

ผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึก
ที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล



นายกิตติ รัตนราช

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2538

ISBN 974-631-831-4

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I16๗ 24951

**EFFECTS OF ACHIEVEMENT MANAGEMENT PLAN IN TRAINING PROGRAM
ON THE PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS**

Mr. Kittti Rattanasri

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1995

ISBN 974-631-831-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึก
ที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล

โดย

นายกิตติ รัตนราช

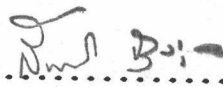
ภาควิชา

พลศึกษา

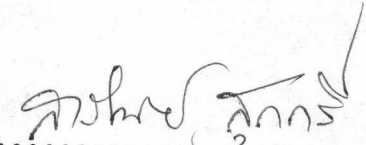
อาจารย์ที่ปรึกษา

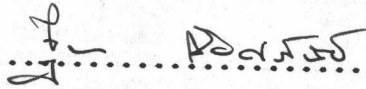
อาจารย์ ดร. จุฑา ติงศักดิ์

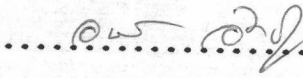
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

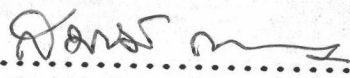

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ กงสุวรรณ)


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกกร)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร. จุฑา ติงศักดิ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อิตชู)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ ปานจันทัก)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คณิงสุขเกษม)

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

กิตติ รัตนราช : ผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล (EFFECTS OF ACHIEVEMENT MANAGEMENT PLAN IN TRAINING PROGRAM ON THE PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS) อ.ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศภิตย์, 221 หน้า. ISBN 974-631-831-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกและเปรียบเทียบผลการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะฟุตบอลและสมรรถภาพทางจิต กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2537 อายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวน 28 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม ทำการทดสอบความสามารถก่อนการทดลอง ทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะฟุตบอลและสมรรถภาพทางจิต ให้ทุกกลุ่มทำการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 15.30 - 18.00 น. โดยกลุ่มที่ 1 ให้ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มที่ 2 ให้ฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ เมื่อทำการฝึกครบ 6 สัปดาห์แล้ว จึงทำการทดสอบหลักการทดลอง นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์หาคะแนน "ที" (T-Scores) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) และค่า "เอฟ" (F-test) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ ค่าเฉลี่ยของความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายและด้านทักษะฟุตบอล ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีการเปลี่ยนแปลงในทางลบ และค่าเฉลี่ยของความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางจิต ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ ค่าเฉลี่ยของความสามารถด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้าน ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวก
3. หลังการฝึกตามโปรแกรมปกติ และฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของความสามารถทางด้านทักษะฟุตบอล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2537

ลายมือชื่อนิสิต กิตติ รัตนราช
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา จุฑา ดิงศภิตย์
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

##C641399 : MAJOR MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: EFFECTS / ACHIEVEMENT MANAGEMENT PLAN / TRAINING PROGRAM / PERFORMANCE / SOCCER PLAYERS

KITTI RATTANARASRI : EFFECTS OF ACHIEVEMENT MANAGEMENT PLAN IN TRAINING PROGRAM ON THE PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS. THESIS ADVISOR : JUTA TINGSABHAT, PE.D., 221 pp. ISBN 974-631-831-4

The purposes of this research were to study the effects of The Achievement Management Plan (AMP) Supplementation in training program and to compare the effects of training on the performance in physical fitness, soccer skills and mental fitness of soccer players.

The data was collected from 28 soccer players who had enrolled at Suphanburi Sports School during the 2nd semester, 1994 and they were 13-15 years old. Prior to the experiment, subjects were divided into two groups by using random of assignment subjects to group method and then the subject performance were tested. Each group had 14 subjects, the first group was trained with normal program and served as the control group, the second group was trained with normal program plus the AMP and served as the experiment group. Each group was trained 3 days a week for 6 weeks and was tested at the end of the training period. The data was analyzed to obtain T-Scores, means, and standard deviations. The t-test, F-test and ANCOVA method were also applied to test the significant differences at .05 level.

It was found that :

1. Before and after the experiment, the means of physical fitness and soccer skill scores between before and after the training period of the control group were significantly different but the mental fitness were not significantly different at .05 level.

2. Before and after the experiment, the means of physical fitness, soccer skill scores and mental fitness of the experiment group were significantly different at .05 level.

3. After 6 weeks, the means of soccer skill scores of the control and experiment groups were significantly different but the means of physical fitness and mental fitness were not significantly different at .05 level.

ภาควิชา.....พลศึกษา.....

สาขาวิชา.....พลศึกษา.....

ปีการศึกษา.....2537.....

ลายมือชื่อนิติต.....กิตติ.....รัตน์ราชย์.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....ฟ.....รัตน์ราชย์.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....ฟ.....รัตน์ราชย์.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ แนะนำควบคุมการวิจัย และตรวจแก้ไข ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้แก่ผู้วิจัย และเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจแก้ไข โปรแกรมการฝึกทางด้านต่าง ๆ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอาจารย์ใหญ่โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อาจารย์สาธิต ลิมขจรเดช ซึ่งได้ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ฝึกซ้อมและการเก็บข้อมูล ขอขอบพระคุณ อาจารย์วุฒิชัย จิตต์ศิริ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับนักฟุตบอลโรงเรียนกีฬา และช่วยวางแผนการฝึกซ้อม รวมทั้งน้อง ๆ นักฟุตบอลโรงเรียนกีฬาที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในงานวิจัยครั้งนี้ทุกคน

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พี่วิบูลย์ ชลานั้นต์ พี่สุนทรี ศิริอังกูร พี่อภิชาติ ไตรแสง พี่สปีนซ์ มหานิยม พี่ศักดิ์ชาย พี่ทักษ์วงศ์ พี่ประเสริฐไชย สุขสะอาด และพี่นุรติ มีเพชร ที่ได้ให้คำปรึกษามาโดยตลอด ขอขอบคุณ คุณสิริวรรณ ฉายวิมล ที่ช่วยพิมพ์วิทยานิพนธ์จนเสร็จสิ้นและให้กำลังใจตลอดมา และขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือด้วยดีโดยตลอด

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ซึ่งให้ความช่วยเหลือ คอยเป็นกำลังใจ อบรมสั่งสอน ให้คำปรึกษา และสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้ศึกษาในชั้นปริญญาโทมาบัณฑิต จึงทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
กิตติกรรมประกาศ	ณ
สารบัญตาราง	ญ

บทที่

1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ทางด้านสมรรถภาพทางกาย

ความหมาย	9
องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	10
หลักการฝึก	11
วิธีการฝึก	15
กล้ามเนื้อที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล	22

ความรู้ทางด้านสมรรถภาพทางจิต

ความหมาย	24
หลักการฝึก	24

ขั้นตอนการฝึกทักษะทางจิตวิทยา	28
เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา	37
ความรู้ทางด้านทักษะ	
ความหมาย	41
ขั้นการเรียนรู้ทักษะ	41
การวัดการเรียนรู้	43
การฝึกหัด	44
ระดับรอบของการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะ	45
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	47
3 วิจัยดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างประชากร	63
วิจัยดำเนินการทดลอง	63
รูปแบบการวิจัย	65
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล	66
การวิเคราะห์ทางสถิติ	67
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	68
5 สรุปผลการวิจัย	
ผลการวิจัย	83
ผลการวิจัยพบว่า	84
การอภิปรายผลการทดลอง	84
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	91
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	92

รายการอ้างอิง	93
ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (AMP)	99
ภาคผนวก ข ตารางลำดับและเวลาในการฝึก	103
ภาคผนวก ค ทำการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับกีฬาฟุตบอล	106
ภาคผนวก ง ทำการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับการฝึกด้วยน้ำหนัก ..	108
ภาคผนวก จ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	110
ภาคผนวก ฉ แบบทดสอบสมรรถภาพทางจิต	118
ภาคผนวก ช แบบทดสอบทักษะฟุตบอล	124
ภาคผนวก ซ ตารางสรุปผลการแสดงความสามารถของนักฟุตบอล	130
ภาคผนวก ฌ ตารางสรุปผลการแสดงความสามารถของกลุ่ม	132
ภาคผนวก ฎ โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางจิต	133
ภาคผนวก ฏ โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย	154
ภาคผนวก ฐ โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล	174
ภาคผนวก ฑ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย ...	213
ภาคผนวก ฒ รายชื่อนักฟุตบอลโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี	214
ภาคผนวก ท ตารางสรุปผลคะแนนความสามารถของกลุ่ม	215
ประวัติผู้เขียน	221

สารบัญตารางประกอบ

		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้ารับการทดลอง.....	68
ตารางที่ 2	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลการทดสอบความแปรปรวนด้วยค่า "เอฟ" (F-test) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบก่อนการทดลอง	69
ตารางที่ 3	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (T-test) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบก่อนการทดลอง.....	70
แผนภูมิที่ 1	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของการทดสอบก่อนการทดลอง.....	71
ตารางที่ 4	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ 1 (กลุ่มควบคุม)	72
ตารางที่ 5	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ 2 (กลุ่มทดลอง)	73
ตารางที่ 6	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลการทดสอบความแปรปรวนด้วยค่า "เอฟ" (F-test) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบหลังการทดลอง ด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะฟุตบอล	74
ตารางที่ 7	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบด้วยค่า "ที" (t-test) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบหลังการทดลอง ด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะฟุตบอล	75
ตารางที่ 8	แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนน "ที" (T-score) ของผลการทดสอบหลังการทดลอง ด้านสมรรถภาพทางจิต	76

สารบัญตารางประกอบ (ต่อ)

	หน้า
แผนภูมิที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของการทดสอบ หลังการทดลอง.....	77
ตารางที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบด้วยค่า "เอฟ" (F-test) โดยการวิเคราะห์ความ แปรปรวนร่วม (ANCOVA) ค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ของผล การทดสอบหลังการทดลองด้านสมรรถภาพทางจิต	78
แผนภูมิที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ด้านสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	79
แผนภูมิที่ 4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ด้านทักษะฟุตบอลของกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลอง.....	80
แผนภูมิที่ 5 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนน "ที" (T-score) ด้านสมรรถภาพทางจิต ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง.....	81