ่งอย่างรวดเร็ว การกระโดด การเปลี่ยนทิศทาง การวิ่งหาที่ว่าง และการชนต่อคู่ต่อสู้การเลี้ยงหลบหลีก ไม่ว่าจะเป็นการเล่นในขณะที่มีลูกบอลอยู่ก้นตนเองหรือเป็นการเล่นที่ไม่มีลูกบอลก็ตาม ความคล่องแคล่วมีความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดได้โดยรวดเร็ว การออกได้เร็ว การหยุดได้เร็ว และการเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ความคล่องแคล่วเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพที่ดีในกีฬาหลายชนิด เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล เป็นต้น สำหรับการเล่นฟุตบอลองค์ประกอบทางด้านความคล่องแคล่วว่องไวจัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญองค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้ นักฟุตบอลประสบความสำเร็จ แต่นักฟุตบอลจะมีความคล่องแคล่วว่องไวได้ดีจะต้องมีการฝึกในส่วนของการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ช่วยในการเคลื่อนที่ของร่างกาย และการฝึกความอ่อนตัวของข้อต่อ และกล้ามเนื้อที่ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปได้อย่างเต็มช่วงของการเคลื่อนที่ดังที่ (Supakitamonphane, C., 2000) กล่าวว่า นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวสูงจะต้องมีการฝึกการร่วมงานกันของกล้ามเนื้อที่พัฒนาให้เกิดการร่วมงานกันในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมนั้น การฝึกพลัง (Strength) ของกล้ามเนื้อ จะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ถ้าพลังกล้ามเนื้อไม่มีการควบคุมแรงเฉื่อยของร่างกายจะเป็นไปไม่ได้ดี รวมถึงนักกีฬาจะต้องมีการฝึกความอ่อนตัว เพราะความอ่อนตัวในช่วงปกติมีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวให้ได้เต็มช่วง ซึ่งจะทำให้การเคลื่อนไหวเรียบและมีประสิทธิภาพ ปกตินักศึกษาสายด้านกีฬาที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต อาจมีทักษะหรือความสามารถในการเล่นฟุตบอลที่แตกต่างกันออกไป จึงได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาฟุตบอลหญิง 5 ปี ขึ้น เพื่อช่วยส่งเสริมนักศึกษาสายกีฬาให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีโอกาสพัฒนาตนเองไปสู่ระดับชาติ ดังนั้น นักศึกษาสายด้านกีฬาต้องฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพราะปัจจุบันมีผู้ที่สนใจในด้านกีฬาน้อยลง เป็นปัญหาของการคัดเลือกนักศึกษาสายกีฬาเข้าทีมยังขาดการทดสอบเป็นต้น จึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะและระบบการเล่นฟุตบอลให้เกิดประสิทธิภาพ จะกล่าวได้ว่าการดำเนินกิจกรรมทุก ๆ กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายใต้โครงการพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาฟุตบอลหญิงล้วนแล้วแต่เป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศนั่นเอง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิธีการพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ว่าวิธีการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ที่เหมาะสมและจะช่วยพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของนักฟุตบอลหญิงได้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ว่าการฝึกคล่องแคล่วว่องไวจะส่งผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักฟุตบอลหญิงและสามารถเลี้ยงลูกฟุตบอลได้เร็วขึ้น เพื่อที่จะนำทักษะซึ่งเป็นผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฟุตบอลหญิงได้นำไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถทางด้านการเลี้ยงลูกฟุตบอลและเตรียมความพร้อมที่จะแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการฝึกทักษะความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้โปรแกรมและควบคุมกับทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลแบบเฉพาะเจาะจง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต และนักกีฬาฟุตบอลหญิงโรงเรียนนานาชาติบริติสภูเก็ต

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักกีฬาฟุตบอลจำนวน 40 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แล้วนำกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ประกอบด้วย

กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับการฝึกทักษะเฉพาะเจาะจง เป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ภูเก็ต จำนวน 20 คน

กลุ่มควบคุมที่ 2 การฝึกทักษะเฉพาะเจาะจง เป็น นักกีฬาฟุตบอลหญิงโรงเรียนนานาชาติบริติสภูเก็ต จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมที่ใช้ในการฝึก

โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับการฝึกทักษะเฉพาะเจาะจงในกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้เวลาการฝึก 8 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกทักษะเฉพาะเจาะจง ในกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อม และทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ประกอบด้วย ใบบันทึกข้อมูล กรวยยาง 30 อัน สายวัด 1 เส้น นาฬิกาจับเวลา 1 เรือน นกหวีด 1 ตัว และพื้นที่สนามฟุตบอล

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาหลักการทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความสามารถโดยการฝึกความว่องไวและการฝึกทักษะเฉพาะเจาะจงแล้วนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกโดยพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้ง

1.2 จำนวนการฝึกในแต่ละท่า

1.3 ความหนักของโปรแกรมการฝึก

1.4 การอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก

2. การสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึก

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

2.3 นำโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบ หาความเที่ยงตรงของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ในการประเมินคุณภาพของเครื่องมือ มีค่าเท่ากับ 1.00 ดังนั้นเครื่องมือสามารถนำไปใช้ในการวิจัยต่อไปได้โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การประเมินด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ สอดคล้อง ไม่น่าสนใจ ไม่สอดคล้อง เกณฑ์โปรแกรมที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงสอดคล้อง โปรแกรมที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ไม่สอดคล้อง ต้องปรับปรุง แล้วผู้วิจัยดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.4 ปรับปรุงโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ดำเนินการวิจัย ได้แก่

2.5.1 การประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมโดยนำคำตอบที่ได้รับจากแบบประเมินความเหมาะสมของข้อมูลที่ได้จากการสอบถามผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาความสอดคล้องโดยใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ใช้ดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ IOC (Index of Item-Objective Congruence) โดยนำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนที่ตอบดังนี้

1.มีความเห็นว่าสอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น +1

2.มีความเห็นว่าไม่น่าสนใจ กำหนดคะแนนเป็น 0

3.มีความเห็นว่าไม่สอดคล้อง กำหนดคะแนนเป็น -1

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมสอดคล้องตามสูตรของ (Thaweratana, P., 2000) ดังนี้

IOC = เมื่อ IOC แทนค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์และโปรแกรม

R แทนคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ แทนผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทนจำนวนผู้เชี่ยวชาญการพิจารณาความเหมาะสมของร่างกิจกรรม ได้นำคำตอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านที่ตอบมาดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง เหมาะสมมาก

คะแนน 3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

คะแนน 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนนแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง เหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง เหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

การกำหนดค่าเฉลี่ยของความเหมาะสม คือค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ซึ่งถือว่าโปรแกรมมีคุณสมบัติเหมาะสมในเบื้องต้น

2.5.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทำการปรับปรุงแก้ไข

3. นำแบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล (ของผู้วิจัย) มาทำการทดสอบการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดลองเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ (t-test Independent) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. ใช้การวัดซ้ำสองมิติ (Repeated Measure in two Dimension design) เพื่อทดสอบว่าความคล่องแคล่วว่องไว ภายในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ในช่วงเวลาฝึกที่ต่างกัน

4. ใช้วิธีเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (Multiple Comparisons) โดยวิธีของ Bonferroni

ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1.1 ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

1.2 ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

1.3 ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ พบว่าความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ลดลงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ลดลงกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ภายหลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 คือ 25 91, 24 64, 24 69 ตามลำดับและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 คือ 25 11 22 98, 20 59 ตามลำดับและผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการฝึกนักกีฬาในการกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกันภายหลังจากได้รับการฝึกเป็นเวลา 4 และ 8 สัปดาห์ พบว่า นักกีฬากลุ่ม

ทดลองมีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

การศึกษาภายในแต่ละกลุ่มโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล พบว่า กลุ่มควบคุม มีความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก พบว่ากลุ่มทดลอง สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก แสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ที่ดีกว่า ทั้งนี้เป็นเพราะกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จึงช่วยในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (Supakitamonphane, C., 2000) พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวสามารถลดเวลาที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเฉพาะอย่างได้โดยการฝึกซ้อมกระทำการเคลื่อนไหวชนิดนั้นบ่อย ๆ การฝึกซ้อมดังกล่าวจะลดเวลาที่ใช้ในการตัดสินใจ และการเคลื่อนที่จากอีกที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การตัดสินใจที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ช่วงเวลาในการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ของตารางการฝึกซ้อมทำให้มีการพัฒนาความเร็ว ความแข็งแรง และกำลัง ซึ่งถ้าหากมีการฝึกซ้อมที่มากกว่า 8 สัปดาห์โดยมีวิธีการปรับโปรแกรมการฝึกซ้อม การเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย การฝึกซ้อมต้องมีสิ่งเร้าอย่างเพียงพอที่จะทำให้โครงสร้างอวัยวะภายในและภายนอกของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องคำนึงถึงปริมาณการฝึกซ้อมประกอบด้วย 1) ความหนักของงาน การทำงานของร่างกายทุกอย่าง อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มเป็นสัดส่วนกับความหนักของงานซึ่งในการออกกำลังกายสามารถควบคุมความหนักของงานได้ โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นเกณฑ์ 2) ระยะเวลาในการฝึกซ้อม จะสัมพันธ์กับความหนักของงานคือถ้าความหนักของงานสูงจะทำให้ได้ในระยะสั้น ถ้าความหนักของงานลดลงจะทำให้งานได้นานขึ้น ซึ่งในการกำหนดระยะเวลาในการฝึกซ้อมมีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นด้วย 3) ความบ่อยในการฝึกซ้อม สำหรับผู้ไม่เคยรับการฝึกซ้อมควรจะเริ่มการฝึกซ้อมวันเว้นวันด้วยระดับของงานต่ำเพื่อลดอันตรายที่จะเกิดกับกล้ามเนื้อ การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแต่ละสัปดาห์จะต้องมีความสม่ำเสมอเพียงพอที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเมื่อพิจารณาจะเห็นได้ว่าความหนักของงานเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มควบคุม กล่าวคือ การฝึกซ้อมเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยไม่มีรูปแบบ และกลุ่มทดลอง โดยการใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล หลังการฝึกซ้อมสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ในระยะเวลาที่แตกต่างกันของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มทดลอง พบว่า ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni มีค่าความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (25 11) และ 8 (20 59) ซึ่งมีค่าต่ำกว่าความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึก (25 11) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 นักกีฬากลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล จึงส่งผลให้มีการพัฒนาของความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลดังเช่น (Hirunrat, S., 1996) ยังได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถของการฝึกแต่ละด้านของแต่ละบุคคลใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาเพิ่มขึ้น

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 สรุปได้ว่า การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ตามโปรแกรมการฝึก ส่งผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้เร็วขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อที่พัฒนาให้เกิดการร่วมงานกันในการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี ช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว เกิดการเคลื่อนที่จากอีกที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว ทำให้การตัดสินใจที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพช่วงเวลาในการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ จึงมีความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนา ทักษะของนักกีฬา ซึ่งถ้าหากมีการฝึกซ้อมที่มากกว่า 8 สัปดาห์ ต้องคำนึงถึงปริมาณการฝึกซ้อม ความหนักของงาน การทำงานของร่างกายทุกส่วน อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มเป็นสัดส่วนกับความหนักของงานซึ่งในการออกกำลังกายสามารถควบคุมความหนักของงานได้ โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นเกณฑ์ ระยะเวลาในการฝึกซ้อม จะสัมพันธ์กับความหนักของงานคือถ้าความหนักของงานสูงจะทำให้ได้ในระดับสั้น ถ้าความหนักของงานลดลงจะทำให้งานได้นานขึ้น ซึ่งในการกำหนดระยะเวลาในการฝึกซ้อมมีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นด้วย และความบอຍในการฝึกซ้อม สำหรับผู้ไม่เคยรับการฝึกซ้อมควรจะเริ่มการฝึกซ้อมวันเว้นวันด้วยระดับของงานต่ำเพื่อลดอันตรายที่จะเกิดกับกล้ามเนื้อ การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแต่ละสัปดาห์จะต้องมีความสม่ำเสมอเพียงพอที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเมื่อพิจารณาจะเห็นได้ว่าความหนักของงานที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาทักษะด้วยวิธีการหรือโปรแกรมการฝึก ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบและหลักการฝึกให้ครบทุกองค์ประกอบ เพื่อพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพด้านกีฬาของนักฟุตบอลหญิง ต่อการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ให้ก้าวสู่ความเป็นเลิศต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองมีผลทำให้เกิดสมรรถนะในการเล่นลูกฟุตบอลเพิ่มมากขึ้นกว่าการฝึกปกติในกลุ่มควบคุม โดยการฝึกแค่ 4 สัปดาห์ก็เห็นผลปรากฏ

2. โปรแกรมการฝึกเสริมด้วยความคล่องแคล่วว่องไวนี้ฝึกควบคู่กันไปกับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นลูกฟุตบอล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของความคล่องแคล่วว่องไวที่มีผลต่อการยิงประตูในระยะและมุมต่าง ๆ ภายนอกและภายในบริเวณเขตโทษ

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปการศึกษากีฬานิตต่าง ๆ ควรมีการกระจายผลการทดลองไปยังกลุ่มใหม่หรือมิติๆ ภายใต้งานของการวิจัย

References

- Hirunrat, S. (1996). *Physical and athletic performance*. Bangkok: School of Sports Medicine, Department of Orthodox Surgery and Physical Therapy, Siriraj Hospital, Mahidol University.
- Hoeger, W. K. (1989). *Lifetime physical fitness & wellness* (2nd ed). Colorado, USA: Morton.
- Pirom, C. (1996). *Modern football "Training and management"*. Samutsakorn: College of Physical Education, Samut Sakhon Province.
- Safrit, M.J. (1990). *Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science*. (2nd ed). Mosby Co., St. Louis.
- Sports Authority of Thailand. (2011). *A study of problems and obstacles for the development of Thai athletes' competency: Study the potential case of athletes in the Olympics*. Bangkok: Sports Authority of Thailand.
- Supakitamonphane, C. (2000). *A study on the design and contruction of EMG and heart rate monitors for mental stress detection and management*. Bangkok: Mahidol University.

Thaweratana, P. (2000). *Research methods in behavioral and social science*. (7nded).
Bangkok: Office of Educational and Psychological Testing, Srinakharinwirot
University.

