

ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถ
ในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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



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

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับ
	เซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถ ในการกระโดดเตะลูก
	ตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา
โดย	น.ส.สุนันท์ แก้วคำไสย์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน)

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

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

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการเตะเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการเตะเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6380191427 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

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

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

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

The results of the research were as follow:

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

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

Field of Study: Health and Physical Education
Student's Signature

Academic Year: 2021
Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่อง ตรวจสอบวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุด ให้มีคุณค่าทางวิชาการ ตลอดจนให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านมาโดยตลอด ผู้วิจัย ตระหนักและซาบซึ้งในความเมตตา ความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และอาจารย์ ดร.วิรัช วงศ์พิพิธ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่สละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรุดี สุขดี อาจารย์สุภัสสร คำแพงศรี และคุณครู ณัฐพงศ์ เชื้อสระคู ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกที่ได้ให้ความกรุณาในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

กราบขอบพระคุณ อาจารย์วีระชัย แสงสว่าง อาจารย์ช่อทิพย์ อินทร์โพธิสม ผู้ฝึกสอนกีฬา เซปักตะกร้อหญิงทีมโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ที่ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก จัดสถานที่ และให้ความกรุณาเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ และขอบคุณน้อง ๆ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

กราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.วิศรา วรธกวรรกุล ที่สละเวลาให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และช่วยเหลือผู้วิจัย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ทุกท่าน สำหรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือ รั้งฟังปัญหา และกำลังใจในการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณครอบครัว บิดา มารดา และคุณอา เป็นอย่างสูงที่คอยสนับสนุน ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยจนประสบผลสำเร็จ

สุวนันท์ แก้วคำไสย์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมุติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความ.....	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. โปรแกรมการฝึก.....	7
1.1 ความหมายของการฝึก.....	7
1.2 หลักการฝึก.....	7
1.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา.....	14
1.4 หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก.....	16
1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัยโอเมตริก.....	17

2. การเล่นเกมพื้นบ้าน	19
2.1 ความหมายของการเล่นเกมพื้นบ้าน.....	19
2.2 ประเภทของการเล่นเกม.....	21
2.3 การวิเคราะห์กิจกรรมการเล่นเกมพื้นบ้าน ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนดังนี้	24
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมพื้นบ้าน	34
3. กีฬาเซปักตะกร้อ.....	37
3.1 ประวัติกีฬาตะกร้อ.....	37
3.2 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ	38
3.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ	40
3.4 ทักษะการรูกหน้าตาข่าย.....	41
3.5 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะ	42
3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ.....	44
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	50
1.1 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50
1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง.....	50
1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
ชั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	52
2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง.....	52
2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง.....	53
2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	53
ชั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55

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

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย	25
ตารางที่ 2	พิจารณาคัดเลือกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน	26
ตารางที่ 3	วิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านจำแนกตามวิธีการเล่น	28
ตารางที่ 4	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดด เตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและ ความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการ ทดลอง	56
ตารางที่ 5	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดด เตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและ ความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลอง	58
ตารางที่ 6	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดด เตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและ ความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ กลุ่มควบคุม	61
ตารางที่ 7	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดด เตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	64

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	47
ภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	49
ภาพที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัวและความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	60
ภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัวและความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	63
ภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	65

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นการเล่นพื้นเมืองดั้งเดิมของชาวไทยมาช้านานเห็นได้จากการนำเอา กีฬาตะกร้อในรูปแบบต่าง ๆ มาดัดแปลงการเล่นให้มีความหลากหลาย เช่น ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อเตะหน ตะกร้อพลิกแพลง ตะกร้อชิงธง ตะกร้อวง (สุพจน์ ปราณี, 2549) กีฬาเซปักตะกร้อ ก็ได้นำมาบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลายๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐาน เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของวัฒนธรรมท้องถิ่นและสังคมไทย เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ วิธีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและการอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไป กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสนใจอย่างแพร่หลายมากขึ้น มีการส่งเสริมให้มีการเล่นและมีแข่งขันกันมาก ทั้งใน ส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ในระดับนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชน ตลอดจนถึง การแข่งขันระหว่างประเทศ เช่น กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ (ชวลิต จิรายุกุล, 2536) และในปัจจุบัน ได้มีการแข่งขันในประเทศไทย เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนนักศึกษา กีฬาโรงเรียนกีฬา กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (พัชรี ทองคำพานิช, 2552 อ้างถึงใน ประเสริฐ ชนมมอญ, 2561) อีกทั้งการเล่นกีฬาตะกร้อยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (สุพจน์ ปราณี, 2549) ซึ่งสามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายของ พลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน

โดยการเล่นเซปักตะกร้อมีทักษะที่สำคัญ 2 ประเภท ได้แก่ ทักษะระดับพื้นฐาน เช่น การเล่น ลูกหลังเท้า ลูกศีรษะ ลูกเข้า และลูกข้างเท้าด้านใน (สุพจน์ ปราณี, 2550) และทักษะขั้นสูง ได้แก่ การโหม่ง การปาดลูก การเหยียบลูกหน้าตาข่าย การฟาดลูก การเตะลูกสลับหลัง การบลี้ออกลูก และการเสิร์ฟ (บุญยงค์ เกศทัต, 2547 อ้างถึงใน สุภัตสร คำแพงศรี, 2560) ทักษะการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง เป็นขั้นตอนการรุกที่ได้รับความนิยมมาก (Jawis et al., 2005 อ้างถึงใน รัชยา ศุภลักษณ์, 2561) และมีความสำคัญมาก เนื่องจากถือว่าเป็นโอกาสที่จะมาถึงในขั้นตอนการฟาดลูก และการเตะลูกสลับหลังต้องผ่านกระบวนการรับลูกเสิร์ฟ และการตั้งลูกมาก่อน ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอน สุดท้ายที่ผู้เล่นต้องมีความมั่นใจสูง มีชั้นเชิงกลยุทธ์ มีเทคนิค มีแทคติก และมีการแก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าได้ดี (สุพจน์ ปราณี, 2550)

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

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

มีความหลากหลาย การที่จะนำเอากิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรม การฝึกจะต้องมีการสังเคราะห์กิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรม การฝึกดังกล่าว เพื่อที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ที่จะนำไปพัฒนาทักษะการกระโดด เตะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประกอบกับกีฬาเซปักตะกร้อมีความจำเป็นในการใช้ทักษะ การกระโดดเตะในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการนำเอาการฝึกการเล่นพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ควบคู่กับ การฝึกเซปักตะกร้อจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ส่งเสริมทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาเรื่องการเล่นพื้นบ้าน พบว่า เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนานักเรียนให้เกิด การพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือ พัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับกีฬาเซปักตะกร้อที่มุ่งให้นักเรียนมีทักษะ ความสามัคคี เคารพกฎ กติกา รักความเป็นไทย และสามารถทำให้นักเรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านทักษะ ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านคุณธรรม จริยธรรม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปัก ตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาที่ส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดเตะ ลูกตะกร้อในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง เนื่องจากมีการศึกษาการวิจัยทักษะด้านการกระโดดเตะ ในนักกีฬาเซปักตะกร้อชายแล้วนั้น ทั้งนี้ยังไม่พบการศึกษาการวิจัยทักษะด้านการกระโดดเตะลูก ตะกร้อของเพศหญิง ผู้วิจัยจึงจัดทำโปรแกรมดังกล่าวขึ้น เพื่อพัฒนาทักษะการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงต่อไป

คำถามการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปัก ตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน โรงเรียนกีฬา หลังการทดลอง มีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลอง หรือไม่ อย่างไร

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา สูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังการทดลองหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลอง มีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬามีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งจะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่ส่งผลต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ คือการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

3. การพัฒนาโปรแกรมฝึก โดยใช้การละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับการฝึกตามหลักการของพลัยโอเมตริก เพื่อให้แบบฝึกมีความเข้มข้นและความหนักตามหลักการฝึกกีฬา

คำจำกัดความ

โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ หมายถึง กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ได้ผ่านการสังเคราะห์กิจกรรมการละเล่นให้มีความสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายที่ส่งเสริมต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ โดยใช้หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก เพื่อให้แบบฝึกมีความเข้มข้น และความหนักตามหลักการฝึกกีฬา โดยให้ฝึกร่วมกับเซปักตะกร้อ เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านการกระโดดเตะลูกตะกร้อให้นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ คือ การกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ คือ การกระโดดเตะพาดลูกและการกระโดดเตะลูกสลัดหลัง สามารถวัดได้จากแบบวัดการกระโดดเตะสูงและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. ผู้ฝึกสอนโรงเรียนกีฬาได้โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา สำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี
2. นักกีฬาเซปักตะกร้อได้พัฒนาทักษะในการกระโดดเตะลูกตะกร้อให้ดีขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี
3. เป็นแนวทางให้กับครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียน ที่จะนำเอาการฝึกรูปแบบไทยไปสอนให้กับนักเรียนต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาคำวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึก

- 1.1 ความหมายของการฝึก
- 1.2 หลักการฝึก
- 1.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา
- 1.4 หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก
- 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัยโอเมตริก

2. การละเล่นพื้นบ้าน

- 2.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้าน
- 2.2 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้าน
- 2.3 การวิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการละเล่นพื้นบ้าน

3. กีฬาเซปักตะกร้อ

- 3.1 ประวัติกีฬาตะกร้อ
- 3.2 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ
- 3.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ
- 3.4 ทักษะการรูกหน้าตาข่าย
- 3.5 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะ

ลูกตะกร้อ

- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึก

1.1 ความหมายของการฝึก

เจริญ กระจวนรัตน์ (2561) กล่าวว่า การฝึกซ้อม (Training) คือการดำเนินการหรือการปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ (Systematic Process) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา สร้างเสริม ปรับปรุง แก้ไข ทักษะ เทคนิคกีฬาและสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งความสามารถของนักกีฬา (Performance) ให้มีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้เงื่อนไขของความหนัก เบา รูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงอย่างถูกต้องเหมาะสม และต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งระยะสั้นและระยะยาว

สุภัสสร คำแพงศรี (2560) กล่าวว่า การฝึกกีฬา หมายถึง กระบวนการที่ต้องกระทำหรือการปฏิบัติทักษะกีฬานั้นๆ ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ มีแบบแผนการฝึกที่ชัดเจนเหมาะสม เพื่อรักษา หรือพัฒนาทักษะกีฬานั้นๆ ให้มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด

สนธยา สีสมาต (2547 อ้างถึงใน ประเสริฐ ชนมมอญ, 2561) กล่าวว่า การฝึกซ้อม หมายถึง การทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติส่งผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและอวัยวะที่เกี่ยวข้องจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและการทำงานจนเพียงพอหรือเหมาะสม กับความต้องการของแต่ละชนิดกีฬา ข้อควรคำนึงในการฝึกซ้อมหรือการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬามีดังนี้

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

สรุป ความหมายของการฝึก หมายถึง การวางแผนการฝึกซ้อมที่มีจุดมุ่งหมายชัดเจน คำนึงถึงความหนักเบา รูปแบบ วิธีการและกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ได้กำหนดไว้เป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่องสม่ำเสมอทั้งระยะสั้นและระยะยาว

1.2 หลักการฝึก

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

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

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

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

3. หลักการของความหนักในการฝึกมากกว่าปกติ (Principle of Overload) เป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงกับร่างกายอย่างเป็นระบบโดยเฉพาะระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ

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

3.1 ความสม่ำเสมอหรือความถี่ของการฝึกซ้อม (Frequency)

3.2 ความหนักหรือความเข้มข้นของการฝึกซ้อม (Intensity)

3.3 ระยะเวลาหรือความยาวนานของการฝึกซ้อม (Time/Duration)

3.4 รูปแบบหรือประเภทของการออกกำลังกาย (Type of Exercise)

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

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

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

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

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

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะบังเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อกระทำหลังจากที่ได้มีการอบอุ่นร่างกายพร้อมแล้ว การคลายอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาทีและตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยขับถ่ายเคลื่อนย้าย

สรุปได้ว่า การฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายควรคำนึงถึงหลักการฝึกซ้อมต่าง ๆ ที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาของร่างกายและไม่ให้เกิดการบาดเจ็บที่ตามมา

การฝึกความแข็งแรง

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

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2534) กล่าวว่า หลักการฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักไว้ ดังนี้

1. ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องใช้ทำงานหนัก เช่น กล้ามเนื้อขา ท้อง หลัง ลำตัวและแขน
2. ทำให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เพราะกล้ามเนื้อที่ใช้จะต้องใช้ระยะเวลาพักฟื้นประมาณ 48 ชั่วโมง
3. ใช้น้ำหนักจากน้อยไปหามากโดยคำนวณจากน้ำหนัก 60%-70% ของน้ำหนักสูงสุดที่ทำได้ เป็นน้ำหนักใช้ฝึกสำหรับผู้เริ่มฝึกหัด
4. กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มควรทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยคำนวณจากน้ำหนัก 60%-90% ของน้ำหนักสูงสุดทำซ้ำด้วยจังหวะช้า ๆ 8-12 ครั้ง
5. ความเร็วของการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อให้เกิดความแข็งแรงควรกระทำช้า ๆ โดยทั่วไปการยกขึ้นควรใช้ระยะเวลาประมาณ 2 วินาที และการเคลื่อนที่ลงควรใช้ระยะเวลาประมาณ 4 วินาที

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

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

การฝึกพลัง

พลังหรือกำลัง (Power) คือ การออกกำลังกายที่ใช้ความแข็งแรงและความเร็ว ในการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดกำลังกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ฉับพลัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากที่สุด ใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด ซึ่งมีลักษณะของการฝึกที่หลากหลายรูปแบบ เป็นการนำการฝึกกระโดดแบบต่างๆ มาใช้ เช่น การกระโดดสูง การกระโดดยกเข้าสูง เป็นต้น ในการกำหนดโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อนั้น โดยทั่วไปแล้ว จะมีการปรับเปลี่ยนปริมาณการฝึกและความหนักของการฝึกภายในแต่ละสัปดาห์ได้แก่ ถ้ากำหนดให้มีการฝึก 2 วัน/สัปดาห์ ก็จะกำหนดให้มีการฝึกด้วยความหนักในระดับสูง และความหนักในระดับต่ำอย่างละ 1 วัน ถ้ามีการกำหนดให้ฝึก 3 วัน/สัปดาห์ ก็จะกำหนดให้มีการฝึกด้วยความหนักในระดับสูง ความหนักในระดับปานกลาง และความหนักในระดับต่ำ อย่างละ 1 วัน เพื่อให้เกิดความแตกต่างในความหนักของการฝึก ซึ่งจะเกิดการพัฒนากำลังของกล้ามเนื้อได้ผลดี (ไอย์ศรัย พิรภาพรกุล, 2554)

การฝึกความเร็ว

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

การฝึกความคล่องตัว

การฝึกความคล่องตัว หรือความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ส่วนใหญ่มุ่งไปที่ความสามารถในการปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและจังหวะที่เคลื่อนไหวหรือการทำงานของเท้าที่คล่องแคล่วว่องไว ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับกีฬาทุกประเภท สำหรับช่วงระยะเวลาที่ใช้ใน

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

การฝึกการทรงตัว

การทรงตัว (Balance) การออกกำลังกายทำให้ระบบภายในร่างกายเกิดความสมดุล สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการควบคุมการทรงตัวในขณะที่อยู่กับที่และเคลื่อนที่ ส่งผลให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี การประกอบกิจกรรมทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายสามารถทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายปฏิบัติงาน ระบบกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะสามารถทรงตัวในท่าใดๆ ได้ ด้วยมือหรือเท้าได้ การทรงตัวจะมี 2 ลักษณะ คือ การทรงตัวอยู่กับที่ (Static Balance) เช่น ยืนขาเดียว การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ (Dynamic Balance) เช่น การเดินบนรางรถไฟ การไต่ลวด การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่งผลต่อการทรงตัว การรักษาสมดุลในร่างกายดีขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ วันละไม่ต่ำกว่า 45 นาที มีผลทำให้การทรงตัวรักษาสสมดุลในร่างกายมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความยืดหยุ่นและสมานิติ (อรัญญา บุทธิจักร์, 2552)

การฝึกความอ่อนตัว

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

บริหารกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวเป็นประจำทุกวัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญและนิยมปฏิบัติกันโดยทั่วไปมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การยืดกล้ามเนื้อที่ทำด้วยตนเอง และการยืดกล้ามเนื้อที่คนอื่นเป็นผู้กระทำ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2561)

สรุป การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการกระโดดเตะลูกตะกร้อ เพื่อให้หนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีวิธีการฝึกในแต่ละด้านแตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการฝึกว่าต้องการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพด้านใด ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น องค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ได้แก่ ความแข็งแรง พลัง ความเร็ว ความคล่องตัว การทรงตัวและความอ่อนตัว ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ นี้ จึงต้องพิจารณาถึงจุดประสงค์ของการฝึก แล้วจึงเลือกวิธีการฝึกให้เหมาะสม และจะต้องคำนึงถึงหลักการและวิธีการฝึกในแต่ละด้านของสมรรถภาพนั้นๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและบรรลุตามจุดประสงค์ที่วางไว้ และจะต้องฝึกอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ วันละไม่ต่ำกว่า 45 นาที

1.3 การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา

ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล (2556, อ้างถึงใน สุภัทสร คำแพงศรี, 2561) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดโปรแกรมออกกำลังกายนั้น ควรยึดหลักการออกกำลังกายและมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อประเมินความก้าวหน้าในการฝึกของการจัดโปรแกรม และมีวิธีการจัดโปรแกรม ดังนี้

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

2. จัดรูปแบบการออกกำลังกายให้เกิดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง เฉพาะเจาะจงกับบุคคลและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย

3. ความหนัก ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อทำให้เกิดการตอบสนองของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย

4. โปรแกรมการออกกำลังกายควรมีความสม่ำเสมอ ปลอดภัย และทำให้เกิดความเครียดต่อร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด

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

เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมแต่ละครั้งควรมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ชั้นแนะนำ (Introduction) จะอธิบายทำความเข้าใจกับนักกีฬาถึงหลักและวิธีการที่นำมาใช้ในการฝึก รวมถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอย่างสั้น ๆ ได้ใจความ ตรงตามเป้าหมาย ชัดเจน

2. ชั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กำหนดรูปแบบและกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้มีความสัมพันธ์กับทักษะและกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการฝึกหรือการปฏิบัติทักษะ การเคลื่อนไหว โดยเป็นขั้นตอนการปฏิบัติจากช้าไปเร็วด้วยทักษะการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนที่เกี่ยวข้องกับกีฬา

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

4. ชั้นฝึกสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (Supplementary Fitness Training) เน้นการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไปและสมรรถภาพเฉพาะประเภทกีฬาที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว การปฏิบัติทักษะ และเทคนิคของกีฬาแต่ละประเภท

5. ชั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) เป็นการปรับสภาพร่างกายให้กลับคืนสภาวะปกติ ภายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม นอกจากนี้ ผู้ฝึกซ้อมยังสามารถใช้ช่วงเวลาดังกล่าวนี้ในการประเมินผล หรือสรุปการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งให้กับนักกีฬาได้รับทราบ

สรุป การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งจะต้องมีการระบุขั้นตอนให้ชัดเจน เพื่อให้การฝึกซ้อมเป็นไปตามแบบแผนที่กำหนดไว้และต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินความก้าวหน้าในการฝึกของการจัดโปรแกรมการฝึก

1.4 หลักการฝึกแบบพลัยโอเมตริก

ถาวร กมฺทศรี (2560) ได้กล่าวว่า การฝึกแบบพลัยโอเมตริก เป็นรูปแบบการฝึกที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาสั้นๆ โดยใช้หลักการหดตัวของกล้ามเนื้อในแต่ละครั้งที่เรียกว่า Stretch – Shortening Cycle (SSC) การเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาด้วยความรวดเร็ว นั้น จะต้องใช้แรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อสูงสุดหรือเกือบสูงสุดอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาสั้นๆ รูปแบบการเล่นกีฬาหลายประเภทมีการปรับเปลี่ยนทิศทางและจังหวะในขณะที่เคลื่อนไหว หรือการปรับอัตราเร่งในการออกตัววิ่งรวมทั้งการลดความเร็วในการวิ่งลงอย่างทันทีทันใดในการเล่นหรือแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ที่ต้องอาศัยการประยุกต์ใช้แรงจากการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ทำงานอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงจะออกแรงได้มากพร้อมกับหดตัวอย่างรวดเร็วทำให้เกิดกำลัง (Power) ของกล้ามเนื้อเพื่อไปควบคุมจังหวะการเคลื่อนไหวให้มีคุณภาพและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท

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

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

ประโยชน์ของการฝึกพลัยโอเมตริก

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

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

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลัยโอเมตริก

งานวิจัยในประเทศ

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

ธนาคาร เสถียรพูนสุข (2560) ได้ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน วัยรุ่นประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอ

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

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

งานวิจัยในต่างประเทศ

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

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

สรุป จากการศึกษาการวิจัยของหลาย ๆ เรื่อง จะเห็นได้ว่าการนำเอารูปแบบการการฝึกพลัยโอเมตริกมาจัดทำเป็นโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในหลาย ๆ ด้าน สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จะจัดทำโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ โดยจะมีการสังเคราะห์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเกี่ยวกับการกระโดด เพื่อให้เกิดความเข้มข้นและความหนักของโปรแกรมการฝึกจึงต้องนำเอาหลักการฝึกของพลัยโอเมตริกมาช่วยให้เกิดการพัฒนสมรรถภาพทางกายที่สอดคล้องกับทักษะการกระโดดเตะลูกเตะกั๋วให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การเล่นพื้นบ้าน

2.1 ความหมายของการเล่นพื้นบ้าน

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

พาลาตี หมาดเต๊ะ (2557) กล่าวว่า การเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทั้งนี้ ประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่จะทำให้นักเรียนเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุขสนุกสนาน

และได้พัฒนาการทางด้านสังคม การละเล่นพื้นบ้านไทยเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่ามาร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายเพิ่มขึ้น

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

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

วรรณนิศา พงษ์จรัสกาล (2561) กล่าวว่า การละเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นของคนไทยสืบทอดมาตั้งแต่อดีตต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน เล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เนื่องด้วยมีความหลากหลายของสังคม หรือบริบทของพื้นที่ ภาคนั้นๆ ด้วยวิธีการเล่นที่บอกต่อ สอน หรือเล่าเรื่องต่อๆ กันมา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายพร้อมทั้งเกิดความสุขสนุกสนาน บันเทิงใจ เป็นการผ่อนคลาย เกิดประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

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

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

2.2 ประเภทของการละเล่น

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531 อ้างถึงใน พีรวัฒน์ ชลเจริญ, 2557) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยโดยอาศัยข้อมูลจากการเล่นโดยมีกฎกติกาและทักษะที่เด่นชัดจากการเล่นในแต่ละการละเล่น มีเป็นแนวทางในการจัดแบ่งกลุ่มซึ่งแบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. การละเล่นที่เน้นทักษะด้านการพูดและการฟัง ได้แก่ การเล่นที่มีบทร้องเจรจาโต้ตอบ
2. การละเล่นที่เน้นทักษะทางด้านการนับ การคาดคะเน การกระชาระยะ การจำแนกประเภท จำแนกพวก จำแนกเสียง
3. การละเล่นที่เน้นด้านทักษะการคิด การใช้ไหวพริบปฏิญาณ ความคล่องแคล่วว่องไว การเลือกตัดสินใจ
4. การละเล่นที่เน้นทักษะการใช้กล้ามเนื้อ การขีด การเขียน การลากเส้น การวาดเขียน รูปทรง การสาน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว
5. การละเล่นที่เน้นปลูกฝังค่านิยม ทศนคติในด้านต่างๆ เช่น ความซื่อสัตย์ ความสามัคคี ความเสียสละ ความรับผิดชอบ การยอมรับกติกา การรู้แพ้ชนะ การให้อภัย

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531 อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ตรูวรรณ, 2558) ได้แบ่งประเภทของการละเล่นออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ๆ แต่จะนำมากล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับการละเล่นของเด็กไทย ดังนี้

1. การเล่นทาย เช่น ทายหัวก้อย โพงพาง คลุมไก่ ขายดอกไม้
2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตั้เต
3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กากีไก่
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้อ่านเพลง เขกเข่า กินน้ำ เป็นต้น เช่น ช่วงชัย หรือช่วงเขลย ซี่ม้าส่งเมือง

5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไล่ให้ทัน ตะเข้ตะโขง โปลิศจับขโมย เอาเถิด เตย
6. ประเภทคัดออก เช่น วีรืข้าวสาร ลิงชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย
8. ประเภทที่มีการใช้กระดาษดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกลัง จู๋นางเข้าห้อง
9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ดิดลูกหิน เป่ายาง หรือ เป่ากบ
10. ประเภทไม้ เช่น ไม้หึ่ง
11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ จำจี้ แมงมุมขยุ่มหลังคา ชู้ตุ่กลางนา จับปูดำ

เป่ายิงฉุบ จี๋จ่อเจียบ

วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531 อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ตรุวรรณ, 2558) ได้แบ่งการละเล่นของเด็กไทยออกตามกติกาการเล่นได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. การเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยอมรับการเอาชนะกัน ในการเล่นที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกว่ามีความสำคัญนั้น จะต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญของตัวเอง และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการหมุนเวียนสับเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลา เพื่อความสนุกสนาน เพื่อการออกกำลังกายและการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกที่สำคัญ อาจจะเป็นการเล่นที่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง

การละเล่นของเด็กไทย ถ้าแยกประเภทตามความรู้สึกของผู้เล่นเกี่ยวกับความสำคัญ ในเรื่อง การแพ้ชนะแล้ว อาจแบ่งได้ดังนี้

สำคัญมาก	สำคัญปานกลาง	สำคัญน้อย	ไม่สำคัญเลย
เตย	ซ่อนหา	มอญซ่อนผ้า	งูกินหาง
ตีดลูกหิน	ช่วงเขลย	เอาเถิด	รีรีข้าวสาร
ตั้งเต	ตีจับ	ลิงชิงหลัก	เสื่อข้ามหัวย
หมากเก็บ	ไม้หึ่ง	เสื่อตักถัง	จุนางเข้าห้อง
เป่ายาง	ตะเข้ตะโขง	แมลงมุมขยุ้ม	จีจ้อเจี๊ยบ
ไล่จับ	กาฟักไข่	ขี้ม้าส่งเมือง	ชื้อดอกไม้
อีดัก	โปลิศจับขโมย	โพงพาง	คลุมไก่
	วิ่งเปี้ยว	กระโดดเชือก	ตบแผละ
		จ้ำจี้	ตีไก่
		ขายของ	แย้ล้งรู

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

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

1. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเฉพาะบุคคล
2. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ให้แต่ละคนออกมาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการละเล่น

3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีเนื้อร้องประกอบกิจกรรม
4. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีกติกาที่ซับซ้อน และมีการแข่งขันกัน

กล่าวสรุป จะเห็นได้ว่าการละเล่นพื้นบ้านมีการแบ่งกลุ่มและแบ่งประเภทอย่างชัดเจน การที่จะนำการละเล่นพื้นบ้านมาใช้จะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ ดังนั้น การจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านจะต้องเป็นกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพด้านความแข็งแรง พลังความเร็ว ความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ที่ส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะได้ดีขึ้น

2.3 การวิเคราะห์กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
 2. พิจารณาคัดเลือกเกมการละเล่นพื้นบ้านไปใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้าน
- ประยุกต์ร่วมกับการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ โดยพัฒนาเกณฑ์จาก วิจารณ์ ปนาทกุล (2531) ดังนี้

2.1 เป็นการละเล่นที่ไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติและไม่เป็นการทารุณกรรมต่อสัตว์

2.2 เป็นการละเล่นที่มีความเป็นสากล

2.3 เป็นการละเล่นที่ไม่ได้เป็นการแข่งขันเพื่อการพนัน

2.4 เป็นการละเล่นที่ไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่น อันจะนำไปสู่การทะเลาะวิวาท

3. นำการละเล่นพื้นบ้านที่ผ่านการพิจารณาคัดเลือกมาทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่น จำแนกตามประเภทการเล่นของ วิจารณ์ ปนาทกุล (2531)

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 1 วิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

ผู้วิจัย	ประเด็นในการวิจัย	การเล่นพื้นบ้านที่ใช้ในการวิจัย	สมรรถภาพทางกาย
ปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ (2556)	เพื่อศึกษาผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อ สุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา	กระต่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโงง ตีวงล้อ ตากล้วย กาฟักไข่ เรือบก ขี่ม้าโยนบอล	ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
ผู้วิจัย	ประเด็นในการวิจัย	การเล่นพื้นบ้านที่ใช้ในการวิจัย	สมรรถภาพทางกาย
พาลาตี ทมาดเต๊ะ (2557)	เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย	กระต่ายขาเดียว อีฉุด บุสู น้ำขึ้น น้ำลง ลากกบหมาก การโดดเชือก เตย เสื่อข้ามห้วย รื้อข้าวสาร งูกินหาง วิ่งเปี้ยว ม้าก้านกล้วย กระโดดจิงโจ้	เมื่อทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน พบว่าเด็กมีสมรรถภาพทางกลไกพัฒนาดีขึ้น ดังนั้นการฝึกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านจึงมีผลดีต่อเด็กปฐมวัย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

กิตติพงษ์ ตรุวรรณ (2558)	ผลของการจัดการ เรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่น พื้นบ้านไทยเพื่อ ส่งเสริมสมรรถภาพ ทางกายที่จำเป็นต่อ การป้องกันอุบัติเหตุ จากการหกล้มของ นักเรียนชั้น ประถมศึกษาตอนต้น	กระโดดเชือกเดี่ยว กระต่ายขาเดียว กระโดดเชือกคู่ ขาโกตีกัน ชนไก่ ซึกเยอ ตีจับ วิ่งเปี้ยว	กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว เมื่อ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

สรุปจากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์งานวิจัยที่จัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สรุปได้ว่า การนำเอากิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมาจัดเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกได้ เช่น ด้านความเร็ว ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาคัดเลือกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไปใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ โดยพัฒนาเกณฑ์จาก วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531)

ตารางที่ 2 พิจารณาคัดเลือกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน โดยพัฒนาเกณฑ์จาก วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน	เกณฑ์ที่				ผลการวิเคราะห์		หมายเหตุ
		1	2	3	4	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1	กระโดดเชือกคู่	✓	✓	✓	✓	✓		
2	กระโดดเชือกเดี่ยว	✓	✓	✓	✓	✓		
3	กระต่ายขาเดียว	✓	✓	✓	✓	✓		
4	กระโดดจิงโจ้	✓	✓	✓	✓	✓		
5	กาฬไก่	✓	✓	✓	✓	✓		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

6	ขาไก่ตีกัน	✓	✓	✓	✓	✓		
7	ขี่ม้าโยนบอล	✓	✓	✓	✓	✓		
8	งูกินหาง	✓	✓	✓	✓	✓		
9	ชนไก่	✓	✓	✓	✓	✓		
10	ชกเย่อ	✓	✓	✓	✓	✓		
11	ตากล้วย	✓	✓	✓	✓	✓		
12	ตีจับ	✓	✓	✓	✓	✓		
13	ตีวงล้อ	✓	✓	✓	✓	✓		
14	เตย	✓	✓	✓	✓	✓		
15	น้ำขึ้น น้ำลง	✓	✓	✓	✓	✓		
16	บุงู	✓		✓	✓		✓	การละเล่นไม่เป็นสากล
17	ม้กก้านกล้วย	✓	✓	✓	✓	✓		
18	รื้อข้าวสาร	✓	✓	✓	✓	✓		
19	เรือบก	✓	✓	✓	✓	✓		
20	ลากกาบหมาก	✓	✓	✓	✓	✓		
21	ลิงชิงหาง	✓	✓	✓	✓	✓		
22	วิ่งเปี้ยว	✓	✓	✓	✓	✓		
23	เสื่อข้ามห้วย	✓	✓	✓	✓	✓		
24	อ้ายเข้อ้ายโขง	✓	✓	✓	✓	✓		
25	อีฉุด	✓		✓	✓		✓	การละเล่นไม่เป็นสากล

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

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

5. ประเภทไล่จับ
6. ประเภทคัดออก
7. ประเภทกระโดดข้าม
8. ประเภทที่มีการใช้ดินสอหรือการวาดรูป
9. ประเภทความแม่นยำ
10. ประเภทไม้
11. ประเภทสำหรับเด็ก

ตารางที่ 3 วิเคราะห์การเล่นที่บ้านจำแนกตามวิธีการเล่น ของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531)

ลำดับ ที่	ชื่อกิจกรรม การเล่น ที่บ้าน	ลักษณะของการ เล่น	จำนวนผู้เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการวิเคราะห์	
						เลือก	ไม่เลือก
1	กระโดดเชือกคู่	กระโดดอยู่กับที่ เป็นกลุ่ม	2 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	เชือกกระโดด		✓
2	กระโดดเชือก เดี่ยว	กระโดดอยู่กับที่	คนเดียว	กลางแจ้ง/ ในร่ม	เชือกกระโดด	✓	
3	กระต่ายขาเดียว	ยืนขาเดียวสลับ ซ้ายขวา	3 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ไม่มี	✓	
4	กระโดดจิงโจ้	กระโดดไป ข้างหน้า	1 คนขึ้นไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ไม่มี	✓	
5	กาฟักไข่						✓
6	ขาไก่ตีกัน	ปะทะ	อย่างน้อย 2 คู่	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ไม่มี		
7	ขี่ม้าโยนบอล						✓
8	งูกินหาง						✓

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับ ที่	ชื่อกิจกรรมภูมิ ปัญญาท้องถิ่น ผ่านการละเล่น พื้นบ้าน	ลักษณะของ การเล่น	จำนวนผู้ เล่น	สถานที่	อุปกรณ์	ผลการวิเคราะห์	
						เลือก	ไม่เลือก
9	ชนไก่	ปะทะ	2 คน ขึ้น ไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ไม่มี		✓
10	ชักเย่อ	ปรับ	5-10 คน ขึ้นไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	เชือก	✓	
11	ตากล้วย					✓	
12	ตีจับ	ไล่จับ	5 คน ขึ้น ไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ไม่มี	✓	
13	ตีวงล้อ						✓
14	เตย						✓
15	น้ำขึ้น น้ำลง	คัดออก	5 คน ขึ้น ไป			✓	
16	ม้าก้านกล้วย						✓
17	รื้อข้าวสาร						✓
18	เรือบก						✓
19	ลากกาบหมาก						✓
20	ลิงชิงหาง	คัดออก	2 คน ขึ้น ไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ผ้าเช็ดหน้า าเป็นหาง	✓	
21	วิ่งเปี้ยว	ปรับ	4 คน ขึ้น ไป	กลางแจ้ง/ ในร่ม	ลูกตะกร้อ	✓	
22	เสื่อข้ามห้วย					✓	
23	อ้ายเข็้ออ้ายโจง						✓

จากการวิเคราะห์การเล่นพื้นบ้านจำแนกตามประเภทการเล่นของ (วิราภรณ์ ปนาทกุล, 2531) ผู้วิจัยได้คัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อเพื่อนำไปจัดโปรแกรมการฝึกทั้งหมด 10 เกม ดังต่อไปนี้

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความเร็ว ประกอบไปด้วย

1. การเล่นน้ำขึ้นน้ำลง
2. การเล่นวิ่งเปี้ยว

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ ประกอบไปด้วย

1. การเล่นกระโดดจิงโจ้
2. การเล่นเสือข้ามห้วย
3. การเล่นกระโดดเชือก

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความคล่องตัว ประกอบไปด้วย

1. การเล่นลิงชิงหาง
2. การเล่นตีจับ

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านทรงตัว ประกอบไปด้วย

1. การเล่นกระต่ายขาเดียว
2. การเล่นชักเย่อ

กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกายทางด้านความอ่อนตัว ประกอบไปด้วย

1. การเล่นตากล้วย

ซึ่งรายละเอียดและวิธีการเล่นเกมการเล่นพื้นบ้านทั้งหมด 10 เกมมีดังนี้

1. ชื่อเกมตากล้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. จับคู่ แต่ละคู่ให้มีน้ำหนักใกล้เคียงกัน พอที่จะรับน้ำหนักกันได้
2. ให้ยืนหันหลังชนกัน ใช้แขนเกี่ยวกันไว้ให้แน่น

3. คนหนึ่งก้มตัว อีกคนหนึ่งให้อยู่ในลักษณะนอนหงายรบบนหลัง
4. ให้เปลี่ยนกันเล่นไปเรื่อย ๆ

2. ชื่อเกมกระโดดเชือก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

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

3. ชื่อเกมกระต่ายขาเดียว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านการทรงตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ผู้เล่นยืนกระต่ายขาเดียว
2. ยืนกระต่ายขาเดียวยกขาไปด้านหลังค้างไว้
3. ยืนกระต่ายขาเดียวยกขาไปด้านหน้าค้างไว้

4. ชื่อเกมกระโดดจิงโจ้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่าๆกัน จากนั้นให้ลูกทีมแต่ละทีมยืนตรงข้ามกัน
2. กระโดดไปข้างหน้าไปแตะมือกับลูกทีมที่ยืนรออยู่ตรงข้ามกัน เมื่อแตะมือแล้วคนนั้น

ต้องกระโดดกลับมา ทำไปจนกว่าถึงคนสุดท้าย

5. ชื่อเกมชักเย่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการทรงตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่าๆ กัน
2. การเล่นให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขต
3. เมื่อให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามา

มาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

6. ชื่อเกมตีจับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความคล่องตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. แบ่งออกเป็น 2 ทีม เท่าๆ กัน มีเส้นแบ่งเขตตรงกลาง
2. ตกลงกันว่าทีมไหนจะเป็นฝ่ายเริ่มก่อน
3. คนที่เป็นฝ่ายรุกจะเริ่มข้ามเขต พอเข้าเขตฝ่ายตรงข้ามก็ต้องร้อง "ตี" ไม่ให้ขาดเสียง และวิ่งเอามือแตะตัวคนใดคนหนึ่งภายในฝ่ายรับ ฝ่ายรับก็จะพยายามจับคนที่ร้อง "ตี" ไว้ ถ้าคนร้อง "ตี" เห็นว่าจะสู้ไม่ได้หรือจะต้องถอนหายใจ ต้องรีบถอยมาให้พ้นเส้นแบ่งเขต ถ้าถอยไม่ทันผู้ร้อง "ตี" หยุดถอนหายใจก็ต้องถูกจับตัวไว้เป็นเชลย แต่ถ้าคนที่ร้อง "ตี" แตะตัวฝ่ายรับได้คนที่ถูกแตะก็เป็นเชลย ฝ่ายนี้ ฝ่ายที่ได้เชลยก็จะส่งคนร้อง "ตี" ไปแตะคนที่อยู่ฝ่ายตรงข้ามอีก ถ้ายังจับไม่ได้ก็ผลัดกันรุกคนละครั้ง จนกว่าจะกวาดเชลยได้หมดก็ขึ้นตาใหม่

7. ชื่อเกมน้ำขึ้น น้ำลง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความเร็ว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. เข้าแถวเป็นรูปวงกลม ผู้นำเกมยืนกลางวง
2. ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า "น้ำขึ้น" ทุกคนวิ่งมาหาผู้นำเกม
3. ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า "น้ำลง" ทุกคนวิ่งออกจากผู้นำเกม
4. ผู้นำเกมออกคำสั่งว่า "น้ำนิ่ง" ทุกคนหยุดอยู่กับที่

8. ชื่อเกมลิงชิงหาง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความคล่องตัว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ให้ผู้เล่นทุกคนเอาผ้าเช็ดหน้าใส่เป็นหางห้อยออกมา แล้วให้อยู่ในวงกลม
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้พยายามหลบหลีกเลี่ยงเพื่อรักษาหางของตนเองและพยายามวิ่ง

ไปแย่งหางของผู้เล่นคนอื่นๆ

9. ชื่อเกมวิ่งเปี้ยว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความเร็ว

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ผู้เล่นทั้ง 2 ทีม ต้องยืนเป็นแถวเรียงหนึ่งอยู่ด้านหลังของเสาฝ่ายละต้น หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกอยู่หัวแถว ให้ถือลูกตะกร้อไว้
2. เมื่อให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองฝ่ายออกวิ่งมายังเสาของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสา วิ่งกลับมายังเสาเดิมของตนเอง
3. พอวิ่งมาถึงเสาของตน ก็ยื่นลูกตะกร้อ ให้ผู้เล่นคนต่อไป ปฏิบัติ เช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบทุกคนในทีม
4. ทีมที่เล่นครบทุกคนแล้วนั่งลงเป็นทีมแรก ถือว่าเป็นผู้ชนะ

10. เสือข้ามห้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา

วิธีการเล่นแบบประยุกต์

1. ผู้เล่นทุกคนกระโดดข้ามรั้ว เปรียบเสมือนรั้วเป็นห้วย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นที่บ้าน

งานวิจัยในประเทศ

ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุดฒิ (2556) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

พีรวัฒน์ ชลเจริญ (2557) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนประถมศึกษา กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ระดับ .05

พาลาตี หมาดเต๊ะ (2557) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเล่นที่บ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกการเล่นที่บ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน พบว่าเด็กมีสมรรถภาพทางกลไกพัฒนาดีขึ้น เช่นเดียวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการละเล่นพื้นบ้าน ที่พบว่าภายหลังการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เด็กปฐมวัยชายและหญิง มีค่าคะแนนอยู่ในเกณฑ์ระดับดี ดังนั้นการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจึงมีผลดีต่อเด็กปฐมวัย

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

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

แ ต ก ต่ า ง

ของค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไก พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



งานวิจัยในต่างประเทศ

Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout (2010) ได้ศึกษาบทบาทของเกมพื้นบ้าน ในการพัฒนาออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนเพศชายจำนวน 50 คนในชนบท อายุระหว่าง 18-22 ปี กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดลอง ทั้งหมด 12 สัปดาห์ระยะเวลา 30 นาทีในตอนเช้าและตอนเย็น 6 วันต่อสัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกเกมบลาเตียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังระเบิดในการกระโดดได้ดีขึ้น

Pradeep Pandurang Ingale (2009) ได้ศึกษาผลกระทบของการเล่น Atya-Patya ต่อ สุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนอายุ 14-16 ปี ผลการวิจัยพบว่าเกมแบบดั้งเดิม ของอินเดียมีประโยชน์มากสำหรับมนุษย์ในยุคใหม่โดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินทุนมากเกม Atya Piya เป็นเกมที่มีการปรับปรุงให้เข้ากับสุขภาพและการพักผ่อนมีศักยภาพเกม Atya-Piya สามารถเล่นได้ ในหลายรูปแบบเช่นบนถนนในบริเวณเมืองหรือชุมชนแออัดที่มีปัญหาของสนามเด็กเล่นการเล่น Atya-Patya ใช้เงินน้อยมากดังนั้นคนยากจนก็สามารถเล่นได้เพื่อสุขภาพของพวกเขาการทดลองครั้งนี้ผู้เล่น จะเล่นแบบดั้งเดิมเช่นเดียวกับการเล่นในยุคสมัยอื่นและผู้เล่นจะมีทักษะที่ดีได้อย่างง่ายดาย

3. กีฬาเซปักตะกร้อ

3.1 ประวัติกีฬาตะกร้อ

ความเป็นมาของกีฬาเซปักตะกร้อ ไม่ได้มีการบันทึกประวัติความเป็นมาอย่างเป็นทางการ จึงไม่ค่อยมีคนทราบและรู้เรื่องนอกจากคำว่า “ตะกร้อ” ซึ่งคุ้นเคยกับคนไทยมากกว่า เช่นกีฬาตะกร้อ ข้ามตาข่าย กีฬาตะกร้อลอดห่วง และกีฬาตะกร้อเตะทรวงเล็กและวงใหญ่ เพื่อให้ผู้สนใจที่จะศึกษา ทราบถึงความเป็นมาของกีฬานี้ อาจารย์บุญยัง ทะนง เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งอยู่ในเหตุการณ์การ แข่งขัน เพื่อแลกเปลี่ยนศิลปะและวัฒนธรรมระหว่างไทยกับมาเลเซียในปีพ.ศ. 2508 ณ ห้อง สนามหลวง ประเทศไทยแลมาเลเซียได้จัดการแข่งขันกีฬาตะกร้อของทั้ง 2 ประเทศ เพื่อแลกเปลี่ยน ศิลปวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งการแข่งขันในครั้งนั้น นักกีฬาทีมชาติไทยมีความถนัดในการเล่นกีฬา ตะกร้อแบบกติกาของมาเลเซีย (Sepak Raga) คณะกรรมการจัดการแข่งขัน จึงได้กำหนดข้อตกลงใน การแข่งขันโดยให้แข่งขันทั้ง 2 แบบ ผลการแข่งขันกีฬาตะกร้อแบบกติกาไทย ปรากฏว่านักกีฬาทีมชาติไทยชนะทีมชาติมาเลเซีย 2 เซตรวด ส่วนการแข่งขันแบบกติกา มาเลเซีย ปรากฏว่านักกีฬาทีมชาติไทยแพ้ทีมชาติมาเลเซีย 2 เซตรวดเช่นเดียวกัน จากการจัดการแข่งขันในครั้งนั้น ณ ห้อง

สนามหลวง ซึ่งเป็นสนามแข่งขันโดยการสร้างขึ้นเป็นอัมจันทร์ชั่วคราว ได้มีประชาชนผู้สนใจเข้าชมกันอย่างมากเนื่องจากเข้าใจว่าโลกนี้คงจะมีทีมชาติที่เล่นตะกร้ออยู่เพียงชาติเดียว คือ ประเทศไทย จึงเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดเป็นอย่างยิ่ง จึงทำให้ภายในสนามในวันนั้นอัดแน่นไปด้วยผู้ที่อยากรู้จนทำให้สนามชั่วคราวพังลงมา

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

ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 11 ปีพ.ศ. 2533 ณ กรุงปักกิ่ง ประเทศจีนกีฬาเซปักตะกร้อได้ถูกบรรจุเข้าแข่งขันในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์เป็นครั้งแรก และเป็นครั้งแรกอีกเช่นเดียวกันที่ได้มีการเปลี่ยนอุปกรณ์การแข่งขัน ซึ่งเดิมใช้ตะกร้อหวายแข่งขันมาตั้งแต่ถูกบรรจุในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งแรก โดยเปลี่ยนเป็นตะกร้อพลาสติก (กรมพลศึกษา, 2555)

3.2 วิวัฒนาการของกีฬาตะกร้อ

กีฬาตะกร้อมีพัฒนาการมาจากการละเล่นพื้นเมืองดั้งเดิมของชาวบ้านในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ชาวบ้านนำเอาวัสดุจำพวกหวายมาถักสานให้เป็นลูกกลมๆ แล้วนำมาเตะเล่น โดยมีจุดประสงค์เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินในยามว่างจากงาน สุพจน์ ปรานี (2549) กล่าวไว้ว่า ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่ากีฬาตะกร้อมีแหล่งกำเนิดมาจากที่ใด นอกจากการใช้เหตุผลต่างๆ ทางประวัติศาสตร์มาวิเคราะห์ เพื่อนำมาเป็นข้อสันนิษฐานตามเหตุการณ์ที่ได้บันทึกไว้ในประวัติศาสตร์ของประเทศต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ประเทศพม่า เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2310 ทหารพม่าได้เข้ามาตั้งค่ายอยู่ในประเทศไทยบริเวณ โป้สามต้น จากคำบอกเล่าต่อๆ กันมา พบว่า ทหารพม่ามีการเล่นตะกร้อกัน ซึ่งชาวพม่าเรียกว่า การละเล่น “ชินลง”

ประเทศมาเลเซีย สันนิษฐานว่า การเล่นตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองของชาวมลายู เรียกว่า “ซี ปักรากา” (Sepak Raga)

ประเทศฟิลิปปินส์ พบว่า ชาวฟิลิปปินส์นิยมเล่นตะกร้อกันมานานแล้ว เรียกว่า “ซิปัก” (Sipak)

ประเทศจีน พบว่ามีการเล่นกีฬาลักษณะคล้ายตะกร้อ โดยใช้ลูกหนังปักขนไก่ แล้วนำมาเตะ เล่น ซึ่งสันนิษฐานจากภาพเขียนและพงศาวดารจีนที่กล่าวถึงกวางตุ้งได้เดินทางไปตั้งรกรากใน สหรัฐอเมริกาพร้อมกันได้้นำการเล่นตะกร้อขนไก่ไปเผยแพร่ เรียกว่า “เตกโก” (Tek Kgu)

ประเทศเกาหลี จากข้อสันนิษฐานพบว่ามีลักษณะการเล่นคล้ายกับประเทศจีน โดยใช้ดินเหนียวห่อด้วยผ้าสำลี แล้วปักด้วยหางไก่ฟาง

ประเทศไทย พบว่ามีการลงโทษผู้กระทำความผิดในสมัยโบราณโดยการนำนักโทษลงไปอยู่ใน อุกรณ์ลักษณะกลมๆ ซึ่งสานด้วยหวาย แล้วให้ข้างเตะ และจากหลักฐานบางประการที่ช่วย สนับสนุนประวัติการเล่นตะกร้อของไทยในอดีตก็คือ จากบทพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนา ของราชกาลที่ 2 มีบางตอนที่กล่าวถึงการเล่นตะกร้อของชาวบ้าน นอกจากนี้ยังพบหลักฐานที่ระบียงพระอุโบสถ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งเขียนภาพเป็นเรื่องราวเกียรติก็มีภาพการเล่นตะกร้อ แสดงไว้ในอนุชน รุ่นหลังได้รับรู้เกี่ยวกับความเป็นมาของตะกร้อในอดีต อีกประการหนึ่งที่เป็นข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับ การเล่นตะกร้อของชาวไทยในอดีต ได้แก่ สถาปัตยกรรมศาสตร์โดยทั่วไปของประเทศไทย ซึ่งอุดมไปด้วย วัสดุ จำพวกไม้ไผ่ และหวาย ซึ่งชาวไทยสมัยโบราณนิยมนำมาจักสานเป็นอุปกรณ์ เครื่องใช้ สำหรับ ทำประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้ อีกหลายประการ รวมทั้งการละเล่นพื้นบ้านด้วย จากหลักฐานต่างๆ จึงสามารถสันนิษฐานได้ว่าคงนำเอาไม้ไผ่ และหวายมาจักสานเป็นตะกร้อใช้สำหรับเตะเล่น อีกทั้ง ประเทศไทยได้มีการเล่นตะกร้อหลายประเภท เช่น ตะกร้อพลิกแพลง ตะกร้อชิงธง ตะกร้อวง ตะกร้อ ลอดห่วง เป็นต้น ซึ่งแตกต่างจากหลายๆ ประเทศไม่มีลักษณะการเล่นมากมายดังกล่าว และตะกร้อ ไทยในอดีตได้มีการพัฒนาวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องตามลำดับ ทั้งด้านลักษณะวิธีการเล่น วัสดุ อุปกรณ์ ในการทำ เช่น ในสมัยโบราณ ใช้ผ้าหนังสัตว์ หวาย จนปัจจุบันนี้ใช้พลาสติก หรือใยสังเคราะห์นำมาใช้เป็นวัสดุแทนวัสดุดังกล่าวข้างต้น

สรุป กีฬาเซปักตะกร้อมีวิวัฒนาการมาจากการละเล่นตะกร้อที่หลากหลายประเภท ต่อมาได้มีการส่งเสริมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยกรมพลศึกษาและสมาคมกีฬาตะกร้อ ได้มีส่งเสริมกีฬาตะกร้อให้มีการแข่งขันหลาย ๆ ประเภทในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป อีกทั้ง กระทรวงศึกษาธิการได้เห็นถึงความสำคัญ โดยการให้บรรจุวิชาตะกร้อเข้าในหลักสูตรการศึกษา ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา ในสถานศึกษาเพื่อเยาวชนได้เรียนรู้และฝึกฝน ทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับตะกร้อ

3.3 ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาตะกร้อ

สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่กระบวนการการเล่นเกมเซปักตะกร้อ คือ ทักษะระดับพื้นฐาน หรือความชำนาญในการเล่นระดับเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วยทักษะที่สำคัญดังนี้

- 1) หลังเท้า
- 2) ข้างเท้าด้านใน
- 3) เข่า
- 4) ศีรษะ

ทักษะทั้ง 4 อย่างดังกล่าวข้างต้นนี้คือ เป็นทักษะหลักเบื้องต้นที่จะต้องสร้างความชำนาญเพื่อใช้ เชื่อมโยงต่อการเล่นเป็นเกม ความสำคัญของทักษะทั้ง 4 อย่าง เพื่อนำไปสู่ขบวนการการเล่นเกมจะ ก่อให้เกิดประโยชน์

นอกจากความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักทั้ง 4 อย่างนี้แล้วยังมีทักษะลูกข้างเท้าด้านนอก ซึ่งเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่มีโอกาสนำไปใช้ได้ดีที่สุดในยามคับขัน ไม่ว่าจะเป็นการรับลูกเสิร์ฟการตั้งรับ โดยทั่วไปการเล่นเซปักตะกร้อ ซึ่งเป็นเกมที่รวดเร็ว ทุกทักษะอาจจำเป็นต้องนำมาใช้โดยไม่มี กติกา แม้กระทั่งทักษะการใช้ไหล่และการใช้น้ำอกอาจจะพอเคยเห็นกันอยู่บ้าง แต่ก็ไม่บ่อยนัก ดังนั้นทักษะต่างๆเหล่านี้ อาจจะเป็นทักษะพื้นฐานรองที่มีความจำเป็นต้องใช้แต่ไม่จำเป็นต้องฝึก ปฏิบัติมากนัก ดังนั้นแบบฝึกของทักษะเหล่านี้จึงไม่ค่อยจะมีให้ฝึก

ประโยชน์และความสำคัญของทักษะพื้นฐานหลักทั้ง 4 ทักษะนั้น หากพิจารณาการให้ ละเอียดยุติและลึกซึ้งแล้ว จะเห็นว่าทักษะการเล่นด้วยลูกข้างเท้าด้านในลูกศีรษะจะมีประโยชน์ และ ความสำคัญมากกว่าลูกหลังเท้าและลูกเข่า เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ขบวนการเล่นเป็นเกมแล้ว การเล่นลูก ด้วยข้างเท้าด้านในจะเป็นทักษะหลักในการใช้ประโยชน์มากที่สุด และรองลงมาจะเป็นการเล่นลูกด้วย ศีรษะ ดังนั้นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้นักกีฬาเป็นผู้เล่นที่มีความเชี่ยวชาญและชำนาญการจึงควรเน้นการ

ฝึกทั้งทักษะนี้ให้มาก แล้วจึงเน้นการฝึกทักษะรวมผสมผสานกันให้เกิดความมั่นใจในการนำไปใช้ (กรมพลศึกษา, 2555)

3.4 ทักษะการรูกหน้าตาข่าย

การรูก หมายถึง การเล่นตะกร้อครั้งที่ 1, 2 หรือ 3 ก็ได้ หากมีโอกาสหรือสร้างโอกาสได้เอง หรือแล้วแต่สถานการณ์ของเกมการเล่นด้วยการรูกในท่าต่างๆ ที่ตนเองถนัดส่วนมากจะมีท่าการรูกที่ ถนัดเป็นหลักในการรูกอยู่แล้ว ส่วนท่ารูกอย่างอื่นจะเป็นท่ารูกสำรองแล้วแต่โอกาสที่จะนำออกมาใช้ เช่น การรูกโดยการกระโดดลอยตัวกลางอากาศ การกระโดดสลับเท้าด้านหลัง การกระโดดใช้ศีรษะ กดลูกตะกร้อลง การกระโดดเหยียบด้วยฝ่าเท้า การกระโดดปาดด้านข้างด้วยฝ่าเท้า เป็นต้น

ประสิทธิภาพของการรูกจะดีหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับกระบวนการที่ใกล้ชิดที่สุด คือการตั้งลูก หรืออีกความหมายหนึ่ง “การตั้งลูกดีจะมีผลทำให้การรูกมีประสิทธิภาพดีด้วย” ซึ่งข้อความดังกล่าว เป็นเพียงเหตุผลหนึ่งเท่านั้น เหตุผลที่สำคัญคือจะต้องมีการฝึกฝนปฏิบัติพัฒนาขีดความสามารถ เฉพาะตำแหน่งในการเล่นของตนเองให้ดีด้วย เพื่อจะได้ส่งผลหรือเอื้อประโยชน์ต่อกัน ในการแก้ไข ปรับปรุงให้ประสิทธิภาพในการรูกดีขึ้น ขั้นตอนการรูกถือว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากเพราะถือว่าโอกาสที่จะมาถึงในขั้นตอนนี้ จะต้องผ่านกระบวนการรับลูกเสิร์ฟ และตั้งลูกมาก่อน ถือว่าเป็น ขั้นตอนสุดท้ายที่ผู้เล่นที่มีความมั่นใจในตนเองสูง มีชั้นเชิงกลยุทธ์ มีเทคนิค มีแทคติก และมีการแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ซึ่งการรูกที่ได้ผลดีก็หมายถึง มีสิทธิ์ในการเสิร์ฟลูกใหม่ก็ได้คะแนน (สุพจน์ ปรานี, 2550)

ประเภทของการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

สุพจน์ ปรานี (2550) ได้กล่าวว่าการกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบครึ่งรอบ (Half roll spike) และการกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบเต็มรอบ (Summer soul spike) หรือการพาดลูก ส่วนมากมักจะนิยมถือเป็นท่าหลักในการรูกสำหรับลักษณะท่าทางในการกระโดดเตะ และการลงสู่พื้น นั้นอาจจะแตกต่างกันไป บางคนอาจจะกระโดดม้วนตัวคล้ายตีลังกา บางคนอาจจะกระโดดหันข้าง คว่ำตัวเตะ บางคนอาจจะกระโดดขึ้นไปกลางอากาศแล้วคว่ำตัวเตะ แล้วแต่ผู้ฝึกหัดจะถนัดอย่างไร ไม่มีกำหนดท่าเอาไว้เหมือนการเตะตะกร้อลอดห่วง และการกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบชันแป๊ะ (Sunback spike) หรือการเตะลูกสลับหลัง ส่วนมากนิยมเรียกว่า “เตะสลับหลัง” เนื่องจากผู้เล่น มักจะหันหลังให้ตาข่ายแล้วกระโดดสลับเท้าด้วยเท้าที่ถนัด โดยการเตะเท้าที่ไม่ถนัดนำไปก่อน แล้วค่อยใช้เท้าที่ถนัดเตะลูกกลางอากาศเป็นลักษณะการเตะสลับเท้าคล้าย ๆ กันกับท่าหลักในการรูกของ

ผู้เล่นทีมมาเลเซีย แต่จะมีความแตกต่างในประสิทธิภาพ เนื่องจากท่ารุกของผู้เล่นมาเลเซียนั้นจะกระโดดลอยตัวสูงมากและฉีกขาได้กว้างจุดเตะจะอยู่สูงการลงสู่พื้นจะเรียบง่ายไม่ลำบากและสามารถกลับตัวได้อย่างรวดเร็วเรียกว่า “ลูกชั้นแบ็ค” สำหรับท่ากระโดดเตะสลับเท่านั้น ส่วนมากมักจะใช้ในการรุกที่ผู้ตั้งตั้งลูก ไปทางด้านข้างเพื่อหลอกคู่แข่งหรือหลบหลีกการสกัดกั้นหรือผู้ตั้งตั้งลูกไม่ตรงจุดที่ผู้รุกจะรุกด้วยท่าที่ตนเองถนัดส่วนมากมักจะใช้เป็นท่าการรุกสำรองสำหรับแก้ไขปัญหาในเชิงของการรุกไม่ใช่เป็นท่ารุกหลัก

สรุป ประเภทของการกระโดด มี 3 ประเภท ดังนี้

1. การกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบครึ่งรอบ (Half roll spike) หรือการกระโดดพาด
2. การกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบเต็มรอบ (Summer soul spike) หรือการกระโดดพาด
3. การกระโดดเตะด้วยหลังเท้าแบบชั้นแบ็ค (Sunback spike) หรือการเตะลูกสลับหลัง

ในการวิจัยครั้งนี้ จะทำการศึกษาประเภทของการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือ การกระโดดพาดลูก และการเตะลูกสลับหลัง ทั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี (อำนวยการ จันทมนตรี, การสื่อสารส่วนบุคคล, 3 มิถุนายน 2564) กล่าวว่า การกระโดดเตะในกีฬาเซปักตะกร้อประเภททีมหญิงจะใช้การกระโดดเตะพาดลูกและการกระโดดเตะลูกแบบสลับหลัง ซึ่งเล่นลูกได้ง่ายและไม่มีความซับซ้อนของท่าทางการกระโดดเตะ และการกระโดดเตะ 2 รูปแบบนี้ก็เป็นที่ได้รับความนิยมในประเภททีมหญิง (Jawis et al., 2005 อ้างถึงใน รัชยา ศุภลักษณ์, 2561)

3.5 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหน็ดเหนื่อย สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาด้านร่างกายของมนุษย์ เกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงสมรรถภาพทางกายจะลดลง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีความสุขร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริงแจ่มใส บุคลิกดี ความมั่นใจตัวเองสูง และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ มีการให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้มากมายแตกต่างกันออกไป พอสรุปได้ดังนี้

ศราวุฒิ โภคา (2556) ได้สรุปไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งเป็นผลทำให้การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

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

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

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

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

1. ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา เพื่อการกระโดดลอยตัวเตะลูกกลางต้องอยู่เหนือตาข่ายและพ้นการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม
2. ด้านความคล่องตัว เพื่อวิ่งไปเตะลูกให้ทันก่อนลูกจะตกในตำแหน่งที่ต่ำเกินไป
3. ด้านความอ่อนตัว เพื่อช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติทักษะ

สุพจน์ ปราณี (2550) ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นมากจะขาดไม่ได้ การฝึกนักกีฬาไม่ใช่แค่ทักษะ เทคนิค และกลยุทธ์วิธีเท่านั้น ในการเลือกฝึกทำเป็นหลักในการรุก ในท่าการพาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง จะต้องใช้สมรรถภาพทางกาย ดังนี้

1. ความคล่องตัว เพื่อใช้ในการปรับและเปลี่ยนแปลงท่าอื่นได้อย่างฉับไว เพื่อแก้ปัญหาในการสกัดกั้นของคู่แข่ง
2. การทรงตัว เพื่อใช้ในการทรงตัวภายหลังการกระโดดเตะแล้ว จะต้องลงสู่พื้นได้ง่ายๆ ไม่เสียหลักในการทรงตัวและไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

3. ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา เพื่อใช้ในการกระโดดให้จุดที่เท้าสัมผัสกับลูกกลางอากาศในจุดที่สูง เพื่อหลีกเลี่ยงการสกัดกั้น และเกิดความแม่นยำในการเตะลูกลงจุดต่างๆ

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

สรุปองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ได้ดังนี้

1. ความแข็งแรง (Strength) เพื่อส่งผลต่อความแม่นยำ
2. พลัง (Power) เพื่อให้จุดที่เท้าสัมผัสกับลูกกลางอากาศอยู่ในจุดที่สูง เพื่อหลีกเลี่ยงการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม
3. ความเร็ว (Speed) เพื่อให้เคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยเร็วที่สุดหรือใช้เวลาน้อยที่สุด
4. ความคล่องตัว (Agility) เพื่อให้การเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทาง ได้อย่างรวดเร็ว
5. การทรงตัว (Balance) เพื่อใช้ในการทรงตัวภายหลังการกระโดดเตะแล้ว จะต้องลงสู่พื้นได้ง่ายๆ ไม่เสียหลักในการทรงตัวและไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ
6. ความอ่อนตัว (Flexibility) เพื่อช่วยเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติทักษะ

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเซปักตะกร้อ

งานวิจัยในประเทศ

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

ด้วยห่วงพลาสติก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พลังกล้ามเนื้อขา พบว่ากลุ่มฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

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

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

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

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

ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรูกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพในการฟาดลูก ด้านความแม่นยำในการฟาด ด้านความเร็ว(รุนแรง) การฟาด และความสูงในการกระโดดฟาดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำแหน่งตัวทำ จำนวน 10 คน อายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการฟาด ความเร็ว (รุนแรง) ของลูกตะกร้อและความสูงในการกระโดดฟาดดีขึ้น

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ผู้วิจัยจึงสรุปออกมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

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

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 1.3.1 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ
 - 1.3.2 แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ
 - 1.3.2.1 วัดการกระโดดเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ
 - 1.3.2.2 วัดความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ
 - 1.3.2.3 ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา
 - 1.3.2.4 ด้านความเร็วและความคล่องตัว
 - 1.3.2.5 ด้านการทรงตัว
 - 1.3.2.6 ด้านความอ่อนตัว

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 1.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง
- 1.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาหาข้อมูลในตำราวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ วารสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการฝึก

1.1.2 ศึกษาหาข้อมูลในตำราวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ วารสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.1.3 ศึกษาหาข้อมูลในตำราวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ วารสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน

1.1.4 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำแบบวัดความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.1.5 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มทดลอง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง โรงเรียนกีฬาสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

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

1.2.1 การเลือกโรงเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1) เป็นโรงเรียนที่มีนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงช่วงอายุ 16-18 ปี

1.2.1.2) เป็นโรงเรียนที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

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

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

1.2.3 การสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลาก ซึ่งผลการจับฉลากกำหนดให้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อตามปกติ

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึก ตามขั้นตอนดังนี้

1.3.1.1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

1.3.1.2) ศึกษาข้อมูลในตำราวิชาการ หนังสือ บทความ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการฝึกกระโดดเตะลูกตะกร้อและการละเล่นพื้นบ้าน

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

1.3.1.4) นำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบพิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสม

1.3.1.5) นำโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่ง

กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องจบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโทขึ้นไป ดังนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสาขาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางการเล่นพื้นบ้าน จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกีฬาเซปักตะกร้อ จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิทางการสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบประเมินคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของการจัดโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ แล้วนำผลที่ได้จากการพิจารณามาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (index of congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาโปรแกรมการฝึกที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องรวมทั้ง 8 โปรแกรม มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .9 จึงได้โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่จะนำไปใช้ในการทดลอง จำนวน 8 โปรแกรม

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

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

1.3.2.2) แบบทดสอบการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ ของ ปริญญาทร สำโถน (2564) ค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ 1.0

1.3.2.3) แบบทดสอบองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

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

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ โปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะแบบวัดสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว ที่ใช้ในการทดลองและเอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล

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

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

2.3.4 ผู้วิจัยทำการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้านความเร็วและความคล่องตัว ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดลอง นำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการคำนวณต่าง ๆ ดังนี้

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

3.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว

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

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



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

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

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

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

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลัดหลังและการเตะพาดลูก ความแม่นยำในการเตะลูกสลัดหลังและการเตะพาดลูก และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ไม่แตกต่างกัน

โดยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลัดหลังเท่ากับ 167.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.62 ความสูงในการกระโดดเตะพาดลูกเท่ากับ

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

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตาะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตาะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

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

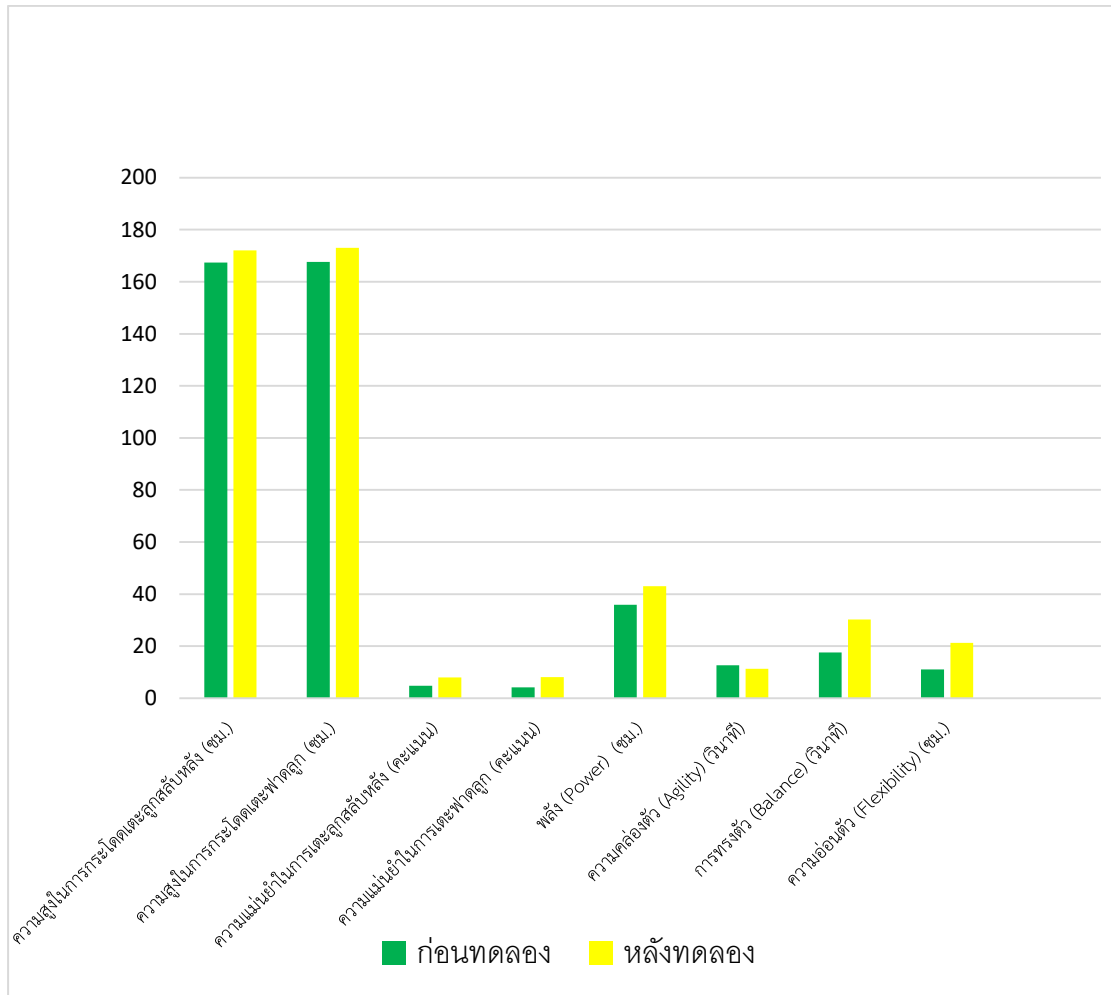
*p≤.05

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้านความสูงในการกระโดดเตาะลูกสลัหลังและการเตะฟาดลูก ความแม่นยำในการเตะลูกสลัหลังและการเตะ

ฟาดลูก และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว แตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

ภาพที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง



ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

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

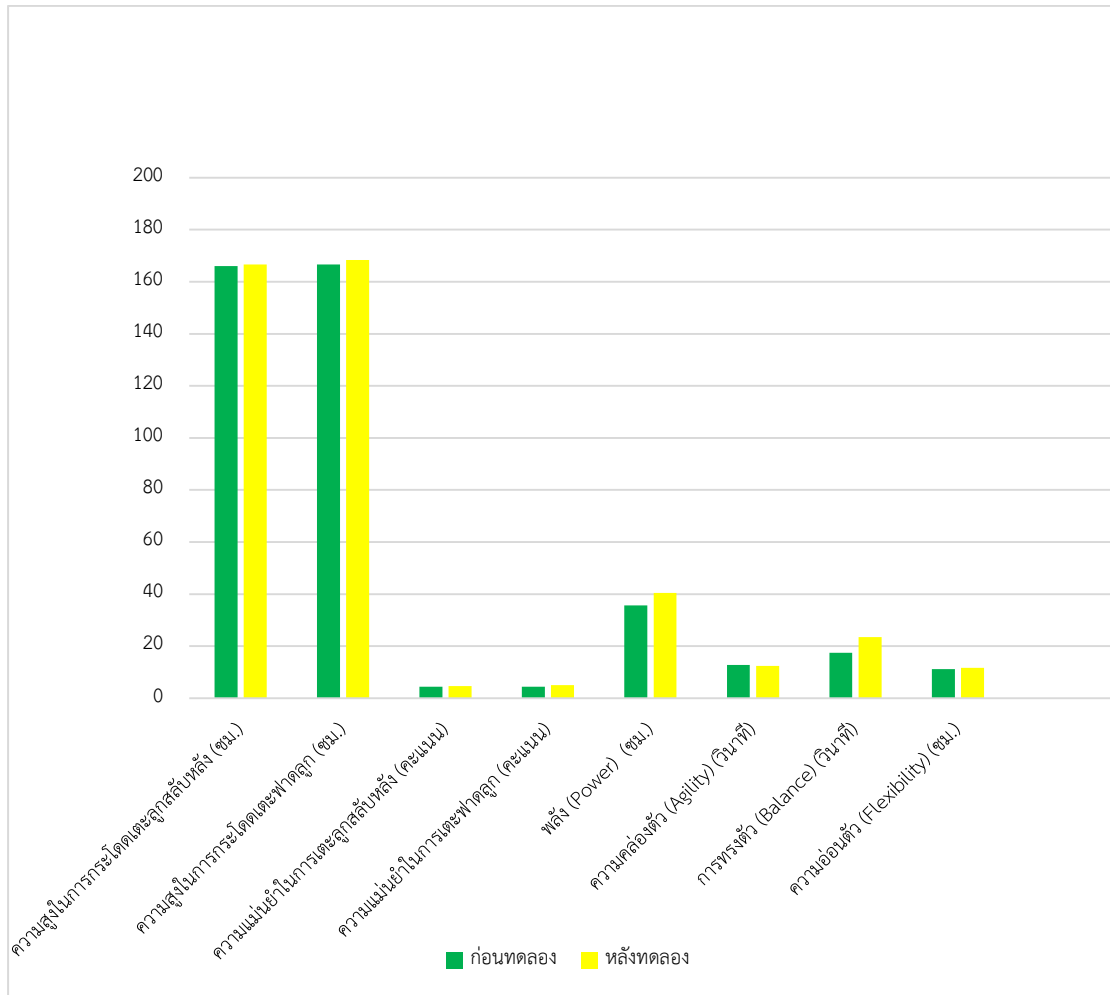
*p≤.05

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมด้านความแม่นยำในการเตะฟาดลูก และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ความเร็วและความคล่องตัวและการทรงตัว แตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและการเตะฟาดลูก ความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังและความคล่องตัว ไม่แตกต่างกัน

โดยก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของความสูงในการกระโดดเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 166.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.30 ความสูงในการกระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 166.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.87 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูกสลับหลังเท่ากับ 4.80 ส่วนเบี่ยงเบน

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

ภาพที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถในการกระโดดเตะและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องตัว การทรงตัว และความอ่อนตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม



ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดด
เตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการ
กระโดดเตะลูกตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

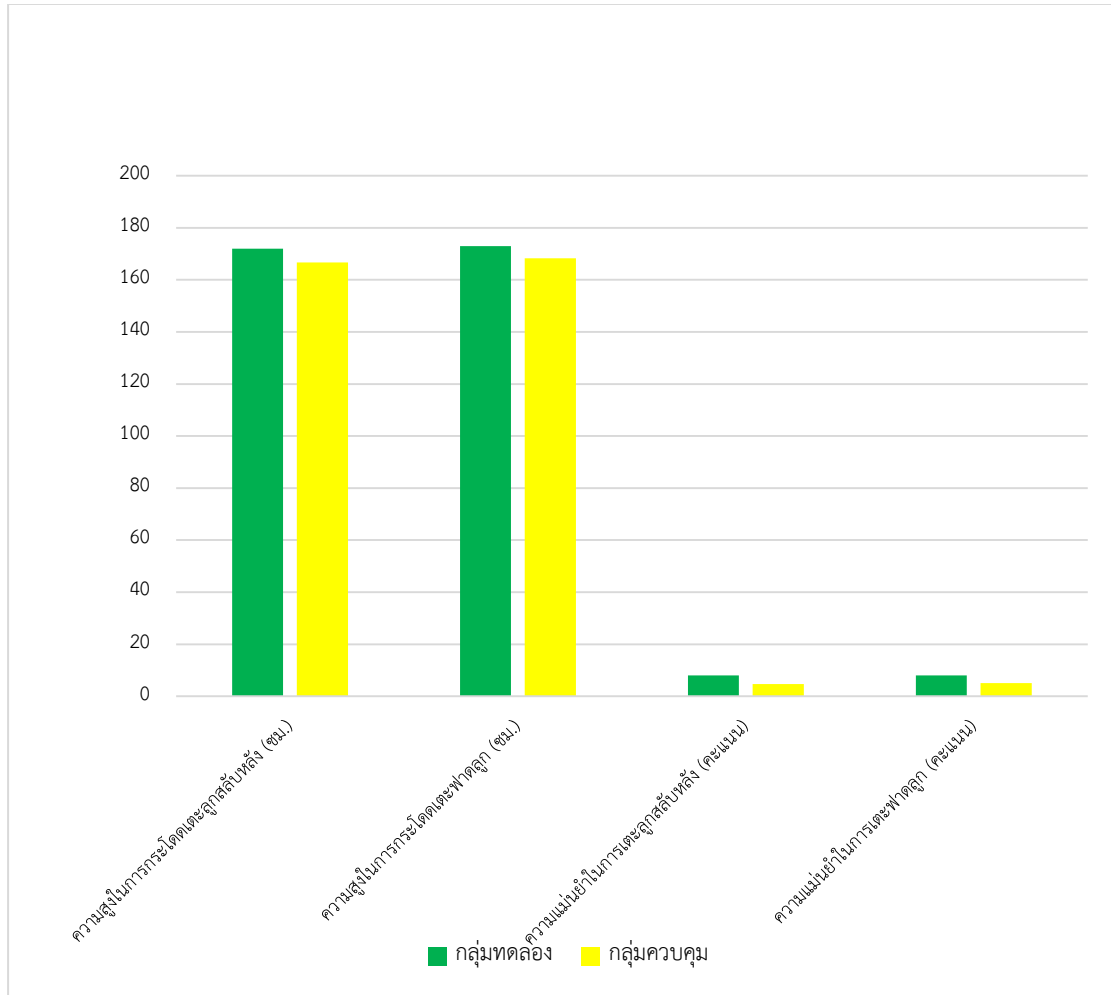
รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
ความสูงในการกระโดดเตะลูก สลับหลัง (เซนติเมตร)	172.00	5.60	166.66	4.49	2.87	.00*
ความสูงในการกระโดดเตะ ฟาด (เซนติเมตร)	173.00	4.55	168.33	5.56	2.51	.01*
ความแม่นยำในการเตะลูก สลับหลัง (คะแนน)	8.00	0.75	4.66	0.72	12.33	.00*
ความแม่นยำในการเตะฟาด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

*p≤.05

จากตารางที่ 7 พบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความสามารถในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและ
ฟาดลูก และความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกสลับหลังและฟาดลูก หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความสูงในการ
กระโดดเตะลูกสลับเท่ากับ 172.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.60 ความสูงในการกระโดดเตะ
ฟาดลูกเท่ากับ 173.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.55 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะลูก
สลับเท่ากับ 8.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะฟาดลูก
เท่ากับ 8.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความสูง
ในการกระโดดเตะลูกสลับเท่ากับ 166.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.49 ความสูงในการ
กระโดดเตะฟาดลูกเท่ากับ 168.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.56 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำใน
การเตะลูกสลับเท่ากับ 4.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.72 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเตะ
ฟาดลูกเท่ากับ 5.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79

ภาพที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการกระโดดตะเาะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

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

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการ

ทดลองพบว่าความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา หลังการทดลองมีความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อที่มีต่อความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬา อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

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

ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ 2 รูปแบบ คือ การกระโดดฟาดและการเตะลูกสลัดหลัง พบว่าแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากทักษะการกระโดดเตะเป็นทักษะขั้นสูงจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควบคู่ไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรูกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพในการฟาดลูก ด้านความแม่นยำในการฟาด ด้านความเร็ว(รุนแรง) การฟาด และความสูงในการกระโดดฟาด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำแหน่งตัวทำ จำนวน 10 คน อายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการฟาด ความเร็ว (รุนแรง) ของลูกตะกร้อและความสูงในการกระโดดฟาดดีขึ้น

ด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ พบว่าแตกต่างกันกับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากรูปแบบโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกีฬาได้มีกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นหลักและใช้การกำหนดความหนักของกิจกรรมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ผู้วิจัยจึงนำเอาหลักการของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกมาช่วย กิจกรรมที่นำมาจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ ดังนี้ กระโดดเชือก กระโดดจิงโจ้ และเสื่อข้ามห้วย ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระยะเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีความสามารถในการกระโดดเตะให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2561) ได้กล่าวว่าการฝึกแบบพลัยโอเมตริก คือรูปแบบการฝึกที่เชื่อมโยงระหว่างความแข็งแรง (Strength) กับความเร็ว (Speed) เข้าด้วยกัน โดยสามารถนำมาปรับใช้กับกิจกรรมและอุปกรณ์การฝึกได้หลากหลายรูปแบบ อาทิเช่น การกระโดด การเขย่งในรูปแบบต่าง ๆ สอดคล้องกับ ไพรัช ทศคำไชยชาญชัย ขอบธรรมสกุล และรัตนา เสงส์สวัสดิ์ (2562) ได้ศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของผู้เรียนวชิชาโยนิยิมนาสติก ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคือการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier นั้นสามารถทำให้พลังกล้ามเนื้อขาของผู้ฝึกเพิ่มสูงขึ้น โดยระยะเวลาของการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ก็สามารถเห็นความแตกต่าง เมื่อทำการฝึกครบ 8 สัปดาห์ จึงทำให้เห็นความแตกต่างได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ความเร็วและความคล่องตัว พบว่าแตกต่างกันกับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กิจกรรมที่นำมาจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความเร็วและความคล่องตัว ดังนี้ ความเร็วใช้กิจกรรมการเล่นน้ำขึ้นน้ำลง วิ่งเปี้ยว และความคล่องตัวใช้กิจกรรมการเล่นลิงชิงหาตี่จับ โดยให้ปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องระยะเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วและความคล่องตัว ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกมีความเร็วและความคล่องตัว ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาหลักการของการฝึกแบบพลัยโอเมตริกมาช่วย เพื่อให้กิจกรรมมีความเข้มข้นและความหนักของโปรแกรมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธนากร เสถียรพูนสุข (2560) ได้ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน วัดฤประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน เพศชาย อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 30 คน

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

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

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

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

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

สมมติฐานที่ 2

จากการเปรียบเทียบผลที่ได้รับภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกตะกร้อแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของกลุ่มทดลองเป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ เป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของผู้ฝึกได้จริง ซึ่งสมรรถภาพทางกายมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ สอดคล้องกับ ฟาลาตี หมายเต๊ะ (2557) กล่าวว่า การเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมการเล่นอีกประเภทหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทั้งนี้ ประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้าน

เป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกายที่จะทำให้นักเรียนเกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุข สนุกสนาน และได้พัฒนาการทางด้านสังคม การเล่นพื้นบ้านไทยเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่ามาร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลาย เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Ashok Kumar Nayak and Pranakrishna Rout (2010) ได้ศึกษาบทบาท ของเกมพื้นบ้านในการพัฒนาออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนเพศชายจำนวน 50 คนในชนบทอายุระหว่าง 18-22 ปีกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดลองทั้งหมด 12 สัปดาห์ระยะเวลา 30 นาทีในตอนเช้าและตอนเย็น 6 วันต่อสัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าโปรแกรมการฝึกเกมบลาคีเลียนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านพลังระเบิดในการกระโดดได้ดีขึ้น นอกจากนี้ผลของการฝึกในงานวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยด้านการฝึกตะกร้อของ ประเสริฐ ชมมอญ (2561) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรูกหน้าตาข่าย (การฟาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อ ประสิทธิภาพในการฟาดลูก ด้านความแม่นยำในการฟาด ด้านความเร็ว(รุนแรง) การฟาด และ ความสูงในการกระโดดฟาด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ตำแหน่งตัวทำ จำนวน 10 คน อายุ 18-22 ปี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกกลุ่มทดลองมีความ แม่นยำในการฟาด ความเร็ว (รุนแรง) ของลูกตะกร้อและความสูงในการกระโดดฟาดดีขึ้น และ สอดคล้องกับ ศราวดี โภคา (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปัก ตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟ เซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่ม ตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผ่านการเรียนวิชาเซปักตะกร้อมาแล้ว จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ นักเรียนกลุ่มทดลอง 15 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ร่วมกับการฝึก การทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปัก ตะกร้อ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 75 นาที และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คนที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟ เซปักตะกร้อตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว

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

การทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างสิ่งที่สังเกตเห็นความแตกต่างที่ชัดเจนจากกลุ่มทดลองมีความชื่นชอบโปรแกรมการประยุกต์การเล่นพื้นบ้านร่วมกับกีฬาเซปักตะกร้ออย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น มีความกระตือรือร้นมาถึงก่อนเวลาฝึกซ้อม เพื่อมารอเข้าโปรแกรม จัดสถานที่ เตรียมอุปกรณ์รอ มีการขอเพิ่มเวลาเล่นเนื่องจากเกิดความสนุกสนานเวลาได้เข้าร่วมโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น และในบางครั้งมีการเริ่มโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ก่อนถึงเวลาอีกด้วย ซึ่งต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ที่ไม่ค่อยมีความกระตือรือร้น ยกตัวอย่างเช่น มาสาย เวลาซ้อมก็มีความเหนื่อยๆ เพลียๆ ไม่ค่อยสดชื่น แสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ไม่เพียงแต่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อได้ แต่ยังสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความกระตือรือร้น สนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับ จารุวรรณ ธรรมวัตร (2557) อ้างถึงใน ประกอบชัย ถมเพชร, 2561) กล่าวว่า การเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น การเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ ฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้มีไหวพริบในการเล่นทายปริศนา สอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความกระตือรือร้น เกิดความสุข สนุกสนาน และพัฒนาการทางด้านสังคม

กล่าวโดยสรุป การฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อสามารถพัฒนาความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อได้ดีขึ้น อีกทั้งยังสามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้

จุดเด่นของงานวิจัย

ผู้วิจัยมุ่งหวังเป็นอย่างยิ่งให้ครู ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้นำโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อไปใช้ในการพัฒนา

ความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกก็สามารถทำได้ง่าย สะดวกและไม่มีความซับซ้อนมากนัก ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมให้สามารถใช้ได้จริงกับนักกีฬาหรือนักเรียนทุกคน โดยมีจุดเด่น ดังนี้

1. ฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้หลาย ๆ ด้าน
2. นักกีฬาที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความสุข สนุกสนาน ทำให้เกิดความกระตือรือร้นอยากจะมาเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านทุกครั้ง
3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่คัดเลือกมาเหมาะสมกับนักเรียนทุกระดับชั้น และทุกเพศ
4. กิจกรรมมีความปลอดภัยต่อผู้เข้าร่วม
5. กิจกรรมไม่มีกติกาที่ซับซ้อน เนื่องจากผู้วิจัยคำนึงถึงความสนุกสนาน และได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายไปพร้อมกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรควบคุมระยะเวลาในการฝึกให้ดี จะได้ไม่กระทบต่อเวลาในการฝึกซ้อมของชั่วโมงถัดไป
2. ควรเลือกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านให้มีความหลากหลาย เพื่อให้กิจกรรมไม่ซ้ำกันในแต่ละสัปดาห์
3. จัดเตรียมสถานที่ในการฝึกให้มีความพร้อม เนื่องจากใช้พื้นที่ค่อนข้างกว้าง เพราะกิจกรรมบางกิจกรรมต้องใช้พื้นที่กว้าง

ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำเอาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับชนิดกีฬาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สอดคล้องกับกีฬานั้น ๆ
2. ควรมีการนำเอาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ไปใช้ในการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ในกีฬาเซปักตะกร้อ เช่น การเสิร์ฟ การชงลูก เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกการละเล่นพื้นบ้านประยุกต์ในกลุ่มทดลองที่มีความสามารถสูง เช่น ทีมสโมสร หรือทีมชาติ

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. (2555). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ T-Certificate*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์
- กรมพลศึกษา. (2560). *การละเล่นพื้นบ้านไทย*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560. โรงพิมพ์ ชัน แพคเกจจิ้ง กรุงเทพฯ.
- กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ. (2539). *ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการเรียนการสอนในระดับ ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา*. ศูนย์สาธิตพรวัว กรุงเทพฯ.
- กิตติพงษ์ ตรูวรรณ. (2558). *ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้มของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาตอนต้น*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/51369/1/5783385327>
- คชา อุดมตะคุ. (2556). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยยางยืดสองรูปแบบที่มีต่อความเร็วในการเตะของนักกีฬาเซปักตะกร้อเยาวชนชาย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/43090/1/5578401839>
- จักรพงษ์ งามหมู่. (2557). *ความต้องการจำเป็นด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/45985/1/5478303939>
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2538). *เทคนิคการฝึกความเร็ว*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2561). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา : Science of Coaching* (พิมพ์ครั้งที่ 2). บริษัทสินธนาโก้ปีเซ็นเตอร์ จำกัด กรุงเทพฯ.

ชวลิต จิรายุกุล. (2536). ผลของการฝึกซ้อมกีฬาเซปัดตะกร้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี
 ในปัสสาวะของนักกีฬาเซปัดตะกร้อทีมชาติไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต].
 Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).

<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/30304>

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

ไตรมิตร โปธิแสน และ ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยห่วง
 พลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปัดตะกร้อ.
 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ถาวร กมฺพศรี, อารมย์ ตริราช, ฉัตรชัย ศรีวิไล และจิระ แนบสนิท. (2558). เกณฑ์สมรรถภาพ
 ทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา,
 มหาวิทยาลัยมหิดล.

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

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

ชนศักดิ์ แพทยานนท์. (2546). ผลของการฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริกต่อความสามารถในการกระโดด
 ยิงประตู บาสเกตบอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6. [วิทยานิพนธ์ปริญญา
 มหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/25707>

ธนาคาร เสถียรพูนสุข.(2560). ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบวงจรด้วยยางรถ ที่มีต่อความเร็วและ
 ความคล่องแคล่วในนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียน. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต].
 มหาวิทยาลัยบูรพา

ประกอบชัย ถมเพชร. (2561). ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับ
 นักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต].
 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

- ประเสริฐ ชมมอญ. (2561). การศึกษารูปแบบการฝึก SSAQP ที่มีต่อประสิทธิภาพการรูกหน้าตาข่าย (การพาด) เฉพาะตำแหน่งตัวทำของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/43152/1/5583406727>
- ปรียาภัทร สาโณ. (2564). การสร้างนวัตกรรมเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตชลบุรี.
- พีรวัฒน์ ชลเจริญ. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านอาเซียนที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<https://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/45808/1/5683367027>
- ไพรัช ทศคำไชย, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล, และ รัตนา เสงส์สวัสดิ์. (2562). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของผู้เรียนวิชายิมนาสติก. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ ปีที่ 45 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2562.
- พาลาตี หมดเต๊ะ. (2557). ผลของการฝึกการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
https://soreda.oas.psu.ac.th/files/813_file_TC1146.pdf
- รัชยา ศุภลักษณ์. (2561). การเปรียบเทียบข้อมูลทางชีวกลศาสตร์ขณะลงสู่พื้นในท่าพาดลูกตะกร้อแบบครึ่งรอบและแบบชันแบบคนในนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63149>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. อักษรเจริญทัศน์ กรุงเทพฯ.
- ลดารัตน์ มะลิหวล. (2557). การเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกบนพื้นทรายและพื้นแน่นที่มีต่อความสามารถในการกระโดดในแนวตั้งของนักกีฬา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/46447>
- วรรณนิศา พงษ์จิรังกาล. (2561). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อ

- ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบของเด็กปฐมวัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63376>
- ศราวุฒิ โภคา. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43159>
- สพฐา ศรีพุทธา. (2560). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอล. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/58417>
- สุพจน์ ปราณี. (2549). ตำราการฝึกทักษะเซปักตะกร้อระดับพื้นฐาน. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ.
- สุพจน์ ปราณี. (2550). คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพมหานคร :
- สุภัสสร คำแพงศรี. (2560). ผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟตะกร้อของเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/60237>
- ไอย์ศรัย พีรภาพรกุล. (2554). ผลของการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/23365>
- อริญญา บุทธิจักร. (2552). ผลของการออกกำลังกายด้วยพิคเนสบอลที่มีต่อความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของเด็กออทิสติก. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2555). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ. วารสารบัณฑิตศึกษา ปีที่ 10 ฉบับที่ 45 พฤศจิกายน-ธันวาคม 2555.

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

เอกพันธ์ ภู่งเงิน. (2561). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและแบบเอกเซนตริกต่อความแข็งแรงของเอ็น
ร้อยหวายของนักกีฬาวิ่งระยะไกล*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Chulalongkorn
University Intellectual Repository (CUIR).
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63146>

ภาษาอังกฤษ

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

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

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

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




ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ก-1 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนุชิตร์ แท้สูงเนิน
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
2. อาจารย์ ดร.วริศ วงศ์พิพิธ
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรุทธิ์ สุขดี
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
4. อาจารย์สุภัทสร คำแพงศรี
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย
5. คุณครุณัฐพงศ์ เชื้อสระคู
 คุณครูประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 โรงเรียนสุวรรณภูมิวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
เครื่องมือวิจัย

- ข-1 โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ
- ข-2 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ
- ข-3 แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ
- ข-4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-1 โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

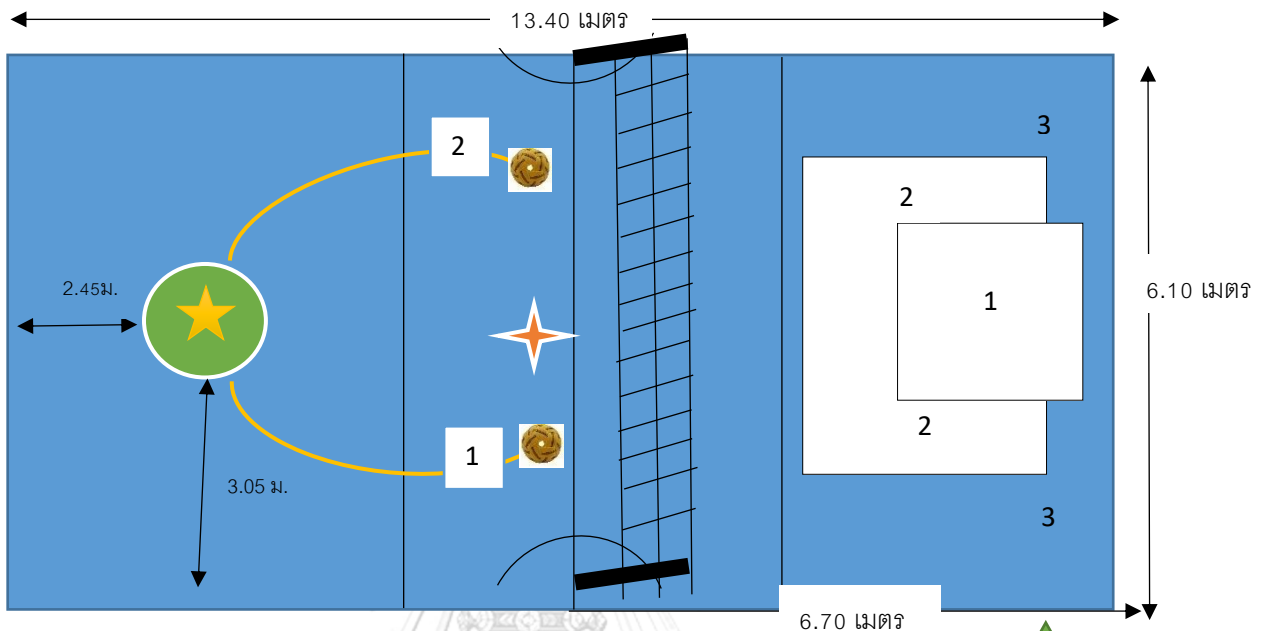
วัน	โปรแกรมการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (สัปดาห์ที่ 1)		
	กลุ่มทดลอง	วัตถุประสงค์	กลุ่มควบคุม
วันจันทร์	-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย		-ฝึกซ้อมปกติ
	ด้วยการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม (1 ชั่วโมง)		(3 ชั่วโมง)
	1. น้ำขึ้นน้ำลง 3 เกม (10 นาที)	ความเร็ว	
	2. วิ่งเปี้ยว 2 ใน 3 เกม (15 นาที)		
	3.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

วัน	โปรแกรมการฝึกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (สัปดาห์ที่ 2)		
	กลุ่มทดลอง	วัตถุประสงค์	กลุ่มควบคุม
วันจันทร์	-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย		-ฝึกซ้อมปกติ
	ด้วยการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม 1 ชั่วโมง)		(3 ชั่วโมง)
	1. วิ่งเหยาะ 2 ใน 3 เกม (15 นาที)	ความเร็ว	
	2. กระโดดจิ้งจี้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 5 เที้ยว (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลัง ของกล้ามเนื้อ	
	3. เสือข้ามห้วย 3 เกม (10 นาที)		
	4. ตีจับ 2 เกม (15 นาที)	ความคล่องตัว	
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)			
วันพุธ	-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย		-ฝึกซ้อมปกติ
	ด้วยการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม 1 ชั่วโมง)		(3 ชั่วโมง)
	1. วิ่งเหยาะ 2 ใน 3 เกม (15 นาที)	ความเร็ว	
	2. กระโดดจิ้งจี้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 3. เสือข้ามห้วย 3 เกม (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลัง ของกล้ามเนื้อ	
	4. ตีจับ 2 เกม (15 นาที)		ความคล่องตัว
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		
วันศุกร์	-ฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย		-ฝึกซ้อมปกติ
	ด้วยการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ 5 กิจกรรม 1 ชั่วโมง)		(3 ชั่วโมง)
	1. วิ่งเหยาะ 2 ใน 3 เกม (15 นาที)	ความเร็ว	
	2. กระโดดจิ้งจี้ ระยะทาง 6 เมตร ไปกลับ 3. เสือข้ามห้วย 3 เกม (10 นาที)	ความแข็งแรงและพลัง ของกล้ามเนื้อ	
	4. ตีจับ 2 เกม (15 นาที)		ความคล่องตัว
	5. ตากกล้วย (10 นาที)	ความอ่อนตัว	
	-ฝึกตะกร้อตามปกติ (2 ชั่วโมง)		

ข-2 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะลูกตะกร้อ

(ประเสริฐ ชมมอญ, 2561)



- ★ หมายถึง ผู้ควบคุมการทดสอบ
- ★ หมายถึง ผู้ทดสอบ นักกีฬาเซปักตะกร้อ
- ★ หมายถึง ผู้บันทึกคะแนน

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

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

หมายเหตุ

ลูกที่ไม่ข้ามและไม่ตกลงในกรอบสนามให้บันทึกเป็น 0 คะแนน แต่ถ้าตกลงระหว่างเส้นกรอบคะแนน ให้บันทึกคะแนนที่สูงกว่า

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความสามารถในการกระโดดเตะลูกตะกร้อด้วยหลังเท้า

อุปกรณ์

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

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (คะแนน)

ระดับความสามารถ

2 ลงมา

ต่ำมาก

3-6

ต่ำ

7-10

ปานกลาง

11-14

ดี

15 ขึ้นไป

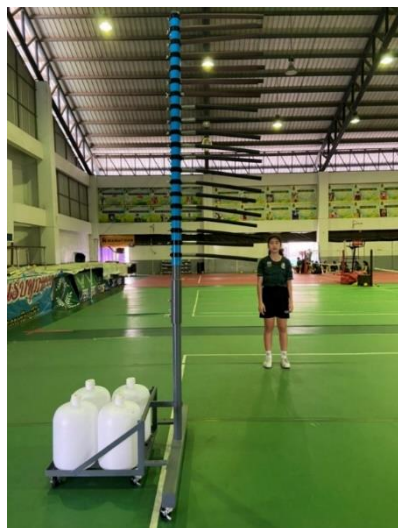
ดีมาก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข-3 แบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ

แบบทดสอบการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อ

(ปริยาภัทร สาโณน, 2564)



ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

1. ติดตั้งนวัตกรรมเครื่องวัดการเตะสูงที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนามาจาก ปริยาภัทร สาโณน (2564) ที่สนามตะกร้อ และทดสอบตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
2. ชักซ้อมทำความเข้าใจกับผู้เข้ารับทดสอบในการวิจัยเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิบัติ รายละเอียดต่าง ๆ ในการทดสอบ
3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบ
4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนห่างจากจุดเตะในระยะ 2 เมตร เพื่อหาจังหวะในการกระโดดเตะ
5. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบทดลองเตะ 3 ครั้ง โดยการกระโดดวอร์มเตะ
6. ทำการทดสอบ 2 ครั้ง
7. บันทึกผลคะแนนครั้งที่ทำได้ดีที่สุดในแบบบันทึก

ข-4 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบทดสอบความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา ด้วยวิธียืนกระโดดสูง (Vertical Jump)

(ถาวร กมฺทศรึ และคณะ, 2558)

อุปกรณ์

1. เครื่องมือวัดระยะการกระโดดสูง (Yardstick) หรือกระโดดแตะฝาผนัง

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตรง โดยแขนข้างที่ถนัดยกขึ้นเหนือศีรษะแขนชิดหู แขนอีกข้างจับเอว
2. ให้เดินผ่านเสา Yardstick โดยใช้มือปิดกั้นบอกระยะความสูง
3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในท่าเริ่มต้นแล้วย่อเข้ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุดโดยใช้มือปิดกั้นบอกระยะความสูง

ระยะความสูง

4. ให้ทดสอบ 3 ครั้ง ใช้ค่าที่กระโดดได้สูงที่สุด

5. บันทึกผลเป็นเซนติเมตร นำค่าที่กระโดดได้สูงที่สุดมาลบกับค่าที่ยืนยกแขนปิดกั้นบอกระยะความสูง



เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (เซนติเมตร)

ระดับความสามารถ

30 ลงมา

ต่ำมาก

31-33

ต่ำ

34-39

ปานกลาง

40-42

ดี

43 ขึ้นไป

ดีมาก

แบบทดสอบความเร็วและความคล่องตัว ด้วยวิธีการวิ่งเก็บของ (40 Meter Shuttle Run)

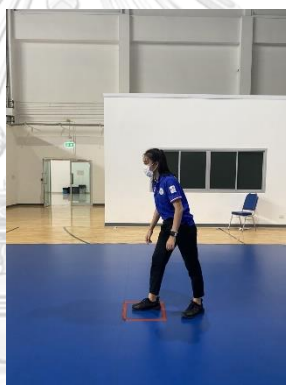
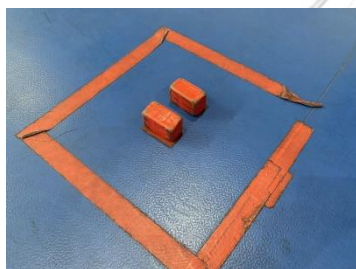
(ถาวร กุมทศรี และคณะ, 2558)

อุปกรณ์

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

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

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



เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (วินาที)

ระดับความสามารถ

13.78 ขึ้นไป

ต่ำมาก

13.32-13.77

ต่ำ

12.37-13.31

ปานกลาง

11.89-12.36

ดี

11.88 ขึ้นไป

ดีมาก

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

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

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



CHULALONGKORN UNIVERSITY

เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

แบบทดสอบความอ่อนตัวใช้การวัดความอ่อนตัว ด้วยวิธีนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)

(ถาวร กมพศรี และคณะ, 2558)

อุปกรณ์

1. กล่องเครื่องมือวัดความอ่อนตัว

ขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

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



เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนนที่ทดสอบได้ (เซนติเมตร)

ระดับความสามารถ

5 ลงมา

ต่ำมาก

6-8

ต่ำ

9-16

ปานกลาง

17-19

ดี

20 ขึ้นไป

ดีมาก



ภาคผนวก ค

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- ค-1 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ
- ค-2 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือการฟาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬาเซปักตะกร้อและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ
- ค-3 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน

ค-1 ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ



ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงของเนื้อหาแบบวัดของแผนการจัดโปรแกรมการฝึก
การเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ

ลำดับที่	รายการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ลำดับที่ 1	โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
ลำดับที่ 2	โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
ลำดับที่ 3	โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
ลำดับที่ 4	โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
ลำดับที่ 5	โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
ลำดับที่ 6	โปรแกรมการฝึกการเล่นพื้นบ้านประยุกต์ ร่วมกับเซปักตะกร้อ								
	1. วัตถุประสงค์	1	1	0	0	1	3	0.6	ใช้ได้
	2. กิจกรรมในการฝึก	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
	3. ระยะเวลาในการฝึก	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงของเนื้อหาแบบวัดของแผนการจัดโปรแกรมการฝึก
การเล่นพื้นบ้านประยุกต์ร่วมกับเซปักตะกร้อ (ต่อ)

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



ค-2 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือการพาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬา เซปักตะกร้อและแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

ตารางค่า IOC ในการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะ 2 รูปแบบ คือการพาดลูกและการเตะลูกสลับหลัง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องวัดการเตะสูงในกีฬา

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

เซปักตะกร้อแลแบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดเตะ

ค-3 ผลการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน

ตารางค่า IOC ในการประเมินความสอดคล้องของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4 ด้าน

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



ภาคผนวก ง

ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จ-1 ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย

ใบบันทึกผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการกระโดดเตะตะกร้อและสมรรถภาพทางกาย

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	ผลการทดสอบ (คะแนน)				ผลการทดสอบ (เซนติเมตร)		ผลการทดสอบ (วินาที)	
		ความแม่นยำในการเตะ		ความสูงในการกระโดดเตะ		ความแข็งแรงและ พลังของกล้ามเนื้อขา	ความ อ่อนตัว	ความเร็ว และความ คล่องตัว	การทรง ตัว
		เตะลูกสลับหลัง	เตะพาดลูก	เตะลูกสลับหลัง	เตะพาดลูก				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ทำการทดสอบ

วันที่.....





ประวัติผู้เขียน

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



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY