



ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนา ความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาฟุตซอล

THE RESULTS OF TRAINING PROGRAM USAGE ON OBSTACLE AVOIDING RUNNING SKILLS TO DEVELOPING FUTSAL ATHLETE'S AGILITY

ธนกร แสงสุกวาว¹, เจริญวิษณุ สมพงษ์ธรรม²

Tanakorn Sangsukwaw¹, Charoenwit Sompongdam²

มหาวิทยาลัยราชธานี¹⁻²

Ratchathani University¹⁻²

E-Mail : theaonza55@hotmail.com¹

ได้รับบทความ: 12 มกราคม 2567; แก้ไขบทความ: 12 กุมภาพันธ์ 2568; ตอรับตีพิมพ์: 21 กุมภาพันธ์ 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอล ก่อนฝึกและหลังฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง และ 2) ศึกษาความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตซอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักกีฬาฟุตซอลของโรงเรียนอนุบาลบ้านเหนือเขมราชู โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว 2) แบบทดสอบความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว Agility Run Test รูปแบบ Illinois Agility Run Test และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตซอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test Dependent Samples)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอลหลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05
2. ความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตซอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง โดยรวมและหัวข้อ อยู่ในระดับดีมาก

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกทักษะ, ทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง, ฟุตซอล



Abstract

This research is an experimental research aimed at 1) to compare the agility and speed of futsal athletes before and after training with an evasive running skill program and 2) to study the satisfaction of futsal athletes with the use of the evasive running skill training program. The target group consists of futsal athletes from the kindergarten of Ban Nuea Khemarat School, selected through purposive sampling, totaling 20 individuals. The research tools include 1) Evasive running skill training program to enhance agility and speed. 2) Agility Run Test in the form of the Illinois Agility Run Test and 3) A satisfaction questionnaire for futsal athletes regarding using the evasive running skill training program. Statistical analysis methods include mean, percentage, standard deviation, and t-test Dependent Samples.

The findings were as follows:

1. The research results indicate that the agility and speed of soccer athletes after training are significantly higher than before training with the evasive running skill program, at a statistically significant level of .05.
2. Overall, futsal athletes are highly satisfied with using the evasive running skill training program in general and specific aspects.

Keywords: Skills Training Program, Skills In Running And Avoiding Obstacles, Futsal

บทนำ

การจัดการศึกษาของประเทศไทยตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้มีการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านพัฒนาการทางสมอง และพหุปัญญา ประกอบไปด้วยกลุ่มสาระการจัดการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สำคัญอีกวิชาหนึ่ง ที่จะช่วยพัฒนาด้านร่างกายและบุคลิกภาพ ดังนั้นจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬาด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551: 8) ดังที่วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548: 248) ได้กล่าวถึงวิชาพลศึกษาไว้ว่า วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่ง ที่มีความสำคัญในการที่จะพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ ตาม พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และได้มีการบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนทุก



ระดับชั้น และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป แล้วว่ากิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเป็นสื่อในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และมีผล ต่อการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมพลศึกษามีส่วนในการตอบสนอง ความต้องการของเด็กในการเคลื่อนไหวรวมทั้งการประสานสัมพันธ์ของอวัยวะและการทรงตัวช่วยให้เด็ก เกิดความมั่นใจในการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลถึงบุคลิกภาพของเด็กอีกทั้งยังสามารถปลูกฝังความมีน้ำใจ เป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย มีคุณธรรม มีความเอื้อเฟื้อ และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข อันจะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของสังคม คุณลักษณะเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งควรต้องเริ่มต้นในวัยเด็กก่อนช่วงชีวิตอื่น เพราะเด็กอยู่ในวัยที่สอนง่าย รับรู้ และเรียนรู้ได้เร็ว เด็กที่มีพื้นฐานที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ ต่อไป นอกจากนี้ทีศนา แคมมณี (2555: 7) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของพลศึกษาไว้ว่า การเปิด โอกาสให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งก็หมายถึง การจัดกิจกรรมที่มีลักษณะหลากหลายเอื้ออำนวยให้ ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียนรู้มีความกระฉับกระเฉง ตื่นตัว ไวต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

กีฬาฟุตบอล เริ่มเป็นที่นิยมในประเทศไทยเมื่อไม่นานมานี้ ด้วยรูปแบบการเล่นที่คล้ายกับฟุตบอล กฎกติกาเข้าใจง่าย อาศัยพื้นที่ในการเล่นไม่มาก และเล่นได้ทุกเพศทุกวัย นอกจากนี้การเล่นฟุตบอลยังทำให้ เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน รวมทั้งยังช่วยให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในวงการกีฬาทั่วโลกแล้วว่า ความรู้และวิธีการด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีการกีฬา เป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มศักยภาพของนักกีฬา แต่ละประเทศให้สูงขึ้นและสามารถติดตามรวมทั้งประเมินผลการฝึกซ้อมของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเตรียมความพร้อมของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาทุกระดับ และการเตรียม ความพร้อม ทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาระดับเยาวชน เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันระดับชาติและนานาชาตินั้น ถือเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องอาศัยความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬาสู่ความเป็นเลิศและอาชีพ จำเป็นต้องมีการบูรณาการร่วมกัน ในการศึกษาวิจัยและนำผลงานวิจัยไปใช้ ในทุกสาขาต่าง ๆ ของวิทยาศาสตร์การกีฬา ประกอบด้วย สรีรวิทยา โภชนาการ จิตวิทยา ชีวกลศาสตร์ เวชศาสตร์การกีฬาและบริหารจัดการทางการกีฬา โดยจะ ต้องมีการศึกษาวิจัยร่วมกันระหว่างสมาคมกีฬากับนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการประสานความร่วมมือ เพื่อศึกษาและพัฒนารูปแบบการฝึกซ้อมที่เหมาะสมในนักกีฬาแต่ละคนในแต่ละช่วงอายุ โดยอาศัยความรู้ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการพัฒนาและส่งเสริมศักยภาพของนักกีฬาสู่ความ เป็นเลิศและอาชีพต่อไป (นันทพล ทองนิลพันธ์, 2554: 1) ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรตามสาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออก



กำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬาในบางโรงเรียน

โรงเรียนอนุบาลบ้านเหนือเขมราฐได้ให้ความสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียน และได้สนับสนุนนักกีฬาฟุตบอลเข้าแข่งขันในกีฬาเครือข่ายเป็นประจำทุกปี แต่พบปัญหาจากการวิจัย นักกีฬาฟุตบอลในโรงเรียนนั้นขาดความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางต่างๆ ทำให้ในเวลาทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักกีฬาเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ ได้ช้า จึงส่งผลกระทบต่อคะแนนในการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลควรที่จะมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะความคล่องแคล่วว่องไว

การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนั้น สามารถฝึกได้หลากหลายวิธี แต่มีอีก 1 วิธี ที่มีความสนใจอย่างมากและเป็นที่ยอมรับในต่างประเทศนั้นก็คือการวิ่งในรูปแบบ illinois agility run test (Getchell, 1979) เป็นการวิ่งกลับตัว การวิ่งเปลี่ยนทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหว ของร่างกายได้อย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ โดยใช้เวลาในการทดสอบน้อยที่สุด ซึ่งวัดได้จากเวลาในการทดสอบและแบบฝึกในการฝึกของ วิศาล ไหมวิจิตร (2549: 19) ประกอบการฝึกทักษะการวิ่งเป็นตัว Z และการฝึกทักษะการวิ่งเป็นตัว S จะทำให้นักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จึงศึกษาเรื่องผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล เพื่อให้ให้นักกีฬาได้มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนไหวการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ที่ดีขึ้น และมีความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนฝึกและหลังฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยผู้วิจัยมีการดำเนินการวิจัย ดังนี้



ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนอนุบาลบ้านเหนือเขมราฐ โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทั้งหมดจำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว
2. แบบทดสอบความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว Agility Run Test รูปแบบ Illinois Agility Run Test
3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง และความคล่องแคล่วว่องไว
 - 1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง
 - 1.3 นำโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางไปนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา
 - 1.4 นำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ
 - 1.5 นำโปรแกรมการฝึกการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพ
- โดยเกณฑ์ประเมินคุณภาพโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง กำหนดค่าออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (บุญชุม ศรีชะอาด, 2553: 121)
- ระดับ 5 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด
 - ระดับ 4 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับมาก
 - ระดับ 3 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง
 - ระดับ 2 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อย
 - ระดับ 1 หมายถึง มีความเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด
- 1.6 นำผลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญมาหาความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง และหาค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ระดับคุณภาพ (บุญชุม ศรีชะอาด, 2553: 121)
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 คือ มีความเหมาะสมมากที่สุด
 - ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.51 – 4.50 คือ มีความเหมาะสมมาก
 - ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 คือ มีความเหมาะสมปานกลาง
 - ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.51 – 2.50 คือ มีความเหมาะสมน้อย



ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.50 คือ มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมีค่าเท่ากับ 4.56 อยู่ในระดับ มีความเหมาะสมมากที่สุด

1.7 นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้ว ผลการทดลองใช้มีความเหมาะสม ไปศึกษานำร่อง (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทดลองจำนวน 10 คน

1.8 นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยต่อไป

2. แบบทดสอบความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว Agility Run Test รูปแบบ Illinois Agility Run Test

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว Agility Run Test รูปแบบ Illinois Agility Run Test (Getchell, 1979)

2.2 นำแบบทดสอบความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว Agility Run Test ไปนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา

2.3 นำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ นำแบบทดสอบความสามารถทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว Agility Run Test ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยต่อไป

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง

3.1 กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างเพื่อสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ

3.2 ศึกษาเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความพึงพอใจและวิธีการสร้างแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ

3.3 สร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert) เพื่อใช้สอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง จำนวน 10 ข้อ

3.4 นำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านชุดเดิม พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามคำแนะนำในด้านการใช้ภาษาและข้อความในแบบสอบถาม แล้วนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความสอดคล้องโดยใช้หลักสูตร IOC (Index of item objective congruence) ผลพบว่า ข้อคำถามทั้ง 10 ข้อ มีค่าความสอดคล้อง 1 ทุกข้อ สามารถนำไปทดลองใช้ได้



การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวถยครั้งนี้เป็นการวถยเชงทดลองดว้ใช้แบบแผนการทดลอง One – Group Pretest – Posttest Design (รตนะ บวสนธ, 2552) ปรากฏดงตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design)

กลุม	กอนการทดสอบ (Pre-test)	การทดสอบ (Treatment)	หลังกการทดลอง (Post-test)
ทดลอง	T1	X	T2

เมือ T1 หมายถึง การทดสอบกอนเรยน (Pre-test)
X หมายถึง การทดลองดว้ใช้โปรแกรมการฝกทักษะการว้หลบหลกส่กต
ขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว
T2 หมายถึง การทดสอบหลังกการเรยน (Post-test)

2.การดำเนินการทดลอง

การวถยครั้งนี้ ผู้วถยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองดว้ตนเองกบ
นกกีฬาที่เป็นกลุมตัวอย่าง คอ นกกีฬาฟุตบอลโรงเรียนอนุบาลบ้านเหนือเขมราชฐ จงหวดอุบลราชธานี
ดว้ปฏิบัติตามขั้นตอนดงนี้

2.1 ทดสอบกอนทดลอง (Pre-test) ดว้ใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test
กบนกกีฬาฟุตบอล โรงเรียนอนุบาลบ้านเหนือเขมราชฐ จงหวดอุบลราชธานี

2.2 ดำเนินการฝกดว้โปรแกรมการฝกทักษะการว้หลบหลกส่กตขวางเพื่อพัฒนา
ความคล่องแคล่วว่องไวของนกกีฬาฟุตบอล ดว้บันทึกคะแนนในการฝกว้ทุกคร้ง 6 คร้งในการฝก

2.3 เมือดำเนินการฝกแล้วทำการทดสอบหลังกการฝก (Post-test) กบนกกีฬาฟุตบอล
กลุมตัวอย่าง ดว้ใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test ชุดเดมกอนการฝกและสอบถามความ
พงพอใจต่อการฝกดว้โปรแกรมการว้หลบหลกส่กตขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ดง
ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ปฏิทินกำหนดวันระยะเวลาดำเนินการทดลอง

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรมการทดลอง
1	3 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	ทดสอบกอนทดลอง (Pre-test)
	5 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	ฝกดว้โปรแกรมการ
	7 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	ฝกทักษะการว้หลบ
2	10 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	หลกส่กตขวางเพื่อ



สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	เวลา	กิจกรรมการทดลอง
3	12 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	พัฒนาความ
	14 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	คล่องแคล่วว่องไวของ
	17 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	นักกีฬาฟุตบอล
	19 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	21 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
4	24 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	26 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	28 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
5	31 ตุลาคม 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	2 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	4 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
6	7 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	9 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	11 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
7	14 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	16 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	18 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
8	21 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	23 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	
	25 พฤศจิกายน 2565	16.00 น. – 16.50 น.	ทดสอบหลังทดลอง (Post-test)

2.การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการดังนี้

1. วิเคราะห์เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนฝึกและหลังฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง โดยใช้การทดสอบค่า t-test แบบ Dependent Samples
2. วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)



ผลการววจัย

ตอนท 1 ผลการเปรยบเทยบความคล่องแคล่ววองไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนฝกและหลังฝกด้วยโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง

ผลการใชโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่ววองไว ของนักกีฬาฟุตบอล โดยการทดสอบค่าท แบบ Dependent Samples ดังตารางท 3

ตารางท 3 ผลการเปรยบเทยบความคล่องแคล่ววองไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนฝกและหลังฝกด้วยโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง

กลุมเป้าหมาย	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ก่อนฝก	20	18.56	0.94	5.44*	0.00
หลังฝก	20	17.89	1.02		

*มถนัยส้าคัญสถดทที่ระดับ .05

จากตารางท 3 ผลการเปรยบเทยบความคล่องแคล่ววองไวของนักกีฬาฟุตบอลก่อนฝก ($\bar{X}$) เท้ากับ 18.56 S.D. เท้ากับ 0.94 หลังฝก ($\bar{X}$) เท้ากับ 17.89 S.D. เท้ากับ 1.02 พบว่า หลังฝกสูงกว้าก่อนฝกด้วยโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง อย่างมถนัยส้าคัญสถดทที่ระดับ .05

ตอนท 2 ผลการวเคราะหความพองพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใชโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง

ผลการใชโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่ววองไว ของนักกีฬาฟุตบอล โดยการหาค่าเฉลย ($\bar{X}$) และส้าวนเปยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังตารางท 4

ตารางท 4 ความพองพอใจของนักกีฬาฟุตบอลต่อการใชโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง

ข้อท	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพองพอใจ
1	นักกีฬาารู้สีกกระตือรือร้นทจะไดฝกด้วยโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง	4.50	0.51	มาก
2	นักกีฬาชอบและสนุกการฝกด้วยโปรแกรมการฝกทกษะการวองหลบหลีกสั้งกวดขวาง	4.45	0.51	มาก
3	นักกีฬาได้ร่วมกจรกรรมตามความสามารถของตัวเอง	4.35	0.49	มาก
4	นักกีฬาสนุกทได้ร่วมกจรกรรมกับเพื่อนๆ	4.50	0.51	มาก
5	ขั้นตอนการฝกมความชัดเจน สือ อุปกรณ์ทใชจัด	4.30	0.47	มาก



ข้อที่	รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
6	กิจกรรมมีความเหมาะสม นักกีฬาชอบที่ศูนย์จัดประสบการณ์โดยใช้การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางที่มีวิธีการหลากหลายไม่น่าเบื่อ	4.45	0.51	มาก
7	นักกีฬาและเพื่อนมีส่วนร่วมในการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางที่หลากหลาย	4.45	0.51	มาก
8	นักกีฬามีความภูมิใจที่มีพัฒนาการทางร่างกายที่ดีขึ้น	4.50	0.51	มาก
9	ระยะเวลาในการจัดประสบการณ์เหมาะสมตามวัยของนักกีฬา	4.30	0.47	มาก
10	นักกีฬาหลังจากฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางแล้ว อยากฝึกแบบฝึกต่อไป	4.45	0.51	มาก
เฉลี่ยรวม		4.43	0.22	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า นักกีฬาฟุตบอลฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง มีความพึงพอใจต่อการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง โดยรวมและหัวข้อ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. เท่ากับ 0.22

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาฟุตบอล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล ที่มีปัญหาความคล่องแคล่วว่องไว หลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ จากสาเหตุต่อไปนี้ โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง แก้ไขปัญหานักกีฬาฟุตบอลที่มีความคล่องแคล่วว่องไวที่ช้า โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางในการฝึก มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และเพิ่มความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งได้อย่างรวดเร็ว ผลจากการฝึกการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวตามรูปแบบของการเคลื่อนที่รูปแบบตัว S และรูปแบบตัว Z



จะเกิดผลต่อการปรับปรุงทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ให้มีพลังมากขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการพัฒนาให้ขามีความแข็งแรง มีพลังมากขึ้นจะช่วยให้ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ วิศาล ไหมวิจิตร (2549) ที่กล่าวไว้ว่า ในการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วย่อมต้องการกำลังขามาก เพื่อให้ร่างกายหยุดหรือเพื่อเปลี่ยนทิศทาง การพุ่งตัวออกไปขึ้นอยู่กับกำลังซึ่งต้องอาศัยพลังและความเร็วด้วย และการฝึกด้วยโปรแกรมยางยืดนี้ยังช่วยปรับปรุงทางด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นการพัฒนาความสามารถด้านประสาทสั่งการและประสาทการรับรู้ที่มีการตอบสนองซึ่งกันและกันได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งการทำงานร่วมกันของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้เร็วโดยเฉพาะการตอบสนองในสภาพการณ์ของการเคลื่อนไหวของนักกีฬา ซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว โดยเฉพาะการตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว สามารถเคลื่อนไหวพุ่งตัวออกไปด้านหน้า เปลี่ยนทิศทาง ได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ ดังนั้นจึงทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งการฝึกตามโปรแกรมฟุตบอลมีการฝึกทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอลหลายอย่าง เช่น การเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวของร่างกาย การฝึกความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีผลทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและมีกำลังมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว รวมทั้งการฝึกวิ่งในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฝึกวิ่งซอยเท้า การวิ่งครอบครองลูกเพื่อพาลูกบอลรุกเข้าแดนคู่ต่อสู้ การวิ่งหลบหลีกคู่ต่อสู้ ซึ่งในการฝึกทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอลหลายอย่างที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้ให้นักกีฬามีการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้ แต่การพัฒนาดังกล่าวจะเป็นไปอย่างช้า ๆ ถึงแม้ว่าองค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานของความคล่องแคล่วว่องไวที่ทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น แต่ควรตระหนักว่าวิธีที่ดีที่สุดในการเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะส่วนคือ การฝึกปฏิบัติเคลื่อนไหวนั้น ๆ อย่างถูกต้อง หลาก ๆ ซึ่งรูปแบบการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ยังช่วยพัฒนาให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีกำลัง ซึ่งมีผลทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

2. ความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ของนักกีฬาฟุตบอล อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้จากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางสอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2545: 58) กล่าวว่า ภายหลังจากการฝึกผ่านพ้นไปได้ 2-3 สัปดาห์ร่างกายจะได้รับการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงดีขึ้น แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไป คือ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6 เมื่อร่างกายสามารถปรับสภาพได้แล้ว การฝึกตามโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับการฟุตบอล จึงส่งผลให้มีการปรับตัวมีความแข็งแรงและมีกำลัง เพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้แรงและเร็ว ได้สอดคล้องศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 153) ได้กล่าวว่าความสามารถของการฝึกแต่ละด้านของบุคคลใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกในช่วงระยะ เวลา 4-6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในเรื่องของความแข็งแรงและกำลังเพิ่ม ขึ้น จึงส่งผลทำให้ความ



คล่องตัวเพิ่มขึ้นตามไปด้วย จึงทำให้ผลการฝึกมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 สอดคล้องกับแนวคิด อารี พันธมณี (2545) ได้กล่าวว่าความพึงพอใจในการเรียนรู้ นั้น มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนที่ครูควรส่งเสริมให้เด็กเกิดพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ โดยสร้างความพึงพอใจให้เกิดแก่ผู้เรียน ดังนี้ การชมเชยและการตำหนิจะมีผลต่อการเรียนของผู้เรียน การทดสอบบ่อยครั้ง การทดสอบเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนสนใจมากขึ้น ก็อาจหมายถึงการเลื่อนชั้น การทดสอบบ่อยครั้งจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจ การเรียนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ซึ่งจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน สูงและเป็นความพึงพอใจของผู้เรียน การค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง ครูควรส่งเสริมให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองด้วยการเสนอแนะ หรือกำหนดหัวข้อที่ผู้เรียนสนใจเพื่อให้ผู้เรียนค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตัวเอง ใช้วิธีการสอนแบบแปลกใหม่เร้าใจความสนใจ เพราะวิธีการที่แปลกใหม่ที่ผู้เรียนยังไม่ประสบมาก่อนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดตื่นตัวและมีแรงจูงใจในการเรียนรู้มากขึ้น

สรุปผลการวิจัย

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาฟุตซอล ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังนี้

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอลหลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึก ด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ .05
2. ความพึงพอใจของนักกีฬาฟุตซอลต่อการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง โดยรวมและหัวข้อ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. เท่ากับ 0.22

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการฝึกครูควรเน้นให้นักกีฬาฟุตซอลเป็นศูนย์กลางของการฝึกโดยครูเพียงเป็นผู้คอยเสนอแนะ เพื่อให้นักกีฬาฟุตซอลเกิดการเรียนรู้ สร้างความกล้าในการตัดสินใจ และกล้าแก้ไขปัญหได้ในอนาคต

1.2 ครูผู้สอนควรมีการนำกิจกรรมก่อนเข้าบทเรียนเพิ่มเติม และทบทวนเนื้อหาความรู้เพิ่มเติม

1.3 ก่อนนำโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ที่สร้างและพัฒนาขึ้นไปใช้ ควรศึกษาและทำความเข้าใจขั้นตอน หลักการและเป้าหมาย จุดมุ่งหมายลำดับขั้นตอน บทบาทและครูผู้สอน และผู้เรียนและระยะเวลาที่ใช้ให้ชัดเจนก่อนที่จะนำไปใช้



1.4 ในขณะที่นักกีฬาฟุตบอลกำลังฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง ครูควรคอยดูแลและแนะนำ และช่วยเหลือตามความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางของนักกีฬาฟุตบอล เพื่อให้การฝึกมีประสิทธิภาพ

2.2 ควรจัดการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวางของนักกีฬาฟุตบอล ในหลายรูปแบบเพื่อจะได้ข้อสรุปผลของการศึกษาที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*.

กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ทิตินา แชมมณี. (2555). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

วิศาล ไหมวิจิตร. (2549). *ผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว Z และตัว S ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักฟุตบอลหญิง*. [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Wisan_M.pdf [6 มกรคม 2567].

นันทพล ทองนิลพันธ์. (2554). *ผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความเร็วและพลังการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย, ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา.

บุญชุม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

รัตนะ บัวสนธ์. (2552). *วิจัยเชิงคุณภาพทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ภาควิชา ศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

อารี พนมมณี. (2545). *จิตวิทยาสร้างสรรค์การเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ไยไหม.

Getchell, B. (1979). *Physical fitness: A way of life*. (2nd ed.) John Wiley and sons, Inc.

