

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตซอลหญิง

จิรายุ จิตต์น้อม*

ทิพย์รัตน์ ประเสริฐสังข์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี ให้มีคุณภาพ 2) เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วระหว่างก่อนและ หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP) กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตซอลหญิง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 20 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และทดสอบค่าที (t – test dependent samples) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการฝึกโดยการฝึกรูปแบบเอส คิว เอ พี มีประสิทธิภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญ ได้ประเมินความเหมาะสมและภาพรวม อยู่ในระดับเหมาะสมมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D = 0.80) 2) นักกีฬา ฟุตซอลหญิง มีความคล่องแคล่วก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึกนักกีฬา, การฝึกแบบเอส คิว เอ พี, ความคล่องแคล่ว, นักกีฬาฟุตซอล

* นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพัฒนศึกษาและกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

** อาจารย์ สาขาวิชาพัฒนศึกษาและกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ติดต่อผู้พิมพ์ : จิรายุ จิตต์น้อม E-mail. Jitnom2633@gmail.com มือถือ : 0896210669

รับบทความ 10 สิงหาคม 2566 แก้ไขบทความ 31 สิงหาคม 2566 ตอรับ 14 ธันวาคม 2567

Development of SQAP Training Program to Improve Agility of Female Futsal Players

Jirayu jitnom*

Thipharat Prasertsung**

Abstract

This research was experimental research with the objectives of 1) to develop a quality SQAP training program, 2) to compare the fluency between before and after SQAP training program. The target group used in this research were female futsal athletes of Mahasarakham University Academic year 2021, 20 students were obtained from purposive sampling. The mean, standard deviation, and t – test dependent samples were used to analyze the data with statistical significance set at a .05 level.

The results showed that the SQAP model training was effective, as assessed by experts, with an overall suitability rating of 4.06, with a standard deviation of -0.80. the female futsal athletes' agility before training and after training for 8 weeks were significantly different at the .05 level.

Keywords: sport player training program, SQAP Training program, agility, female futsal players

* Master's degree student, Innovation of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

** Lecturer of Dept, Innovation of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

Contract: jirayu jitnom E-mail. Jitnom2633@gmail.com Mobile: 089 6120669

Received August, 10 2023 ; Revised August, 31 2023 ; Accepted December, 14 2024

บทนำ

กีฬาฟุตซอล (futsal) เป็นรูปแบบหนึ่งของการเล่นกีฬาฟุตบอลโดยมีการย่อขนาดของสนามและลดจำนวนผู้เล่นลงให้เหลือฝ่ายละ 5 คน มีกฎ กติกาการแข่งขันที่ชัดเจน ปัจจุบันกีฬาฟุตซอลกำลังเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย มีการจัดการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในระดับมัธยมศึกษา อุดมศึกษาและประชาชนทั่วไป และกีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาสากล มีการแข่งขันในระดับนานาชาติและระดับโลก จึงมีการรับรองโดยสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA–Federation International Football Association) (บงการ พรหมผุย, 2543 อ้างในธวัชวิศิษฐ์ สวงวงค์, 2551) เนื่องจากฟุตซอลเป็นกีฬาที่สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจในทุก ๆ นาทีของการแข่งขัน และสามารถจัดการแข่งขันได้ตลอดทั้งปี แข่งขันได้ทุกสภาพอากาศ ในปัจจุบันฟุตซอลได้มีการพัฒนาไปมากไม่ว่าจะเป็นในด้านระบบการเล่นทักษะต่าง ๆ ที่ได้นำมาผสมผสานกันเป็นกีฬาประเภททีมที่ดูแล้วสนุกเพลิดเพลิน โดยมีกติกาเป็นตัวควบคุมการแข่งขัน (รัศมิ จินดามัย, 2548 อ้างในประพันธ์ เปรมศรี และไมตรี กุลบุตร, 2548) กีฬาฟุตซอลเป็นเกมกีฬาที่ใช้ความเร็วเข้ามาเกี่ยวข้องในทุก ๆ ด้านทั้งความคิด ตัดสินใจ และการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า ดังนั้น นักกีฬาจึงต้องมีทักษะที่ดีเยี่ยมและความสามารถค่อนข้างสูง มีปฏิริยาตอบสนองต่อเกมการเล่นที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าดี มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและเคลื่อนไหวที่ว่างอยู่ตลอดเวลา มีความแน่นอนและแม่นยำทั้งการรับ-ส่ง การเลี้ยง การพา การเข้าสกัดกัน การป้องกัน การยิงประตู รวมไปถึงความเข้าใจในการทำงานสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีมอย่างมีประสิทธิภาพ ความสำเร็จของการแข่งขันย่อมต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการด้วยกัน ซึ่งปัจจัยหรือองค์ประกอบหลักสำคัญอย่างหนึ่งคือสมรรถภาพทางกายซึ่งถ้านักกีฬาฟุตซอลคนใดมีอยู่ในตัวอย่างครบถ้วน จะทำให้เขาเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตซอลได้อย่างดีเยี่ยม (นิพนธ์ กระมล, 2554) สมรรถภาพทางกายพื้นฐาน การเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ ทักษะกีฬา เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของการเคลื่อนไหว ซึ่งหมายถึง ความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สามารถเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ในกิจกรรมที่เฉพาะเจาะจง การเปลี่ยนลักษณะการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว โดยใช้ร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนนั้น จะเป็นการวัดความคล่องตัวได้ดี เช่น การวิ่งซิกแซก การวิ่งเก็บของ เป็นต้น กีฬาประเภททีมทุกประเภทนอกจากผู้เล่นจะต้องมีความสัมพันธ์กันในทีมแล้ว ผู้เล่นจะต้องมีความคล่องตัวและมีความสามารถเฉพาะตัวสูงอีกด้วย โดยเฉพาะในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อหลบหลีกคู่ต่อในการที่จะเคลื่อนที่ไปรับลูกบอล และนอกจากนี้ยังมีระยะเวลาเข้ามากำหนดให้ผู้เล่นต้องพยายามเคลื่อนที่ไปรับลูกบอลจากเพื่อนร่วมทีม โดยอาศัยความคล่องตัวซึ่งเป็นสมรรถภาพพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในกีฬาทุกประเภท เป็นคุณสมบัติอันดับแรกของนักกีฬาทุกคนและทุกตำแหน่งของการเล่นจึงจำเป็นจะต้องพัฒนาความสามารถของผู้เล่นทุกมิติของสมรรถภาพร่างกาย เช่น ความเร็ว ความแข็งแรงและปฏิริยาตอบสนองความคล่องแคล่วว่องไว เป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งของสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อนักกีฬาฟุตซอล เนื่องจากวิธีการหรือรูปแบบการเล่น

ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ของร่างกายหรือการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายอย่างรวดเร็วและถูกต้อง เช่น การออกวิ่งได้รวดเร็ว หยุดได้เร็ว เป็นต้น อีกทั้งหลักในการฝึกเพื่อเป็นพื้นฐานของความคล่องแคล่วว่องไวนั้น ต้องอาศัยความสามารถพื้นฐานหลายด้าน ได้แก่ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาตอบสนอง ความอ่อนตัวและความแข็งแรง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ความคล่องแคล่วว่องไวนั้น รวมถึงความเร็ว กำลัง รวมไปถึงการประสานการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งมีความสำคัญในการทำกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายได้โดยเร็ว การออกตัวได้เร็ว การหยุดได้เร็ว การกลับตัวได้เร็วและการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นนักกีฬาที่มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงย่อมมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องตัว ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทาง ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญต่อกีฬาฟุตบอลมาก เพราะกีฬาฟุตบอลจะมีพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ประกอบด้วย การเดิน การวิ่ง การสไลด์ การกระโดด โดยร่างกายมีการเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางในการเคลื่อนไหวตลอดเวลา รวมทั้งต้องหลบหลีกคู่ต่อสู้และสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ถ้าร่างกายมีความคล่องแคล่วว่องไวที่ดี ประกอบกับมีสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ ที่ดีก็จะช่วยให้นักกีฬาฟุตบอลเล่นกีฬาได้ประสบความสำเร็จและช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้อีกด้วย (มณฑล ทองโรจน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล, ชนะวงค์ หงษ์สุวรรณ และรัตนา เสงส์สวัสดิ์, 2561) ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และเป็นปัจจัยที่สำคัญและจำเป็นต่อการเล่นกีฬานานาชาติต่าง ๆ รวมทั้งมีความสำคัญกับสมรรถภาพทางกายพื้นฐานและนำไปสู่การพัฒนาสมรรถภาพทางกายในแต่ละชนิดกีฬาที่อาศัยความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวเพื่อก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายสูงสุด นักพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬาและผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญและหาแนวทางในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อให้นักกีฬาพัฒนาตนเองจนถึงความสูงสุดด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อนักกีฬา ทีมกีฬาและประเทศในระยะยาวต่อไป

ความคล่องแคล่วว่องไว อาศัยความสามารถขั้นพื้นฐานซึ่งมีปฏิกริยาที่รวดเร็ว การเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว การร่วมงานกันทำงานของกล้ามเนื้อและพลังของกล้ามเนื้อ และแบ่งความคล่องแคล่วว่องไวไว้ 5 ประเภท

1. ความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป (General Agility) หรือเรียกว่า เป็นความคล่องแคล่วว่องไวทั้งร่างกาย อาจมีทิศทางไม่แน่นอนแต่เห็นการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วว่องไวชัดเจน เช่น การเคลื่อนไหวบนพลอร์ของกีฬายิมนาสติกที่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วแม่นยำตามทักษะพื้นฐาน

2. ความคล่องแคล่วว่องไวแบบชั่วขณะ (Temporal Agility) หรือเรียกว่า ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีทิศทางไม่แน่นอนแต่จะเคลื่อนที่แน่นอนภายใต้แผนการเคลื่อนที่ที่ได้วางแผนไว้ เช่น การตอบสนองอย่างรวดเร็ว

ของนักกรีฑาที่จุดออกตัวเมื่อมีสิ่งรบกวน หรือการยกป็นขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อตอบสนองต่อการยิงเป้าของนักกีฬา ยิงเป้าบิน เป็นต้น

3. ความคล่องแคล่วว่องไวแบบระยะสั้น (Spatial Agility) หรือความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ที่ไม่แน่นอน แต่ได้มีการวางแผนว่าจะเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว เช่น การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วเพื่อเข้ารับลูกเสิร์ฟในกีฬาเทนนิส

4. ความคล่องแคล่วว่องไวแบบภาพรวม (Universal Agility) หรือความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวของทั้ง 2 ทีมเพื่อตอบสนองต่อการรุกและป้องกันในการแข่งขัน

5. ความคล่องแคล่วว่องไวแบบเฉพาะ (Specific Agility) ความคล่องแคล่วว่องไวแบบเฉพาะเจาะจงมีความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดได้โดยรวดเร็ว การออกตัวได้เร็ว การหยุดได้เร็ว และการเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ไปยังเป้าหมาย จากทั้ง 5 ประเภทของความคล่องแคล่วว่องไวจะเห็นได้ว่า ในกิจกรรมและกีฬามักพบความคล่องแคล่วว่องไวในแทบทุกชนิดกีฬา จึงมีความสำคัญที่จะต้องศึกษาและพัฒนาให้ตรงกับลักษณะเฉพาะของแต่ละชนิดกีฬา ทั้งนี้ผู้ฝึกสอน นักพลศึกษาและนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ควรต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ และองค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไวอันจะมีส่วนทำให้พัฒนาได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอส คิว เอ พี สำหรับนักกีฬาฟุตบอลหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วระหว่าง ก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบเอส คิว

เอ พี (SQAP)

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลหญิง ทีมมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา 2564 จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

การพัฒนาโปรแกรม

1. ศึกษา วิเคราะห์ หลักการ แนวคิด เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วในกีฬาฟุตบอล จากเอกสาร ตำรา รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ร่างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วในกีฬาฟุตบอล โดยใช้การผสมผสานกันระหว่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว (SAQ) และโปรแกรมการฝึกแบบ คิว เอ พี (QAP)

3. นำร่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP) เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาและผสมผสานระหว่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว (SAQ) และโปรแกรมการฝึกแบบ คิว เอ พี (QAP)

4. นำร่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP) เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง เสนอต่อที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาและเห็นชอบ

5. นำร่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP) เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ที่ได้จากข้อ 3 มาปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

6. นำร่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP) เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ที่ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้วเสนอต่อที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาและเห็นชอบ

7. นำร่างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP) เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ที่ผ่านการพิจารณาและเห็นชอบจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกตามโปรแกรม

1. ทดสอบความคล่องแคล่วก่อนการฝึก (pretest) โดยใช้แบบทดสอบความคล่องแคล่วของอิลลินอยส์ (The Illinois agility test) ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของการฝึกนักกีฬาฟุตบอลหญิงตามโปรแกรมการฝึก เอส คิว เอ พี (SQAP)

2. นำโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี ที่ผ่านการหาประสิทธิภาพมาแล้วมาใช้ในการฝึกนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลาในการฝึกแต่ละครั้งประมาณ 60 นาที โดยแบ่งการฝึกออกเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 10 นาที ช่วงการฝึกใช้เวลา 40 นาที และช่วงคลายอุ่นใช้เวลา 10 นาที

3. ทดสอบความคล่องแคล่วหลังการฝึก(pretest) โดยใช้แบบทดสอบความคล่องแคล่วของอิลลินอยส์ (The Illinois agility test) ในสัปดาห์ที่ 8 ของการฝึกนักกีฬาฟุตบอลหญิง ตามโปรแกรมการฝึก เอส คิว เอ พี (SQAP)

4. เก็บรวบรวมข้อมูล

5. นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์สถิติและสรุปผลการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี (SQAP)

2. แบบทดสอบความคล่องแคล่วของอิลลินอยส์ (The Illinois agility test)

3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง

- 3.1 กรวยยาง จำนวน 20 อัน
- 3.2 รั้วกระโดด จำนวน 5 อัน
- 3.3 นาฬิกาจับเวลา จำนวน 1 อัน
- 3.4 นกหวีด จำนวน 1 อัน
- 3.5 สนามฟุตบอล ขนาดมาตรฐาน
4. แบบบันทึกผลการทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่ว
2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ระหว่างก่อนฝึกโปรแกรมและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (Dependent t-test) กรณีกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระกัน
3. การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนวณหาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สรุปผลการวิจัย

ระยะที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง

1.1 ผลการสังเคราะห์โปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง พบว่า การฝึกด้วยโปรแกรม เอส คิว เอ พี (SQAP) ซึ่งประกอบด้วย 9 สถานี โดยใช้เวลารวมทั้งหมด 40 นาทีคือ สถานีที่ 1) วิ่งอ้อม 2 กรวย เป็นเลข 8 สถานีที่ 2) วิ่งเคลื่อนที่หน้าหลังทแยงมุม สถานีที่ 3) วิ่ง เป็นรูปสี่เหลี่ยม สถานีที่ 4) วิ่งเป็นรูปตัว A (A-Movement) สถานีที่ 5) วิ่งเป็นรูปตัว H (H-Movement) สถานีที่ 6) วิ่งเป็นรูปตัว Z (Z-Movement) สถานีที่ 7) กระโดดสองเท้าข้ามรั้วเตี้ย สถานีที่ 8) กระโดดด้านข้าง (Side hop) สถานีที่ 9) กระโดดข้ามรั้วสูง (High jump)

การฝึกแบบ SAQ ผสมผสานกับการฝึก QAP เป็นการฝึกแบบ SQAP

1. Warm up

- 1.1 วิ่งเหยาะ หรือวิ่งท่าต่าง ๆ
- 1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - static stretching (การยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่โดยค้างไว้ 10-15 วินาที)
 - dynamic stretching (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว)

- passive stretching (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีผู้ช่วยหรืออุปกรณ์ช่วย)

- ใช้เวลาในการพักระหว่างสถานี 1 นาที

2. SAQ Training Program + QAP Training Program

2.1 สถานีที่ 1 วิ่งอ้อม 2 กรวย เป็นเลข 8 วิ่งสปีดจากกรวยที่ 1 ไปอ้อมกรวยที่ 2

แล้วถอยหลังกลับมาด้วยความเร็วกลับมาแตะกรวยที่ 1 ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 เที้ยว และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.2 สถานีที่ 2 วิ่งเคลื่อนที่หน้าหลังทแยงมุม

วิ่งตรงด้วยความเร็วจากกรวยที่ 1 ไปอ้อมกรวยที่ 2 แล้ววิ่งทแยงมุมไปอ้อมกรวยที่ 4 แล้ววิ่งตรงไปอ้อมกรวยที่ 3 แล้ววิ่งทแยงมุมกลับมากกรวยที่ 1 จนครบ 5 เที้ยว และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.3 สถานีที่ 3 วิ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม

วิ่งตรงด้วยความเร็วจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 แล้ววิ่งต่อไปยังกรวยที่ 3 แล้ววิ่งต่อไปยังกรวยที่ 4 จากนั้นวิ่งกลับไปยังกรวยที่ 1 จนครบ 5 เที้ยว และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.4 สถานีที่ 4 วิ่งเป็นรูปตัว A (A-Movement)

เริ่มวิ่งจากกรวยที่ 1 ไปยังกรวยที่ 2 แล้ววิ่งสไลด์ด้านข้างไปยังกรวยที่ 3 แล้ววิ่งสไลด์ด้านข้างกลับไปยังกรวยที่ 2 แล้ววิ่งจากกรวยที่ 2 ไปยังกรวยที่ 4 แล้ววิ่งถอยหลังจากกรวยที่ 4 ไปยังกรวยที่ 3 แล้ววิ่งสไลด์ด้านข้างไปยังกรวยที่ 2 แล้ววิ่งสไลด์ด้านข้างกลับไปยังกรวยที่ 3 และวิ่งถอยหลังจากกรวยที่ 3 ไปยังกรวยที่ 5 นับเป็น 1 เซตทำให้ครบ 3 เซต และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.5 สถานีที่ 5 วิ่งเป็นรูปตัว H (H-Movement)

เริ่มวิ่งจากกรวยที่ 2 ไปยังกรวยที่ 4 แล้ววิ่งถอยหลังจากกรวยที่ 4 ไปยังกรวยที่ 2 วิ่งสไลด์ด้านข้างไปยังกรวยที่ 3 แล้ววิ่งจากกรวยที่ 3 ไปยังกรวยที่ 5 วิ่งถอยหลังจากกรวยที่ 5 ไปยังกรวย

ที่ 6 วิ่งจากกรวยที่ 6 ไปยังกรวยที่ 3 แล้ววิ่งสไลด์ด้านข้างไปยังกรวยที่ 2 แล้ววิ่งถอยหลังจากกรวยที่ 2 ไปยังกรวยที่ 1 นับเป็น 1 เซต ทำให้ครบ 3 เซต และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.6 สถานีที่ 6 วิ่งเป็นรูปตัว Z (Z-Movement)

จากจุดเริ่มต้นวิ่งไปยังกรวยที่ 1 จากกรวยที่ 1 วิ่งไปยังกรวยที่ 2 จากกรวยที่ 2 วิ่งไปยังกรวยที่ 3 จากกรวยที่ 3 วิ่งไปยังกรวยที่ 4 จากกรวยที่ 4 วิ่งไปยังกรวยที่ 5 จากกรวยที่ 5 วิ่งไปยังกรวยที่ 6 จากกรวยที่ 6 วิ่งไปถึงจุดเส้นชัย นับเป็น 1 เซต ทำให้ครบ 3 เซต และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.7 สถานีที่ 7 กระโดดสองเท้าข้ามริ้วต่ำ (Two foot ankle hop)

ใช้ริ้วต่ำที่มีขนาดประมาณ 15-20 ซม. ใช้สองเท้ากระโดดให้ข้ามริ้ว พยายามงอเข่าให้น้อยที่สุด ใช้ปลายเท้าลงสู่พื้น แล้วพลิกตัวกลับไปกระโดดอย่างต่อเนื่อง ให้ครบ 20 เที้ยว นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 3 เซต และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.8 สถานีที่ 8 กระโดดด้านข้าง (Side hop)

ใช้ริ้วต่ำ โดยหันด้านข้างให้ริ้ว กระโดดไปด้านข้างเพื่อข้ามริ้วลงสู่พื้น กระโดดข้ามริ้ว กลับ-ไปมาอย่างต่อเนื่อง ให้ครบ 20 เที้ยว นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 3 เซต และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

2.9 สถานีที่ 9 กระโดดข้ามริ้วสูง (High jump)

กระโดดสองเท้าข้ามเส้นก่อนแล้วจึงกระโดดข้ามริ้วสูง ลงพื้นแล้วถอยหลังกลับมากระโดดครั้งต่อไป ให้ครบ 20 เที้ยว นับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 3 เซต และพักเป็นเวลา 1 นาที แล้วทำสถานีต่อไป

3. Cool down

3.1 วิ่งคลายกล้ามเนื้อ

3.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



THAI JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION

ISSN: 3027-8406 (Online)

Vol. 50 No. 3 September - December, 2024

1.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกแบบเอส คิว เอ พี (SQAP)

เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า

1.2.1 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฯ โดยภาพรวม อยู่ในระดับเหมาะสมมาก

1.2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฯ จำแนกเป็นรายด้าน เรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยมากที่สุดไปน้อยที่สุด ดังนี้ 1) รูปแบบโปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสม และวิธีการฝึกถูกต้องเหมาะสมตามหลักฝึกซ้อมนักกีฬา 2) โปรแกรมการฝึกมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ โปรแกรมการฝึกสอดคล้องกับหลักการฝึกกีฬาฟุตบอล โปรแกรมการฝึกเข้าใจง่าย เวลาในการฝึกเหมาะสม และใช้ภาษาถูกต้องเหมาะสม 3) ระยะเวลาในการพัก (Recovery) 4) กิจกรรมการฝึกมีความหลากหลายเหมาะสม และรูปภาพประกอบการอธิบายมีความเหมาะสม

ข้อที่	รายการตรวจสอบ	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญคนที่					\bar{X}	S.D.	ความหมาย
		1	2	3	4	5			
1	รูปแบบโปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสม	4	4	4	5	5	4.40	0.55	เหมาะสมมาก
2	โปรแกรมการฝึกมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	4	3	5	5	4	4.20	0.84	เหมาะสมมาก
3	โปรแกรมการฝึกสอดคล้องกับหลักการฝึกกีฬาฟุตบอล	4	4	5	4	4	4.20	0.45	เหมาะสมมาก
4	โปรแกรมการฝึกเข้าใจง่าย	3	4	5	4	4	4.00	0.71	เหมาะสมมาก
5	กิจกรรมการฝึกมีความหลากหลายเหมาะสม	4	3	2	3	4	3.20	0.84	เหมาะสมปานกลาง
6	วิธีการฝึกถูกต้องเหมาะสมตามหลักฝึกซ้อมนักกีฬา	5	4	5	4	5	4.60	0.55	เหมาะสมมากที่สุด
7	รูปภาพประกอบการอธิบายมีความเหมาะสม	3	3	5	3	3	3.40	0.89	เหมาะสมปานกลาง
8	เวลาในการฝึกเหมาะสม	5	4	5	3	3	4.00	1.00	เหมาะสมมาก
9	ใช้ภาษาถูกต้องเหมาะสม	5	5	3	4	5	4.40	0.89	เหมาะสมมาก
10	ระยะเวลาในการพัก (Recovery)	3	3	5	5	5	4.20	1.10	เหมาะสมมาก
รวม		4	3.7	4.4	4	4.2	4.06	0.8	เหมาะสมมาก

ระยะที่ 2 ผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง พบว่า ผลการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระยะเวลา	n	ความคล่องแคล่วของนักกีฬา		Illinois agility time ratings (seconds)
		\bar{X}	S.D.	
ก่อนการฝึก	20	23.70	1.57	ต่ำ
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	20	22.79	1.68	พอใช้

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการฝึกโดยใช้การฝึกแบบ เอส คิว เอ พี เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิง ระยะเวลาในการฝึก 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน และทำการทดสอบความคล่องตัวของอิลลินอยส์ (The Illinois agility test) สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกแบบเอส คิว เอ พี เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอลหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกแบบ เอส คิว เอ พี เป็นการนำโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว (SAQ) ซึ่งเน้นการพัฒนาความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความไวของนักกีฬาร่วมกับโปรแกรมการฝึกแบบคิว เอ พี (QAP) ที่พัฒนาการฝึกความว่องไว ความคล่องตัว และพลัยโอเมตริก โดยโปรแกรมการฝึกทั้งสองนี้ใช้หลักการฝึกด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเช่นเดียวกัน อีกทั้งผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกฯ ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับผลการศึกษาของมณฑล ทองโรจน์ ชาญชัย ขอบธรรมสกุล ชนะวงศ์ หงษ์สุวรรณ และรัตน เสงส์สวัสดิ์ (2561) เรื่องการสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล พบว่า โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฟุตบอลได้สร้างขึ้นตามแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้โปรแกรมการฝึกมีคุณภาพสูงสุด โดยให้เข้ากับทักษะการเล่นฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญ และสอดคล้องกับงานวิจัยของนิพนธ์ กมล (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการฝึก คิว เอ พี ที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

2. ผลการใช้โปรแกรมการฝึกแบบเอส คิว เอ พี มีผลทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น คือ สัปดาห์ที่ 1-8 มีค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นเพราะโปรแกรมการฝึกฯ เป็นการผสมหลักการฝึกระหว่างการฝึกแบบ เอส เอ คิว (SAQ) และแบบ คิว เอ พี (QAP) ซึ่งเน้นการเคลื่อนที่แบบเปลี่ยนทิศทาง เป็นการพัฒนาความคล่องแคล่วเป็นผลให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้ทิศทางในการเคลื่อนที่ และได้ฝึกการเคลื่อนที่ในรูปแบบความคล่องแคล่วที่มีความคล้ายคลึงกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อติเทพ วิชาญ (2562) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกโปรแกรมแบบผสมผสานสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นักกีฬาแฮนด์บอลหญิงกลุ่มทดลองมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าภายหลังการฝึก

สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วชิราวุธ โพธิ์เหล็ก (2562) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการเคลื่อนที่แบบเฉพาะเจาะจงที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชนชาย พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวแบบ t-test ความเร็วระยะ 5 เมตรดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป
 - 1.1 ควรจัดทำโปรแกรม เอส คิว เอ พี ให้เหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด
 - 1.2 ควรจัดและเพิ่มรูปท่าการฝึกให้มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย
 - 1.3 ควรเพิ่มท่าการฝึกให้มีความหลากหลาย โดยเน้นการฝึกที่หนักขึ้นตามลำดับ
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึก เอส คิว เอ พี ที่มีต่อสมรรถภาพในด้านอื่น
 - 2.2 ควรศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึก เอส คิว เอ พี ในกีฬาชนิดอื่น
 - 2.3 ควรพัฒนาโปรแกรมการฝึก เอส คิว เอ พี ร่วมกับการฝึกรูปแบบอื่น

เอกสารอ้างอิง

- จิรนนท์ โพธิ์เจริญ. (2549). *ผลของการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว เอ ที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาเนตบอล*. ปริญญาโท วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญวิศิษฐ์ สงวนวงศ์. (2551). *การศึกษาคำความต้องการของผู้มาใช้บริการ เพื่อกำหนดส่วนใช้สอยและบริการของสนามฟุตบอล*. วิทยานิพนธ์ (ศป.ม.) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- นิพนธ์ กระมล. (2554). *ผลการฝึก คิว เอ พี ที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาฟุตบอล*. ปริญญาโท วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ.
- เปรมศรี และไมตรี กุลบุตร. (2548). *ประวัติและกติกากการตัดสินฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา.
- มณฑล ทองโรจน์, ชาญชัย ขอบธรรมสกุล, ชนะวงศ์ หงษ์สุวรรณ และรัตนา เสงส์สวัสดิ์. (2561). *การสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล*. มหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา.