

การพัฒนาชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอล

DEVELOPMENT OF POSSESSION PACKAGE IN SOCCER

เทเวศน์ จันทร์หอม^{1*} ชาญกิจ คำพวง¹ และ ไพญาดา สังข์ทอง¹
Teaveat Junhom^{1*} Chankit Kumpuang¹ and Paiyada Sungthong¹

Received : 24 April 2023

Revised : 12 September 2023

Accepted : 21 September 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลตามเกณฑ์ 80/80 2) เปรียบเทียบผลของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลก่อนฝึกกับหลังฝึก และ 3) เปรียบเทียบผลของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชาย จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 7 - 9 ปี ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงและจัดเข้ากลุ่ม ๆ ละ 15 คน สำหรับกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) ชุดฝึกทักษะการครอบครองบอล ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1 และ 2) แบบทดสอบความสามารถทักษะฟุตบอลสำหรับเยาวชน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.6 - 1 ค่าความเชื่อมั่นของ Cronbach เท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบโดยการวิเคราะห์สถิติทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอล 1.1) การเลี้ยงลูกบอลมีค่าเท่ากับ 82/83 1.2) การกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอลมีค่าเท่ากับ 92.00/96.22 1.3) การรับลูกฟุตบอลมีค่าเท่ากับ 92.33/92.42 1.4) การส่งลูกฟุตบอลมีค่าเท่ากับ 84.33/86.66 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2) ทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลทั้ง 4 ทักษะระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ชุดฝึกทักษะครอบครองบอล / ทักษะครอบครองบอล / ฟุตบอล

¹ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

¹ Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: max_bcc143@yahoo.com

ABSTRACT

The purposes of this study were to 1) develop of possession package in soccer to meet the efficiency criterion of 80/80. 2) compare the effects of possession package in soccer before and after implementing the programs. And 3) compare the effects of possession package in soccer between the control group and the experimental group. The sample consisted of 30 boys aged 7 to 9 years old by purposively selected. participants were randomly assigned to 15 participants for the control group and the experimental. The research tools consisted 1) possession package in soccer and 2) The Resi Skills Challenge Test of the youth soccer which content validity index of 0.6 to 1 Cronbach of 0.83. Data were statistically analyzed with percentage, mean, standard deviation, t-test and One - way - analysis of variance significant differences at .05. The research

The results showed that: 1) The efficiency of the possession package in soccer had 4 of skills ability in the following 1.1) Dribbling which was 82/83 1.2) Turning which was 92.00/96.22 1.3) Receiving which was 92.33/92.42 and 1.4) Passing which was 84.33/86.66 which overall at the high level than 2) The capability of possession package in soccer had 4 of skills ability before, after the fourth week and the eighth week practicing were significantly improved at 0.05 level. 3) The capability of possession package in soccer had 4 of skills of the experimental group was significantly different from the controlled group after the fourth week and the eighth practicing at 0.05 level.

Keywords: Possession package / Possession skill / Soccer

บทนำ

ทิศทางการพัฒนาเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2555-2559 เด็กและเยาวชนทุกคนจำเป็นต้องได้รับการดูแลและพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งเป้าประสงค์ของการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับการพัฒนาทั้งกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม เต็มตามศักยภาพและมีพฤติกรรมเหมาะสมตามวัย โดยให้ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนและทุกระดับเป็นพลังที่เข้มแข็งในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ในเด็กวัย 6-12 ปี จะมุ่งส่งเสริมให้เด็ก เยาวชนและครอบครัวมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงรู้จักป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด ตามแนวนโยบาย 3 อ. ของกระทรวงสาธารณสุข คือ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ฝึกระวังภาวะโภชนาการ การออกกำลังกายของเด็กและเยาวชนอย่างสม่ำเสมอ (คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ, 2554) วัยเด็กจึงต้องการกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กเองให้ครอบคลุมมากที่สุด หนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยมจากเด็กและเยาวชนคือกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะทางธรรมชาติของเด็กคือ มีการเคลื่อนไหวของร่างกายตามรูปแบบกิจกรรม การได้รับความสนุกสนานจากการร่วมกิจกรรมและการได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกันเป็นการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่ครอบคลุมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและ

สติปัญญาจากการเรียนรู้ทักษะการใช้ชีวิตในการตัดสินใจที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และองค์การอนามัยโลกได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็กอายุ 6-17 ปี อย่างน้อย 60 นาที/วัน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลในประเทศไทยได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องและได้รับการผลักดันขึ้นเป็นกีฬาอาชีพส่งผลให้กระแสความนิยมในกีฬาฟุตบอลเข้าถึงทุกเพศและทุกวัย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนหลายคนที่ไม่ฝืนอยากมีความสามารถทางด้านกีฬาฟุตบอล อยากเป็นนักกีฬาฟุตบอล ทีมชาติหรือแม้กระทั่งประกอบอาชีพเป็นนักกีฬา ซึ่งทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอลนั้นเป็นสิ่งจำเป็น เพราะถ้าผู้เล่นมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะการเล่นพื้นฐานที่ถูกต้องได้มีการฝึกหัดทักษะตั้งแต่ต้นมาอย่างดีแล้วนั้นย่อมทำให้นักกีฬาผู้นั้นประสบผลสำเร็จในการเล่นกีฬาในอนาคตได้ (ณพพล เทียมบุชา, 2548; รัฐพงศ์ บุญญานุวัตร, 2542) ทักษะกีฬาฟุตบอลที่สำคัญประกอบด้วย 6 ทักษะ ได้แก่ 1) การเตะลูกฟุตบอล 2) การหยุดลูกฟุตบอล 3) การเลี้ยงลูกฟุตบอล 4) การโหม่งลูกฟุตบอล 5) การยิงประตู และ 6) การเป็นผู้รักษาประตู ซึ่งทั้ง 6 ทักษะเป็นทักษะพื้นฐานของนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาฟุตบอล แต่ทักษะที่จำเป็นสำหรับผู้เริ่มเล่นกีฬาฟุตบอลรวมถึงเด็กและเยาวชนนั้นคือ ทักษะการเลี้ยงลูกบอล ทักษะการรับ-ส่งลูกฟุตบอล อาจเรียกว่า ทักษะการครอบครองบอล การเริ่มฝึกหัดกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องเริ่มฝึกหัดทักษะฟุตบอลพื้นฐานเหล่านี้เป็นอันดับแรก นอกจากความสามารถทางด้านร่างกายแล้วกีฬาฟุตบอลยังให้คุณประโยชน์ในด้านร่างกายและอารมณ์จากการที่ได้ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานพัฒนาไปสู่การมีทักษะกีฬาซึ่งจะทำให้ผู้เล่น เด็กหรือเยาวชนได้เรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ เช่น แขน ขา มือ ลำตัว และศีรษะรวมถึงการควบคุมการเคลื่อนไหว การทรงตัว การประสานกันของการเคลื่อนไหวประกอบกับอุปกรณ์ (สุदारรรณ วุฒิชชาติและคณะ, 2565) ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกการเคลื่อนไหว กีฬาฟุตบอลจึงเป็นกีฬาที่เหมาะสมที่จะนำมาพัฒนาเด็กและเยาวชน

การพัฒนาทักษะทางกีฬาที่ถูกต้องจำเป็นต้องมีแนวทางการฝึกทักษะอย่างชัดเจน พนภาค ผิวเกลี้ยงและมาเรียม นิลพันธุ์ (2557) ได้ให้ความหมาย ชูตฝึกทักษะ หมายถึง สื่อและนวัตกรรมจัดการการเรียนรู้ที่มีองค์ประกอบต่าง ๆ อย่างเป็นระบบให้ผู้เข้ารับฝึกปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและพัฒนาทักษะต่าง ๆ ตามที่กำหนด ชูตฝึกทักษะต้องมีองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ คำนำ คำชี้แจง สารบัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สำคัญ ไบความรู้ แบบฝึกตัวอย่าง แบบฝึกปฏิบัติ ประเมินความสามารถของทักษะ คู่มือ ดังนั้นเพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาศักยภาพทางด้านกีฬาฟุตบอลในทักษะการครอบครองบอลอันเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ จึงพัฒนาชูตฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลที่มีประสิทธิภาพและมีคู่มือประกอบ ชูตฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลเพื่อนำไปใช้พัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพและยังเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรวิชาชีพพลศึกษาและวงการกีฬาในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชูตฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลชูตฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลตามเกณฑ์ 80/80

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลก่อนฝึกกับหลังฝึก
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กชายที่มีอายุระหว่าง 7-9 ปี ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลตำบลอรัญญิก อำเภอบางบาล จังหวัดนครนายก จำนวน 1,322 คน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง 7-9 ปี จำนวน 30 คนได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selected) จัดเข้ากลุ่มแบบ (Balance Design) โดยเรียงตามความสามารถจากน้อยไปหามากสลับฟันปลา จะได้จำนวนที่เท่ากันของ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน จากนั้นจึงจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอล
2. แบบทดสอบความสามารถทักษะฟุตบอล (Skills Challenge) (The New York RedBulls Academy, 2018) ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบและเกณฑ์การทดสอบของรุ่นอายุ 7-14 ปี ประกอบด้วย 1) แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอล (Dribbling) 2) แบบทดสอบการกลับตัวขณะเลี้ยงลูกฟุตบอล (Turning) 3) แบบทดสอบการรับลูกฟุตบอล (Receiving) และ 4) แบบทดสอบการส่งลูกฟุตบอล (Passing)

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การพัฒนาชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอล ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำรา เอกสารประกอบการอบรมฟุตบอล และพัฒนาชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลโดยมีขั้นตอนการเตรียมความพร้อมและอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ขั้นการฝึกปฏิบัติ (Practice) เป็นการฝึกที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหว ในกีฬาฟุตบอลแบบอยู่กับที่ ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และทักษะการเคลื่อนไหวประกอบลูกฟุตบอลกับอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะประกอบด้วยทักษะการครอบครองบอล ได้แก่ การเลี้ยงลูกฟุตบอล การรับส่งฟุตบอล การเตะลูกฟุตบอล การหยุดลูกฟุตบอล ขั้นการนำไปใช้ (Implementation) เป็นการนำทักษะที่ได้รับการฝึกมาแล้วในขั้นการฝึกปฏิบัติสู่การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง ขั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับที่ต่ำและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเนื่องจากนั้นทำชุดฝึกทักษะมาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมตามข้อแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนำไปทดลองใช้ (try out) กับผู้ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยชุดฝึกทักษะจะทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วันคือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 15.30 - 16.30 น. เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และหาประสิทธิภาพชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬา

ฟุตบอลตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการฝึกอบรมกับผลสัมฤทธิ์ (E_1/E_2) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80/80

2. แบบทดสอบความสามารถทักษะฟุตบอล (Skills Challenge) (The New York Academy, 2018) ซึ่งประกอบด้วยแบบทดสอบและเกณฑ์การทดสอบของรุ่นอายุ 7-14 ปี ประกอบด้วย 1) แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอล (Dribbling) 2) แบบทดสอบการกลับตัวขณะเลี้ยงลูกฟุตบอล (Turning) 3) แบบทดสอบการรับลูกฟุตบอล (Receiving) และ 4) แบบทดสอบการส่งลูกฟุตบอล (Passing) ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของ Cronbach มีค่าเท่ากับ 0.83

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการต่อประสานงานและประชาสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย การติดต่อของใช้สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการจัดประชุมกลุ่มตัวอย่างพร้อมผู้แทนกลุ่มตัวอย่างเข้ารับฟังการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด พร้อมลงลายเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ดำเนินการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และเริ่มทำการฝึกการทดลองตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วันคือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 15.30 - 16.30 น. เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีการหาประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) สัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และหาประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) สัปดาห์ที่ 8 จึงจะนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ สรุปและอภิปรายผล

4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยวิจัยดำเนินการทดสอบทักษะการครอบครองฟุตบอล (The New York RedBulls Academy, 2018) ในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 และตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไปกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ สรุปและอภิปรายผล พร้อมจัดทำคู่มือชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective Congruence: IOC) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของ Cronbach

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

3. หาประสิทธิภาพชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการฝึกอบรมกับผลสัมฤทธิ์ (E_1/E_2) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80/80

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดลองแบบวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated) ที่นัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 หากพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferoni)

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ (t-test Independent)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ประสิทธิภาพชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการฝึกอบรมกับผลสัมฤทธิ์

รายการ	ค่าประสิทธิภาพ	การแปลผล
ความสามารถในเลี้ยงลูกฟุตบอล	$E_1 = 82.00$	ผ่านเกณฑ์
	$E_2 = 83.00$	ผ่านเกณฑ์
ความสามารถการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอล	$E_1 = 92.00$	ผ่านเกณฑ์
	$E_2 = 96.22$	ผ่านเกณฑ์
ความสามารถการรับลูกฟุตบอล	$E_1 = 92.33$	ผ่านเกณฑ์
	$E_2 = 92.42$	ผ่านเกณฑ์
ความสามารถการส่งลูกฟุตบอล	$E_1 = 84.33$	ผ่านเกณฑ์
	$E_2 = 86.66$	ผ่านเกณฑ์

จากตารางที่ 1 พบว่า ประสิทธิภาพชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลตามเกณฑ์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการฝึกอบรมกับผลสัมฤทธิ์ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 82.00/83.00 ความสามารถในการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 92.00/96.22 ความสามารถในการรับลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 92.33/92.42 ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 84.33/86.66 ซึ่งทุกด้านผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถในเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
กลุ่มทดลอง	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	108.844	1.181	92.146	29.788*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	51.156	16.537	3.093		
กลุ่มควบคุม	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	.311	2	.156	1.441	.254
	ความคลาดเคลื่อน	3.022	28	.108		

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีของของ Mauchly's Test of Sphericity พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลอง มีความแปรปรวนไม่มีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Greenhouse-Geisser แต่กลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนมีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Sphericity Assumed โดยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มควบคุมหลังฝึกกับก่อนฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลอง หลังฝึกกับก่อนฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
กลุ่มทดลอง	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	20.844	1.341	15.541	92.479*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	3.156	18.777	.168		
กลุ่มควบคุม	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	.578	2	.289	1.701	.201
	ความคลาดเคลื่อน	4.756	28	.170		

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีของของ Mauchly's Test of Sphericity พบว่า ความสามารถในการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกของกลุ่มทดลอง มีความแปรปรวนไม่มีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Greenhouse-Geisser แต่กลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนมีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Sphericity Assumed โดยความสามารถการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูก ของกลุ่มควบคุมหลังฝึกกับก่อนฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลอง หลังฝึกกับก่อนฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถการรับลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
กลุ่มทดลอง	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	36.844	2	18.422	41.302*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	12.489	28	.446		
กลุ่มควบคุม	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	.133	2	.067	1.556	.229
	ความคลาดเคลื่อน	1.200	28	.043		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีของของ Mauchly's Test of Sphericity พบว่าความสามารถการรับลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนมีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Sphericity Assumed โดยความสามารถการรับลูกฟุตบอลของกลุ่มควบคุมหลังฝึกกับก่อนฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองหลังฝึกกับก่อนฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถการส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึก และหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
กลุ่มทดลอง	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	56.044	1.219	45.967	53.660*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	14.622	17.069	.857		
กลุ่มควบคุม	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	.311	2	.156	2.579	.094
	ความคลาดเคลื่อน	1.689	28	.060		

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยวิธีของของ Mauchly's Test of Sphericity พบว่า ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลอง มีความแปรปรวนไม่มีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Greenhouse-Geisser แต่กลุ่มควบคุมมีความแปรปรวนมีลักษณะเป็น Compound Symmetry จึงใช้ค่า F จาก Sphericity Assumed โดยความสามารถส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มควบคุมหลังฝึกกับก่อนฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองหลังฝึกกับก่อนฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ก่อนฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถในเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนฝึก	5.33	1.23	5.26	1.33	.14	.888
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	7.46	0.91	5.33	1.17	5.547*	.000
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	9.13	1.68	5.46	1.30	6.670*	.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถในเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนฝึก	7.00	1.13	6.93	1.22	.155	.878
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	7.86	1.06	7.13	1.30	1.692	.102
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	8.66	0.89	7.20	1.47	3.290*	.003

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถการรับลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนฝึก	4.27	1.10	4.20	1.66	.130	.898
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	5.13	0.99	4.27	1.67	1.731	.095
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	6.47	0.64	4.33	1.72	4.506*	.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถการรับลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถการส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		t	p
	M	S.D.	M	S.D.		
ก่อนฝึก	2.47	1.51	2.40	1.50	.121	.904
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.87	0.99	2.46	1.40	3.151*	.004
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	5.20	0.86	2.60	1.40	6.112*	.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 การเปรียบเทียบผลความแตกต่างของความสามารถการส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม พบว่า ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอลระหว่างกลุ่มทดลองกับควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลในด้านความสามารถในการเลี้ยงลูกค่า E_1/E_2 เท่ากับ 82.00/83.00 ความสามารถในการกลับตัวในขณะที่เลี้ยงลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 92.00/96.22 ความสามารถในการรับลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 92.33/92.42 ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอลมีค่า E_1/E_2 เท่ากับ 84.33/86.66 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 แสดงว่าชุดฝึกทักษะมีประสิทธิภาพ ซึ่งชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลในกลุ่มอายุ 7-9 ปี ประกอบด้วยชุดฝึกทักษะ 4 ระดับมีการจัดลำดับความยากง่ายจากจำนวนเซต เวลาและสถานการณ์การฝึกที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้ฝึกเน้นการฝึกทักษะซ้ำ ๆ เพื่อให้พฤติกรรมหรือทักษะนั้น ๆ เกิดความชำนาญมากขึ้น ชุดฝึกยังประกอบด้วยท่าทางการฝึกต่าง ๆ ที่ผสมผสานการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวที่หลากหลายทิศทางเพื่อให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของลูกฟุตบอลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สอดคล้องกับ Sudirman (2016) ได้ศึกษารูปแบบการฝึกความคล่องแคล่วและความเร็วในการตอบสนองของเท้าเพื่อพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลในเกมฟุตบอลของนักเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญร่วมกันระหว่างการฝึกการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและปฏิกิริยาของเท้าในการตอบสนองต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในเกมฟุตบอล $r = 0.72$ การเคลื่อนไหวและการทรงตัว (Movement and Body Balance) เป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมร่างกายเพื่อให้ผู้เล่นเกิดความตื่นตัวและคล่องตัวในการเล่นถ้าหากฝึกท่าทางการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องแล้วจะทำให้การเล่นและการครอบครองลูกบอลได้ดี ในการฝึกขั้นตอนการนำไปใช้กลุ่มตัวอย่างจะสามารถที่จะเชื่อมโยงการเรียนรู้จากขั้นฝึกปฏิบัติการครอบครองบอลไปใช้ในการเล่นเกมการเล่นได้ ซึ่งสถานการณ์จำลองนั้นจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญสามารถนำรูปแบบที่ได้รับการฝึกไปใช้

ในสถานการณ์แข่งขันจริง (นฤชล อรชร, 2560) ในชุดฝึกจะประกอบด้วยกิจกรรมเกมการแข่งขันที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้ฝึกนำทักษะไปใช้ในการสถานการณ์จริง การจัดรูปแบบการเล่นที่ใช้เกมขนาดเล็กเป็นวิธีการที่คุ้มค่าและถูกต้องในการฝึกทักษะหลายอย่างพร้อมกันโดยทำซ้ำเงื่อนไขต่าง ๆ ของเกมจริงปัจจุบันมีข้อบ่งชี้และคำแนะนำหลายประการสำหรับโค้ชและผู้ฝึกสอนของทีมฟุตบอลในการใช้เกมขนาดเล็กและทักษะทางเทคนิคในการฝึกอบรมฟุตบอล (Francesco Sgrò, et al., 2018)

2. ทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล การกลับตัวในขณะที่เลี้ยงลูกฟุตบอล การรับและการส่งลูกฟุตบอล เป็นลำดับขั้นตอนและมีการจัดการปัจจัยที่สนับสนุนการฝึกทักษะการครอบครองบอลประกอบด้วย ไพวัน เพลิตพราว (2559) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่นำมาฝึกเพื่อให้พัฒนาทักษะการเตะด้วยเท้าให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับร่างกายหรือการจัดร่างกาย (Body Awareness) การรับรู้เกี่ยวกับพื้นที่ (Space Awareness) คุณภาพของการเคลื่อนไหว (Qualities) การเคลื่อนไหวไปกับผู้อื่นหรือวัตถุอื่น (Relationship) ซึ่งในด้านการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายและด้านคุณภาพของการเคลื่อนไหว กลุ่มตัวอย่างที่อายุระหว่าง 7-9 ปี มีการรับรู้เกี่ยวกับร่างกายหรือการจัดการร่างกายยังไม่มีมากพอในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ของการทดลอง ผู้วิจัยได้ใช้อธิบายและสาธิตทักษะเพื่อเสริมความเข้าใจให้กลุ่มตัวอย่างเน้นการปฏิบัติอย่างถูกต้องไปที่ลำดับในช่วงสัปดาห์ที่ 1-2 อาจจะใช้เวลามาก ในการอธิบายและมีการให้ผลย้อนกลับเสริมทันทีเป็นรายบุคคลจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้การแสดงทักษะอย่างถูกต้องและมั่นใจมากขึ้น Mamoon-Al-Bashir, et al. (2016) กล่าวว่า การให้ผลย้อนกลับเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปัจจัยในด้านการรับรู้พื้นที่สภาพแวดล้อมและด้านการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นหรือวัตถุอื่น ซึ่งในกิจกรรมชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลจะมีการฝึกทักษะ 22 ท่าที่ผสมผสานการเคลื่อนที่ที่หลากหลายทิศทางการวิ่งกลับตัวหรือวิ่งซิกแซก ร่วมกับเพื่อนสมาชิกและอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นลำดับ ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการครอบครองบอลและทำอย่างต่อเนื่องท่า สอดคล้องกับ จิตติ พลไพรินทร์ และสมเกียรติ เนตรประเสริฐ (2558) ได้ศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 12-15 ปี พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลเน้นการสร้างปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างตาและเท้า (Co-ordination) ทำให้สามารถพัฒนาทักษะได้เป็นอย่างดี ซึ่งในชุดฝึกทักษะสัปดาห์ที่ 6-8 จะเน้นการควบคุมลูกฟุตบอลขณะเคลื่อนที่และการเคลื่อนที่ร่วมกับผู้อื่นตามลำดับของชุดฝึกทักษะ เฉลิมพล สุปัญญาบุตร (2555) กล่าวว่า ความสัมพันธ์กันของระบบประสาทส่วนกลางและกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่มีความยากได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างดีและควบคุมการเคลื่อนไหวให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเลี้ยงลูกบอลหรือการครอบครองบอล การรับ-ส่งบอล เป็นต้น

3. ทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้เวลาในการฝึก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ได้ใช้

ชุดการฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกฟุตบอลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลได้มีการออกแบบที่เป็นระบบและมีลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องตามหลักการการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน สุदारณวุฒิชิต และคณะ (2565) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวที่ดีที่จะนำไปสู่การแสดงทักษะเฉพาะกีฬานั้นเกิดจากการที่เด็กได้รับการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานการปฏิบัติ (Learning by doing) ด้วยตนเองและการเตรียมกิจกรรมการวางแผนที่เป็นระบบและมีลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง ซึ่งชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลจะประกอบอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ฝึกปฏิบัติ 30-40 นาที ทักษะการครอบครองบอล 1-22 ลำดับสามารถแบ่งได้เป็น 6 แบบตามพัฒนาการของทักษะ ฝึกให้มีการเล่นทีม 10 นาที และคลายอุ่น 10 นาที สอดคล้องกับ Plainos, et al. (2011) ได้เปรียบเทียบการฝึก 2 วิธี ในการพัฒนาทักษะการเลี้ยงและการเตะบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนโดยวิธีการฝึกแบบ B จะใช้เวลารวมการอบอุ่นร่างกาย 20 นาทีตามด้วยการฝึกทักษะ 45 นาทีโดยไม่รวมเวลาคลายอุ่นพบว่าวิธีการฝึกแบบ B สามารถพัฒนาการเลี้ยงลูกและทักษะการเตะอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการออกแบบชุดการฝึกทักษะนั้นมีประสิทธิภาพท่าทางและลำดับการฝึก ความหนักเบาของการฝึก ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก สถานการณ์กิจกรรมเกมของการฝึก รวมไปถึงการได้รับเทคนิคในการฝึก เป็นต้น จึงส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ทักษะการกลับตัวในขณะเลี้ยงลูกฟุตบอล ทักษะการรับและการส่งบอลได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ บุญโต ศรีจันทร์ และคณะ (2565) ได้ศึกษาผลคะแนนทักษะกีฬาฟุตบอลของกลุ่มทดลองสูงชันนั้นมาจากการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐานที่มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลหลากหลายกิจกรรมและทบทวน ฝึกซ้ำอยู่บ่อยครั้ง และ Atakan Caglayan; et al. (2018) ได้ศึกษาผลของการฝึกกีฬาฟุตซอลในทักษะการเลี้ยงและการส่งของนักกีฬาระดับเยาวชนพบว่าเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาทักษะการรับส่งมากกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. ชุดฝึกทักษะการครอบครองบอลในกีฬาฟุตบอลสำหรับเด็กอายุระหว่าง 7-9 ปีในช่วงสองสัปดาห์แรกผู้ฝึกสอนและโค้ชจะต้องเพิ่มเทคนิคในการฝึกให้กับผู้ฝึกด้วยการอธิบาย สาธิต และการให้ผลย้อนกลับในรายบุคคลเพื่อให้ผู้ฝึกแสดงทักษะได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น รวมถึงการเสริมทางบวกให้กับผู้ฝึกในบางช่วงเวลาของการฝึก
2. เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนผู้ฝึกสอนและโค้ชสามารถปรับช่วงพักให้ผู้ฝึกโดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสภาพอากาศ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. พัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะทางกีฬาสำหรับเด็กระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา

2. ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา

3. ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวสำหรับนักเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). **กรมอนามัยเผยเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงขึ้นแนะพ่อแม่ช่วยลูกมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น**. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news220466/>. (2566, 22 เมษายน).

คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ. (2554). **แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559**. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
จิตติ พลไพรินทร์และสมเกียรติ เนตรประเสริฐ. (2558). ผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นช่วงอายุ 12-15 ปี. **วารสารวิชาการเครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ**. 5(8): 85-94.

เฉลิมพล สุปัญญาบุตร. (2555). ผลของการฝึกรูปแบบ เอส เอ พี ที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักกีฬา. **วารสารวิจัย มข.** 12(4): 102-110.

ณพพล เทียมบุชา. (2548). **พลศึกษาและกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ภูมิบัณฑิต.

นฤชล อรชร. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. **วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา**. 13(4): 160-172.

บุญโต ศรีจันทร์ สุชนะ ดิงศรัทีย และบัญชา ชลาภิรมย์. (2565). การพัฒนาทักษะกีฬาฟุตบอลและความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาโดยใช้การเรียนรู้โดยสมองเป็นฐาน. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ**. 14(3): 201-212.

พนภาค ผิวเกลี้ยง และมาเรียม นิลพันธุ์. (2557). การพัฒนาชุดฝึกทักษะการเขียนโปรแกรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย**. 6(1): 80-90.

ไพบวัน เพลิดพราว. (2559). **เอกสารประกอบการสอน: การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement)**. อุตรธานี: คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี.

รัฐพงศ์ บุญญานุวัตร. (2542). **กีฬาฟุตบอล**. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.

ลักขณา โพธิ์สุทธิ, ปราโมทย์ จันทรเรือง, เนติ เฉลียววเรศ. (2555). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่อง การวาดภาพระบายสี กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. **วารสารสังคมศาสตร์วิจัย**. 3(1): 49-62.

สุดาวรรณ วุฒิชชาติ, ธีรนนท์ ตันพานิชย์และนิรอมลี มะกาเจ. (2565). ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่ทักษะกีฬาพื้นฐานสำหรับเด็ก. **วารสารศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ**. 9(2): 1-14.

- Atakan Caglayan, Kamil Erdem, Vedat Colak, Nurper Ozbar. (2018). The Effects of Trainings with Futsal Ball on Dribbling and Passing Skills on Youth Soccer Players. **International Journal of Applied Exercise Physiology**. 7(3): 44-53.
- Francesco Sgrò, Salvatore Bracco, Salvatore Pignato and Mario Lipoma. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. **Journal of Sports Science**. 6(2018): 9-19.
- Mamoon-Al-Bashir, Rezaul Kabir, Ismat Rahman. (2016). The Value and Effectiveness of Feedback in Improving Students' Learning and Professionalizing Teaching in Higher Education. **Journal of Education and Practice**. 7(16): 38-41.
- Plainos, C., Patsiaouras, A., Ispirlidis, I., Gourgoulis, B., Laios, A., Taxildaris, K., & Mavromatis, G. (2011, December). Comparison of Two Different Training Methods for Improving Dribbling and Kicking Skills of Young Football Players. **The Sport Journal**. [Online], Available: <https://thesportjournal.org/article/comparison-of-two-different-training-methods-for-improving-dribbling-and-kicking-skills-of-young-football-players/> (2023, 5 March).
- Sudirman, S. (2016). Methods Effectiveness in Practice Dribble Football Game Model Development Exercise Agility and Reaction Speed Foot. **Journal of Indonesian Physical Education and Sport**. [Online], Available: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/634964> Abstract. (2023, 5 March).
- The New York Redbulls Academy. (2018). **Skills Challenge**. [Online], Available: <http://www.redbullsacademy.com/training/player-tools/skills-challenge/>. (2018, 5 March).