

**แนวทางส่งเสริมทักษะกีฬาฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน
มัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี**
**GUIDELINES FOR FOOTBALL SKILLS PROMOTING ACCORDING TO THE FOUR
PRINCIPLES OF IDDHIPADA FOR FOOTBALL PLAYERS OF SECONDARY SCHOOLS
IN NONTABURI PROVINCE**

ชัยพิพัฒน์ นิสิตธิชัย* พระครูภัทรธรรมคุณ* ระวิง เรืองสังข์*

Chaiphiphat Nisithichai* PhraKruPhattharathamkhun* Rawing Ruangsanka*

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*

Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท4 ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้บริหารและครูผู้สอน จำนวน 320 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ การเตะลูกบอล ได้แก่ การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก การเลี้ยงลูกฟุตบอล ได้แก่ การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก การหยุดลูกฟุตบอล ได้แก่ การหยุดลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

2. การพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย 1) การมีใจรักในสิ่งที่ทำ (ฉันทะ) ได้แก่ เปิดสื่อเกี่ยวกับฟุตบอล วิธีการเล่น และการประสบความสำเร็จในการเล่นฟุตบอลให้นักกีฬา เพื่อให้มีแรงบันดาลใจ 2) มีความมุ่งมั่นทุ่มเท (วิริยะ) ได้แก่ พูดยกระดับความคึกคักให้นักกีฬาให้ฝึกซ้อมในแต่ละวันอย่างเต็มที่ ให้ใกล้เคียงกับเป้าหมายที่วางไว้ ชักถามปัญหาและหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน 3) มีใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) ได้แก่ ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักกีฬาได้เห็น เพื่อที่นักกีฬาจะได้จำและนำไปปฏิบัติตาม 4) การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา (วิมังสา) ได้แก่ มีการกำหนดเป้าหมายหรือสร้างแบบฝึกขึ้นมา ให้นักกีฬาได้ฝึกและได้แสดงออก จนเกิดความชำนาญ

3. แนวทางการพัฒนาการเรียนและฝึกทักษะนักกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท4 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า หลักอิทธิบาท คือ 1) ชอบที่จะเรียน (ฉันทะ) ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องมีกลยุทธ์หรือวิธีการ ที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาฟุตบอล มีความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น ต้องมีกิจกรรมที่นักกีฬาสนใจก่อนทำการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ไม่ทำให้บรรยากาศในการฝึกซ้อมตึงเครียดเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬา ไม่มีความตั้งใจในการซ้อม 2) เพียรที่จะเล่น (วิริยะ) ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องปลูกฝังความคิดให้นักกีฬา เข้าใจว่าสิ่งที่ทำอยู่ทุก

วันนี้ ทำเพื่อใคร ทำเต็มทีหรือไม่ 3) มุ่งมั่นที่จะเป็น (จิตตะ) ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องเป็นแบบอย่างที่ดี มีความอดทน ฝึกฝนในการเรียนหรือค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีความตรงต่อเวลา มีคุณธรรมและมีความประพฤติดี 4) ไตร่ตรองเลือกเฟ้นที่ได้ทำมา (วิมังสา) ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องมีการกำหนดเป้าหมายหรือสร้างแบบทดสอบที่หลากหลาย พร้อมกับยกตัวอย่างที่ถูกและผิด ให้นักกีฬาได้ฝึกและเปรียบเทียบข้อผิดพลาด

คำสำคัญ : การเรียนและฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล, อิทธิบาท 4.

Abstract

The objectives of this research are: 1) to study the current state and problem of football learning and football skills training of football players of secondary schools in Nonthaburi province, 2) to study the development of football learning and football skills according to the Four Principles of Iddhipada of football players of secondary schools in Nonthaburi province, and 3) to propose guidelines for the development of football learning and football skills training according to the Four Principles of Iddhipada of football players of secondary schools in Nonthaburi province. The mixed research methodology was used in the study. The quantitative data were collected by questionnaires from 320 samples and analyzed by percentage, frequency, mean and standard deviation. The qualitative data were collected by interviews with 5 key-informants and then analyzed by content analysis.

The research results were found that:

1. The current state and problem of football learning and football skills training of football players of secondary schools in Nonthaburi province was at a high level overall. In descending order, the highest level was on kicking the ball with outside foot, followed by dribbling the ball with outside foot, and stopping the ball with the sole of the foot.

2. The development of football learning and football skills training according to the Four Principles of Iddhipada of football players of secondary schools in Nonthaburi province consists of 1) Chanda, to inspire the football players with media and information, 2) Viriya, to encourage the football players to practice and train regularly, 3) Citta, the trainers should behave themselves as a good model for the football players, and 4) Vimamsa, to review the trainings for playing skills and experiences.

3. The guidelines for the development of football learning and football skills training according to the Four Principles of Iddhipada of football players of secondary schools in Nonthaburi province are that; 1) Chanda, the teachers or the trainers have to find new techniques and training methods to interest the trainees, 2) Viriya, the teachers or the trainers have to implant the ideal and target of football playing to the trainees, 3) Citta, the teachers or the trainers have to set themselves as a good model to the trainees in hard working, exercising, and punctuality,

and 4) Vimamsa, the teachers or the trainers have to set up the target and create testing models in practice and trials.

Keywords : learning and practicing soccer skills, Iddhipada 4.

บทนำ

กีฬาฟุตบอลนับได้ว่าเป็นกีฬายอดนิยมของไทยและของคนทั่วโลก ซึ่งการที่คนเราจะประสบผลสำเร็จในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลได้นั้นนอกจากความมุ่งมั่นและการมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงแล้ว ยังจะต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ ด้านประกอบอีกด้วย นักกีฬาฟุตบอลเป็นความใฝ่ฝันของนักเรียนในแต่ละโรงเรียนอีกหลาย ๆ คน ที่ต้องการเป็นตัวแทนของโรงเรียนที่ตัวเองกำลังศึกษาอยู่ ซึ่งอาจมีเป้าหมายแตกต่างกัน เช่นอาจเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือเพื่อเป็นการออกกำลังกายให้เป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง หรือเพื่อเป็นจุดเด่นให้คนอื่นสนใจ แต่ท้ายสุดของเป้าหมายเหล่านั้นก็เพียงต้องการเป็นผู้ชนะในเกมกีฬาฟุตบอลนั่นเอง

เมื่อประมาณสองทศวรรษที่ผ่านมากีฬาฟุตบอลยังไม่เป็นที่นิยมในประเทศไทยมากนัก คนส่วนใหญ่ชอบดูฟุตบอลต่างประเทศ ซึ่งมีดาวรุ่งที่มีชื่อเสียงหลาย ๆ คนที่เป็นนักฟุตบอลอาชีพ และกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ผู้ชายหลายคนชอบกันเป็นชีวิตจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล หรือ ฟุตซอล ต่างก็เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความคล่องตัวและความอดทน การเล่นฟุตบอลนั้นช่วยสร้างกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้แข็งแรง กล้ามเนื้อส่วนบนต้องแข็งแรงสำหรับใช้ในการบังบอลคู่ต่อสู้ ส่วนกล้ามเนื้อช่วงล่างใช้ในการเตะ กระโดดโหม่งบอล หรือแม้แต่เข้าแย่งบอลคู่ต่อสู้ เพิ่มความแข็งแกร่งให้กระดูก การที่ต้องวิ่ง เตะ กระโดด หลายต่อหลายครั้งในเกม ถือเป็นการช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้อีกทางหนึ่ง และเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของมวลกระดูก ทำให้ไม่เปราะบางไปตามอายุ เพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจนของร่างกาย (Aerobic Capacity) การที่นักฟุตบอลต้องวิ่งไล่บอลตลอด 90 นาที และการสปีดไปเอาบอลแล้วเข้าเล่นในทีมโดยไม่หอบนั้น ต้องอาศัยความฟิตของร่างกายสูงมาก ซึ่งการมีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูง ก็จะส่งผลดีต่อการทำงานของหัวใจ และกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเช่นกัน ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง การเดิน วิ่ง หรือแม้กระทั่งวิ่งเหยาะ ๆ ตลอดทั้งเกม ทำให้มีอัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ถือเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กับระบบหัวใจและหลอดเลือด และเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง เบิร์นไขมัน ลดอ้วน

การเล่นฟุตบอลถือเป็นกีฬาที่ช่วยเผาผลาญไขมันได้ดีกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ ทั้งนี้ ก็เพราะการที่นักฟุตบอลต้องวิ่งตลอดทั้งเกม ทั้งเตะ ทั้งกระโดดโหม่งลูกฟุตบอล เป็นอะไรที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อค่อนข้างมาก ร่างกายต้องดึงพลังงานมาใช้มาก หากเล่นเป็นประจำ น้ำหนักลดแน่ ๆ ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ ไม่ว่าจะเล่นกันเป็นแมตช์ใหญ่ ๆ หรือจะเตะบอลกับเพื่อนในสวนสาธารณะ ก็สนุกไม่แพ้กัน ได้เจอเพื่อนใหม่ แอ้มยังฟิตร่างกายไปในตัว อารมณ์ดี คลายเครียดได้ พัฒนาสมอง การเล่นฟุตบอลยังช่วยฝึกฝนทักษะด้านการใช้สมาธิ ในการอ่านเกมคู่ต่อสู้ให้ออก ไม่ว่าจะเป็นการเปิดบอล ผ่านบอล เพื่อให้ทีมได้เปรียบคู่ต่อสู้ เรียนรู้ถึงการทำงานเป็นทีม ฟุตบอลจะทำให้คุณรู้จักการเป็นทีมเวิร์ค การผ่านบอลให้เพื่อนยิงประตูเพื่อชัยชนะของทีม เป็นสิ่งที่คุณสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตการทำงานได้เช่นเดียวกัน สร้างความมั่นใจ การที่หนุ่ม ๆ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ก็มีมีส่วนช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจให้ตัวเองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำพาความมั่นใจไปสู่การทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว และ เพื่อนฝูงได้อีกด้วย ลดเครียด หลังจากเหน็ดเหนื่อยจากการเล่น

ฟุตบอลเสร็จแล้ว ร่างกายคนเราก็จะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข หรือที่เรียกว่า “เอ็นโดรฟิน” ออกมา ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความตึงเครียดลงไปได้มากเลยทีเดียว

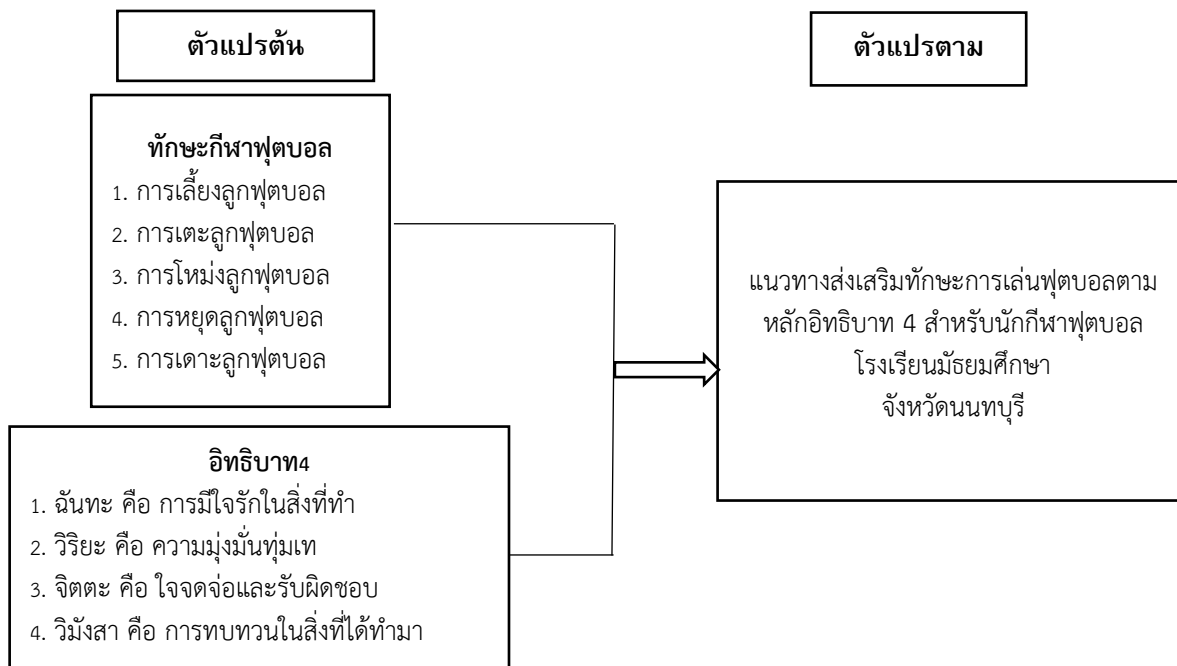
องค์ประกอบเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล (มงคล แผงสาเคน, 2545, น. 5) กล่าวว่า ทักษะพื้นฐานนับว่าเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกนักกีฬาที่มี ความสามารถสูงจะต้องผ่านขั้นตอนของการฝึกขั้นพื้นฐานมาทั้งสิ้น ไม่มีนักกีฬาคอนไดท์ เล่นฟุตบอลได้ดีโดยไม่ผ่าน การฝึกขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้เพราะการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานเป็นการฝึกที่จะนำไปสู่การเล่นฟุตบอลเป็นทีมได้อย่างดีเยี่ยม เพราะต้องอาศัยความชำนาญของผู้เล่นแต่ละคนมาผสมกลมกลืนกัน การฝึกทักษะพื้นฐานจึงเป็นการฝึกทักษะของ แต่ละคนให้มีความชำนาญ การจัดการเรียนรู้วิชาฟุตบอลให้นักเรียนโดยมีการบูรณาการ การฝึกทักษะและวิชาการวิชาฟุตบอลตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการที่มุ่งเน้นการพัฒนาบุคคลให้รอบคอบ รอบด้านและครอบคลุมทุกกระบวนการการพัฒนาความมุ่งหมายของการศึกษาทางฝ่ายโลก เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ที่ได้จากการฝึกซ้อมนำไปเป็นพื้นฐานสู่การเป็นนักฟุตบอลอาชีพ หรือเพื่อเลื่อนสถานะภาพทางสังคมให้สูงขึ้น ส่วนการศึกษาตามวิถีพุทธนั้นมุ่งเพื่อพัฒนาศักยภาพให้รู้จักปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากมนุษย์อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสังคมมนุษย์ นอกจากต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่บีบคั้นด้วยการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และการดำรงอยู่ของร่างกาย จึงต้องเรียนรู้การปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้องการศึกษาตามแนววิถีพุทธถือว่าการเรียนรู้จริง ได้ผลจริง ต้องปฏิบัติจริง ภาควิธีปฏิบัติเป็นเรื่องราวของการฝึกฝนอบรมกายและจิตใจ เรียกว่า **อิทธิบาท** อิทธิบาท คือ ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา รวมเรียกว่า **อิทธิบาท 4** หลักธรรม 4 อย่างนี้ ย่อมมีความต่อเนื่องกัน แต่ละอย่าง ๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน

จากความเป็นมาและความสำคัญดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องแนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี เพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงาน โรงเรียนและผู้สนใจในกีฬาฟุตบอลสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะนักกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Methodology Research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา ข้อมูล สถิติ รายงานการวิจัย รายงานของหน่วยงานต่าง ๆ บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์เชิงลึก อย่างเป็นทางการ โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี มี 2 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ศึกษาเอกสาร และ 2) การแจกแบบสอบถาม

1. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการวิจัย : ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล, ศึกษาข้อมูลประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสาร

การวิเคราะห์ : การหาค่าความถี่ของข้อมูล, การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลลัพธ์ที่ได้ : ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล, กรอบแนวคิดงานวิจัย

2. ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี จากการแจกแบบสอบถาม และนำมาวิเคราะห์ ดังนี้

วิธีดำเนินการวิจัย : สภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล

แหล่งข้อมูล : ผู้บริหารและครูโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 320 คน
 เครื่องมือ : แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการศึกษาแนวทาง
 ส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล
 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี จากการสัมภาษณ์

วิธีดำเนินการวิจัย : สัมภาษณ์หลักการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬา
 ฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล

แหล่งข้อมูล : ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ จำนวน 5 คน
 เครื่องมือ : แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
 การวิเคราะห์ : การหาค่าความถี่ของข้อมูล, การวิเคราะห์เนื้อหา
 ผลลัพธ์ที่ได้ : ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะ
 กีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล
 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

ขั้นตอนที่ 3 เสนอแนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะนักกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย : ปรับปรุงแก้ไขและเสนอแนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะ
 นักกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 ที่ได้จากการสัมภาษณ์มาปรับปรุง/แก้ไข
 และนำเสนอ

แหล่งข้อมูล : อาจารย์ที่ปรึกษา
 เครื่องมือ : แบบศึกษาเอกสาร
 การวิเคราะห์ : การวิเคราะห์เนื้อหา
 ผลลัพธ์ที่ได้ : แนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะนักกีฬาฟุตบอล
 ตามหลักอิทธิบาท 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

สรุปผลการวิจัย

1. สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพปัจจุบัน ปัญหาการเรียนและการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ การเตะลูกบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล การหยุดลูกฟุตบอล การเตะลูกฟุตบอล และการโหม่งลูกฟุตบอล ตามลำดับ

ด้านที่ 1 การเตะลูกฟุตบอล พบว่า มีการปฏิบัติภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากลำดับจากมากที่สุ่มไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การเตะด้วยข้างเท้าด้านนอก การเตะลูกโค้ง การเตะด้วยข้างเท้าด้านใน การเตะลูกฟุตบอลด้วยหัวรองเท้า การเตะประชิด (ลูกชิพ) และการเตะลูกด้วยหลังเท้า

ด้านที่ 2 การเลี้ยงลูกฟุตบอล พบว่า มีการปฏิบัติภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกและการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ด้านที่ 3 การโหม่งลูกฟุตบอล พบว่า มีการปฏิบัติภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ด้านที่ 4 การหยุดลูกฟุตบอล พบว่า มีการปฏิบัติภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การหยุดลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน การหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา การหยุดลูกฟุตบอลด้วยศีรษะ การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกและการหยุดลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

ด้านที่ 5 การเตะลูกฟุตบอล พบว่า มีการปฏิบัติภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า มีระดับปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาการเรียนและการส่งเสริมทักษะ การเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีการสัมภาษณ์ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านฉันทะ ได้แก่ เปิดสื่อเกี่ยวกับฟุตบอล วิธีการเล่น และการประสบความสำเร็จในการเล่นฟุตบอลให้นักกีฬา เพื่อให้มีแรงบันดาลใจ

ด้านวิริยะ ได้แก่ พุดกระตุ้นความคิดนักกีฬาให้ฝึกซ้อมในแต่ละวันอย่างเต็มที่ ให้ใกล้เคียงกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ ชักถามปัญหาและหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกัน

ด้านจิตตะ ได้แก่ ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักกีฬาได้เห็น เพื่อที่นักกีฬาจะได้จำและนำไปปฏิบัติตาม

ด้านวิมังสา ได้แก่ มีการกำหนดเป้าหมายหรือสร้างแบบฝึกขึ้นมาให้นักกีฬาได้ฝึกและได้แสดงออกจนเกิดความชำนาญ

3. แนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะนักกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี สามารถสรุปและนำเสนอได้ ดังนี้

ด้านฉันทะ **ชอบที่จะเรียน** มีแนวทาง คือ ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องมีกลยุทธ์หรือวิธีการ ที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาฟุตบอล มีความสนใจ กระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น ต้องมีกิจกรรมที่นักกีฬาสงใจก่อนทำการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ไม่ทำให้บรรยากาศในการฝึกซ้อมตึงเครียดเกินไป ซึ่งจะส่งผลให้นักกีฬา ไม่มีความตั้งใจในการซ้อม

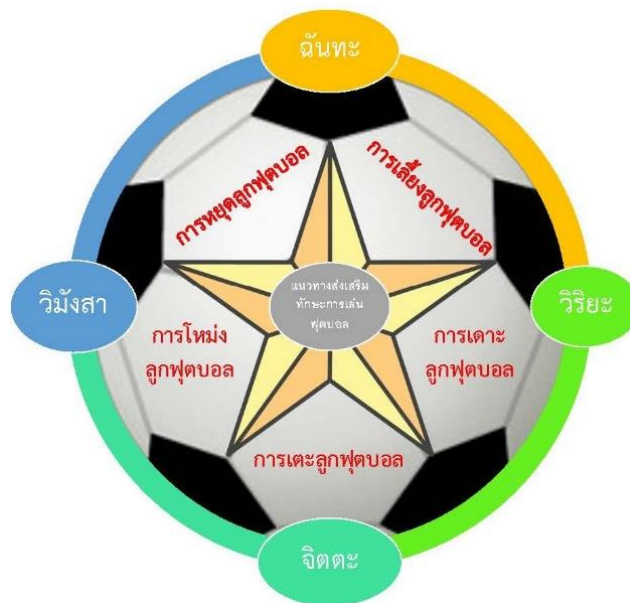
ด้านวิริยะ **เพียรที่จะเล่น** มีแนวทาง คือ ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องปลูกฝังความคิดให้นักกีฬา เข้าใจว่าสิ่งที่ทำอยู่ทุกวันนี้ ทำเพื่อใคร ทำเต็มที่หรือไม่

ด้านจิตตะ **มุ่งมั่นที่จะเป็น** มีแนวทาง คือ ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องเป็นแบบอย่างที่ดี มีความอดทน ฝึกฝนในการเรียนหรือค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ มีความตรงต่อเวลา มีคุณธรรมและมีความประพฤติดี

ด้านวิมังสา **ไตร่ตรองเลือกเฟ้นที่ได้ทำมา** มีแนวทาง คือ ครูหรือผู้ฝึกสอนต้องมีการกำหนดเป้าหมายหรือสร้างแบบทดสอบที่หลากหลาย พร้อมกับยกตัวอย่างที่ถูกและผิด ให้นักกีฬาได้ฝึกและเปรียบเทียบข้อผิดพลาด

องค์ความรู้ที่ได้รับ

การวิจัยเรื่อง “แนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี” ทำให้ทราบถึงระดับความคิดเห็นที่แตกต่างกันของครูผู้ฝึกสอนแต่ละโรงเรียนจากผลการสัมภาษณ์บุคคลเชิงลึกเกี่ยวกับข้อมูลสัมภาษณ์คุณลักษณะของนักกีฬาฟุตบอล ทั้ง 5 ด้าน โดยผู้วิจัยได้สรุปเป็นแผนภาพ ดังต่อไปนี้



อธิบายแผนภาพ

ชอบที่จะเรียน (ฉันทะ) หมายถึง การมีใจรักในสิ่งที่ทำ ใจที่รักอันเกิดจากความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควร

เพียรที่จะเล่น (วิริยะ) หมายถึง ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจ ที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้นเรื่องนั้น ถ้าหากกระทำการก็จะทำจนเชี่ยวชาญจนเป็นผู้รู้

มุ่งมั่นที่จะเป็น (จิตตะ) หมายถึง ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรู้สึกรอบคอบตาม

ไตร่ตรอง (วิมังสา) หมายถึง การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา อันเกิดจาก การมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบ จึงนำไปสู่การทบทวนตัวเอง และทบทวนองค์กรหรือทบทวนขบวนการ ทบทวนในสิ่งที่ได้คิดสิ่งได้ทำผ่านมาว่าเกิดผลดีผลเสียอย่างไร

การเลี้ยงลูกฟุตบอล หมายถึง การพาลูกบอลไปด้วยเท้าข้างเดียวหรือสองข้าง จะเป็นการเดินหรือวิ่งก็ได้ จะ เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับสถานการณ์ พาไปในทิศทางที่ต้องการในขณะที่เลี้ยงหลบหลีกคู่ต่อสู้ ควรจะได้มีการหลอกล่อ ฝ่ายป้องกันเพื่อพาลูกเข้ายิงประตู

การเตะลูกฟุตบอล หมายถึง การทำให้ ลูกบอลลอยอยู่ในอากาศ โดยที่ผู้เล่นเตะลูกบอลนั้นจะต้องใช้ความสามารถของส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายเตะลูกให้ลอยขึ้น ลงในแนวดิ่ง ในขณะที่สัมผัสกับลูกบอลนั้นลูกบอล

จะอยู่ในแนวนานกับพื้นโดยมีความสัมพันธ์กับการทรงตัวของร่างกาย และทักษะต่อการใช้เท้า ข้างเท้าด้านใน เข้า ศีรษะ ซึ่งเป็นการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลที่ดี

การเตะลูกฟุตบอล หมายถึง การใช้ เท้า ซึ่งประกอบด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ปลายเท้าและส้นเท้า เตะ หรือ สัมผัส ลูกบอล จากพื้น ลูกกระดอนหรือในอากาศ ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ

การโหม่งลูกฟุตบอล หมายถึง การโหม่งลูกบอลเป็นวิธีการเล่นฟุตบอลอีกวิธีหนึ่ง นอกเหนือจากการใช้เท้าซึ่งการโหม่งสามารถใช้ได้ใน การยิงประตู ป้องกันการยิงประตูและเปลี่ยนทิศทางได้เป็นอย่างดี

การหยุดลูกฟุตบอล หมายถึง การหยุดลูกบอลหรือการรับลูกบอล ที่ลอยมา และกลิ้งมากับพื้น เพื่อ บังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองเพื่อที่จะเล่นต่อไป การหยุดลูก สามารถใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ยกเว้นมือและแขนทั้งสองข้าง

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้ สภาพทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ในภาพรวม พบว่า มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก แต่ข้อที่มีปัญหามากที่สุด คือ การเตะลูกฟุตบอล เพราะว่า ทักษะฟุตบอลพื้นฐานการเล่นฟุตบอลของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ซึ่งทุกคนจะต้องเรียน ฝึกพื้นฐานกีฬาฟุตบอล แบบเดียวกัน เพื่อที่จะได้มีพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับ **เอกชัย ถนัดเดินข่าว** (2544: 150) ผลการวิจัยพบว่า การเตะลูกฟุตบอล คือ การใช้ เท้า ซึ่งประกอบด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ปลายเท้าและส้นเท้า เตะ หรือ สัมผัส ลูกบอล จากพื้น ลูกกระดอนหรือในอากาศ ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ **อุทัย สงวนพงศ์** (2550: 25) ผลการวิจัยพบว่า การเตะลูกบอลเป็นทักษะที่สำคัญยิ่ง เพราะการเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่ต้องใช้เท้าเตะลูกบอลส่งไปยังเพื่อนร่วมทีมหรือเพื่อยิงประตูคู่แข่ง การเตะลูกบอลมีหลายแบบหลายวิธี ผู้เล่นที่มีความชำนาญจะเลือกเตะลูกด้วยวิธีไหนก็ได้ ที่เห็นว่า เหมาะสมกับโอกาสนั้น ๆ ส่วนด้านการเลี้ยงลูกฟุตบอล เพราะว่า ทักษะฟุตบอลพื้นฐานการเล่นลูกฟุตบอลของแต่ละคนมีไม่เท่ากัน ซึ่งบางคนเลี้ยงลูกฟุตบอลได้เฉพาะข้างเท้าข้างที่ถนัดข้างเดียว หรืออีกบางคนสามารถที่จะเลี้ยงลูกฟุตบอลได้ทั้ง 2 เท้า ซึ่งทุกคนจะต้องเรียน ฝึกพื้นฐานแบบเดียวกัน เพื่อที่จะได้มีพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งสอดคล้องกับ **อุทัย สงวนพงศ์** (2550: 76) กล่าวว่า การเลี้ยงลูกบอล คือ การพาลูกบอลไป โดยการใช้เท้าทั้ง 2 ข้างสลับกัน จะเป็นการเดินหรือวิ่งก็ตาม สามารถไปได้ตามทิศทางที่ต้องการ ช้า เร็ว หรือหลบหลีกด้วยการใช้เท้าบังคับลูกบอล รวมทั้งการหลอกล่อ ป้องกัน หรือเพื่อพาลูกบอลไปยัง ประตู การพาลูกบอลให้เคลื่อนที่นั้นต้องสัมผัสเบาๆ ไม่ใช่การเตะแต่เป็นลักษณะการสะกิด คลึง เชี่ย หรือไสลลูกบอลต้องห่างจากตัวไม่เกิน 1 ก้าว (หนึ่งช่วงก้าวเท้า) อีกทั้งยังสอดคล้องกับ **สันติ สิทธิจินดา** (2556: 210) สรุปความหมายการเลี้ยงบอลดังนี้ การเลี้ยงลูกบอล คือ การพาลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปบนพื้นสนาม โดยการเคาะลูกบอลเบา ๆ ด้วยเท้า หรือ การเตะสัมผัสลูกบอลอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของเท้า ได้แก่ ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้าน นอกหลังเท้า ปลายเท้า และฝ่าเท้า การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าต้องสามารถควบคุมทิศทางให้เป็นไป ตามที่ต้องการได้โดยมีเป้าหมายในการเลี้ยงบอล ซึ่งสามารถแบ่งเป้าหมายในการเลี้ยงลูกบอล เป็น 5 ประเภท คือ 1) เลี้ยงเพื่อครอบครองลูก 2) เลี้ยงเพื่อหนีจากคู่ต่อสู้ 3) เมื่อเล่นท่ามกลางคู่ต่อสู้ ไม่สามารถส่งลูกได้ 4) เพื่อหลีกเลี้ยงกติกากการล้ำหน้า และ 5) เพื่อย่อยคู่ต่อสู้ที่เป็นต้น ส่วนด้านการโหม่งบอล ซึ่งสอดคล้องกับ **อุทัย สงวนพงศ์** (2550: 166) กล่าวว่า การโหม่งลูกบอล คือ การใช้ศีรษะ บริเวณหน้าผาก

บังคับลูกบอลที่ลอยออกมาหรือพุ่งมาในอากาศให้เปลี่ยนทิศทางไปตามต้องการ การ โหม่งนั้นว่ามีประโยชน์และได้เปรียบกว่าการเล่นด้วยเท้า เพราะส่วนมากจะเป็นลูกที่ลอยมาในอากาศ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ **สันติ ลิทธิจันดา.** (2556: 215) กล่าวว่า การโหม่งลูกบอล คือ การใช้หน้าผาก เล่นลูกบอลขณะที่ลูกบอลกำลังลอยในอากาศ เนื่องจากหน้าผากเป็นอวัยวะที่แข็งที่สุดของศีรษะและ สมองไม่ได้รับการกระทบกระเทือน สามารถมองเห็นลูกบอลได้ง่าย ควบคุมลูกบอลได้ดี การที่ลูกบอล ลอยมาในอากาศไม่ว่าใครจะได้ครอบครองลูกบอล จำเป็นต้องรีบเล่นเพื่อการแย่งชิงลูก โดยสามารถ ส่งต่อให้เพื่อนร่วมทีมและยังสามารถยิงประตูได้ โดยมีจุดมุ่งหมายของการ โหม่งบอล ดังนี้ เพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีม เพื่อการสกัดหรือป้องกัน เพื่อการแย่งชิงครอบครองลูกบอล เพื่อการยิงประตู เป็นต้น แนวทางการพัฒนาการเรียนและการฝึกทักษะนักกีฬาฟุตบอลตามหลักอิทธิบาท 4 โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า ด้านฉันทะและด้านวิมังสา สอดคล้องกับงานวิจัยของ **มงคล แฝงสาเคน** (2545: 16 - 17) กล่าวว่า สิ่งที่ดีได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการฝึก นั่นก็คือ เนื้อหาของการฝึก วิธีการสอน ทั้ง 3 ประการนี้เป็นสิ่งนำไปสู่การพัฒนาความสามารถ ของนักกีฬา เพื่อให้เป็นทีมกีฬาฟุตบอลที่บรรลุเป้าหมายได้ดีที่สุด การพัฒนาความสามารถของผู้เล่นเพื่อให้เกิดความชำนาญนั้น จะต้องมีการฝึกซ้อม โดยอาศัยหลักการต่าง ๆ คือ การฝึกจากง่ายไปหายาก มี 3 ขั้นตอน สรุปเป็นขั้นตอนได้ดังนี้ 1) ขั้นตอนเบื้องต้น ขั้นพื้นฐาน (Introductory Training) 2) การฝึกขั้นสูงขึ้น (Advance Training) และ 3) ขั้นการแข่งขัน (Competitive)

1. ขั้นตอนเบื้องต้น ขั้นพื้นฐาน (Introductory Training) เป็นการฝึกเพื่อให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ สิ่งที่เป็นพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การวิ่งไปยัง ทิศทางต่าง ๆ เช่น การวิ่งไปข้างหน้า ซ้าย ขวา ถอยหลัง ตลอดทั้งกระโดด และหยุด เป็นต้น อีกทั้ง ยังมีการฝึกการเคลื่อนไหวกับลูกบอล เช่น การส่งลูกระยะสั้น การฝึกเป็นคู่ในการเลี้ยงส่ง การสาธิต การปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดโดยผู้ฝึกสอน การฝึกขั้นพื้นฐานในการเล่นฟุตบอลเป็นสิ่งที่สำคัญและ จำเป็น ถือว่าเป็นหัวใจของการฝึกที่จะนำไปสู่ขั้นอื่น ๆ ต่อไป

2. การฝึกขั้นสูงขึ้น (Advance Training) เป็นการฝึกที่ต่อจากขั้นแรก จะต้องสร้าง ความชำนาญมากขึ้น จะต้องมีการเล่นที่ฝึกจากขั้นแรก เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งร่วมกับ ความสามารถของผู้เล่นแต่ละคน มาใช้ร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การฝึกที่เป็นรูปแบบ เพื่อสร้าง ความสัมพันธ์ในทีมระหว่างผู้เล่นด้วยกัน ประสานงานในการเล่น ดังนั้นขั้นนี้ผู้สอนรวมทั้งผู้เล่น ทุกคนจะต้องทุ่มเทในการฝึกกันอย่างหนัก การใช้แบบฝึกที่ดีจะทำให้ผู้เล่นพัฒนาได้ ขึ้นกับ สถานการณ์การฝึกซ้อม จะต้องใกล้เคียงกับการแข่งขันจริง “การฝึกจะเกิด ความสมบูรณ์ทำให้เกิด ความพัฒนาขั้นสูงนั้น จะต้องพัฒนาแบบฝึกที่ดีและเหมาะสม”

3. ขั้นการแข่งขัน (Competitive) ขั้นนี้จะฝึกให้เหมือนกับการแข่งขันจริง ๆ มีการใช้ เทคนิคยุทธวิธีในแบบฝึกต่าง ๆ ซึ่งการฝึกจะต้องวางแผนอย่างเป็นระบบ และมีระเบียบวินัยในการ ฝึกจริง ๆ คือ ผู้เล่นจะต้องทำตามคำสั่งและเกณฑ์ที่ผู้ฝึกสอนวางไว้อย่างเคร่งครัด พัฒนาตนเองขึ้น เรื่อย ๆ นำเอายุทธวิธีความสามารถของตนเองไปใช้ในสถานการณ์จริง ๆ ให้ได้มากที่สุดประสบการณ์ความสามารถของผู้เล่นเท่านั้นที่จะผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ ไปได้ เพราะจะสู้กับอภินิหาร ภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม ผู้ชมรวมทั้งผู้ตัดสิน ดังนั้นผู้เล่นจะต้องวิเคราะห์และประเมินตนเอง เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสมรรถภาพ ด้านเทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ ก็จะนำมาใช้ในการแข่งขันได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง “แนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี” มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่า แนวทางการส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 มีความสำคัญควรนำไปปรับประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวทางในเชิงนโยบายว่า ควรส่งเสริมทักษะกีฬาฟุตบอลให้เด็กนักกีฬาฟุตบอล มีความชำนาญในด้านทักษะกีฬาฟุตบอล ตามหลักอิทธิบาท 4

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปปฏิบัติ

ผลการวิจัยพบว่า ลำดับที่ 1 การเตะลูกฟุตบอล มีสภาพปัญหาการฝึกทักษะมาก อันดับที่ 2 การเลี้ยงลูกฟุตบอล มีสภาพปัญหาการฝึกทักษะมาก และอันดับที่ 3 การหยุดลูกฟุตบอล มีสภาพปัญหาการฝึกทักษะ อยู่ในระดับมาก ดังนั้นมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. สถานศึกษาควรกำหนดนำไปปฏิบัติ โดยการมีกิจกรรมเพื่อให้นักกีฬาฟุตบอลได้มีการพัฒนา ด้านทักษะเพิ่มขึ้น

2. ควรมีกิจกรรมการฝึกทักษะที่หลากหลายมากขึ้น

3. ควรมีการทำความเข้าใจถึงความสามารถของแต่ละบุคคล

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเรื่อง แนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นฟุตบอลด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมัธยมศึกษา ให้ครอบคลุมในจังหวัดอื่น

2. ควรวิจัยเรื่อง แนวทางส่งเสริมทักษะการเล่นกีฬาด้วยหลักอิทธิบาท 4 สำหรับนักกีฬาประเภทอื่น

บรรณานุกรม

- มงคล แฝงสาเคน. (2545). **การฝึกฟุตบอล**. กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.
- เอกชัย ถนัดเดินข่าว. (2544). **เอกสารประกอบการเรียนการสอนฟุตบอล 1**. สมุทรสาคร: วิทยาลัยพลศึกษาสมุทรสาคร.
- สันติ สิทธิจินดา. (2556). **โครงการตำราวิชาการในโอกาสครบรอบปีที่ 9 ของการสถาปนา สถาบันการพลศึกษา** พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามัญ อาร์ ที พี พริ้นติ้ง.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). **การงานที่เป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). **ธรรมนุญชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 46. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ. **งานคือชีวิตชีวิตคืองานบันดาลสุข**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม. ม.ป.ป.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **ธรรมะกับการทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2548). **อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวโกวาท**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2551). “ธรรมในใจของนักบริหารไฮโซ”. **หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ**.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์รวมเล่ม 3 ภาค ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.