



ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

EFFECTS OF SMALL SIDED GAMES TRAINING PROGRAM
AND LEG MUSCLES STRENGTHEN TRAINING
OF BALL PASSING AND RECEIVING ABILITY

อัทธ์ คุ้มพุ่ม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2562

ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามได้ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล



อัคริ คุ่มพุ่ม

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF SMALL SIDED GAMES TRAINING PROGRAM
AND LEG MUSCLES STRENGTHEN TRAINING
OF BALL PASSING AND RECEIVING ABILITY



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Health Education & Physical Education)
Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
2019
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ของ

อัทธ์ คุ้มพุ่ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ผู้วิจัย	อัทธ์ คุ่มพุ่ม
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สาธิต ประจันบาน

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึก (2) เปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (3) วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Select) จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอล แล้วแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Matching Group) โดยการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ผลการวิจัยพบว่า (1) ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกีฬาฟุตบอลในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกคู่ (2) ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกีฬาฟุตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาในการรับและส่งลูกฟุตบอล แตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก, โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

Title	EFFECTS OF SMALL SIDED GAMES TRAINING PROGRAM AND LEG MUSCLES STRENGTHEN TRAINING OF BALL PASSING AND RECEIVING ABILITY
Author	AUTT KUMPUM
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Dr. Sathin Prachanban

The purposes of the study are to (1) study and compare the effects of a small-sided game training program and small- sided game training program, including leg muscle strength training to ball passing and receiving ability before and after training; (2) to compare the ball passing and receiving ability between a group using the small-sided game training program and another of small-sided game training program, including leg muscle strength training; (3) to analyze the interaction between the training program and the length of the training time. The samples in this study were 30 students in the elective football course at Triamudomsuksa School. They were selected by purposive selection by testing ball passing and receiving ability and divided by the Matching Group technique into two groups. The first one was trained with a small-sided game training program and a second with small-sided game training program including leg muscle strength training. The study revealed the following: (1) the average levels of ability in ball passing and receiving in the first and second groups before and after program in the fourth, sixth, and eighth week increased continually and comparing the differences between average levels of ball passing and receiving ability in the first and second groups before and after training in the fourth, sixth, and eighth week were different at a statistically significant level of .05. Moreover, the average level of each group was totally different, with a statistical significance of .05; (2) the average levels of ball passing and receiving ability in the first and second groups, both before and after training in the fourth week was no different, but after training in the sixth and eighth week there was a different level of statistical significance at a level of .05; (3) the interaction between the training program and the length of time in ball passing and receiving was completely different, at a statistically significant level of .05.

Keyword : Small Sided Games Training Program, Leg Muscles Strengthen Training, Ball Passing and Receiving Ability

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เพราะความกรุณาและเมตตาในการให้คำปรึกษาแนะนำและข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. สาธิต ประจันบาน และอาจารย์ ดร. ธิติพงษ์ สุขดี ผู้วิจัยฯ ซึ่งและขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ร้อยตำรวจโทเกียรติศักดิ์ เสนาเมือง อาจารย์ชัยณรงค์ แยมขจร อาจารย์ ดร. เทเวศน์ จันทน์หอม และอาจารย์สนอง แต่งงาม ที่กรุณาให้คำแนะนำรวมถึงข้อคิดในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยครั้งนี้ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. โสภณ กมล ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ในการให้ความอนุเคราะห์ด้านสถานที่ และนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาในการเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ นางเบญจวรรณ สุรินทร์ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา นายประเดิมชัย เกาแก้ว ครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและ พลศึกษา นางสาวสุพรพรรณ ธีรวัฒน์วรกุล นายกิตติศักดิ์ จุลนันโท และนายอริวุฒิ บุญเจริญ ที่ให้ข้อคิดเห็นและสนับสนุนตลอดระยะเวลาการทำวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 รายวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล ปีการศึกษา 2562 ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ คณะพลศึกษา และเพื่อนครูโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาทุกคน ที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจพร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยให้ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อประทีป คุ่มพุ่ม คุณแม่อำนวย คุ่มพุ่ม พร้อมด้วยญาติพี่น้องทุกคน ที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนการศึกษาของผู้วิจัยจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี

อัทธ์ คุ่มพุ่ม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมุติฐานการวิจัย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. กีฬาฟุตบอล	8
1.1 เทคนิคและทักษะกีฬาฟุตบอล	8
เทคนิค (TECHNIQUE).....	9
ทักษะพิเศษ (SPECIAL SKILL)	10

แท็คติก (TACTIC)	10
2. การฝึกกีฬาฟุตบอล	11
2.1 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล	11
หลักการในการครอบครองบอล	12
การครอบครองบอล (POSSESSION).....	12
จุดประสงค์ในการฝึกครอบครองบอล (THE PURPOSE OF POSSESSION)	12
2.2 รูปแบบการพัฒนานักกีฬาฟุตบอล	12
3. เกมสนามเล็ก (Small Sided Games).....	14
3.1 รูปแบบของเกมสนามเล็ก	14
3.2 ความสำคัญของเกมสนามเล็ก	14
3.3 องค์ประกอบของเกมสนามเล็ก	16
4. การฝึกความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ.....	19
5. การฝึกบอดี้เวทสำหรับนักกีฬาฟุตบอล (Bodyweight Training for Football / Soccer Players)	22
6. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ.....	24
6.2 งานวิจัยในประเทศ	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	33
1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	33
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	33
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	33
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	34

4. การดำเนินการทดลอง.....	35
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
6. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	38
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	49
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	49
ขอบเขตของการวิจัย.....	49
สมมุติฐานการวิจัย	50
วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะ	55
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	55
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก.....	61
ประวัติผู้เขียน.....	133

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 กำหนดแบบแผนการทดลอง.....	36
ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8.....	40
ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8....	41
ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรม เกมสนามเล็ก.....	41
ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8.....	43
ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรม เกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	44
ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและผลการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8....	46
ตาราง 8 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล.....	47

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด	6
ภาพประกอบ 2 ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึก ด้วยโปรแกรมสนามเล็ก 4, 6, และ 8 สัปดาห์ตามลำดับ	42
ภาพประกอบ 3 ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึก ด้วยโปรแกรมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 4, 6, และ 8 สัปดาห์ ตามลำดับ	45
ภาพประกอบ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาที่มิต่อความสามารถในการรับ	48



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬา เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวและลีลาการเล่นภายใต้กติกาอย่างเป็นระเบียบโดยมุ่งหวังการแข่งขัน หรือความสนุกสนาน เพื่อเกิดประโยชน์ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ความหมายโดยรวมของกีฬา คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่อยู่ภายใต้กติกาโดยมุ่งเน้นในชัยชนะหรือผ่อนคลายความเครียด เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การกีฬาในประเทศไทยปัจจุบันมีการพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนในชาติหันมาออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ประชาชนหันมาใส่ใจในเรื่องการรักษาสุขภาพกันอย่างแพร่หลาย และมีกลุ่มคนที่ให้ความสำคัญ และทุ่มเทเวลาให้กับกีฬาเพื่อให้เกิดความเป็นเลิศโดยยึดการเล่นกีฬาเป็นอาชีพ หรือที่เรียกว่า “นักกีฬาอาชีพ” (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทานทรงตรัสไว้ในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปี ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ 1 ธันวาคม 2498 ว่า “การกีฬาเป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรง ผูกอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้วว่าเงิ รู้จักแพ้ชนะ มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวอย่างที่เรียกว่ามีน้ำใจนักกีฬา” ปัจจุบันการกีฬามีการแข่งขันกันอย่างแพร่หลายทุกชนิดกีฬาและมีการพัฒนาที่เข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีและนวัตกรรม สื่อความรู้ต่างๆ สามารถศึกษาค้นคว้าได้เองเปิดรับความรู้มากขึ้นในยุคสมัยนี้ แต่เราจะเห็นได้ว่าการที่เราจะประสบความสำเร็จต้องมาจากการฝึกซ้อม ฝึกฝน จนทำให้เกิดการพัฒนามากยิ่งขึ้น การฝึกซ้อมจึงมีความสำคัญมากในการกีฬา ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทานทรงตรัสไว้ว่า “การกีฬานั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่ว่าจะต้องฝึกฝนตนเองให้แข็งแรง ให้มีความสามารถในกีฬาของตน เพื่อจะพร้อมที่จะไปปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันและได้ชัยชนะถึงเวลาเข้าแข่งขันก็ต้องตั้งสติให้ดี เพื่อให้ปฏิบัติได้เต็มที่ตามที่ได้ฝึกฝนมา” ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาทพระราชทานแก่นักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 5 ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ 28 พฤศจิกายน 2512 (เงาปีศาจ, 2559)

กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่จัดการศึกษาให้แก่เยาวชน ซึ่งได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย ได้กำหนดให้วิชาพลศึกษาในหลักสูตรการเรียนรู้มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเยาวชนด้วยการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ มีทัศนคติอันดี และสามารถนำ

กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไปใช้ให้เกิดประโยชน์และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองต่อไป (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

พลศึกษา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ช่วยให้เด็กบรรลุจุดมุ่งหมายได้เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่นๆ แต่วิชาพลศึกษาแตกต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการหรือสื่อการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมการเล่น และการออกกำลังกายที่ได้รับการเลือกสรรอย่างเหมาะสมมาเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาจะก่อให้เกิดการเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ทั้งยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ สร้างเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้นการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาโดยให้เด็กได้ออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกวิธี จึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายที่สัมพันธ์กับทักษะให้กับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามแนวทางการจัดประสบการณ์แบบบูรณาการตามหลักสูตรการศึกษา

การเรียนการสอนรายวิชาฟุตบอล ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา มีการจัดการเรียนการสอนภายใต้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาสากลที่ได้รับการยอมรับและนิยมมากที่สุดทั้งในและต่างประเทศ บทบาทของกีฬาฟุตบอลมีอิทธิพลอย่างมากต่อตัวนักกีฬา ผู้เกี่ยวข้อง กับนักกีฬา (โค้ช ผู้ฝึกสอน ครอบครัว) และประชาชนทั่วไป ทั้งนี้ทั้งประโยชน์โดยตรงและโดยอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นและแข่งขันกีฬาฟุตบอลในลักษณะของ “กีฬาอาชีพ” อย่างไรก็ตาม การที่จะประสบผลสำเร็จในอาชีพต่างๆ เหล่านั้น สิ่งสำคัญประการแรกคือ จะต้องได้รับประสบการณ์ตรงและเข้มข้นมากพอในเชิงฟุตบอล ซึ่งควรได้รับการหล่อหลอม ปลูกฝัง และเรียนรู้เพิ่มพูน ความรู้ ทักษะ และเจตคติที่ดีต่อบอล ตั้งแต่พื้นฐาน ทักษะเบื้องต้นของฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญ เพราะทักษะพื้นฐานเป็นองค์ประกอบแรกของการเล่นฟุตบอลจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญและเข้าใจในหลักและวิธีการสามารถทำให้ผู้เล่นเล่นได้อย่างถูกวิธี ทักษะในการเล่นฟุตบอลประกอบด้วย การครอบครองลูกบอล (หยุด) การส่งลูกฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่งลูกฟุตบอล การยิงประตู (ประโยค สุทธิสง่า, 2541) ทักษะของกีฬาฟุตบอลจึงมีความสำคัญ เพื่อนำไปต่อยอดไปสู่ทักษะต่าง ๆ ในแต่ละบุคคลต่อไปจนไปถึงการเล่นเป็นทีม เพื่อเป็นทางเลือกในการจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาทักษะการเล่นฟุตบอล ซึ่งทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นทักษะแรกที่นักเรียนต้องเรียนรู้และยังเป็นทักษะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทักษะอื่นๆ และนำไปใช้ในการเล่นทีมอีกด้วย

จากการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอลและได้รับโอกาสเป็นผู้ฝึกสอนทีมฟุตบอลของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาได้สังเกตเห็นและพบปัญหาการรับและส่งลูกฟุตบอลที่สะท้อนออกมาจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การรับและส่งลูกฟุตบอลทำให้ส่งผลต่อรายบุคคลและการเล่นเป็นทีมเพราะการรับและส่งลูกฟุตบอลสามารถครอบครองลูกฟุตบอลเพื่อจะมีโอกาสในการรุกเพื่อทำประตูที่ทำให้พบว่า ควรหาแบบฝึกที่สามารถช่วยพัฒนาทักษะการรับและการส่งลูกฟุตบอล ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยา เลานกุล (2559b) การส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนร่วมทีมเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นเป็นทีม การส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้นจะสามารถทำให้ทีมได้ครอบครองบอล เปิดเกมรุก เปลี่ยนทิศทางในการเล่น มีการโต้กลับ มีความเด็ดขาดในจังหวะสุดท้าย ถ้าเราสามารถครอบครองบอลได้มากกว่าคู่ต่อสู้ นั้นหมายถึงทีมของเราจะมีโอกาสชนะมากกว่าทีมที่ครอบครองบอลได้น้อยกว่า เพราะฉะนั้น ผู้เล่นทุกคนในทีมจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงหลักการนี้ ว่าทำไมถึงต้องครอบครองบอลและครอบครองบอลแบบไหน รวมถึงครอบครองอย่างไร ที่สำคัญการครอบครองบอลได้มากกว่าจะเสียพลังงานน้อยกว่าด้วย

ในปัจจุบันสภาพการณ์ทางการเรียนรู้ได้มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกกีฬาที่มีความหลากหลายมากขึ้นเพื่อใส่รายละเอียดและเทคนิคต่างๆเข้าไปให้ชัดเจนมากขึ้น จึงได้นำการเล่นเกมสนามเล็ก (Small Sided Games) เนื่องจากรูปแบบและประโยชน์ของการฝึกเกมสนามเล็กปรับเปลี่ยนได้ง่ายต่อการครอบครอง (ส่งลูก, เลี้ยงลูก ยิงลูก) ง่ายต่อการฝึกฝน ไม่จำเป็นต้องมีการแนะนำเพราะการฝึกฝนคือครูที่ดี ผู้เล่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นได้ เกมที่แตกต่างจากเดิมที่เกิดปัญหาจะช่วยเพิ่มทักษะและการแก้ปัญหาได้ การพยายามเข้าถึงบอลให้มากขึ้น การพยายามส่งบอลมากขึ้น เลี้ยงบอลมากกว่า 1 ต่อ 1 การได้ประตูมากขึ้น ผู้รักษาประตูได้ฝึกฝนมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องมีการตัดสิน ไม่ต้องบันทึกผลการแข่งขัน ไม่มีตำแหน่งต่างๆในสนาม มีเพียงผู้เล่นด้วยกัน ผู้เล่นทุกคนมีหน้าที่ของตนเองที่จะต้องรักษาทีมไว้ (Michael Beale, 2017) ซึ่งตรงกับวิจัยของ นฤชล อรชร (2560) เมื่อใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กกลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบฉับ แบบจับคู่ และแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ดีวก่อนทดลอง

ความสำเร็จในการเล่นกีฬานั้นจะขึ้นอยู่กับทักษะเบื้องต้นและความแข็งแรงของร่างกายเป็นสำคัญ ความแข็งแรงจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะเพิ่มความสำเร็จให้กับนักกีฬา ซึ่งการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนักเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ (ชนะชนม์ กล้าหาญ, 2554) องค์ประกอบหนึ่งในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลที่สำคัญคือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ กล้ามเนื้อของขา เนื่องจากกีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่ใช้ขาเป็นส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง กระโดด และการเตะบอล ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา นั้นเป็น

ปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยให้การเตะลูกฟุตบอลมีประสิทธิภาพมากขึ้น นักกีฬาฟุตบอลต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะในการแข่งขันฟุตบอลหรือเยาวชน ทีมใดที่มีผู้เล่นที่มีความแข็งแรงย่อมเป็นฝ่ายที่ได้เปรียบคู่แข่ง สอดคล้องกับงานวิจัย ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะกีฬาฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการส่งและการรับลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีปัจจัยโดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การประสานสัมพันธ์ การทรงตัว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้สามารถร่วมกันทำนายทักษะการส่งและการรับลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 50.30 (อนุศักดิ์ สุขคง, เทเวศน์ จันทรหอม, อติพงษ์ สุขดี, และ ดิศรณ์ แก้วคล้าย, 2559)

จากปัญหาที่ผู้วิจัยพบระหว่างการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน นักเรียนมีปัญหาเรื่องการรับและส่งบอล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกายที่มีปัญหามากที่สุดคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ถึงแม้ว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุดในการทำนายทักษะการส่งและรับลูกฟุตบอล ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการเพิ่มความแข็งแรงให้กับนักเรียนเป็นอันดับแรกจากปัญหาที่ได้พบในครั้งนี้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เพื่อพัฒนาทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอลในการเล่นกีฬาฟุตบอลให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการฝึกในครั้งนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียน นักกีฬา และผู้ที่สนใจ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกซ้อม พัฒนานักเรียนในรายวิชาฟุตบอล และช่วยพัฒนาให้นักเรียนและนักกีฬาของฟุตบอลโรงเรียนให้มีทักษะกีฬาเพิ่มยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8
2. เพื่อเปรียบเทียบผลโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

3. เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาที่มีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ได้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทั้งการเรียนการสอนและการฝึกซ้อมกีฬา และทราบผลการฝึกทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยเรียงลำดับจากคะแนนน้อยไปมาก จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอล แล้วแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Matching Group) โดยการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

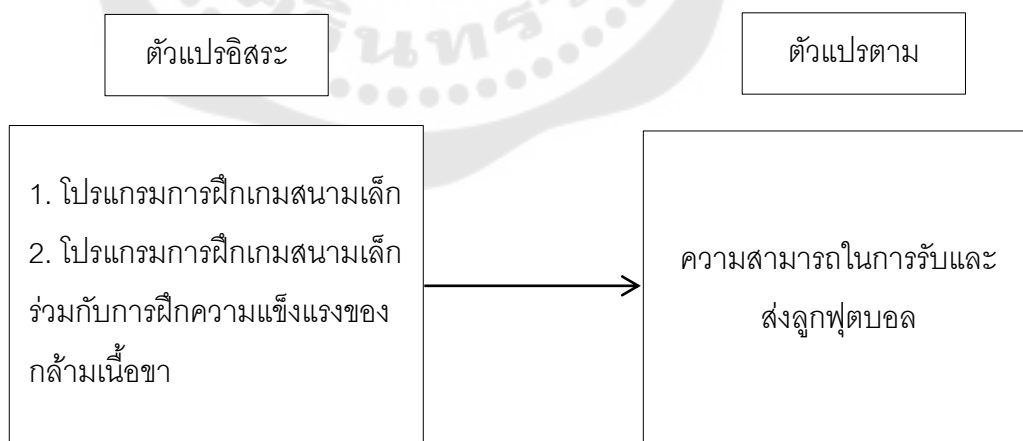
โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก หมายถึง การฝึกการเล่นฟุตบอลที่มีพื้นที่ย่อยส่วนขนาดสนามให้เด็กลงเพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นฟุตบอล เป็นการเล่นเกมการเล่นฟุตบอลในพื้นที่ขนาดเล็กซึ่งมีผู้เล่นน้อยกว่าเกมการเล่นฟุตบอล 11 ต่อ 11 คน โดยมีข้อกำหนดที่แตกต่างออกไปในแต่ละแบบฝึก

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หมายถึง การฝึกโดยใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นตัวกำหนดความหนักของงาน โดยใช้กล้ามเนื้อขาทำการฝึก ออกแรงต้านทำงานต้านกับแรงดึงดูดของโลก เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หมายถึง การฝึกการเล่นฟุตบอลสนามเล็กด้วยโปรแกรมเกมสนามเล็กต่อการฝึกความแข็งแรงด้วยโปรแกรมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล หมายถึง ทักษะฟุตบอลที่มีความชำนาญเกี่ยวกับการเล่นฟุตบอลในการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยส่วนต่างๆ ของเท้า ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก ที่สัมผัสลูกฟุตบอลทำให้ลูกฟุตบอลหยุดและสามารถเล่นต่อได้ ทำให้ลูกฟุตบอลเคลื่อนที่ไปหาเป้าหมาย

กรอบแนวคิด



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลหลังการฝึกดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก
2. ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาการฝึกซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่าง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้สรุปเป็นหัวข้อดังนี้

1. กีฬาฟุตบอล
 - 1.1 เทคนิคและทักษะในการเล่นฟุตบอล
2. การฝึกกีฬาฟุตบอล
 - 2.1 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล
 - 2.2 รูปแบบการพัฒนานักกีฬาฟุตบอล
3. เกมสนามเล็ก (Small Sided Games)
 - 3.1 รูปแบบของเกมสนามเล็ก
 - 3.2 ความสำคัญของเกมสนามเล็ก
 - 3.3 องค์ประกอบของเกมสนามเล็ก
4. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
5. การฝึกโดยใช้ร่างกายเป็นแรงต้าน (Body weight)
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยภายในประเทศ

1. กีฬาฟุตบอล

1.1 เทคนิคและทักษะกีฬาฟุตบอล

วิทยา เลาหลกุล (2559a) กล่าวว่า เทคนิค หมายถึง การฝึกฝนซ้ำ ๆ เพื่อให้รู้ว่าจะทำอะไรโดยไม่มีคู่ต่อสู้ ทักษะ หมายถึง การนำเทคนิคมาใช้โดยที่รู้ว่าจะทำอะไร ทำเมื่อใด และทำที่ไหน ซึ่งเกิดจากการฝึกซ้ำ ๆ โดยมีคู่ต่อสู้ ถ้าผู้เล่นไม่มีเทคนิคและทักษะที่ดีแล้ว ผลที่ตามมานั้นมากมายนัก ไม่เฉพาะแต่ในเกมการเล่นเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยล้า ความเบื่อหน่าย การเจ็บปวดและการบาดเจ็บที่มีผลกระทบตามมาอย่างเลี่ยงไม่ได้

เทคนิค (TECHNIQUE)

1. การคอนโทรลลูกฟุตบอล (การบังคับ ควบคุม และครอบครองบอล)

1.1 การคอนโทรลลูกฟุตบอล การคอนโทรล คือ การบังคับ ควบคุม พร้อมทั้งเคลื่อนไหวก้าวไปมาอย่างคล่องแคล่ว เป็นการควบคุมการเคลื่อนไหวก้าวเพื่อมุ่งเน้นการครอบครองในขณะเคลื่อนไหวก้าว มีจุดมุ่งหมายคือนำไปสู่ความเร็วในการเล่น

1.2 การเตะลูกฟุตบอล ถ้าฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ พัฒนาความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลเพื่อให้เกิดความชำนาญ สร้างความสมดุลร่างกาย และการทรงตัว ทักษะเหล่านี้ เป็นทักษะพื้นฐานที่ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ และมีการพัฒนาที่รวดเร็วขึ้น

2. การวิ่งไปกับลูกฟุตบอล

2.1 การวิ่งไปกับลูกฟุตบอล ผู้เล่นต้องเรียนรู้การเคลื่อนที่ไปยังพื้นที่ว่างพร้อมกับลูกฟุตบอล เมื่อสามารถควบคุมลูกฟุตบอลได้ดีแล้ว ผู้เล่นย่อมสามารถที่จะบังคับลูกฟุตบอลได้ติดเท้าและต่อเนื่องเสมอ ผู้เล่นยังพัฒนาการทรงตัวและเสถียรภาพที่ดี สามารถเงยหน้ามองไปรอบ ๆ ในขณะที่เลี้ยงลูกฟุตบอลไปด้วย

2.2 การเลี้ยงลูกฟุตบอล คือ การเคลื่อนไหวก้าวเฉพาะตัวไปกับลูกฟุตบอลเมื่อต้องเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้ การเลี้ยงเป็นการครอบครองบอลเพื่อหลบหลีกเอาชนะคู่ต่อสู้หนึ่งคนหรือมากกว่านั้น ผู้เล่นควรปฏิบัติเพื่อเป้าหมายดังต่อไปนี้ (1) สามารถเคลื่อนไหวก้าวหลบหลีกคู่ต่อสู้ด้วยความสามารถเฉพาะตัว (2) มีแบบแผนในการเล่นร่วมกัน (3) ดึงจังหวะเพื่อรอเพื่อนร่วมทีมให้มาช่วยเหลือได้อย่างแนบเนียน (4) หลอกคู่ต่อสู้ได้

3. การเตะลูกฟุตบอล

3.1 การส่งลูกฟุตบอล การส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนร่วมทีมเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นเป็นทีม การส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้นจะสามารถทำให้ทีมได้ครอบครองบอล เปิดเกมรุกเปลี่ยนทิศทางในการเล่น มีการโต้กลับ มีความเด็ดขาดในจังหวะสุดท้าย

3.2 การยิงประตู เป็นแอคชั่นและเป้าหมายสุดท้ายของการส่งลูกฟุตบอลเข้าไปสู่ก้นตาข่ายของคู่ต่อสู้ เป็นบทสรุปของเกม เป็นช่วงสำคัญในการเล่นเกมรุกของเกมฟุตบอล การยิงประตูจึงจำเป็นต้องมีทักษะที่มีคุณภาพ ผู้เล่นต้องเตะให้โดนเต็มลูกบอล การยิงต้องมีพลัง มีความแม่นยำ และความสมดุลที่ดี รวมทั้งต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มุ่งมั่น กล้าหาญ และมั่นใจ

ทักษะพิเศษ (SPECIAL SKILL)

1. การโหม่ง

การโหม่งเป็นปัจจัยหลักในทักษะของเกมรับและการประกบคู่ต่อสู้ โดยเป็นความสัมพันธ์จากความสามารถในกรรคอนโทรลลูกฟุตบอล การเตะลูกฟุตบอล รวมทั้งการส่งและยิงประตู

2. เทคนิคผู้รักษาประตู

บทบาทของผู้รักษาประตู คือ การป้องกันไม่ให้ลูกฟุตบอลเข้าประตู สามารถใช้มือได้ ใช้ได้ในเฉพาะในกรอบเขตโทษเท่านั้น การฝึกผู้รักษาประตู เป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลานาน จากวัยเด็กจนถึงโตเต็ม การฝึกซ้อมต้องมีขั้นตอนต่าง ๆ ก้าวแรกในการเป็นผู้รักษาประตู เรียนรู้เทคนิคในการเป็นผู้รักษาประตู พัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ พัฒนาความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจ

แท็คติก (TACTIC)

หลักใหญ่ของแท็คติกเฉพาะตัวเป็นหลักการง่าย ๆ ที่จะช่วยให้เด็กเข้าใจและตัดสินใจในระหว่างเกมการเล่น โดยหลักการการเล่นนี้สามารถพูดคุยและกำหนดให้ผู้เล่นได้รับรู้ก่อนเกมการเล่นในห้องแต่งตัว

1. หลักการเล่นทั่วไป ทุกคนต้องช่วยกันในเกม ทุกคนมีส่วนร่วมในเกมรุก ทุกคนมีส่วนร่วมในเกมรับทุกครั้งที่เสี่ยงการครอบครองบอล

2. แท็คติกหลักเฉพาะตัวในเกมรุก ต้องรู้จักส่งให้รวมเร็วเมื่อเพื่อนร่วมทีมฉีกหนีคู่ต่อสู้ พยายามฉีกหนีหาที่ว่างอยู่เสมอ เมื่อส่งแล้วต้องอยู่ในตำแหน่งสามารถที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมเรียกเอาบอล หรือสนับสนุนเพื่อนร่วมทีมได้ หลีกเลี่ยงการปะทะโดยไม่จำเป็น หรือใช้การเลี้ยงหลบหนีให้รวดเร็ว

3. เมื่อประจันหน้ากับคู่ต่อสู้ ครอบครองลูกฟุตบอลให้อยู่ตรงข้ามกับคู่ต่อสู้ โดยใช้ลำตัวเบียดบัง หลอกล่อหลบหลีกเปลี่ยนทิศทางให้รวดเร็ว พาลูกฟุตบอลไปทางซ้ายและส่งลูกฟุตบอลไปทางขวา อย่าเตะลูกฟุตบอลไกลตัว และหาจังหวะยิงหรือส่ง ส่งให้เพื่อนร่วมทีมที่อยู่ในตำแหน่งที่ดี โดยเฉพาะการส่งทแยงมุมไปยังอีกฟากของสนาม อย่าส่งลูกฟุตบอลขวางสนามในแดนตัวเอง เพราะมีโอกาสที่พลาดเสียประตูได้ อย่าส่งลูกฟุตบอลไปในพื้นที่ที่มีคนเยอะ ควรส่งให้เพื่อนร่วมทีมที่อยู่ในพื้นที่ว่าง ส่งทะลุทะลวงผ่านระหว่างกลางของคู่ต่อสู้ไปให้เพื่อนร่วมทีมที่มาขอเอาลูกฟุตบอล โยกหลอกล่อหลบหลีก เล่นให้ง่าย เพราะนี่คือสิ่งยากที่จะประสบความสำเร็จ และเป็นสิ่งที่ผู้เล่นสามารถที่จะจดจำ

4. หลักสำคัญในแท็คติกเฉพาะตัวในเกมรับ ยืนอยู่ระหว่างคู่ต่อสู้และประตูตัวเองเสมอ มองเห็นคู่ต่อสู้และมองเห็นลูกฟุตบอลเสมอ มาร์คคู่ต่อสู้ทันทีเมื่อเสียการครอบครองบอล อย่าให้คู่ต่อสู้มีพื้นที่ว่างในการเล่น และคอยวิ่งตามเพื่อชะลอการเลี้ยงของคู่ต่อสู้ ถึงบอลก่อนคู่ต่อสู้ จับมาร์คคู่ต่อสู้ในด้านเดียวกับลูกฟุตบอลเสมอ หากจังหวะกระโดดขึ้นโหม่งก่อนคู่ต่อสู้ อย่าเลี้ยงบอลในกรอบเขตโทษของตัวเอง อย่าส่งขวางสนามหรือส่งจากด้านนอกเข้าด้านในการเล่นและส่งขนานไปกับริมเส้นข้างเสมอ อย่าเตะลูกฟุตบอลทิ้ง แต่ควรหาจังหวะส่งและทำเกมรุกจากหลังขึ้นมา หากจังหวะเข้าแย่งเอาบอล อย่าหันหลังให้คู่ต่อสู้ กดดันคู่ต่อสู้ออกไปด้านข้าง อ่านจังหวะให้ออกแม้จะอยู่ไกลจากพื้นที่การเล่น กองหลังที่ดียอมไม่ยอมแพ้ ผู้รักษาประตูควรสั่งการในพื้นที่ของตนเอง

สรุปได้ว่า องค์ประกอบหลักสำคัญที่จำทำให้นักกีฬาฟุตบอลสามารถเล่นได้ประสบความสำเร็จนั้น ต้องมีความสามารถเฉพาะตัวทั้งด้านเทคนิค ทักษะ และแท็คติก ที่เกิดจากการมุ่งมั่นฝึกฝนจนชำนาญ เมื่อมีทุกอย่างครบก็จะทำให้เข้าใจเกมในการเล่น และรู้ตำแหน่งหน้าที่ของตนเอง

2. การฝึกกีฬาฟุตบอล

2.1 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล

Learning (2010) ได้กล่าวว่า หลักสูตรการซ้อม การฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มเทคนิค

1. ฝึกการครอบครองบอล โดยเป้าหมายคือให้ทีมครอบครองบอลให้นานที่สุด แม้ว่าจะอยู่ในพื้นที่แคบ ๆ หรือมีคนอยู่มากก็ตาม

2. ฝึกการส่งอย่างมีคุณภาพ ส่งลูกฟุตบอลเร็วและเร็วด้วยเท้าทั้งสองข้าง ทั้งข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และปลายเท้า ส่งลูกฟุตบอลติดไซด์ด้วยข้างเท้า รวมถึงส่งลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้าช้อนใต้ลูกให้ติดแบ็กสปีน ลองฝึกส่งลูกฟุตบอลแบบนี้ทั้งลูกเร็วและลูกโค้งในทุก ๆ ระยะ ฝึกส่งลูกฟุตบอล 20 – 60 หลา ทั้งลูกเร็วและลูกโค้ง ฝึกส่งลูกฟุตบอลจังหวะเดียว ในหลาย ๆ ระยะ ฝึกส่งลูกฟุตบอลแบบคิลเลอร์พาสที่น้ำหนักพอดี ฝึกส่งลูกฟุตบอลในระยะ 10 – 40 หลาทั่วสนาม

3. การรับลูกฟุตบอลและสนับสนุนเพื่อนร่วมทีม รับลูกฟุตบอลทั้งเร็วและโค้ง ในขณะที่กำลังเคลื่อนที่อยู่ด้วยความเร็ว ส่งลูกฟุตบอลจังหวะเดียวต่อเนื่องทันทีขณะที่ยังเคลื่อนที่อยู่ และเมื่อส่งแล้วก็เคลื่อนที่ต่อไปทันที เมื่อรับลูกฟุตบอลแล้วพยายามปกป้องลูกฟุตบอลเอาไว้ โดยใช้ลำตัวและร่างกาย

4. การเคลื่อนที่ ทำความเข้าใจว่าการเคลื่อนที่มีความสำคัญอย่างไร ฝึกและพัฒนาการเคลื่อนที่แบบตัวคนเดียว การเคลื่อนที่แบบกลุ่ม และการสลับเปลี่ยนตำแหน่ง

5. การเล่นด้วยตัวคนเดียว และการประสานงานกับเพื่อนร่วมทีม ฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอล วิ่งไปกับลูกฟุตบอล ฝึกจิกหนีคู่ต่อสู้เข้าสู่พื้นที่ว่าง ฝึกการประสานงานกับเพื่อนร่วมทีม เช่นการเล่นลูกซิ่ง 1 – 2 ฝึกการวิ่งมาเอาลูกฟุตบอลจากเท้าของเพื่อนร่วมทีม หรือปล่อยลูกฟุตบอลต่อให้เพื่อนร่วมทีมขณะวิ่งสวนกัน

6. การจบสกอร์ เมื่อฝึกการครอบบอล หรือยิงประตูเป็นประจำ จะช่วยให้ส่งเสริมความสามารถในการจบสกอร์ทั้งจังหวะยิงแบบพื้นฐาน และจังหวะยิงในสไตรล์ของตัวเอง การยิงประตูในเกมการแข่งขัน และการลงยิงในมุมที่แตกต่างกันบ่อย ๆ ก็จะช่วยส่งเสริมความสามารถในการจบสกอร์ทั้งจังหวะการยิงแบบพื้นฐาน และจังหวะยิงในสไตรล์ของตัวเอง

หลักการในการครอบครองบอล

วิทยา เลานกุล (2559a) กล่าวว่า (1) หันหน้าทางไหนให้ส่งไปทางนั้น เล่นบอลจังหวะเดียวในทิศทางที่หันหน้าไป (2) ส่งลูกฟุตบอลและเลี้ยงลูกฟุตบอลออกจากพื้นที่กดดันเสมอ (3) ส่งลูกฟุตบอลและเลี้ยงลูกฟุตบอลไปในทิศทางที่แย่งมุมเสมอ (4) ครอบงม สอดซ้อน ในมุมกับตำแหน่งที่ดีและได้เปรียบเสมอ (5) ส่งลูกฟุตบอลแล้ววิ่งไปข้างหน้าเสมอ (6) แตะลูกฟุตบอลจังหวะเดียวไปสู่พื้นที่ว่างเสมอ (7) รับลูกฟุตบอลแล้วพลิกกลับไปสู่พื้นที่ว่างในทิศทางตรงกันข้ามที่รับมาเสมอ ได้พื้นที่ หนีตัวประกบ

การครอบครองบอล (POSSESSION)

การครอบครองบอล ผู้เล่นทุกคนควรจำ คือ ความมั่นใจ ความใจเย็น ในการครอบครองบอล และการช่วยเหลือผู้เล่นที่ครอบครองบอล เป็นสิ่งสำคัญนอกเหนือจากหลักการในการครอบครองบอล

จุดประสงค์ในการฝึกครอบครองบอล (THE PURPOSE OF POSSESSION)

การสอนให้ทีมรู้หลักการในการครอบครองบอล เพราะถ้าเราสามารถครอบครองบอลได้มากกว่าคู่ต่อสู้ นั้นหมายถึงทีมของเราจะมีโอกาสชนะมากกว่าทีมที่ครอบครองบอลได้น้อยกว่า เพราะฉะนั้น ผู้เล่นทุกคนในทีมจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงหลักการนี้ ว่าทำไมถึงต้องครอบครองบอล และครอบครองบอลแบบไหน รวมถึงครอบครองอย่างไร ที่สำคัญการครอบครองบอลได้มากกว่า จะเสียพลังงานน้อยกว่าด้วย

2.2 รูปแบบการพัฒนานักกีฬาฟุตบอล

Learning (2010) ได้กล่าวถึง โมเดลการพัฒนานักกีฬาฟุตบอลแบบ 4 มุม เป็นกลยุทธ์ที่จำเป็นในการพัฒนานักเตะเยาวชน ดังนั้นจึงสำคัญมาก ๆ ที่โค้ชจะเข้าใจว่า แต่ละ

มุมไม่ได้แยกออกจากกันชัดเจน แต่ทว่าทั้ง 4 มุมต่างเชื่อมโยงกันหมด และต้องการการสนับสนุนจากอีก 3 มุมที่เหลือ โค้ชต้องเข้าใจรูปแบบของโมเดล 4 มุม ได้ผสมผสานกันและสามารถบ่งบอกทั้งโค้ช ทั้งนักเตะ และทั้งครอบครัวผู้เล่น ว่านักเตะยังขาดอะไร และควรส่งเสริมตรงไหน โมเดล 4 มุมจึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับการพัฒนานักเตะเยาวชนอายุ 5 – 21 ปี

1. ด้านเทคนิค การฝึกด้านเทคนิค ต้องมองในเรื่องของอายุเป็นหลัก โดยในผู้เล่นอายุ 8 – 16 ปี สโมสรควรให้นักเตะเหล่านั้นลองลงเล่นหลาย ๆ ตำแหน่งดูก่อน อย่าเพิ่งกำหนดตายตัว แต่สำหรับเด็กอายุ 17 – 21 ปี ในเวลานั้นควรจำกัดตำแหน่งของนักเตะแต่ละคนให้ชัดเจนและแบ่งแยกการซ้อมตามตำแหน่งที่วางไว้ด้วย สำหรับเด็กอายุ 5 – 8 ขวบ ยังไม่ควรเข้าร่วมอะคาเดมี่ของแต่ละสโมสร แต่ควรให้ลงเล่นภายในหลักสูตรของโรงเรียนไปก่อน

2. สภาพร่างกาย การเจริญเติบโตของนักเตะ ขึ้นอยู่กับในเรื่องกรรมพันธุ์ และระยะเวลา แต่อย่างไรก็ตาม สตาฟฟ์โค้ชก็มียุทธศาสตร์เช่นกันในการช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต โดยการกำหนดว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่วางไว้ควรมีความเข้มข้นแค่ไหน และใช้ระยะเวลานานเท่าไร การเจริญเติบโตของร่างกายนั่นส่งผลต่อการพัฒนาในเรื่องทักษะด้วย นอกจากนั้นทีมก็สามารถปรับเปลี่ยนการซ้อมของนักเตะได้ ในกรณีที่เด็กคนนั้นร่างกายที่เติบโตแข็งแรงเกินกว่าอายุของตัวเอง

3. สภาพจิตใจ การพัฒนาสภาพจิตใจเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเยาวชนที่กำลังจะเติบโตขึ้น สภาพจิตใจเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่านักเตะคนนี้จะทำงานในสนามได้คงเส้นคงวาแค่ไหน นอกจากนั้น ยังบ่งบอกว่านักเตะจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีหรือไม่ สำหรับทีมที่ต้องการสร้างนักเตะเยาวชนขั้นดี ไม่ควรที่จะละเลยประเด็นเรื่องสภาพจิตใจของนักเตะจะเป็นอันขาด

4. ภูมิคุ้มกันทางสังคม หลายคนมักจะมองข้ามเสมอ ในเรื่องภูมิคุ้มกันทางสังคมว่า ไม่เกี่ยวข้องอะไรกันกับการพัฒนาฝีเท้าของนักเตะเลย แต่ในความเป็นจริงมันหลีกเลี่ยงกันไม่ได้ เพราะนักเตะหนึ่งมีชีวิตหลาย ๆ ส่วน ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ชุมชน รวมถึงสโมสรฟุตบอลด้วย ดังนั้นการจะสร้างนักเตะเยาวชนที่ดีและสามารถยืนระยะให้กับสโมสรได้นานนั้น ทีมก็ต้องจำเป็นต้องใส่ใจคนรอบข้างของนักเตะด้วย

สรุปได้ว่า การเล่นกีฬาฟุตบอลให้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวนั้น ผู้เล่นจะต้องมีการฝึกซ้อมที่มีหลักสูตรที่ชัดเจน ซึ่งเกิดจากการฝึกตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งควรพัฒนาในทุก ๆ ด้านไปด้วยกัน ทั้งด้านเทคนิค ด้านสภาพร่างกาย ด้านสภาพจิตใจ และภูมิคุ้มกันทางสังคม ทั้งหมดนี้ล้วนต่างคอยสนับสนุนกันเพื่อให้เกิดการพัฒนาของนักกีฬา

3. เกมสนามเล็ก (Small Sided Games)

3.1 รูปแบบของเกมสนามเล็ก

Joseph S. Blatter (2016) กล่าวว่า กีฬาฟุตบอลประกอบด้วย 2 เรื่อง คือ การทำประตูต่อสู้และการป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้ทำประตูได้ และการทำตามวัตถุประสงค์นั้น จึงได้นำรูปแบบ small-sided game (เกมสนามเล็ก) ไปปรับใช้กับการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

รูปแบบขนาดเล็กที่สุดของจำนวนผู้เล่น 1 ต่อ 1 รูปแบบนี้ มุ่งเน้นไปที่หลักการด้านเทคนิคการครองบอลและป้องกันลูกฟุตบอล ดังนั้นเด็ก ๆ จึงต้องเรียนรู้ที่จะบังคับท่าทางและใช้ร่างกายอย่างถูกต้อง และจำไว้ว่า “มีฉันกับลูกบอล”

หลังจากนั้นเพิ่มรูปแบบจำนวนผู้ฝึกเป็น 2 ต่อ 1 เพื่อให้เกิดสถานการณ์ใหม่ เด็กจะสามารถส่งบอล และต้องตัดสินใจด้วยตัวเองที่จะเลือกครอบครองบอลหรือส่งบอล

ขั้นต่อมา คือ รูปแบบการแข่งขันแบบทีมและมีคู่ต่อสู้ ช่วยทำให้มุมมองได้ถูกพัฒนาขึ้น ซึ่งเป็นรูปแบบที่ดีขึ้นในการการเล่นเป็นทีมและการสร้างสรรค์ ยังมีผู้เล่นจำนวนมากขึ้น ความซับซ้อนในการเล่นก็มากตามไปด้วยเช่นกัน ด้วยเหตุนี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญในการแบ่งช่วงอายุของเด็กและให้พวกเขามีพัฒนาการเริ่มตั้งแต่การเล่นในรูปแบบ small-sided game จนไปสู่เกมการแข่งขันในสนามใหญ่

ผู้เล่นที่พัฒนาก้าวหน้ามากที่สุดจำเป็นต้องป้องกันด้านคู่ต่อสู้ให้มากขึ้น และต้องเรียนรู้การทำประตูภายใต้ความกดดัน ในระดับที่สูงขึ้นจำเป็นต้องมีเทคนิคที่ดีกว่า จึงจำเป็นต้องมีผู้รักษาประตู การสอนผู้รักษาประตูเกี่ยวกับกลยุทธ์ต่าง ๆ เป็นเรื่องสำคัญ small-sided game มีข้อดีในการสอนผู้รักษาประตูเกี่ยวกับหลักการวิธีการเชิงกลยุทธ์ในการเล่น การยิงประตู, การรับมือสถานการณ์กดดัน, โอกาสในการเริ่มจู่โจม และการตอบโต้ เป็นต้น

โดยสรุปคือ ผู้เล่นจะได้สัมผัสบอลในการเล่น small-sided game มากกว่ามาก พวกเขาจะส่งบอลมากขึ้นและได้เล่นแบบ 1 ต่อ 1 บ่อยขึ้น การเจอสถานการณ์เดิม ๆ ซ้ำ ๆ ซึ่งเด็ก ๆ ต้องตัดสินใจด้วยตนเอง ช่วยให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้และรับประสบการณ์โดยตรงอย่างดี ความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในเกมส์ทำให้เกิดความสนุกสนานในการเล่น รูปแบบเกมที่ง่ายต่อความเข้าใจ และยิ่งไปกว่านั้นก็คือเด็กจะได้สนุกสนานด้วยกันและมีอิสระไปกับบอลด้วยเท้าของพวกเขา

3.2 ความสำคัญของเกมสนามเล็ก

Joseph S. Blatter (2016) กล่าวถึงความสำคัญในการฝึกเกมสนามเล็กไว้ว่า เด็ก ๆ จะได้สัมผัสลูกฟุตบอลบ่อยครั้งมากขึ้น และยังไม่สามารถช้อนลูกฟุตบอลได้ แต่พวกเขาต้องพยายามครอบครองบอลไว้อย่างเต็มที่ small-sided game (เกมสนามเล็ก) นั้นมีความเข้มข้นมาก

เด็ก ๆ ไม่ควรมองข้ามการฝึกประเพณีและการแข่งขันไม่ควรนานเกินไป ตัวสำรองควรจะเตรียมพร้อมเสมอข้างสนามและเลือกใช้ได้เสมอ ซึ่งทำให้เกิดจังหวะในการเล่นเกมและฝึกซ้อมไปสู่ระดับที่สูงขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับอายุ และทักษะ รูปแบบที่ไม่มีผู้รักษาประตูก็สามารถใช้ฝึกได้ กล่าวอีกอย่างก็คือ มันสำคัญมากที่จะทำให้แน่ใจว่าเราจะทำประตูได้อย่างง่ายดาย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เด็ก ๆ กล้ายิงประตูและเป็นการสอนเทคนิคไปในตัวอีกด้วย small-sided game มีประโยชน์มากสำหรับผู้ฝึกฝน งานวิจัยจำนวนมากได้หยิบยก small-sided game นี้ และจากการสำรวจศึกษามากมายยืนยันว่า เด็ก ๆ ได้รับความสนุกสนานมากขึ้นและได้เรียนรู้มากมายจากการเล่น small-sided game พร้อมกฎต่าง ๆ ที่ปรับเปลี่ยน พวกเขาได้สัมผัสบอลมากขึ้น เรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วขึ้น และต้องตัดสินใจมากขึ้นระหว่างการแข่งขัน นั่นคือการจดจ่อที่มากขึ้น เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อให้ลูกบอลอยู่กับเราได้มากที่สุด เด็ก ๆ ยังคงได้อยู่กับเกมมากขึ้น ทั้งเคลื่อนไหวและฝึกฝนมากขึ้น และสนุกสนานมากกว่าการเล่นในสนามใหญ่มาก ผู้เล่นจำนวนไม่มากและทีมขนาดเล็กกว่า ทำให้มั่นใจได้ว่าสมาชิกทุก ๆ คนจะได้มีส่วนร่วมทั้งหมด นอกจากนี้ยังมีโอกาสในการทำประตูมากขึ้นด้วย ซึ่งแน่นอนว่านั่นคือสิ่งที่เด็ก ๆ ต้องการ และผู้รักษาประตูจะได้เล่นมากขึ้นด้วย ยกเว้นเกมแบบ 4 ต่อ 4 ซึ่งไม่ต้องมีผู้รักษาประตู และเด็ก ๆ ทุกคนจะได้เคลื่อนที่ทั้งแบบจู่โจมและป้องกัน และนี่ทำให้เด็ก ๆ ได้แสดงศักยภาพออกมาได้ในสถานการณ์จริง ที่พวกเขาจะได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานด้วยตัวพวกเขาเอง

ด้านสถิติ

สถิติแสดงให้เห็นประโยชน์ของ small-sided game เปรียบเทียบกับ การเล่นแบบ 11 ต่อ 11 ซึ่งบางสถิติแสดงให้เห็นว่า

ผู้เล่นได้สัมผัสลูกบอลมากขึ้น 5 เท่าในการเล่นแบบ 4 ต่อ 4 และมากขึ้น 50% ในการแบบ 7 ต่อ 7

ผู้เล่นจะได้เล่นแบบตัวต่อตัวมากขึ้น 3 เท่าในการเล่นแบบ 4 ต่อ 4 และมากขึ้น 2 เท่าในการเล่นแบบ 7 ต่อ 7

การทำประตูโดยเฉลี่ยจะทำได้ทุกๆ 2 นาทีในการเล่นแบบ 4 ต่อ 4 และทุกๆ 4 นาทีในการเล่นแบบ 7 ต่อ 7

ผู้รักษาประตูจะได้เล่นบ่อยขึ้น 2 – 3 เท่าในการเล่นแบบ 7 ต่อ 7 มากกว่า การเล่นแบบ 11 ต่อ 11

ลูกบอลอยู่นอกการเล่น 8% ของเวลาเล่นในการเล่นแบบ 4 ต่อ 4 และ 14% ในการแบบ 7 ต่อ 7 และ 34% ในการแบบ 11 ต่อ 11

ประโยชน์

ในการเล่นแบบ small-sided game ผู้เล่นแต่ละคน จะได้รับบอลลบอย่างมากขึ้น และตั้งใจพยายามที่จะทำประตู มีอิสระในการเล่น ได้รับกำลังใจจากโค้ช พ่อแม่ และโค้ชคอยสนับสนุน

เล่นเพื่อความสนุกสนาน

สำหรับเด็ก ๆ สิ่งที่สำคัญมากที่สุดคือการเล่น พวกเขาเล่นเพราะความสนุกสนานในการเล่น เกม การแข่งขันคือส่วนสำคัญในการฝึกฝน และเด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้นจากการเล่น มันนำไปสู่ทักษะและลักษณะเฉพาะตัวที่ได้รับการพัฒนา ก่อให้เกิดการตัดสินใจและการริเริ่ม (การคิดอย่างสร้างสรรค์) และยังช่วยพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นจากมุมมองเคล็ดลับมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องวิสัยทัศน์ การจู่โจม และการป้องกัน อย่างไรก็ตาม ทุกการฝึกเบื้องต้นพื้นฐานควรมีช่วงเวลาเล่นอย่างอิสระ ที่โค้ชจะยกเว้นการจำกัดเวลาและรักษาระยะห่างให้เด็ก ๆ ให้เด็ก ๆ ได้เล่นโดยไร้ข้อจำกัดที่เข้มงวดและให้เขาได้ใช้ทักษะที่พวกเขาได้เรียนรู้มาฝึกฝนเองได้

สรุปได้ว่า เกมสนามเล็ก คือ เด็ก ๆ เล่นเพราะความสนุกสนานในการเล่น เกม การแข่งขันคือส่วนสำคัญในการฝึกฝน และเด็กจะเรียนรู้ได้ดีขึ้นจากการเล่น มันนำไปสู่ทักษะและลักษณะเฉพาะตัวที่ได้รับการพัฒนา ก่อให้เกิดการตัดสินใจและการริเริ่ม (การคิดอย่างสร้างสรรค์) และยังช่วยพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น

3.3 องค์ประกอบของเกมสนามเล็ก

Joseph S. Blatter (2016) ได้กล่าวไว้ ดังนี้

พื้นที่การเล่น

ขนาดของสนามเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญ สนามต้องเหมาะสมกับวัย ทักษะ และจำนวนผู้เล่น สนามขนาดเล็กกับผู้เล่นจำนวนมากนั้น ยากต่อการเล่น และต้องการทักษะและมุมมองด้านเทคนิคอย่างมาก โดยทั่วไปเราไม่สามารถคาดเดาเด็ก ๆ ที่อายุระหว่าง 6 ถึง 12 ปี ให้มีทักษะเหล่านี้ได้ เด็ก ๆ มีลักษณะบุคลิกที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับการพัฒนาเทคนิคและลักษณะทางกายภาพของเด็ก ๆ ด้วยเหตุผลเหล่านี้ small-sided game ไม่ได้เหมาะสมกับทุกช่วงวัย และจำเป็นที่จะต้องติดตามพัฒนาการอย่างมีหลักการในเด็กจากรูปแบบ 4 ต่อ 4 (โดยไม่มีผู้รักษาประตู) ไปจนถึงรูปแบบ 9 ต่อ 9

ประตู/อุปกรณ์

ขนาดของประตูควรจะสอดคล้องกับอายุและระดับของเด็ก เด็กเล็ก = ประตูขนาดเล็ก, เด็กโต = ประตูขนาดใหญ่ขึ้น หากเป็นไปได้ ให้ประตูที่มีตาข่ายด้วย ตาข่ายจะช่วย

ทำให้การแข่งขันสนุกยิ่งขึ้น ยกเว้น รูปแบบ 7 ต่อ 7 สามารถลดขนาดลง โดยใช้เครื่องวางแทนได้ หรือจะทำสัญลักษณ์ประตูโดยใช้แผ่นดิสก์ กรวย หรือ เสาสลalom มันจะง่ายต่อการแยกทีม โดยใส่เสื้อที่มีสีแตกต่างกัน

เทคนิคการเล่น

ทักษะด้านเทคนิคเช่นการครองลูกบอล การยิงประตู การส่งบอล การควบคุมบอล การวิ่งไปพร้อมบอล การเลี้ยงบอล และใช้ศีรษะเกิดขึ้นในการเล่น การกีดกันจากคู่ต่อสู้ ช่วยให้เกิดการสอนและการพัฒนาทักษะเหล่านี้ และต้องมั่นใจว่า ผู้เล่นทุกคนได้รับการฝึกฝน ยกตัวอย่างเช่น หากต้องการฝึกฝนการเลี้ยงบอลรูปแบบของกิจกรรม ควรจะต้องเลือกอย่างระมัดระวังให้เกิดการฝึกเลี้ยงบอลด้วย

ตัวอย่างการจัดการ

หลักการ

ผู้เล่น 4 - 6 ทีมในรูปแบบ 5 ต่อ 5 สามารถจัดได้เต็มกับสนามขนาด 11 ต่อ 11 การแข่งขันสามารถจัดได้ทั้งแบบการแข่งขันบุคคลทั่วไปและในโรงเรียน

ผู้เล่น 2 - 3 ทีมในรูปแบบ 5 ต่อ 5 สามารถจัดได้บนครึ่งสนามฟุตบอล การแข่งขันสามารถจัดได้ทั้งแบบการแข่งขันบุคคลทั่วไปและในโรงเรียน การแข่งขันสามารถจัดได้ทั้งแบบการแข่งขันบุคคลทั่วไปและในโรงเรียน

แนะนำว่า ควรมีเส้นสนาม ทั้งเส้นข้างสนาม, เส้นเขตประตู และพื้นที่ประตู ของสนามขนาด 11 ต่อ 11 กรณีที่ไม่ได้วาดเส้นไว้ สามารถใช้กรวยทำสัญลักษณ์ ในแบบ 5 ต่อ 5 ได้

การเริ่มต้นระบบการเล่นสนามขนาดเล็ก

ผู้เล่นหนึ่งคนเข้ามาตั้งรับต่อผู้เล่นอีกหนึ่งคน คือ หัวใจหลักสำคัญของการแข่งขัน ที่จะนำคุณสมบัติส่วนตัวของผู้เล่นแต่ละคนลงสู่สนาม ในหลักปรัชญาการเล่นเกม เราต้องนำจิตวิญญาณของทีมมารวมกันตามความเหมาะสมและพวกเราเน้นย้ำเรื่องการเล่นฟุตบอลในแบบทีม แต่ก็จำเป็นที่เราจะต้องปรับเปลี่ยนและพบเจอสถานการณ์ในเกมส์ที่แตกต่างออกไปโดยใช้การออกกำลังให้เหมาะกับการแข่งขันนั้น นั่นคือจุดประสงค์สำคัญเฉพาะตัว

ดังนั้น เกมแบบ 1 ต่อ 1 จะให้เด็ก 2 คน ได้มีโอกาสพัฒนากลยุทธ์พื้นฐาน คือ การจู่โจม และการป้องกัน เราจะพูดคุยถึงการอยู่ในตำแหน่งที่ได้เปรียบที่ผู้เล่นจะได้รับ ประสบการณ์ที่เพียงพอที่จะสามารถจัดการเมื่อมีพื้นที่ว่างตรงนั้น

เพื่อที่จะเริ่มจัดการเกมในสนามขนาดเล็ก เราได้ให้ข้อมูลทั่วไปที่สัมพันธ์กันระหว่างอายุของเด็กและขนาดพื้นที่ของสนาม จำเป็นต้องจำไว้เสมอว่าระดับความเข้าใจและ

ความสามารถในการอ่านเกมจะช่วยกำหนดขนาดของสนาม คำแนะนำเกี่ยวกับจำนวนผู้เล่นให้สัมพันธ์กับขนาดของสนามมีผลต่อจิตวิทยาในการวางแผนการพัฒนา การพูดคุยประเด็นปัญหาในแต่ละกรณีตามจุดประสงค์การฝึกจะช่วยพัฒนาคุณภาพของผู้เล่นได้

จำนวนผู้เล่นเป็นพื้นฐานจำเป็นเทียบเท่ากับจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นการจัดระบบทุกรูปแบบต้องทำให้เห็นความเกี่ยวข้องโดยตรงระหว่างวัตถุประสงค์และชนิดของเกม

การพัฒนาตามหลักการของระบบการเล่นจะมีทั้งแบบ 3 ต่อ 3 ปรับเป็น 9 ต่อ 9 โดยมีปัจจัยภายนอกที่หลากหลายแตกต่างกันไปเป็น 4 ต่อ 4, 5 ต่อ 5, 6 ต่อ 6, 7 ต่อ 7, 8 ต่อ 8 ข้อได้เปรียบด้านจำนวนจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนอย่างยืดหยุ่นตามจำนวน ตารางข้างต้นแสดงให้เห็นว่า สนามสัมพันธ์กับผู้เล่นที่ใช้ตามอายุและจำนวนผู้เล่นที่เหมาะสม รวมถึงศักยภาพของผู้เล่นที่แตกต่างกัน ทั้งนี้โค้ชเท่านั้นที่สามารถตัดสินระดับซึ่งผู้เล่นได้เพื่อใช้สร้างรูปแบบเกม

Footballscience.net (2017) เกมสนามเล็กถูกนำมาใช้ฝึกอย่างกว้างขวางไม่ว่าจะกลุ่มอายุและระดับทักษะที่แตกต่าง เกมสนามเล็กช่วยให้การตอบสนองภายในร่างกาย (เช่นความเข้มข้นของเลือด) และการตอบสนองภายนอก (เช่นระยะทางทั้งหมด) ขนาดของสนามการฝึกเกมสนามเล็กจึงมีความสัมพันธ์กับจำนวนผู้เล่น

จำนวนผู้เล่น	ขนาดสนาม(เมตร)				ขนาดสนาม (ตารางเมตร)
	แบบทั่วไป	ขนาดเล็ก	ขนาดกลาง	ขนาดใหญ่	
1 ต่อ 1	10 x 10	5 x 10	10 x 15	15 x 20	100
2 ต่อ 2	20-28 x 20-21 (32)	10 x 15	15 x 20	20 x 25	400-800
3 ต่อ 3	25 x 18 (44)	12 x 20	15 x 25	18 x 30	240-2500
4 ต่อ 4	30-40 x 20-30 (23,32,36,46)	16 x 24	20 x 30	24 x 36	240-2208
5 ต่อ 5	32-62 x 23-44 (7)	20 x 28	25 x 35	30 x 42	240-2500
6 ต่อ 6	49 x 37	24 x 32	30 x 40	36 x 48	240-2500
7 ต่อ 7	50 x 35-45 (27)				875-2200
8 ต่อ 8	60 x 40-45 (36)				2400-2700
9 ต่อ 9	60 x 50 (46)				3000
10 ต่อ 10	90 x 45				~4000

เทคนิคที่ควรรู้

เกมสนามเล็กเป็นเครื่องมือในการฝึกแบบครบทุกด้านทั้งเทคนิค กลยุทธ์ และร่างกาย

ขนาดของสนามมีผลต่อรูปแบบทางเทคนิคและการเล่นระหว่างเกม

จำนวนผู้เล่นในขนาดสนามที่เท่ากันมีผลต่อรูปแบบด้านเทคนิคคือยิ่งจำนวนผู้เล่นน้อยเท่าไรการได้ลูก เลี้ยงลูก รับลูก ยิงลูกและสัมผัสลูกยิ่งเข้าถึงผู้เล่นได้ทั่วถึงมากขึ้น

ทิศทางการเล่นมีผลต่อความหนาแน่นที่ลดลง

การได้สัมผัสลูกจะเปลี่ยนไปตามรูปแบบของเกมสนามเล็ก ความสามารถทางเทคนิคยิ่งต่ำผลต่อระบบทางกายภาพยิ่งต่ำไปด้วย

การฝึกแบบมีช่วงเวลาช่วยในการควบคุมและฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การกระตุ้นจากผู้ฝึกสอนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นในเกม การให้คำชี้แนะด้านลบมีผลต่อเกมการแข่งขัน โดยผู้เล่นที่มีร่างกายที่พร้อมจะจัดการการเล่นได้ทั่วทั้งสนามและฝึกได้อย่างเต็มที่ในสภาพที่ดีเยี่ยม

สรุปได้ว่า เกมสนามเล็กสามารถกำหนดจำนวนผู้เล่นเป็นพื้นฐาน จำเป็นเทียบเท่ากับจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นจัดระบบทุกรูปแบบต้องทำให้เห็นความเกี่ยวข้องโดยตรงระหว่างวัตถุประสงค์และชนิดของเกม และการพัฒนาตามหลักการของระบบการเล่นจะมีทั้งแบบ 3 ต่อ 3 ปรับจนถึง 11 ต่อ 11 โดยมีปัจจัยภายนอกที่หลากหลายแตกต่างกันไป

4. การฝึกความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) หมายถึง ความสามารถที่กล้ามเนื้อใช้ในการยืดหดตัวเพื่อเคลื่อนไหว หรือต้านน้ำหนักแบบไม่จำกัดเวลา มีการฝึก 2 ประเภท

1. แบบหยุดนิ่ง (Static) คือการอยู่เฉยๆแล้วยืดกล้ามเนื้อค้างไว้ เพื่อให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น เช่น การกด ดัน ฯลฯ ซึ่งสิ่งที่ถูกกดหรือดันนั้นไม่เคลื่อนที่

2. แบบเคลื่อนไหว (Dynamic) คือการยืดที่มีการเคลื่อนไหวคล้ายกิจกรรมที่จะทำเพื่อเตรียมกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ เช่น กระโดด วิ่ง ทุ่ม ขว้าง ฯลฯ

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในกีฬาที่ต่างกัน เช่น กีฬายกน้ำหนัก มวยปล้ำ ยูโด ต้องการความแข็งแรงแบบอยู่กับที่ แต่กรีฑา บาสเกตบอล ฟุตบอล และกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวเร็ว ๆ ต้องการความแข็งแรงแบบเคลื่อนไหวที่มาก

ความแข็งแรงด้านกล้ามเนื้อขึ้นอยู่กับพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกขนาดใหญ่ขึ้นจะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วนกับขนาดของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นด้วย

การฝึกแรงกำลังเป็นหนึ่งในองค์ประกอบพิเศษในการฝึกซึ่งช่วยพัฒนาสภาพของสมรรถภาพทางกายให้ผู้เล่น เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่กล่าวไว้นั้น สามารถนำไปปรับปรุงเฉพาะอย่างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างการเติบโตของกล้ามเนื้อที่จะนำไปสู่การเพิ่มพูนทางความเร็วและทักษะการเล่นกับลูกฟุตบอล ซึ่งต้องคำนึงถึงเป็นพิเศษ เมื่อส่วนประกอบนี้ถูกจับเข้าไประหว่างโปรแกรมการฝึกของเด็ก ๆ ในระดับที่สูงขึ้น ก็เพียงใช้ฝึกเพื่อเน้นในช่วงเริ่มต้นของฤดูกาลแข่งขันหรือระหว่างการเตรียมโปรแกรมพิเศษ ทั้งนี้การนำแนวความคิดนี้ไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมที่สุดนั้น จะช่วยปรับปรุงโดยการฝึกแบบวงจร (Circuit Training) หากเปรียบเทียบกับวิธีการยกน้ำหนักโดยตรง วิธีนี้จะเพิ่มผลลัพธ์ในทางสภาพจิตใจและจะให้อะไรหลาย ๆ อย่างมากมายให้กับนักกีฬาฟุตบอล ในโปรแกรมการฝึกการแนะนำและควบคุมง่าย ๆ รวมถึงช่วยลดอันตรายของการบาดเจ็บระหว่างแข่งขันด้วย

ผลของการฝึกซ้อมกีฬาต่อกล้ามเนื้อ

1. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) ขนาดใหญ่ โดยการเพิ่มโปรตีนในแต่ละเส้นใยกล้ามเนื้อ โดยจำนวนเส้นใยไม่เพิ่มขึ้น
2. เพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอย ในกล้ามเนื้อมากขึ้น โดยเฉพาะโดยการฝึกความอดทนทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น
3. การสะสมสารต่าง ๆ เช่น ไกลโคเจน ATP โมโนโกบิน (สารประกอบของเหล็กที่ร่วมกับโปรตีน ลักษณะคล้ายกับฮีโมโกลบินในกล้ามเนื้อ) วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ มากขึ้น การสะสมสารต่าง ๆ มากน้อยขึ้นอยู่กับชนิดของการฝึก (การฝึกความเร็ว, กำลัง หรือความอดทน)
4. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ เพราะการทำงานหนักเท่ากับการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อและการใช้พลังงานน้อยกว่า (ประหยัดกว่า) ทำให้เกิดกรดแลคติกช้ากว่า เหนื่อยช้ากว่า และฟื้นตัวเร็วกว่า

การฝึกซ้อมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ

หลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกซ้อม

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558) ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมนั้น หมายถึงการทำให้สัดส่วนของร่างกายในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในระหว่างภาวะปกติอย่างมีระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับขั้น ทำให้อวัยวะของร่างกาย และอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้เปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานจนเหมาะสมกับความต้องการของกีฬาที่ฝึก

ขั้นตอนของการฝึกซ้อม

การฝึกซ้อมของผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬาเลยจนถึงผู้ที่เป็นนักกีฬาแบ่งเป็น 3 ขั้น คือ

1. ฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกกีฬาเฉพาะประเภท
2. ฝึกเพื่อเสริมสร้างรากฐานทางกีฬาเฉพาะประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในลักษณะของกีฬานั้นๆ
3. ฝึกเพื่อให้เกิดสมรรถภาพร่างกายที่สมดุล

ระยะของการฝึกซ้อม

ในการฝึกซ้อมเพื่อเข้าแข่งขัน (กรณีที่มีฤดูกาลแข่งขันที่ค่อนข้างแน่นอน) ต้องแบ่งการซ้อมเป็น 3 ระยะ

1. ระยะเตรียมตัว (ใช้เวลาฝึกประมาณ 5 – 7 เดือน) คือการฝึกสมรรถภาพทางกายและเทคนิคทั่วไป โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาไปหนัก น้อยไปหามาก จนสามารถถึงขีดสูงสุดในตอนท้ายของระยะ
2. ระยะแข่งขัน (เวลาฝึกประมาณ 2 – 4 เดือน) คือการรักษาสมรรถภาพสูงสุดไว้ให้ใช้ได้ตลอดฤดูกาลแข่งขัน ปริมาณการฝึกสมรรถภาพทางกายจะต้องลดลงบ้าง (20 – 30 %) เพราะมีการแข่งขันมาแทน แต่การฝึกเทคนิคจะต้องทำต่อไป ระยะนี้ไม่ควรเปลี่ยนเทคนิคพื้นฐาน
3. ระยะพัก (เวลาฝึกประมาณ 1 – 2 เดือน) กล่าวคือเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลแข่งขันจะให้พักเพื่อคลายความเคร่งเครียดของกล้ามเนื้อ แต่เป็นการพักผ่อนแบบที่มีการออกกำลังกายบ้าง เพื่อรักษาสมรรถภาพสมบูรณ์ไว้ไม่ให้ลดลงมาก อาจเปลี่ยนไปเล่นกีฬาอื่นบ้างเล่นเพื่อสนุกสนาน และออกกำลังกาย

ผลของการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับ คุณภาพของการฝึก ปริมาณของการฝึก ปัจจัยภายในร่างกาย (ปัจจัยในตัวผู้รับการฝึกเอง) และปัจจัยภายนอกในร่างกาย

สรุปได้ว่า การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายของผู้เล่น เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเป้าหมายหรือจุดประสงค์นั้นๆ

5. การฝึกบอดี้เวทสำหรับนักกีฬาฟุตบอล (Bodyweight Training for Football / Soccer Players)

Frederick S. Blackmon (2562, 29 เมษายน) ได้เขียนไว้ในบทความเรื่องการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของนักกีฬาว่า นักฟุตบอลระดับโลกมีความชำนาญด้านความเร็วและการควบคุม ซึ่งศักยภาพนี้สัมพันธ์โดยตรงกับพลังและความแข็งแรง โดยใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและพลังอันมหาศาลในการเตะลูกบอล การออกกำลังกายจะช่วยสร้างพลังส่งและช่วยให้มีแรงพอที่จะสามารถเตะบอลได้ตลอดทั้งเกม การเพิ่มแรงเตะลูกบอลเริ่มจากการออกกำลังกายแบบข้างเดียว (Simple leg exercises) นั้นเอง

James Canoles (2561, 13 มิถุนายน) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาไว้ว่า สำหรับนักกีฬาฟุตบอลการฝึกเพื่อให้การเคลื่อนไหวในการเล่นบอลมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรง เนื่องจากช่วยลดอาการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันได้ ความแข็งแรงที่สมดุลของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพระหว่างการแข่งขันของนักกีฬา ทั้งการวิ่ง กระโดด และวิ่งเร็ว

Sportyverse (2016) พบว่า หากคุณกำลังสร้างทีมหรือได้รับการสนับสนุนการเล่นในทีมการเล่นเพียงลำพังไม่ก่อให้เกิดข้อได้เปรียบต่อคู่แข่งผู้เล่นคนอื่น ๆ เพราะความจริงก็คือ ผู้เล่นที่คล่องแคล่วมีคุณค่ามากกว่าผู้เล่นที่เล่นโดยการครองบอลเพียงเท่านั้น ดังนั้นคุณจะวางแผนอย่างไร จักรลองคิดวิธีที่จะฝึกฝนเพื่อชัยชนะด้านกีฬา นักกีฬาจะฝึกฝนอย่างหนัก ใช้ความพยายามเต็มร้อย และใช้เทคนิควิธีการในการฝึกฝนที่หลากหลาย เพื่อประสบความสำเร็จ บอดี้เวทหนึ่ง คือ วิธีที่ดี ที่จะพาคุณไปสู่เป้าหมายนั้น

คุณไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิกยิม เพื่อที่จะเริ่มมัน และมันช่วยให้คุณฟื้นฟูความเร็ว ความคงทน และความว่องไว การฝึกฝนด้วยบอดี้เวทคือความคล่องแคล่ว ดังนั้น คุณสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมในระดับต่าง ๆ และเป้าหมายที่แตกต่างกันได้ ประโยชน์ของการฝึกฝนด้วยบอดี้เวทนั้นรวมถึง

- ฟิตเนส – ความทนทาน, ความเร็ว และ ความว่องไว
- สร้างความแข็งแรง – การฝึกฝนด้วยบอดี้เวทใช้กล้ามเนื้อของร่างกายในการออกกำลังกาย และสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ
- ปรับความสมดุลย์ทางสรีระ – การฝึกฝนด้วยบอดี้เวทช่วยให้ผอม แต่มีร่างกายที่มีกล้ามเนื้อและแข็งแรง
- ผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) และแอนแอโรบิก (Anaerobic) – ทั้งการฝึกฝนด้วยบอดี้เวทแบบคาร์ดิโอและเพื่อเพิ่มความแข็งแรง

- สร้างความแข็งแรง – ประมาณ 80% ของการออกกำลังกายด้วยการฝึกฝนด้วยบอดีเวท ทำหน้าที่กระตุ้นกล้ามเนื้อหลักทุก ๆ ส่วน ซึ่งนำไปสู่การสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกาย และช่วยให้การออกกำลังกาย ความแข็งแรง และท่วงท่าของร่างกายของคุณดีขึ้น

- สร้างความมั่นคง ความยืดหยุ่น และการทรงตัว – เพราะว่าคุณไม่ใช้น้ำหนักในการออกกำลังกาย แต่มันคือการยืดและทรงตัว ซึ่งต้องใช้สติและการรู้ตัวที่จะควบคุมร่างกายของคุณ

- มันท้าทายและสามารถปรับใช้ได้ สถานการณ์ต่างๆ – ไม่ว่าจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือผู้เชี่ยวชาญ การฝึกนี้ใช้ได้กับทุกระดับ การฝึกฝนด้วยบอดีเวทสามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับความสามารถของคุณ และใช้เพื่อเตรียมขั้นฝึกฝนของนักกีฬาก็ได้ด้วย

- ป้องกันการบาดเจ็บ – การฝึกฝนด้วยบอดีเวทค่อนข้างปลอดภัย และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล และการออกกำลังกายนี้ ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความสมดุลในการทรงตัว และเพิ่มความยืดหยุ่น ซึ่งนำไปสู่การป้องกันการบาดเจ็บ

- ช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายทั้งหมดดีขึ้น – รูปแบบในการออกกำลังกายทั้งหมดนั้นดีต่อร่างกายของคุณ และการฝึกฝนด้วยบอดีเวทนี้ คุณสามารถฟื้นฟูสุขภาพโดยรวมของคุณ และอีกทั้งยังป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย และโรคภัยต่าง ๆ อีกด้วย

ความเข้าใจในทักษะที่จำเป็น

ก่อนที่จะเริ่มมองหาว่า เทคนิคการฝึกฝนด้วยบอดีเวทแบบไหนที่ดีที่สุด มันจำเป็นมากที่คุณต้องเข้าใจวิธีการเล่นเสียก่อน มีทั้งทักษะเฉพาะที่จำเป็น และมีคุณค่าทักษะเหล่านี้ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการออกกำลังกายที่คุณต้องการ ทักษะต่างๆต้องตั้งไว้ให้เป็นเป้าหมายในการฝึกฝน ดังนั้น รายละเอียดต่างๆเหล่านี้ คือ ทักษะสำคัญของการเล่นฟุตบอล

ที่คุณต้องดูว่าทักษะที่จำเป็นที่คิดว่าคุณมี และต้องฝึกฝนต่อไป ความเร็ว ความคล่องตัวและรวดเร็ว การตอบสนอง ความว่องไว ความอดทนและทนทาน การทรงตัว ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและการมีพลัง การพร้อมลุยและสู้ ความสามารถในการบุกปะทะและถูกปะทะ การเลี้ยงลูกฟุตบอลได้อย่างคล่องแคล่ว การเข้าใจในเกมส์การแข่งขัน ข้อเท้าที่แข็งแรง

ดังนั้น ทักษะใดที่คุณมีพร้อมแล้ว และทักษะใดที่คุณต้องพัฒนา แต่ละทักษะสามารถพัฒนาและสร้างได้ผ่านการฝึกฝนด้วยบอดีเวท ตามวิธีการต่าง ๆ นี้

ความเร็ว / ความคล่องตัว และรวดเร็ว / การตอบสนอง / ความว่องไว

ในขณะที่เล่นฟุตบอล ต้องรวดเร็ว ว่องไว และหลบหลีกได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากคุณเล่นอยู่ในกองกลาง หรือกองหน้า มีการออกกำลังกายผ่านการฝึกฝนด้วยบอดีเวทที่ช่วยเพิ่มความเร็ว การฝึกวิ่งเร็วระยะสั้น (Sprint) และการเดิน (Footwork) เป็นการออกกำลังกาย

ที่ดีที่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น ๆ ใช้เวลา 15 นาที ในแต่ละเซต จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพในด้านนี้ และในขณะที่ฝึกสามารถเพิ่มการฝึกทักษะด้วยการใช้ลูกฟุตบอล เพื่อดึงเป้าหมายในการฝึกฝนด้วย

การทรงตัว / ความยืดหยุ่น

การได้รับบาดเจ็บค่อนข้างบ่อย และต้องการลดโอกาสที่จะต้องบาดเจ็บ จำเป็นต้องฝึกการทรงตัว และความยืดหยุ่น การฝึกการทรงตัวช่วยเรื่องการควบคุมร่างกายทุกส่วน มีร่างกายที่ดีขึ้น และจะรู้ว่าเท้าอยู่ตรงไหน เมื่อรู้ตำแหน่งเท้า จะสามารถรู้วิธีป้องกันตัวเองเมื่อล้มได้ การฝึกความยืดหยุ่น เส้นเอ็นและเอ็นข้อต่อ จะแข็งแรงขึ้นและกระชับกระเฉง ยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดโอกาสของการบาดเจ็บได้

สรุปได้ว่า การฝึกด้วยบอดี้เวทนี้ สามารถฟื้นฟูสุขภาพโดยรวม และป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วย และโรคภัยต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย และในขณะที่ฝึกสามารถเพิ่มการฝึกทักษะด้วยการใช้ลูกฟุตบอล เพื่อดึงเป้าหมายในการฝึกฝนด้วย

6. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

Aguiar, Botelho, Peñas, Maças, และ Sampaio (2012) มากกว่าหลายปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวกับกระบวนการฝึกฝนด้านกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะเพื่อเพิ่มความแข็งแรงจากผลของเกมนามเล็ก (Small-sided game) การเพิ่มขึ้นของงานวิจัยในหัวข้อนี้เกิดขึ้นพร้อมกับการเพิ่มขึ้นของความนิยมในเรื่องของฟุตบอลซึ่งเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนผู้เล่นให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการแข่งขันฟุตบอล การให้เวลาที่จำกัดเหมาะสมต่อการฝึกความแข็งแรงในกีฬาฟุตบอล ประสิทธิภาพของเกมนามเล็กในฐานะเป็นการจำลองสภาพที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้ผู้เล่นได้แข่งขันในระดับที่สูงขึ้น งานวิจัยต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นว่าการตอบสนองด้านกายภาพ เช่นอัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของเลือด และอัตราความหนักของการออกกำลังกาย ความจำเป็นของทักษะด้านเทคนิคและกลยุทธ์ สามารถปรับเปลี่ยนระหว่างเกมด้วยปัจจัยอื่น ๆ เช่น จำนวนผู้เล่น ขนาดของสนาม กฎกติกา และการกระตุ้นจากโค้ช อย่างไรก็ตามหากขาดความเข้มข้นในการออกแบบการฝึก small-sided game, ความแข็งแรงของผู้เล่น, อายุ, ระดับการกระตุ้นจากโค้ช และกฎกติกาแล้ว เป็นเรื่องที่ยากที่จะหาข้อสรุปที่แม่นยำต่อผลที่จะเกิดต่อปัจจัยต่าง ๆ ได้ ใน small-sided game ผู้เล่นจะได้เจอสถานการณ์ที่คล้ายกันซึ่งทำให้เกมนั้นเกิดการแข่งขัน และด้วยเหตุนี้ การใช้วิธีการฝึกโดยใช้เกมได้ทำให้ small-sided game เป็นวิธีการที่เป็นที่นิยมในการพัฒนาการสร้างความแข็งแรงของร่างกายโดยเฉพาะให้กับนักกีฬาฟุตบอล แม้ว่าความนิยมใน small-sided game นั้นจะเพิ่มขึ้น โครงการวิจัยไม่มากนักที่

ทดสอบให้เห็นว่า ความเข้มข้นของการฝึกโดยใช้ small-sided game ถูกปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม งานวิจัยมุ่งเน้นไปที่การประเมินด้านกายภาพ การตอบสนองด้านเทคนิคและกลยุทธ์ของนักกีฬาเกิดขึ้นจากจำนวนผู้เล่น ขนาดของสนาม การทำประตูและเสียประตู การกระตุ้นกำลังใจของโค้ช และกฎกติกา โดยโค้ชสามารถจัดการปรับเปลี่ยนผลของการฝึกแบบ small-sided game ให้เหมาะสมกับผู้เล่นได้ และด้วยปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อความแม่นยำในการวัดประสิทธิภาพที่แม่นยำ ข้อจำกัดต่าง ๆ นี้ทำให้การจัดการด้วยsmall sided game นี้จำเป็นต้องศึกษาอีกมาก การใช้สภาพที่เป็นมาตรฐานในการศึกษาเรื่องนี้ จะสร้างความเข้าใจได้ดีขึ้นตามปัจจัยเฉพาะด้านนั่นเอง

Filipe Clememte, Micael S. Couceiro, Fernando M. L. Martins, และ Rui Mendes (2012) ได้ศึกษาความจำเพาะของการฝึกฝนกีฬาแบบที่เล่นเป็นกลุ่ม มีการปรับเปลี่ยนตามรูปแบบโดยธรรมชาติของกีฬา ในจุดนี้ โค้ชต้องให้การออกกำลังกายในรูปแบบเกมส์ซึ่งออกแบบตามการเล่นแบบสนามเล็ก ในการฝึกกีฬาฟุตบอล ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ช่วยกระตุ้นการรับรู้ต่าง ๆ ตามคำแนะนำจากโค้ชได้ งานวิจัยฉบับนี้ได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายรูปแบบนี้ โดยดูความเหมาะสมของการออกกำลังกายดังกล่าวตามความต้องการของผู้เล่น ข้อจำกัดของรูปแบบการฝึก เช่น ขนาดของพื้นที่สนาม จำนวนผู้เล่นในการออกกำลังกาย หรือวัตถุประสงค์ของรูปแบบการฝึก แสดงให้เห็นผลต่อด้านเทคนิคและด้านกายภาพของผู้เล่น ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้ จะทดสอบผ่านงานวิจัยอื่น ผลลัพธ์ที่มีต่อข้อจำกัดในรูปแบบการฝึก เพื่อเน้นให้เห็นความสัมพันธ์ของการเล่นฟุตบอลแบบสนามเล็ก

Anthony N. Turner และ Perry F. Stewart (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอลว่า มีลักษณะพิเศษคือ ใช้พลังงานมากและเล่นเป็นจังหวะ เป็นกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะซึ่งต้องการประสิทธิภาพทางกายภาพและสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้การแข่งขันประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ทักษะด้านเทคนิคและกลยุทธ์ที่จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีอย่างมาก นักกีฬาฟุตบอลยังต้องพัฒนาและฝึกฝนระดับความสามารถในการฝึกแอโรบิก แอนแอโรบิก ความเร็ว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และพลังกำลัง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะได้รับการพัฒนาผ่านการออกกำลังกายแบบหนักและเบาสลับกันไป ในช่วงระยะเวลาหนึ่งตามที่กำหนดไว้ (High Intensity Interval Training: HIIT) , การฝึกแบบสนามเล็ก (Small-sided Game), การวิ่งเร็วระยะสั้น การวิ่งเร็ว การฝึกความคล่องแคล่วว่องไว และความแข็งแรง รวมถึงการฝึกออกแรงในยิม โค้ชฟุตบอลและโค้ชที่ช่วยฝึกด้านกายภาพต้องทำงานร่วมกันเพื่อให้แน่ใจว่าโปรแกรมการฝึกนั้นมีประสิทธิภาพจริง

Jamel Halouani, Hamdi Chtourou, Tim Gabbett, Anis Chaouachi, และ Karim Chamari (2014) ฉบับที่ 28 ครั้งที่ 12 หน้า 3594 – 3618 ปี 2014 เรื่อง การเล่นเกมแบบสนามเล็ก (Small-sided games (SSGs)) รวมถึงเรื่องทักษะ การเคลื่อนที่ตามเฉพาะกีฬา ให้มีประสิทธิภาพเต็มที่ เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนท่าทาง ถูกนำมาประกอบเพิ่มให้กับสภาพแวดล้อมโดยรวมของกีฬานั้นมีประสิทธิภาพ การเล่นเกมแบบสนามเล็ก จะกำกับโดยโค้ชตามหลักการเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการฝึกฝนในการฝึกฝนจะจำลองรูปแบบการเคลื่อนที่แบบเฉพาะ และความต้องการด้านสรีระวิทยาการกีฬา ปัจจุบันนี้มีข้อมูลเพียงเล็กน้อยที่เกี่ยวข้องว่า การเล่นเกมแบบสนามเล็กจะช่วยพัฒนาความสามารถ ทักษะด้านกลยุทธ์ และวิธีการในทีม เพราะการปรับเปลี่ยนจำนวนผู้เล่น ขนาดของสนาม การเสริมแรงกำลังใจจากโค้ช และการออกกำลังเกมเหล่านั้นจึงเป็นประโยชน์ในด้านกายภาพสำหรับนักกีฬาที่มีระดับความพร้อมของร่างกายสูง ตัวอย่างเช่น การฝึกแบบสนามเล็กในกีฬาฟุตบอลจำนวน 3 คน มีแรงมากขึ้น จากการฝึกกระแทกทางวิ่งโดยรวม การเดินและวิ่งเบา ๆ น้อยลง อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น การเข้าปะทะในเกม การเลี้ยงลูกฟุตบอล ความพยายามในการทำประตู และส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้นมากกว่า การฝึกสนามเล็กจำนวน 5 คน เมื่อจำนวนผู้เล่นที่คงที่ และพื้นที่เล่นที่ใหญ่กว่าช่วยเพิ่มผละกำลังของการเล่นเกมแบบสนามเล็กในพื้นที่สนามที่เล็กกว่า นั้นมีผลที่ออกมาตรงข้ามกัน และยังเป็น การแสดงให้เห็นว่า การใช้แรงระหว่างฝึกนั้นเทียบเท่ากับการเล่นวอลเลย์บอลและแบดมินตัน แต่น้อยกว่าแรงที่ใช้เล่นบาสเกตบอล

Sannicandro Italo และ Cofano G (2017) พบว่า เกมสนามเล็กมีความนิยมแพร่หลายในการออกกำลังกายเพื่อฝึกสำหรับกีฬาฟุตบอลทั้งต่อสภาพทางกายภาพและความสามารถทางเทคนิค โดยได้วางรูปแบบการฝึกฝนตามจำนวนผู้ฝึกที่มีผลต่อทักษะทางเทคนิค และพบว่าการฝึกแบบ 3 ต่อ 3 มีประสิทธิภาพในการฝึกเพิ่มความคงทนสูงสุด

Carlos Fernández-Espínola, Manuel Tomás Abad Robles, และ Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra (2020) ได้วิเคราะห์และอธิบายระเบียบวิธีการฝึกเกมสนามเล็กที่นำมาใช้ฝึกนักกีฬาฟุตบอลให้กับทีมนักกีฬารุ่นเยาว์ว่าการลดจำนวนผู้ฝึกและขนาดของสนามช่วยเพิ่มจำนวนการจับบอลและจำนวนครั้งที่ได้ใช้เทคนิคในการเล่นเพราะเกี่ยวข้องกับการฝึกสอนเทคนิคและกลยุทธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Gonet DT, Bezerra LO, Reis MAM, และ Vasconcellos FVA (2020) ได้เปรียบเทียบกลยุทธ์และเทคนิคและสังเกตการณ์ออกแรงระหว่างเกม โดยวัดจากความเร็วในการส่งบอลว่าสัมพันธ์กับการได้บอล การส่งบอล และการทำประตูในการฝึกเกมสนามเล็ก

โดยเปรียบเทียบการใช้เทคนิคและผลทางกายภาพของผู้เล่นในเกมสนามเล็กที่ถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มเล็กๆ 1 ถึง 2 กลุ่ม ซึ่งผลทางกายภาพปรากฏว่า มีการออกแรงเท่ากันแต่มีประสิทธิภาพในด้านอื่นที่ต่างกัน ซึ่งครูผู้ฝึกซ้อมต้องเลือกปรับให้เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลทั้งทางเทคนิคและกลยุทธ์มีประสิทธิภาพตามจุดประสงค์ของรูปแบบการฝึก

6.2 งานวิจัยในประเทศ

บุญร่วม แท่นสูงเนิน (2546) ศึกษาผลของการฝึกด้วยวิธีที่ใช้ร่างกายเป็นแรงต้านที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อ โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากการเลือกแบบเจาะจงจำนวน 60 คน เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบุญวาทย์ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก จำนวนกลุ่มละ 30 คน นำค่าความแข็งแรงและความอดทนไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าทีเทส (T-test) ผลการวิจัยพบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทั้งนี้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พวงผกา มนตรี (2550) ได้ศึกษาผลการฝึกโดยใช้แรงต้านจากน้ำหนักตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็ว โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาเนตบอลของโรงเรียนนนทรีวิทยาจำนวน 20 คนแบ่งเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 10 คน คือกลุ่มที่ทำการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน และกลุ่มควบคุม โดยทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แขน หน้าท้องและความเร็ว ก่อนและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยวัดความแข็งแรงจากแรงเหวี่ยงขา งอแขน ห้อยตัว ลูก-นั่ง 30 วินาที และวิ่ง 50 เมตร ผลที่ได้พบว่ามี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาแขนและหน้าท้องเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ. 05

วันเฉลิม โตทอง (2557) ได้ทำการศึกษา และเปรียบเทียบผลลัพธ์ของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กซึ่งมีขนาดของสนามแตกต่างกัน ต่อความสามารถในการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย อายุระหว่าง 21 - 27 ปี ของทีมประจวบคีรีขันธ์เอฟซี 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องอบอุ่นร่างกาย โดยใช้เกมสนามเล็กซึ่งมีขนาดสนามแตกต่างกัน 3 ขนาด คือ 20 x 28 เมตร 25 x 35 เมตร และ 30 x 42

ผลจากการวิจัยพบว่า ขณะที่อบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กแล้วจะเกิดการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ ร้อยละ 76 ร้อยละ 78 และ ร้อยละ 82 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ตามลำดับ และเมื่อทำการทดสอบความสามารถด้านความเร็วสูงสุดแบบ Repeated-shuttle-sprint Ability (Rssa) หลังจากการอบอุ่นร่างกาย พบว่าค่า Rssa percent pecrement ($Rssa_{best}$) ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามการอบอุ่นร่างกาย ด้วยเกมสนามเล็ก ด้วยขนาดสนาม 30 x 42 เมตร ทำให้ค่า Rssa mean Time ($Rssa_{mean}$) และ Rssa percent devement ($Rssa_{dec}$) สูงมากกว่าขนาดสนามแบบ 25 x 35 เมตร และขนาด 20x 28 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลับไม่พบความแตกต่างกัน ระหว่างขนาดสนาม 20x 28 เมตร กับขนาด 25 x 35 เมตร

ปกรณ ฐตรสูงเนิน, นิรอมลี มะกาเจ, และ ราตรี เรืองไทย (2557) ได้วิจัยผลการตอบสนองทางสรีรวิทยาและทักษะที่ใช้ขณะฝึกเกมสนามเล็กรูปแบบที่แตกต่างกัน ในนักกีฬาฟุตบอล ในนักกีฬาฟุตบอลทีมชายโรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ 12 คน อายุ 13 - 15 ปี จำนวน 4 กลุ่มๆละ 3 คน โดยทุกกลุ่มต้องฝึกรูปแบบเกมสนามเล็กแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตู แบบที่ใช้ผู้รักษาประตู และแบบที่ใช้ประตูขนาดเล็ก เพื่อทำการบันทึกผลการตอบสนองทางสรีรวิทยา กล่าวคือ อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเทสในเลือด และทักษะที่ใช้ คือ การผ่านบอลสำเร็จ การรับบอล การเลี้ยงบอล การแย่งบอล เล่นแบบ 1 จังหวะ และเล่นแบบ 2 จังหวะ โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวน รูปแบบการทดลองวัดซ้ำแบบทางเดียว และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ในการผ่านบอลสำเร็จและการเล่นบอล 1 จังหวะ การฝึกเกมสนามเล็กแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตู มีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าแบบที่ใช้ผู้รักษาประตู และแบบที่ใช้ประตูสนามเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเข้มข้นของแลคเทสในเลือด ในการฝึกเกมสนามเล็กแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตูและที่ใช้ผู้รักษาประตู มีค่าเฉลี่ยที่ได้สูงกว่าการฝึกแบบที่ใช้ประตูขนาดเล็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับบอลและการเล่น 2 จังหวะ การฝึกเกมสนามเล็กแบบที่ใช้ผู้รักษาประตูมีค่าที่ได้ต่ำกว่าการฝึกเกมสนามเล็กแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตู และที่ใช้ประตูขนาดเล็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฐพงศ์ จันทรอรุณ และ ชุมพล ปานเกตุ (2559) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนวังข่อยพิทยฯ พบว่า ก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 มีความสามารถในการเตะลูกบอล

หลังจากได้รับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขาตามตารางการฝึกสัปดาห์ละ 2 วัน แต่หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถมากกว่าและแม่นยำมากขึ้น

อนุศักดิ์ สุขคง และคนอื่น ๆ (2559) ได้ทำการศึกษาปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกาย ที่มีผลต่อทักษะกีฬาฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ นิสิตชายหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษา 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และแบบทดสอบทักษะฟุตบอลวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของ นิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 5 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ความคล่องแคล่ว (X8) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (X2) ความเร็ว (X7) การทรงตัว (X10) และการการประสานสัมพันธ์ (X9) ซึ่งปัจจัยทั้ง 5 นี้สามารถร่วมกันทำนายทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 84.10

2. ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการควบคุมลูกฟุตบอลของ นิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ปัจจัยโดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ความคล่องแคล่ว (X8) การประสานสัมพันธ์ (X9) ความเร็ว (X7) และการทรงตัว (X10) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้สามารถร่วมกัน ทำนายทักษะการควบคุมลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 53.30

3. ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการส่งและการรับลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ปัจจัยโดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การการประสานสัมพันธ์ (X9) การทรงตัว (X10) ความเร็ว (X7) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (X2) ซึ่งปัจจัย ทั้ง 4 นี้สามารถร่วมกันทำนายทักษะการส่งและการรับลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 50.30

4. ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการยิงประตูของนิสิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ปัจจัย

โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ พลัง (X5) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (X2) และความเร็ว (X7) ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้สามารถร่วมกันทำนายทักษะการควบคุมลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 49.20

5. ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการส่งบอลยาวของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 5 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การการประสานสัมพันธ์ (X9) พลัง (X5) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (X2) การทรงตัว (X10) และความเร็ว (X7) ซึ่งปัจจัยทั้ง 5 นี้สามารถร่วมกันทำนายทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 52.20

นฤชล อรชร (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลและเปรียบเทียบกับผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20คน

ผลการวิจัยพบว่า

1) กลุ่มทดลองที่มีความสามารถในการรับและส่งบอลกระทบผนัง แบบจับคู่และแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ในเวลา 1 นาทีดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งบอลกระทบผนัง ระยะ 4 เมตร ใน 1 นาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ช่วงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งบอลแบบจับคู่และแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ในเวลา 1 นาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งบอลกระทบผนังแบบจับคู่ และแบบเคลื่อนที่ ระยะ 4 เมตร ในเวลา 1 นาที ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษณ์ ศรีรุ่งเรืองชัย, นิรอมลี มะกาเจ, พรพล พิมพาพร, และ ราตรี เรืองไทย (2561, ธันวาคม) ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการตอบสนองทางสรีรวิทยา ปริมาณการเคลื่อนที่และทักษะที่ใช้ขณะฝึกซ้อม (การรับ – ส่ง เลี้ยง โหม่ง และยิงประตู) เกมสนามเล็กระหว่างการใช้

ลูกบอลจำนวน 1 ใบ กับการใช้ลูกบอลจำนวน 2 ใบ กลุ่มตัวอย่าง คือนักกีฬาฟุตบอล อายุระหว่าง 18 – 22 ปี จากทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสนจำนวน 16 คน แบ่งผู้เล่นข้างละ 8 คน มีผู้รักษาประตูข้างละ 1 คนทำการฝึกเกมสนามเล็กขนาด 45 x 60 เมตร จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความหนักของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ในขณะที่ฝึกเกมสนามเล็กด้วยบอล 2 ใบ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการฝึกเกมสนามเล็กด้วยบอล 1 ใบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ระยะทางทั้งหมดที่เคลื่อนที่การฝึกเกมสนามเล็กด้วยบอล 2 ใบ มีค่าเฉลี่ยที่น้อยกว่าการฝึกเกมสนามเล็กด้วยบอล 1 ใบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะที่ใช้ในขณะที่ฝึกเกมสนามเล็กด้วยบอลทั้ง 2 รูปแบบ มีสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกันทางนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จำนวนทักษะที่ใช้ในการฝึกโดยใช้ลูกบอล 2 ใบมีความต่างของจำนวนครั้งมากกว่าการฝึกโดยใช้ลูกบอล 1 ใบ ดังนั้นงานวิจัยนี้สามารถนำรูปแบบการฝึกเกมสนามเล็กมาประยุกต์พัฒนาสมรรถภาพและทักษะในกีฬาฟุตบอลได้

ปรกรณ์ อุดรสูงเนิน, พรชัย ลีน้อย, และ สุเมธ แก้วแพรง (พฤษภาคม - สิงหาคม 2562) กล่าวถึงเกมสนามเล็กว่า เป็นหนึ่งทางเลือกของการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล เพื่อฝึกความอดทนชนิดที่ใช้ออกซิเจนที่เหมาะสมกับกีฬาฟุตบอล ในรูปแบบต่างๆ เพื่อปรับสภาพร่างกายในช่วงแรกของการฝึกซ้อมในรูปแบบที่เหมาะสม เพื่อคงสภาพของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ที่ผู้ฝึกซ้อมต้องนำไปปรับใช้ให้กับนักกีฬาตามความเหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศพบว่า การรับและส่งบอลเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ใช้ต่อยอดไปสู่ทักษะอื่นๆ ในการเล่นของแต่ละบุคคลไปจนถึงทีม กล่าวคือการรับและการส่งลูกบอลช่วยทำให้ผู้เล่นสามารถครอบครองลูกบอลในขณะที่ทีมอยู่ในสถานการณ์ทั้งเกมรุกและเกมรับได้ และเพื่อให้เกิดการพัฒนาของผู้เล่นและทีม การเล่นเกมสนามเล็กจึงควรนำมาสร้างเป็นโปรแกรมแบบฝึกเพื่อฝึกการรับและส่งลูกบอล เนื่องจากเป็นการย่อขนาดของสนามให้เล็กลงมาเพื่อจำลองเหตุการณ์จริงในการแข่งขัน สามารถช่วยให้ผู้เล่นคุ้นเคยกับสถานการณ์ที่ต้องเจอในการแข่งขันจริงมากขึ้น และสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาดังดีขึ้นจากการฝึกเกมสนามเล็กคือ การเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาทุกคน ซึ่งควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เพราะสมรรถภาพร่างกายนั่นคือสิ่งสำคัญต่อนักกีฬามาก ในการวิจัยครั้งนี้จึงได้เน้นความแข็งแรงของส่วนกล้ามเนื้อขาเพราะกล้ามเนื้อขาเป็นอวัยวะส่วนที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นสำคัญ ในการสัมผัสลูกบอลทั้งการออกแรงในการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นหลัก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะสร้างโปรแกรมฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่ง

ลูกฟุตบอล เพื่อได้โปรแกรมที่มีคุณภาพและสามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลได้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน นักกีฬาฟุตบอล ครู ผู้ฝึกสอน ได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนาทักษะฟุตบอลมากที่สุด



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของนักเรียนวิชาเพิ่มเติมฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำนวน 30 คน มีขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

- 1.การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 2.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
- 4.การดำเนินการทดลอง
- 5.การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 6.การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยเรียงลำดับจากคะแนนน้อยไปมาก จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอล แล้วแบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Matching Group) โดยการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (ดังแสดงตามแผนภาพต่อไปนี้)

กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
1	2
4	3
5	6
“	“
“	“
25	26
28	27
29	30

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 2.1 โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก
- 2.2 โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- 2.3 แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

3.1 โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ในกีฬาฟุตบอล มีขั้นตอนดังนี้

3.1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล

3.1.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกเกมสนามเล็ก การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ผู้วิจัยได้รวบรวมจากการค้นคว้าจากหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.3 จัดทำโปรแกรมการฝึก

3.1.3.1 โปรแกรมฝึกเกมสนามเล็ก จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

3.1.3.2 โปรแกรมฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3.1.4 การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ด้วยการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีขั้นตอนดังนี้

3.1.4.1 นำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเด็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อปรับปรุงแก้ไข

3.1.4.2 กำหนดผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจและความเหมาะสมของโปรแกรม โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria) ดังนี้

3.1.4.2.1 เป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา หรือ วิทยาศาสตร์การกีฬา (คศ.3)

3.1.4.2.2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการสอนพลศึกษา หรือเกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอลอย่างน้อย 5 ปี

3.1.4.3 นำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเด็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่แก้ไขให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจและความเหมาะสมพบว่า ได้ค่า IOC เท่ากับ .80 – 1.00 แสดงว่าผ่านเกณฑ์สามารถนำไปใช้ได้

3.1.4.4 นำโปรแกรมการฝึกทั้งสองโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.2 นำแบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของ นฤชล อรชร นำมาปรับเกณฑ์ และนำเป็นเครื่องมือใช้เก็บรวบรวมข้อมูล หาคุณภาพเครื่องมือ โดยหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการวัดซ้ำกับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ผลการหาความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .97 แสดงว่าผ่านเกณฑ์สามารถนำไปใช้ได้

4. การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองของการวิจัยในครั้งนี้ เป็นวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีรูปแบบการวิจัย คือ multiple group time series design เป็นวิธีการทดลองเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากร แล้วแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม โดยใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเด็กเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเด็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีการทดสอบก่อนฝึก ระหว่างฝึก และหลังการฝึก ด้วยเครื่องมือวัดชุดเดียวกัน คือ แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ซึ่งมีการกำหนดแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 1

ตาราง 1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลังสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8		
E1	O ₁	X1	O ₂	O ₃	O ₄
E2	O ₁	X2	O ₂	O ₃	O ₄

E1	คือ	กลุ่มทดลองที่ 1
E2	คือ	กลุ่มทดลองที่ 2
O ₁	คือ	การทดสอบก่อนการทดลอง
O ₂ O ₃ O ₄	คือ	การทดสอบหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8
X1	คือ	โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก
X2	คือ	โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้

5.1 ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึก

5.2 ดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามลำดับขั้นตอนดังนี้

5.2.1 ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มทดลอง ติดต่อกับประสานงานกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล

5.2.2 ทดสอบความสามารถในการรับและการส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

5.2.3 ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกดังนี้

5.2.3.1 โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

5.2.3.2 โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาไปใช้กับกับกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

5.2.4 เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยทำการทดสอบความสามารถในการรับและการส่งลูกฟุตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 , 6 และ 8 ตามลำดับ

5.3 นำผลที่ได้ไปหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

6. การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล จากการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 สัปดาห์ จากนั้นเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

6.2 เปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

6.3 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในช่วงเวลาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measure ANOVA)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างแบบคงที่ (t-test Independent)
SS	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแปรปรวน
Df	แทน	องศาแห่งความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบความแตกต่างแบบเอฟจากวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำ
Sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยแบ่งวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอข้อมูล และการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กับช่วงเวลาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measure ANOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลในการวิจัยครั้งนี้ คือ การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ซึ่งผลการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกด้วยโปรแกรมเกมสนามเล็ก และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกด้วยโปรแกรมเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ทั้งก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 สามารถแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni ผลดังตาราง 2 – 8 ภาพประกอบ 2 - 4

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8

รายการ	ผลการทดสอบ							
	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		หลังการฝึก		หลังการฝึก	
			สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
โปรแกรมการฝึก เกมสนามเล็ก	8.93	1.57	11.20	1.47	12.93	.96	14.53	.52
โปรแกรมการฝึก เกมสนามเล็ก ร่วมกับการฝึก ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	9.20	1.74	11.87	1.18	14.00	.76	16.13	.92

จากตาราง 2 พบว่า หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก กลุ่มนักเรียนตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลสูงขึ้นตามลำดับ คือ จาก 8.93 (S.D. 1.57) เพิ่มขึ้นเป็น 14.53 (S.D. .52) เช่นเดียวกับ กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลสูงขึ้นตามลำดับ คือ จาก 9.20 (S.D. 1.74) เพิ่มขึ้นเป็น 16.13 (S.D. .92)

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	259.40	1.68	159.91	122.69*	<.01
	ความคลาดเคลื่อน	29.60	23.44	1.26		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

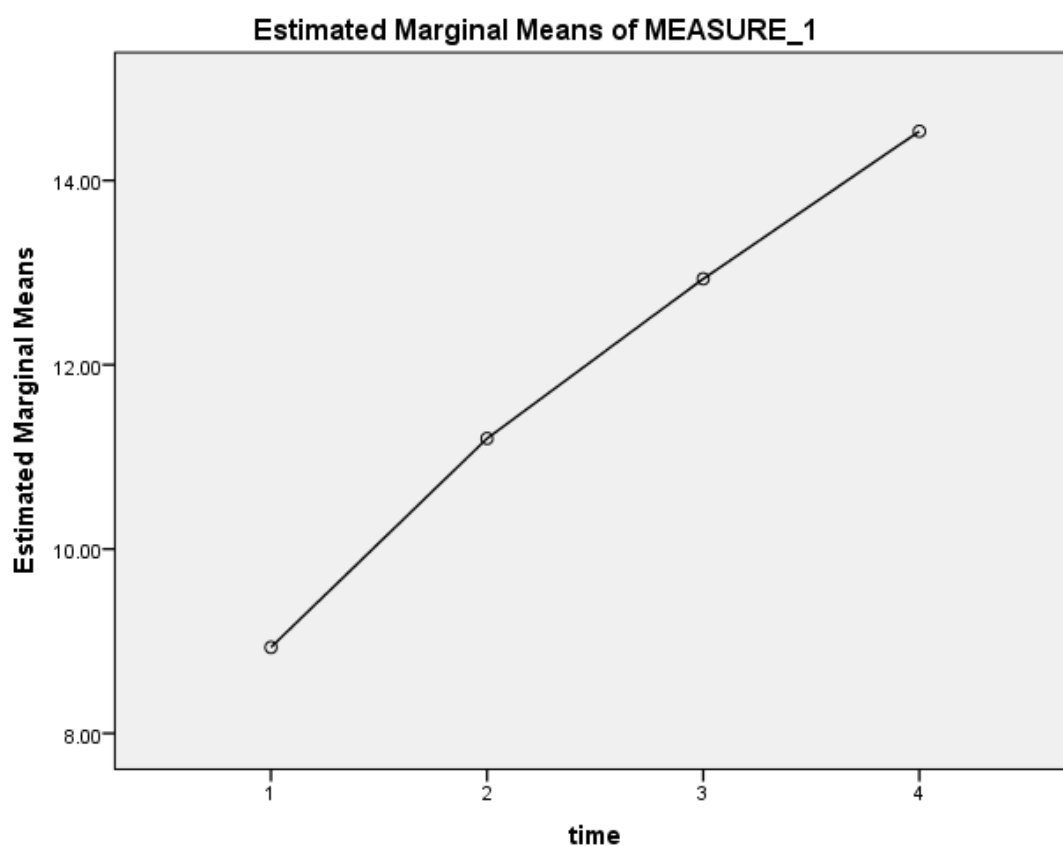
จากตาราง 3 แสดงว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอรโรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมเกมสนามเล็ก

ระหว่างเวลาทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
$\bar{X}$	-	8.93	11.20	12.93	14.53
ก่อนการฝึก	8.93	-	-2.27*	-4.00*	-5.60*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	11.20	-	-	-1.73*	-3.33*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	12.93	-	-	-	-1.60*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	14.53	-	-	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล เป็นรายคู่ ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) สูงขึ้นในทุกช่วงระยะเวลาของการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 2 ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมสนามเล็ก 4, 6, และ 8 สัปดาห์ตามลำดับ

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	395.73	1.78	222.11	206.98*	<.01
ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	ความคลาดเคลื่อน	26.77	24.94	1.07		
*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05						

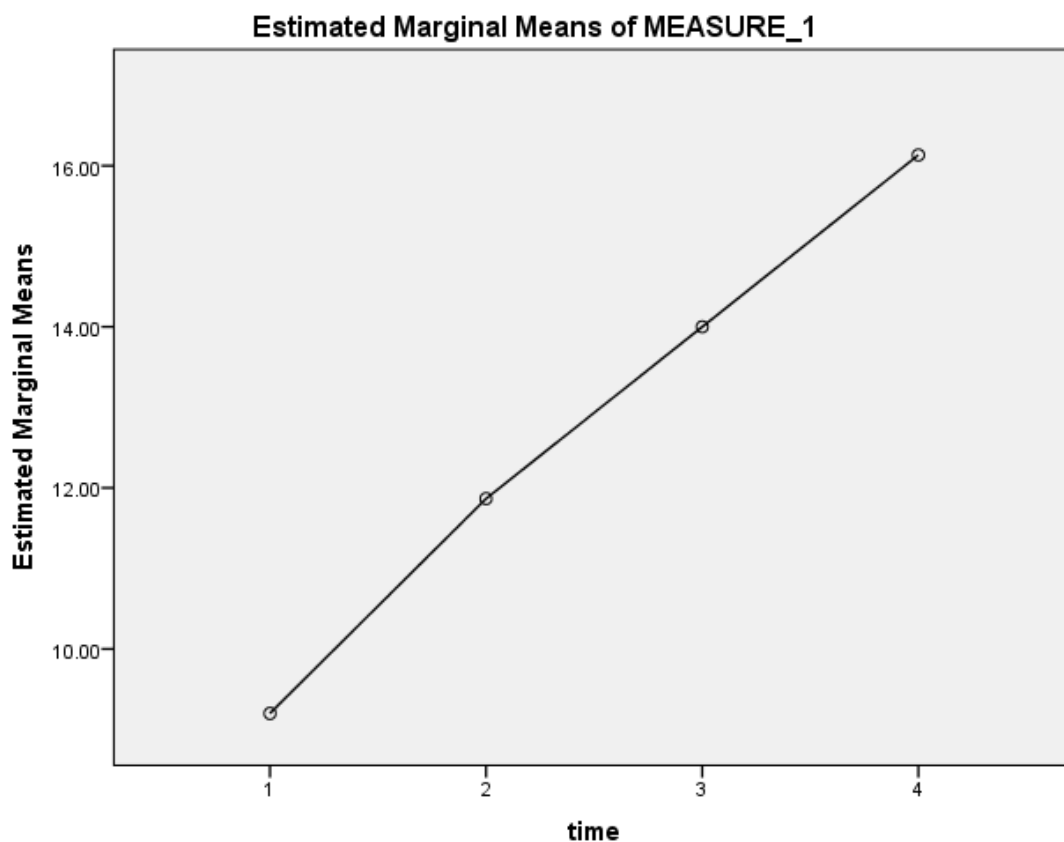
จากตาราง 5 แสดงว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 พบว่า แตกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอรโรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 6

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล เป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรม เกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ระหว่างเวลาทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อน การฝึก	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8
$\bar{X}$	-	9.20	11.87	14.00	16.13
ก่อนการฝึก	9.20	-	-2.27*	-4.80*	-6.93*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	11.87		-	-2.13*	-4.27*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	14.00			-	-2.13*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	16.13				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 แสดงว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล เป็นรายคู่ ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 โดยใช้วิธีของบอนเฟอรโรนี (Bonferroni) สูงขึ้นในทุกช่วงระยะเวลาของการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 3 ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 4, 6, และ 8 สัปดาห์ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและผลการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8

รายการ	โปรแกรมการฝึก เกมสนามเล็ก		โปรแกรมการฝึก เกมสนามเล็ก ร่วมกับการฝึก ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการฝึก	8.93	1.57	9.20	1.74	-.44	.66
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	11.20	1.47	11.87	1.18	-1.36	.18
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	12.93	.96	14.00	.76	-3.38*	<.01
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	14.53	.51	16.13	.92	-5.90*	<.01

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่าผลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา มีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

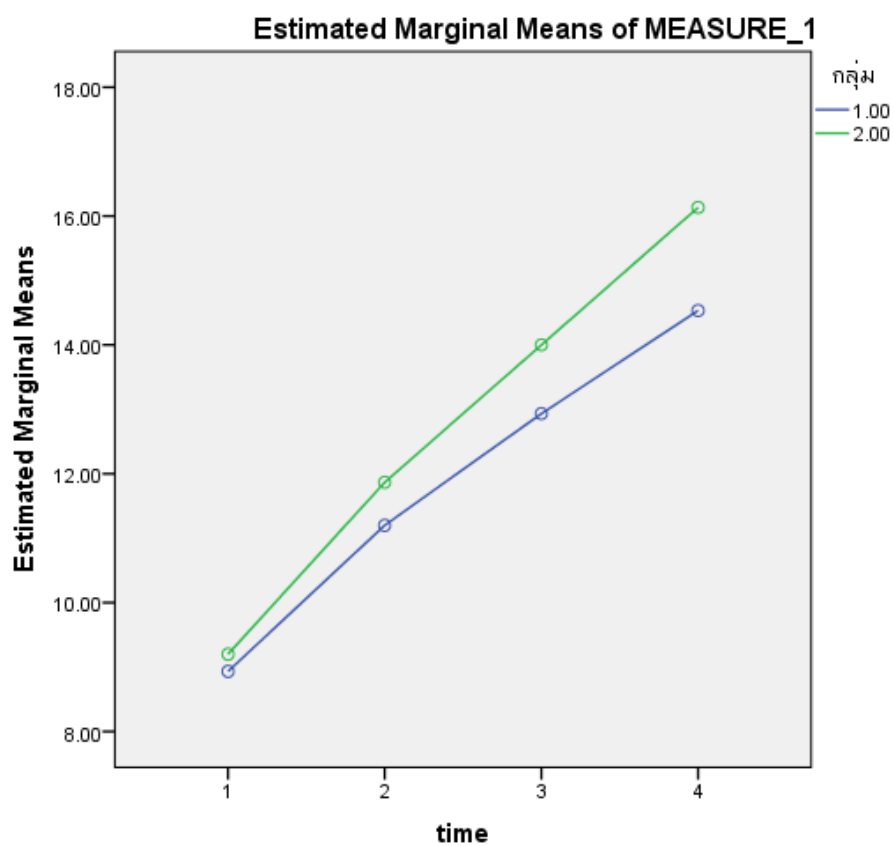
ตอนที่ 3 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กับช่วงเวลาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measure ANOVA)

ตาราง 8 วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาที่มิต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม					
โปรแกรมการฝึก	24.30	1	24.30	6.33*	.02
ความคลาดเคลื่อน	107.50	28	3.84		
ภายในกลุ่ม					
ช่วงเวลาของการฝึก	647.83	1.78	364.69	321.81*	<.01
โปรแกรมการฝึก*	7.30	1.78	4.11	3.63*	.04
ช่วงเวลาของการฝึก					
ความคลาดเคลื่อน	56.37	49.74	1.13		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 4 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาที่วัดความสามารถในการรับ
และส่งลูกฟุตบอล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึกและ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8
2. เพื่อเปรียบเทียบผลโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล
3. เพื่อวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาที่ມีต่อความสามารถ ในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายที่เรียนวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน ปีการศึกษา 2562 ซึ่งได้กลุ่ม ตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยเรียงลำดับจาก คะแนนน้อยไปมาก จากการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอล แล้ว แบ่งกลุ่มแบบจับคู่ (Matching Group) โดยการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 15 คน ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อ ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลหลังการฝึกดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก
2. ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาการฝึกซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึก
2. ดำเนินการทดลองตามลำดับขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยกำหนดแบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มทดลอง ติดต่อประสานงานกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล
 - 2.2 ทดสอบความสามารถในการรับและการส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล
 - 2.3 ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกดังนี้
 - 2.3.1 โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง
 - 2.3.2 โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาไปใช้กับกับกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
 - 2.4 เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยทำการทดสอบความสามารถในการรับและการส่งลูกฟุตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ตามลำดับ

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล จากการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 สัปดาห์ จากนั้นเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

2. เปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

3. วิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กับช่วงเวลาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measure ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล และผลการเปรียบเทียบของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ดังนี้

1.1 หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกสนามเล็ก กลุ่มนักเรียนตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลสูงขึ้นตามลำดับ คือ จาก 8.93 (S.D. 1.57) เพิ่มขึ้นเป็น 14.53 (S.D. .52) เช่นเดียวกับ กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลสูงขึ้นตามลำดับ คือ จาก 9.20 (S.D. 1.74) เพิ่มขึ้นเป็น 16.13 (S.D. .92)

1.2 ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับ ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 พบว่า แตกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล แตกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล จากการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 พบว่า แตกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแตกต่างกันทุกคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะว่า โปรแกรมที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบขึ้นมา เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล จึงได้นำเกมสนามเล็กเข้ามาช่วยพัฒนาทักษะทางด้านฟุตบอลทั้งด้านความสามารถส่วนบุคคลและทีมเพิ่มขึ้น ในการฝึกเกมสนามเล็กทำให้การรับและส่งลูกฟุตบอลได้

บ่อยครั้งขึ้นในพื้นที่ที่จำกัด เมื่อนักเรียนแต่ละคนรับและส่งลูกฟุตบอลในการฝึกบ่อยครั้งในการเล่นเกมนามเล็กก็ทำให้เกิดความชำนาญเพิ่มขึ้นร่วมกับระยะเวลาในการฝึกซ้ำๆ เกมสนามเล็กจึงทำให้นักเรียนมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Us, 2017 อ้างถึงใน นฤชล อรชร (2560) ได้กล่าวถึงความสำคัญของเกมนามเล็กไว้ว่า การฝึกเกมนามเล็ก 1) ช่วยให้เกิดการพัฒนาการทางด้านทักษะที่เพิ่มขึ้น 2) พัฒนาด้านสติปัญญาในขณะที่ครอบครองและไม่ได้ครอบครองลูกฟุตบอลและส่งเสริมด้านการตัดสินใจและการรับรู้ที่รวดเร็วขึ้น 3) พัฒนาความสามัคคีเป็นหนึ่งเดียวกันภายในทีม และเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่เพิ่มขึ้นผู้วิจัยจึงได้เพิ่มการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเข้ามาร่วมด้วย โดยใช้การฝึกโดยใช้ร่างกายเป็นแรงต้าน (Body weight) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ บุญร่วม แท่นสูงเนิน (2546) การออกกำลังกายโดยใช้ร่างกายเป็นแรงต้าน ถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรูปแบบหนึ่ง จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายโดยการใช้อวัยวะเป็นแรงต้าน คือ เพื่อลดแรงกระแทก หลีกเลียง เพื่อความปลอดภัยจากการบาดเจ็บของข้อต่อต่างๆ ที่อาจเกิดจากการรับน้ำหนักมากเกินไป และเป็นประโยชน์ในเรื่องของพื้นที่ที่ใช้ในการฝึกซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากนัก ทำให้เกิดความสะดวกต่อผู้ออกกำลังกายอีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย และทุกเวลา ชนะชนม์ กล้าหาญ (2554) ความสำเร็จในการเล่นกีฬาขึ้นอยู่กับทักษะเบื้องต้นและความแข็งแรงของร่างกายเป็นสำคัญ ความแข็งแรงจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะเพิ่มความสำเร็จให้กับนักกีฬา

2. จากการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล พบว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมนามเล็กและกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 พบว่า กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา มีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลดีกว่ากลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเกมนามเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาช่วยพัฒนาความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น โดยการฝึกโปรแกรมการฝึกเกมนามเล็กร่วมกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้แก้ไขข้อบกพร่องในการรับและส่งลูกฟุตบอลได้ ทั้งน้ำหนักการส่งบอล ทิศทางการส่งลูกบอล และการเคลื่อนที่ของบุคคล ทำให้มีการเคลื่อนตัวได้ดีขึ้น ส่งผลให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นจากผลของการวิจัยครั้งนี้จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนะชนม์ กล้าหาญ

(2554) จากการศึกษาพบว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูระยะไกลไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากสัปดาห์ที่ 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูระยะไกลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานแสดงว่าโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่งผลต่อความสามารถในการยิงประตูระยะไกล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการยิงประตูในระยะนี้ต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากกว่าการยิงประตูในระยะอื่นๆ เมื่อได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่งผลสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ซึ่งสอดคล้องกับ อนุศักดิ์ สุขคง และคนอื่น ๆ (2559) ได้ทำการศึกษาปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะกีฬาฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะการส่งและการรับลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 4 ปัจจัยโดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ การการประสานสัมพันธ์ (X9) การทรงตัว (X10) ความเร็ว (X7) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (X2) ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 นี้สามารถร่วมกันทำนายทักษะการส่งและการรับลูกฟุตบอลของนิสิตคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ร้อยละ 50.30

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกกับช่วงเวลาของการฝึกที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะว่า โปรแกรมการฝึกและระยะเวลาในการฝึกมีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น การฝึกโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วยพัฒนาความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้มีผลต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นกว่าการฝึกโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์, ราตรี เรืองไทย, และ ไถ่ออน ชินธเนศ (2554) ได้ศึกษาผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึก เฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิคและแอนแอโรบิคในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีม มหาวิทยาลัยมหิดลเพศชายมีอายุระหว่าง 19 - 22 ปี จำนวน 30 คน ทดสอบสมรรถภาพทางด้านแอโรบิค คือ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และทดสอบสมรรถภาพทางด้านแอนแอโรบิค คือ ความแข็งแรงเชิงมุมของกลุ่มกล้ามเนื้อข้อเข่าและเหยียดเข่าระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อก่อนและหลังให้โปรแกรมการฝึก โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่ม

ทดลองที่ 1 ฝึกแบบต่อเนื่อง กลุ่มที่ 2 ฝึกแบบเกมสนามเล็ก และกลุ่มที่ 3 ฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มได้ฝึกพร้อมกับโปรแกรมฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ โดยฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการวิเคราะห์ทางสถิติ ได้ค่าเฉลี่ย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Anova) และเปรียบเทียบภายในกลุ่ม Match paired t-test ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและ ความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อเหยียดเข้าระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า ความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อข้อเท้าของกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็กและกลุ่มฝึกแบบเฉพาะเจาะจงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากกลุ่มฝึกแบบต่อเนื่องและอัตราส่วนความแข็งแรงมุมของกล้ามเนื้อ (งอเข้า/เหยียดเข้า) ระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไวและกำลังของกล้ามเนื้อของกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็กมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากกลุ่มฝึกแบบต่อเนื่องไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็กและกลุ่มฝึกแบบเฉพาะเจาะจง นอกจากนี้พบว่าผลของการฝึก 8 สัปดาห์ มีผลทำให้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อข้อเท้าของทุกกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากก่อนการฝึก ส่วนระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อ ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็กและกลุ่มฝึกแบบเฉพาะเจาะจงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากก่อนการฝึก

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล พบว่า โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นกว่าโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กเพียงอย่างเดียว ควรนำไปใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาโรงเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถของนักเรียนทางด้านกีฬาฟุตบอล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลระยะไกล (ส่งบอลยาว)

2. ควรทำการศึกษาโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับปัจจัยสมรรถภาพทางกาย
การฝึกประสานสัมพันธ์ การทรงตัว พลัง ความเร็ว ที่มีผลต่อความสามารถในทักษะกีฬาฟุตบอล



บรรณานุกรม

- Aguiar, M., Botelho, G., Peñas, C., Maças, V., และ Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103-113.
- Anthony N. Turner, และ Perry F. Stewart. (2014). Strength and Conditioning for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1-13.
- Carlos Fernández-Espínola, Manuel Tomás Abad Robles, และ Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra. (2020). Small-Sided Games as a Methodological Resource for Team Sports Teaching: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*., 17(6).
- Filipe Clememte, Micael S. Couceiro, Fernando M. L. Martins, และ Rui Mendes. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93-102.
- Footballscience.net. (2017, 2017 - 10 - 17). Small-Sided Games in football. <https://www.footballscience.net/training/aerobic-endurance/small-sided-games/>
- Frederick S. Blackmon. (2562, 29 เมษายน). The Best Leg Exercises for Soccer Kicking Strength. <https://livehealthy.chron.com/leg-exercises-soccer-kicking-strength-5529.html>
- Gonet DT, Bezerra LO, Reis MAM, และ Vasconcellos FVA. (2020). Effect of small-sided games with manipulation of small target on the perceived exertion and tactical and technical performance of college soccer players. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 22.
- Jamel Halouani, Hamdi Chtourou, Tim Gabbett, Anis Chaouachi, และ Karim Chamari. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training: A Brief Review. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594-3618.
- James Canoles. (2561, 13 มิถุนายน). 5 Lower-Body Exercises Soccer Players Should Be Doing. <https://www.stack.com/a/5-lower-body-exercises-soccer-players-should-be-doing>

Joseph S. Blatter. (2016). GRASSROOTS. In.

https://grassroots.fifa.com/fileadmin/user_upload/pdfs/grassroots_2016_e.pdf

Learning, F. (2010). *The Future Game Grassroots: Practices: The Football Association Technical Guide for Young Player Development*: FA learning.

Michael Beale. (2017). *64 Small-sided Soccer Games: Coach your players the Dutch way* Soccer Coach Weekly. United Kingdom: Green Star Media Ltd.

Sannicandro Italo, และ Cofano G. (2017). Small-sided games in young soccer players: physical and technical variables. *MOJ Sports Medicine*, 1(1), 1 - 4

Sportyverse. (2016). Bodyweight Training for Football / Soccer Players.

<https://medium.com/@Sportyverse/bodyweight-training-for-football-soccer-players-68fd799b3d08?fbclid=IwAR1RK3GaykS1jTHgmTCcWtKnolhOiG4hBDRRNGrQMXmfjbbqh3qXOhei4QJ0>

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กฤษฎี ศรีรุ่งเรืองชัย, นิรอมล มะกาเจ, พรพล พิมพ์พร, และ ราตรี เรืองไทย. (2561, ธันวาคม). ผลของการเพิ่มจำนวนลูกฟุตบอลที่มีต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยา ปริมาณการเคลื่อนที่และทักษะที่ใช้ในขณะฝึกเกมฟุตบอลสนามเล็ก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 18(2), 36 - 47.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2542). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป จำกัด.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล. กรุงเทพฯ: กองวิชาการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

เงาปีศาจ. (2559). พระบรมราโชวาทด้านกีฬา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. มติชนสุดสัปดาห์. https://www.matichonweekly.com/scoop/article_14211

ชนะชนม์ กล้าหาญ. (2554). ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูระยะไกลในกีฬาบาสเกตบอล. *วารสารคณะพลศึกษา*, 14(1), 49-56.

ชูพงศ์ จันทรอรุณ, และ ชุมพล ปานเกตุ. (2559). ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 13 - 15 การประชุมสัมมนาวิชาการ "ราชภัฏนครสวรรค์วิจัย ครั้งที่ 1", 145 - 154.

- นฤชา อรชร. (2560). ผลของโปรแกรมฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ).
- <http://cuir.car.chula.ac.th/dspace/bitstream/123456789/59872/1/5983922527.pdf>
- บุญร่วม แท่นสูงเนิน. (2546). ผลการฝึกด้วยวิธีใช้ร่างกายเป็นแรงต้านที่มีต่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ปกรณ์ อุดรสูงเนิน, นิรอมลี มะกาเจ, และ ราตรี เรืองไทย. (2557). การตอบสนองทางสรีรวิทยา และทักษะที่ใช้ขณะฝึกเกมสนามเล็ก 3 ต่อ 3 ด้วยรูปแบบที่แตกต่างกันในนักกีฬาฟุตบอล. . วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 14(2), 65 - 73.
- ปกรณ์ อุดรสูงเนิน, พรชัย ลีน้อย, และ สุเมธ แก้วแพรง. (พฤษภาคม - สิงหาคม 2562). การฝึกเกมสนามเล็กในกีฬาฟุตบอล. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 20(2), 1 - 13.
- ประโยศ สุทธิสง่า. (2541). การบริหารเชิงกลยุทธ์สู่ความเป็นเลิศของโค้ชฟุตบอล. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- พวงผกา มนตรี. (2550). ผลการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้านที่มีต่อความแข็งแรงและความเร็ว. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศิษฎ์ ศรีบุรินทร์, ราตรี เรืองไทย, และ ไฉออน ชินธเนศ. (2554). ผลของการฝึกกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิคและแอนแอโรบิคในนักกีฬาฟุตบอล. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 10(1), 55 - 72.
- วันเฉลิม โตทอง. (2557). ผลการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกันต่อความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอล. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ). file:///C:/Users/MSI/Downloads/Fulltext%233_209425.pdf
- วิทยา เลาหกุล. (2559a). *Manual of Best Practices*. สมุทรปราการ: บริษัท ปาณัช จำกัด.
- วิทยา เลาหกุล. (2559b). *Manual of best practices by Coach Heng* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: Thaibev-ThaiTalent.

อนุศักดิ์ สุขคง, เทเวศน์ จันทร์หอม, ธิติพงษ์ สุขดี, และ ดิศรณ์ แก้วคล้าย. (2559). ปัจจัยด้าน
สมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อทักษะกีฬาฟุตบอลของนิสิต คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ.







ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

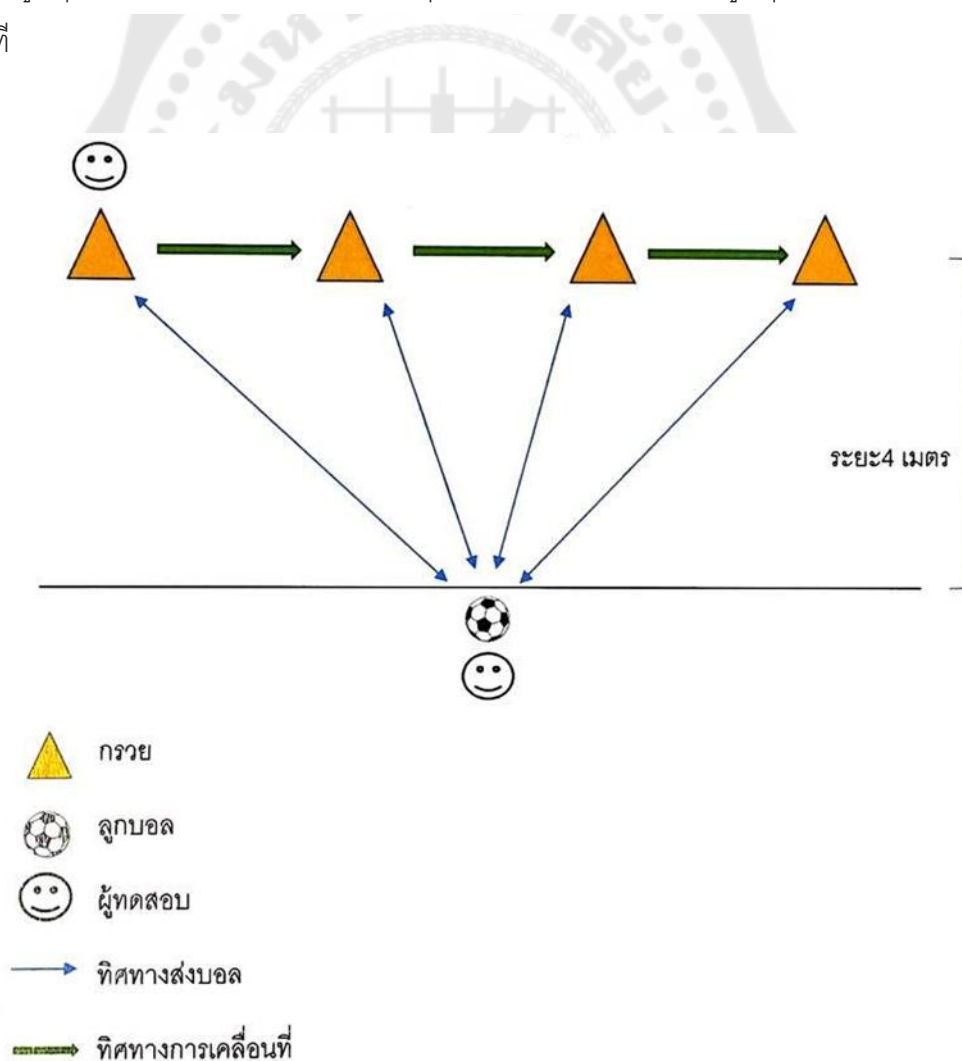
แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ในระยะ 4 เมตร .ในเวลา 1 นาที
2. เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล แบบ 2 จังหวะ

วิธีการทดสอบ

ให้ยืนตามจุดที่กำหนดไว้ หันหน้าเข้าหาคู่ตนเองตามที่กำหนด คู่อีกคนยืนอยู่ตำแหน่งตรงกลาง ไม่เคลื่อนที่ คนที่ทดสอบให้รับและส่งลูกฟุตบอลกลับไปให้คู่ของตนเอง เมื่อส่งลูกฟุตบอลแล้วให้เคลื่อนที่ไปตามจุดที่กำหนดต่อไป เพื่อรับลูกฟุตบอล ทำจนครบเวลา 1 นาที



เกณฑ์การให้คะแนนแบบทดสอบในวิจัยครั้งนี้

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์ (คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
แบบทดสอบ ความสามารถในการ การรับและส่งลูก ฟุตบอลแบบจับคู่ใน ระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่ง 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 15 ครั้งขึ้นไป	14 – 12 ครั้ง	11 – 9 ครั้ง	8 – 6 ครั้ง	ตั้งแต่ 5 ครั้ง ลงมา



ภาคผนวก ข

คู่มือการฝึกโปรแกรมเกมสนามเล็ก

การอบอุ่นร่างกายทั่วไป (General Warm up)

1.1 หมุนข้อต่อต่างๆ การอบอุ่นร่างกายควรเริ่มต้นด้วย การหมุนข้อต่อต่างๆ จะเริ่มจาก ข้อนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอกข้อไหล่ คอ เอว สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อนิ้วเท้า เพื่อเป็นการหล่อลื่น ให้แก่ข้อ โดยการทำอย่างช้าๆ หมุนตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาสลับกันไป โดยพยายามทำจาก ส่วนล่างของร่างกาย เช่น ข้อเท้า น่อง ข้อเข่า เรื่อยไปจนถึงศีรษะ

1.2 เคลื่อนไหวร่างกายแบบแอโรบิก เพื่อเพิ่มการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น โดยการวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ หรือการบริหารกาย

1.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหว เพิ่มความยืดหยุ่นแก่กล้ามเนื้อ เป็นการลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นกิจกรรมที่สำคัญมาก ที่ต้องทำต่อการการอบอุ่นร่างกายทั่วไป ดังนี้

การยืดกล้ามเนื้อไหล่

1. ประสานมือไปด้านหลัง
2. เหยียดแขนให้ตึง
3. ยกแขนที่เหยียดขึ้นบน ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 ครั้ง



การยืดกล้ามเนื้อต้นแขน

1. ยกและพับแขนข้างหนึ่งไปด้านหลัง
2. ใช้มืออีกข้างหนึ่งดึงศอกลง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับข้างทำ



การยืดกล้ามเนื้อลำตัว

1. หมุนหรือบิดลำตัวไปทางซ้าย
2. หมุนหรือบิดลำตัวไปทางขวา สลับกัน 10 ครั้ง



การยืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก

1. ยกและพับขาข้างหนึ่ง
2. ใช้มือดึงเข่าเข้าหาตัว ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 3 เทียว



การยืดกล้ามเนื้อหน้าขา

1. ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า
2. พับขาเข้าหาตัว
3. ใช้มือดึงข้อเท้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 3 เทียว



การยืดกล้ามเนื้อขา

1. เตะขาขวาขึ้นด้านหน้าให้สูงในระดับหน้าอก โดยใช้ขาซ้ายยืนทรงตัวไว้
2. เตะขาซ้ายขึ้นด้านหน้าให้สูงในระดับหน้าอก โดยใช้ขาขวายืนทรงตัวไว้



การยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพก

1. แยกขาออกให้กว้าง
2. ย่อเข่าลงวางแขนไว้บนต้นขา
3. ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 เทียบ



การก้มแตะปลายเท้า

1. ยืนขาเหยียดตรง โดยไม่งอหัวเข่า
2. โน้มตัวลงด้านหน้าให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้าง เหยียดตรงและไม่งอหัวเข่า



การเตะขากลับด้านสลับซ้ายขวา

1. ใช้ขาขวาเตะเฉียงในแนวทแยงโดยใช้ขาซ้ายยืนทรงตัว
2. ใช้ขาซ้ายเตะเฉียงในแนวทแยงโดยใช้ขาขวายืนทรงตัว



การพับเข่าขึ้น

งอหัวเข่าทั้งสองข้างไปด้านหลังและดึงหัวเข่ากลับมาให้อยู่ในท่าหัวเข่าตึง



การเตะขาออกด้านข้างสลับซ้ายขวา

1. เตะขาขวาขึ้นไปด้านข้างลำตัว โดยขาเหยียดตรงตั้งฉากขนานกับพื้น
2. ใช้ขาซ้ายยืนเป็นขาหลักเพื่อใช้ในการทรงตัว
3. เตะขาซ้ายขึ้นไปด้านข้างลำตัว โดยขาเหยียดตรงตั้งฉากขนานกับพื้น
4. ใช้ขาขวายืนเป็นขาหลักเพื่อใช้ในการทรงตัว



การยืดกล้ามเนื้อข้อเท้า

1. ปิดข้อเท้าขวาเล็กน้อยออกด้านนอก โดยให้ขาซ้ายช่วยในการยืนทรงตัว
2. ปิดข้อเท้าซ้ายเล็กน้อยออกด้านนอก โดยให้ขาขวาช่วยในการยืนทรงตัว



การยืดฝ่าเท้า

1. ยกฝ่าเท้าด้านหน้าขึ้น ให้ส้นเท้าติดพื้น โดยใช้ขาซ้ายยืนทรงตัว
2. ยกฝ่าเท้าด้านหน้าขึ้น ให้ส้นเท้าติดพื้น โดยใช้ขาขวายืนทรงตัว



การยกเข้าไปข้างหน้าสลับซ้ายขวา

1. ยกเข่าขวาขึ้นมาในระดับเอว โดยยืนทรงตัวด้วยขาซ้าย
2. ยกเข่าซ้ายขึ้นมาในระดับเอว โดยยืนทรงตัวด้วยขาขวา



การยืดกล้ามเนื้อด้านข้างหัวเข่า

1. วางขาซ้ายไขว้ขาขวา โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรงและไม่งอเข่า
2. ก้มตัวไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรงและไม่งอเข่า
3. วางขาขวาไขว้ขาขวา โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรงและไม่งอเข่า
4. ก้มตัวไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรงและไม่งอเข่า



โปรแกรมเกมสนามเล็ก

เหตุผลและความจำเป็นที่ต้องดำเนินการวิจัย

จากการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาเพิ่มเติมกีฬาฟุตบอลและได้รับโอกาสเป็นผู้ฝึกสอนทีมฟุตบอลของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาได้สังเกตเห็นและพบปัญหาการรับและส่งลูกฟุตบอลที่สะท้อนออกมาจากการฝึกซ้อมและผลการแข่งขันใน การรับและส่งลูกฟุตบอลทำให้ส่งผลต่อรายบุคคลและการเล่นเป็นทีมเพราะการรับและส่งลูกฟุตบอลสามารถครอบครองลูกฟุตบอลเพื่อจะมีโอกาสในการรุกเพื่อทำประตูที่ทำให้พบว่า ควรหาแบบฝึกที่สามารถช่วยพัฒนาทักษะการรับและการส่งลูกฟุตบอล

ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลในการเล่นกีฬาฟุตบอลให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการฝึกในครั้งนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อนักเรียน นักกีฬาครูพลศึกษา และผู้ฝึกสอนกีฬาในทุกระดับ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานักเรียนในรายวิชาฟุตบอล และช่วยพัฒนานักเรียนและนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ดีซึ่งเป็นรากฐานที่จำเป็น ซึ่งจะช่วยให้ผลการฝึกซ้อมกีฬามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

เพื่อให้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทั้งการเรียนการสอนและการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล และทราบผลการฝึกทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ประโยชน์ของการฝึกสนามเล็ก

ปรับเปลี่ยนได้ง่ายต่อการครองบอล (ส่งลูก, เลี้ยงลูก, ยิงลูก) ง่ายต่อการฝึกฝน ผู้ร่วมเล่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นได้ การได้ประตูมากขึ้น การพยายามเข้าถึงบอลให้มากขึ้น เกมส์ที่แตกต่างจากเดิมที่เกิดปัญหาจะช่วยเพิ่มทักษะและการแก้ปัญหาได้ การพยายามส่งบอลมากขึ้น รู้กันเลี้ยงบอลมากกว่า 1 ต่อ 1 ผู้รักษาประตู จะได้ฝึกฝนมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องมีกรรมการตัดสิน ไม่มีตำแหน่งต่างๆในสนาม มีเพียงผู้เล่นด้วยกัน ผู้เล่นทุกคนมีหน้าที่ของตนเองที่จะต้องรักษาทีมไว้ ไม่ต้องบันทึก ผลการแข่งขัน ไม่ต้องมีการแนะนำ เพราะการฝึกฝนคือครูที่ดี

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 1	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 จับคู่ส่งบอล ระยะ 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ลิงชิงบอล 4 ต่อ 2 คน ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร เล่น 2 จังหวะ และจังหวะเดียว นับจำนวนส่ง 15 ครั้ง	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 3 ต่อ 3 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 3 ต่อ 3 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 2	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ลิงชิงบอล 4 ต่อ 2 คน ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร เล่น 2 จังหวะ และจังหวะเดียว นับจำนวนส่ง 15 ครั้ง	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 3	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ลิงชิงบอล 4 ต่อ 2 คน ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร เล่น 2 จังหวะ และจังหวะเดียว นับจำนวนส่ง 15 ครั้ง	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 5 ต่อ 5 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาด สนาม 30 x 40 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 5 ต่อ 5 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาด สนาม 30 x 40 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 4	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ลิงชิงบอล 4 ต่อ 2 คน ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร เล่น 2 จังหวะ และจังหวะเดียว นับจำนวนส่ง 15 ครั้ง	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 6 ต่อ 6 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาด สนาม 30 x 40 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 6 ต่อ 6 คน ฟรีด้านข้าง 2 คน ขนาด สนาม 30 x 40 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

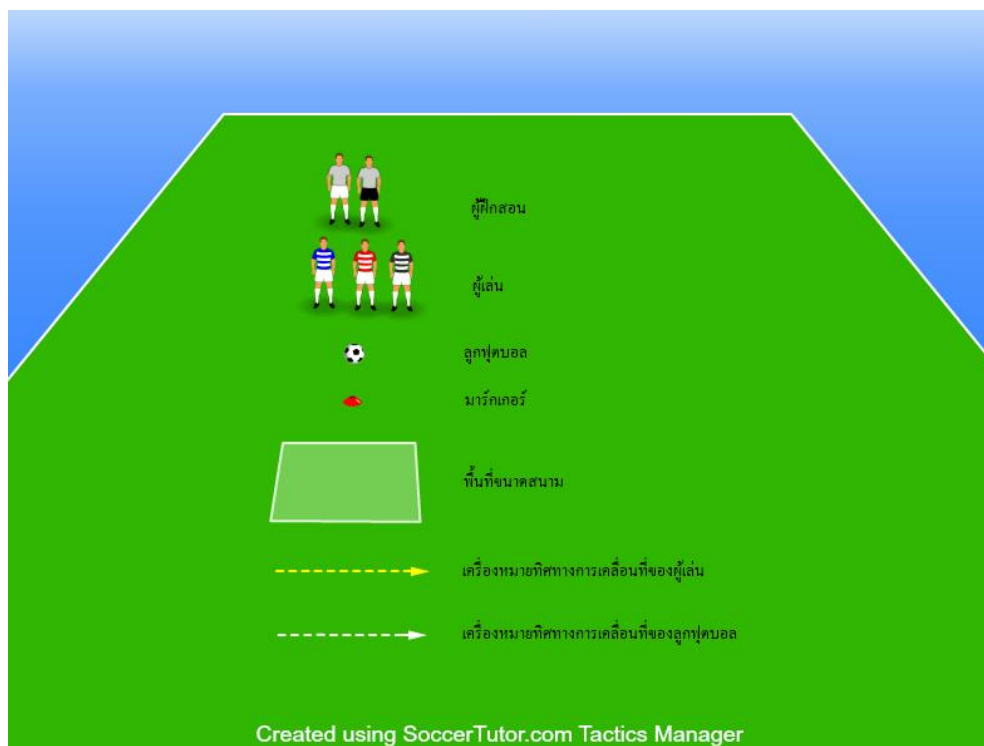
	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 5	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ลิงชิงบอล 4 ต่อ 2 คน ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร เล่น 2 จังหวะ และจังหวะเดียว นับจำนวนส่ง 15 ครั้ง	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 6	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 จับคู่ส่งบอล ระยะ 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ลิงชิงบอล 4 ต่อ 2 คน ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร เล่น 2 จังหวะ และจังหวะเดียว นับจำนวนส่ง 15 ครั้ง	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 7	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 15 x 15 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

	แบบฝึก	ระยะเวลา การฝึก	เวลา / นาที
สัปดาห์ที่ 8	ชี้แจงและอบอุ่นร่างกาย		10
	แบบฝึกที่ 1 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 2 ส่งบอล 4 มุม ขนาดสนาม 15 x 15 เมตร เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) และ จังหวะเดียว (ส่ง)	เซตละ 2 นาที พัก 1 นาที 2 เซต	5
	แบบฝึกที่ 3 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 3 จังหวะ	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	แบบฝึกที่ 4 เกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร เล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง)	เซตละ 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต	15
	คลายอุ่นร่างกายและนัดหมาย		10
	รวมเวลาทั้งหมด	60 นาที	

สัญลักษณ์ที่ใช้ในโปรแกรมสนามเล็ก



INDIVIDUAL SESSION PLAN (1)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์มVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 1TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ -

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. จับคู่ส่งบอล บังคับให้เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) ในเวลา 2 นาที
2. จับคู่ส่งบอล บังคับให้เล่นจังหวะเดียว (ส่ง) ในเวลา 2 นาที

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
2. จับบอลจังหวะแรก พร้อมส่งได้ทันที
3. มองเป้าหมาย >> มองบอล วางเท้าหลักระยะห่างจากลูกบอลประมาณ 1 คืบ ย่อเข้าเล็กน้อย
4. เท้าที่ส่งจ้งไปด้านหลัง เกร็งข้อเท้า >> เกร็งเข่า >> เกร็งสะโพก >> เหวี่ยงเท้ามาด้านหน้า >> เท้าสัมผัสบอลปล่อยเท้าตามลูกบอล
5. ใช้ส่วนต่างๆของเท้าในการเตะลูกบอลข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้า (เน้นการใช้ข้างเท้าด้านในเป็นหลัก)
6. เน้นน้ำหนักและทิศทาง มาก่อนความแรง ส่งที่ตัวหรือที่พื้น

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร จำนวน 2 สนาม / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน 2 สนาม แบ่งเป็นฝ่ายครอบครองบอล 4 คน เป็นฝ่ายไล่บอล 2 คน
2. ฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ได้ 15 ครั้งต่อเนื่อง ฝ่ายไล่บอลต้องไล่บอลให้ได้ก่อนถึง 15 ครั้ง
3. เริ่มจากเล่นโดยไม่จำกัดจังหวะการเล่นบอลจำกัดไม่เกิน 2 จังหวะ >> เล่นจังหวะเดียว
4. ผู้เล่นที่จ่ายบอลเสียหรือโดนผู้เล่นที่ไล่บอล ให้มาเป็นฝ่ายไล่บอลแทน
5. ให้ผู้ฝึกสอนกำหนดว่าในแต่ละรอบโดยเปลี่ยนให้เล่นตามที่กำหนดจังหวะให้เล่น

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 3 ต่อ 3 คนในสนาม และผู้เล่นสนับสนุนด้านข้าง 2 คน ทีมที่ครองบอลสามารถส่งบอลให้ผู้เล่นสนับสนุนด้านข้างได้
2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต
3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอล给朋友แล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

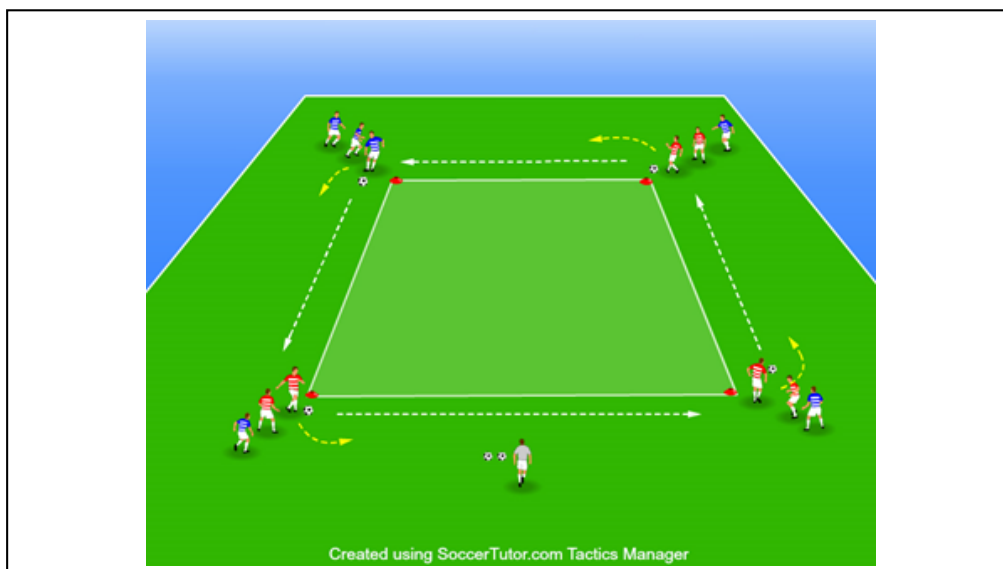
INDIVIDUAL SESSION PLAN (2)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์มVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 2TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอเยม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ -

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน จำนวน 4 กลุ่ม แล้วยืนตรงบริเวณตำแหน่งที่วางมาร์คเกอร์ไว้ 4 จุด โดยยืนเรียงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. เมื่อได้ยินสัญญาณจากโค้ชให้ผู้เล่นส่งบอลไปทางด้านขวามือ โดยกำหนดการส่งบอล 2 จังหวะทุกครั้ง และสลับการส่งทางด้านซ้ายบ้าง
3. จากนั้นให้ผู้เล่นที่ส่งบอลเสร็จแล้ววิ่งไปต่อด้านหลังของแถวที่ส่งบอลไป

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
2. จับบอลจังหวะแรก พร้อมส่งได้ทันที
3. มองเป้าหมาย >> มองบอล วางเท้าหลักระยะห่างจากลูกบอลประมาณ 1 คืบ ย่อเข่าเล็กน้อย
4. เท้าที่ส่งวิ่งไปด้านหลัง เกร็งข้อเท้า >> เกร็งเข่า >> เกร็งสะโพก >> เหวี่ยงเท้ามาด้านหน้า >> เท้าสัมผัสบอลปล่อยเท้าตามลูกบอล
5. ใช้ส่วนต่างๆของเท้าในการเตะลูกบอลข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้า (เน้นการใช้ข้างเท้าด้านในเป็นหลัก)
6. เน้นน้ำหนักและทิศทาง มาก่อนความแรง ส่งที่ตัวหรือที่พื้นที่

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร จำนวน 2 สนาม / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน 2 สนาม แบ่งเป็นฝ่ายครอบครองบอล 4 คน เป็นฝ่ายไล่บอล 2 คน
2. ฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ได้ 15 ครั้งต่อเนื่อง ฝ่ายไล่บอลต้องไล่บอลให้ได้ก่อนถึง 15 ครั้ง
3. เริ่มจากเล่นโดยจำกัดไม่เกิน 2 จังหวะ >> เล่นจังหวะเดียว
4. ผู้เล่นที่จ่ายบอลเสียหรือโดนผู้เล่นที่ไล่บอล ให้มาเป็นฝ่ายไล่บอลแทน
5. ให้ผู้ฝึกสอนกำหนดว่าในแต่ละรอบโดยเปลี่ยนให้เล่นตามที่กำหนดจังหวะให้เล่น

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 4 ต่อ 4 คนในสนาม และผู้เล่นสนับสนุนด้านข้าง 2 คน ทีมที่ครองบอลสามารถส่งบอลให้ผู้เล่นสนับสนุนด้านข้างได้
2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต
3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอล给朋友แล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

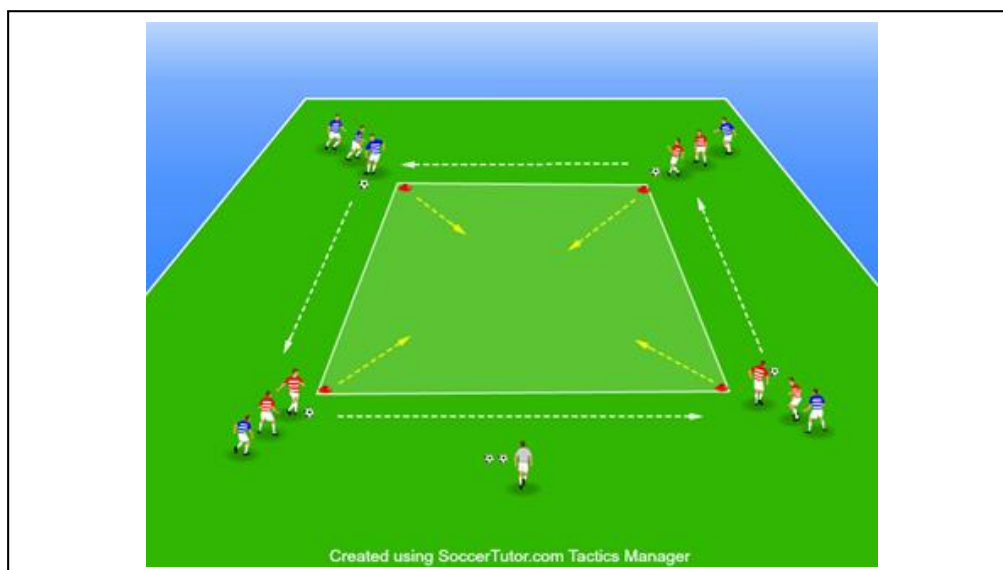
INDIVIDUAL SESSION PLAN (3)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์มVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 3TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ -

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มให้เท่า ๆ กัน จากนั้นให้ไปยืนบริเวณที่วางมาร์คเกอร์ในแต่ละจุดไว้ โดยยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. เมื่อโค้ชให้สัญญาณให้ผู้เล่นส่งบอลไปด้านขวา จากนั้นให้ผู้เล่นเคลื่อนที่ด้วยการวิ่งไปต่อแถวฝั่งตรงข้ามของแถวตัวเอง เพื่อรอส่งบอลในครั้งต่อไป กำหนดการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
3. เมื่อโค้ชเห็นว่าการส่งบอลดีขึ้น จะให้ลูกบอลเพิ่มเข้าไปอีก 1 ลูก เพื่อเพิ่มความเร็วในการเล่น หรือ กำหนดการเล่นบอลเพียงจังหวะเดียว

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ จับบอลจังหวะแรก พร้อมส่งได้ทันที
2. มองเป้าหมาย >> มองบอล วางเท้าหลักระยะห่างจากลูกบอลประมาณ 1 คืบ ย่อเข้าเล็กน้อย
3. เท้าที่ส่งข้างไปด้านหลัง เกร็งข้อเท้า >> เกร็งเข่า >> เกร็งสะโพก >> เหวี่ยงเท้ามาด้านหน้า >> เท้าสัมผัสบอลปล่อยเท้าตามลูกบอล
4. ใช้ส่วนต่างๆ ของเท้าในการเตะลูกบอลข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้า (เน้นการใช้ข้างเท้าด้านในเป็นหลัก)
5. เน้นน้ำหนักและทิศทาง มาก่อนความแรง ส่งที่ตัวหรือที่พื้นที่ และเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งให้เร็ว

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร จำนวน 2 สนาม / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน 2 สนาม แบ่งเป็นฝ่ายครอบครองบอล 4 คน เป็นฝ่ายไล่บอล 2 คน
2. ฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ได้ 15 ครั้งต่อเนื่อง ฝ่ายไล่บอลต้องไล่บอลให้ได้ก่อนถึง 15 ครั้ง
3. เริ่มจากเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ >> เล่นจังหวะเดียว
4. ผู้เล่นที่จ่ายบอลเสียหรือโดนผู้เล่นที่ไล่บอล ให้มาเป็นฝ่ายไล่บอลแทน
5. ให้ผู้ฝึกสอนให้สัญญาณในแต่ละรอบเปลี่ยนให้เล่นที่ที่ไล่บอลสลับสนามกัน

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในารโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 30 x 40 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 5 ต่อ 5 คนในสนาม และผู้เล่นสนับสนุนด้านข้าง 2 คน ทีมที่ครองบอลสามารถส่งบอลให้ผู้เล่นสนับสนุนด้านข้างได้
2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต
3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

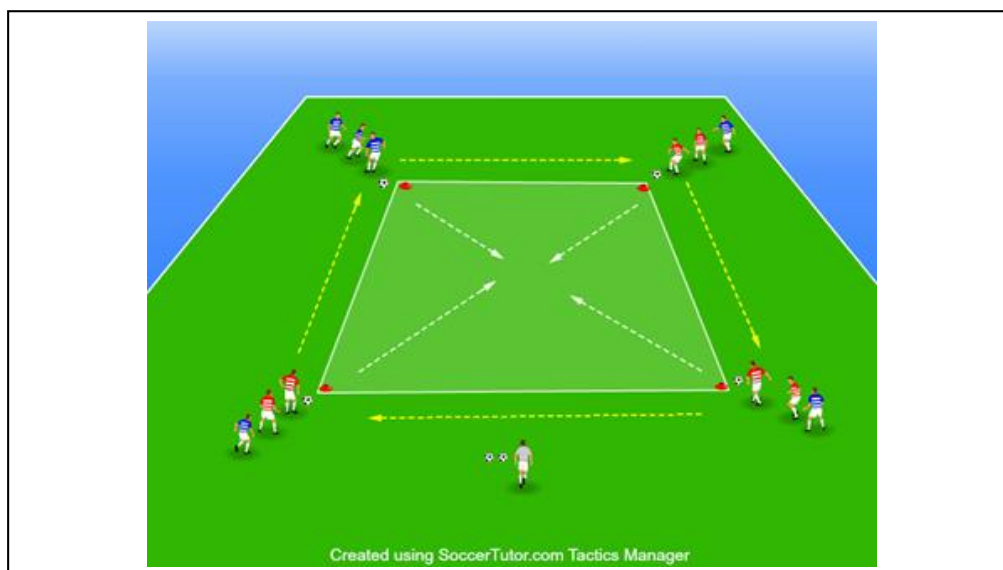
INDIVIDUAL SESSION PLAN (4)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพมVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 4TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ -

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

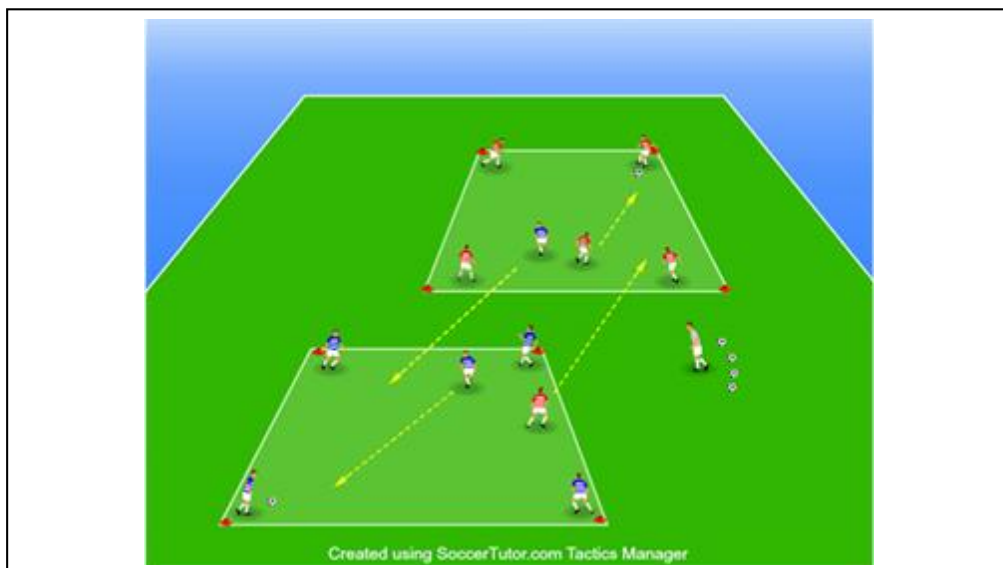
PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มให้เท่า ๆ กัน จากนั้นให้ไปยืนบริเวณที่วางมาร์คเกอร์ในแต่ละจุดไว้ โดยยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. เมื่อโค้ชให้สัญญาณให้ผู้เล่นส่งบอลไปฝั่งตรงข้าม จากนั้นให้ผู้เล่นเคลื่อนที่ด้วยการวิ่งไปต่อแถวทางด้านซ้าย เพื่อรอส่งบอลในครั้งต่อไป กำหนดการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
3. เมื่อโค้ชเห็นว่าการส่งบอลดีขึ้น จะให้ลูกบอลเพิ่มเข้าไปอีก 1 ลูก เพื่อเพิ่มความเร็วในการเล่น หรือ กำหนดการเล่นบอลเพียงจังหวะเดียว

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร จำนวน 2 สนาม / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน 2 สนาม แบ่งเป็นฝ่ายครอบครองบอล 4 คน เป็นฝ่ายไล่บอล 2 คน
2. ฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ได้ 15 ครั้งต่อเนื่อง ฝ่ายไล่บอลต้องไล่บอลให้ได้ก่อนถึง 15 ครั้ง
3. เริ่มจากเล่นโดยไม่จำกัดจังหวะการเล่นบอลจำกัดไม่เกิน 2 จังหวะ >> เล่นจังหวะเดียว
4. ผู้เล่นที่จ่ายบอลเสียหรือโดนผู้เล่นที่ไล่บอล ให้มาเป็นฝ่ายไล่บอลแทน
5. ให้ผู้ฝึกสอนให้สัญญาณในแต่ละรอบเปลี่ยนให้เล่นที่ที่ไล่บอลสลับสนามกัน

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 30 x 40 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 6 ต่อ 6 คนในสนาม และผู้เล่นสนับสนุนด้านข้าง 2 คน ทีมที่ครองบอลสามารถส่งบอลให้ผู้เล่นสนับสนุนด้านข้างได้

2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

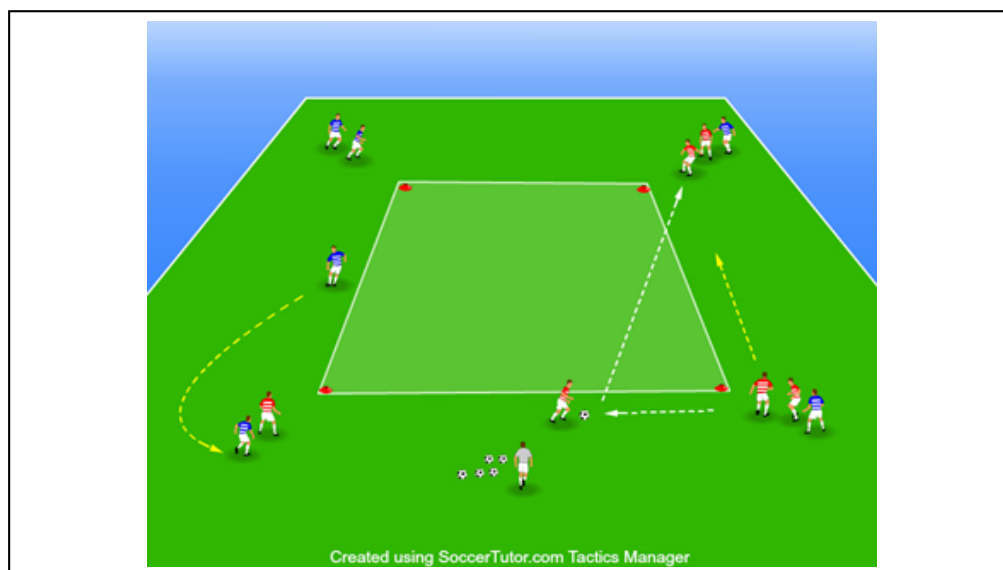
INDIVIDUAL SESSION PLAN (5)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์VENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 5TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ -

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งเท่า ๆ กัน 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มไปยืนที่จุดมาร์คเกอร์ที่จัดไว้ให้ โดยยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. ให้ผู้เล่นที่ได้บอลแรกส่งไปทางขวามือ จากนั้นให้ผู้เล่นที่รับบอลส่งบอลกลับมา โดยให้ผู้เล่นที่ส่งบอลเป็นคนเคลื่อนที่วิ่งมารับบอลครึ่งหนึ่งของสนาม แล้วจึงจะส่งข้ามไปให้กลุ่มถัดไป แล้ววิ่งไปต่อแถวที่เรารับบอล
3. ซึ่งให้ปฏิบัติแบบนี้เรื่อย ๆ โดยจะกำหนดไม่ให้เกิน 2 จังหวะ แล้วสลับทางส่งบอล

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร จำนวน 2 สนาม / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน 2 สนาม แบ่งเป็นฝ่ายครอบครองบอล 4 คน เป็นฝ่ายไล่บอล 2 คน
2. ฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ได้ 15 ครั้งต่อเนื่อง ฝ่ายไล่บอลต้องไล่บอลให้ได้ก่อนถึง 15 ครั้ง
3. เริ่มจากเล่นโดยไม่จำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ และเล่นจังหวะเดียว
4. ผู้เล่นที่จ่ายบอลเสียหรือโดนผู้เล่นที่ไล่บอล ให้มาเป็นฝ่ายไล่บอลแทน
5. ให้ผู้ฝึกสอนกำหนดว่าในแต่ละรอบโดยเปลี่ยนให้เล่นตามที่กำหนดจังหวะให้เล่น

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 4 ต่อ 4 คนในสนาม
2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต
3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

INDIVIDUAL SESSION PLAN (6)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์มVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 6TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ -

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. จับคู่ส่งบอล บังคับให้เล่น 2 จังหวะ (จับแล้วส่ง) ในเวลา 2 นาที
2. จับคู่ส่งบอล บังคับให้เล่นจังหวะเดียว (ส่ง) ในเวลา 3 นาที

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 10 เมตร จำนวน 2 สนาม / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มเท่า ๆ กัน 2 สนาม แบ่งเป็นฝ่ายครอบครองบอล 4 คน เป็นฝ่ายไล่บอล 2 คน
2. ฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ได้ 15 ครั้งต่อเนื่อง ฝ่ายไล่บอลต้องไล่บอลให้ได้ก่อนถึง 15 ครั้ง
3. เริ่มจากเล่นโดยไม่จำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ และเล่นจังหวะเดียว
4. ผู้เล่นที่จ่ายบอลเสียหรือโดนผู้เล่นที่ไล่บอล ให้มาเป็นฝ่ายไล่บอลแทน
5. ให้ผู้ฝึกสอนกำหนดว่าในแต่ละรอบโดยเปลี่ยนให้เล่นตามที่กำหนดจังหวะให้เล่น

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่นแบ่งกลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ซึ่งจะมีทั้งผู้เล่นครองบอลและผู้เล่นไล่บอล โดยให้ผู้เล่นยืนในสนามของแต่ละฝั่งก่อน โดยสนามจะแบ่งไว้ 2 ฝั่งอย่างชัดเจน
2. เมื่อโค้ชส่งบอลเริ่มเล่นให้ฝั่งผู้เล่นครอบครองบอล ให้ฝั่งผู้เล่นที่ไล่บอลเข้าไปไล่ในฝั่งของผู้ที่ครอบครองบอล เพื่อแย่งบอลกลับมาในฝั่งตนเองให้ได้
3. โดยฝั่งผู้เล่นที่ไล่บอลจะต้องให้ผู้เล่น 1 คน ยืนอยู่ฝั่งตัวเอง โดยรอรับบอลจากผู้เล่นทีมเดียวกันที่ตัดบอลได้ เพื่อส่งกลับมาแดนทีมตัวเอง เพื่อให้ทีมที่เสียบอลเป็นฝ่ายไล่บอล
4. โดยผู้เล่นที่ครอบครองบอลเล่นได้ไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งจะต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้จำนวน 20 ครั้ง
5. การเล่นจะให้เล่นกัน 6 เซต เซตละ 4 นาที พักระหว่างเซต 1 นาที แต่ถ้าผู้เล่นที่ครอบครองบอลสามารถส่งบอลครบก่อนที่กำหนดเวลา ให้ลงโทษด้วยวิธีการที่เหมาะสม

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง และต้องใช้การสื่อสารในทีมเข้ามาช่วย
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง และความรวดเร็วในการส่งบอล

INDIVIDUAL SESSION PLAN (7)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์มVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 7TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ ประตูเล็ก 1 คู่

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มละ เท่า ๆ กัน จำนวน 4 กลุ่ม แล้วยืนตรงบริเวณตำแหน่งที่วางมาร์คเกอร์ไว้ให้ 4 จุด โดยยืนเรียงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. เมื่อได้ยินสัญญาณจากโค้ชให้ผู้เล่นส่งบอลไปทางด้านขวามือ โดยกำหนดการส่งบอล 2 จังหวะทุกครั้ง และถ้าได้ยินสัญญาณอีกครั้งให้สลับการส่งบอลมาทางซ้ายมือ
3. จากนั้นให้ผู้เล่นที่ส่งบอลเสร็จแล้ววิ่งไปต่อด้านหลังของแถวที่ส่งบอลไป เพื่อรอส่งบอลอีกครั้ง
4. เมื่อโค้ชเห็นว่าการส่งบอลดีขึ้นจะเพิ่มจำนวนลูกบอลไปอีก 1 ลูก

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
2. จับบอลจังหวะแรก พร้อมส่งได้ทันที
3. มองเป้าหมาย >> มองบอล วางเท้าหลักระยะห่างจากลูกบอลประมาณ 1 คืบ ย่อเข่าเล็กน้อย เน้นน้ำหนักและทิศทาง มาก่อนความแรง ส่งที่ตัวหรือที่พื้น
4. เท้าที่ส่งวิ่งไปด้านหลัง เกร็งข้อเท้า >> เกร็งเข่า >> เกร็งสะโพก >> เหยียดเท้ามาด้านหน้า >> เท้าสัมผัสบอลปล่อยเท้าตามลูกบอล
5. ใช้ส่วนต่างๆของเท้าในการเตะลูกบอลข้างเท้าด้านใน, ข้างเท้าด้านนอก, หลังเท้า (เน้นการใช้ข้างเท้าด้านในเป็นหลัก)

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 15 x 15 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่นเท่า ๆ กัน 3 ทีม ให้เล่น 4 ต่อ 4 คนในสนาม ให้ผู้เล่นฝ่ายครอบครองบอลเล่นไม่เกิน 2 จังหวะ เล่น 2 เซต เซตละ 2 นาที
2. ผู้เล่นฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ภายใน 2 นาที ถ้าครบตามจำนวน 15 ครั้งก่อนหมดเวลา ให้ลงโทษด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม
3. เริ่มแรกให้ผู้เล่นที่ไล่อบอลเข้าไปในสนาม 1 คน โดยอีก 3 คน รอนอกกรอบสนาม ซึ่งผู้เล่นที่ไล่อบอลคนแรกจะต้องตัดบอลให้ได้ ถ้าตัดบอลได้ 1 ครั้ง ผู้เล่นที่ไล่อบอลที่อยู่นอกกรอบสามารถเข้ามาได้ที่ละ 1 คน โดยจะต้องไล่อบอลให้ได้มากที่สุด เพื่อนำผู้เล่นที่อยู่นอกกรอบเข้ามาในสนามครบจำนวน

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง และต้องให้การสื่อสารในทีมเข้ามาช่วย
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ และเน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง และความรวดเร็วในการส่งบอล

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 4 ต่อ 4 คนในสนาม
2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 10 ครั้งก่อน จึงจะสามารถยิงประตูได้ ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต
3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 10 ครั้งก่อน จึงจะสามารถยิงประตูได้ ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง และต้องให้การสื่อสารในทีมเข้ามาช่วย
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง และความรวดเร็วในการส่งบอล

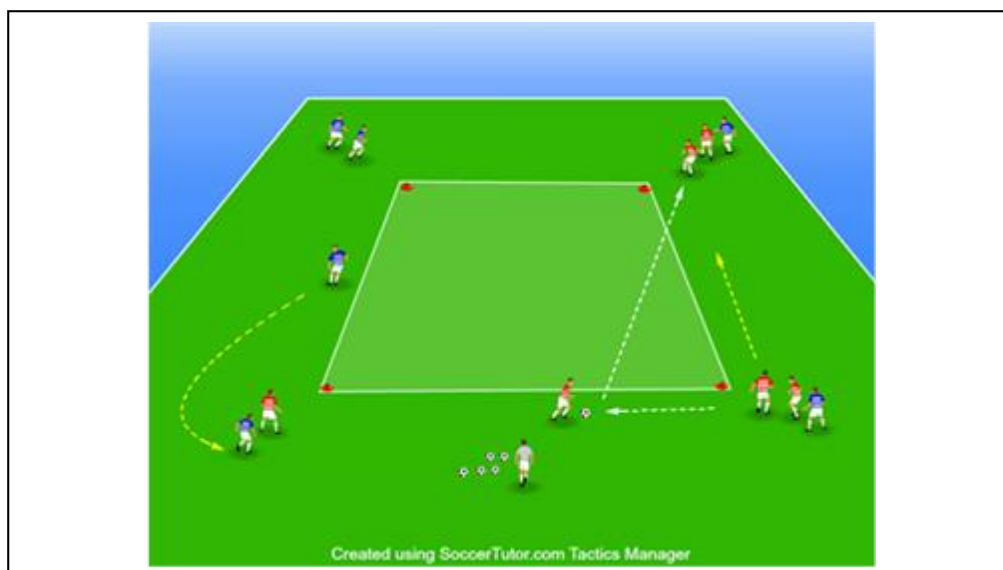
INDIVIDUAL SESSION PLAN (8)

COACH/ผู้ฝึกสอน นายอัคร์ คัมพ์มVENUE/สถานที่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา WEEK/สัปดาห์ที่ 8TEAM/ทีม โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา AGE/อายุ 16 - 17 ปีTOPIC/หัวข้อ พัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอล

PRACTICE ORGANIZATION/การจัดการการซ้อม

NUMBER OF ACTIVE PLAYERS/จำนวนผู้เล่น 15 คนNUMBER OF INJURES PLAYERS/จำนวนผู้เล่นบาดเจ็บ - คนEQUIPMENTS/อุปกรณ์: FOOTBALLS/ลูกฟุตบอล 10 ลูกMARKERS/มาร์คเกอร์ 8 อันBIBS / เสื้อเอายม 10 ตัวCONES/ โคน -OTHER CONSIDERATION/อื่นๆ ประตูเล็ก 2 คู่

TECHNIQUE



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งเท่า ๆ กัน 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มไปยืนที่จุดมาร์คเกอร์ที่จัดไว้ให้ โดยยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. ให้ผู้เล่นที่ได้บอลแรกส่งไปทางขวามือ จากนั้นให้ผู้เล่นที่รับบอลส่งบอลกลับมา โดยให้ผู้เล่นที่ส่งบอลเป็นคนเคลื่อนที่วิ่งมารับบอลครึ่งหนึ่งของสนาม แล้วจึงจะส่งข้ามไปให้กลุ่มถัดไป แล้ววิ่งไปต่อแถวที่เรารับบอล
3. ซึ่งให้ปฏิบัติแบบนี้เรื่อย ๆ โดยจะกำหนดไม่ให้เกิน 2 จังหวะ แล้วสลับทางส่งบอล

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอลให้เพื่อนแล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง

SKILLS



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 10 x 12 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 5 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่นเท่า ๆ กัน 3 ทีม ให้เล่น 4 ต่อ 4 คนในสนาม ให้ผู้เล่นฝ่ายครอบครองบอลเล่นไม่เกิน 2 จังหวะ เล่น 2 เซต เซตละ 2 นาที
2. ผู้เล่นฝ่ายครอบครองบอลต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 15 ครั้ง ภายใน 2 นาที ถ้าครบตามจำนวน 15 ครั้งก่อนหมดเวลา ให้ลงโทษด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม
3. เริ่มแรกให้ผู้เล่นที่ไล่ออลเข้าไปในสนาม 1 คน โดยอีก 3 คน รอนอกกรอบสนาม ซึ่งผู้เล่นที่ไล่ออลคนแรกจะต้องตัดบอลให้ได้ ถ้าตัดบอลได้ 1 ครั้ง ผู้เล่นที่ไล่ออลที่อยู่นอกกรอบสนามสามารถเข้ามาได้ที่ละ 1 คน โดยจะต้องไล่ออลให้ได้มากที่สุด เพื่อนำผู้เล่นที่อยู่นอกกรอบสนามเข้ามาในสนามครบจำนวน

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอล给朋友แล้วไม่ให้ถูกแย่ง หรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง และต้องใช้การสื่อสารในทีมเข้ามาช่วย

SMALL SIDED GAME



ORGANIZATION/ การจัดการสนาม

ขนาดสนาม 20 x 30 เมตร / ใช้เวลาในการฝึก 30 นาที

PROCEDURES/ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้แบ่งผู้เล่น 4 ต่อ 4 คนในสนาม
2. ให้ผู้เล่นเริ่มจากการเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 3 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 10 ครั้งก่อน จึงจะสามารถยิงประตูไหนก็ได้ ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต
3. ให้ผู้เล่นเล่นโดยจำกัดจังหวะการเล่นบอลไม่เกิน 2 จังหวะ ซึ่งต้องส่งบอลให้ทีมเดียวกันให้ได้ 10 ครั้งก่อน จึงจะสามารถยิงประตูไหนก็ได้ ซึ่งจะเล่นเซตละ 4 นาที พักระหว่างเซตละ 1 นาที จำนวน 3 เซต สลับผู้เล่นในแต่ละเซต

COACHING POINT/ สิ่งสำคัญในการโค้ช

1. ผู้เล่นต้องใช้สมองคิดในการส่งลูกฟุตบอล给朋友แล้วไม่ให้ถูกแย่งหรือส่งลูกฟุตบอลไปยังผู้เล่นตำแหน่งที่ปลอดภัยต่อการถูกแย่ง และต้องใช้การสื่อสารในทีมเข้ามาช่วย
2. ตื่นตัว รับรู้สถานการณ์รอบๆ
3. เน้นความแม่นยำทั้งน้ำหนักและทิศทาง และความรวดเร็วในการส่งบอล

โปรแกรมท่าการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

<u>ท่าฝึก</u> <u>สัปดาห์ที่ 1 - 2</u>	จำนวน/ ครั้ง	จำนวน/ เซต	เวลาพัก ระหว่าง เซต / นาที	เวลา ทั้งหมด นาที
1. Sumo Squat	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
2. Static Lunge	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
3. Bulgarian Split Squat	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
4. Full Squat	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
5. Sliding Lunge	12	2	1	3
รวมเวลาทั้งหมด	23 นาที			
<u>ท่าฝึก</u> <u>สัปดาห์ที่ 3 - 4</u>	จำนวน/ ครั้ง	จำนวน/ เซต	เวลาพัก ระหว่าง เซต / นาที	เวลา ทั้งหมด นาที
1. Stiff - Leg Ankle Hop	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
2. Single - Leg Ankle Hops	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
3. Elevated Calf Raise	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
4. Single – Leg Elevated Calf Raise	12	2	1	3
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
5. Squat Calf Raise	12	2	1	3
รวมเวลาทั้งหมด	23 นาที			

โปรแกรมท่าการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

<u>ท่าฝึก</u> <u>สัปดาห์ที่ 5 - 6</u>	จำนวน/ ครั้ง	จำนวน/ เซต	เวลาพัก ระหว่าง เซต / นาที	เวลา ทั้งหมด นาที
1. Sumo Squat	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
2. Static Lunge	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
3. Bulgarian Split Squat	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
4. Full Squat	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
5. Sliding Lunge	15	3	1	5
รวมเวลาทั้งหมด	29 นาที			
<u>ท่าฝึก</u> <u>สัปดาห์ที่ 7 - 8</u>	จำนวน/ ครั้ง	จำนวน/ เซต	เวลาพัก ระหว่าง เซต / นาที	เวลา ทั้งหมด นาที
1. Stiff - Leg Ankle Hop	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
2. Single - Leg Ankle Hops	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
3. Elevated Calf Raise	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
4. Single – Leg Elevated Calf Raise	15	3	1	5
เวลาพักระหว่างท่า 2 นาที				
5. Squat Calf Raise	15	3	1	5
รวมเวลาทั้งหมด	29 นาที			

1. Sumo Squat



1. ยืนท่าเตรียม ลำตัวตั้งตรง แยกเท้าทั้งสองข้างออกโดยมีระยะห่างกว้างกว่าหัวไหล่เล็กน้อย ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ออก 45 องศา จากนั้นประสานแขนทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน

2. ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อหน้าขาออก ลดลำตัวช่วงบนลง โดยการหย่อนสะโพกไปทางด้านหลัง จนต้นขาชนานกับพื้น โดยต้นขาและปลายขาทำมุมกัน 90 องศา พยายามรักษาแนวของหัวเข่าห้ามเลยปลายเท้า พร้อมสูดลมหายใจเข้า

3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา เพื่อยกสะโพกและลำตัวขึ้น ขาเหยียดจนเกือบตรง และไม่ลืดอกข้อเข่า พร้อมกับปล่อยลมหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง

2. Static Lunge



1. ยืนท่าเตรียม ก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า เท้าหน้ายื่นเต็มเท้า เท้าหลังเปิดส้น เท้าเล็กน้อยปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรง ยืนน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าด้านหน้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว หลังตรง ไม่จุ่มหลัง

2. ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อหน้าขา และลดลำตัวช่วงบนลง งอเข่าทั้งสองข้างโดยให้เข่าทำมุม 90 องศา หัวเข่าของขาด้านหลังลดลงเกือบถึงพื้นแต่ไม่แตะพื้น รักษาแนวระดับหัวเข่าของขา ด้านหน้าไม่ให้เลยปลายเท้า พร้อมสูดลมหายใจเข้า

3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อขา เพื่อยกลำตัวขึ้น ขาทั้งสองข้างเหยียดจนเกือบตรง รักษาระดับการทรงตัว เท้าทั้งสองข้างไม่เคลื่อนออกจากจุดยืน ไม่ลืดอกข้อเข่า พร้อมปล่อยลมหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง

3. Bulgarian Split Squat



1. ยืนท่าเตรียม เขยียดขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหลังและวางบนอุปกรณ์ (เก้าอี้หรือบล็อก) โดยให้หลังเท้าแนบชิดกับพื้น ขาด้านหน้าย่นเต็มเท้า ยืนน้ำหนักตัวอยู่บนเท้า ด้านหน้า มือทั้งสองข้างจับสะเอวหลังตรง

2. ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อหน้าขา ลดลำตัวช่วงบนลง งอเข้าทั้งสองข้างลง หัวเข่าของขาด้านหลังดิ่งลงพื้นในแนวตรงเกือบถึงพื้นแต่ไม่แตะพื้น รักษาระดับหัวเข่าของขาด้านหน้าไม่ควรเลยปลายเท้า ลำตัวตั้งตรง พร้อมสูดลมหายใจเข้า

3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา เพื่อยกตัวขึ้น และเขยียดขาจนขาด้านหน้าเกือบตรง รักษาระดับการทรงตัวและระดับของเท้าไม่ให้เคลื่อนออกจากจุดเริ่มต้น พร้อมปล่อยลมหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง

4. Full Squat



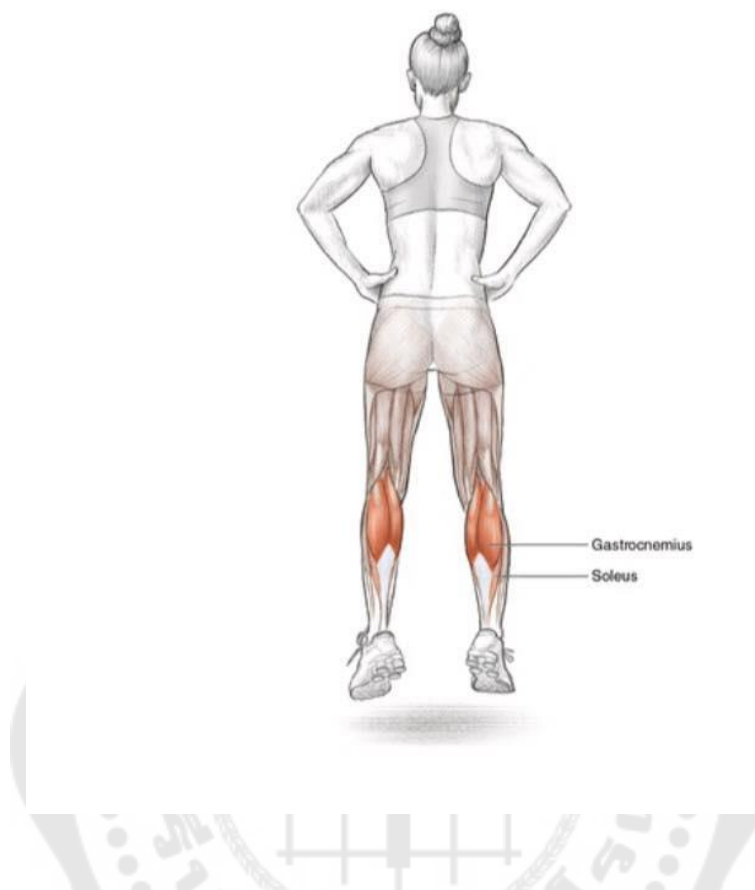
1. ยืนท่าเตรียม ลำตัวตั้งตรง แยกเท้าทั้งสองข้างออกโดยมีระยะห่างกว้างเท่ากับหัวไหล่ ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ตรงไปด้านหน้า จากนั้นประสานแขนทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน
2. ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อต้นขาออก ลดลำตัวช่วงบนลง โดยการหย่อนสะโพกออกไปทางด้านหลังจนต้นขาด้านหลังและน่องติดกัน พยายามรักษาแนวของหัวเข่า ให้เลยปลายเท้าออกไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น พร้อมกับสูดลมหายใจเข้า
3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา เพื่อยกลำตัวให้ลอยขึ้น ขาเหยียดจนเกือบตึง แต่ไม่ล็อกข้อเข่า กลับเข้าสู่ท่าเตรียม พร้อมกับปล่อยลมหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง

5. Sliding Lunge



1. ยืนท่าเตรียม ลำตัวตั้งตรง เขยียดขาด้านในด้านหลังไปด้านหลังงอเข่าเล็กน้อยและวางปลายเท้าไว้บนแผ่นอุปกรณ์ ยืนน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าด้านหน้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว
2. ค่อย ๆ ถอยและเขยียดขาที่มีอุปกรณ์ไปด้านหลังให้เรียบไปกับพื้นพร้อมลดลำตัวช่วงบนลง งอเข่าของขาด้านหน้าลง ทำมุม 90 องศา รักษาระดับหัวเข่าของขาด้านหน้าไม่ให้เลยปลายเท้า พร้อมสูดลมหายใจเข้า
3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า เพื่อยกลำตัวขึ้นยืน พร้อมกับลากขาหลังกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม รักษาระดับการทรงตัวและระดับของเท้าไม่ให้ออกจากจุดเริ่มต้นปล่อยลมหายใจออก นับเป็น 1 ครั้ง

6. Stiff - Leg Ankle Hop



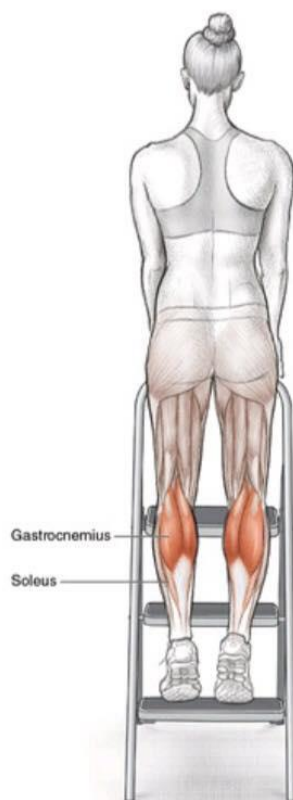
1. ยืนท่าเตรียม แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะความกว้างเท่ากับหัวไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหน้า มือทั้งสองข้างจับสะเอว ลำตัวตั้งตรง
2. กระโดดขึ้นแนวตรงและลงมา โดยรักษาระดับของเข่าไม่ให้งอในจังหวะที่ลงสู่พื้น และลำตัวตั้งตรงอยู่เสมอ ในจังหวะการกระโดดให้ใช้กล้ามเนื้อน่องเป็นหลักโดยการตบฝ่าเท้าใน ส่วนปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมกันเพื่อส่งแรงในการกระโดด
3. การกระโดดขึ้นและลงสู่พื้น จะเท่ากับ 1 ครั้ง ปฏิบัติเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบตามจำนวนที่กำหนด

7. Single - Leg Ankle Hops



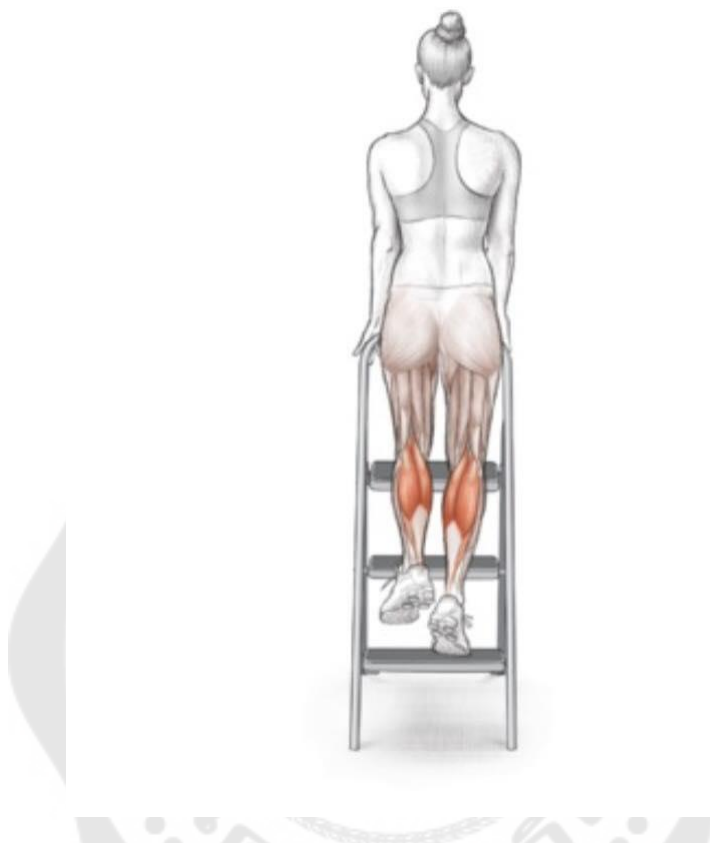
1. ยืนท่าเตรียม เท้าทั้งสองข้างวางชิดติดกัน ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหน้า ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น จากนั้นย่อเข่าไปด้านหลัง มือทั้งสองข้างจับสะเอว ลำตัวตั้งตรง
2. กระโดดขึ้นแนวตรงและลงมา โดยรักษาระดับเข่าของขาด้านหลังที่เหยียดตรงไม่ให้งอ ในจังหวะที่ลงสู่พื้น และลำตัวตั้งตรงอยู่เสมอ ในจังหวะการกระโดดให้ใช้กล้ามเนื้อของขาด้านหลังเหยียดตรงเป็นหลักโดยการตบฝ่าเท้าในส่วนปลายเท้าเพื่อส่งแรงในการกระโดด
3. การกระโดดขึ้นและลงสู่พื้น จะเท่ากับ 1 ครั้ง ปฏิบัติเรื่อย ๆ จนกว่าจะครบตามจำนวนที่กำหนด

8. Elevated Calf Raise



1. ยืนท่าเตรียม โดยการยืนปลายเท้าวางบนขั้นบันได และส่วนของกลางฝ่าเท้าและส้นเท้าอยู่นอกขั้นบันได มือทั้งสองจับราวบันไดเพื่อรักษาการทรงตัว ยืนลำตัวตั้งตรง
2. หย่อนน้ำหนักตัวลงบนส้นเท้าให้ส้นเท้าลดระดับลงต่ำกว่าปลายเท้า กล้ามเนื้อน่องเหยียดออกตึง ขาทั้งสองข้างเหยียดตรงและลำตัวตั้งตรง
3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อน่องโดยส่งแรงจากปลายเท้าเพื่อยกลำตัวให้สูงขึ้นที่สุด และค้างไว้ 1 - 2 วินาที และกลับมาอยู่ในท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง

9. Single – Leg Elevated Calf Raise

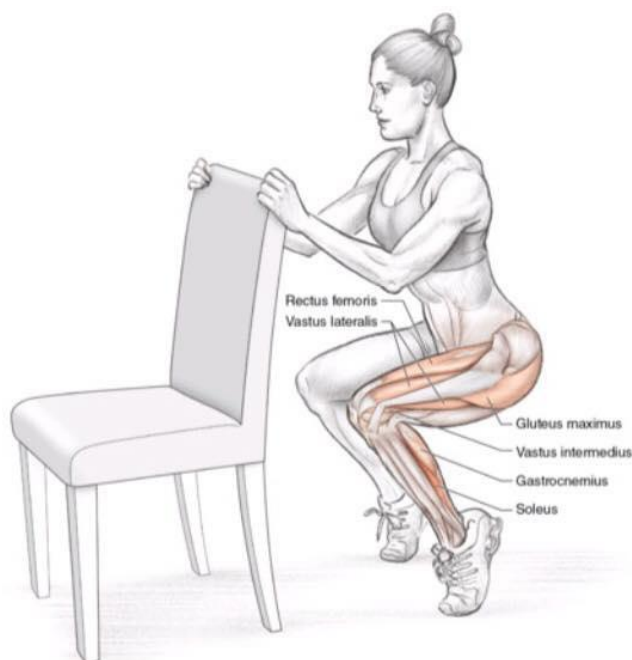


1. ยืนท่าเตรียม โดยการยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและงอเข้าไปด้านหลัง ส่วนเท้าอีกข้างยืนปลายเท้าวางบนขั้นบันได และส่วนของกลางฝ่าเท้าและส้นเท้าอยู่บนขั้นบันได มือทั้งสองจับราวบันไดเพื่อรักษาการทรงตัว ยืนลำตัวตั้งตรง

2. หย่อนน้ำหนักตัวลงบนส้นเท้าด้านที่ยืนบนบันไดให้ส้นเท้าลดระดับลงต่ำกว่าปลายเท้า กล้ามเนื้อน่องเหยียดออกตึง รักษาระดับของขาที่งอเอาไว้ไม่ให้เคลื่อนหรือปลายเท้าตกลงสู่พื้น

3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อน่องโดยส่งแรงจากปลายเท้าเพื่อยกลำตัวให้สูงขึ้นที่สุด และค้างไว้ 1 - 2 วินาที และกลับมายืนในท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง

10. Squat Calf Raise



1. ทำเตรียมพร้อม ด้วยการยืนน้ำหนักลงบนนิ้วเท้าทั้งสองข้าง โดยระยะห่างของเท้าทั้งสองข้าง กว้างเท่ากับหัวไหล่ งอเข่าพร้อมหย่อนสะโพกไปทางด้านหลังโดยทำมุมประมาณ 90 องศา มือทั้งสองข้างหาที่จับเพื่อรักษาการทรงตัว

2. ยกลำตัวขึ้นสูงที่สุด โดยใช้นิ้วเท้าทั้งสองข้างเป็นตัวส่งแรง เมื่อยกลำตัวขึ้นค้างไว้ 1 - 2 วินาที และกลับสู่ท่าเตรียมพร้อม จะนับเป็น 1 ครั้ง

การอบอุ่นร่างกายเฉพาะ (Specific Warm up)

เป็นการอบอุ่นร่างกายในส่วนของอวัยวะหรือกล้ามเนื้อส่วนเฉพาะส่วน ที่ต้องใช้งานตามทักษะที่ต้องการแตกต่างกันไป ตามชนิดกีฬา นั้นๆ เช่น กระโดดสูง กระโดดไกล การอบอุ่นร่างกายในแบบเฉพาะควรมุ่งเน้นด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหว ความเร็ว และความแข็งแรงที่จำเป็น สำหรับกีฬาประเภทนั้น ๆ เป็นสำคัญ ดังนั้นจึงควรเตรียมร่างกายให้พร้อมด้วยการวิ่งเร็ว ระยะสั้นๆ การกระโดด และการบริหารร่างกายด้วยท่าความอ่อนตัวอย่างหนัก นอกจากการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) จะมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาละเลยไม่ได้แล้ว ยังมีสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการอบอุ่นร่างกาย คือ การผ่อนร่างกาย (Cool down) ที่นักกีฬาต้องปฏิบัติหลังเสร็จสิ้นการเล่นกีฬาทุกครั้งอีกด้วย การผ่อนร่างกาย เป็นการลดความหนักในการเล่นกีฬาลงอย่างช้า ๆ ภายหลังจากได้เล่นกีฬา ลักษณะหรือรูปแบบการผ่อนร่างกาย จะคล้ายกับการอบอุ่นร่างกาย ต่างกันที่ลำดับการเล่นจะย้อนกลับจากหนักไปสู่เบา ซึ่งชีพจรค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ ชีพจรจะลดลงถึงระดับประมาณ 120 ครั้งต่อนาทีแล้ว หลังจากนั้นควรให้ร่างกายเคลื่อนไหวต่อไปอีกอย่างน้อย 5 นาที โดยทำให้ช้าลง ให้มีการเคลื่อนไหวขาอยู่ตลอดเวลา เพื่อไล่เลือดกลับสู่หัวใจ ป้องกันไม่ให้เลือดคั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ ดังนั้น จึงไม่ควรใช้ท่าที่กล้ามเนื้อหดเกร็งค้างไว้นานๆ เช่น ท่าย่อเข่า ค้างไว้นาน ๆ ควรใช้ท่าย่อเหยียดเป็นจังหวะ การเดินในจังหวะช้าลง การย่ำเท้าอยู่กับที่ การทำเช่นนี้ จะช่วยปรับความดันเลือด ป้องกันอาการเวียนศีรษะและอาการหัวใจเต้นผิดปกติ ช่วยกำจัดของเสียที่ค้างอยู่ในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อไม่เกิดความเมื่อยล้าหรือการปวดระบมกล้ามเนื้อ

การผ่อนร่างกาย (Cool down) มีขั้นตอนดังนี้

1. การผ่อนร่างกายทั่วไป (General cool down).

1.1 เดินเร็ว กระโดดตบช้า ๆ หรือวิ่งช้า ๆ เพื่อค่อย ๆ ลดการทำงานของร่างกายลง

1.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดความตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่

กล้ามเนื้อและเป็นการลดความระบมกล้ามเนื้อ ดังต่อไปนี้

การยืดกล้ามเนื้อต้นขาและสะโพก

1. นอนยกขาข้างหนึ่ง พับขา
2. ใช้มือดึงต้นขาด้านหลัง
3. ทำสลับข้างกัน ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 เที้ยว



การยืดกล้ามเนื้อขาและหลัง

1. นั่งเหยียดเท้า
2. มือเหยียดไปข้างหน้า
3. ก้มตัวไปข้างหน้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 เที้ยว



การยืดกล้ามเนื้อขาข้าง

1. นั่งเหยียดขา นำขาข้างหนึ่งไขว้
2. ใช้มือข้างหนึ่งดันขาพร้อมบิดตัวไปในทิศทางตรงข้าม ค้างไว้ 10 วินาที ทำข้างละ 3 เที้ยว



การยืดกล้ามเนื้อขาข้าง และหลัง

1. นั่งขาเป็นรูปสามเหลี่ยม
2. ดึงขาให้ใกล้ตัวที่สุด
3. ก้มตัวไปข้างหน้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 3 เที้ยว



การนั่งยืดต้นขาด้านหลังสลับซ้ายขวา

1. นั่งชันขาซ้ายขึ้นให้หัวเข่าตั้งฉากและนำขาขวาวางบนขาซ้าย
2. นั่งชันขาขวาขึ้นให้หัวเข่าตั้งฉากและนำขาซ้ายวางบนขาขวา



การจับต้นขาสลับซ้ายขวา

1. นอนราบกับพื้นและยกขาขวาให้อยู่ในลักษณะตั้งฉาก โดยขาซ้ายติดพื้น
2. ใช้มือจับที่บริเวณข้อพับหลังหัวเข่าขวาที่ยกตั้งฉาก
3. นอนราบกับพื้นและยกขาซ้ายให้อยู่ในลักษณะตั้งฉาก โดยขาขวาติดพื้น
4. ใช้มือจับที่บริเวณข้อพับหลังหัวเข่าซ้ายที่ยกตั้งฉาก



การนั่งยืดหน้าขา 2 ข้าง

ค้ำเข่าทั้งสองข้างยืดมาด้านหน้าและยกส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้น โดยใช้มือทั้งสองวางที่พื้นด้านหลัง เพื่อกันล้ม



การยืดกล้ามเนื้อน่อง

1. โน้มตัวลงด้านหน้าและใช้มือทั้งสองวางที่พื้น
2. นำขาขวาวางบนหลังขาซ้าย โดยที่ขาซ้ายต้องเหยียดตรง
3. นำขาซ้ายวางบนหลังขาขวา โดยที่ขาขวาต้องเหยียดตรง





MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อ
ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นายอิทธิ คุ่มพุ่ม
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะพลศึกษา
รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-119/2562X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 24 มิถุนายน 2562

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการ
รับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the
Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical
Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 27 มิถุนายน 2562

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-119/2562

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์



ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ร้อยตำรวจโท เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง

กรรมการบริษัท สปอร์ต ฮีโร่ จำกัด และ
ผู้ฝึกสอนระดับ AFC Professional Football
Coaching Diploma

อาจารย์ชัยณรงค์ แย้มขจร

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ
พลศึกษา
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปทุมวัน

อาจารย์ ดร.เทเวศน์ จันทร์หอม

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพล
ศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์สนอง แต่งงาม

ผู้อำนวยการอะคาเดมีสโมสรนครสวรรค์ เอฟซี
และผู้ฝึกสอนระดับ AFC 'A' Coaching
Certificate ครูโรงเรียนเทศบาลวัดจอมคีรีนาค
พรตนครสวรรค์

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายอัทร คุ่มพุ่ม
วัน เดือน ปี เกิด	1 ธันวาคม 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดนครสวรรค์
วุฒิการศึกษา	การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาวิชา พลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา คณะพล ศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	4 หมู่ที่ 5 ต.กลางแดด อ.เมืองนครสวรรค์ จ. นครสวรรค์ 60000

