Chulalongkorn University
Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2021

ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถ ในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา

สุวนันท์ แก้วคำไสย์
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd

Part of the Health and Physical Education Commons

Recommended Citation

แก้วคำไสย์, สุวนันท์, "ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถ ในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา" (2021). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 5649.
https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/5649

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา

น.ส.สุวนันท์ แก้วคำไสย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF APPLIED FOLK GAMES WITH SEPAK TAKRAW TRAINING PROGRAM ON TAKRAW BALL JUMP KICK PERFORMANCE FOR UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN SPORTS SCHOOL

Miss Suwanan Kaewkhamsai

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Health and Physical Education
Department of Curriculum and Instruction
FACULTY OF EDUCATION
Chulalongkorn University
Academic Year 2021
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถ ในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา
โดย	น.ส.สุวนันท์ แก้วคำไสย์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สุวนันท์ แก้วคำไสย์ : ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถ ในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา. (EFFECTS OF APPLIED FOLK GAMES WITH SEPAK TAKRAW TRAINING PROGRAM ON TAKRAW BALL JUMP KICK PERFORMANCE FOR UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN SPORTS SCHOOL) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ผศ. ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ จำนวน 15 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่เข้าฝึกเซปักตะกร้อแบบปกติ จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีจับคู่ (Matching Group) ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที และทำการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อก่อนการทดลองและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่า ที (Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อนิสิต .....
ปีการศึกษา	2564	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

6380191427 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: SPORTS TRAINING, SEPAK TAKRAW, FOLK GAMES, TAKRAW BALL JUMP KICK PERFORMANCE

Suwanan Kaewkhamsai : EFFECTS OF APPLIED FOLK GAMES WITH SEPAK TAKRAW TRAINING PROGRAM ON TAKRAW BALL JUMP KICK PERFORMANCE FOR UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN SPORTS SCHOOL. Advisor: Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

The purpose of this study were 1) to compare the within effects of applied folk games with Sepak Takraw training program on roll spike performance in high school students studying in sports school, and 2) to compare the between effects of applied folk games with Sepak Takraw training program on takraw on roll spike performance in high students studying in sports. Thirty students participated in this study. The participants were divided into two groups of fifteen student using a match-pared technique. The control group received traditional Sepak Takraw training while the experimental group received applied folk games training in addition to a traditional Sepak Takraw training. The program was scheduled for 60 minutes day and 3 days a week for eight weeks. Mean, SD, and Independent *t*-test were used to analyze the data in this research.

The results of the research were as follow:

1. Takraw ball roll spike performance in the experimental group after the training program who statistically higher than the average scores before the training at level of .05

2. After the experiment, for Takraw ball roll spike performance in the experimental group was significantly higher than the control group at the level of .05

Field of Study:	Health and Physical Education	Student's Signature .....
Academic Year:	2021	Advisor's Signature .....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่อง ตรวจทานวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด ให้มีคุณค่าทางวิชาการ ตลอดจนให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัยตระหนักและซาบซึ้งในความเมตตา ความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร แท้สูงเนิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และอาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่สละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุตติ์ สุขดี อาจารย์สุภัสสร คำแพงศรี และคุณครูณัฐพงศ์ เชื้อสระคู ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่ได้ให้ความกรุณาในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

กราบขอบพระคุณ อาจารย์วีระชัย แสงสว่าง อาจารย์ช่อทิพย์ อินทร์โพธิสม ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อหญิงทีมโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ที่ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก จัดสถานที่และให้ความกรุณาเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณน้อง ๆ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.รวิศรา วรรธกวรกุล ที่สละเวลาให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำและช่วยเหลือผู้วิจัย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ทุกท่าน สำหรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือ รับฟังปัญหา และกำลังใจในการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณครอบครัว บิดา มารดา และคุณอา เป็นอย่างสูงที่คอยสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยจนประสบผลสำเร็จ

สุวนันท์ แก้วคำไสย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ค

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ง

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญภาพ ..... ญ

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

คำถามการวิจัย 3

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 4

สมมุติฐานการวิจัย 4

ขอบเขตของการวิจัย 4

คำจำกัดความ 5

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย 5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 6

1. โปรแกรมการฝึก 7

1.1 ความหมายของการฝึก 7

1.2 หลักการฝึก 7

1.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา 14

1.4 หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก 16

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัยโอเมตริก 17

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. การละเล่นพื้นบ้าน 19
2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้าน 19
2.2 ประเภทของการละเล่น 21
2.3 การวิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนดังนี้ 24
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการละเล่นพื้นบ้าน 34
3. กีฬาเซปักตะกร้อ 37
3.1 ประวัติกีฬาตะกร้อ 37
3.2 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ 38
3.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ 40
3.4 ทักษะการรุกหน้าตาข่าย 41
3.5 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะ 42
3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ 44
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย 47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 48
ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง 50
1.1 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 50
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง 50
1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 51
ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 52
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง 52
2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง 53
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล 53
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล 53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 55

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 1 56
ตอนที่ 2 58
ตอนที่ 3 64
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 66
สรุปผลการวิจัย 66
อภิปรายผล 67
จุดเด่นของงานวิจัย 73
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย 74
ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป 74
บรรณานุกรม 75
ภาคผนวก 80
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 81
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย 83
ภาคผนวก ค ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 93
ภาคผนวก ง ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย 98
ภาคผนวก ช ภาพกิจกรรม 100
ประวัติผู้เขียน 102

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย 25

ตารางที่ 2 พิจารณาคัดเลือกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน 26

ตารางที่ 3 วิเคราะห์การละเล่นพื้นบ้านจำแนกตามวิธีการเล่น 28

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง 56

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 58

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม 61

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 64

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 47

ภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 49

ภาพที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 60

ภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม 63

ภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง 65

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นการเล่นพื้นเมืองดั้งเดิมของชาวไทยมาช้านานเห็นได้จากการนำเอากีฬาตะกร้อในรูปแบบต่าง ๆ มาดัดแปลงการเล่นให้มีความหลากหลาย เช่น ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อเตะทน ตะกร้อพลิกแพลง ตะกร้อชิงธง ตะกร้อวง (สุพจน์ ปราณี, 2549) กีฬาเซปักตะกร้อก็ได้นำมาบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลายๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของวัฒนธรรมท้องถิ่นและสังคมไทย เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและการอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไป กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสนใจอย่างแพร่หลายมากขึ้น มีการส่งเสริมให้มีการเล่นและมีแข่งขันกันมาก ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชน ตลอดจนถึงการแข่งขันระหว่างประเทศ เช่น กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ (ชวลิต จิรายุกุล, 2536) และในปัจจุบันได้มีการแข่งขันในประเทศไทย เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนนักศึกษา กีฬาโรงเรียนกีฬา กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (พัชรี ทองคำพานิช, 2552 อ้างถึงใน ประเสริฐ ชมมอญ, 2561) อีกทั้งการเล่นกีฬาตะกร้อยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (สุพจน์ ปราณี, 2549) ซึ่งสามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน

โดยการเล่นเซปักตะกร้อมีทักษะที่สำคัญ 2 ประเภท ได้แก่ ทักษะระดับพื้นฐาน เช่น การเล่นลูกหลังเท้า ลูกศีรษะ ลูกเข่า และลูกข้างเท้าด้านใน (สุพจน์ ปราณี, 2550) และทักษะขั้นสูง ได้แก่ การโหม่ง การปาดลูก การเหยียบลูกหน้าตาข่าย การฟาดลูก การเตะลูกสลับหลัง การบล็อกลูก และการเสิร์ฟ (บุญยงค์ เกศทัศ, 2547 อ้างถึงใน สุภัสสร คำแพงศรี, 2560) ทักษะการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง เป็นขั้นตอนการรุกที่ได้รับความนิยมมาก (Jawis et al., 2005 อ้างถึงใน รัชยา ศุภลักษณ์, 2561) และมีความสำคัญมาก เนื่องจากถือว่าโอกาสที่จะมาถึงในขั้นตอนการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลังต้องผ่านกระบวนการรับลูกเสิร์ฟ และการตั้งลูกมาก่อน ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ผู้เล่นต้องมีความมั่นใจสูง มีชั้นเชิงกลยุทธ์ มีเทคนิค มีแทคติก และมีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี (สุพจน์ ปราณี, 2550)

ทั้งนี้ การฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลังจะต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว ประกอบกับการฝึกทักษะ เพื่อประสิทธิสูงสุดในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (ประเสริฐ ชมมอญ, 2561) การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ นี้ จะต้องพิจารณาถึงจุดประสงค์ของการฝึกแล้วเลือกวิธีการฝึกให้เหมาะสม และจะต้องคำนึงถึงหลักการและวิธีการฝึกในแต่ละด้านของสมรรถภาพทางกายนั้น ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและบรรลุตามจุดประสงค์ที่วางไว้ และจะต้องฝึกอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ วันละไม่ต่ำกว่า 45 นาที (อรัญญา บุทธิจักร์, 2552) ซึ่งทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบนี้ ไม่เพียงแต่จะต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว นักเรียนจะต้องใช้ท่าทางการกระโดดเตะได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาการวิจัยกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากนักกีฬาส่วนใหญ่ที่จะปฏิบัติทักษะการกระโดดเตะได้ถูกวิธีนั้นจะต้องมีการฝึกปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน เพื่อให้เกิดความชำนาญ เนื่องจากเป็นทักษะขั้นสูง จึงมีความจำเป็นจะต้องใช้กับนักกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วีระชัย แสงสว่าง, การสื่อสารส่วนบุคคล, 1 มิถุนายน 2564)

จากการศึกษางานวิจัย พบว่า มีวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่หลากหลายวิธี โดยวิธีหนึ่งที่ได้รับความนิยม คือการจัดทำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ซึ่งกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านนอกจากทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความกระตือรือร้น มีปฏิภาณไหวพริบ และมีพัฒนาการทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญา นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อีกด้วย (จารุวรรณ ธรรมวัตร 2557 อ้างถึงใน ประกอบชัย ถมเพชร, 2561) จากงานวิจัยของ ประกอบชัย ถมเพชร (2561) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ พบว่า กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น และกิตติพงษ์ ตรุวรรณ์ (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัวที่ดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำการละเล่นพื้นบ้านมาประยุกต์จัดทำเป็นโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการกระโดดเตะ โดยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

มีความหลากหลาย การที่จะนำเอากิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกจะต้องมีการสังเคราะห์กิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรมการฝึกดังกล่าว เพื่อที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ที่จะนำไปพัฒนาทักษะการกระโดดเตะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประกอบกับกีฬาเซปักตะกร้อมีความจำเป็นในการใช้ทักษะการกระโดดเตะในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการนำเอาการฝึกการละเล่นพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ควบคู่กับการฝึกเซปักตะกร้อจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ส่งเสริมทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาเรื่องการละเล่นพื้นบ้าน พบว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนานักเรียนให้เกิดการพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือ พัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับกีฬาเซปักตะกร้อที่มุ่งให้นักเรียนมีทักษะ ความสามัคคี เคารพกฎกติกา รักความเป็นไทย และสามารถทำให้นักเรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาที่ส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง เนื่องจากมีการศึกษาการวิจัยทักษะด้านการกระโดดเตะในนักกีฬาเซปักตะกร้อชายแล้วนั้น ทั้งนี้ยังไม่พบการศึกษาการวิจัยทักษะด้านการกระโดดเตะลูกตะกร้อของเพศหญิง ผู้วิจัยจึงจัดทำโปรแกรมดังกล่าวขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

คำถามการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลอง มีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลองหรือไม่ อย่างไร

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลอง มีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬามีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งจะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่ส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง

2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ คือการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

3. การพัฒนาโปรแกรมฝึก โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับการฝึกตามหลักการของพลัยโอเมตริก เพื่อให้แบบฝึกมีความเข้มข้นและความหนักตามหลักการฝึกกีฬา

คำจำกัดความ

โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ หมาถึง กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ได้ผ่านการสังเคราะห์กิจกรรมการละเล่นให้มีความสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายที่ส่งเสริมต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ โดยใช้หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก เพื่อให้แบบฝึกมีความเข้มข้น และความหนักตามหลักการฝึกกีฬา โดยให้ฝึกร่วมกับเซปักตะกร้อ เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านการกระโดดเตะลูกตะกร้อให้นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ คือ การกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ คือ การกระโดดเตะฟาดลูกและการกระโดดเตะลูกสลับหลัง สามารถวัดได้จากแบบวัดการกระโดดเตะสูง และแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนโรงเรียนกีฬาได้โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาสำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี

2. นักกีฬาเซปักตะกร้อได้พัฒนาทักษะในการกระโดดเตะลูกตะกร้อให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี

3. เป็นแนวทางให้กับครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียน ที่จะนำเอาการฝึกรูปแบบไทยไปสอนให้กับนักเรียนต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึก
   1.1 ความหมายของการฝึก
   1.2 หลักการฝึก
   1.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา
   1.4 หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก
   1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัยโอเมตริก
2. การละเล่นพื้นบ้าน
   2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้าน
   2.2 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้าน
   2.3 การวิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน
   2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการละเล่นพื้นบ้าน
3. กีฬาเซปักตะกร้อ
   3.1 ประวัติกีฬาตะกร้อ
   3.2 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ
   3.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ
   3.4 ทักษะการรุกหน้าตาข่าย
   3.5 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ
   3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1. โปรแกรมการฝึก

1.1 ความหมายของการฝึก

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) กล่าวว่า การฝึกซ้อม (Training) คือการดำเนินการหรือการปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ (Systematic Process) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ปรับปรุง แก้ไข ทักษะ เทคนิคกีฬาและสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งความสามารถของนักกีฬา (Performance) ให้มีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้เงื่อนไขของความหนัก เบา รูปแบบ วิธีการและกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งระยะสั้นและระยะยาว

สุภัสสร คำแพงศรี (2560) กล่าวว่า การฝึกกีฬา หมายถึง กระบวนการที่ต้องกระทำหรือการปฏิบัติทักษะกีฬานั้นๆ ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ มีแบบแผนการฝึกที่ชัดเจนเหมาะสม เพื่อรักษาหรือพัฒนาทักษะกีฬานั้นให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

สนธยา ลีละมาด (2547 อ้างถึงใน ประเสริฐ ชมมอญ, 2561) กล่าวว่า การฝึกซ้อม หมายถึง การทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติส่งผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและการทำงานจนเพียงพอหรือเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละชนิดกีฬา ข้อควรคำนึงในการฝึกซ้อมหรือการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬามีดังนี้

1. จากง่ายไปยาก
2. จากช้าไปเร็ว
3. จากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ไม่รู้
4. จากทั่ว ๆ ไป มุ่งสู่เฉพาะด้าน
5. จากจุดเริ่มต้นสู่จุดสิ้นสุด

สรุป ความหมายของการฝึก หมายถึง การวางแผนการฝึกซ้อมที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจน คำนึงถึงความหนักเบา รูปแบบ วิธีการและกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งระยะสั้นและระยะยาว

1.2 หลักการฝึก

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกซ้อมกีฬา (Principles of Training) ว่าเป็นหลักการสำคัญทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Principles) ที่บรรดาผู้ฝึกสอนกีฬาและ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

นักกีฬาทั่วไปควรทำความเข้าใจเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมและการพัฒนาความสามารถให้กับนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง ช่วยลดปัญหาความเจ็บป่วย (Iness) และการบาดเจ็บของนักกีฬา (Injury) เนื่องจากหลักการฝึกซ้อม (Principles) คือ รากฐานขององค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ทดลอง วิจัย (Research Studies) จนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ลึกซึ้ง (Insights) ของบรรดาผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความรู้ความสามารถและผ่านประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติจนประสบความสำเร็จ (Successful Coaches) ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาควรตระหนักถึงความสำคัญโดยนำหลักการต่าง ๆ ไปใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการฝึกของนักกีฬาให้มีมาตรฐานสูงขึ้น ซึ่งหลักการฝึกซ้อมที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. หลักของความพร้อมในการฝึก (Principle of Readiness) ประโยชน์หรือคุณค่าของการฝึกจะเกิดขึ้นและได้ผลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านร่างกาย (Physiological) และจิตใจ (Psychological) ของนักกีฬาแต่ละบุคคลที่เข้ารับการฝึก เนื่องจากความพร้อมได้มาจากการเจริญเติบโตเต็มที่ของร่างกาย (Maturation) นักกีฬาที่เป็นเด็กหรือเยาวชนสภาพร่างกายยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ดังนั้น ความพร้อมในการตอบสนองต่อการฝึกของร่างกายจึงไม่สามารถบังเกิดผลได้อย่างสมบูรณ์ (Completely) การฝึกที่หนักมากเกินวัยหรือหนักเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้นอกจากไม่ช่วยพัฒนาความสามารถในระยะยาวแล้วยังยับยั้งพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกายด้วย จึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้พัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกายในนักกีฬาเด็กหรือเยาวชนแต่ละวัย เพื่อจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงของแต่ละวัย

2. หลักของการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายในการฝึก (Principle of Adaptation) ในการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายในทุกๆวัน จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หลักการของการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายจะคอยบอกหรือเตือนเสมอว่าไม่ควรเร่งรัดหรือหักโหมทำการฝึกซ้อมหนักและมากเกินไป (Rush Training) หรือพยายามรวบรัดทำทุกสิ่งทุกอย่างในเวลาเดียวกัน ซึ่งจะเป็นผลเสียหรือก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและการบาดเจ็บที่เป็นอันตรายกับนักกีฬามากกว่าผลดี ด้วยเหตุนี้ การฝึกซ้อมจึงควรเริ่มจากง่ายไปยาก จากเบาไปหนัก หรือจากน้อยไปมาก และค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับของขั้นตอนการฝึก เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการพัฒนา สร้างเสริม ซ่อมแซม ฟื้นฟูศักยภาพความสามารถให้กับตนเอง

3. หลักการของความหนักในการฝึกมากกว่าปกติ (Principle of Overload) เป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงกับร่างกายอย่างเป็นระบบโดยเฉพาะระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

(Cardiorespiratory) ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular Skeletal) ระบบประสาท (Neuromuscular System) และระบบพลังงาน (Energy System) เพื่อให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการ (Desired Adap tations) ดังนั้น หลักการฝึกมากกว่าปกติจะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาออกแรงเคลื่อนไหวมากเกินกว่าที่เคยปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน ทำให้ร่างกายจะเกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงก้าวหน้าขึ้นเมื่อมีการเพิ่มความหนักหรือภาระงานในการฝึกมากขึ้นกว่าปกติ (Increased Loading) อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและเป็นระบบ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการนำไปสู่ความก้าวหน้าในการฝึกซ้อม 4 ประการคือ (Brook et al., อ้างถึงใน เจริญ กระบวนรัตน์, 2561)

3.1 ความสม่ำเสมอหรือความถี่ของการฝึกซ้อม (Frequency)

3.2 ความหนักหรือความเข้มข้นของการฝึกซ้อม (Intensity)

3.3 ระยะเวลาหรือความยาวนานของการฝึกซ้อม (Time/Duration)

3.4 รูปแบบหรือประเภทของการออกกำลังกาย (Type of Exercise)

4. หลักการของความก้าวหน้าในการฝึก (Principle of Progression) การเปลี่ยนแปลงที่ทำให้บรรลุผลสำเร็จเกิดจากการใช้หลักการของความหนักมากกว่าปกติ (Overload Principle) และถ้าจะให้การฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น จะต้องรู้จักการใช้หลักการของความก้าวหน้าในการฝึก (Principle of Progression) ควบคู่กันไปด้วย เช่น ถ้าหากปรับเพิ่มความหนักในการฝึกซ้อมมากหรือเร็วเกินไปโดยที่ร่างกายยังไม่ทันได้ปรับตัวแทนที่จะเกิดผลดีต่อร่างกายกลับทำให้เกิดความล้มเหลว (Breaks down) และมีโอกาสเสี่ยงต่อการตกอยู่ในสภาวะของการฝึกหนักมากเกินไป (Overtraining) หรือใช้ร่างกายมากเกินไป (Overuse) จนนำไปสู่การบาดเจ็บหรือเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นกับนักกีฬา ดังนั้น จะต้องสังเกตความเปลี่ยนแปลงหรือความก้าวหน้าจากการฝึกซ้อมของนักกีฬาในแต่ละช่วงเวลาของการฝึกซ้อม (Phase) ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การวางแผนและกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม เพื่อสร้างเสริมพัฒนาสมรรถภาพและศักยภาพความสามารถให้กับนักกีฬาตามลำดับอย่างต่อเนื่อง

5. หลักการของการฝึกเฉพาะเจาะจง (Principle of Specificity) การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมแต่ละอย่างมีคุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ การกำหนดภาระงานในการฝึกซ้อม (Training Load) หรือการนำรูปแบบการฝึกใดมาใช้ในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาจะต้องมีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ต้องการฝึกเฉพาะเจาะจง (Specific Training) นำไปสู่ผลลัพธ์การตอบสนองเฉพาะส่วนเฉพาะด้านที่ได้รับการฝึก (Specific Results) อาทิเช่น การฝึกความแข็งแรงหรือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ความอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) ผลลัพธ์จะเกิดขึ้นเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า การฝึกทักษะการยิงประตูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คือ ทักษะหรือความสามารถในการยิงประตู เป็นต้น หลักของการฝึกเฉพาะเจาะจงจะให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพสูงสุดก็ต่อเมื่อการฝึกซ้อมจะต้องมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับกลุ่มกล้ามเนื้อทักษะการเคลื่อนไหว (Movement) และระบบพลังงานหลัก (Energy) ของกีฬาประเภทนั้นและภาระงานในการฝึกจะต้องหนักพอที่จะทำให้เกิดผลการพัฒนาเปลี่ยนแปลงต่อสมรรถภาพทางกายแต่ละด้านที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาด้วยการกำหนดความหนัก ความเร็ว ระยะทาง รูปแบบการเคลื่อนไหว และการปฏิบัติซ้ำ ๆ ให้เหมาะสม

6. หลักการของความหลากหลายในการฝึก (Principle of Variation) ควรจัดเตรียมรูปแบบวิธีการฝึกซ้อมไว้หลากหลาย เพื่อป้องกันความเบื่อหน่ายจากความจำเจ ซ้ำซาก ในการฝึกซ้อมช่วยดึงดูดความสนใจและสร้างแรงจูงใจให้กับนักกีฬา หลักการของความหลากหลายมีองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการ คือ ภาระงานในการฝึก (Work) กับระยะเวลาในการพัก (Rest) จะต้องมีสัดส่วนสัมพันธ์กัน เพื่อให้เกิดการชดเชยและสร้างเสริมอย่างเพียงพอ อาทิเช่น การฝึกหนักวันเว้นวัน หรือสัปดาห์เว้นสัปดาห์ เป็นต้น การใช้หลักการของความหลากหลายในการฝึกจะช่วยลดความน่าเบื่อหน่ายหรือความจำเจซ้ำซาก (Diminish Monotony) อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายและสร้างแรงจูงใจที่ท้าทายให้กับนักกีฬา รวมทั้งช่วยลดความเครียดความกดดันในการทำงานของร่างกายและจิตใจจากการฝึกซ้อมอย่างหนัก ด้วยเหตุนี้ เมื่อออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมหรือกำหนดรูปแบบการฝึกซ้อมจะต้องพิจารณารายละเอียดของทักษะทั้งหมดตลอดจนการเคลื่อนไหวที่สำคัญและจำเป็นสำหรับกีฬาประเภทนั้น ซึ่งทักษะกีฬาและทักษะการเคลื่อนไหวแต่ละทักษะต้องการรูปแบบวิธีการฝึกที่หลากหลาย และแตกต่างกันเพื่อสร้างเสริมหรือพัฒนาทักษะความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวหน้าหรือบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดด้วย

7. หลักการของการอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย (Principle of Warm Up and Cool-Down) การอบอุ่นร่างกายเป็นสิ่งที่ควรนำมาปฏิบัติ ก่อนการฝึกซ้อมหรือก่อนการออกกำลังกายที่ค่อนข้างหนักหรือการออกกำลังกายที่ต้องใช้กำลังความแข็งแรงมาก (Strenuous Activity) เพื่อเพิ่มอุณหภูมิของร่างกายเพิ่มการหายใจและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ รวมทั้งช่วยป้องกันอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อเอ็นกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อมากเกินไปการอบอุ่นร่างกายควรประกอบด้วยท่าการบริหารกาย (Calisthenics) โดยมีการปรับเพิ่มความหนักในการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายมากขึ้นตามลำดับทีละน้อยอย่างเป็นระบบ จากช้าไปเร็ว รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยรูปแบบวิธีการที่หลากหลาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะบังเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อกระทำหลังจากที่ได้มีการอบอุ่นร่างกายพร้อมแล้ว การคลายอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาทีและตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยขับถ่ายเคลื่อนย้าย

สรุปได้ว่า การฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายควรคำนึงถึงหลักการฝึกซ้อมต่าง ๆ ที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาของร่างกายและไม่ให้เกิดการบาดเจ็บที่ตามมา

การฝึกความแข็งแรง

ความแข็งแรง (Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่พยายามจะออกแรงให้ได้มากที่สุดเพื่อเอาชนะแรงต้านทานหรือความต้านทาน การฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักหรือการฝึกกับความต้านทาน เช่น การฝึกโดยเมดิซินบอล ถุงทราย ยางยืด ดัมเบล บาร์เบล เป็นต้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การฝึกความแข็งแรงนับเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกระบบประสาทกล้ามเนื้อ ที่ทำหน้าที่ควบคุมท่าทางการเคลื่อนไหวโดยตรง การเสริมสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงให้กับนักกีฬาเป็นพื้นฐานที่สำคัญและมีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท และควรเลือกกิจกรรมหรือท่าออกกำลังกายที่สามารถผสมผสานการเคลื่อนไหวหรือการทำงานของข้อต่อหลายส่วนเข้าด้วยกัน (เจริญ กระบวนรัตน์, 2561)

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ (2534) กล่าวว่า หลักการฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักไว้ ดังนี้

1. ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องใช้ทำงานหนัก เช่น กล้ามเนื้อขา ท้อง หลัง ลำตัวและแขน

2. ทำให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เพราะกล้ามเนื้อที่ใช้จะต้องใช้ระยะเวลาพักฟื้นประมาณ 48 ชั่วโมง

3. ใช้น้ำหนักจากน้อยไปหามากโดยคำนวณจากน้ำหนัก 60%-70% ของน้ำหนักสูงสุดที่ทำได้เป็นน้ำหนักใช้ฝึกสำหรับผู้เริ่มฝึกหัด

4. กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มควรทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยคำนวณจากน้ำหนัก 60%-90% ของน้ำหนักสูงสุดทำซ้ำด้วยจังหวะช้า ๆ 8-12 ครั้ง

5. ความเร็วของการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อให้เกิดความแข็งแรงควรกระทำช้า ๆ โดยทั่วไปการยกขึ้นควรใช้ระยะเวลาประมาณ 2 วินาที และการเคลื่อนที่ลงควรใช้ระยะเวลาประมาณ 4 วินาที

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6. ความต้านทานแบบก้าวหน้าของการฝึกเป็นการปรับตัวทางสรีรวิทยาของเส้นใยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ น้ำหนักไม่ควรเพิ่มอย่างรวดเร็ว การเพิ่มควรเป็น 5% ของน้ำหนักที่ใช้ในขณะนั้น หรือเพิ่มน้ำหนักทุก ๆ 2 สัปดาห์

7. ความต่อเนื่องของการฝึก เช่น ฝึก 13 สถานี แต่ละจุดควรใช้ประมาณ 20 วินาที ให้มีช่วงพักระหว่างสถานีน้อยที่สุด ให้ได้ใช้พลังงานมากเพื่อไปกระตุ้นให้เกิดความแข็งแรง

การฝึกพลัง

พลังหรือกำลัง (Power) คือ การออกกำลังกายที่ใช้ความแข็งแรงและความเร็ว ในการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดกำลังกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ฉับพลัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากที่สุด ใช้ระยะเวลาน้อยที่สุด ซึ่งมีลักษณะของการฝึกที่หลากหลายรูปแบบ เป็นการนำการฝึกกระโดดแบบต่างๆ มาใช้ เช่น การกระโดดสูง การกระโดดยกเข่าสูง เป็นต้น ในการกำหนดโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อนั้น โดยทั่วไปแล้วจะมีการปรับเปลี่ยนปริมาณการฝึกและความหนักของการฝึกภายในแต่ละสัปดาห์ได้แก่ ถ้ากำหนดให้มีการฝึก 2 วัน/สัปดาห์ ก็จะกำหนดให้มีการฝึกด้วยความหนักในระดับสูง และความหนักในระดับต่ำอย่างละ 1 วัน ถ้ามีการกำหนดให้ฝึก 3 วัน/สัปดาห์ ก็จะกำหนดให้มีการฝึกด้วยความหนักในระดับสูง ความหนักในระดับปานกลาง และความหนักในระดับต่ำ อย่างละ 1 วัน เพื่อให้เกิดความแตกต่างในความหนักของการฝึก ซึ่งจะเกิดการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อได้ผลดี (ไอยย์ศรัย พีรภาพรกุล, 2554)

การฝึกความเร็ว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ความเร็ว (Speed) ในการพัฒนาความเร็วของทักษะการเคลื่อนไหวจะต้องเริ่มจากการปฏิบัติทักษะด้วยการเคลื่อนไหวจากช้าไปสู่อัตราความเร็วเพิ่มขึ้นจนกระทั่งถึงระดับความเร็วสูงสุด โดยเน้นความสมบูรณ์แบบของการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวหรือทักษะกีฬาให้ถูกต้องเป็นหลัก การฝึกสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นด้วยการในนักกีฬาพยายามใช้ความเร็วในการวิ่งอย่างเต็มที่ในช่วงเวลาสั้นๆ ประมาณ 30-90 เมตร ช่วงเวลาพักระหว่างเซต ควรจะมีเวลานานหรือมากพอที่จะทำให้นักกีฬารู้สึกหายเหนื่อย หรือพักประมาณ 3-5 นาทีต่อเที่ยวหรือมากกว่า (เจริญ กระบวนรัตน์, 2561)

การฝึกความคล่องตัว

การฝึกความคล่องตัว หรือความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ส่วนใหญ่มุ่งไปที่ความสามารถในการปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและจังหวะที่เคลื่อนไหวหรือการทำงานของเท้าที่คล่องแคล่วว่องไว ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท สำหรับช่วงระยะเวลาที่ใช้ใน

การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควรพิจารณาให้เหมาะสมตามความต้องการและความจำเป็นของกีฬาแต่ละประเภท เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ฟุตซอล เซปักตะกร้อ เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน มวย เทควันโด เป็นต้น แบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไวควรใช้ระยะทางประมาณ 5-10 เมตร ระยะเวลาประมาณ 4-10 วินาที พักระหว่างกิจกรรมประมาณ 60 วินาที นอกจากนี้องค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว คือ ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว การควบคุมรักษาสมดุลในการทรงตัว การปรับอัตราเร่งความเร็ว การปรับลดอัตราความเร็ว (เจริญ กระบวนรัตน์, 2561)

การฝึกการทรงตัว

การทรงตัว (Balance) การออกกำลังกายทำให้ระบบภายในร่างกายเกิดความสมดุล สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการควบคุมการทรงตัวในขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ ส่งผลให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี การประกอบกิจกรรมทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายสามารถทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายปฏิบัติงาน ระบบกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะสามารถทรงตัวในท่าใดๆ ได้ ด้วยมือหรือเท้าได้ การทรงตัวจะมี 2 ลักษณะ คือ การทรงตัวอยู่กับที่ (Static Balance) เช่น ยืนขาเดียว การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ (Dynamic Balance) เช่น การเดินบนรางรถไฟ การไต่ลวด การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่งผลต่อการทรงตัว การรักษาสมกุลในร่างกายดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอวันละไม่ต่ำกว่า 45 นาที มีผลทำให้การทรงตัวรักษาสมดุลในร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความยืดหยุ่นและสมาธิดี (อรัญญา บุทธิจักร์, 2552)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การฝึกความอ่อนตัว

ความอ่อนตัว (Flexibility) มี 2 รูปแบบ คือ ความอ่อนตัวแบบอยู่กับที่ (Static Flexibility) และความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Flexibility) การฝึกความอ่อนตัวหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) ก่อนการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลังความเร็ว มีส่วนช่วยให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวดีขึ้น และลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การพัฒนาความเร็วมีลักษณะคล้ายคลึงกับการพัฒนาสมรรถภาพและความสามารถด้านอื่น คือต้องอาศัยการฝึกซ้อมหรือการปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยการเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่ละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อหรือปรับเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อ โดยกล้ามเนื้อจะต้องได้รับการฝึกยืดเหยียดตัวเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ ด้วยฝึกกาย

บริหารกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ที่เกี่ยวข้อกับการเคลื่อนไหวเป็นประจำทุกวัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญและนิยมปฏิบัติกันโดยทั่วไปมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การยืดกล้ามเนื้อที่ทำด้วยตนเอง และการยืดกล้ามเนื้อที่คนอื่นเป็นผู้กระทำให้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2561)

สรุป การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการกระโดดเตะลูกตะกร้อเพื่อให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีวิธีการฝึกในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการฝึกว่าต้องการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพด้านใด ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น องค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมการกระโดดเตะลูกตะกร้อได้แก่ ความแข็งแรง พลัง ความเร็ว ความคล่องตัว การทรงตัวและความอ่อนตัว ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ นี้ จึงต้องพิจารณาถึงจุดประสงค์ของการฝึกแล้วจึงเลือกวิธีการฝึกให้เหมาะสม และจะต้องคำนึงถึงหลักการและวิธีการฝึกในแต่ละด้านของสมรรถภาพนั้นๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและบรรลุตามจุดประสงค์ที่วางไว้ และจะต้องฝึกอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ วันละไม่ต่ำกว่า 45 นาที

1.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล (2556, อ้างถึงใน สุภัสสร คำแพงศรี, 2561) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดโปรแกรมออกกำลังกายนั้น ควรยึดหลักของการออกกำลังกายและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินความก้าวหน้าในการฝึกของการจัดโปรแกรม และมีวิธีการจัดโปรแกรม ดังนี้

1. มีช่วงการอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรมการฝึกที่มีการจัดไว้ ควรเริ่มจากมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และวิ่งอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งหากมีการออกกำลังกายหนักๆ ทันที่อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ง่ายกว่า และหลังจากการออกกำลังกายควรจัดให้มีการ Cool Down ด้วย เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจจะใช้วิธีการเดิน ผ่อนลมหายใจ การยืดคลายกล้ามเนื้อซ้ำ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ คลายการทำงานและฟื้นตัว การที่หยุดออกกำลังกายในทันทีโดยไม่มีการ Cool Down อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืดหรือเป็นลมได้

2. จัดรูปแบบการออกกำลังกายให้เกิดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง เฉพาะเจาะจงกับบุคคลและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

3. ความหนัก ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อทำให้เกิดการตอบสนองของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

4. โปรแกรมการออกกำลังกายควรมีความสม่ำเสมอ ปลอดภัย และทำให้เกิดความเครียดต่อร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด

5. จัดโปรแกรมการเพิ่มความก้าวหน้าของการออกกำลังการให้เหมาะสม ในผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน อาจใช้เวลาประมาณ 2-4 สัปดาห์ ในการปรับสภาพร่างกายในช่วงแรก หลังจากนั้นร่างกายจะเริ่มมีการพัฒนา และจะเห็นได้ว่าเพิ่มความก้าวหน้าของการออกกำลังกาย อาจสามารถเพิ่มปริมาณในการฝึกขึ้นได้ประมาณร้อยละ 10 ต่อสัปดาห์ หรือจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมแต่ละครั้งควรมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นแนะนำ (Introduction) จะอธิบายทำความเข้าใจกับนักกีฬาถึงหลักและวิธีการที่นำมาใช้ในการฝึกรวมทั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกอย่างสั้น ง่าย ได้ใจความ ตรงตามเป้าหมาย ชัดเจน

2. ขั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กำหนดรูปแบบและกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้มีความสัมพันธ์กับทักษะและกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการฝึกหรือการปฏิบัติทักษะ การเคลื่อนไหวโดยเป็นขั้นตอนการปฏิบัติจากช้าไปเร็วด้วยทักษะการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนที่เกี่ยวข้องกับกีฬา

3. ขั้นฝึกเฉพาะกีฬา (Skills Practice) เน้นการฝึกทักษะในแต่ละประเภทกีฬา ทำให้เกิดความชำนาญเพื่อพัฒนาไปสู่ขั้นเทคนิค ทักษะ ที่มีคุณภาพต่อไป โดยเริ่มการฝึกจากทักษะง่าย ไปสู่ทักษะยาก หรือเริ่มจากการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยส่วนไปสู่การเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วนที่มีความละเอียดซับซ้อนและสมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น ตามลำดับ

4. ขั้นฝึกสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (Supplementary Fitness Training) เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬาที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว การปฏิบัติทักษะ และเทคนิคของกีฬาแต่ละประเภท

5. ขั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) เป็นการปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสภาวะปกติภายหลังการเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม นอกจากนี้ ผู้ฝึกซ้อมยังสามารถใช้ช่วงเวลาดังกล่าวนี้ในการประเมินผล หรือสรุปการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งให้กับนักกีฬาได้รับทราบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สรุป การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งจะต้องมีการระบุขั้นตอนให้ชัดเจน เพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปตามแบบแผนที่กำหนดไว้และต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินความก้าวหน้าในการฝึกของการจัดโปรแกรมการฝึก

1.4 หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก

ถาวร กมุทศรี (2560) ได้กล่าวว่า การฝึกแบบพลัยโอเมติก เป็นรูปแบบการฝึกที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาสั้นๆ โดยใช้หลักการหดตัวของกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งที่เรียกว่า Stretch – Shortening Cycle (SSC) การเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาด้วยความรวดเร็วนั้น จะต้องใช้แรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อสูงสุดหรือเกือบสูงสุดอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาสั้นๆ รูปแบบการเล่นกีฬาหลายประเภทมีการปรับเปลี่ยนทิศทางและจังหวะในขณะเคลื่อนไหว หรือการปรับอัตราเร่งในการออกตัววิ่งรวมทั้งการลดความเร็วในการวิ่งลงอย่างทันทีทันใด ในการเล่นหรือแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ที่ต้องอาศัยการประยุกต์ใช้แรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ทำงานอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงจะออกแรงได้มากพร้อมกับหดตัวอย่างรวดเร็วทำให้เกิดกำลัง (Power) ของกล้ามเนื้อเพื่อไปควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวให้มีคุณภาพและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่า การฝึกแบบพลัยโอเมตริก คือรูปแบบการฝึกที่ถูกคิดค้นเพื่อนำมาเป็นสะพาน (Bridge) ในการประสานหรือเชื่อมโยงระหว่างความแข็งแรง (Strength) กับความเร็ว (Speed) เข้าด้วยกัน โดยสามารถนำมาปรับใช้กับกิจกรรมและอุปกรณ์การฝึกได้หลากหลายรูปแบบ อาทิเช่น การกระโดด การเขย่งในรูปแบบต่างๆ เพื่อพัฒนาความสามารถในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง (Lower Body) จุดมุ่งหมายสำคัญของการฝึกพลัยโอเมตริก คือ การกระตุ้นปฏิกิริยาการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้สามารถยืดและหดตัวแต่ละครั้งได้อย่างรวดเร็วและสูงสุดในช่วงระยะเวลาสั้นๆ

สรุป หลักการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นรูปแบบการฝึกที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาสั้นๆ โดยใช้หลักการหดตัวของกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งที่เรียกว่า Stretch – Shortening Cycle (SSC) โดยมีวิธีการฝึกที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การกระโดดอยู่กับที่ การกระโดดแบบเคลื่อนที่ การเขย่ง เป็นต้น ดังนั้น จึงเป็นเหมาะกับการนำเอาหลักการของพลัยโอเมตริกมากำหนดความเข้มข้นให้เกิดความหนักในการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับผู้ฝึกได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ของการฝึกพลัยโอเมตริก

การฝึกพลัยโอเมตริก เป็นหลักและวิธีการฝึกเพื่อพัฒนากำลังของกล้ามเนื้อ โดยอาศัยหลักการทำงานแบบ Stretch-Shortening Cycle (SSC) โดยกล้ามเนื้อทำงานในลักษณะที่มีการยืดตัวออก (Eccentric) แล้วตามด้วยหดสั้นเข้า (Concentric) ทันที ซึ่งการฝึกในรูปแบบดังกล่าว ถาวร กมุทศรี (2560) บอกถึงประโยชน์ของการฝึกพลัยโอเมตริกไว้ดังนี้

1. เพิ่มประสิทธิภาพด้านพลังหรือกำลังและความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ
2. เพิ่มประสิทธิภาพในการกระโดดแนวดิ่ง (Vertical Jump)
3. เพิ่มความแข็งแรงของขา (Leg strength)
4. เพิ่มอัตราเร่งความเร็วในการวิ่ง
5. เพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนที่

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัยโอเมตริก

งานวิจัยในประเทศ

ลดารัตน์ มะลิหวล (2557) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทรายและพื้นแน่นที่มีต่อความสามารถในการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทรายและพื้นแน่นที่มีต่อการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักกีฬาวอลเลย์บอลชาย อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน รูปแบบการฝึกได้แก่ กลุ่มที่ 1 ฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทราย กลุ่มที่ 2 ฝึก พลัยโอเมตริกบนพื้นแน่น ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการสอบพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วในการกระโดด และแรงในการกระโดด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นแน่น มีการพัฒนาแรงในการกระโดด หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทราย มีการพัฒนาแรงในการกระโดด หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทราย มีการพัฒนาความเร็วในการกระโดด หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นแน่นและบนพื้นทราย สามารถที่จะพัฒนาแรงในการกระโดดได้

ธนาคาร เสถียรพูนสุข (2560) ได้ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน เพศชาย อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึก ทดสอบความเร็วด้วยการวิ่ง 50 เมตร และทดสอบความคล่องแคล่วแบบอิลลินอยส์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษาก่อนและหลังการฝึกด้วยสถิติ t-test (Dependent Sample) และ t-test (Independent Sample) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเวลาความเร็วของกลุ่มทดลอง (6.390 ± 0.206 วินาที) และกลุ่มควบคุม (6.929 ± 0.155 วินาที) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเวลาเฉลี่ยการทดสอบความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลอง (16.738 ± 0.399 วินาที) และกลุ่มควบคุม (17.744 ± 0.287 วินาที) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไพรัช ทศคำไชย ชาญชัย ชอบธรรมสกุลและรัตนา เฮงสวัสดิ์ (2562) ได้ศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของผู้เรียนวิชายิมนาสติก วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของผู้เรียนวิชายิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 30 คน อายุระหว่าง 18-20 ปี ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคือการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier นั้นสามารถทำให้พลังกล้ามเนื้อขาของผู้ฝึกเพิ่มสูงขึ้น โดยระยะเวลาของการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ก็สามารถเห็นความแตกต่าง เมื่อทำการฝึกครบ 8 สัปดาห์ จะทำให้เห็นความแตกต่างได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

งานวิจัยในต่างประเทศ

Bouteraa, Negra, Shephard, and Chelly (2020) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการทรงตัวแบบผสมผสานร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักบาสเกตบอลหญิง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการทรงตัว 8 สัปดาห์ร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักบาสเกตบอลวัยรุ่นหญิง จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง (E; n = 16, อายุ = 16.4 ± 0.5) ฝึกการทรงตัวแบบผสมผสานร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก และกลุ่มควบคุม (C; n= 10 อายุ = 16.5 ± 0.5) ฝึกซ้อมบาสเกตบอลตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกการทรงตัวและการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยเพิ่มความสูงในการกระโดด การทรงตัว และความคล่องตัว สำหรับนักบาสเกตบอลวัยรุ่นหญิงเมื่อเทียบกับการฝึกซ้อมบาสเก็ตบอลแบบปกติ

Martel, Harmer, Logan, and Parker (2005) ได้ทำการศึกษาการฝึกพลัยโอเมตริกในน้ำช่วยเพิ่มการกระโดดในแนวตั้งของผู้เล่นวอลเลย์บอลหญิง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการฝึกพลัยโอเมตริกในน้ำช่วยเพิ่มการกระโดดในแนวตั้งและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในวอลเลย์บอลหญิง กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้เล่นวอลเลย์บอลหญิง 19 คน (อายุ 15 ± 1 ปี) กลุ่มทดลองฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในน้ำ (ฝึก 3 วัน/สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2, ฝึก 4 วัน/สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 3 และ 4, และฝึก 5 วัน/สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 5 และ 6) กลุ่มควบคุมฝึกวอลเลย์บอลร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่น 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ทำการฝึกพลัยโอเมตริกในน้ำร่วมกับการฝึกวอลเลย์บอลส่งผลให้การกระโดดในแนวตั้งพัฒนาได้มากกว่าในกลุ่มควบคุม

สรุป จากการศึกษาการวิจัยของหลาย ๆ เรื่อง จะเห็นได้ว่ามีการนำเอารูปแบบการการฝึกพลัยโอเมตริกมาจัดทำเป็นโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในหลาย ๆ ด้าน สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จะจัดทำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ โดยจะมีการสังเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเกี่ยวกับการกระโดด เพื่อให้เกิดความเข้มข้นและความหนักของโปรแกรมการฝึกจึงต้องนำเอาหลักการฝึกของพลัยโอเมตริกมาช่วยให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สอดคล้องกับทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การละเล่นพื้นบ้าน

2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้าน

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “การละเล่น” “ เล่น” และ “พื้นบ้าน” ไว้ดังนี้ “การละเล่น” หมายถึง มหรสพการแสดงต่างๆเพื่อความสนุกสนานรื่นเริง “พื้นบ้าน” หมายถึง เฉพาะถิ่น เช่น ของพื้นบ้าน มักใช้เข้าคู่กับคำพื้นเมือง เป็นพื้นบ้านพื้นเมือง “เล่น” หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นเรือเล่นดนตรี การแสดง เช่น เล่นโขน เล่นละคร (การละเล่นพื้นบ้าน, 2560)

ฟาลาตี หมาดเต๊ะ (2557) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทั้งนี้ ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านเป็นการละเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่จะทำให้นักเรียนเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุขสนุกสนาน

และได้พัฒนาการทางด้านสังคม การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นกิจกรรมหนึ่งที่นำมารวมกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายเพิ่มขึ้น

จารุวรรณ ธรรมวัตร (2557 อ้างถึงใน ประกอบชัย ถมเพชร, 2561) กล่าวว่า การเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น การเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ ฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้มีไหวพริบในการเล่นทายปริศนา สอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความกระตือรือร้น เกิดความสุข สนุกสนาน และพัฒนาการทางด้านสังคม อีกทั้งเป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก วัสดุที่ใช้หาง่าย สะดวกสบาย และประหยัดอีกด้วย

กรมพลศึกษา (2560) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นการเล่นที่สืบทอดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยไม่มีการเรียนการสอนเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแพ้ชนะ จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรม เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักปรับตัวให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ฝึกการสังเกต มีปฏิภาณไหวพริบ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ การละเล่นพื้นบ้าน จึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เจริญเติบโต ผ่อนคลายความตึงเครียด

วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล (2561) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นของคนไทยสืบทอดมาตั้งแต่อดีตต่อๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน เล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เนื่องด้วยมีความหลากหลายของสังคม หรือบริบทของพื้นที่ ภาคนั้นๆ ด้วยวิธีการเล่นที่บอกต่อ สอน หรือเล่าเรื่องต่อๆ กันมา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายพร้อมทั้งเกิดความสนุกสนาน บันเทิงใจ เป็นการผ่อนคลาย เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

ประกอบชัย ถมเพชร (2561) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านไทยนั้นมีคุณค่า ความสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่งโดยเฉพาะกับเด็ก และเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติไทย เพื่อที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในอนาคต เป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ด้านต่างๆ ของเด็กๆ การละเล่นพื้นบ้านไทยนี้เป็นสิ่งที่บอกถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทย การปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนได้เล่นการละเล่นพื้นบ้านไทย ยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของไทยให้สืบไปด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สรุป การละเล่นพื้นบ้าน เป็นกิจกรรมที่มีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นการสืบทอดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยไม่มีการเรียนการสอนเป็นกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน ไม่เน้นการแพ้ชนะ การละเล่นพื้นบ้านยังช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอีกด้วย ในงานวิจัยครั้งนี้จึงนำเอาการละเล่นพื้นบ้านมาฝึกควบคู่กับทักษะกีฬาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเพิ่มความสนุกสนานให้กับผู้ฝึก และทำให้ส่งผลต่อการปฏิบัติทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ประเภทของการละเล่น

วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531 อ้างถึงใน พีรวัฒน์ ชลเจริญ, 2557) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยโดยอาศัยข้อมูลจากการเล่นโดยมีกฎกติกาและทักษะที่เด่นชัดจากการเล่นในแต่ละการละเล่นมีเป็นแนวทางในการจัดแบ่งกลุ่มซึ่งแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูดและการฟัง ได้แก่ การเล่นที่มีบทร้องเจรจาโต้ตอบ

2. การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกะระยะ การจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง

3. การละเล่นที่เน้นด้านทักษะการคิด การใช้ไหวพริบปฏิญาณ ความคล่องแคล่วว่องไว การเลือกตัดสินใจ

4. การละเล่นที่เน้นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีด การเขียน การลากเส้น การวาดเขียนรูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว

5. การละเล่นที่เน้นปลูกฝังค่านิยม ทัศนคติในด้านต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละ ความรับผิดชอบ การยอมรับกติกา การรู้แพ้ชนะ การให้อภัย

วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531 อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ตรุวรรณ์, 2558) ได้แบ่งประเภทของการละเล่นออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ๆ แต่จะนำมากล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับการละเล่นของเด็กไทย ดังนี้

1. การเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย โพงพาง คลุมไก่ ขายดอกไม้

2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตั้งเต

3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กาฟักไข่

4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้ร้องเพลง เขกเข่า กินน้ำ เป็นต้น เช่น ช่วงชัย หรือช่วงเชลย ขี่ม้าส่งเมือง

5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไล่ให้ทัน ตะเข้ตะโขง โปลิศจับขโมย เอาเถิด เตย

6. ประเภทคัดออก เช่น รีรีข้าวสาร ลิงชิงหลัก

7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย

8. ประเภทที่มีการใช้กระดาษดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกถัง จูงนางเข้าห้อง

9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดีดลูกหิน เป่ายาง หรือ เป่ากบ

10. ประเภทไม้ เช่น ไม้หึ่ง

11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ จ้ำจี้ แมงมุมขยุ้มหลังคา ขี้ตู่กลางนา จับปูดำ เป่ายิงฉุบ จีจ่อเจี๊ยบ

วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531 อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ตรุวรรณ์, 2558) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยออกตามกติกาการเล่นได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยอมรับการเอาชนะกัน ในการเล่นที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่ามีความสำคัญนั้น จะต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญของตัวเอง และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการหมุนเวียนสับเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลา เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการออกกำลังกายและการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกว่าสำคัญ อาจจะเป็นการเล่นที่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

การละเล่นของเด็กไทย ถ้าแยกประเภทตามความรู้สึกของผู้เล่นเกี่ยวกับความสำคัญ ในเรื่องการแพ้ชนะแล้ว อาจแบ่งได้ดังนี้

สำคัญมาก	**สำคัญปานกลาง**	**สำคัญน้อย**	**ไม่สำคัญเลย**
เตย	ซ่อนหา	มอญซ่อนผ้า	งูกินหาง
ดีดลูกหิน	ช่วงเชลย	เอาเถิด	รีรีข้าวสาร
ตั้งเต	ตี่จับ	ลิงชิงหลัก	เสือข้ามห้วย
หมากเก็บ	ไม้หึ่ง	เสือตกถัง	จูงนางเข้าห้อง
เป่ายาง	ตะเข้ตะโขง	แมลงมุมขยุ้ม	จีจ่อเจี๊ยบ
ไล่จับ	กาฟักไข่	ขี่ม้าส่งเมือง	ซื้อดอกไม้
อีตัก	โปลิศจับขโมย	โพงพาง	คลุมไก่
	วิ่งเปี้ยว	กระโดดเชือก	ตบแผละ
		จ้ำจี้	ตีไก่
		ขายของ	แย้ลงรู

วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล (2561) ได้สรุปประเภทการละเล่นพื้นบ้านไทยว่า การละเล่นของไทยมีความหลากหลายของวิธีการเล่นมีทั้งใช้กฎกติกา และไม่ใช้กฎกติกา หรือ มีบทร้อง และไม่มีบทร้อง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย หากนำมาจำแนกประเภทของการละเล่นพื้นบ้านไทยก็สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ การละเล่นกลางแจ้ง และการละเล่นในที่ร่ม ซึ่งแต่ละประเภทสามารถแบ่งได้เป็น การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ และการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การนำการละเล่นพื้นบ้านไปใช้นั้น จะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละประเภทนั้น ๆ เช่น สถานที่ ความพร้อมของอุปกรณ์ วัยแต่ละวัยมีความเหมาะสมของการละเล่นนั้นแตกต่างกันไป เป็นต้น

ประกอบชัย ถมเพชร (2561) ได้สรุปในงานวิจัยว่า ประเภทการละเล่นพื้นบ้านไทยว่า การละเล่นพื้นบ้านสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับรูปแบบ วิธีการและกติกาในการเล่น โดยได้แบ่งกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็น 4 ประเภท ประกอบด้วย

1. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเฉพาะบุคคล
2. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ให้แต่ละคนออกมาเป็นผู้ดาเนินกิจกรรมการละเล่น

3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีเนื้อร้องประกอบกิจกรรม

4. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีกติกาที่ซับซ้อน และมีการแข่งขันกัน

กล่าวสรุป จะเห็นได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านมีการแบ่งกลุ่มและแบ่งประเภทอย่างชัดเจน การที่จะนำการละเล่นพื้นบ้านมาใช้จะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ ดังนั้น การจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านจะต้องเป็นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพด้านความแข็งแรง พลัง ความเร็ว ความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ที่ส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะได้ดีขึ้น

2.3 การวิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. พิจารณาคัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านไปใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ โดยพัฒนาเกณฑ์จาก วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531) ดังนี้

2.1 เป็นการละเล่นที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติและไม่เป็นการทารุณกรรมต่อสัตว์

2.2 เป็นการละเล่นที่มีความเป็นสากล

2.3 เป็นการละเล่นที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน

2.4 เป็นการละเล่นที่ไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่น อันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

3. นำการละเล่นพื้นบ้านที่ผ่านการพิจารณาคัดเลือกมาทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่น จำแนกตามประเภทการเล่นของ วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 1 วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

ผู้วิจัย	ประเด็นในการวิจัย	การละเล่นพื้นบ้านที่ใช้ในการวิจัย	สมรรถภาพทางกาย
ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ (2556)	เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา	กระต่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ขี่ม้าโยนบอล	ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
ผู้วิจัย	ประเด็นในการวิจัย	การละเล่นพื้นบ้านที่ใช้ในการวิจัย	สมรรถภาพทางกาย
ฟาลาตี หมาดเต๊ะ (2557)	เพื่อศึกษาผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย	กระต่ายขาเดียว อีฉุด บูสุ น้ำขึ้น น้ำลง ลากกาบหมาก การโดดเชือก เตย เสือข้ามห้วย รีรีข้าวสาร งูกินหาง วิ่งเปี้ยว ม้าก้านกล้วย กระโดดจิงโจ้	เมื่อทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน พบว่าเด็กมีสมรรถภาพทางกลไกพัฒนาดีขึ้น ดังนั้นการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจึงมีผลดีต่อเด็กปฐมวัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิตติพงษ์ ตรุวรรณ์ (2558)	ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น	กระโดดเชือกเดี่ยว กระต่ายขาเดียว กระโดดเชือกคู่ ขาไก่ตีกัน ชนไก่ ชักเย่อ ตีจับ วิ่งเปี้ยว	กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

สรุปจากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สรุปได้ว่า การนำเอากิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมาจัดเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกได้ เช่น ด้านความเร็ว ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาคัดเลือกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไปใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ โดยพัฒนาเกณฑ์จาก วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531)

ตารางที่ 2 พิจารณาคัดเลือกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยพัฒนาเกณฑ์จาก วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531) ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน	เกณฑ์ที่				ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	กระโดดเชือกคู่	√	√	√	√	√		
2	กระโดดเชือกเดี่ยว	√	√	√	√	√		
3	กระต่ายขาเดียว	√	√	√	√	√		
4	กระโดดจิงโจ้	√	√	√	√	√		
5	กาฟักไข่	√	√	√	√	√		

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตารางที่ 2 (ต่อ)

6	ขาไก่ตีกัน	√	√	√	√	√		
7	ขี่ม้าโยนบอล	√	√	√	√	√		
8	งูกินหาง	√	√	√	√	√		
9	ชนไก่	√	√	√	√	√		
10	ชักเย่อ	√	√	√	√	√		
11	ตากกล้วย	√	√	√	√	√		
12	ตี่จับ	√	√	√	√	√		
13	ตีวงล้อ	√	√	√	√	√		
14	เตย	√	√	√	√	√		
15	น้ำขึ้น น้ำลง	√	√	√	√	√		
16	บูสุ	√		√	√		√	การละเล่นไม่เป็นสากล
17	ม้าก้านกล้วย	√	√	√	√	√		
18	รีรีข้าวสาร	√	√	√	√	√		
19	เรือบก	√	√	√	√	√		
20	ลากกาบหมาก	√	√	√	√	√		
21	ลิงชิงหาง	√	√	√	√	√		
22	วิ่งเปี้ยว	√	√	√	√	√		
23	เสือข้ามห้วย	√	√	√	√	√		
24	อ้ายเข้อ้ายโขง	√	√	√	√	√		
25	อีฉุด	√		√	√		√	การละเล่นไม่เป็นสากล

ขั้นตอนที่ 3 นำการละเล่นพื้นบ้านที่ผ่านการพิจารณาคัดเลือกทั้งหมดจำนวน 23 เกม มาทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่น จำแนกตามประเภทการเล่นของ วิราภรณ์ ปนาทกูล (2531) ได้แบ่งประเภทของการละเล่นออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ ดังนี้

1. การเล่นทาย
2. การกระโดด
3. ประเภทซ่อนหา
4. ประเภทปรับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

5. ประเภทไล่จับ

6. ประเภทคัดออก

7. ประเภทกระโดดข้าม

8. ประเภทที่มีการใช้ดินสอหรือการวาดรูป

9. ประเภทความแม่นยำ

10. ประเภทไม้

11. ประเภทสำหรับเด็ก

ตารางที่ 3 วิเคราะห์การละเล่นพื้นบ้านจำแนกตามวิธีการเล่น ของ (วิราภรณ์ ปนาทกูล, 2531)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน	ลักษณะของการเล่น	จำนวนผู้เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการวิเคราะห์	
						เลือก	ไม่เลือก
1	กระโดดเชือกคู่	กระโดดอยู่กับที่เป็นกลุ่ม	2 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	เชือกกระโดด		√
2	กระโดดเชือกเดี่ยว	กระโดดอยู่กับที่	คนเดียว	กลางแจ้ง/ในร่ม	เชือกกระโดด	√	
3	กระต่ายขาเดียว	ยืนขาเดียวสลับซ้ายขวา	3 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี	√	
4	กระโดดจิงโจ้	กระโดดไปข้างหน้า	1 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี	√	
5	กาฟักไข่						√
6	ขาไก่ตีกัน	ปะทะ	อย่างน้อย 2 คู่	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี		
7	ขี่ม้าโยนบอล						√
8	งูกินหาง						√

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการละเล่นพื้นบ้าน	ลักษณะของการเล่น	จำนวนผู้เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการวิเคราะห์	
						เลือก	ไม่เลือก
9	ชนไก่	ปะทะ	2 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี		√
10	ชักเย่อ	ปรับ	5-10 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	เชือก	√	
11	ตากกล้วย					√	
12	ตี่จับ	ไล่จับ	5 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ไม่มี	√	
13	ตีวงล้อ						√
14	เตย						√
15	น้ำขึ้น น้ำลง	คัดออก	5 คนขึ้นไป			√	
16	ม้าก้านกล้วย						√
17	รีรีข้าวสาร						√
18	เรือบก						√
19	ลากกาบหมาก						√
20	ลิงชิงหาง	คัดออก	2 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ผ้าเช็ดหน้าเป็นหาง	√	
21	วิ่งเปี้ยว	ปรับ	4 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ในร่ม	ลูกตะกร้อ	√	
22	เสือข้ามห้วย					√	
23	อ้ายเข้อ้ายโขง						√

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากการวิเคราะห์การละเล่นพื้นบ้านจำแนกตามประเภทการละเล่นของ (วิราภรณ์ ปนาทกูล, 2531) ผู้วิจัยได้คัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อเพื่อนำไปจัดโปรแกรมการฝึกทั้งหมด 10 เกม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความเร็ว ประกอบไปด้วย

1. การละเล่นน้ำขึ้นน้ำลง
2. การละเล่นวิ่งเปี้ยว

กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ ประกอบไปด้วย

1. การละเล่นกระโดดจิงโจ้
2. การละเล่นเสือข้ามห้วย
3. การละเล่นกระโดดเชือก

กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความคล่องตัว ประกอบไปด้วย

1. การละเล่นลิงชิงหาง
2. การละเล่นตี่จับ

กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านการทรงตัว ประกอบไปด้วย

1. การละเล่นกระต่ายขาเดียว
2. การละเล่นชักเย่อ

กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความอ่อนตัว ประกอบไปด้วย

1. การละเล่นตากกล้วย

ซึ่งรายละเอียดและวิธีการเล่นเกมการละเล่นพื้นบ้านทั้งหมด 10 เกมมีดังนี้

1. ชื่อเกมตากกล้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความอ่อนตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. จับคู่ แต่ละคู่ให้มีน้ำหนักใกล้เคียงกัน พอที่จะรับน้ำหนักกันได้
2. ให้ยืนหันหลังชนกัน ใช้แขนเกี่ยวกันไว้ให้แน่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. คนหนึ่งก้มตัว อีกคนหนึ่งให้อยู่ในลักษณะนอนหงายรบบนหลัง

4. ให้เปลี่ยนกันเล่นไปเรื่อย ๆ

2. ชื่อเกมกระโดดเชือก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. กระโดดเท้าคู่
2. กระโดดสลับเท้า (ซ้ายขวา)
3. กระโดดขาเดียว

3. ชื่อเกมกระต่ายขาเดียว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านการทรงตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ผู้เล่นยืนกระต่ายขาเดียว
2. ยืนกระต่ายขาเดียวยกขาไปด้านหลังค้างไว้
3. ยืนกระต่ายขาเดียวยกขาไปด้านหน้าค้างไว้

4. ชื่อเกมกระโดดจิงโจ้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่าๆกัน จากนั้นให้ลูกทีมแต่ละทีมยืนตรงข้ามกัน

2. กระโดดไปข้างหน้าไปแตะมือกับลูกทีมที่ยืนรออยู่ตรงข้ามกัน เมื่อแตะมือแล้วคนนั้นต้องกระโดดกลับมา ทำไปจนกว่าถึงคนสุดท้าย

5. ชื่อเกมชักเย่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการทรงตัว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่าๆ กัน

2. การเล่นให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขต

3. เมื่อให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

6. ชื่อเกมตี่จับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความคล่องตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่าๆ กัน มีเส้นแบ่งเขตตรงกลาง

2. ตกลงกันว่าทีมไหนจะเป็นฝ่ายเริ่มก่อน

3. คนที่เป็นฝ่ายรุกจะเริ่มข้ามเขต พอเข้าเขตฝ่ายตรงข้ามก็ต้องร้อง “ตี่” ไม่ให้ขาดเสียง และวิ่งเอามือแตะตัวคนใดคนหนึ่งในฝ่ายรับ ฝ่ายรับก็จะพยายามจับคนที่ร้อง "ตี่" ไว้ ถ้าคนร้อง "ตี่" เห็นว่าจะสู้ไม่ได้หรือจะต้องถอนหายใจ ต้องรีบถอยมาให้พ้นเส้นแบ่งเขต ถ้าถอยไม่ทันผู้ร้อง"ตี่" หยุดถอนหายใจก็จะต้องถูกจับตัวไว้เป็นเชลย แต่ถ้าคนที่ร้อง "ตี่" แตะตัวฝ่ายรับได้คนที่ถูกแตะก็เป็นเชลยฝ่ายนี้ ฝ่ายที่ได้เชลยก็จะส่งคนร้อง"ตี่"ไปแตะคนที่อยู่ฝ่ายตรงข้ามอีก ถ้ายังจับไม่ได้ก็ผลัดกันรุกคนละครั้ง จนกว่าจะกวาดเชลยได้หมดก็ขึ้นตาใหม่

7. ชื่อเกมน้ำขึ้น น้ำลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความเร็ว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. เข้าแถวเป็นรูปวงกลม ผู้นำเกมยืนกลางวง

2. ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า “น้ำขึ้น” ทุกคนวิ่งมาหาผู้นำเกม

3. ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า “น้ำลง” ทุกคนวิ่งออกจากผู้นำเกม

4. ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า “น้ำนิ่ง” ทุกคนหยุดอยู่กับที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

8. ชื่อเกมลิงชิงหาง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความคล่องตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ให้ผู้เล่นทุกคนเอาผ้าเช็ดหน้าใส่เป็นหางห้อยออกมา แล้วให้อยู่ในวงกลม

2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้พยายามหลบหลีกเพื่อรักษาหางของตนเองและพยายามวิ่งไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่นๆ

9. ชื่อเกมวิ่งเปี้ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความเร็ว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ต้องยืนเป็นแถวเรียงหนึ่งอยู่ด้านหลังของเสาฝ่ายละต้น หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกอยู่หัวแถว ให้ถือลูกตะกร้อไว้

2. เมื่อให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งมายังเสาของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสา วิ่งกลับมายังเสาเดิมของตนเอง

3. พอวิ่งมาถึงเสาของตน ก็ยื่นลูกตะกร้อ ให้ผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติ เช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบทุกคนในทีม

4. ทีมที่เล่นครบทุกคนแล้วนั่งลงเป็นทีมแรก ถือว่าเป็นผู้ชนะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

10. เสือข้ามห้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ผู้เล่นทุกคนกระโดดข้ามรั้ว เปรียบเสมือนรั้วเป็นห้วย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการละเล่นพื้นบ้าน

งานวิจัยในประเทศ

ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

พีรวัฒน์ ชลเจริญ (2557) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วันๆ ล ะ 60 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .05

ฟาลาตี หมาดเต๊ะ (2557) ได้ศึกษาผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการวิจับพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน พบว่าเด็กมีสมรรถภาพทางกลไกพัฒนาดีขึ้น เช่นเดียวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการละเล่นพื้นบ้าน ที่พบว่าภายหลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เด็กปฐมวัยชายและหญิง มีค่าคะแนนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ดังนั้นการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจึงมีผลดีต่อเด็กปฐมวัย

กิตติพงษ์ ตรุวรรณ์ (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 45 คน จาก 1 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ประกอบชัย ถมเพชร (2561) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี อายุ 18-20 ปี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 ทดลองออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย กลุ่มที่ 2 ออกกำลังกายแบบทั่วไป ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 90 นาที วันละ 5 กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษากับกลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบบทั่วไป เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง

ของค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไก พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

งานวิจัยในต่างประเทศ

Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout (2010) ได้ศึกษาบทบาทของเกมพื้นบ้านในการพัฒนาออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนเพศชายจำนวน 50 คนในชนบทอายุระหว่าง 18-22 ปีกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดลองทั้งหมด 12 สัปดาห์ระยะเวลา 30 นาทีในตอนเช้าและตอนเย็น 6 วันต่อสัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกเกมบลาเดี่ยนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังระเบิดในการกระโดดได้ดีขึ้น

Pradeep Pandurang Ingale (2009) ได้ศึกษาผลกระทบของการเล่น Atya-Patya ต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนอายุ 14-16 ปี ผลการวิจัยพบว่าเกมแบบดั้งเดิมของอินเดียมีประโยชน์มากสำหรับมนุษย์ในยุคใหม่โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินทุนมากเกม Atya Piya เป็นเกมที่มีการปรับปรุงให้เข้ากับสุขภาพและการพักผ่อนมีศักยภาพเกม Atya-Piya สามารถเล่นได้ในหลายรูปแบบเช่นบนถนนในบริเวณเมืองหรือชุมชนแออัดที่มีปัญหาของสนามเด็กเล่นการเล่น Atya-Patya ใช้เงินน้อยมากดังนั้นคนยากจนก็สามารถเล่นได้เพื่อสุขภาพของพวกเขาการทดลองครั้งนี้ผู้เล่นจะเล่นแบบดั้งเดิมเช่นเดียวกับการเล่นในยุคสมัยอื่นและผู้เล่นจะมีทักษะที่ดีได้อย่างง่ายดาย

3. กีฬาเซปักตะกร้อ

3.1 ประวัติกีฬาตะกร้อ

ความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ไม่ได้มีการบันทึกประวัติความเป็นมาอย่างเป็นทางกายจึงไม่ค่อยมีคนทราบและรู้เรื่องนอกจากคำว่า “ตะกร้อ” ซึ่งคุ้นเคยกับคนไทยมากกว่า เช่นกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย กีฬาตะกร้อลอดห่วง และกีฬาตะกร้อเตะทนวงเล็กและวงใหญ่ เพื่อให้ผู้สนใจที่จะศึกษาทราบถึงความเป็นมาของกีฬาชนิดนี้อาจารย์บุญยัง ทะนง เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งอยู่ในเหตุการณ์การแข่งขัน เพื่อแลกเปลี่ยนศิลปะและวัฒนธรรมระหว่างไทยกับมาเลเซียในปีพ.ศ. 2508 ณ ท้องสนามหลวง ประเทศไทยแลมาเลเซียได้จัดการแข่งขันกีฬาตะกร้อของทั้ง 2 ประเทศ เพื่อแลกเปลี่ยนศิลปวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งการแข่งขันในครั้งนั้น นักกีฬาทีมชาติไทยมีความถนัดในการเล่นกีฬาตะกร้อแบบกติกาของมาเลเซีย (Sepak Raga) คณะกรรมการจัดการแข่งขัน จึงได้กำหนดข้อตกลงในการแข่งขันโดยให้แข่งขันทั้ง 2 แบบ ผลการแข่งขันกีฬาตะกร้อแบบกติกาไทย ปรากฏว่านักกีฬาทีมชาติไทยชนะทีมชาติมาเลเซีย 2 เซตรวด ส่วนการแข่งขันแบบกติกามาเลเซีย ปรากฏว่านักกีฬาทีมชาติไทยแพ้นักกีฬาทีมชาติมาเลเซีย 2 เซตรวดเช่นเดียวกัน จากการจัดการแข่งขันในครั้งนั้น ณ ท้อง

สนามหลวง ซึ่งเป็นสนามแข่งขันโดยการสร้างขึ้นเป็นอัฒจันทร์ชั่วคราว ได้มีประชาชนผู้สนใจเข้าชมกันอย่างมากเนื่องจากเข้าใจว่าโลกนี้คงจะมีทีมชาติที่เล่นตะกร้ออยู่เพียงชาติเดียว คือ ประเทศไทย จึงเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดเป็นอย่างยิ่ง จึงทำให้ภายในสนามในวันนั้นอัดแน่นไปด้วยผู้ที่อยากรู้จนทำให้สนามชั่วคราวพังลงมา

ภายหลังการแข่งขันในครั้งนั้น คณะผู้ประสานงานกีฬาตะกร้อทั้ง 2 ประเทศ ได้มีการประชุมเพื่อปรึกษาหารือในการเผยแพร่กีฬาชนิดนี้ให้กว้างขวางเป็นที่นิยมต่อนานาอารยประเทศในหมู่ประเทศคาบสมุทรอินโดจีนหรือคาบสมุทรแหลมทอง จึงได้ตกลงร่วมกันกำหนดชื่อกีฬานี้ใหม่ ซึ่งทั้ง 2 ประเทศ ใช้ชื่อไม่เหมือนกัน ประเทศไทยใช้ชื่อว่า “กีฬาตะกร้อ” ส่วนประเทศมาเลเซียใช้ชื่อว่า “Sepak Raga” อ่านว่า ซีปัก ราก้า ซึ่งคำว่า Raga นั้นแปลว่าตะกร้อนั่นเอง คณะกรรมการประสานงานหรือสมาคมกีฬาของทั้ง 2 ประเทศ จึงได้นำเอาคำว่า “Sepak” ของประเทศมาเลเซียมาบวกกับคำว่า “ตะกร้อ” ของประเทศไทย รวมเป็นคำว่า “Sepak + ตะกร้อ” จนกระทั่งเป็นชื่อเรียกกีฬาชนิดนี้ว่า “Sepak-Takraw” หรือเซปักตะกร้อมาตราบเท่าทุกวันนี้และคณะกรรมการประสานงานทั้ง 2 ประเทศ จึงได้ช่วยกันผลักดันให้กีฬา “Sepak-Takraw”บรรจุเข้าในการแข่งขันแหลมทอง หรือกีฬา Seap Games ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2508 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ 14-21 ธันวาคม พ.ศ. 2508 ซึ่งได้เปลี่ยนมาเป็นกีฬา Sea Games หรือกีฬาซีเกมส์ในปัจจุบัน

ในการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ครั้งที่ 11 ปีพ.ศ. 2533 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีนกีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬาเอเชี่ยนเกมส์เป็นครั้งแรก และเป็นครั้งแรกอีกเช่นเดียวกันที่ได้มีการเปลี่ยนอุปกรณ์การแข่งขัน ซึ่งเดิมใช้ตะกร้อหวายแข่งขันมาตั้งแต่ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งแรก โดยเปลี่ยนเป็นตะกร้อพลาสติก (กรมพลศึกษา, 2555)

3.2 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ

กีฬาตะกร้อมีพัฒนาการมาจากการละเล่นพื้นเมืองดั้งเดิมของชาวบ้านในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ชาวบ้านนำเอาวัสดุจำพวกหวายมาถักสานให้เป็นลูกกลมๆ แล้วนำมาเตะเล่นโดยมีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินในยามว่างจากงาน สุพจน์ ปราณี (2549) กล่าวไว้ว่า ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่ากีฬาตะกร้อมีแหล่งกำเนิดมาจากที่ใด นอกจากการใช้เหตุผลต่างๆ ทางประวัติศาสตร์มาวิเคราะห์ เพื่อนำมาเป็นข้อสันนิษฐานตามเหตุการณ์ที่ได้บันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ของประเทศต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ประเทศพม่า เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2310 ทหารพม่าได้เข้ามาตั้งค่ายอยู่ในประเทศไทยบริเวณโพธิ์สามต้น จากคำบอกเล่าต่อๆ กันมา พบว่า ทหารพม่ามีการเล่นตะกร้อกัน ซึ่งชาวพม่าเรียกว่าการละเล่น “ชินลง”

ประเทศมาเลเซีย สันนิษฐานว่า การเล่นตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองของชาวมลายู เรียกว่า “ซีปักรากา” (Sepak Raga)

ประเทศฟิลิปปินส์ พบว่า ชาวฟิลิปปินส์นิยมเล่นตะกร้อกันมานานแล้ว เรียกว่า “ซิปัก” (Sipak)

ประเทศจีน พบว่ามีการเล่นกีฬาลักษณะคล้ายตะกร้อ โดยใช้ลูกหนังปักขนไก่ แล้วนำมาเตะเล่น ซึ่งสันนิษฐานจากภาพเขียนและพงศาวดารจีนที่กล่าวถึงกวางตุ้งได้เดินทางไปตั้งรกรากในสหรัฐอเมริกาพร้อมกับได้นำการเล่นตะกร้อขนไก่ไปเผยแพร่ เรียกว่า “เตกโก” (Tek Kgu)

ประเทศเกาหลี จากข้อสันนิษฐานพบว่ามีลักษณะการเล่นคล้ายกับประเทศจีน โดยใช้ดินเหนียวห่อด้วยผ้าสำลี แล้วปักด้วยหางไก่ฟาง

ประเทศไทย พบว่ามีการลงโทษผู้กระทำความผิดในสมัยโบราณโดยการนำนักโทษลงไปอยู่ในอุปกรณ์ลักษณะกลมๆ ซึ่งสานด้วยหวาย แล้วให้ช้างเตะ และจากหลักฐานบางประการที่ช่วยสนับสนุนประวัติการเล่นตะกร้อของไทยในอดีตก็คือ จากบทพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนา ของราชกาลที่ 2 มีบางตอนที่กล่าวถึงการเล่นตะกร้อของชาวบ้าน นอกจากนั้นยังพบหลักฐานที่ระเบียงพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งเขียนภาพเป็นเรื่องรามเกียรติ์ก็มีภาพการเล่นตะกร้อ แสดงไว้ในอนุชนรุ่นหลังได้รับรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของตะกร้อในอดีต อีกประการหนึ่งที่เป็นข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับการเล่นตะกร้อของชาวไทยในอดีต ได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์โดยทั่วไปของประเทศไทย ซึ่งอุดมไปด้วยวัสดุ จำพวกไม้ไผ่ และหวาย ซึ่งชาวไทยไสมัยโบราณนิยมนำมาจักสานเป็นอุปกรณ์ เครื่องใช้ สำหรับทำประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ อีกหลายประการ รวมทั้งการละเล่นพื้นบ้านด้วย จากหลักฐานต่างๆ จึงสามารถสันนิษฐานได้ว่าคงนำเอาไม้ไผ่ และหวายมาจักสานเป็นตะกร้อใช้สำหรับเตะเล่น อีกทั้งประเทศไทยได้มีการเล่นตะกร้อหลายประเภท เช่น ตะกร้อพลิกแพลง ตะกร้อชิงธง ตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วง เป็นต้น ซึ่งแตกต่างจากหลายๆ ประเทศไม่มีลักษณะการเล่นมากมายดังกล่าว และตะกร้อไทยในอดีตได้มีการพัฒนาวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องตามลำดับ ทั้งด้านลักษณะวิธีการเล่น วัสดุอุปกรณ์ ในการทำ เช่น ในสมัยโบราณ ใช้ผ้าหนังสัตว์ หวาย จนปัจจุบันนี้ใช้พลาสติก หรือใยสังเคราะห์นำมาใช้เป็นวัสดุแทนวัสดุดังกล่าวข้างต้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สรุป กีฬาเซปักตะกร้อมีวิวัฒนาการมาจากการละเล่นตะกร้อที่หลากหลายประเภท ต่อมาได้มีการส่งเสริมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยกรมพลศึกษาและสมาคมกีฬาตะกร้อได้มีส่งเสริมกีฬาตะกร้อให้มีการแข่งขันหลาย ๆ ประเภทในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป อีกทั้งกระทรงศึกษาธิการได้เห็นถึงความสำคัญ โดยการให้บรรจุวิชาตะกร้อเข้าในหลักสูตรการศึกษาในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ในสถานศึกษาเพื่อเยาวชนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับตะกร้อ

3.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่กระบวนการการเล่นเกมเซปักตะกร้อ คือ ทักษะระดับพื้นฐานหรือความชำนาญการในการเล่นระดับเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่สำคัญดังนี้

1) หลังเท้า

2) ข้างเท้าด้านใน

3) เข่า

4) ศีรษะ

ทักษะทั้ง 4 อย่างดังกล่าวข้างต้นนี้คือ เป็นทักษะหลักเบื้องต้นที่จะต้องสร้างความชำนาญการเพื่อใช้เชื่อมโยงต่อการเล่นเป็นเกม ความสำคัญของทักษะทั้ง 4 อย่าง เพื่อนำไปสู่ขบวนการเล่นเกมจะก่อให้เกิดประโยชน์

นอกจากความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักทั้ง 4 อย่างนี้แล้วยังมีทักษะลูกข้างเท้าด้านนอกซึ่งเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่มีโอกาสนำไปใช้ได้ดีที่สุดในยามคับขัน ไม่ว่าจะเป็นการรับลูกเสิร์ฟการตั้งรับโดยทั่วไปการเล่นเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นเกมที่รวดเร็ว ทุกทักษะอาจจำเป็นที่ต้องนำออกมาใช้โดยไม่มีกติกา แม้กระทั่งทักษะการใช้ไหล่และการใช้หน้าอกอาจจะพอเคยเห็นกันอยู่บ้าง แต่ก็ไม่บ่อยนัก ดังนั้นทักษะต่างๆเหล่านี้อาจจะเป็นทักษะพื้นฐานรองที่มีความจำเป็นต้องใช้แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกปฏิบัติมากนัก ดังนั้นแบบฝึกของทักษะเหล่านี้จึงไม่ค่อยจะมีให้ฝึก

ประโยชน์และความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักทั้ง 4 ทักษะนั้น หากพิจารณาการให้ละเอียดและลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่าทักษะการเล่นด้วยลูกข้างเท้าด้านในลูกศีรษะจะมีประโยชน์ และความสำคัญมากกว่าลูกหลังเท้าและลูกเข่า เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ขบวนการเล่นเป็นเกมแล้ว การเล่นลูกด้วยข้างเท้าด้านในจะเป็นทักษะหลักในการใช้ประโยชน์มากที่สุด และรองลงมาจะเป็นการเล่นลูกด้วยศีรษะ ดังนั้นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้นักกีฬาเป็นผู้เล่นที่มีความเชี่ยวชาญและชำนาญการจึงควรเน้นการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ฝึกทั้งทักษะนี้ให้มาก แล้วจึงเน้นการฝึกทักษะรวมผสมผสานกันให้เกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ (กรมพลศึกษา, 2555)

3.4 ทักษะการรุกหน้าตาข่าย

การรุก หมายถึง การเล่นตะกร้อครั้งที่ 1, 2 หรือ 3 ก็ได้ หากมีโอกาสหรือสร้างโอกาสได้เอง หรือแล้วแต่สถานการณ์ของเกมการเล่นด้วยการรุกในท่าต่างๆ ที่ตนเองถนัดส่วนมากจะมีท่าการรุกที่ถนัดเป็นหลักในการรุกอยู่แล้ว ส่วนท่ารุกอย่างอื่นจะเป็นท่ารุกสำรองแล้วแต่โอกาสที่จะนำออกมาใช้ เช่น การรุกโดยการกระโดดลอยตัวกลางอากาศ การกระโดดสลับเท้าด้านหลัง การกระโดดใช้ศีรษะกดลูกตะกร้อลง การกระโดดเหยียบด้วยฝ่าเท้า การกระโดดปาดด้านข้างด้วยฝ่าเท้า เป็นต้น

ประสิทธิภาพของการรุกจะดีหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับกระบวนการที่ใกล้ชิดที่สุด คือการตั้งลูก หรืออีกความหมายหนึ่ง “การตั้งลูกดีจะมีผลทำให้การรุกมีประสิทธิภาพดีด้วย” ซึ่งข้อความดังกล่าวเป็นเพียงเหตุผลหนึ่งเท่านั้น เหตุผลที่สำคัญคือจะต้องมีการฝึกฝนปฏิบัติพัฒนาขีดความสามารถเฉพาะตำแหน่งในการเล่นของตนเองให้ดีด้วย เพื่อจะได้ส่งผลหรือเอื้อประโยชน์ต่อกัน ในการแก้ไขปรับปรุงให้ประสิทธิภาพในการรุกดีขึ้น ขั้นตอนการรุกถือว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากเพราะถือว่าโอกาสที่จะมาถึงในขั้นตอนนี้ จะต้องผ่านกระบวนการรับลูกเสิร์ฟ และตั้งลูกมาก่อน ถือว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ผู้เล่นที่มีความมั่นใจในตนเองสูง มีชั้นเชิงกลยุทธ์ มีเทคนิค มีแทคติก และมีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ซึ่งการรุกที่ได้ผลดีก็หมายถึง มีสิทธิ์ในการเสิร์ฟลูกใหม่ก็และได้คะแนน (สุพจน์ ปราณี, 2550)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเภทของการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

สุพจน์ ปราณี (2550) ได้กล่าวว่าการกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบครึ่งรอบ (Half roll spike) และการกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบเต็มรอบ (Summer soul spike) หรือการฟาดลูกส่วนมากมักจะนิยมถือเป็นท่าหลักในการรุกสำหรับลักษณะท่าทางในการกระโดดเตะ และการลงสู่พื้นนั้นอาจจะแตกต่างกันไป บางคนอาจจะกระโดดม้วนตัวคล้ายตีลังกา บางคนอาจจะกระโดดหันข้างคว่ำตัวเตะ บางคนอาจจะกระโดดขึ้นไปกลางอากาศแล้วคว่ำตัวเตะ แล้วแต่ผู้ฝึกหัดจะถนัดอย่างไร ไม่มีกำหนดท่าเอาไว้เหมือนการเตะตะกร้อลอดห่วง และการกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบซันแบ็ค (Sunback spike) หรือการเตะลูกสลับหลัง ส่วนมากนิยมเรียกว่า “เตะสลับหลัง” เนื่องจากผู้เล่นมักจะหันหลังให้ตาข่ายแล้วกระโดดสลับเท้าด้วยเท้าที่ถนัด โดยการเตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน แล้วค่อยใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกกลางอากาศเป็นลักษณะการเตะสลับเท้าคล้าย ๆ กันกับท่าหลักในการรุกของ

ผู้เล่นทีมมาเลเซีย แต่จะมีความแตกต่างในประสิทธิภาพ เนื่องจากท่ารุกของผู้เล่นมาเลเซียนั้นจะกระโดดลอยตัวสูงมากและฉีกขาได้กว้างจุดเตะจะอยู่สูงการลงสู่พื้นจะเรียบง่ายไม่ลำบากและสามารถกลับตัวได้อย่างรวดเร็วเรียกว่า “ลูกซันแบ็ค” สำหรับท่ากระโดดเตะสลับเท่านั้น ส่วนมากมักจะใช้ในการรุกที่ผู้ตั้งตั้งลูก ไปทางด้านข้างเพื่อหลอกคู่แข่งขันหรือหลบหลีกการสกัดกั้นหรือผู้ตั้งตั้งลูกไม่ตรงจุดที่ผู้รุกจะรุกด้วยท่าที่ตนเองถนัดส่วนมากมักจะใช้เป็นท่าการรุกสำรองสำหรับแก้ไขปัญหาในเชิงของการรุกไม่ใช้เป็นท่ารุกหลัก

สรุป ประเภทของการกระโดด มี 3 ประเภท ดังนี้

1. การกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบครึ่งรอบ (Half roll spike) หรือการกระโดดฟาด

2. การกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบเต็มรอบ (Summer soul spike) หรือการกระโดดฟาด

3. การกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบซันแบ็ค (Sunback spike) หรือการเตะลูกสลับหลัง

ในการวิจัยครั้งนี้ จะทำการศึกษาประเภทของการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือ การกระโดดฟาดลูก และการเตะลูกสลับหลัง ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี (อำนวย จันทมนตรี, การสื่อสารส่วนบุคคล, 3 มิถุนายน 2564) กล่าวว่า การกระโดดเตะในกีฬาเซปักตะกร้อประเภททีมหญิงจะใช้การกระโดดเตะฟาดลูกและการกระโดดเตะลูกแบบสลับหลัง ซึ่งเล่นลูกได้ง่ายและไม่มีความซับซ้อนของท่าทางการกระโดดเตะ และการกระโดดเตะ 2 รูปแบบนี้ก็เป็นท่าที่ได้รับความนิยมในประเภททีมหญิง (Jawis et al., 2005 อ้างถึงใน รัชยา ศุภลักษณ์, 2561)

3.5 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาด้านร่างกายของมนุษย์ เกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงสมรรถภาพทางกายจะลดลง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส บุคลิกดี ความมั่นใจตัวเองสูง และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ มีการให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้มากมายแตกต่างกันออกไป พอสรุปได้ดังนี้

ศราวุฒิ โภคา (2556) ได้สรุปไว้ว่า สรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายซึ่งเป็นผลทำให้การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ประกอบชัย ถมเพชร (2561) ได้สรุปไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกาย และการทำงานของหัวใจ หลอดเลือด ปอด กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในระยะเวลาที่นานขึ้น

ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้สรุปไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีสุขภาพดีสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่เกิดการเมื่อยล้า และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

สรุป สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายที่จะปฏิบัติทักษะต่างๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ การทำกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ได้โดยไม่เหนื่อยเร็ว การมีสมรรถภาพที่ดีอันจะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ

จากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี (วีระชัย แสงสว่าง, การสื่อสารส่วนบุคล, 1 มิถุนายน 2564) พบว่าการที่นักกีฬาจะมีความสามารถการกระโดดเตะลูกตะกร้อที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา เพื่อการกระโดดลอยตัวเตะลูกกลางต้องอยู่เหนือตาข่ายและพ้นการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม

2. ด้านความคล่องตัว เพื่อวิ่งไปเตะลูกให้ทันก่อนลูกจะตกในตำแหน่งที่ต่ำเกินไป

3. ด้านความอ่อนตัว เพื่อช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติทักษะ

สุพจน์ ปราณี (2550) ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นมากจะขาดไม่ได้ การฝึกนักกีฬาไม่ใช่แค่ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์วิธีเท่านั้น ในการเลือกฝึกท่าเป็นหลักในการรุก ในท่าการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง จะต้องใช้สมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ความคล่องตัว เพื่อใช้ในการปรับและเปลี่ยนแปลงท่าอื่นได้อย่างฉับไว เพื่อแก้ปัญหาในการสกัดกั้นของคู่แข่ง

2. การทรงตัว เพื่อใช้ในการทรงตัวภายหลังการกระโดดเตะแล้ว จะต้องลงสู่พื้นได้ง่ายๆ ไม่เสียหลักในการทรงตัวและไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

3. ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา เพื่อใช้ในการกระโดนให้จุดที่เท้าสัมผัสกับลูกกลางอากาศในจุดที่สูง เพื่อหลีกเลี่ยงการสกัดกั้น และเกิดความแม่นยำในการเตะลูกลงจุดต่างๆ

ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญและมีบทบาทถือเป็นองค์ประกอบสำคัญทั้งในด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในแต่ละชนิดกีฬา ก็มีความต้องการสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกันออกไป เช่น นักกีฬาเซปักตะกร้อ มีความต้องการสมรรถภาพด้านความคล่องตัว ด้านความเร็ว ด้านความแข็งแรงเพื่อส่งผลต่อความแม่นยำ ประกอบกับการฝึกทักษะเพื่อประสิทธิสูงสุดในการฝึกและการแข่งขัน

สรุปองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ได้ดังนี้

1. ความแข็งแรง (Strength) เพื่อเพื่อส่งผลต่อความแม่นยำ

2. พลัง (Power) เพื่อให้จุดที่เท้าสัมผัสกับลูกกลางอากาศอยู่ในจุดที่สูง เพื่อหลีกเลี่ยงการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม

3. ความเร็ว (Speed) เพื่อให้เคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยเร็วที่สุดหรือใช้เวลาน้อยที่สุด

4. ความคล่องตัว (Agility) เพื่อให้การเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง ได้อย่างรวดเร็ว

5. การทรงตัว (Balance) เพื่อใช้ในการทรงตัวภายหลังการกระโดดเตะแล้ว จะต้องลงสู่พื้นได้ง่ายๆ ไม่เสียหลักในการทรงตัวและไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

6. ความอ่อนตัว (Flexibility) เพื่อช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติทักษะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ

งานวิจัยในประเทศ

ไตรมิตร โพธิแสนและชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ (2555) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อ วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อชายทีมโรงเรียนสิงห์สามัคคีวิทยา อายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 8 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มฝึกเสริม

ด้วยห่วงพลาสติก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พลังกล้ามเนื้อขา พบว่า กลุ่มฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

คชา อุดมตะคุ (2556) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยยางยืดสองรูปแบบที่มีต่อความเร็วในการเตะของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนชาย วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกยางยืดสองรูปแบบที่มีผลต่อความเร็วในการเตะขาของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 30 คนทำการแบ่งกลุ่มโดยสุ่มอย่างง่าย โดยการจับสลาก 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยดำเนินการฝึกคือ กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้แรงต้านของยางยืดในการฝึก ส่วนกลุ่มตัวอย่างทดลองที่ 2 ใช้แรงเสริม(แรงดึง) ของยางยืดในการฝึก ใช้เวลาฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ความแข็งแรงขา (แรงเหยียดขา) เฉลี่ยภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง กลุ่มที่ใช้แรงต้าน และกลุ่มที่ใช้แรงเสริม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ใช้แรงต้านมีความแข็งแรงขาเพิ่มขึ้น 7.2 กิโลกรัม และกลุ่มที่ใช้แรงเสริมความแข็งแรงขาเพิ่มขึ้น 7 กิโลกรัม และ 2) ความเร็วในการเตะขาข้างที่ไม่ถนัดและขาข้างที่ถนัดเฉลี่ยภายในกลุ่มที่ใช้แรงต้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มที่ใช้แรงเสริมมีความเร็วการเตะเพิ่มขึ้น (เวลาลดลง) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการเตะของขาข้างที่ไม่ถนัดของกลุ่มที่ใช้แรงเสริม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความเร็วเปลี่ยนแปลง 0.021 วินาที และค่าเฉลี่ยความเร็วในการเตะของขาข้างที่ถนัดของกลุ่มที่ใช้แรงเสริม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความเร็วเปลี่ยนแปลง 0.023 วินาที

ศราวุฒิ โภคา (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผ่านการเรียนวิชาเซปักตะกร้อมาแล้ว จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง 15 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึก การทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 75 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คนที่ได้รับ

โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟ เซปักตะกร้อตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น 2) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภัสสร คำแพงศรี (2560) ผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนวิชาเซปักตะกร้อ จำนวน 64 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรุกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพในการฟาดลูก ด้านความแม่นยำในการฟาด ด้านความเร็ว(รุนแรง) การฟาด และความสูงในการกระโดดฟาด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคม ตำแหน่งตัวทำ จำนวน 10 คน อายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการฟาด ความเร็ว (รุนแรง) ของลูกตะกร้อและความสูงในการกระโดดฟาดดีขึ้น

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ผู้วิจัยจึงสรุปออกมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

1.3.2 แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ

1.3.2.1 วัดการกระโดดเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ

1.3.2.2 วัดความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.3.2.3 ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

1.3.2.4 ด้านความเร็วและความคล่องตัว

1.3.2.5 ด้านการทรงตัว

1.3.2.6 ด้านความอ่อนตัว

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

1.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

1.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

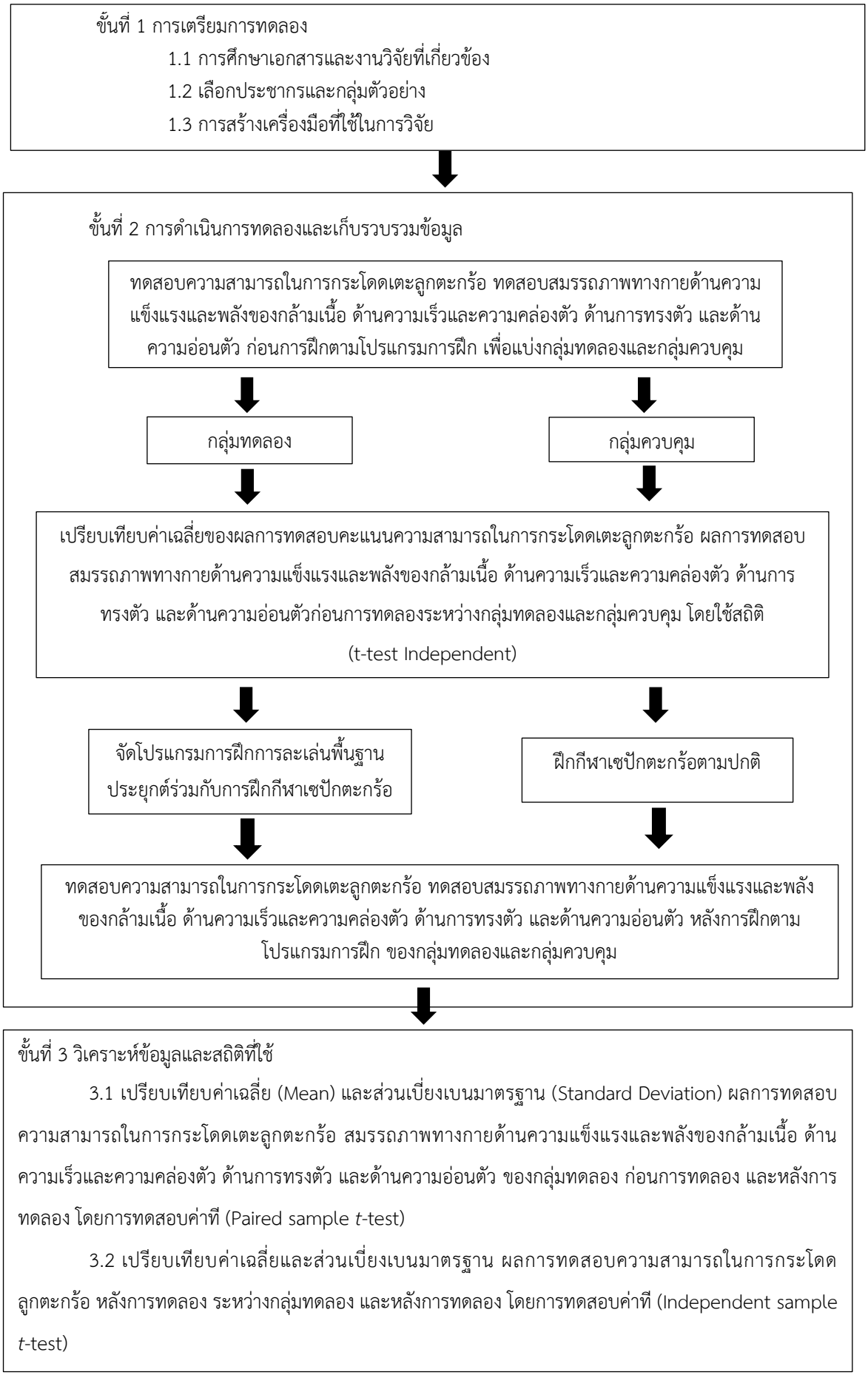
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาหาข้อมูลในตำราวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ วารสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการฝึก

1.1.2 ศึกษาหาข้อมูลในตำราวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ วารสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.1.3 ศึกษาหาข้อมูลในตำราวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ วารสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน

1.1.4 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำแบบวัดความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.1.5 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

กลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงอายุ 16-18 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา โดยใช้เกณฑ์ในการเลือกโรงเรียนและกลุ่มทดลอง ดังนี้

1.2.1 การเลือกโรงเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1) เป็นโรงเรียนที่มีนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี

1.2.1.2) เป็นโรงเรียนที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.2.2 ทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ โดยวิธีการกระโดดเตะสูงวัดจากเครื่องกระโดดเตะสูงและความแม่นยำในการเตะลงจุดที่กำหนด โดยวัดจากแบบทดสอบความแม่นยำในกระเตะลูกตะกร้อก่อนการฝึก เอาคะแนนความสามารถในการกระโดดเตะมาเรียงด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) เข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน เพื่อจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติคะแนนความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อใกล้เคียงกัน ด้วยวิธีการ ดังนี้

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
1	2
4	3
5	6
8	7
9	.....

1.2.3 การสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลาก ซึ่งผลการจับฉลากกำหนดให้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อตามปกติ

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึก ตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1.1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.3.1.2) ศึกษาข้อมูลในตำราวิชาการ หนังสือ บทความ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการฝึกกระโดดเตะลูกตะกร้อและการละเล่นพื้นบ้าน

1.3.1.3) จัดทำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง

1.3.1.4) นำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสม

1.3.1.5) นำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่ง

กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องจบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโทขึ้นไป ดังนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสาขาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการละเล่นพื้นบ้าน จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบประเมินคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ แล้วนำผลที่ได้จากการพิจารณามาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (index of congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาโปรแกรมการฝึกที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมทั้ง 8 โปรแกรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .9 จึงได้โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่จะนำไปใช้ในการทดลอง จำนวน 8 โปรแกรม

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.2.1) แบบทดสอบความแม่นยำในการเตะลูกตะกร้อ ของ ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ 1.0

1.3.2.2) แบบทดสอบการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ ของ ปริยาภัทร สาโถน (2564) ค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ 1.0

1.3.2.3) แบบทดสอบองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	**ค่าความเที่ยง (reliability)**
พลัง (Power)	1.0
ความคล่องตัว (Agility)	1.0
การทรงตัว (Balance)	1.0
ความอ่อนตัว (Flexibility)	1.0

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะแบบวัดสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว ที่ใช้ในการทดลองและเอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.2 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3.3 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อกับกลุ่มทดลองจำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง และให้กลุ่มควบคุมฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ

2.3.4 ผู้วิจัยทำการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดลอง นำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการคำนวณต่าง ๆ ดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

3.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว

และความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Paired sample *t*-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3.3 เปรียบเทียบความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อภายหลังการจัดโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent sample *t*-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

รายการ	**กลุ่มทดลอง (n = 15)**		**กลุ่มควบคุม (n = 15)**		*t*	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลัง (เซนติเมตร)	167.33	5.62	166.00	4.30	0.72	.47
ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูก (เซนติเมตร)	167.66	4.57	166.66	5.87	0.52	.60
ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลัง (คะแนน)	4.80	1.20	4.46	0.91	0.85	.40
ความแม่นยำในการเตะฟาดลูก(คะแนน)	4.20	0.94	4.40	0.82	-0.61	.54
ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา (เซนติเมตร)	35.86	2.19	35.66	1.91	0.26	.79
ความเร็วและความคล่องตัว (วินาที)	12.69	0.40	12.73	0.41	-0.26	.79
การทรงตัว (วินาที)	17.60	3.08	17.46	3.60	0.10	.91
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	11.06	2.18	11.20	2.95	-0.14	.88

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและการเตะฟาดลูก ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังและการเตะฟาดลูก และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ไม่แตกต่างกัน

โดยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 167.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.62 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

167.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.57 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 4.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 35.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.19 ค่าเฉลี่ยด้านความเร็วและความคล่องตัวเท่ากับ 12.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวเท่ากับ 17.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.08 และค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวเท่ากับ 11.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.18 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 166.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.30 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 166.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.87 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 4.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.91 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 35.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.91 ค่าเฉลี่ยด้านความเร็วและความคล่องตัวเท่ากับ 12.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวเท่ากับ 17.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60 และค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวเท่ากับ 11.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.95

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

รายการ	**ก่อนทดลอง (n = 15)**		**หลังการทดลอง (n = 15)**		*t*	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลัง (เซนติเมตร)	167.33	5.62	172.00	5.60	-7.89	.00*
ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูก (เซนติเมตร)	167.66	4.57	173.00	4.55	-9.02	.00*
ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลัง (คะแนน)	4.80	1.20	8.00	0.75	-7.90	.00*
ความแม่นยำในการเตะฟาดลูก(คะแนน)	4.20	0.94	8.06	0.79	-13.30	.00*
ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา (เซนติเมตร)	35.86	2.19	43.00	1.77	-17.79	.00*
ความเร็วและความคล่องตัว (วินาที)	12.69	0.40	11.25	0.46	14.32	.00*
การทรงตัว (วินาที)	17.60	3.08	30.26	1.66	-14.27	.00*
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	11.06	2.18	21.20	2.14	-19.67	.00*

*p≤.05

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและการเตะฟาดลูก ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังและการเตะ

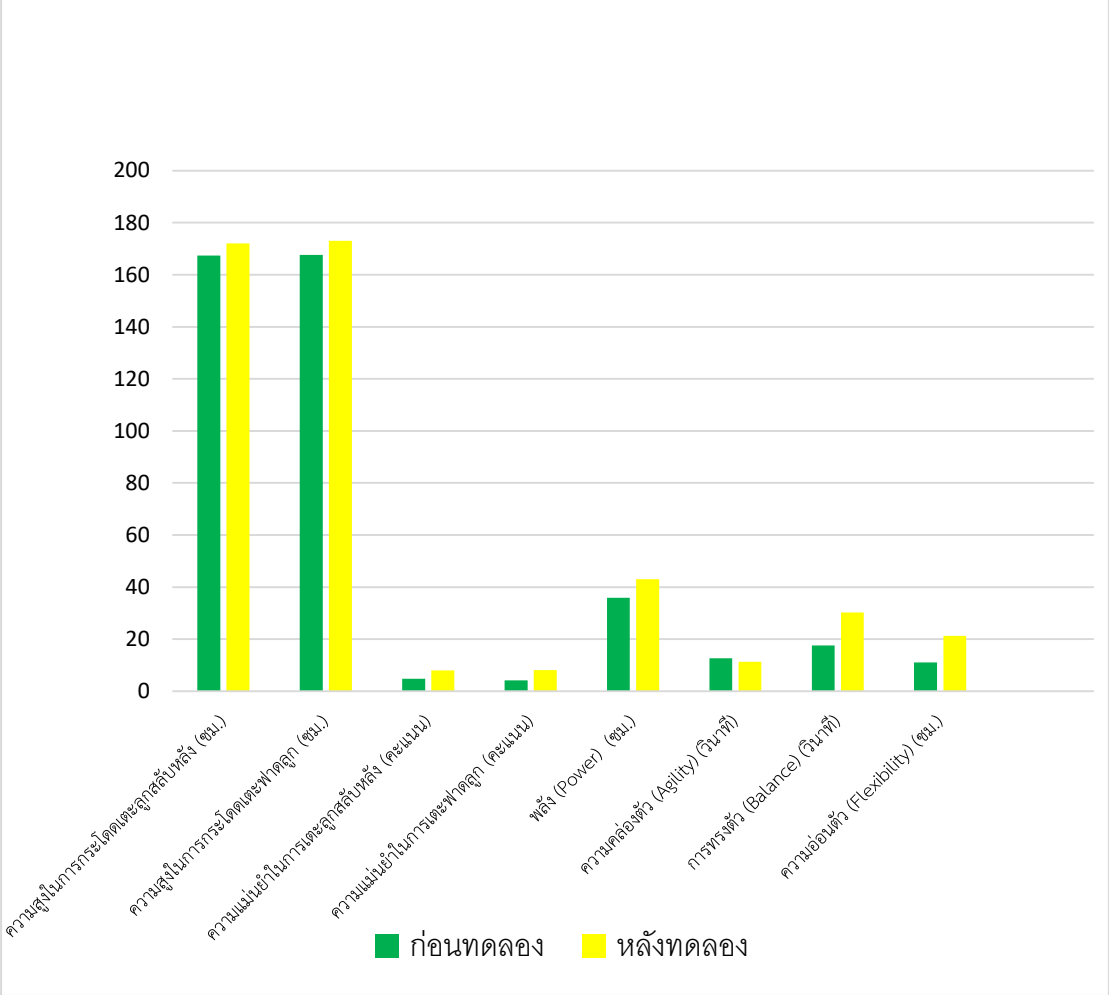
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ฟาดลูก และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว แตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 167.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.62 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 167.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.57 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 4.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 4.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.94 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 35.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.19 ค่าเฉลี่ยด้านความเร็วและความคล่องตัวเท่ากับ 12.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวเท่ากับ 17.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.08 และค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวเท่ากับ 11.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.18 และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 172.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.60 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 173.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.55 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 8.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 8.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 43.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.77 ค่าเฉลี่ยด้านความเร็วและความคล่องตัวเท่ากับ 11.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวเท่ากับ 30.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.66 และค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวเท่ากับ 21.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.14

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง



ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนการทดลอง (n = 15)		หลังการทดลอง (n = 15)		*t*	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลัง (เซนติเมตร)	166.00	4.30	166.66	4.49	-1.46	.16
ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูก (เซนติเมตร)	166.66	5.87	168.33	5.56	-2.64	.19
ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลัง (คะแนน)	4.46	0.91	4.66	0.72	-1.38	.18
ความแม่นยำในการเตะฟาดลูก(คะแนน)	4.40	0.82	5.06	0.79	-5.29	.00*
ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา (เซนติเมตร)	35.66	1.91	40.40	2.29	-11.95	.00*
ความเร็วและความคล่องตัว (วินาที)	12.73	0.41	12.36	0.39	7.06	.00*
การทรงตัว (วินาที)	17.46	3.60	23.53	3.20	-8.34	.00*
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	11.20	2.95	11.66	3.10	-2.16	.48

*p≤.05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

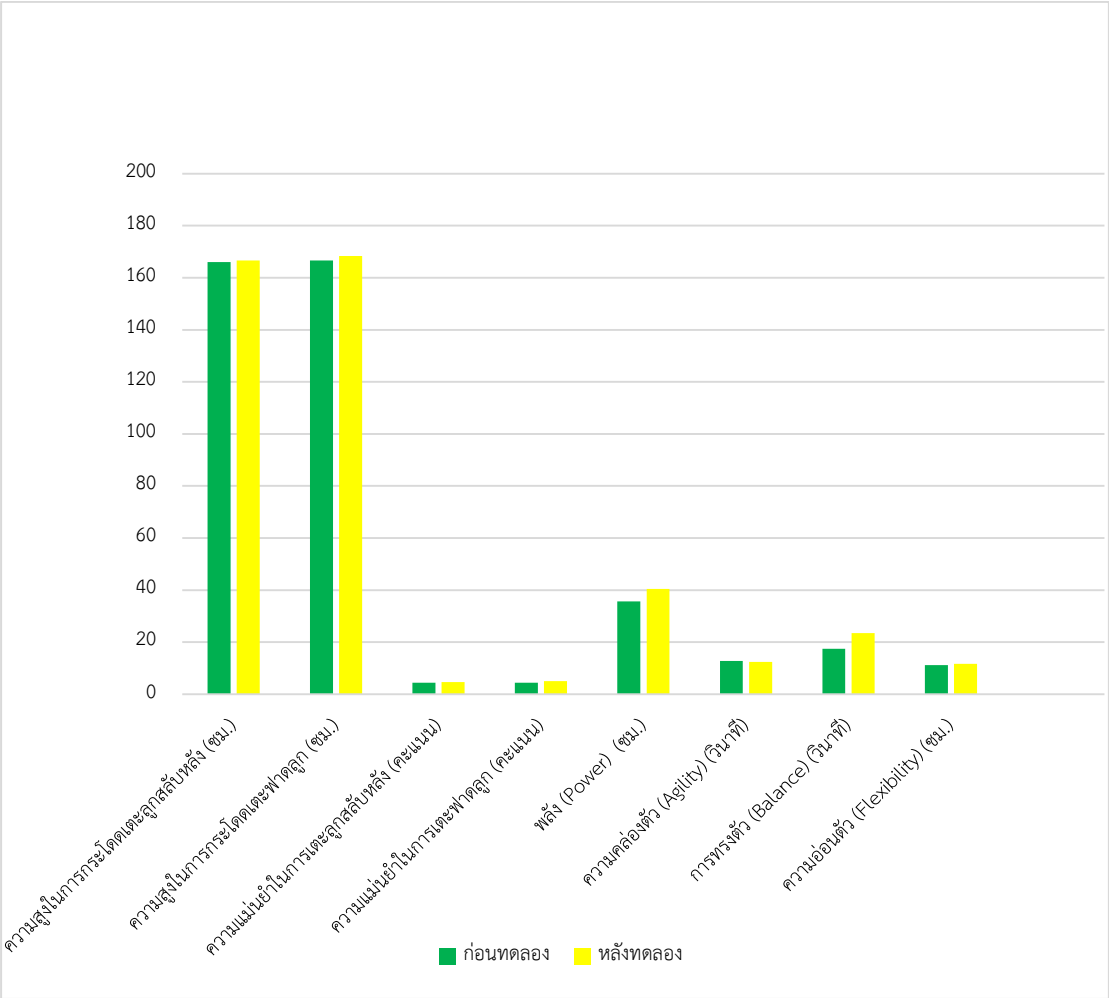
จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมด้านความแม่นยำในการเตะฟาดลูก และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัวและการทรงตัว แตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและการเตะฟาดลูก ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังและความคล่องตัว ไม่แตกต่างกัน

โดยก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 166.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.30 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 166.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.87 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 4.80 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.91 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 4.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 35.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.91 ค่าเฉลี่ยด้านความเร็วและความคล่องตัวเท่ากับ 12.73ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวเท่ากับ 17.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60 และค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวเท่ากับ 11.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.95 และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 166.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.49 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 168.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.56 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 4.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 5.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาเท่ากับ 40.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.29 ค่าเฉลี่ยด้านความเร็วและความคล่องตัวเท่ากับ 12.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.39 ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวเท่ากับ 23.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.20 และค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวเท่ากับ 11.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.10

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัวและความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม



ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		*t*	*p*
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลัง (เซนติเมตร)	172.00	5.60	166.66	4.49	2.87	.00*
ความสูงในการกระโดดเตะฟาด (เซนติเมตร)	173.00	4.55	168.33	5.56	2.51	.01*
ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลัง (คะแนน)	8.00	0.75	4.66	0.72	12.33	.00*
ความแม่นยำในการเตะฟาด (คะแนน)	8.06	0.79	5.06	0.79	10.28	.00*

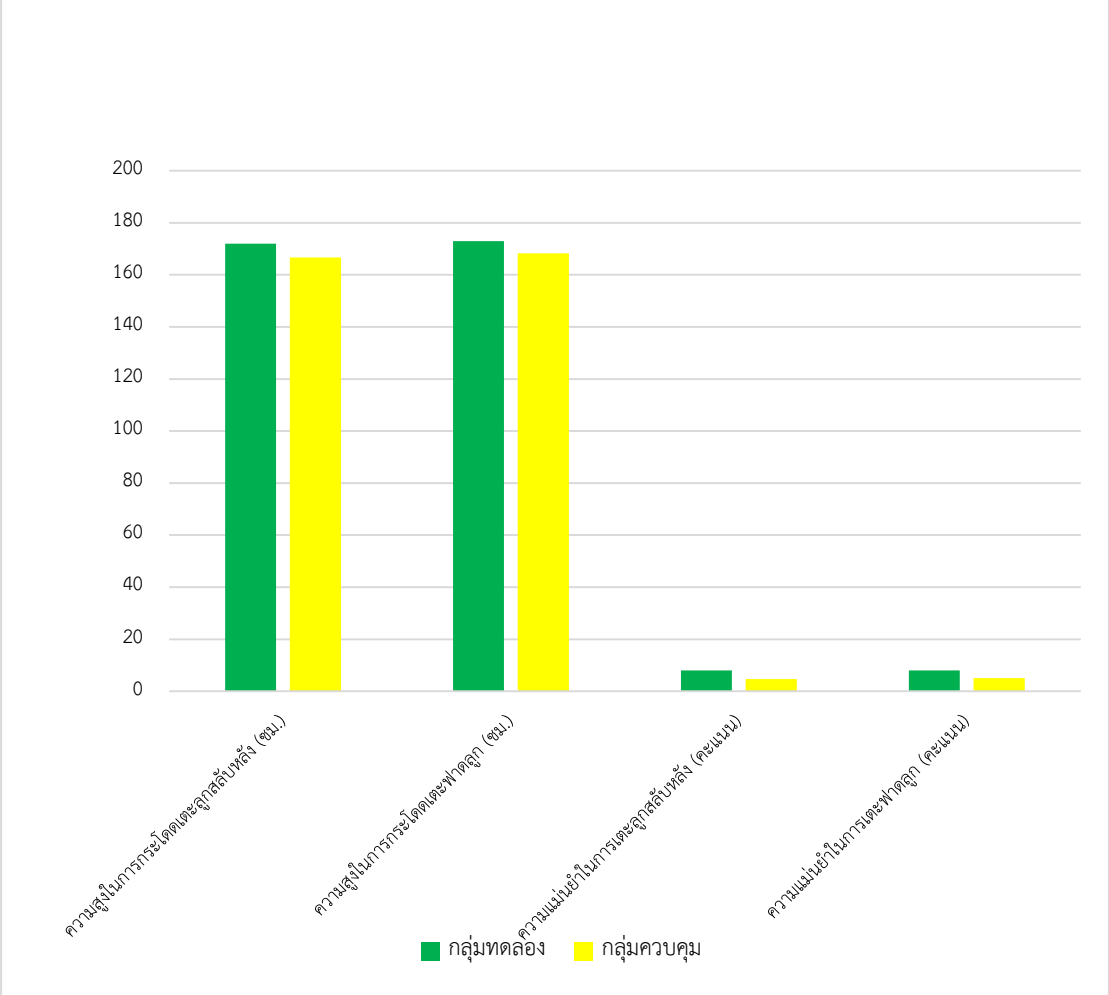
*p≤.05

จากตารางที่ 7 พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและฟาดลูก และความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและฟาดลูก หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับเท่ากับ 172.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.60 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 173.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.55 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับเท่ากับ 8.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 8.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับเท่ากับ 166.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.49 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 168.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.56 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับเท่ากับ 4.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูกเท่ากับ 5.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง



CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่ส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่ส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงอายุ 16-18 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการแบ่งกลุ่มจะใช้วิธีการกระโดดเตะสูง โดยวัดจากเครื่องกระโดดเตะสูง และความแม่นยำในการเตะลงจุดที่กำหนด โดยวัดจากแบบทดสอบความแม่นยำในกระเตะลูกตะกร้อ ก่อนการทดลอง เอาคะแนนความสามารถในการกระโดดเตะมาเรียงด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) เข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการเตะลูกตะกร้อ แบบทดสอบการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัวและด้านความอ่อนตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที (*t*-test)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการ

ทดลองพบว่าความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อแตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลองมีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลอง มีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีคะแนนค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ และคะแนนค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน แตกต่างกับก่อนการทดลองอย่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงพิจารณารายด้านดังต่อไปนี้

ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ คือ การกระโดดฟาดและการเตะลูกสลับหลัง พบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากทักษะการกระโดดเตะเป็นทักษะขั้นสูงจึงจำเป็นจะต้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรุกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพในการฟาดลูก ด้านความแม่นยำในการฟาด ด้านความเร็ว(รุนแรง) การฟาด และความสูงในการกระโดดฟาด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคม ตำแหน่งตัวทำ จำนวน 10 คน อายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการฟาด ความเร็ว (รุนแรง) ของลูกตะกร้อและความสูงในการกระโดดฟาดดีขึ้น

ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ พบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากรูปแบบโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาได้มีกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นหลักและใช้การกำหนดความหนักของกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้วิจัยจึงนำเอาหลักการของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกมาร่วมด้วย กิจกรรมที่นำมาจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ ดังนี้ กระโดดเชือก กระโดดจิงโจ้ และเสือข้ามห้วย ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระยะเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีความสามารถให้การกระโดดเตะให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่า การฝึกแบบพลัยโอเมตริก คือรูปแบบการฝึกที่เชื่อมโยงระหว่างความแข็งแรง (Strength) กับความเร็ว (Speed) เข้าด้วยกัน โดยสามารถนำมาปรับใช้กับกิจกรรมและอุปกรณ์การฝึกได้หลากหลายรูปแบบ อาทิเช่น การกระโดด การเขย่งในรูปแบบต่าง ๆ สอดคล้องกับ ไพรัช ทศคำไชย ชาญชัย ชอบธรรมสกุล และรัตนา เฮงสวัสดิ์ (2562) ได้ศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของผู้เรียนวิชายิมนาสติก ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคือการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier นั้นสามารถทำให้พลังกล้ามเนื้อขาของผู้ฝึกเพิ่มสูงขึ้น โดยระยะเวลาของการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ก็สามารถเห็นความแตกต่าง เมื่อทำการฝึกครบ 8 สัปดาห์ จึงทำให้เห็นความแตกต่างได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ความเร็วและความคล่องตัว พบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมที่นำมาจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความเร็วและความคล่องตัว ดังนี้ ความเร็วใช้กิจกรรมการละเล่นน้ำขึ้นน้ำลง วิ่งเปี้ยว และความคล่องตัวใช้กิจกรรมการละเล่นลิงชิงหางตี่จับ โดยให้ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระยะเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วและความคล่องตัว ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีความเร็วและความคล่องตัว ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาหลักการของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกมาร่วมด้วย เพื่อให้กิจกรรมมีความเข้มข้นและความหนักของโปรแกรมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธนาคาร เสถียรพูนสุข (2560) ได้ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน เพศชาย อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 30 คน

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยเวลาความเร็วของกลุ่มทดลอง (6.390 ± 0.206 วินาที) และกลุ่มควบคุม (6.929 ± 0.155 วินาที) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเวลาเฉลี่ยการทดสอบความคล่องแคล่วของกลุ่มทดลอง (16.738 ± 0.399 วินาที) และกลุ่มควบคุม (17.744 ± 0.287 วินาที) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ ประกอบชัย ถมเพชร (2561) ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี อายุ 18-20 ปี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 90 นาที วันละ 5 กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษากับกลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบบทั่วไป เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไก พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทรงตัว พบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมที่นำมาจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างการทรงตัว ประกอบด้วย กระต่ายขาเดียว ชักเย่อ โดยให้ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระยะเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัว ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีการทรงตัวที่ดี เพื่อใช้ในการทรงตัวภายหลังการกระโดดเตะขณะลงสู่พื้นจะได้ไม่เสียหลักในการทรงตัวและไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ สอดคล้องกับ อรัญญา บุทธิจักร์ (2552) กล่าวว่า ภายในร่างกายสามารถทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายปฏิบัติงาน ระบบกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะสามารถทรงตัวในท่าใดๆ ได้ ด้วยมือหรือเท้าได้ การทรงตัวจะมี 2 ลักษณะ คือ การทรงตัวอยู่กับที่ (Static Balance) เช่น ยืนขาเดียว การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ (Dynamic Balance) เช่น การเดินบนรางรถไฟ การไต่ลวด การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่งผลต่อการทรงตัว การรักษาสมกุลในร่างกายดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอวันละไม่ต่ำกว่า 45 นาที มีผลทำให้การทรงตัวรักษาสมดุลในร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความยืดหยุ่นและสมาธิดี สอดคล้องกับ กิตติพงษ์ ตรุวรรณ์ (2558) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่น

พื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 45 คน จาก 1 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 22 คน ใช้ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 50 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ความอ่อนตัว พบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมที่นำมาจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างการทรงตัว คือ ตากกล้วย โดยให้ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระยะเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีความอ่อนตัวที่ดี เพื่อช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติทักษะการยกขาขึ้นไปสัมผัสกับลูกตะกร้อกลางอากาศ สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) การฝึกความอ่อนตัวหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) ก่อนการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลังความเร็ว มีส่วนช่วยให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวดีขึ้น และลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ จะต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยการเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่ละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อหรือปรับเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อ สอดคล้องกับ ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทาน

ของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุภัสสร คำแพงศรี (2560) ผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนวิชาเซปักตะกร้อ จำนวน 64 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สมมติฐานที่ 2

จากการเปรียบเทียบผลที่ได้รับภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกตะกร้อแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของกลุ่มทดลองเป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ เป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของผู้ฝึกได้จริง ซึ่งสมรรถภาพทางกายมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ สอดคล้องกับ ฟาลาตี หมาดเต๊ะ (2557) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทั้งนี้ ประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน

เป็นการละเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่จะทำให้นักเรียนเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุขสนุกสนานและได้พัฒนาการทางด้านสังคม การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นกิจกรรมหนึ่งที่นำมารวมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout (2010) ได้ศึกษาบทบาทของเกมพื้นบ้านในการพัฒนาออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนเพศชายจำนวน 50 คนในชนบทอายุระหว่าง 18-22 ปีกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดลองทั้งหมด 12 สัปดาห์ระยะเวลา 30 นาทีในตอนเช้าและตอนเย็น 6 วันต่อสัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกเกมบลาเดี่ยนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังระเบิดในการกระโดดได้ดีขึ้น นอกจากนี้ผลของการฝึกในงานวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยด้านการฝึกตะกร้อของ ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรุกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพในการฟาดลูก ด้านความแม่นยำในการฟาด ด้านความเร็ว(รุนแรง) การฟาด และความสูงในการกระโดดฟาด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคม ตำแหน่งตัวทำ จำนวน 10 คน อายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการฟาด ความเร็ว (รุนแรง) ของลูกตะกร้อและความสูงในการกระโดดฟาดดีขึ้น และสอดคล้องกับ ศราวุฒิ โภคา (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผ่านการเรียนวิชาเซปักตะกร้อมาแล้ว จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง 15 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึก การทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 75 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟ เซปักตะกร้อตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว

และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น 2) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อหลัง การทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างสิ่งที่สังเกตเห็นความแตกต่างที่ชัดเจนจากกลุ่มทดลองมีความชื่นชอบโปรแกรมการประยุกต์การละเล่นพื้นบ้านร่วมกับกีฬาเซปักตะกร้ออย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น มีความกระตือรือร้นมาถึงก่อนเวลาฝึกซ้อม เพื่อมารอเข้าโปรแกรม จัดสถานที่ เตรียมอุปกรณ์รอ มีการขอเพิ่มเวลาเล่นเนื่องจากเกิดความสนุกสนานเวลาได้เข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และในบางครั้งมีการเริ่มโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ก่อนถึงเวลาอีกด้วย ซึ่งต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ที่ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้น ยกตัวอย่างเช่น มาสาย เวลาซ้อมก็มีความเหนื่อยๆ เพลียๆ ไม่ค่อยสดชื่น แสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ไม่เพียงแต่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อได้ แต่ยังสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความกระตือรือร้น สนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับ จารุวรรณ ธรรมวัตร (2557 อ้างถึงใน ประกอบชัย ถมเพชร, 2561) กล่าวว่า การเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น การเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ ฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้มีไหวพริบในการเล่นทายปริศนา สอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความกระตือรือร้น เกิดความสุข สนุกสนาน และพัฒนาการทางด้านสังคม

กล่าวโดยสรุป การฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อสามารถพัฒนาความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

จุดเด่นของงานวิจัย

ผู้วิจัยมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งให้ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้นำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อไปใช้ในการพัฒนา

ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกก็สามารถทำได้ง่าย สะดวกและไม่มีความซับซ้อนมากหนัก ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมให้สามารถใช้ได้จริงกับนักกีฬาหรือนักเรียนทุกคน โดยมีจุดเด่น ดังนี้

1. ฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้หลาย ๆ ด้าน

2. นักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความสุข สนุกสนาน ทำให้เกิดความกระตือรือร้นอยากจะมาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านทุกครั้ง

3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่คัดเลือกมาเหมาะสมกับนักเรียนทุกระดับชั้น และทุกเพศ

4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้เข้าร่วม

5. กิจกรรมไม่มีกติกาที่ซับซ้อน เนื่องจากผู้วิจัยคำนึงถึงความสนุกสนาน และได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายไปพร้อมกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรควบคุมระยะเวลาในการฝึกให้ดี จะได้ไม่กระทบต่อเวลาในการฝึกซ้อมของชั่วโมงถัดไป

2. ควรเลือกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านให้มีความหลากหลาย เพื่อให้กิจกรรมไม่ซ้ำกันในแต่ละสัปดาห์

3. จัดเตรียมสถานที่ในการฝึกให้มีความพร้อม เนื่องจากใช้พื้นที่ค่อนข้างกว้าง เพราะกิจกรรมบางกิจกรรมต้องใช้พื้นที่กว้าง

ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำเอาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับชนิดกีฬาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาสมรถถภาพทางกายที่สอดคล้องกับกีฬาชนิดนั้น ๆ

2. ควรมีการนำเอาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ไปใช้ในการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ในกีฬาเซปักตะกร้อ เช่น การเสิร์ฟ การชงลูก เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ในกลุ่มทดลองที่มีความสามารถสูง เช่น ทีมสโมสร หรือทีมชาติ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมพลศึกษา. (2555). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ T-Certificate*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

กรมพลศึกษา. (2560). *การละเล่นพื้นบ้านไทย.* กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560. โรงพิมพ์ ซัน แพคเกจจิ้ง กรุงเทพฯ.

กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ. (2539). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา.* คุรุสภาลาดพร้าว กรุงเทพฯ.

กิตติพงษ์ ตรุวรรณ์. (2558). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/51369/1/5783385327

คชา อุดมตะคุ. (2556). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยยางยืดสองรูปแบบที่มีต่อความเร็วในการเตะของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนชาย.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/43090/1/5578401839

จักรพงษ์ งามหมู่. (2557). *ความต้องการจำเป็นด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อ.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/45985/1/5478303939

เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). *เทคนิคการฝึกความเร็ว.* ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2561). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา : Science of Coaching* (พิมพ์ครั้งที่ 2). บริษัทสินธนาก๊อปปี้เซ็นเตอร์ จำกัด กรุงเทพฯ.

ชวลิต จิรายุกุล. (2536). ผลของการฝึกซ้อมกีฬาเซปัดตะกร้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในปัสสาวะของนักกีฬาเซปัดตะกร้อทีมชาติไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/30304

ชวน เพชรแก้ว. (2547). *การยกระดับและการปรับใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในสถานการณ์ปัจจุบัน.* วารสารสารภาษาไทย, 3(3), 14–22.

ไตรมิตร โพธิแสน และ ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์. (2555). *ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อ.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ถาวร กมุทศรี, อารมย์ ตรีราช, ฉัตรชัย ศรีวิไล และจิระ แนบสนิท. (2558). *เกณฑ์สมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.* วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ถาวร กมุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย : Physical Fitness Conditioning :* วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธัชพล หน่อแก้ว. (2545). *ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และ Depth Jump ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ธนศักดิ์ แพทยานนท์. (2546). *ผลของการฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริกต่อความสามารถในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/25707

ธนาคาร เสถียรพูนสุข.(2560). *ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา

ประกอบชัย ถมเพชร. (2561). *ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ประเสริฐ ชมมอญ. (2561). *การศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรุกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ. (2556). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/43152/1/5583406727

ปริยาภัทร สาโถน. (2564). *การสร้างนวัตกรรมเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตชลบุรี.

พีรวัฒน์ ชลเจริญ. (2557). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/45808/1/5683367027

ไพรัช ทศคำไชย, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล, และ รัตนา เฮงสวัสดิ์. (2562). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของผู้เรียนวิชายิมนาสติก.* วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ ปีที่ 45 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2562.

ฟาลาตี หมาดเต๊ะ. (2557*). ผลของการฝึกการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. https://soreda.oas.psu.ac.th/files/813_file_TC1146.pdf

รัชยา ศุภลักษณ์. (2561). *การเปรียบเทียบข้อมูลทางชีวกลศาสตร์ขณะลงสู่พื้นในท่าฟาดลูกตะกร้อแบบครึ่งรอบและแบบซันแบคในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63149

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554.* อักษรเจริญทัศน์ กรุงเทพฯ.

ลดารัตน์ มะลิหวล. (2557). *การเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทรายและพื้นแน่นที่มีต่อความสามารถในการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬา.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46447

วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล. (2561). *การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อ*

ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63376

ศราวุฒิ โภคา. (2556). *ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43159

สหรัฐฯ ศรีพุทธา. (2560). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/58417

สุพจน์ ปราณี. (2549). *ตำราการฝึกทักษะเซปักตะกร้อระดับพื้นฐาน.* สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ.

สุพจน์ ปราณี. (2550). *คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ.* สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพมหานคร :

สุภัสสร คำแพงศรี. (2560*). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/60237

ไอยย์ศรัย พีรภาพรกุล. (2554). *ผลของการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/23365

อรัญญา บุทธิจักร. (2552). *ผลของการออกกำลังกายด้วยฟิตเนสบอลที่มีต่อความอ่อนตัว การทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของเด็กออทิสติก.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. จุฬลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อภิวัฒน์ ปานทอง. (2555). *สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ.* วารสารบัณฑิตศึกษา ปีที่ 10 ฉบับที่ 45 พฤศจิกายน-ธันวาคม 2555.

อุทัย สงวนพงศ์. (2555). *หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด กรุงเทพฯ.

เอกพันธ์ ภู่เงิน. (2561). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและแบบเอกเซนตริกต่อความแข็งแกร่งของเอ็นร้อยหวายของนักกีฬาวิ่งระยะไกล.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63146

ภาษาอังกฤษ

Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout. (2010). *The role of folk games in fitness development.* British Juurnal Sports Med 2010, 44, 174-175.

Bouteraa, Ichrak; Negra, Yassine; Shephard, Roy ; Chelly, Mohamed Souhaiel. (2020). *Effects of Combined Balance and Plyometric Training on Athletic Performance in Female Basketball Players*. Journal of Strength and Conditioning Research: July 2020 - Volume 34 - Issue 7 - p 1967-1973

Martel, Gregory F., Harmer, Matthew L., Logan, jennifer M., and Parker, christopher B. (2005). *Aquatic Plyometric Training Increases Vertical Jump in Female Volleyball Players*. Medicine & Science in Sports & Exercise: October 2005 - Volume 37 - Issue 10 - p 1814-1819

Pradeep Pandurang Ingale. (2009). *Effect of playing Atya-Patya on health related to fitness from 14 to 16 years age group students*. (Doctor of Philosophy in Physical Education), Shivaji University.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนุชิตร แท้สูงเนิน
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา
   คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
2. อาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
   คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรุตติ์ สุขดี
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา
   คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
4. อาจารย์สุภัสสร คำแพงศรี
   อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา
   คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย
5. คุณครูณัฐพงศ์ เชื้อสระคู
   คุณครูประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
   โรงเรียนสุวรรณภูมิวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ข
เครื่องมือวิจัย

ข-1 โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

ข-2 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

ข-3 แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ

ข-4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-1 โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

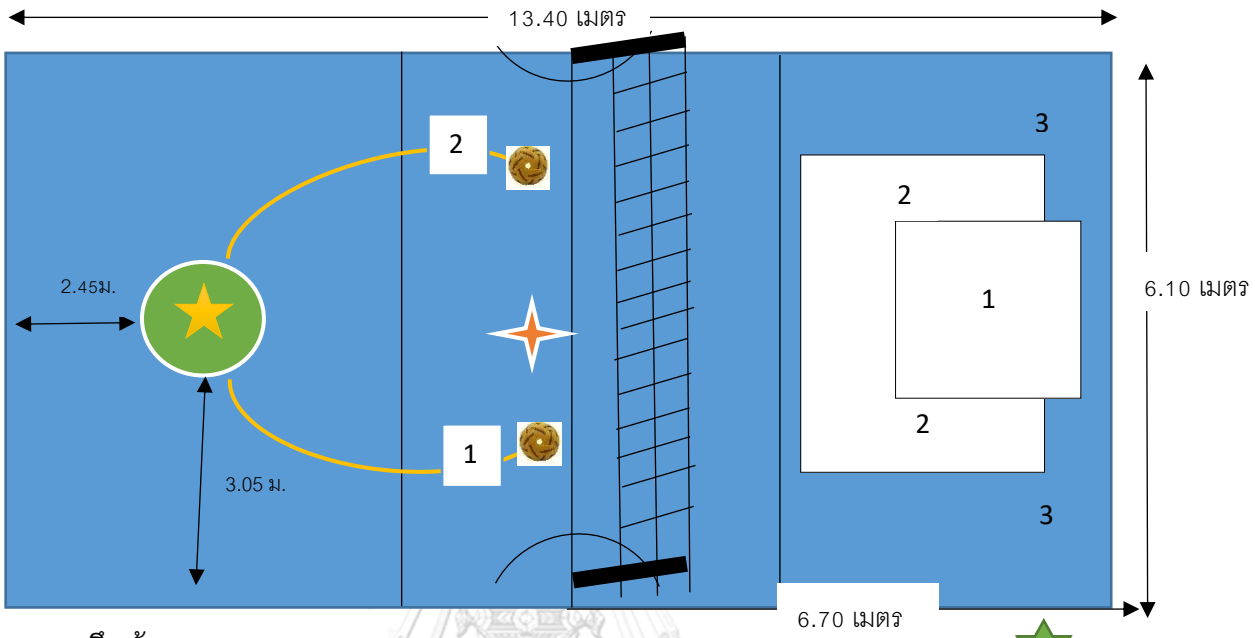
วัน	โปรแกรมการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (สัปดาห์ที่ 1)		
	กลุ่มทดลอง	**วัตถุประสงค์**	**กลุ่มควบคุม**
วันจันทร์	**-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**		**-ฝึกซ้อมปกติ**
	ด้วยการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม (1 ชั่วโมง)		**(3 ชั่วโมง)**
	1. น้ำขึ้นน้ำลง 3 เกม (10 นาที)	ความเร็ว	
	2. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)		
	3. กระโดดจิงโจ้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 5 เที่ยว (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	
	4. ลิงชิงหาง 3 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		
วันพุธ	**-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**		**-ฝึกซ้อมปกติ**
	ด้วยการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม (1 ชั่วโมง)		**(3 ชั่วโมง)**
	1. น้ำขึ้นน้ำลง 3 เกม (10 นาที)	ความเร็ว	
	2. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)		
	3. กระโดดจิงโจ้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 5 เที่ยว (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	
	4. ลิงชิงหาง 3 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		
วันศุกร์	**-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**		**-ฝึกซ้อมปกติ**
	ด้วยการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม (1 ชั่วโมง)		**(3 ชั่วโมง)**
	1. น้ำขึ้นน้ำลง 3 เกม (10 นาที)	ความเร็ว	
	2. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)		
	3. กระโดดจิงโจ้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 5 เที่ยว (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	
	4. ลิงชิงหาง 3 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		

วัน	โปรแกรมการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (สัปดาห์ที่ 2)		
	กลุ่มทดลอง	**วัตถุประสงค์**	**กลุ่มควบคุม**
วันจันทร์	**-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**		**-ฝึกซ้อมปกติ**
	ด้วยการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม 1 ชั่วโมง)		**(3 ชั่วโมง)**
	1. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)	ความเร็ว	
	2. กระโดดจิงโจ้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 5 เที่ยว (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	
	3. เสือข้ามห้วย 3 เกม (10 นาที)		
	4. ตี่จับ 2 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		
วันพุธ	**-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**		**-ฝึกซ้อมปกติ**
	ด้วยการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม 1 ชั่วโมง)		**(3 ชั่วโมง)**
	1. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)	ความเร็ว	
	2. กระโดดจิงโจ้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	
	3. เสือข้ามห้วย 3 เกม (10 นาที)		
	4. ตี่จับ 2 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		
วันศุกร์	**-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**		**-ฝึกซ้อมปกติ**
	ด้วยการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม 1 ชั่วโมง)		**(3 ชั่วโมง)**
	1. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)	ความเร็ว	
	2. กระโดดจิงโจ้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	
	3. เสือข้ามห้วย 3 เกม (10 นาที)		
	4. ตี่จับ 2 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		

ข-2 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

(ประเสริฐ ชมมอญ, 2561)



หมายถึง ผู้ควบคุมการทดสอบ

หมายถึง ผู้ทดสอบ นักกีฬาเซปักตะกร้อ

หมายถึง ผู้บันทึกคะแนน

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้ผู้ทดสอบยืนในจุด และผู้โยนลูกตะกร้อ ถือลูกตะกร้อ
2. ให้ผู้ควบคุมการฝึก โยนลูกตะกร้อให้สูงไปยัง ผู้ทดสอบ เพื่อกระโดดขึ้นเตะลูกตะกร้อ
3. ผู้ควบคุมการทดสอบโยนลูกตะกร้อ จุดที่ 1 จำนวน 3 ลูก จุดที่ 2 จำนวน 3 ลูก รวมทั้งหมดจำนวน 6 ลูก
4. ถ้าลูกโยนของผู้ควบคุมการทดสอบไม่เข้าจุด ผู้ทดสอบสามารถใช้มือจับไว้ได้ โดยไม่นับจำนวนครั้ง
5. ผู้บันทึกคะแนน ให้คะแนนตามจุดที่ลูกตะกร้อตกลงในกรอบ

หมายเหตุ

ลูกที่ไม่ข้ามและไม่ตกลงในกรอบสนามให้บันทึกเป็น 0 คะแนน แต่ถ้าตกลงระหว่างเส้นกรอบคะแนน ให้บันทึกคะแนนที่สูงกว่า

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อุปกรณ์

1. สนามเซปักตะกร้อพร้อมตาข่าย
2. ลูกตะกร้อ
3. ตลับเมตร เทปกาว
4. ใบบันทึกคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

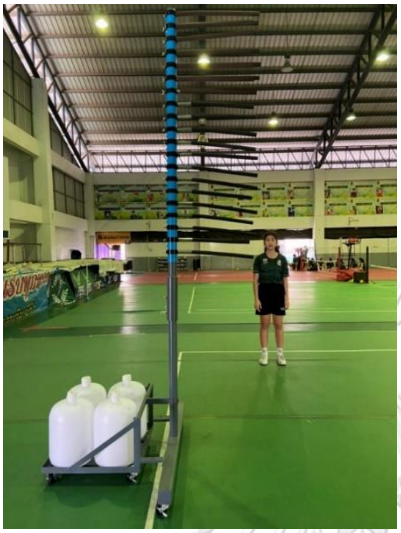
คะแนนที่ทดสอบได้ (คะแนน)	**ระดับความสามารถ**
2 ลงมา	ต่ำมาก
3-6	ต่ำ
7-10	ปานกลาง
11-14	ดี
15 ขึ้นไป	ดีมาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-3 แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ

แบบทดสอบการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ

(ปริยาภัทร สาโถน, 2564)



ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ติดตั้งนวัตกรรมเครื่องวัดการเตะสูงที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนามาจาก ปริยาภัทร สาโถน (2564) ที่สนามตะกร้อ และทดสอบตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2. ซักซ้อมทำความเข้าใจกับผู้เข้ารับทดสอบในการวิจัยเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติรายละเอียดต่าง ๆ ในการทดสอบ

3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบ

4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนห่างจากจุดเตะในระยะ 2 เมตร เพื่อหาจังหวะในการกระโดดเตะ

5. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทดลองเตะ 3 ครั้ง โดยการกระโดดวอร์มเตะ

6. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง

7. บันทึกผลคะแนนครั้งที่ทำได้ดีที่สุดในแบบบันทึก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข-4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบทดสอบความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้วยวิธียืนกระโดดสูง (Vertical Jump)

(ถาวร กมุทศรี และคณะ, 2558)

อุปกรณ์

1. เครื่องมือวัดระยะการกระโดดสูง (Yardstick) หรือกระโดดแตะฝาผนัง

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรง โดยแขนข้างที่ถนัดยกขึ้นเหนือศีรษะแขนชิดหู แขนอีกข้างจับเอว
2. ให้เดินผ่านเสา Yardstick โดยใช้มือปัดก้านบอกระยะความสูง
3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในท่าเริ่มต้นแล้วย่อเข่ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุดโดยใช้มือปัดก้านบอกระยะความสูง
4. ให้ทดสอบ 3 ครั้ง ใช้ค่าที่กระโดดได้สูงที่สุด
5. บันทึกผลเป็นเซนติเมตร นำค่าที่กระโดดได้สูงที่สุดมาลบกับค่าที่ยืนยกแขนปัดก้านบอกระยะความสูง

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (เซนติเมตร)	ระดับความสามารถ
30 ลงมา	ต่ำมาก
31-33	ต่ำ
34-39	ปานกลาง
40-42	ดี
43 ขึ้นไป	ดีมาก

แบบทดสอบความเร็วและความคล่องตัว ด้วยวิธีการวิ่งเก็บของ (40 Meter Shuttle Run)

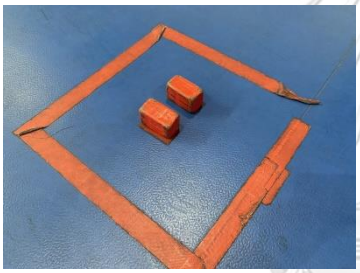
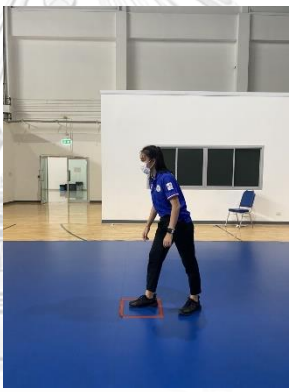
(ถาวร กมุทศรี และคณะ, 2558)

อุปกรณ์

1. ตลับเมตร
2. เทปกาว
3. แท่งไม้ 4 เหลี่ยมจตุรัส
4. นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ทดสอบทางยาว 40 เมตร โดยให้วิ่งจากจุดเริ่มต้นจนถึงจุด 40 เมตร
2. จับเวลา โดยอนุญาตให้ทดลองวิ่งได้ 1 ครั้ง และเอาจริงอีก 1 ครั้ง
3. บันทึกเวลาที่ดีที่สุดที่ทำได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (วินาที)	ระดับความสามารถ
13.78 ขึ้นไป	ต่ำมาก
13..32-13.77	ค่ำ
12.37-13.31	ปานกลาง
11.89-12.36	ดี
11.88 ขึ้นไป	ดีมาก

แบบทดสอบการทรงตัวใช้การวัดการทรงตัว ด้วยวิธีการทดสอบโดยการยืนขาเดียว (Single Leg Stance) (Browne JE & O' Hare NJ, 2001 อ้างถึงใน ศราวุฒิ โภคา, 2556)

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ยืนขา 2 ข้าง (หลับตา)
2. มือสองข้างไขว้กันวางที่หัวไหล่
3. ยกขาข้างที่ทดสอบโดยห้ามให้ขาทั้งสองข้างแตะกัน (ซ้ายและขวา)
4. หลับตา รักษาการทรงตัวให้นิ่ง (เริ่มจับเวลา)
5. หยุดเวลาเมื่อขาข้างที่ยกตกพื้น
6. บันทึกเวลาที่ทำได้นานที่สุด (วินาที)
7. ก่อนการทดสอบให้ผู้ทดสอบทำการทดลองเพื่อสร้างความคุ้นเคย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (วินาที)	ระดับความสามารถ
5 ลงมา	ต่ำมาก
6-10	ต่ำ
11-19	ปานกลาง
20-29	ดี
30 ขึ้นไป	ดีมาก

แบบทดสอบความอ่อนตัวใช้การวัดความอ่อนตัว ด้วยวิธีนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

(ถาวร กมุทศรี และคณะ, 2558)

อุปกรณ์

1. กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้ผู้ทดสอบนั่งขาเหยียดตรง ปลายเท้าชิด ส้นเท้าชิด กับที่ยันเท้า
2. มือวางบนม้าวัด ให้ปลายนิ้วมือเสมอกัน
3. ค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าจนไม่สามารถก้มต่อไปได้ โดยแขนเหยียดตรง ห้ามโยกตัวหรือก้มตัวแรงๆ เข่าชิดพื้น ห้ามยกเข่า
4. วัดระยะจากปลายนิ้วมือ (ให้ค้างไว้อย่างน้อย 3 วินาที)
5. ให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง
6. บันทึกค่าที่ดีที่สุด หน่วยเป็นเซนติเมตร

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (เซนติเมตร)	ระดับความสามารถ
5 ลงมา	ต่ำมาก
6-8	ต่ำ
9-16	ปานกลาง
17-19	ดี
20 ขึ้นไป	ดีมาก

ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ค-1 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

ค-2 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

ค-3 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค-1 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงของเนื้อหาแบบวัดของแผนการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

สัปดาห์	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
สัปดาห์ที่ 1	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 2	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 3	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 4	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 5	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 6	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	0	0	1	3	0.6	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงของเนื้อหาแบบวัดของแผนการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ (ต่อ)

สัปดาห์	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
สัปดาห์ที่ 7	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 8	โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	0	0	1	3	0.6	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.9	ใช้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ค-2 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

ตารางค่า IOC ในการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬา

ลำดับที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่า IOC	แปลผล	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	แบบทดสอบความแม่นยำในการเตะลูกตะกร้อ	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
2	แบบทดสอบการกระโดดสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
รวม								1.0	ใช้ได้

เซปักตะกร้อแลแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

ค-3 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน

ตารางค่า IOC ในการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ค่า IOC	แปลผล	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	แบบทดสอบความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
2	แบบทดสอบความเร็วและความคล่องตัว	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
3	แบบทดสอบการทรงตัว	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
4	แบบทดสอบความอ่อนตัว	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
รวม								1.0	ใช้ได้

ภาคผนวก ง

ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ง-1 ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย

ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล	ผลการทดสอบ (คะแนน)				ผลการทดสอบ (เซนติเมตร)		ผลการทดสอบ (วินาที)	
		ความแม่นยำในการเตะ		ความสูงในการกระโดดเตะ		ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา	ความอ่อนตัว	ความเร็วและความคล่องตัว	การทรงตัว
		เตะลูกสลับหลัง	เตะฟาดลูก	เตะลูกสลับหลัง	เตะฟาดลูก				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทำการทดสอบ

วันที่.....

ภาคผนวก ช
ภาพกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	สุวนันท์ แก้วคำไสย์
วัน เดือน ปี เกิด	27 มกราคม 2539
สถานที่เกิด	จังหวัดร้อยเอ็ด
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	กรุงเทพมหานคร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY