

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

**ผลการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล
ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่**
**EFFECTS OF SLOPE MOVEMENT TRAINING ON DRIBBLING ABILITY OF
FOOTBALL PLAYERS AGED 15-18 YEARS, CHOMTHONG SCHOOL,
CHIANGMAI PROVINCE**

¹อรรถพล ซานวงษ์, ²สุดยอด ชมสะห้าย, และ ³ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ

¹Attapol Sanuwong, ²Sudyod Chomsahai, and ³Thawuth Pluemsamran

¹คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

¹Faculty of Education Thailand National Sports University Chiang Mai Campus, Thailand

¹Corresponding Author's Email: attapolsan@hotmail.com

Received: 2024-05-30

Revised: 2024-08-02

Accepted: 2024-12-09

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการเคลื่อนที่ในแนวชันและเปรียบเทียบระหว่างการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันร่วมกับการฝึกตามปกติ กับ การฝึกตามปกติของนักกีฬาฟุตบอล ก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 15-18 ปี ของโรงเรียนจอมทอง จำนวน 40 คน ที่มีทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลใกล้เคียงกัน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับกลุ่มแบบ Matching Group คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกตามปกติ และกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันร่วมกับการฝึกตามปกติ โดยฝึกวันละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน จำนวน 8 สัปดาห์ต่อเนื่อง แล้วทำการทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน 2) โปรแกรมการฝึกตามปกติ 3) แบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ในการหาคุณภาพเครื่องมือ (ดัชนีความสอดคล้อง) จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่า IOC = 0.94 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Independent sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า

การเคลื่อนที่ในแนวชันของนักกีฬาฟุตบอล พบว่า เวลาในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.67 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.27 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.12 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.10 วินาที และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันร่วมกับการฝึกตามปกติ

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

และการฝึกตามปกติก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การเคลื่อนที่; แนวชัน; การเลี้ยงลูกฟุตบอล

Abstract

This research aimed to study the slope movement and compare the slope movement with normal training of football players before and after training with the program training to move in a slope direction. The sample group consisted of 40 football players aged 15–18 years with similar dribbling skills, divided into 2 groups by drawing lots: a control group of 20 people and an experimental group of 20 people. The control group received practice normally and the experimental group was trained with the slope movement training program by practicing 2 hours per day, 3 days per week, for 8 consecutive weeks. Then the football dribbling skills were tested before and after the 4th, 6th, and 8th weeks of the experiment. The research instruments used consisted of 1) a training program for moving in a slope direction, and 2) a dribbling test. In addition, to find the quality of the instruments (Index of item objective congruence) from 3 experts, obtained IOC value = 0.94 Besides, statistics used for analysis include mean, standard deviation, independent sample t-test statistic, and analysis of consistency. One-way analysis of variance (ANOVA)

The results of the research found that:

The movement in a slope direction of football players was found to be time for dribbling before practice there was an average of 18.67 seconds. After the 4th week of training, the average was 18.27 seconds. After the 6th week of training, the average was 17.12 seconds. After the 8th week of training, the average was 16.10 seconds. When comparing the experimental group with the control group found that practicing slope movement and practicing normal before the experiment. After the 4th, 6th, and 8th weeks of the experiment, they were significantly different at the .05 level.

Keywords: Movement; Slope; Dribbling Soccer

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นอีกกีฬาหนึ่งในกิจกรรมพลศึกษาที่ได้รับการบรรจุ ให้มีอยู่ใน หลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาของแต่ละระดับชั้น และในปัจจุบันยังได้รับความนิยมจาก นักเรียนนิสิต นักศึกษา รวมถึงประชาชนทั่วไปเป็นอย่างมาก เนื่องจากได้มีการจัดการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกันเองในโรงเรียน หรือว่าจะเป็นการแข่งขันระหว่างโรงเรียน แข่งขันกันในระดับพื้นที่เขตการศึกษา จนไปถึงการแข่งขันระดับประเทศ ทำให้โรงเรียนต่าง ๆ รวมไปถึงนักเรียนที่สนใจและมีความสามารถพิเศษในการเล่นกีฬาฟุตบอลเกิดความกระตือรือร้นและต้องการที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น ซึ่งกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบัน สังเกตได้จากผู้เล่น ผู้ชม และมีการจัดการแข่งขันในระดับต่าง ๆ และฟุตบอลยังถูกบรรจุให้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการเรียนการสอนพลศึกษา ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา และเป็นกิจกรรมพลศึกษาประเภทหนึ่งที่ใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งช่วยส่งเสริมและ พัฒนาร่างกายให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ นอกจากนี้กีฬาฟุตบอลยังคงเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม อย่างกว้างขวางไปทั่วโลก ในปัจจุบันถือว่าเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดอันดับหนึ่งของโลกก็ว่าได้ ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันฟุตบอลรายการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับ นานาชาติหรือระดับสโมสร ทำให้กีฬาฟุตบอลมีการเล่น การฝึก และการเรียนไปทั่วทุกทวีป ทั้งการฝึกการเล่นของตัวนักกีฬาเอง การเรียน การฝึก การฝึกอบรมการเป็นผู้ฝึกสอนและรวมไปถึงการ บริหารจัดการทีม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญเป็นอย่างมากที่ทำให้กีฬาฟุตบอลเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายตามที่ Sukjai (2005) กล่าวว่า ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในประเทศไทยและเป็นที่นิยมมากในทั่วโลกและสอดคล้องกับ Onsoi, and Siriratpaiboon, (2012) ได้กล่าวว่า ฟุตบอลปัจจุบันเป็นกีฬาสากลทั้งแบบสมัครเล่น และแบบอาชีพอย่างสมบูรณ์

อย่างไรก็ตามการที่จะเล่นฟุตบอลจะต้องมีทักษะที่ดี และมีความสนุกสนานเพลิดเพลินจำเป็นต้องฝึกหัดให้เกิด “ทักษะ” ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่ง (Poolstri, 2017) นักกีฬาที่มีทักษะที่ดีจะต้องมีองค์ประกอบหลายประการ เช่น มีโครงสร้างของร่างกายและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะการประสานงานระหว่าง ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทักษะที่จำเป็นสำหรับกีฬาฟุตบอล ได้แก่ การเตะ การเลี้ยง การโหม่ง และการทุ่ม ทักษะเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้ต้องอาศัยปัจจัย ต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวอีก เช่น ความเร็ว ความอดทน ความแข็งแรง และความอ่อนตัว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลที่มีทักษะกีฬาที่ดีย่อมแสดงถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้อีกด้วย ซึ่งลักษณะของผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬาที่ดีนั้น สามารถสังเกตได้จากการเล่นที่มีความแม่นยำ มีการเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ประสานงานกันอย่างกลมกลืนสวยงาม มีความรวดเร็ว และมีการคาดคะเน สภาพการณ์ข้างหน้า หรือมีทิศทางที่ดี ซึ่งปัจจัยหลักของการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้น ผู้เล่นจะต้องมีการ ฝึกทักษะต่าง ๆ เป็นสำคัญ ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลที่ดีควรมีการฝึกทักษะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญ และ สามารถนำทักษะที่ได้รับการฝึกฝนนั้นมาแสดงออกได้อย่างอัตโนมัติ เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างเกมการแข่งขัน ซึ่งทักษะ

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

ที่กล่าวมานี้ประกอบไปด้วย 1) การรับส่งลูก 2) การเลี้ยงลูก 3) การโหม่งลูก 4) การยิงประตู และ 5) การควบคุมบังคับลูก

การเลี้ยงฟุตบอลถือว่าเป็นทักษะพื้นฐานในการควบคุมลูกฟุตบอลที่สำคัญสำหรับนักกีฬาฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอลยังหมายถึง การเลี้ยงลูกฟุตบอลเป็นการพลิกแพลงหลอกคู่ต่อสู้ ผู้ที่จะเป็นผู้เลี้ยงลูกฟุตบอลที่ดีได้ต้องมีความเร็ว ความคล่องตัวในการพาลูกฟุตบอล และบังคับลูกฟุตบอลไปยังทิศทางที่ต้องการ ซึ่งนักกีฬาต้องได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้องและถูกวิธี เพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์ในการเล่นทั้งตัวนักกีฬาเองและต่อทีม

การเคลื่อนที่ในแนวชันเป็นอีกหนึ่งวิธีในการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็ว ซึ่งการวิ่งชันเนิน (Running uphill, Slope หรือ Incline surface) นั้นก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกความเร็วโดยอาศัยแรงต้าน (Sprint-resisted method) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเร่งความเร็ว (Paradisis, and Cooke, 2001) จะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่แล้วนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนมักจะฝึกซ้อมกันตามเนินภูมิประเทศต่าง ๆ ในมุมมองที่หลากหลาย โดยพบว่ามีข้อจำกัดในระยะทางของพื้นลาดเอียง ลักษณะของพื้นผิวพื้นลาดเอียง และที่สำคัญก็คือมุมมองของพื้นลาดเอียงที่จะต้องมีความเหมาะสมและส่งผลอย่างมีประสิทธิภาพต่อการเร่งความเร็ว นอกจากนี้ Sanphasit (2019) ยังได้สรุปว่าการฝึกเสริมความเร็วด้วยวิธีเพิ่มความหนักหรือความต้านทานให้นักกีฬาต้องออกแรงในการเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่นการวิ่งชันเนิน (Uphill running) หรือการสวมเสื้อถ่วงน้ำหนัก (Weight clothing) นั้น เป็นวิธีการฝึกที่กระตุ้นให้นักกีฬากระตือรือร้นที่จะแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดที่มีอยู่ในตัวออกมาให้มากที่สุด เพื่อพัฒนาปรับปรุงความเร็วให้ก้าวหน้าขึ้น โดยช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี ซึ่งการวิ่งชันเนินนั้นยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานของหน่วยควบคุมเส้นใยกล้ามเนื้อขาว (The white muscle motor unites) ให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน โดยผู้วิจัยเชื่อว่าการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน นอกจากจะเป็นการฝึกที่ช่วยพัฒนาความเร็ว โดยอาศัยแรงต้านแล้วยังสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อีกด้วย ทางผู้วิจัยยังต้องการพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อเพิ่มความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของเด็กและเยาวชนให้ดีขึ้น โดยใช้โปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬา ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญในการแข่งขัน และหากมีการนำเอาโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันมาฝึกควบคู่กับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม ยิ่งอาจจะช่วยให้นักกีฬามีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเคลื่อนที่ในแนวชันมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

2. เพื่อเปรียบเทียบการเคลื่อนที่ในแนวชันร่วมกับการฝึกซ้อมปกติกับการฝึกซ้อมตามปกติที่มีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสารแนวคิดทฤษฎี

ศึกษาสภาพปัญหาการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ได้แก่ เอกสาร ตำรา วารสารงานวิจัย และปริญญา นิพนธ์ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม

พื้นที่ในการศึกษาการวิจัย ได้แก่ โรงเรียนจอมทอง และโรงเรียนฮอดพิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่

ขั้นตอนที่ 3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนจอมทอง ปีการศึกษา 2566 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวนทั้งสิ้น 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนจอมทอง ปีการศึกษา 2566 ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวนทั้งสิ้น 40 คน โดยการคัดเลือกจากการทดสอบความสามารถในทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล แล้วนำมาเรียงลำดับผลการทดสอบ และนำผู้ที่มีคะแนนผลการทดสอบ 40 คนแรก มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำมาเรียงลำดับคะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน โดยการจับกลุ่มแบบ Matching Group เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถใกล้เคียงกัน

ขั้นตอนที่ 4 เครื่องมือการวิจัย

- โปรแกรมการฝึกตามปกติ ประกอบด้วย การฝึกซ้อมแบบ small side และการฝึกซ้อมแบบเล่นทีม
- โปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน
- แบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

ขั้นตอนที่ 5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- ติดต่อประสานงานขอความร่วมมือไปยังโรงเรียนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย
- ศึกษารายละเอียดของเครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัย และทดลองใช้เพื่อให้มีความชำนาญ
- ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ
- ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

Loughborough Soccer Dribbling Test (LSDT) ของ McGregor, S. J. ของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มเป้าหมาย ก่อนเข้ารับโปรแกรมการฝึก

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

- การนำโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันที่ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านแล้วไปใช้ในกลุ่มทดลอง สัปดาห์ที่ 1-4 ใช้ 10 แบบฝึก สัปดาห์ที่ 5-8 ทำการปรับเปลี่ยนแบบฝึกโดย นำแบบฝึกที่ 7-10 ออกไป และนำแบบฝึกใหม่ที่มีความหนักเข้ามาแทน รวมเป็น 10 แบบฝึก โดยฝึก 8 สัปดาห์ ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ หลังเลิกเรียน

- ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูล โดยการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล Loughborough Soccer Dribbling Test (LSDT) ของ McGregor, S. J. ของนักกีฬาฟุตบอล ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล Loughborough Soccer Dribbling Test (LSDT) ของ McGregor, S. J. ที่ได้จากการทดสอบ นักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มาทำการวิเคราะห์ และแปลผลการทดสอบ

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผล อภิปรายผล

นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาการเคลื่อนที่ในแนวชันมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง ปีการศึกษา 2566 โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล Loughborough Soccer Dribbling Test (LSDT) ของ McGregor, S. J. มาสรุปผล และอภิปรายผลการเปรียบเทียบระหว่างการเคลื่อนที่ในแนวชันร่วมกับการฝึกซ้อมปกติกับการฝึกซ้อมตามปกติที่มีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาการเคลื่อนที่ในแนวชันมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อทำการศึกษาการเคลื่อนที่ในแนวชันมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า

รายการ		ก่อนการฝึก			
		$\bar{X}$	SD	t	Sig.
การเลี้ยงลูกฟุตบอล	กลุ่มทดลอง	18.67	2.59	0.723	.474
	กลุ่มควบคุม	19.21	2.03		

*p < .05

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเลี้ยงลูกฟุตบอล
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

จากตาราง 1 พบว่า ผลการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึกของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15–18 ปี พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 18.67 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.59 กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 19.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.03

รายการ		ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4			
		$\bar{X}$	SD	t	Sig.
การเลี้ยงลูกฟุตบอล	กลุ่มทดลอง	18.27	2.53	.877	.386
	กลุ่มควบคุม	18.89	1.86		

* $p < .05$

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเลี้ยงลูกฟุตบอล
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

จากตาราง 2 พบว่า ผลการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15–18 ปี พบว่า กลุ่มทดลอง ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 18.27 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.53 กลุ่มควบคุม ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 18.89 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.86

รายการ		ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 6			
		$\bar{X}$	SD	t	Sig.
การเลี้ยงลูกฟุตบอล	กลุ่มทดลอง	17.12	2.22	1.972	.056
	กลุ่มควบคุม	18.37	1.75		

* $p < .05$

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเลี้ยงลูกฟุตบอล
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

จากตาราง 3 พบว่า ผลการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15–18 ปี พบว่า กลุ่มทดลอง ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 17.12 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.22 กลุ่มควบคุม ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 18.37 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.75

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

รายการ		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8			
		$\bar{X}$	SD	t	Sig.
การเลี้ยงลูกฟุตบอล	กลุ่มทดลอง	16.10	1.79	3.085	.004
	กลุ่มควบคุม	17.79	1.65		

* $p < .05$

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเลี้ยงลูกฟุตบอล
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

จากตาราง 4 พบว่า ผลการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15–18 ปี พบว่า กลุ่มทดลอง หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 16.10 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.79 กลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 17.79 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.65

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการเคลื่อนไหวในแนวนอนกับการฝึกซ้อมตามปกติที่มีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล จากการนำผลการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15–18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ มาทำการเปรียบเทียบการเคลื่อนไหวในแนวนอนกับการฝึกซ้อมตามปกติที่มีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า

การทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ยกเว้นการทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นั้นที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง

ระยะเวลาการทดสอบ	กลุ่ม	N	$\bar{X}$	SD	t	Sig.
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	20	18.67	2.59	0.723	.474
	กลุ่มควบคุม	20	19.21	2.03		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	กลุ่มทดลอง	20	18.27	2.53	.877	.386
	กลุ่มควบคุม	20	18.89	1.86		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	กลุ่มทดลอง	20	17.12	2.22	1.972	.056
	กลุ่มควบคุม	20	18.37	1.75		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มทดลอง	20	16.10	1.79	3.085	.004
	กลุ่มควบคุม	20	17.79	1.65		

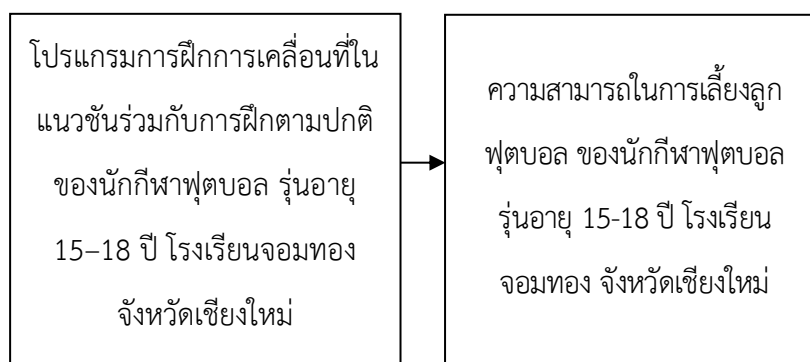
* $p < .05$

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

องค์ความรู้ใหม่

จากงานวิจัยเรื่อง ผลการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวนอนที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของ นักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ พอสรุปลองค์ความรู้ใหม่ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ของโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวนอนร่วมกับการฝึกตามปกติ
ที่ส่งผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล

จากภาพที่ 1 พบว่าการศึกษา ค้นคว้ารูปแบบการเคลื่อนที่ในแนวนอน แล้วนำมาสร้างเป็นโปรแกรม การฝึกการเคลื่อนที่ในแนวนอน เพื่อนำมาใช้ฝึกร่วมกับการฝึกซ้อมตามปกติของนักกีฬาฟุตบอล ทำให้นักกีฬา สามารถพัฒนาขีดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ได้เพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 15-18 ปี มีความสามารถที่ดีขึ้น หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวนอนร่วมกับการ ฝึกตามปกติ โดยกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 18.67 หลังการฝึกสัปดาห์ ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 18.27 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 17.12 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยการเลี้ยงลูกฟุตบอลเท่ากับ 16.10 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวนอนที่สร้างขึ้นมีรูปแบบ และกระบวนการที่เหมาะสม ตามหลักการการฝึกสอนและพัฒนานักกีฬา สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีของ Krabuanrat (2014)

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

กล่าวถึงการฝึกซ้อมว่าเป็นการดำเนินการหรือการปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ (Systematic Process) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ปรับปรุง แก้ไขทักษะ เทคนิคกีฬา และสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งความสามารถของนักกีฬา (Performance) ให้มีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้เงื่อนไขของความหนักเบา รูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลา (Periodization) อย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการ ขั้นตอน วิธีการฝึกสามารถพิจารณาสร้างสรรค์หรือเลือกใช้กิจกรรม รูปแบบ วิธีการฝึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องหลากหลายวิธี เพื่อใช้เป็นเงื่อนไข (Condition) ในการกระตุ้นร่างกายและพัฒนาการฝึกซ้อมให้เกิดประโยชน์ตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ และนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพหรือความสามารถสูงสุดให้กับนักกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Khakhai, and Kaewjaraswilai, (2024) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอล ของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอลระหว่างก่อนและหลังฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลและโปรแกรมการฝึกแบบปกติ และ 2) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการทดลองระหว่างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลกับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายอายุ 13-15 ปี ของโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร จำนวน 30 คน และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลและโปรแกรมการฝึกแบบปกติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วในการเลี้ยงลูกบอลของนักกีฬาฟุตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควบคู่กับทักษะการเลี้ยงลูกบอลสูงกว่าโปรแกรมการฝึกแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี ของกลุ่มทดลอง ที่ฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันร่วมกับการฝึกซ้อมปกติมีการพัฒนาที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ฝึกซ้อมตามปกติเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เป็นเพราะการฝึกเสริมความเร็วด้วยวิธีเพิ่มความหนักหรือความต้านทานให้นักกีฬาต้องออกแรงในการเคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น การวิ่งขึ้นเนิน (Uphill running) ซึ่งก็เป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกความเร็วโดยอาศัยแรงต้าน (Sprint-resisted method) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเร่งความเร็ว สอดคล้องกับ Panyo (2017) ได้กล่าวว่า การพัฒนาปรับปรุงอัตราความเร็วในการก้าวเท้าวิ่งโดยโปรแกรมการฝึกเน้นเฉพาะด้าน (Specific Training Programs) ประกอบไปด้วยวิธีการฝึกหลากหลายรูปแบบที่มุ่งพัฒนาอัตราความเร็วในการก้าวเท้าวิ่งทั้งสิ้น เช่น การฝึกวิ่งเร็วลงเนินและขึ้นเนิน การฝึกวิ่งเร็วโดยใช้เครื่องบังคับลากจูง เป็นวิธีที่ถูก

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

นำมาใช้ในทางปฏิบัติมากที่สุดและได้รับการยอมรับว่าให้ผลดีที่สุด แม้จะเป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้ช่วงระยะทางในการฝึกสั้น ๆ ก็ตาม ซึ่งวิธีการฝึกดังกล่าวก็สามารถส่งผลให้ความเร็วในการวิ่งพัฒนาดีขึ้นได้ หากได้มีการจัดเตรียมโปรแกรมการฝึกซ้อมไว้อย่างถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการฝึกที่กระตุ้นให้นักกีฬากระตือรือร้นที่จะแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดที่มีอยู่ในตัวออกมาให้มากที่สุด เพื่อพัฒนาปรับปรุงความเร็วให้ก้าวหน้าขึ้น โดยช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี ซึ่งการวิ่งขึ้นเนินนั้นยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการทำงานของหน่วยควบคุมเส้นใยกล้ามเนื้อขาว (The white muscle motor units) ให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sanphasit (2019) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการฝึกเชิงซ้อนเพื่อเพิ่มความสามารถ ในการเร่งความเร็ว ของนักวิ่งระยะสั้น อายุ 14-16 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกเชิงซ้อนเพื่อเพิ่มความสามารถในการเร่งความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น อายุ 14-16 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 การศึกษาคือ การศึกษาที่ 1 ทำการเปรียบเทียบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อในการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดดบนพื้นราบและบนพื้นลาดเอียงที่มุมแตกต่างกัน โดยให้นักวิ่งระยะสั้น เพศชาย จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 3 คน ทำการทดลองแบบถ่วงดุลลำดับ โดยแต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบการวิ่งเร็ว แบบก้าวกระโดดบนพื้นราบและบนพื้นลาดเอียงที่มุมแตกต่างกัน คือ 3 องศา 6 องศา และ 9 องศา ใช้ระยะทางในการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดด 10 เมตร ทำสลับกันในกลุ่มที่แตกต่างกันไปทุก ๆ สัปดาห์จนครบทุกกลุ่ม นักกีฬาทำการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดดจำนวน 5 เที้ยวแต่ละเที้ยวพัก 5 นาที และนำข้อมูล คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อของกลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำการศึกษานาน 9 มัด มาทำการหาค่าตัวแปรคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อประกอบด้วยเปอร์เซ็นต์ความต่างศักย์ขณะ กล้ามเนื้อหดตัวสูงสุด ระยะเวลาในการทำงานของ EMG ไปยังจุดสูงสุด และอัตราการพัฒนากล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อ ผลการทดลองพบว่า การวิ่งเร็วแบบก้าว กระโดดด้วยมุม 9 องศา มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อมากที่สุด โดยกล้ามเนื้อส่วนใหญ่มีค่าเพิ่มขึ้นเมื่อมุมของพื้นลาดเอียงมากขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ Vastus lateralis แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ความต่างศักย์ขณะกล้ามเนื้อหดตัวสูงสุดมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับกล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างของอัตราการพัฒนากล้ามเนื้อไฟฟ้ากล้ามเนื้อระหว่างพื้นราบและมุม 9 องศา ยกเว้นกล้ามเนื้อ Soleus ที่ไม่พบความแตกต่างในทุกมุมมอง การศึกษาที่ 2 ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยแรงต้านกับการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดดบนพื้นราบและบนพื้นลาดเอียงที่มีต่อความสามารถในการเร่งความเร็วของนักวิ่งระยะสั้นอายุ 14-16 ปี กลุ่มตัวอย่างคือนักวิ่งระยะสั้นชายของโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย ประกอบด้วย กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยแรงต้านกับการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดดบนพื้นลาดเอียง กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยแรงต้านกับการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดดบนพื้นราบ และกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบความเร็วจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุด 10 เมตร 20 เมตร 30 เมตร 40 เมตร และ 50 เมตร พลังสูงสุด แรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งสูงสุด ความเร็ว

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

ของบาร์เบลสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้องอเข่า Hmax และ Mmax ของกลุ่มกล้ามเนื้อ Gastrocnemius medialis และกล้ามเนื้อ Soleus ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีพลังสูงสุด แรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งสูงสุด ความเร็วของบาร์เบลสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้องอเข่า มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของความเร็วในทุกกระยะ รวมทั้งมีค่า Mmax ของกลุ่มกล้ามเนื้อ Gastrocnemius medialis และ กล้ามเนื้อ Soleus มากกว่าก่อนการทดลอง ขณะที่กลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในทุกตัวแปร นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ยังมีการพัฒนาที่ดีกว่าของความเร็วจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุด 10 เมตร และแรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งสูงสุด มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ควรให้ความสำคัญกับกลุ่มกล้ามเนื้อเหยียดข้อเท้า กล้ามเนื้อเหยียดเข่า และกล้ามเนื้อเหยียดสะโพก ที่มีความสัมพันธ์กับ ความสามารถในการเร่งความเร็ว และการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยแรงต้านกับการวิ่งเร็วแบบก้าวกระโดดบนพื้นลาดเอียง สามารถพัฒนาตัวแปร ที่เกี่ยวข้องกับพลังระเบิดและการผลิตแรง ซึ่งเป็นตัวกำหนดความสามารถในการเร่งความเร็วใน นิ่งวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชน

สรุป

จากการศึกษาผลการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 15-18 ปี โรงเรียนจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ นั้น ทำให้ทราบว่า การฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน นอกจากจะเป็นการฝึกที่ช่วยพัฒนาความเร็ว โดยอาศัยแรงต้านแล้ว ยังสามารถช่วยพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้อีก ซึ่งถ้าสามารถนำโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันมาปรับประยุกต์ให้เข้ากับการฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลในทักษะอื่น ๆ ได้ ย่อมจะสามารถพัฒนานักกีฬาให้มีทักษะและความสามารถเพิ่มมากขึ้นนอกเหนือจากทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล และยังส่งผลให้นักกีฬาสามารถดึงศักยภาพของตนเองในระหว่างการแข่งขันกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การเคลื่อนที่ในแนวชันมีผลต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 15-18 ปี ทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลที่ดีขึ้น ได้แก่ การเลี้ยงลูกฟุตบอลติดเท้ามากขึ้น การควบคุมทิศทางลูกฟุตบอลดีขึ้น ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควร

วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2567)

นำไปใช้ดำเนินการ ดังนี้ ควรมีการนำโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันมาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาฟุตบอลในรุ่นอายุอื่น ๆ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า นักกีฬาฟุตบอลที่ฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชัน มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่านักกีฬาฟุตบอลที่ฝึกซ้อมตามปกติ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำไปใช้ดำเนินการ ดังนี้ ควรนำโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันมาเป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมการฝึกซ้อมปกติของนักกีฬา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1. การศึกษารูปแบบการฝึกการเคลื่อนที่ในแนวชันที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในทักษะกีฬาชนิดต่าง ๆ

2.2. ควรทำการศึกษาวิจัยโดยเพิ่มระยะเวลาของการทดลองออกไป เพื่อพัฒนาทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลอย่างน้อย 12 สัปดาห์ แล้วประเมินผลเป็นระยะ ๆ

References

- Khakhai, T. & Kaewjaraswilai, T. (2024). Effects of agility training program combined with ball dribbling skills of football athletes of Chaloem Phrakiat Somdej Phra Srinagarindra Samut Sakhon School. *Sikkha Journal of Education*, 11(1), 52-60.
- Krabuanrat, C. (2014). *Science, sports training*. Bangkok: Sinthana Copy Company.
- Onsoi, A. & Siriratpaiboon, P. (2012). *Football*. Nonthaburi: Temrak Printing.
- Panyo, K. (2017). *Body Conditionning*. Chiang Mai University: Faculty of Education.
- Paradisis, G. P., & Cooke, C. B. (2001). Kinematic and postural characteristics of sprint running on sloping surfaces. *J Sports Sci*, 19(2), 149-159.
- Poolsri, W. (2017). *The results of physical education learning using simulation situations on football skills for the safety of upper primary school students*. (Master's Thesis). Chulalongkorn University. Bangkok.
- Sanphasit, C. (2019). *Development of a complex training model to increase the acceleration ability of sprinters aged 14-16 years*. (Doctoral Dissertation). Chulalongkorn University. Bangkok.
- Suksai, P. (2005). *Development of a training program to improve the onset of fatigue in football athletes*. (Master's Thesis). Chulalongkorn University. Bangkok.