

ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและ  
ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2558  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF FUTSAL TRAINING PROGRAM WITH OVERSPEED TRAINING PROGRAM ON AGILITY AND FUTSAL DRIBBLING ABILITIES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Rapat Kuroorak



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โดย	นายรภัทร ชูรัฐรักษ์
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์

---

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธนะ ติงศภัทิย์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา)

รภัทร ชูรัฐรักษ์ : ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (EFFECTS OF FUTSAL TRAINING PROGRAM WITH OVERSPEED TRAINING PROGRAM ON AGILITY AND FUTSAL DRIBBLING ABILITIES OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. บัญชา ชลาภิรมย์, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร. สุธนะ ดิงศภัทย์, 142 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดนวลนรดิศจำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คนที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คนที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ และโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ และแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test) โดยทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยทดสอบค่าที่ (t-test) ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1) หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลอง สูงกว่ากับนักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา	หลักสูตรและการสอน	ลายมือชื่อนิสิต .....
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....
ปีการศึกษา	2558	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร. บัญชา ชลาภิรมย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ในการดูแลเอาใจใส่คอยแนะนำให้คำปรึกษา พร้อมตรวจทานให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์และถูกต้อง ตลอดจนคอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ธมยา รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง อาจารย์นิรุติ ศรีดาวเรือง อาจารย์จตุพงษ์ ทองสุข และอาจารย์วชิรพันธ์ มากมี ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาให้คำปรึกษาเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงและตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการขจิตพันธ์ สุวรรณสิริกักดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนवलนรดิศ และครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนวัดนवलนรดิศ ที่กรุณาอำนวยความสะดวกและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดนवलนรดิศ ที่ให้ความร่วมมือด้วยดีเสมอมา ในการเข้าร่วมการทดลอง ตลอดระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ นิสิตปริญญาโทมหาบัณฑิตสาขาบริหารการศึกษา และสาขาสุขศึกษาและพลศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอดระยะเวลาที่ศึกษาที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออดุลย์ ไพรสมนต์ คุณแม่สุภาพร ไพรสมนต์ คุณพ่อสมนึก ชูรัฐรักษ์ และทุกคนในครอบครัวอย่างสูงที่สุด ที่คอยอบรม สั่งสอน เป็นกำลังใจ คอยช่วยเหลือและสนับสนุนในทุกด้านด้วยดีตลอดมาจนจบการศึกษา

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบคุณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันอันทรงเกียรติที่ให้โอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนทั้งวิชาความรู้ และประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามการวิจัย .....	7
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	7
สมมติฐานการวิจัย .....	7
ขอบเขตการวิจัย .....	8
นิยามศัพท์.....	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	11
1. กีฬาฟุตซอล (Futsal).....	12
1.1. ประวัติกีฬาฟุตซอล (Futsal).....	12
1.2. กติกาการเล่นกีฬาฟุตซอล.....	13
1.3. ทักษะประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตซอล.....	14
2. การเลี้ยงลูกฟุตซอล.....	16
2.1. ความหมายของการเลี้ยงลูกฟุตซอล .....	16



3. สมรรถภาพทางกาย .....	17
3.1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย.....	17
3.2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย .....	20
4. ความคล่องแคล่วว่องไว .....	23
4.1. ความหมายของความคล่องแคล่วว่องไว .....	23
4.2. องค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว.....	25
4.3. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว .....	27
5. โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง.....	29
6. โปรแกรมการฝึกฟุตบอล.....	32
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
7.1. งานวิจัยในประเทศ .....	35
7.2. งานวิจัยต่างประเทศ .....	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	41
ชั้นที่ 1 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	41
1.1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	41
1.2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	41
1.3. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย.....	42
1.4. กำหนดแผนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	42
1.5. การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย .....	43
1.6. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย .....	43
ชั้นที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
2.1. กำหนดแผนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	44
2.2. ติดต่อประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง .....	45



2.3. ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	45
2.4. การดำเนินการหลังการทดลอง.....	46
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
3.1. วิเคราะห์ข้อมูล .....	46
3.2. สถิติที่ใช้.....	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	60
รายการอ้างอิง .....	71
ภาคผนวก.....	76
ภาคผนวก ก .....	77
ภาคผนวก ข .....	79
ภาคผนวก ค .....	85
ภาคผนวก ง.....	88
ภาคผนวก จ .....	100
ภาคผนวก ฉ .....	137
ภาคผนวก ช .....	140
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	142

## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	50
ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของ นักเรียนในกลุ่มทดลอง .....	52
ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของ นักเรียนในกลุ่มควบคุม .....	53
ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง กับนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง .....	54
ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเลี้ยง ลูกฟุตบอลระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง กับนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนทำการ ทดลอง .....	55
ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลองกับนักเรียนในกลุ่มควบคุม หลังทำการทดลอง 8 สัปดาห์ .....	56
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเลี้ยง ลูกฟุตบอล ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง กับนักเรียนในกลุ่มควบคุม หลังทำการ ทดลอง 8 สัปดาห์ .....	57

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 40

ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง..... 45

ภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ..... 48



## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็ว (วินาที) ในการวัดความคล่องแคล่วว่องไวของ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา 8 สัปดาห์.....	58
แผนภูมิที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็ว (วินาที) ในการวัดความสามารถในการเลี้ยง ลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ .....	59



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเพื่อเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความตอนหนึ่งกล่าวว่า ร่างกายของเรานั้นธรรมชาติสร้างสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่อยู่นเฉยๆ ถ้าใช้แรงงานพอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญเติบโตแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อม เป็นไปตามลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอ กับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน ฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเราทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันอ่อนแอ นั้น จะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้ พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2523 อ้างถึงใน เสาวลักษณ์ เหล่าเลิศรัตน์, 2544)

การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสพัฒนา 5 ด้าน คือด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยผ่านการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมทางกายที่อาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น กิจกรรมกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการ เป็นสื่อในการศึกษาเรียนรู้ สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2551) กล่าวถึงกิจกรรมพลศึกษาว่า กิจกรรมพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา การจัดการกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเน้นให้เกิดผลตามที่ระบุในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 เป็นการจัดการกิจกรรมที่ไม่ใช่เพียงแต่จัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนเท่านั้น ยังรวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เน้นให้นักเรียนทุกคนในโรงเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง ซึ่งแนวทางการจัดกิจกรรมดังกล่าวคือ โปรแกรม

พลศึกษาในโรงเรียนซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม ดังต่อไปนี้ คือ การสอนพลศึกษาในโรงเรียน การจัดกิจกรรมกีฬาภายใน การจัดกิจกรรมกีฬาระหว่างโรงเรียน การจัดกิจกรรมนันทนาการ และการจัดกิจกรรมบรรณาการทางพลศึกษา

การออกกำลังกายในปัจจุบันมีหลากหลายทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นการเข้าฟิตเนส หรือจะเป็นการเล่นกีฬาที่มีอยู่หลากหลายชนิดกีฬา ปัจจุบันกีฬาที่มาแรง และกำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในประเทศไทยคือ กีฬาฟุตซอล เนื่องจากผลงานของทีมฟุตซอลทีมชาติไทยทำผลงานได้ยอดเยี่ยม ได้เข้าร่วมเว็ลด์คัพของฟุตซอลมาแล้ว 4 สมัย ในปี ในปี 2000, 2004, 2008 และ 2012 นอกจากนั้นจากการจัดอันดับของ Futsalworldranking (2016) ทีมฟุตซอลทีมชาติไทยยังถูกจัดให้อยู่ในอันดับที่ 14 ของโลก และ อันดับที่ 3 ของเอเชียเป็นรองแค่ อิหร่าน และญี่ปุ่น ตามลำดับ ทำให้เยาวชนหลายๆ คนในประเทศเริ่มให้ความสนใจกับกีฬานี้มากยิ่งขึ้น จนทำให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา ได้จัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอลขึ้นไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับประเทศอย่างไทยแลนด์ฟุตซอลลีก ลีกฟุตซอลสูงสุดของประเทศไทย นอกจากนั้นยังมีการจัดการแข่งขันในรายการต่างๆ ทั้งในระดับประชาชนทั่วไป ไปจนถึงระดับฟุตซอลนักเรียนในรุ่นอายุต่างๆ เพื่อเป็นเวทีให้เยาวชนไทยได้แสดงความสามารถเพื่อเป็นหนทางสู่การเล่นฟุตซอลในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

กิจกรรมกีฬาที่สามารถจัดเป็นสื่อการเรียนรู้ของวิชาพลศึกษาตามกรอบของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 นั้นมีหลากหลายชนิดกีฬา ซึ่งดูตามความเหมาะสมของสถานที่และบริบทของโรงเรียนนั้นๆ กีฬาฟุตซอล เป็นกีฬาประเภททีมอีกหนึ่งชนิดกีฬาที่มีการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนและจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และเป็นกีฬาที่เริ่มได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน กีฬาฟุตซอลนี้เป็นกีฬาที่เล่นบนพื้นซีเมนต์ ใช้พื้นที่ในการเล่นน้อยเหมาะกับโรงเรียนที่มีพื้นที่จำกัด นอกจากนั้นยังเป็นกีฬาที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สอดคล้องกับ บุญชู หนูสูง (2552) กล่าวว่าในปัจจุบันโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษา และได้นำไปจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน และส่งเสริมให้นักกีฬาได้เข้าร่วมการแข่งขันระหว่างโรงเรียนและระดับที่สูงขึ้น การที่นักเรียนจะออกไปแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน หรือในระดับที่สูงขึ้นนั้น จำเป็นต้องคัดเลือกนักเรียนที่มีความสามารถที่โดดเด่นในโรงเรียนเพื่อเป็นตัวแทนนักกีฬาของโรงเรียน โดยทำการคัดเลือกได้จากการสังเกตจากการเรียนการสอนในชั้นเรียน และการร่วมกิจกรรมกีฬาภายในโรงเรียน และจำเป็นจะต้องรวมตัวกันเพื่อฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความเข้าใจและความพร้อมเพื่อทำการแข่งขันในกีฬาระหว่าง

โรงเรียนหรือการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นไป ซึ่งการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลทีมโรงเรียนจำเป็นจะต้องมีการฝึกซ้อมตลอดทั้งปีเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ ระหว่างปีการศึกษา ดังนั้นการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกกีฬาฟุตบอลและการฝึกกีฬาฟุตบอลมีความคล้ายคลึงกัน เพราะทั้งสองชนิดกีฬานี้มีการเล่นที่คล้ายกัน ต่างกันเฉพาะกติกาบางข้อ เช่นขนาดลูกฟุตบอลที่ใช้ในการเล่น ขนาดสนาม ประตู หรือเทคนิคบางเทคนิค อย่างเช่นในกีฬาฟุตบอลนิยมหยุดลูกด้วยฝ่าเท้าและยิงประตูด้วยปลายรองเท้าเป็นต้น การฝึกกีฬาฟุตบอลในระดับนักเรียนเป็นการฝึกซ้อมที่เรียกได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกซ้อมระดับอาชีพ หรือระดับที่สูงขึ้นไป ดังนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนทั้งในด้านของทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอล และสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสมรรถภาพทางกายนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไป และนักกีฬาเป็นอย่างยิ่ง สอดคล้องกับ วิธวรรณ สีจีน (2553) ที่ได้กล่าวว่า การที่นักกีฬาฟุตบอลจะแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้นั้น มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา สมรรถภาพทางจิต และสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบนี้มีความสัมพันธ์กันจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จะส่งผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถที่จะแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ และศุภกร โกมาสถิตย์ (2552) ได้กล่าวถึงการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นนอกจากจะมีความสามารถทางทักษะที่ดีแล้ว จะต้องมีความสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วยเพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ หลายรูปแบบ มีการปะทะกันตลอดเวลา และใช้เวลาในการแข่งขันอย่างน้อย 40 นาที ซึ่งเป็นเกมการแข่งขันที่ไม่หยุดนิ่งต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลจะต้องผ่านการฝึกทางด้านร่างกายมาเป็นพิเศษไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความทนทาน และความคล่องแคล่วว่องไวเพื่อให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่พร้อมสำหรับการแข่งขัน สอดคล้องกับ สารัช ดิงาม (2554) กล่าวว่าความสำเร็จของการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการด้วยกัน สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการประสบความสำเร็จของนักกีฬาฟุตบอล ถ้านักกีฬาฟุตบอลคนใดมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในตัวอย่างครบถ้วน ก็จะสามารถช่วยให้เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และกรมพลศึกษา (2554) ได้กล่าวถึงกีฬาฟุตบอลว่าเป็นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายฟุตบอลมากที่สุด ยกเว้นพื้นที่สนาม

จำนวนคนเล่น และกติกาบางอย่าง แม้จะเล่นบนสนามที่เล็กกว่ามาก ไม่ได้หมายความว่านักกีฬาฟุตบอล จะมีความเหนื่อยน้อยกว่ากีฬาฟุตบอล ส่วนที่อาจทำให้นักกีฬาฟุตบอลเบากว่ากีฬาฟุตบอลคือกีฬาฟุตบอลเล่นอยู่ในร่ม ที่ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากความร้อนน้อยกว่า แต่การเล่นที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกาย การขึ้นลงสนามอย่างรวดเร็ว นักกีฬาฟุตบอลจึงมีความจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแกร่งไม่แพ้กีฬาชนิดอื่น แนวทางการเล่นที่ต้องมีการเลี้ยงลูก ส่งลูกและการกระโดดขึ้นลงที่ต้องใช้ความแข็งแรง ความอดทนของร่างกาย ความเร็วและพลังของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาในบริเวณขา เมื่อกล่าวถึงคำว่าสมรรถภาพทางกายแล้ว ได้มีนักพลศึกษาจำนวนมากให้ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกาย กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (2556) ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ว่าหมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพที่เป็นสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกาย สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วในการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป เพียงแค่มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ก็เพียงพอกับการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายต่างๆ รวมทั้งการเกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย

ในการเล่นและแข่งขันกีฬาฟุตบอลผู้เล่นจำเป็นต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่งตลอดเวลาในการแข่งขันทั้งช่วงเวลาที่ทีมทำเกมรุกและเกมรับ ทั้งการเคลื่อนไหวในลักษณะตัวเปล่าและการเคลื่อนไหวไปกับลูกฟุตบอล สอดคล้องกับ พิทักษ์ชัย ทางทอง (2552) กล่าวว่าในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนั้น ต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะกีฬาฟุตบอลเป็นเกมที่ไม่หยุดนิ่ง เป็นกีฬาที่ผู้เล่นจำเป็นต้องมีความสามารถของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วฉับพลันทุกทิศทางรวมทั้งการทรงตัวที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะการวิ่ง การยืน การกระโดด การหยุด หลอกหลอหรือหลบหลีกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามในขณะที่เคลื่อนไหวไปพร้อมกับลูกฟุตบอล และเคลื่อนไหวที่ตัวเปล่า รวมไปถึงแสดงทักษะในกีฬาฟุตบอลไม่ว่าจะเป็นการเล่นลูกฟุตบอล การรับ - การส่งลูกฟุตบอล ตลอดจนการเคลื่อนไหวที่เข้าหา



ลูกฟุตบอลเพื่อยิงประตูอย่างแม่นยำ จึงกล่าวได้ว่าการเล่นกีฬาฟุตบอล การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ทั้งการเคลื่อนที่ในรูปแบบตัวเปล่าและการเคลื่อนที่ไปกับลูกฟุตบอลเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก ซึ่งพื้นฐานของการเคลื่อนที่และการแสดงทักษะอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพนี้คือ ความคล่องแคล่วว่องไว เพราะความหมายของความคล่องแคล่วว่องไวตามที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวไว้คือ ความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่ง (Position) หรือ ทิศทาง (Direction) ในการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อทำงานประสานกันได้อย่างดี เช่น สามารถที่จะนั่งลงและยืนขึ้นสลับกันได้อย่างรวดเร็ว การวิ่งไปข้างหน้าแล้วกลับตัววิ่งย้อนทิศทางเดิมได้ด้วยความรวดเร็ว หรือการวิ่งซิกแซกไปทางซ้ายขวาสลับกันได้ด้วยความรวดเร็ว กิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีความคล่องตัวสูงขึ้น ได้แก่ กิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานร่วมกันและประสานกันในการเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางการเคลื่อนไหวของร่างกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในการฝึกและจัดโปรแกรมการฝึกกีฬาฟุตบอล จำเป็นต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งในการเคลื่อนที่ตัวเปล่า และการเคลื่อนที่ไปกับลูกฟุตบอล หรือที่เรียกว่าการเลี้ยงลูกฟุตบอล เพื่อเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวโดยการใช้โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เป็นการฝึกความเร็ว โดยการใช้ความเร็วสูงสุดของร่างกายมาฝึกปฏิบัติอย่างซ้ำๆ อย่างมีหลักการ และต่อเนื่อง เพื่อให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อเกิดความคุ้นเคยในการส่งการและยึดหดตัวเพื่อพัฒนาความยาวในการก้าวขาและความถี่ในการก้าวขาเพื่อพัฒนาความเร็วในการเคลื่อนที่ George D. Tom T. and Robert D. W. (1997) กล่าวว่า การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการก้าวขาให้เร็วขึ้น และอัตราการก้าวขาให้ยาวขึ้น ด้วยการฝึกที่ความเร็วที่หนักขึ้นมากกว่าปกติสูงสุด โดยการฝึกลักษณะนี้จะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานมากขึ้น ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับจำนวนของการฝึกและความล้าจากการฝึกซ้อมทักษะอื่นๆ ด้วย นอกจากการพัฒนาในเรื่องของความเร็วแล้ว การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งยังช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว พลังของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ อีกด้วย ดังนั้นการนำโปรแกรมการฝึกโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมาฝึกในกีฬาฟุตบอลที่เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว มีการใช้ทักษะ และสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ในการเล่น จึงเป็นการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่สามารถฝึกแล้วช่วยทำให้เกิดทักษะที่จำเป็นต่อการเล่นกีฬา

ฟุตบอล และสมรรถภาพทางกายไปพร้อมๆ กัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาหรือผู้ที่ต้องการเล่นกีฬาฟุตบอลและช่วยลดระยะเวลาในการฝึกซ้อมได้อีกด้วย

จากเหตุผลและความเป็นมาข้างต้น จะเห็นว่า การที่จะพัฒนานักกีฬาฟุตบอลให้ผู้ฝึกสามารถเพิ่มขีดความสามารถจากการฝึกซ้อมในรูปแบบปกติทั่วไปนั้น จำเป็นจะต้องมีการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสม ที่ช่วยในการพัฒนาทักษะ และสมรรถภาพทางกายไปพร้อมๆ กันและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นครูผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องคิด และหาโปรแกรมการฝึกซ้อมในรูปแบบต่างๆ เข้ามาช่วยพัฒนาทักษะ และสมรรถภาพทางกายในกีฬาฟุตบอล ให้พัฒนาไปแบบควบคู่กัน ซึ่งการศึกษาทฤษฎีและโปรแกรมการฝึกซ้อมในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อนำมาใช้ในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล เป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยให้การออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลได้คุณภาพและสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะที่สำคัญในกีฬาฟุตบอล และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลได้ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นประโยชน์ในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้สูงขึ้นกว่าการฝึกซ้อมในรูปแบบปกติทั่วไป

## คำถามการวิจัย

การฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือไม่และมากน้อยเพียงใด

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

## สมมติฐานการวิจัย

1. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
2. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

## ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จำนวน 56,124 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2558)

2. กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดนวลนรดิศ ที่ได้จากความสมัครใจจำนวน 30 คน โดยการประกาศรับสมัครนักเรียน 30 คน หลังจากนั้นนำมาแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการทดลอง และนำเวลาที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยรายบุคคลเพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีจับคู่ (Matching Method)

3. ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

## นิยามศัพท์

**ฟุตบอล** หมายถึง กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งมีลักษณะการเล่นคล้ายคลึงกับกีฬาฟุตบอล แต่จะมีกฎกติกาบางอย่างที่แตกต่างออกไป มีจำนวนผู้เล่นในสนามฝั่งละ 5 คน เล่นบนพื้นซีเมนต์ และมีลูกฟุตบอลลดการกระดอนและขนาดลูกเล็กกว่าลูกฟุตบอล

**โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง** หมายถึง โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วในการวิ่ง และความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ โดยการเพิ่มความถี่ในการก้าวขา และความยาวในการก้าวขา โดยการฝึกในรูปแบบการใช้ความเร็วที่มากกว่าความเร็วสูงสุดปกติที่อย่างช้าๆ และต่อเนื่อง เพื่อให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อเกิดความคุ้นเคยในการสั่งการและยึดหดตัว โดยมีความถี่และความหนักที่เหมาะสม โดยอาศัยโปรแกรมการฝึก 7 โปรแกรม คือ 1) วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) 2) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) 3) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) 4) วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) 5) วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) 6) วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) 7) วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จาก Kbands Training (2014)

**โปรแกรมการฝึกฟุตบอล** หมายถึงโปรแกรมการฝึกซ้อมในกีฬาฟุตบอลที่ช่วยดึงศักยภาพของนักกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ มีการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมในระยะยาวประกอบด้วยช่วงธรรมดา ช่วงก่อนทำการแข่งขัน และช่วงทำการแข่งขัน โดยต้องออกแบบโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับ จุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม นักกีฬาที่จะเข้าฝึกซ้อม สถานที่ อุปกรณ์ และเวลา และออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละวันอย่างครบถ้วนคือ การฝึกทักษะทางด้านกีฬาควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย ตามโครงสร้างของโปรแกรมการฝึกซ้อมรายวันคือ การอบอุ่นร่างกาย ฝึกเทคนิคทักษะ สมรรถภาพทางกาย การผ่อนคลายการฝึกซ้อม และในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 7 รายการ ได้แก่ 1)โปรแกรมการส่งลูกฟุตบอล 2)โปรแกรมการเลี้ยงลูกฟุตบอล 3)โปรแกรมการฝึกยิงประตู 1 4)โปรแกรมการฝึกยิงประตู 2 5)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 1 รูปแบบการขึ้นเกม 1-1 6)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 2 รูปแบบการขึ้นเกม 2-1 7)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 3 รูปแบบการขึ้นเกม 3-2

**ความคล่องแคล่วว่องไว** หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ การเปลี่ยนตำแหน่งที่อยู่ด้วยความรวดเร็วในระยะเวลานั้นโดยมิใช่การเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเป็นทางตรงเพียงอย่างเดียว คือ การวิ่งไป – กลับ การวิ่งเร่งความเร็วแล้วเปลี่ยนทิศทาง การวิ่งซิกแซกเป็นต้น โดยการเคลื่อนที่ในลักษณะดังกล่าวเกิดจากการประสานงานกันของกล้ามเนื้อ มีการยืดหดอย่างรวดเร็ว และเมื่อทำการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนตำแหน่ง อย่างรวดเร็วแล้ว ร่างกายจะต้องไม่สูญเสียการทรงตัวจึงจะเรียกว่าเป็นการเคลื่อนที่ด้วยความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวัดความคล่องแคล่วว่องไวได้โดยการทดสอบด้วยแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test)

**การเลี้ยงลูกฟุตบอล** หมายถึง ทักษะสำคัญในการเคลื่อนที่ไปกับลูกฟุตบอลทั้งในรูปแบบการเปลี่ยนทิศทาง (ซิกแซก) ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้าไปสู่เป้าหมายด้วยความเร็วที่แตกต่างกันตามสมรรถภาพทางกายที่ผู้เล่น และการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้าสามารถวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้โดยใช้แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งสำหรับนำไปพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สามารถนำเอาแนวทางในพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. กีฬาฟุตบอล
  - 1.1. ประวัติกีฬาฟุตบอล
  - 1.2. กติกาการเล่นกีฬาฟุตบอล
  - 1.3. ทักษะประกอบสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล
2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล
  - 2.1. ความหมายของการเลี้ยงลูกฟุตบอล
3. สมรรถภาพทางกาย
  - 3.1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - 3.2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
4. ความคล่องแคล่วว่องไว
  - 4.1. ความหมายของความคล่องแคล่วว่องไว
  - 4.2. องค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว
  - 4.3. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว
5. โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง
6. โปรแกรมการฝึกฟุตบอล
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 7.1. งานวิจัยในประเทศ
  - 7.2. งานวิจัยต่างประเทศ
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. กีฬาฟุตซอล (Futsal)

### 1.1. ประวัติกีฬาฟุตซอล (Futsal)

ฟุตซอล (Futsal) เป็นกีฬาประเภททีมที่มีการเล่นคล้ายกับกีฬาฟุตบอล ในปัจจุบันกีฬาฟุตซอลเริ่มเป็นที่นิยมมากขึ้นเนื่องจากเป็นกีฬาที่ใช้พื้นที่ในการเล่นน้อย เหมาะกับการเล่นในเขตชุมชนเมืองที่มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างจำกัด กีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาที่มีการจัดการแข่งขันมาอย่างยาวนาน โดยมีประวัติ ดังต่อไปนี้

กีฬาฟุตซอลได้ถือกำเนิดขึ้นในฤดูหนาว เนื่องจากในสมัยก่อนเมื่อเข้าถึงฤดูหนาวจะมีหิมะตกลงมา ทำให้การจัดการแข่งขันกีฬากลางแจ้งเป็นไปได้ยากจึงมีแนวคิดนำกีฬาที่ได้รับความนิยมในสมัยนั้น เข้ามาจัดการแข่งขันในร่ม (Futsal) มาจากรากศัพท์ภาษาสเปนและโปรตุเกส ที่ใช้เรียกกีฬาฟุตบอลว่า (Futbol) และ (Futebol) รวมกับรากศัพท์ภาษาสเปนและฝรั่งเศสที่เรียกพื้นที่ในร่มว่า (Salon) และ (Sala) เมื่อนำคำทั้งสองมารวมกันจะหมายความว่า การเล่นฟุตซอลในที่ร่ม และเนื่องจากที่การเล่นกีฬาฟุตซอลในสมัยก่อนใช้จำนวนผู้เล่น 5 คน ในการแข่งขันอย่างเป็นทางการในอดีตจึงเรียกการแข่งขันกีฬาฟุตซอลว่า Five-A-Side

กีฬาฟุตซอลเริ่มมีบทบาทมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1930 ณ กรุงมอนเตวิเดโอ ประเทศอุรุกวัย กรมพลศึกษา (2554) กล่าวว่า ฮวน คาร์ลอส เซอเรียนี ได้นำการเล่นฟุตบอลข้างละ 5 คนนี้ไปใช้ในการแข่งขันที่สมาคม YMCA ได้เล่นโดยใช้พื้นที่ของสนามบาสเกตบอลในการเล่น ทั้งภายในและภายนอกโรงยิมจึงทำให้เกิดการเล่นแบบอินดอร์ซอคเกอร์ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมากเพราะไม่มีปัญหาด้านสภาพภูมิอากาศ อินดอร์ซอคเกอร์ ได้รับความนิยมและมีคนให้ความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนในประเทศบราซิลมีการกล่าวถึงการพัฒนากีฬาฟุตซอลมาจากการเล่นฟุตบอลข้างถนน จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1932 โรเจอร์ เกรน ได้บัญญัติกฎที่เป็นมาตรฐานในการควบคุมการแข่งขันขึ้น และได้ใช้กฎและข้อบังคับนี้ใช้มาจนถึงปัจจุบันนี้

หลังจากนั้นกีฬาฟุตซอลเริ่มได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก มีการจัดการแข่งขันในระดับโลกมาแล้วหลายรายการ เหตุผลที่ทำให้กีฬาฟุตซอลได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายนั้น อาจเป็นเพราะเป็นเกมการแข่งขันที่เร้าใจ เป็นเกมการแข่งขันที่มีการผลัดกันรุกผลัด กันรับอย่างรวดเร็ว มีการทำประตูกันสูงในแต่ละเกมการแข่งขัน พร้อมทั้งพื้นที่ที่จำกัดในการเล่น และจำนวนผู้เล่นที่น้อยกว่า



กีฬาฟุตบอล จึงทำให้กีฬาฟุตซอลเป็นกีฬาแล้วที่เล่นอยู่ตลอดเวลา เป็นกีฬาที่มีเสน่ห์ และดึงดูดใจคนรักการเล่นกีฬาเป็นอย่างยิ่ง

## 1.2. กติกาการเล่นกีฬาฟุตซอล

กติกาการเล่นกีฬาฟุตซอลถูกกำหนดขึ้นโดยสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือ FIFA กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (2555) ได้ให้ข้อมูลว่า สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือ FIFA ได้เข้ามาดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตซอล แทน ฟุตบอลตั้งแต่ปี ค.ศ. 1989 ได้มีการจัดทำกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตซอลที่ใช้เป็นสากลเกิดขึ้นซึ่งเรียกว่า “กติกาการแข่งขันฟุตบอล 5 คน ในปี ค.ศ. 1988 (The Laws of the Game for Indoor (Five-A-Side) Football 1988)” ซึ่งถือว่าเป็นกติกาสากลฉบับแรกของ FIFA ที่ใช้ในการดำเนินการแข่งขันชิงแชมป์โลกฟุตซอล ครั้งที่ 1 ณ ประเทศฮอลแลนด์ ต่อมาในปี ค.ศ. 1992 ได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกติกาการแข่งขันอีกครั้ง เพื่อรองรับการจัดการแข่งขันฟุตซอลชิงแชมป์โลก ครั้งที่ 2 ณ ประเทศฮ่องกง ในปีเดียวกัน ซึ่งการจัดการแข่งขันจะมีขึ้นทุกๆ 4 ปีต่อครั้งเช่นเดียวกับการแข่งขันฟุตบอลโลก ต่อมาในปีค.ศ. 1995 ได้มีการเปลี่ยนแปลงกติกาการแข่งขันอีกครั้ง โดยปรับเปลี่ยนกติกาทั้งเนื้อหาและรูปแบบต่างๆ มากมาย และเรียกกติกาฉบับใหม่นี้ว่า “กติกาการแข่งขันฟุตซอล ปี ค.ศ. 1995” และได้นำกติกาฉบับใหม่นี้เป็นแนวทางในการแข่งขันชิงแชมป์โลกครั้งที่ 3 ในปี ค.ศ. 1996 ณ ประเทศสเปน สำหรับกติกาการแข่งขัน ซึ่งเป็นฉบับใหม่ล่าสุดที่ยังคงใช้อยู่ในปัจจุบัน คือ ฉบับปี ค.ศ. 2012 ที่มีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงขึ้นใหม่เพื่อใช้กับการแข่งขันชิงแชมป์โลกครั้งที่ 7 ในปี ค.ศ. 2012 ณ ประเทศไทย

กติกากีฬาฟุตซอลในปัจจุบันมีทั้งหมด 17 ข้อ ดังนี้

กติกาข้อ 1 สนามแข่งขัน

กติกาข้อ 2 ลูกบอล

กติกาข้อ 3 จำนวนผู้เล่น

กติกาข้อ 4 อุปกรณ์ของผู้เล่น

กติกาข้อ 5 ผู้ตัดสิน

กติกาข้อ 6 ผู้ช่วยผู้ตัดสิน

กติกาข้อ 7 ระยะเวลาของการแข่งขัน

กติกาข้อ 8 การเริ่มการแข่งขันและการเริ่มเล่นใหม่

กติกาคือ 9 ลูกบอลอยู่ในการเล่นและนอกการเล่น

กติกาคือ 10 การนับประตู

กติกาคือ 11 การล้ำหน้า

กติกาคือ 12 การเล่นที่ผิดกติกาและการประทุติผิด

กติกาคือ 13 การเตะโทษ

กติกาคือ 14 การเตะโทษ ณ จุดเตะโทษ

กติกาคือ 15 การเตะเข้าเล่น

กติกาคือ 16 การเล่นเกมบอลจากผู้รักษาประตู

กติกาคือ 17 การเตะจากมุม

กติกาในกีฬาฟุตบอลนั้นมีความคล้ายคลึงกับกติกาในกีฬาฟุตบอลมาก เนื่องจากลักษณะการเล่นของกีฬาทั้งสองประเภทนี้มีการเล่นที่คล้ายกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามกติกาในกีฬาฟุตบอลได้ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทของกีฬา มีความละเอียดและเป็นเอกลักษณ์ของกีฬาอยู่ ดังนั้นผู้เล่นกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องศึกษากติกาอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อความปลอดภัย และสนุกสนานในการเล่นกีฬาฟุตบอล

จากประวัติความเป็นมาและกติกากการเล่นฟุตบอลสามารถสรุปได้ว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งมีลักษณะการเล่นคล้ายคลึงกับกีฬาฟุตบอลแต่จะมีกฎกติกาบางข้อที่แตกต่างออกไป มีจำนวนผู้เล่นในสนามฝั่งละ 5 คน เล่นบนพื้นซีเมนต์ และมีลูกฟุตบอลลดการกระดอนของลูกและลูกยังมีขนาดเล็กกว่าลูกฟุตบอล

### 1.3. ทักษะประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล

การเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นบนพื้นซีเมนต์ จำนวนผู้เล่นน้อย สนามมีขนาดเล็กกว่าฟุตบอลปกติ และใช้ลูกฟุตบอลที่มีขนาดเล็กที่ช่วยลดแรงกระดอน ทำให้การเล่นกีฬาประเภทนี้จำเป็นต้องมีทักษะที่เพิ่มเติมและแตกต่างจากกีฬาฟุตบอลปกติ ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูก การส่งลูก การหยุดลูก และการยิงประตู

บุญชู หนูสูง (2552) กล่าวว่า การที่นักกีฬาฟุตบอลจะแสดงความสามารถสูงสุดได้ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ส่วนคือ เทคนิคทางกีฬาฟุตบอล (Technique) แทคติกหรือกลยุทธ์ในการเล่น (Tactics) และสมรรถภาพทางกายและทางจิต (Condition)

ศุภกร โกมาสถิตย์ (2552) กล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอลนับเป็นหัวใจสำคัญของนักกีฬาฟุตบอล เพราะหากนักกีฬาขาดทักษะการเลี้ยงลูกบอลจะทำให้เสียโอกาสต่างๆ ได้ง่าย แม้แต่การทำประตู การเลี้ยงลูกบอลยังเป็นการแสดงออกถึงความสามารถความชำนาญในการเล่น หรือทักษะพื้นฐานของผู้เล่นได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ในการเล่นกีฬาฟุตบอลผู้เล่นต้องมีพื้นฐานการเล่นทั้งในเรื่องของทักษะและสมรรถภาพทางกาย ที่จะพื้นฐานเพื่อต่อยอดสู่การเล่นกีฬาฟุตบอลที่ชำนาญ ทักษะที่สำคัญของการเล่นกีฬาฟุตบอลมีดังนี้

### 1. ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล

ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล มีรูปแบบการเลี้ยงลูกคล้ายกับการเลี้ยงลูกฟุตบอลปกติ ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หรือการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า ทั้งนี้ในกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นในพื้นที่เรียบและมีพื้นที่ในการเล่นน้อย จึงมีทักษะการเลี้ยงลูกที่นิยมใช้มากในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพราะผู้เล่นสามารถเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว คือทักษะการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้า

### 2. ทักษะการส่งและการหยุดลูกฟุตบอล

ทักษะการส่งและการหยุดลูกฟุตบอล โดยทั่วไปแล้วมีลักษณะที่เหมือนกับการทักษะการส่งและการหยุดลูกในกีฬาฟุตบอล แต่ก็มีทักษะบางทักษะที่แตกต่างและนิยมใช้เฉพาะการเล่นกีฬาฟุตบอลคือทักษะการหยุดลูกด้วยฝ่าเท้า ในการหยุดลูกด้วยฝ่าเท้ามีความสำคัญอย่างมากต่อการเล่นกีฬาฟุตบอลเพราะการหยุดลูกด้วยฝ่าเท้านี้ สามารถหยุดลูกได้นิ่ง และสามารถเปลี่ยนทิศทางหรือทำการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้าต่อไปได้อย่างรวดเร็ว

### 3. ทักษะการยิงประตู

ทักษะการยิงประตู เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดที่ได้ในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพราะการตัดสินใจผลแพ้ชนะนั้นตัดสินกันที่จำนวนประตูที่ยิงได้ ทักษะในการยิงประตูนั้นมีอยู่หลายรูปแบบสามารถใช้ทุกส่วนของร่างกายในการทำประตูได้โดยไม่ผิดกติกา ยกเว้นการใช้ท่อนแขนหรือมือในการยิงประตูที่เหมาะสมและนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายของกีฬาฟุตบอลคือการยิงประตูด้วยหัวรองเท้า (จิ้มหัวเกือก) เพราะการยิงประตูในลักษณะนี้ใช้พื้นที่และเวลาในน้อย ไม่ต้องง้างเท้านาน และลูกฟุตบอลที่ถูกส่งออกไปจะมีความเร็วและแรง

## 2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล

### 2.1. ความหมายของการเลี้ยงลูกฟุตบอล

วิชรพรรณ สีชื่น (2553) กล่าวว่า การเลี้ยงลูกบอลหมายถึง การพาลูกบอลไปด้วยเท้าข้างเดียวหรือสองข้าง จะเป็นการเดินหรือการวิ่งก็ได้ จะเร็วจะช้าขึ้นอยู่กับสถานการณ์และพาไปในทิศทางที่ต้องการ

พิทักษ์ชัย ทางทอง (2552) กล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ด้วยข้างเท้าด้านนอก หรือการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ล้วนแล้วแต่เป็นทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลทั้งนั้น การเลี้ยงลูกฟุตบอลที่ดีไม่ควรเกร็งตัวหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายมากจนเกินไป และผู้เล่นไม่ควรก้มมองดูลูกฟุตบอลเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการเลี้ยงลูกฟุตบอลนั้น หมายถึง ทักษะสำคัญในการเคลื่อนที่ไปกับลูกฟุตบอลทั้งในรูปแบบการเปลี่ยนทิศทาง (ซิกแซก) ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก และการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า ไปสู่เป้าหมายด้วยความเร็วที่แตกต่างกันตามสมรรถภาพทางกายของผู้เล่น และการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้าสามารถวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้โดย แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์

### 2.2. รูปแบบการเลี้ยงลูกฟุตบอล

การเลี้ยงลูกฟุตบอล มีรูปแบบการเลี้ยงลูกคล้ายกับการเลี้ยงลูกฟุตบอลปกติ ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หรือการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า ทั้งนี้ในกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นในพื้นที่เรียบและมีพื้นที่ในการเล่นน้อย จึงมีทักษะการเลี้ยงลูกที่นิยมใช้มากในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพราะสามารถเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว คือทักษะการเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้า

ประโยค สุทธิสง่า (ประโยค สุทธิสง่า, 2538 อ้างถึงใน วิชรพรรณ สีชื่น, 2553) การเลี้ยงลูกฟุตบอลถูกแบ่งออกเป็นระดับต่างๆ 3 ระดับคือ การเลี้ยงลูกระดับพื้น การเลี้ยงลูกกระดอน และการเลี้ยงลูกกลางอากาศ

ศุภกร โกมาสถิตย์ (2552) กล่าวว่า รูปแบบหรือเทคนิคการเลี้ยงลูกฟุตบอลมีอยู่ 4 องค์ประกอบคือ การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า และการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

การกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2547 อ้างถึงใน พิทักษ์ชัย ทางทอง, 2552) กล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอลสามารถแบ่งได้ 5 แบบได้แก่ การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (คลึงไปด้านหน้า) การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (คลึงไปด้านหลัง) การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ด้านใน การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยทำการสรุปได้ว่ารูปแบบในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับรูปแบบทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล โดยจำแนกออกเป็น 4 รูปแบบ คือ การเลี้ยงลูกด้วยฝ่าเท้า การเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก การเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน และการเลี้ยงลูกด้วยหลังเท้า และสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับในการเลี้ยงลูกคือ ระดับการเลี้ยงแบบลูกบนพื้น ระดับการเลี้ยงลูกแบบกระดอน และระดับการเลี้ยงลูกกลางอากาศ

### 3. สมรรถภาพทางกาย

#### 3.1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

เทพฤทธิ์ สิทธิพันธ์ (2555) สรุปความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกายไว้ว่าหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายซึ่งเป็นผลทำให้การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ในความหมายนี้อาจกล่าวได้ว่า เป็นลักษณะของสมรรถภาพทางกายโดยรวม (Total Fitness) ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว และส่วนประกอบของร่างกาย ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวนี้คือสมรรถภาพทางกาย จากความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกาย สรุปเป็นความหมายได้คือความสามารถของร่างกายที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความกระฉับกระเฉง และฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้น อีกทั้งไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย

ทัตตพันธ์ แจ้ทองศรี (2555) สรุปเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้ประสบความสำเร็จด้วยความกระฉับกระเฉงและตื่นตัวตลอดเวลา นอกจากนั้นยังมีผลทำให้สมรรถภาพทางจิตดีไปด้วย อีกทั้งยังเป็นการ

เสริมสร้างสติปัญญาให้มีความคิดเฉลียวฉลาดรอบคอบ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี รวมทั้งระบบต่างๆ ภายในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุชาติ โสมประยูร (สุชาติ โสมประยูร, 2535 อ้างถึงใน ทัดตพันธ์ เจ้ยทองศรี, 2555) บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความร่าเริงยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ และบุคลิกภาพที่ดีมีกำลังมากพอที่จะเผชิญเหตุการณ์เฉพาะหน้าซึ่งจะต้องใช้กำลังกายหรือการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ในการที่จะเอาตัวรอดและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ ได้และสามารถรวบรวมกำลังให้กลับคืนมาใหม่ได้ในเวลาอันรวดเร็ว โดยไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายจะมีความสามารถในทักษะเบื้องต้นของการเคลื่อนไหวเป็นอย่างดี มีรูปร่างและทรวดทรงดี อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างสง่างามมีจังหวะและสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเล่นกีฬาหรือการประกอบกิจกรรมใดๆ ก็ตาม รวมไปถึงมีสุขภาพดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความกระตือรือร้น และกระฉับกระฉ่ง จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายและสุขภาพนั้น มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน

เก็ตเชล (Getchell, 1979 อ้างถึงใน สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ, 2554) ได้ให้ความหมายว่า สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถในการทำงานสูงสุดของหัวใจ หลอดเลือด ปอด และกล้ามเนื้อ ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนของโลหิต

ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) สรุปรวมความหมายของสมรรถภาพทางกาย คือ ความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพของร่างกายที่สามารถเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางได้ตามกิจกรรมที่ต้องการอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นการทำงานของร่างกายที่ต้องมีความสัมพันธ์กันของส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ทำหน้าที่ประสานงานกันได้อย่างดี

เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้สรุปรวมความหมายของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะว่าเป็นความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ดังนั้นเด็กที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะจะสามารถพัฒนาการทำงานของอวัยวะหรือกลไกเฉพาะส่วน และช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่

สมบูรณ์และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่ความสามารถในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วารุณีย์ พันธุ์ศรี (2551) สรุปความหมายของสมรรถภาพทางกลไกได้ดังนี้คือ ความสามารถในการใช้พลังของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ โดยมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ได้แก่ พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และความอดทนของระบบไหลเวียนของโลหิต (Cardiovascular) ดังนั้นเด็กที่ได้รับการฝึกสมรรถภาพทางกลไกทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เด็กมีความพร้อมทางด้านร่างกาย และปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

สุชิน ปานทอง (2549) สรุปได้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้เป็นเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย และเมื่อเหน็ดเหนื่อยร่างกายสามารถกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันสั้น

ชินวัฒน์ คำหวาน (2545) กล่าวถึงความหมายของสมรรถภาพทางกาย ว่าเป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน โดยไม่เกิดความเมื่อยล้าหรืออ่อนเพลีย ทั้งนี้ได้หมายความว่าร่างกายมีความแข็งแรงและความทนทาน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดีเท่านั้นแต่ยังรวมถึงร่างกายต้องมีความสุขที่ดีสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีพลังความแข็งแรงเหลือเพียงพอที่จะประกอบกิจกรรมพิเศษหรือกิจกรรมที่ต้องทำกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

จิตรรา หมั่นเฮง (2544) ได้สรุปความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเหนื่อยซ้ำ ทำให้การทำงานได้ผลทั้งด้านปริมาณและคุณภาพตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ทุกสถานการณ์ และเป็นความสามารถของร่างกายในการประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง และฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยเน้นการมีความสุขที่ดีและการไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย

จากความหมายของสมรรถภาพทางกายที่มีนักพลศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ มีความคล้ายคลึงและเชื่อมโยงกัน จากการศึกษาความหมายของสมรรถภาพทางกายที่ได้รวบรวมมา

และสรุปความหมายของสมรรถภาพทางกายดังนี้ สมรรถภาพทางกายคือ ความสามารถของร่างกายที่ประกอบด้วยองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ ที่ช่วยให้ร่างกายสามารถทำกิจกรรมประจำวัน และกิจกรรมพิเศษยามฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ และฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้าจากการประกอบกิจกรรมได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

### 3.2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

มีนักพลศึกษาและบุคลากรทางพลศึกษาหลายท่าน ได้ศึกษาและแบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้สอดคล้องและคล้ายคลึงกันดังนี้

กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (2556) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลัง ตลอดจนปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิต (สุพิตร สมานิต, 2541 อ้างถึงใน กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา , 2556) สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่งๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัว ซึ่งจะเป็ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้าเป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่างๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่างๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอกโดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป



2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยเป็นการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้นโดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย

3. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่างๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนไหว เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่นั่นก็คือ อวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10-15 วินาที

4. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ไปยังกล้ามเนื้อขณะทำงาน ให้ทำงานได้เป็นระยะเวลา และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้น จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10 - 15 นาที ขึ้นไป

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) หมายถึง ส่วนต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกายคนเรา โดยจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นไขมัน (Fat Mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (Fat-Free Mass) เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่างๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ การรักษาองค์ประกอบในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-Related Physical Fitness) เป็นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการเคลื่อนไหว และการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพซึ่งได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายแล้ว ยังประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้ คือ

1. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด
2. พลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุด ในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก
3. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สำหรับการปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ
4. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะที่อยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนที่
5. เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็วได้
6. การทำงานที่ประสานกัน (Coordination) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

เทพฤทธิ์ สิทธิพนธ์ (2555) ได้สรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย คือ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะ และสมรรถภาพทางสรีระวิทยา ซึ่งในส่วนของ

สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้น จะสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ทำให้ปราศจากโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ สัดส่วนของร่างกาย ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความอ่อนตัว

จิตรา หมั่นเฮง (2544) สรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ว่า สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ หลายประการที่มีผลต่อร่างกายในการทำงาน เช่น มีผลต่อระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ความแข็งแรง การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ปัจจัยบางชนิดสามารถตรวจวัดได้ บางชนิดไม่สามารถตรวจวัดได้ แต่สามารถปรับปรุงปัจจัยต่างๆ ให้ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่เหมาะสม

จากเอกสารและงานวิจัยที่ได้รวบรวมเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยจึงสรุปองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้ดังนี้ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพมีผลต่อการดำรงชีวิตโดยทั่วไปของบุคคลธรรมดาที่ต้องการใช้ร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหน็ดเหนื่อยและสามารถฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้าได้อย่างรวดเร็ว สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เป็นสมรรถภาพทางกายที่เป็นขั้นสูงกว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มีผลต่อผู้ที่ต้องการเป็นเลิศทางการเคลื่อนไหว การใช้ร่างกายในการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลธรรมดาเพื่อเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่สูงขึ้น เช่น นักกีฬา เป็นต้น

#### 4. ความคล่องแคล่วว่องไว

##### 4.1. ความหมายของความคล่องแคล่วว่องไว

เทพฤทธิ์ สิทธิพนธ์ (2555) กล่าวว่าความคล่องแคล่วว่องไวหมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง หรือตำแหน่งอย่างรวดเร็ว และได้ผลอย่างแท้จริงในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วอย่างเต็มที่

ทัตตพันธ์ แจ้ทองศรี (2555) กล่าวว่าความคล่องแคล่วว่องไวมีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทาง การเปลี่ยนตำแหน่ง

ของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น การออกวิ่งอย่างรวดเร็ว การหยุดกะทันหัน การเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ ดังนั้นความคล่องแคล่วว่องไวจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย และเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเล่นกีฬาที่ต้องอาศัยการเคลื่อนที่หลายอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น

กันตพิชญ์ สมคง (2554) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไว คือลักษณะการเคลื่อนที่ในการเล่นกีฬาที่มีความสลับซับซ้อน มีการชะลอความเร็ว การเร่งความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางโดยไม่เสียการทรงตัว

กรมพลศึกษา (กรมพลศึกษา, 2530 อ้างถึงใน สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ, 2554) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และตรงตามเป้าหมาย เช่น การวิ่งกลับตัว การลุก การนั่ง การยืน การเปลี่ยนตำแหน่งอีกจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งในระยะทางสั้นๆ และตามเป้าหมาย เช่น การอ้อมหลัก วิ่งเก็บของ เป็นต้น

ณัฐพงษ์ ชัยพัฒนปริษา (2552) สรุปความคล่องแคล่วว่องไว คือ ความสามารถในการเคลื่อนที่อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการเร่งความเร็ว การชะลอความเร็ว และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว โดยสามารถรักษาตำแหน่งของร่างกายให้ไม่เสียการทรงตัว

พิทักษ์ชัย ทางทอง (2552) กล่าวว่าความคล่องแคล่วว่องไว เป็นความรวดเร็วในการทำกิจกรรมใดๆ ในระยะเวลาอันสั้นอย่างฉับพลันและมีประสิทธิภาพ

เฉลิมวุฒิ อาภาณุกุล (2549) กล่าวถึงความคล่องแคล่วว่องไวว่าหมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ความคล่องแคล่วว่องไว นั้นประกอบด้วยความสามารถหลายด้านด้วยกัน เช่น การเร่งความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังของกล้ามเนื้อ และความเร็ว เป็นต้น

เกชา พูลสวัสดิ์ (2548) สรุปเกี่ยวกับความคล่องแคล่วว่องไวไว้ว่าเป็นพื้นฐานซึ่งมีความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไวคือ ความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่ง (Position) หรือ ทิศทาง (Direction) ในการเคลื่อนไหวของร่างกายด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ อันเป็นผลเนื่องมาจากความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี เช่น สามารถที่จะนั่งลงและยืนขึ้นสลับกันได้อย่างรวดเร็ว การวิ่งไปข้างหน้าแล้วกลับตัววิ่งย้อนทิศทางเดิมได้ด้วยความเร็วหรือการวิ่งซิกแซกไปทางซ้ายขวาสลับกันได้ด้วย

ความรวดเร็ว กิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายมีความคล่องตัวสูงขึ้น ได้แก่ กิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานร่วมกันและประสานกันในการเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทาง การเคลื่อนไหวของร่างกายได้เป็นอย่างดี

จากเอกสารงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของความคล่องแคล่วว่องไวไว้ดังนี้ ความคล่องแคล่วว่องไวหมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ การเปลี่ยนตำแหน่งที่อยู่ด้วยความรวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น โดยมีใช้การเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเป็นทางตรงเพียงอย่างเดียว คือ การวิ่งไป - กลับ การวิ่งเร่งความเร็วแล้วเปลี่ยนทิศทาง การวิ่งซิกแซก เป็นต้น โดยการเคลื่อนที่ในลักษณะดังกล่าวเกิดจากการประสานงานกันของกล้ามเนื้อ มีการยืดหดอย่างรวดเร็ว และเมื่อทำการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนตำแหน่งอย่างรวดเร็วแล้ว ร่างกายจะต้องไม่สูญเสียการทรงตัว จึงจะเรียกว่าเป็นการเคลื่อนที่ด้วยความคล่องแคล่วว่องไวอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวัดความคล่องแคล่วว่องไวได้โดยการทดสอบด้วยแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test)

#### 4.2. องค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไว

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นสมรรถภาพทางกายที่มีความจำเป็นต่อนักกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างมาก เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ใช้พื้นที่ในการเล่นน้อย และมีการเล่นที่รวดเร็ว

บอมปา (Bompa, 1999 อ้างถึงใน กันตพิชญ์ สมคง, 2554) อธิบายว่า ความคล่องแคล่วว่องไวประกอบด้วย 4 ส่วนดังต่อไปนี้

1. ความเร็วเป็นคุณสมบัติที่ได้มาจากการถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรมและอีกส่วนหนึ่งได้มาจากการฝึกฝนการเรียนรู้ การฝึกเส้นใยกล้ามเนื้อ Type 2 จะมีบทบาทหน้าที่ในการรับผิดชอบด้านความเร็วและความแข็งแรง ซึ่งเส้นใยกล้ามเนื้อ Type 2 นี้สามารถหดตัวอย่างรวดเร็วและทำงานได้ดีในระยะเวลาไม่เกิน 2 นาที

2. พลังของกล้ามเนื้อ การมีพลังกล้ามเนื้อที่ตุนั้นจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของความคล่องแคล่วว่องไวเพราะกล้ามเนื้อต้องใช้แรงอย่างมากในการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง หรือการที่จะหยุดเพื่อเปลี่ยนทิศทาง ถ้ามีพลังกล้ามเนื้อไม่ตุนั้นจะทำให้การควบคุมแรงเฉื่อยของร่างกายจะทำได้ไม่ดีนัก

3. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ คือการที่กล้ามเนื้อที่มีความสามารถในการยืดหยุ่นสามารถเคลื่อนไหวได้เต็มที่จากการเคลื่อนไหว และทำให้การเคลื่อนไหวดังกล่าวมีประสิทธิภาพ และช่วยลดความเสี่ยงจากการเคลื่อนไหว หรือการเล่นกีฬาได้อีกด้วย

4. การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อทุกส่วน คือการทำงานของกล้ามเนื้อโดยมีสมรรถภาพทางกายหลายๆ ส่วนทำงานประสานงานกันสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อที่จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ

สุขสวัสดิ์ ชนะพาล (2550) ได้กล่าวถึงความคล่องแคล่วว่องไวมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ต้องพัฒนาให้เกิดการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวแบบใดแบบหนึ่งซึ่งจำเป็นต่อกิจกรรมนั้นๆ คือการฝึกซ้อมตามแบบเฉพาะของแต่ละชนิดกีฬานั้นๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดความเคยชินกับรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ใช้ในกีฬาชนิดนั้นๆ และสามารถแสดงศักยภาพออกมาได้อย่างเต็มที่ในช่วงการแข่งขัน

2. พลังของกล้ามเนื้อ การมีพลังกล้ามเนื้อที่ดีนั้นจะช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว เพราะกล้ามเนื้อที่มีแรงมากในการที่จะสามารถออกแรงเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว โดยการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วจะต้องใช้กำลังมาก เพื่อที่จะหยุดหรือเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย และในการเร่งความเร็วหรือพุ่งตัวออกไปข้างหน้า นั้น ต้องอาศัยกำลัง แต่การที่จะมีกำลังนั้น ต้องมีความแข็งแรง และความเร็วด้วย ถ้าพลังของกล้ามเนื้อไม่ดีจะทำให้การควบคุมแรงเฉื่อยของร่างกายเป็นไปได้ไม่ดี

3. เวลาปฏิกิริยา เวลาในการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อการกระตุ้นมีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว การตอบสนองอย่างรวดเร็วในการแข่งขันกีฬา หรือการเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้ามนั้นยิ่งเราตอบสนองได้อย่างรวดเร็วเท่าไร ก็จะทำให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขันและการแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็วและทันที่

4. ความอ่อนตัว การที่กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัวมากก็หมายถึงการที่กล้ามเนื้อสามารถที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มช่วงของการเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างราบเรียบและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการที่มีกล้ามเนื้อความอ่อนตัวดีนั้นยังช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการแข่งขันได้ด้วย

5. ความเร็ว เป็นคุณสมบัติที่ได้มาจากการถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรมและอีกส่วนหนึ่งได้มาจากการเรียนรู้หรือฝึก เส้นใยกล้ามเนื้อ Type 2 จะมีบทบาทหน้าที่ในการรับผิดชอบในด้านความเร็วและความแข็งแรง ซึ่งเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดนี้ สามารถหดตัวได้อย่างรวดเร็วและให้แรงดึงตัวหรือแรงเบ่งสูงสุด สามารถทำงานได้ดีในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 2 นาที

จากองค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไวและแนวทางการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปองค์ประกอบ และแนวทางการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ดังนี้ องค์ประกอบของความคล่องแคล่วว่องไวมีทั้งหมด 5 องค์ประกอบ คือ

1. ความเร็ว
2. ความอ่อนตัว
3. พลังของกล้ามเนื้อ
4. เวลาปฏิบัติการ
5. การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อทุกส่วน

การที่จะเกิดความคล่องแคล่วว่องไวนั้น จำเป็นจะต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งหมดที่ กล่าวมา โดยทุกองค์ประกอบจะต้องทำงานร่วมกัน จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ จึงจะเกิดการเคลื่อนไหวอย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ และในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวนั้น จะต้องอาศัยการฝึกฝนเข้าไปเข้ามาในแต่ละชนิดกีฬาอย่างครอบคลุมครบทุกองค์ประกอบ เพื่อพัฒนาเพิ่มขีดความสามารถในแต่ละองค์ประกอบ สร้างความเคยชินในการเคลื่อนไหวและสามารถนำออกมาใช้ในยามต้องการได้

#### 4.3. ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว

ศุภกร โกมาสถิตย์ (2552) กล่าวว่าในการฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ของความคล่องแคล่วว่องไวโดยการออกแบบโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวจะต้องทำอย่างครอบคลุมเพื่อที่จะสามารถพัฒนาองค์ประกอบต่างๆ อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะในการเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะส่วนก็จะต้องฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและซ้ำแล้วซ้ำเล่าและต้องกระทำด้วยความเร็วสูง ซึ่งจะมีผลทำให้การฝึกเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชูศักดิ์ และกัลยา (ชูศักดิ์ และกัลยา, 2536 อ้างถึงใน สุขสวัสดิ์ ชนะพาล, 2550) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว มีอยู่ 5 ปัจจัย คือ

1. ลักษณะรูปร่างของร่างกาย ขนาดรูปร่างของนักกีฬาที่มีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวคนที่รูปร่างผอมสูง มักมีความคล่องแคล่วว่องไวน้อย เช่นเดียวกับกับคนที่รูปร่างอ้วนเตี้ย คนที่ความสูงขนาดกลางและมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะมีความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีกว่า อย่างไรก็ตาม ปัจจัยด้านรูปร่างลักษณะก็ยังมีข้อยกเว้น เพราะความคล่องแคล่วว่องไวขึ้นอยู่กับการฝึกฝนเป็นส่วนมาก

2. อายุและเพศ เด็กจะมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นจนถึง 12 ปี ในช่วงต่อจากนี้ประมาณ 3 ปี ความคล่องแคล่วว่องไวจะไม่เพิ่มขึ้น แต่จะลดลงบ้างหลังจากระยะที่ร่างกายเติบโตผ่านไปแล้ว และความคล่องแคล่วว่องไวจะเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ จนโตเป็นผู้ใหญ่หลังจากนั้นอีก 2 – 3 ปี ความคล่องแคล่วว่องไวจะเริ่มลดลง เด็กชายนั้นมีความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าเด็กหญิงเพียงเล็กน้อย เมื่อช่วงอายุยังน้อยจนถึงวัยหนุ่มสาว แต่หลังจากวัยหนุ่มสาวแล้วผู้ชายจะมีความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าผู้หญิง

3. ภาวะการมีน้ำหนักเกิน การที่มนุษย์น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะมีผลโดยตรงที่ทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวลดลง โดยจะเพิ่มแรงเฉื่อยให้กับร่างกายและส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้ความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง การเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวจึงช้าลง

4. ความเมื่อยล้า ความคล่องแคล่วว่องไวอาศัยการทำงานของกลุ่มกล้ามเนื้อ ดังนั้นถ้ากล้ามเนื้อเกิดความเมื่อยล้า ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายตอบสนองต่อการฝึกภายหลังการฝึกสิ้นสุด จึงต้องมีการพักผ่อน การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ไม่เพียงแต่จะเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายเมื่อยล้าจากการฝึกเพื่อปรับตัวให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เท่านั้น แต่ยังให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติต่อการทำงาน ดังนั้น ถ้ากลุ่มกล้ามเนื้อเกิดความเมื่อยล้าจากการฝึกมากเกินไปจะมีผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพของงานที่จะสั่งให้กล้ามเนื้อทำงานอันจะส่งผลถึงความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ประสิทธิภาพในส่วนประกอบต่างๆ ของความคล่องแคล่วว่องไว อันได้แก่ความสามารถในการเร่งความเร็วพลังระเบิดของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนที่ของข้อต่อบริเวณสะโพก และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีประสิทธิภาพ

5. ระยะเวลาในการฝึกซ้อม หมายถึง การทำให้ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ หรือให้ร่างกายได้มีโอกาสทำงานมากกว่าปกติ มีผลทำให้เปลี่ยนแปลงพัฒนาการทำงาน ซึ่งระยะเวลาในการฝึกซ้อมนี้จะต้องจัดให้เหมาะสมกับผู้ฝึกซ้อม กล่าวคือ จะต้องพิจารณาถึงความแตกต่างทางด้านสภาพ



ร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย เพราะจะต้องระมัดระวังไม่ให้เกิดการฝึกซ้อมยาวนานเกินไปหรือหนักจนเกินไป จนอยู่ในสภาวะการซ้อมเกิน (Over Training) ซึ่งจะมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

จากปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวดังต่อไปนี้ การที่จะมีความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีการฝึกซ้อมที่เหมาะสมและครบทุกด้าน ทั้งนี้ นอกจากการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ยังมีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวนั้นดำเนินไปอย่างลำบาก ซึ่งได้แก่ปัจจัยทางสรีระร่างกาย ปัจจัยทางด้านอายุ และปัจจัยทางด้านความเหนื่อยล้า ถ้าปัจจัยเหล่านี้เกิดภาวะที่ไม่สมดุลเมื่อไร ก็จะทำให้เกิดอุปสรรคในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้

## 5. โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

Mackenzie Lobby Havey (2016) กล่าวว่า ในการฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งสามารถทำได้โดยผ่านการฝึก 3 รูปแบบ คือ วิ่งลู่วิ่งที่มีความเร็วสูง บันจี้จัมลมพัดสายช่วยหรือยางยืด และวิ่งลงเนินที่เป็นธรรมชาติ การที่นักกีฬาจะมีความก้าวหน้าจำเป็นต้องใช้วิธีการเหล่านี้เป็นโปรแกรมการฝึกเพื่อลดโอกาสของการบาดเจ็บและเพิ่มประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยโปรแกรมการฝึกอบรมที่สอดคล้องและเป็นระบบ โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งจะช่วยเหลือในการสร้างเส้นใยกล้ามเนื้อให้มากขึ้นและเพิ่มความยาวการก้าวขาและความถี่ของการก้าวขา

Anonymous (2014) อธิบายว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งคือการเพิ่มอัตราการก้าวอย่างของคุณและก้าวยาว โดยการบังคับให้สามารถปฏิบัติอยู่ในระดับที่สูงกว่าความสามารถเดิมที่มี การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อคุ้นเคยกับการทำงานที่ก้าวเร็วขึ้น ในการฝึกรูปแบบที่ง่ายที่สุดในการคือโปรแกรมดาวนฮิลล์ ซึ่งการฝึกโปรแกรมนี้เป็นทั้งโปรแกรมที่ง่ายและอันตรายผู้ฝึกต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นผิวและความชันของพื้นที่ เพื่อให้ได้ผลของการฝึกสูงสุดโดยปกติแล้วระยะทางจะอยู่ประมาณ 50 หลา และความลาดชันจะขึ้นอยู่กับลักษณะทางกายภาพ อาจจะมีมากหรือน้อยซึ่งจะมีส่วนกับการเพิ่มศักยภาพมาก ซึ่งผู้แต่งไม่แนะนำให้วิ่งลงเนิน แต่ทำควรทำอย่างถูกต้อง รูปแบบที่สองของการฝึก และน่าจะเป็นที่นิยมมากที่สุดคือการฝึกด้วยร่มชูชีพ ร่มชูชีพจะทำงานโดยเกิดความต้านทาน สำหรับวิธีนี้ดูเหมือนว่าจะทำงานที่ดีที่สุดเพราะสามารถเข้าสู่ระยะโอเวอร์สปีดได้ดีที่สุด รูปแบบที่สามของการฝึก

โอเวอร์สปีดเทรนนึ่งคือการใช้ยาง จะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งในด้านหน้าและด้านหลัง การวิ่งกลับมาจะล่าหลังเพราะได้รับการดึงโดยยางยืดหยุ่น หรือคุณสามารถออกกำลังกายโดยอาศัยที่ยึดในขณะที่เชื่อมโยงกับที่ยึดและได้รับการดึงไปทางที่ยึด ผู้ฝึกจะได้รับแรงต้านและแรงดึงเมื่อเคลื่อนที่ซึ่งจะทำให้เกิดระยะเวลาโอเวอร์สปีดอย่างสมบูรณ์ ส่วนข้อควรระวังของการฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งนั้น ควรฝึกบนพื้นผิวที่อ่อนนุ่ม เช่นพื้นหญ้า มีการอบอุ่นร่างกายก่อนทำการฝึกและหลังการฝึก นอกจากอบอุ่นร่างกายทั่วไปแล้ว ควรอบอุ่นร่างกายและยืดเซสชันเฉพาะเมื่อกกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ การฝึกระหว่างชุดควรสม่ำเสมอ มีการเพิ่มความหนักของงานอย่างช้าๆ จากสัปดาห์แรกจนถึงสัปดาห์สุดท้ายของการฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ปรับระดับไปถึงโอเวอร์สปีดอย่างสมบูรณ์

Superspeed Golf LLC (2014) อธิบายว่า การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งที่สำคัญที่สุดก็คือนิสัย เพราะในการฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งเป็นการฝึกที่ใช้ระยะเวลานานมาก จำเป็นจะต้องอาศัยความคุ้นเคยกับความเร็วที่แน่นอนและการเคลื่อนไหวที่กำลังดำเนินการ นอกจากนี้การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่ง ยังสามารถช่วยป้องกันการได้รับบาดเจ็บ อาการปวดของกล้ามเนื้อที่อ่อนแอ ช่วยลดความไม่สมดุลของการเคลื่อนไหวของการออกแรงหรือการเคลื่อนที่ และปัญหาทางกายภาพอื่นๆ การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งต้องอาศัยการฝึกแบบช้าๆ และต้องเริ่มต้นจากการเบาไปหนัก เพื่อให้กล้ามเนื้อเกิดความคุ้นเคยและป้องกันอาการบาดเจ็บจากการฝึก

Alter G Inc (2012) ให้ความหมายเกี่ยวกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งว่า การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งเป็นวิธีการฝึกที่มีประสิทธิภาพเพื่อใช้ในการสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเร่งความเร็ว ให้มีความเร็วที่สูงกว่าความเร็วปกติที่เคยฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในด้านของความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬา ในอัตรา 8% ถึง 13% ซึ่งการพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวให้มีประสิทธิภาพสูงสุดจะเป็นการผลดีต่อนักกีฬาอย่างสูงสุด

Calvin Zaryski (2011) อธิบายว่า โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งเป็นโปรแกรมพัฒนาความเร็วและให้ได้ความเร็วสูงกว่าความเร็วที่มีอยู่ในตัวของนักกีฬาแต่ละคน การฝึกโปรแกรมนี้เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับกีฬาที่ต้องการใช้ความเร็ว การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนึ่งนั้นจะช่วยพัฒนาให้ระบบประสาทช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างรวดเร็ว มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดียิ่งขึ้น ในการฝึกสถานที่ที่ใช้สำหรับการฝึกควรเป็นสนามหญ้าเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬา ระยะเวลาไม่

มากและไม่น้อยจนเกินไป มีช่วงเวลาพักระหว่างเซสชันที่เหมาะสม และความหนักของการฝึกควรจะต้องเริ่มจากเบาไปหาหนัก และในการฝึกแต่ละครั้งไม่ควรหักโหมเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการฝึกซ้อมได้ นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการวัดอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อจัดโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมและป้องกันการฝึกที่โอเวอร์เทรนจนเกินไปสำหรับนักกีฬา

Ruth Taylor (2010) กล่าวว่า การเร่งความเร็วของมนุษย์นั้นถูกแบ่งเป็น 3 ช่วงของการวิ่งตลอดเส้นทางในช่วงที่ 1 ของเส้นทางมนุษย์จะเริ่มเร่งความเร็วจากต่ำสุดไปถึงจุดสูงสุด ในช่วงที่ 2 จะเป็นช่วงที่มนุษย์ใช้ความเร็วสูงสุดและคงที่ไว้ หลังจากนั้นในช่วงที่ 3 ของระยะทางความเร็วสูงสุดก็จะเริ่มลดลงจนเรื่อยๆ จากข้อจำกัดของสรีระและกระบวนการของร่างกาย ในโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งคือการฝึกความเร็วแบบเต็มที ที่มากกว่าปกติในการฝึกและการแข่งขัน ประกอบด้วยการรักษาความเร็วสูงสุดไว้นานที่สุดโดยการฝึกช้าอย่างหนัก จนสามารถผ่านขีดจำกัดของตัวเองได้

Jimson Lee (2009) กล่าวว่า การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเป็นการฝึกโดยใช้ความเร็วที่มากกว่าความเร็วที่เคยฝึก ยกตัวอย่างคือ ถ้าคุณเคยฝึกความเร็วที่ 12 ไมล์ คุณจะไม่สามารถฝึกความเร็วที่ 10 ไมล์ได้ โดยจะต้องฝึกในความเร็วที่สูงกว่านั้น การฝึกแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การฝึกโดยใช้อุปกรณ์ เป็นอุปกรณ์สำหรับลากจูง เช่นยาง หรือเป็นลูกใช้ในการดึง และการฝึกโดยไม่ใช้อุปกรณ์คือการฝึกโดยการอาศัยแรงลม หรือความลาดชันของพื้นที่

Champ Bailey and Other (2005) กล่าวว่า การฝึกอบรมโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเป็นการฝึกความเร็วมากกว่าปกติ โดยอาศัยวิธีการฝึกด้วยการใช้แรงต้านหรือดึง ในการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านหรือแรงดึงนั้นเป็นวิธีการที่ง่ายและเห็นผลได้ดีที่สุดของการออกกำลังกายแบบโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มากกว่าวิธีการวิ่งลงเนินเขาที่มีเกรด 1 ถึง 2 เปอร์เซ็นต์ ที่เป็นการออกกำลังกายเพิ่มความยาวของการก้าวขาโดยอาศัยแรงโน้มถ่วง

Overspeed Inc (2004) อธิบายว่า โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งคือโปรแกรมการฝึกนักกีฬาในการเคลื่อนที่ของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายให้มีความเร็วและความคล่องแคล่วไวสูงกว่าปกติ การออกกำลังกายแบบโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งจะช่วยพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วไวให้ดีขึ้นได้ดีที่สุดประมาณร้อยละ 8-13 ของความสามารถที่พวกเขา มีการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายส่วนมอเตอร์ (Motor Fitness) ซึ่งการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งสามารถฝึกด้วยตัวเปล่าโดยใช้แรงต้านหรือแรงโน้มถ่วงของโลก หรือให้เครื่องมือและอุปกรณ์เกี่ยวกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดก็ได้

George D. Tom T. and Robert D. W. (1997) ได้กล่าวว่า การฝึกโดยใช้โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการก้าวขาให้เร็วขึ้น และอัตราการก้าวขาให้ยาวขึ้น ด้วยการฝึกที่ความเร็วที่หนักขึ้นมากกว่าปกติสูงสุด โดยการฝึกลักษณะนี้จะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเกิดความคึกเคยกับการทำงานมากขึ้น ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับจำนวนของการฝึกและความถี่จากการฝึกซ้อมทักษะอื่นๆ ด้วย ดังนั้น การจัดโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งควรใช้ในระยะเวลาที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไปจึงเป็นหลักสำคัญในการฝึก

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เป็นโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วในการวิ่ง และความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ โดยการเพิ่มความถี่ในการก้าวขา และความยาวในการก้าวขา โดยการฝึกในรูปแบบการใช้ความเร็วที่มากกว่าความเร็วสูงสุดปกติที่อย่างช้าๆ และต่อเนื่อง เพื่อให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อเกิดความคึกเคยในการสั่งการและยึดหดตัว โดยมีความถี่และความหนักที่เหมาะสม โดยอาศัยโปรแกรมการฝึก 7 โปรแกรม คือ 1) วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) 2) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) 3) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) 4) วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) 5) วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) 6) วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) 7) วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จาก Kbands Training (2014)

## 6. โปรแกรมการฝึกฟุตบอล

การฝึกฝนกีฬาทุกชนิดจำเป็นต้องมีแบบแผนและโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาด้านทักษะความสามารถส่วนบุคคลและการเป็นระบบทีมในกีฬาประเภททีม ในกีฬาฟุตบอลก็เช่นเดียวกันจะเป็นต้องมีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอล

เกียรติคุณ เจริญบุญ (2555) ได้กล่าวถึงโปรแกรมการฝึกฟุตบอลว่า การขาดความรู้ในการกีฬาฟุตบอลและการวางโปรแกรมการฝึกซ้อม หรือไม่มีแนวทางหลักการและวิธีการที่ถูกต้อง อาจเป็นการถ่วงการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาของผู้ฝึกกีฬาฟุตบอล ดังนั้นผู้ฝึกสอนหรือผู้ฝึกกีฬาฟุตบอลจำเป็นต้องออกแบบโปรแกรมการซ้อมที่เหมาะสมอย่างมีหลักการเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้

ทักษะ ความสามารถและเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา จนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่ดีประจำตัว นักกีฬา ซึ่งสามารถสังเกตได้จากการแสดงออกทางทักษะความสามารถของนักกีฬา

ประภาพร หงษ์ทอง (2555) ได้กล่าวว่า การเลือกวิธีหรือโปรแกรมการฝึกสอนขึ้นอยู่กับ ความสามารถ ช่วงอายุ ระยะเวลาของการพัฒนาของผู้เล่น พื้นที่ จำนวนและเป้าหมายการฝึก เช่น หากเป็นผู้เล่นใหม่ควรเริ่มจากการฝึกเทคนิคและทักษะก่อน แต่ผู้เล่นทุกคนมีระดับการเรียนรู้และการ พัฒนาที่ต่างกัน ดังนั้น วิธีการและรูปแบบอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่นและ เป้าหมายของการฝึกเป็นสำคัญ

อรรถพร ภัคดีสุจริต (2559) ได้กล่าวว่า การมีโปรแกรมการสอนพื้นฐานการเล่นฟุตบอลที่ ถูกต้อง เช่น เทคนิค กติกาและวิธีการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง ทั้งการฝึกความคล่องตัว การรับ-ส่ง บอล การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู และการรักษาประตู จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการก้าวไปสู่ ความสำเร็จทางด้านกีฬาฟุตบอลในอนาคต รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างระเบียบวินัยและปลูกฝังความ รัก ความสามัคคี ให้กับเด็กและเยาวชนอีกด้วย

บุญญฤทธิ์ ดันเพชร (2558) กล่าวว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ในการพัฒนาความสามารถของผู้เล่น ไปสู่ระดับที่สูงได้ เพราะผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่กำหนดวางแผนจัดการ โปรแกรมการฝึกซ้อมให้ผู้เล่นได้ปฏิบัติในการฝึกซ้อม ขอบเขตของการฝึกซ้อมมีความมุ่งเน้นเพื่อเพิ่ม ขีดความสามารถด้านเทคนิคและทักษะการเล่นของผู้เล่น โดยให้สัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกายของผู้ เล่นแต่ละคน ผู้ฝึกสอนจะต้องวางแผนโปรแกรมการฝึกและให้ความรู้แก่ผู้เล่นในด้านสรีรวิทยา จิตวิทยาและสังคมวิทยา เพราะสิ่งเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับผู้เล่นตลอดเวลา การปรับปรุงส่วนของสรีระ และการพัฒนาสภาพจิตใจให้มีความพร้อม ผู้ฝึกสอนต้องทำควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมกับโปรแกรมการ ฝึกซ้อมตามปกติ และสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ คือ การสอนให้ผู้เล่นแต่ละคนเป็นผู้ ที่มีคุณธรรมที่ติงามมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และมีร่างกาย ที่สมบูรณ์ นอกจากนี้ผู้เล่นควรได้รับการ พัฒนาทักษะที่หลากหลายรวมถึงสภาพจิตใจและวิธีการรับมือ จัดการความเครียดจากการฝึกซ้อม และจากการแข่งขันซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ฝึกสอนต้องให้ความรู้แก่ผู้เล่น การที่จะพัฒนาความสามารถ ของผู้เล่นไปสู่ระดับสูงได้นั้น ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องออกแบบระบบและโปรแกรมการฝึกซ้อมที่มีคุณภาพ และครอบคลุมขอบข่ายการฝึกสอน เทคนิคและทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล การทำงานที่ประสานกัน ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ การเรียนรู้เทคนิค ทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง การฝึกยุทธวิธี เฉพาะบุคคล การฝึกสอนระดับนี้มีเป้าหมายมุ่งเน้นการฝึกเฉพาะบุคคลเป็นหลัก เพื่อพัฒนาผู้เล่น

เป็นรายบุคคล โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมเข้าร่วมในการฝึก ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสนับสนุนและตัวแปรในการฝึก จากตัวผู้เล่น พันธุกรรม เพศ อายุของนักกีฬา โครงสร้างและองค์ประกอบของร่างกาย การเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย การปรับตัวและฟื้นคืนสภาพของร่างกาย สุขภาพและการบาดเจ็บของนักกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558) ได้อธิบายว่า การที่ผู้เล่นจะพัฒนาขีดความสามารถไปสู่ระดับสูงนั้น ต้องมาจากการฝึกซ้อมที่เป็นระบบที่ผู้ฝึกสอนเป็นผู้กำหนดและวางแผนการฝึกไว้ ฉะนั้น การเตรียมการฝึกซ้อมจึงต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญคือ ความสามารถในงาน ซึ่งมีหลายปัจจัยและองค์ประกอบที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับการเตรียมแผนการฝึกในระดับต่างๆ ในการฝึกซ้อมทุกครั้ง จำเป็นต้องมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 5 ประการคือ 1) ปัจจัยทางด้านร่างกาย (Physical) 2) ปัจจัยทางด้านเทคนิค (Technical) 3) ปัจจัยทางด้านแทคติก (Tactical) 4) ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Mental) 5) ปัจจัยทางด้านคุณธรรมจริยธรรม (Moral) นอกจากนั้นในการวางแผนการฝึกซ้อมจำเป็นต้องมีองค์ประกอบ การวางแผนดังนี้ 1) จุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม 2) นักกีฬาที่จะเข้าฝึกซ้อม 3) สถานที่ 4) อุปกรณ์ 5) เวลา องค์ประกอบเหล่านี้จะเป็นส่วนสำคัญในการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม ความหนักเบาของงาน เพื่อที่จะให้ผลเกิดตามต้องการ ในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลแบบพื้นฐานนั้นสิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจกับการฝึกทักษะพื้นฐานคือการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ความสมดุลของร่างกายในขณะเคลื่อนไหว ทั้งขณะควบคุมลูกฟุตบอลและไม่ได้ควบคุมลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว สำหรับโครงสร้างของการฝึกซ้อมประจำวันจำเป็นต้องมีโครงสร้างดังต่อไปนี้คือ 1) การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 2) ฝึกด้านเทคนิค และทักษะ (Sport Skill) 3) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) 4) การผ่อนคลายการฝึกซ้อม (Cool Down) 5) สรุปลุคท้ายหลังการฝึกซ้อม และควรมีการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมในระยะยาวตามองค์ประกอบที่กล่าวมาข้างต้น และในแผนการฝึกซ้อมควรแบ่งเป็นแต่ละช่วง และควรจะแบ่งเป็น 2 ช่วง คือช่วงที่ 1 ช่วงการฝึกซ้อมทั่วไป (General Training) ส่วนช่วงที่ 2 คือช่วงการฝึกเฉพาะเจาะจง (Specific Training)

จากบทความและแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสรุปในเรื่องของโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอล ได้ว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมในกีฬาฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่เหมาะสมจะช่วยดึงศักยภาพของนักกีฬาออกมาได้อย่างเต็มที่ มีการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมในระยะยาวประกอบด้วยช่วงธรรมดา ช่วงก่อนทำการแข่งขัน และช่วงทำการแข่งขัน โดยต้องออกแบบโปรแกรมให้มีความเหมาะสมกับ จุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมนักกีฬาที่จะเข้าฝึกซ้อม สถานที่ อุปกรณ์

และเวลา และออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมในแต่ละวันอย่างครบถ้วนคือ การฝึกทักษะทางด้านกีฬา ควบคู่ไปกับการฝึกสมรรถภาพทางกาย ตามโครงสร้างของโปรแกรมการฝึกซ้อมรายวันคือ การอบอุ่นร่างกาย ฝึกเทคนิคทักษะ สมรรถภาพทางกาย การผ่อนคลายการฝึกซ้อม และในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก 7 รายการ ได้แก่ 1)โปรแกรมการส่งลูกฟุตบอล 2)โปรแกรมการเลี้ยงลูกฟุตบอล 3)โปรแกรมการฝึกยิงประตู 1 4)โปรแกรมการฝึกยิงประตู 2 5)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 1 รูปแบบการขึ้นเกม 1-1 6)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 2 รูปแบบการขึ้นเกม 2-1 7)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 3 รูปแบบการขึ้นเกม 3-2

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 7.1. งานวิจัยในประเทศ

ไอยย์ศรัย พิรภาพรกุล (2554) ได้ศึกษาผลของการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีวิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 40 คน ทำการจัดกลุ่มแบบ Match Group Method เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองใช้การเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ร่วมกับการฝึกตามปกติ กลุ่มควบคุมใช้การเรียนการสอนฟุตบอล มีการทดสอบพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แผนการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึก แรงต้าน แผนการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้การสร้างสมรรถภาพทางกายตามปกติ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ เครื่องมือ Contact Mat-Kinematics Measurement System ใช้สำหรับวัดพลัง กล้ามเนื้อขาโดยการกระโดดเต็มแรงในแนวตั้ง (Vertical Jump) โดยให้ทดสอบ 3 ครั้ง บันทึกผลการกระโดดแต่ละครั้งแล้วหาค่าเฉลี่ยของพลังในการกระโดด (มีหน่วยเป็น วัตต์) และใบบันทึกผลการทดสอบ

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพลังกล้ามเนื้อขามากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพลังกล้ามเนื้อขา มากกว่าหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพลังกล้ามเนื้อขา มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพลังกล้ามเนื้อขา ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพลังกล้ามเนื้อขา มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชรวรรณ สีชื่น (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและลงเนินที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักฟุตบอลโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและลงเนินเป็นเวลา 40 นาที ต่อด้วยการฝึกซ้อมตามแบบปกติอีก 80 นาที รวม 2 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมตามปกติ ทำการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนิน จำนวน 12 โปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของ วาร์เนอร์ แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลเป็นเส้นตรง ด้วยระยะทาง 50 เมตร

ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและลงเนินไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและลงเนิน และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิกแซกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและลงเนิน มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเป็นเส้นตรงระยะทาง 50 เมตร ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



4. หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและลงเนิน มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลซิก - แซก 50 เมตร ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญชู หนูสูง (2552) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดโทษจุดที่สอง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนชัยภูมิภคศิษุฒพลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 30 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง หลังจากนั้นทำการแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการจับคู่ โดยใช้ผลจากการทดสอบก่อนทำการทดลองมาทำการแบ่งกลุ่ม กลุ่มทดลองทำการฝึกซ้อมตามปกติและโปรแกรมการฝึกแรงต้าน กลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติ ทำการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมการฝึกปกติ และโปรแกรมการฝึกแรงต้าน ชุดการทดสอบยิงประตู ณ จุดโทษ เครื่องจับความเร็วฟุตบอล และอุปกรณ์วิจัยทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการยิงประตู ณ จุดโทษจุดที่สอง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการยิงประตู ณ จุดโทษจุดที่สอง มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการยิงประตู ณ จุดโทษจุดที่สอง มากกว่าหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตู ณ จุดโทษจุดที่สอง มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตู ณ จุดโทษจุดที่สอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขสวัสดิ์ ชนะพาล (2550) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 12 - 14 ปี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนเป็นนักเรียนโรงเรียนชัยภูมิภคศิษุฒพลระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 30 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง หลังจากนั้นทำ

การแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการจับคู่ โดยใช้ผลจากการทดสอบก่อนทำการทดลองมาทำการแบ่งกลุ่ม กลุ่มทดลองทำการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว กลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติ ทำการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทำการวิจัยครั้งนี้คือ

1. โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเป็นโปรแกรมการฝึกเสริมความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองนอกเหนือจากการฝึกซ้อมตามปกติ
2. แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์
3. อุปกรณ์ประกอบการวิจัย ได้แก่ ลูกฟุตบอลจำนวน 20 ลูก กรวยจำนวน 50 กรวย และนาฬิกาจับเวลา โดยมีวิธีการวัดการทดสอบหลังจากการเก็บข้อมูลโดยการนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่า “ที” (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวด้วยการวัดซ้ำ (One-way Analysis of Variance with Repeated Measures) ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ถ้าพบว่ามีแตกต่างกันระหว่างสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของ แอลเอสดี (LSD) และมีการทดสอบค่าันัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล มากกว่าหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 7.2. งานวิจัยต่างประเทศ

Karen S. M. (2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลจากการฝึกที่มีขนาดของลูกฟุตบอลต่างกัน ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล จากการฝึกซ้อมด้วยลูกฟุตบอลสองขนาด สมาคมฟุตบอลแคนซัส และสมาคมฟุตบอลสหรัฐอเมริกา มีข้อเสนอแนะให้ใช้ลูกฟุตบอลในการฝึกตามขนาดและตามอายุระบุไว้ว่า ในเด็กวัย 8 ปี ให้ใช้ลูกฟุตบอลเบอร์ 3 อายุไม่เกิน 12 ปี ให้ใช้ลูกฟุตบอลเบอร์ 4 และในรุ่นอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ให้ใช้ลูกฟุตบอลเบอร์ 5 กลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้คือ นักฟุตบอลจากแคนซัสเป็น จำนวน 24 คน โดยผ่านการสุ่มจากสโมสรที่ต่างกัน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ใช้ลูกฟุตบอลเบอร์ 5 และกลุ่มควบคุม ใช้ลูกฟุตบอลเบอร์ 4 ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบ Mor - Christian General Soccer Ability Skill Test Battery มาเป็นตัวทดสอบและเก็บข้อมูล ก่อนการทดลองและหลังจากการทดลองแล้ว 6 สัปดาห์ เมื่อได้ข้อมูลการทดสอบมาแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูล t-test

ผลการวิจัยพบว่า

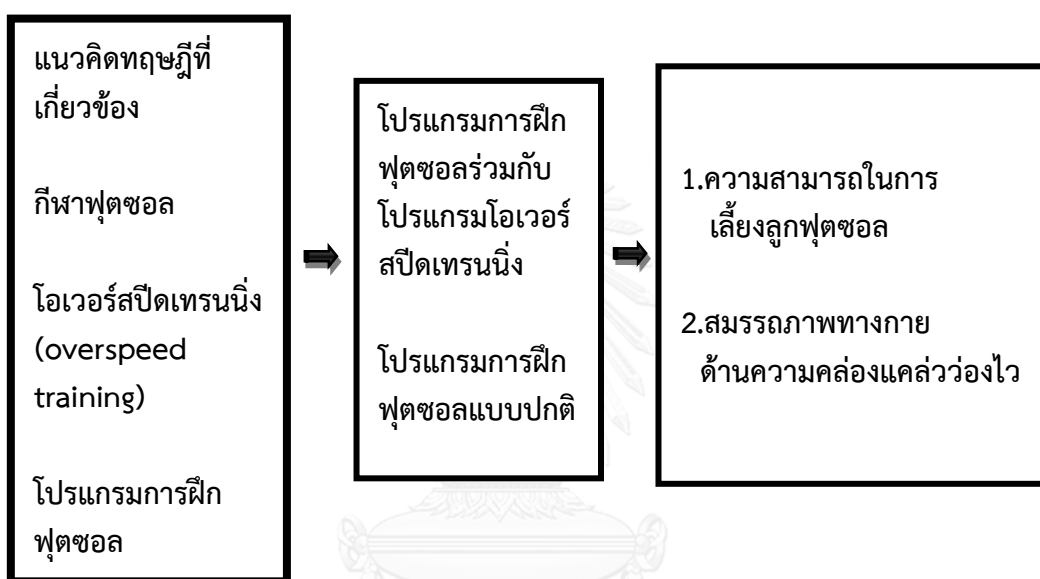
1. การฝึกโดยขนาดของลูกฟุตบอลต่างกันไม่มีผลต่อการเลี้ยงลูกฟุตบอล
2. นักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 8 – 10 ปี ควรใช้ฟุตบอลขนาดเบอร์ 4 ในการฝึกซ้อมต่อไป
3. น้ำหนักและขนาดของลูกฟุตบอลอาจเป็นเรื่องที่ลำบากในการพัฒนาทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาเยาวชน

Michael G. M. and others (2006) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกจำนวน 6 สัปดาห์ ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว วัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้คือศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกจำนวน 6 สัปดาห์ ว่าสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วของนักกีฬาได้หรือไม่ โดยกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองที่ทดลองด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริก และกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกด้วยโปรแกรมปกติ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มต้องผ่านการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว สองรูปแบบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยแบบทดสอบ t-test และ Illinois Agility Test โดยจะทำการทดสอบก่อนการฝึกและหลังจากที่ได้รับ การฝึก แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบ ด้วยวิธี Univariate Ancova

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกด้วยการจัดโปรแกรมการฝึกแบบพลัยโอเมตริกจำนวน 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง สามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกซ้อมความคล่องแคล่วว่องไวแบบปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการและขั้นตอนการดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 วิธีดำเนินงานการวิจัย

ขั้นที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ขั้นที่ 1 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1. ศึกษาตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการฝึกกีฬาฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลแบบปกติ นอกเวลาเรียน

1.1.2. ศึกษาตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

1.1.3. ศึกษาตำราเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

1.2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จำนวน 56,124 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2558)

1.2.2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดนวลนรดิศจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และได้รับความสมัครใจกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คนและเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 15 โดยการประกาศรับสมัครนักเรียน 30 คน หลังจากนั้นนำมาแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการทดลอง และนำเวลาที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยรายบุคคลเพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีจับคู่ (Matching Method)

### 1.3. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variable)

- คือ 1. โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง
2. โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ

คือ ความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

### 1.4. กำหนดแผนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4.1. ผู้วิจัยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลทฤษฎีจาก เอกสาร ตำรา บทความวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับทักษะสำคัญ สมรรถภาพทางกายในกีฬาฟุตบอล โปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล และโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

1.4.2. นำโปรแกรมการฝึกฟุตบอลและโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ที่รวบรวมไว้ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผ่านการตรวจสอบความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในกีฬาฟุตบอลจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มาทำการคัดเลือกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลและโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เพื่อสร้างและปรับปรุงแบบฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่จะใช้ในการทดลอง

1.4.3. นำโปรแกรมการฝึกฟุตบอลและโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ที่ผ่านการคัดเลือกและปรับปรุงตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มาจัดทำแผนการฝึกซ้อมนอกเวลาเรียน โดยระยะเวลาในการดำเนินการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 165 นาที

#### 1.5. การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1.5.1. นำแผนการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ที่ออกแบบไว้ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในกีฬาฟุตบอล เพื่อรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

1.5.2. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มาประมวลผลเพื่อปรับปรุงและแก้ไขแผนการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

#### 1.6. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้เพื่อดำเนินงานการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บและรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

1.6.1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ที่ผ่านการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากผู้วิจัยแล้ว โดยแบ่งเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอลแบบปกติจำนวน 7 รายการ ได้แก่ 1)โปรแกรมการส่งลูกฟุตบอล 2) โปรแกรมการเลี้ยงลูกฟุตบอล 3)โปรแกรมการฝึกยิงประตู 1 4)โปรแกรมการฝึกยิงประตู 2 5) โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 1 รูปแบบการขึ้นเกม 1-1 6)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 2 รูปแบบการขึ้นเกม 2-1 7)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 3 รูปแบบการขึ้นเกม 3-2 และโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง จำนวน 7 โปรแกรม ได้แก่ 1)วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) 2)วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) 3)วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) 4)วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) 5)วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) 6)วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) 7)วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จาก Kbands Training (2014)

1.6.2. นำโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่จบปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลระดับชาติตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในกีฬาฟุตบอล แล้วนำผลการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ของค่าดัชนีสอดคล้องความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องครั้งนี้เท่ากับ 1.00

1.6.3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บและรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกแบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ เพื่อใช้ในการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test) เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

1.6.4. นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บและรวบรวมข้อมูลในการวิจัยไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้ที่จบปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตทางพลศึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลระดับชาติตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมต่อการทดสอบและวัดประเมินความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลในกีฬาฟุตบอล แล้วนำผลการพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ของค่าดัชนีสอดคล้องความตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องครั้งนี้เท่ากับ 1.00

## ขั้นที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1. กำหนดแผนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลองดังนี้



## แบบแผนการทดลอง

### ภาพที่ 2 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O1	x	O2
C	O3		O4

- E = กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล ร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง
- C = กลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาแบบปกติ
- O1 และ O3 = ค่าความสามารถในการเลี้ยงลูกและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลที่วัดได้ก่อนการทดลอง
- O2 และ O4 = ค่าความสามารถในการเลี้ยงลูกและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลที่วัดได้หลังการทดลอง
- X = การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

#### 2.2. ติดต่อประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.2.1. ดำเนินการติดต่อประสานงานโรงเรียนที่จะดำเนินงานการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและการประเมินผลและประโยชน์ที่จะได้รับหลังการวิจัยกับผู้บริหารสถานศึกษา พร้อมทั้งขอความร่วมมือและความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง

#### 2.3. ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) ความสามารถในการเลี้ยงลูกและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ด้วยแบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ เพื่อใช้ในการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และ

แบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test) เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อจัดลำดับ และแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3.2. ผู้วิจัยนำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบหาความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยโดยการหาค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะในการ เลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว มีความแตกต่างกันหรือไม่

2.3.3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองฝึกซ้อมตามแบบฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับ โปรแกรมโอเวอร์เทอร์นิงสำหรับกลุ่มทดลอง และการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลแบบปกติสำหรับกลุ่มควบคุม โดยระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวัน ศุกร์ วันละ 165 นาที ช่วงเวลา 15.00 – 18.00 น.

## 2.4. การดำเนินการหลังการทดลอง

2.4.1. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการทดลอง (Post-Test) ความสามารถในการ เลี้ยงลูกและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วย แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ เพื่อใช้ในการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูก ฟุตบอล และแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test) เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบเดียวกันกับการทดสอบก่อนเรียน

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.1. วิเคราะห์ข้อมูล

3.1.1. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไวและ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1.2. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไวและ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการ ทดลอง ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

3.1.3. นำข้อมูลที่มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยผลการเปรียบเทียบคล่องแคล่วว่องไวและ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง กับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

### 3.2. สถิติที่ใช้

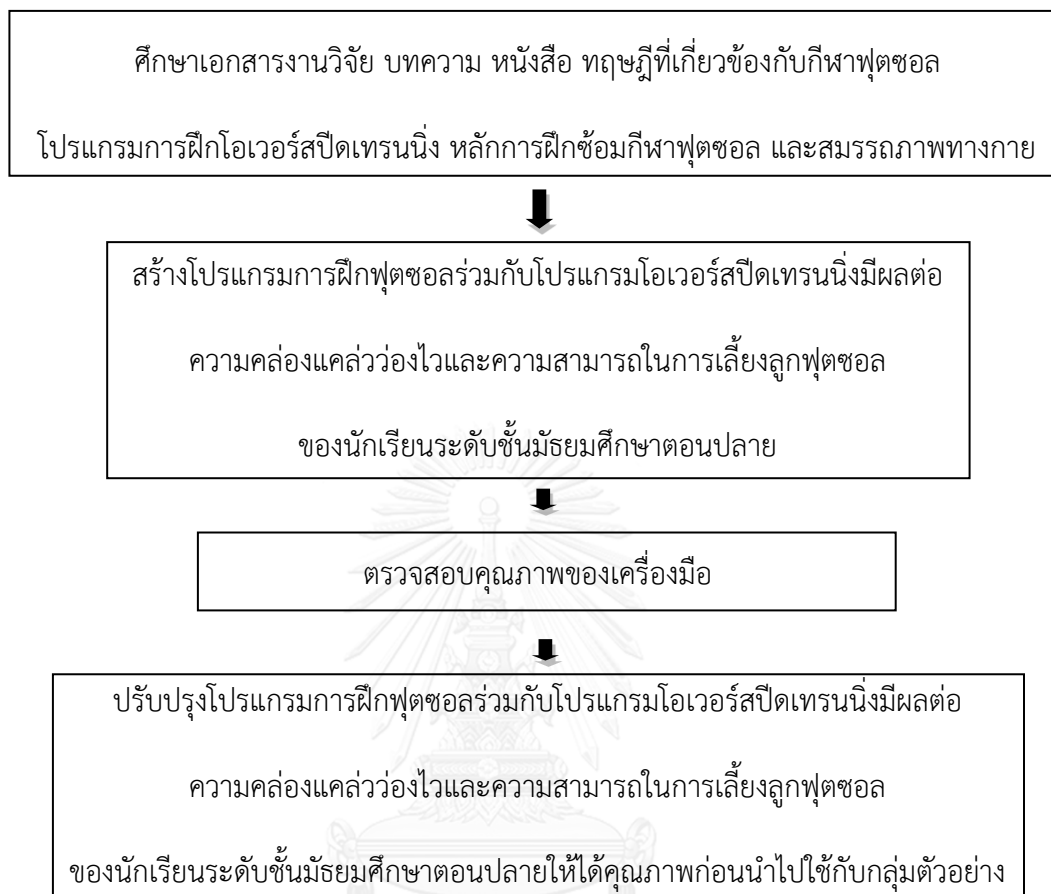
3.2.1. คำนวณค่าเฉลี่ย  $\bar{x}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3.2.2. คำนวณค่าเฉลี่ยความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test Dependent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

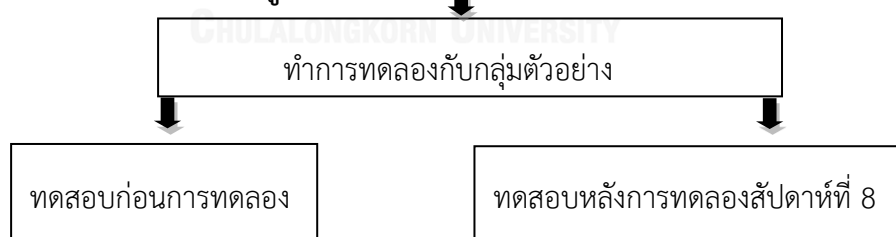
3.2.3. คำนวณค่าเฉลี่ยความแตกต่างผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง กับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ โดยการทดสอบค่าที (t-test Independent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

### ภาพที่ 3 สรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

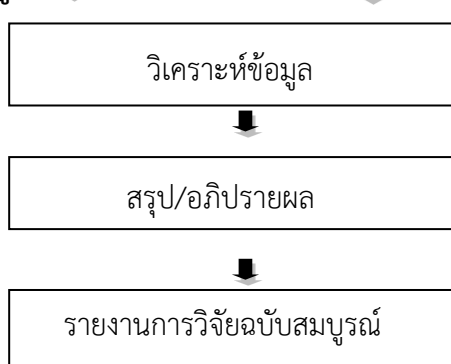
#### ขั้นตอนที่ 1 วิธีดำเนินงานการวิจัย



#### ขั้นตอนที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล



#### ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการฝึกการทดลอง และหลังการฝึกการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยนำเสนอผลการทดลองในรูปแบบตารางประกอบความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

**ตอนที่ 2** ผลการศึกษาข้อมูลเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

**ตอนที่ 3** ผลการศึกษาข้อมูลเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนในกลุ่มควบคุม

**ตอนที่ 4** ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

**ตอนที่ 5** ผลการเปรียบเทียบคะแนนความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

### ตอนที่ 1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทางด้านกายภาพของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ น้ำหนัก และ ส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

#### ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	กลุ่มตัวอย่าง (n=30)					
	กลุ่ม ทดลอง		กลุ่ม ควบคุม		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(คน)		(คน)		(คน)	
1.อายุ 16 ปี	3	10	9	30	12	40
17 ปี	4	13.33	2	6.66	6	20
18 ปี	5	16.66	7	23.33	12	40
2.น้ำหนัก 50 – 54 กิโลกรัม	2	6.66	-	0	3	10
55 – 59 กิโลกรัม	1	3.33	-	0	1	3.33
60 – 64 กิโลกรัม	1	3.33	2	6.66	3	3.33
65 – 69 กิโลกรัม	2	6.66	1	3.33	3	10
70 – 75 กิโลกรัม	3	10	3	10	6	20
3.ส่วนสูง 150 – 154 เซนติเมตร	1	3.33	1	3.33	2	6.66
155 – 159 เซนติเมตร	1	3.33	2	6.66	3	10
160 – 164 เซนติเมตร	-	0	1	3.33	1	3.33
165 – 169 เซนติเมตร	2	6.66	2	6.66	4	13.33
170 – 174 เซนติเมตร	2	6.66	1	3.33	3	10
175 – 180 เซนติเมตร	1	3.33	-	0	1	3.33

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี โดยอายุ 16 ปีจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน อายุ 17 ปีจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน อายุ 17 ปีจำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 4 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 2 คน อายุ 18 ปีจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน น้ำหนักกลุ่มตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างอยู่ระหว่าง 50 – 75 กิโลกรัม โดยแบ่งเป็นน้ำหนัก 50 – 54 กิโลกรัม เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 2 คน น้ำหนัก 55 – 59 กิโลกรัม จำนวน 1 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 1 คน น้ำหนัก 60 – 64 กิโลกรัม เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 1 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 2 คน น้ำหนัก 65 – 69 กิโลกรัม แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 2 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 1 คน น้ำหนัก 70 – 75 กิโลกรัม แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 3 คน และส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้มีความสูงอยู่ระหว่าง 150 – 180 เซนติเมตร โดยส่วนสูง 150 – 154 เซนติเมตร แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 คน และกลุ่มทดลอง 1 คน ส่วนสูง 155 – 159 เซนติเมตร แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 คน และกลุ่มทดลอง 1 คน ส่วนสูง 159 – 164 เซนติเมตร แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 คน ส่วนสูง 165 – 169 เซนติเมตร แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 คน และกลุ่มทดลอง 2 คน ส่วนสูง 170 – 174 เซนติเมตร แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 คน และกลุ่มทดลอง 2 คน ส่วนสูง 175 – 180 เซนติเมตร แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 คน

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาข้อมูลเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูก  
ฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว  
และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของ  
นักเรียนในกลุ่มทดลอง

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความคล่องแคล่วว่องไว	16.00	0.49	13.35	2.01	5.08	0.00*
ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล	16.24	1.15	13.50	1.69	6.64	0.00*

\* $p \leq .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวของ  
นักเรียนในกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์  
สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ  
16.00 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.35 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการ  
ทดลองมีค่าเท่ากับ 0.49 หลังการทดลองมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.01

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนใน  
กลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง  
เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.24 วินาที  
หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.50 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ  
1.15 หลังการทดลองมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.69



ตอนที่ 3 ผลการศึกษาข้อมูลเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูก  
ฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
ของนักเรียนในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว  
และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของ  
นักเรียนในกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ความคล่องแคล่วว่องไว	15.58	0.62	15.24	0.64	7.37	0.00*
ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล	16.42	1.11	15.41	0.91	5.07	0.00*

\* $p \leq .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไวของ  
นักเรียนในกลุ่มควบคุมหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติเพิ่มขึ้นอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.58 วินาที หลังการ  
ทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.24 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 0.62  
หลังการทดลองมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.64

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนในกลุ่ม  
ควบคุมหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.42 วินาที หลังการทดลองมีความเร็ว  
เฉลี่ยเท่ากับ 15.41 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 1.11 หลังการทดลอง  
มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.91

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล  
ก่อนการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้  
โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้  
โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว  
ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง กับนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง

ความคล่องแคล่วว่องไว	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	16.00	0.49	0.74	0.47
กลุ่มควบคุม	15	15.85	0.62		

\*p  $\geq$  .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองกับนักเรียนในกลุ่มควบคุม มีความคล่องแคล่วว่องไวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.00 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.49 นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.85 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.62

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง กับนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลอง

ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	16.24	1.15	-0.44	0.66
กลุ่มควบคุม	15	16.42	1.11		

\* $p \geq .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองกับนักเรียนในกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.24 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.15 นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.42 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.11

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล  
หลังการทดลอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้  
โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้  
โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความคล่องแคล่วว่องไว  
ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลองกับนักเรียนในกลุ่มควบคุม หลังทำการทดลอง 8 สัปดาห์

ความคล่องแคล่วว่องไว	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	13.35	2.01	-3.48	0.00*
กลุ่มควบคุม	15	15.24	0.64		

\* $p \leq .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังจากการทดลองนักเรียนใน  
กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง  
มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากับนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึก  
ฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมี  
ความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.35 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.01 นักเรียนกลุ่ม  
ควบคุมมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.24 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.64

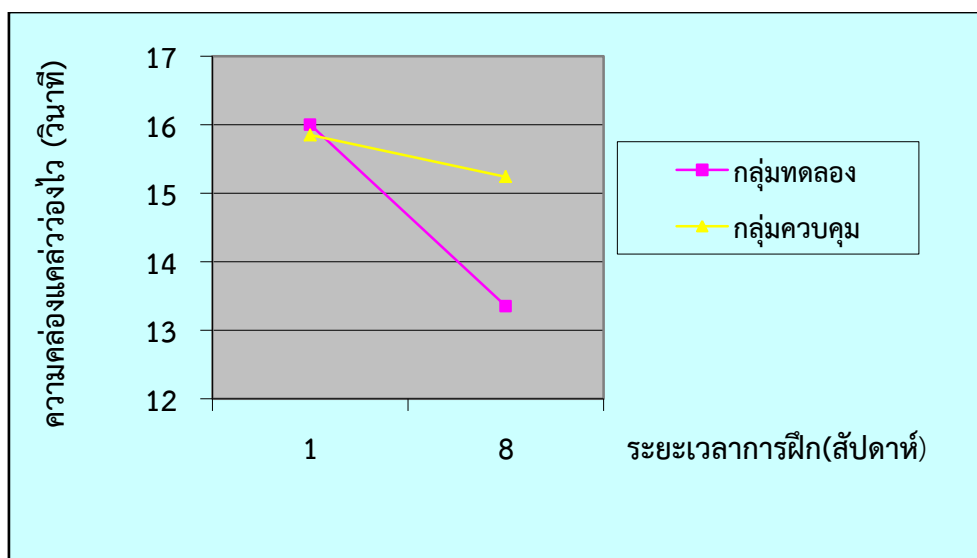
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล ระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง กับนักเรียนในกลุ่มควบคุม หลังทำการทดลอง 8 สัปดาห์

ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	13.50	1.69	-3.84	0.00*
กลุ่มควบคุม	15	15.41	0.91		

\*p ≤ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังจากการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.50 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.69 นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.41 วินาที และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.91

แผนภูมิที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็ว (วินาที) ในการวัดความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา 8 สัปดาห์

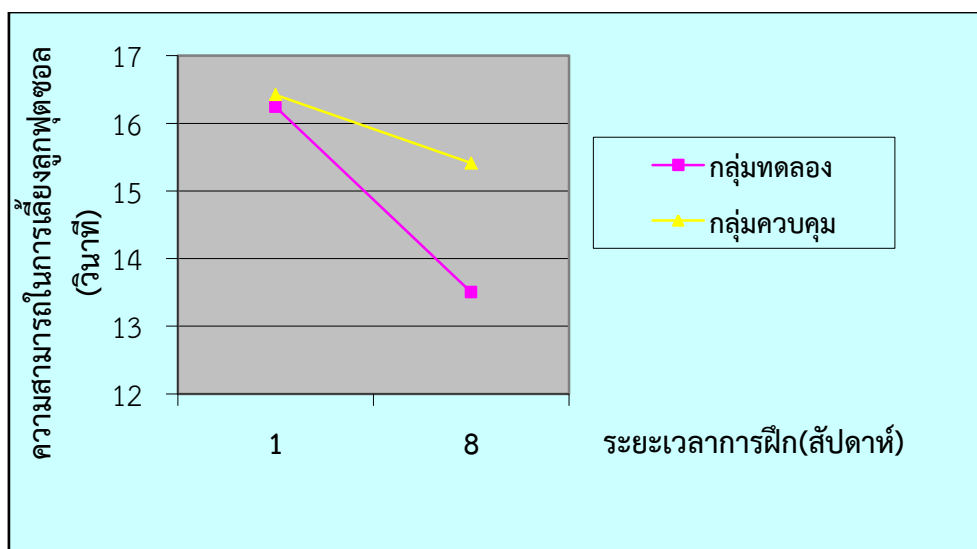


จากแผนภูมิที่ 1 พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.00 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.35 วินาที

ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.85 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.24 วินาที

หลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.35 วินาที นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.24 วินาที

แผนภูมิที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเร็ว (วินาที) ในการวัดความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ระยะเวลา 8 สัปดาห์



จากแผนภูมิที่ 2 พบว่า ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.24 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.50 วินาที

ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 16.42 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.41 วินาที

หลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่านักเรียนในควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.50 วินาที นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.41 วินาที

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อเปรียบเทียบผลของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล หลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

#### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

#### ขั้นที่ 1 วิธีดำเนินงานการวิจัย

##### 1.1. ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1. ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลทฤษฎีจากเอกสารตำราบทความวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

##### 1.2. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.2.1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จำนวน 56,124 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1, 2558)

1.2.2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดนวลนรดิศจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และได้รับความสมัครใจกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คนและเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 15 โดยการประกาศรับสมัครนักเรียน 30 คน หลังจากนั้นนำมาแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการ



การเลี้ยงลูกฟุตบอลก่อนการทดลอง และนำเวลาที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยรายบุคคลเพื่อจัดเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยวิธีจับคู่ (Matching Method)

### 1.3. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variable)

คือ 1. โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

2. โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ

คือ ความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

### 1.4. กำหนดแผนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4.1. คัดเลือกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลและโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เพื่อสร้างและปรับปรุงแบบฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่จะใช้ในการทดลอง

1.4.2. จัดทำแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมรายสัปดาห์

1.4.3. นำโปรแกรมการฝึกฟุตบอลและโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มาจัดทำแผนการฝึกซ้อมนอกเวลาเรียน โดยระยะเวลาในการดำเนินการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 165 นาที

### 1.5. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1.5.1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง โดยแบ่งเป็นโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอลแบบปกติ จำนวน 7 รายการ และโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง จำนวน 7 โปรแกรม

1.5.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บและรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกแบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ เพื่อใช้ในการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test) เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

## ขั้นที่ 2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 2.1. ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1.1. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) ของความสามารถในการเลี้ยงลูกและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อจัดลำดับและแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1.2. ผู้วิจัยนำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการหาค่าที (t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกันหรือไม่

2.1.3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองฝึกซ้อมตามแบบฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์เทรนนิ่งสำหรับกลุ่มทดลอง และการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลแบบปกติสำหรับกลุ่มควบคุม

### 2.3. การดำเนินการหลังการทดลอง

2.3.1. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอลหลังการทดลอง (Post-Test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์ เพื่อใช้ในการทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และแบบทดสอบการวิ่งของอิลลินอยส์ (Illinois Test) เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบเดียวกันกับการทดสอบก่อนเรียน

## ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย  $\bar{x}$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.2. คำนวณค่าเฉลี่ยความแตกต่างผลคะแนนของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test Dependent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3.3. คำนวณค่าเฉลี่ยความแตกต่างผลการเปรียบเทียบคะแนนความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง กับกลุ่ม

ควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ โดยการทดสอบค่าที่ (t-test Independent) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลของการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีดังนี้

1.1. ผลของการฝึกต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2. ผลของการฝึกต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลของการฝึกต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง กับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ มีดังนี้

2.1. ผลของการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2. ผลของการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

จากการวิเคราะห์ ผลของความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอภิปรายเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

1) ผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในการฝึกเพื่อทำการศึกษการเพิ่มขึ้นของความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเป็นโปรแกรมเป็นโปรแกรมที่มีคุณสมบัติที่สามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว และสมรรถภาพทางกายด้วยความคล่องแคล่วว่องไว สอดคล้องกับ George D. Tom T. and Robert D. W. (1997) กล่าวว่า การฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มอัตราการก้าวขาให้เร็วขึ้น และอัตราการก้าวขาให้ยาวขึ้น ด้วยการฝึกที่ความเร็วที่หนักขึ้นมากกว่าปกติสูงสุด โดยการฝึกลักษณะนี้จะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานมากขึ้น จากการทดลองผลปรากฏว่าการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเช่น โปรแกรมวิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) โปรแกรมวิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) โปรแกรมวิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) โปรแกรมวิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) ที่มีจุดเด่นสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในของ

ความคล่องแคล่วว่องไวหลังจากที่ผ่านระยะเวลาในการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ โดยเวลาเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองนั้นอยู่ที่ 16.00 วินาที และหลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.35 วินาที ซึ่งการเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวนั้นจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล เพราะโดยพื้นฐานแล้วในการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นมีความคล้ายคลึงกับการเล่นกีฬาฟุตบอลซึ่งจะต้องอาศัยความสามารถและทักษะสำคัญที่มีความคล่องแคล่วว่องไวเป็นพื้นฐาน ยกตัวอย่างเช่น การเคลื่อนที่ตัวเปล่าเพื่อหาช่องว่างให้เพื่อนร่วมทีมส่งลูก การเคลื่อนที่กับลูกฟุตบอลเพื่อหลบหลีก คู่ต่อสู้ เป็นต้น สอดคล้องกับ ทัดตพันธ์ เจ้ยทองศรี (2555) กล่าวว่าความคล่องแคล่วว่องไว เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเล่นกีฬาที่ต้องอาศัยการเคลื่อนที่หลายอย่าง เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น เช่นเดียวกับ สุขสวัสดิ์ ชนะพาล (2550) กล่าวว่าความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ เช่น บาสเกตบอล เทนนิส รักบี้ฟุตบอล รวมทั้งในกีฬาฟุตบอลด้วย ซึ่งผู้ที่มีความคล่องแคล่วที่ดีนั้นจะสามารถส่งผลช่วยให้การเคลื่อนไหวในสถานการณ์กีฬานั้นมีประสิทธิภาพ ในกีฬาฟุตบอลนั้น นักกีฬาที่เป็นผู้เล่นจำเป็นต้องมีความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลันทุกทิศทางรวมทั้งการทรงตัวที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของการวิ่ง การยืน การกระโดด การหยุดหลอกล่อ หรือหลบหลีกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามใน ทั้งการเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกฟุตบอลและเคลื่อนที่ไปด้วยตัวเปล่า

2) ผลของการฝึกต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในการฝึกเพื่อทำการศึกษการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง จำนวน 7 รายการ ได้แก่ 1) วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) 2) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) 3) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) 4) วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) 5) วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) 6) วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) 7) วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จาก Kbands Training (2014) ที่มีคุณสมบัติสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว

และสมรรถภาพทางกายด้วยความคล่องแคล่วว่องไวที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเลี้ยงลูกฟุตบอล สอดคล้องกับ เกชา พูลสวัสดิ์ (2548) กล่าวว่าความคล่องแคล่วว่องไวเป็นพื้นฐานซึ่งมีความสำคัญ ของสมรรถภาพทางกาย มีความจำเป็นต่อการปฏิบัติภารกิจรวมถึงกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และยังเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล จากการทดลองผลปรากฏว่าการฝึก ด้วยโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในของ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังจากที่ผ่านระยะเวลาในการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ โดยเวลา เฉลี่ยของความสามารถในการเลี้ยงลูกก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองนั้นอยู่ที่ 16.24 วินาที และหลัง การทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.50 วินาที การลดลงของเวลาหลังจากการทดลองแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการของความสามารถในการเลี้ยงลูกนั้นเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล เพราะ ในกีฬาฟุตบอลนั้น ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลนั้น ถือว่าเป็นทักษะที่จำเป็นลำดับต้นๆ ของผู้ ที่จะเริ่มเล่นกีฬาชนิดนี้ต้องทำการฝึกฝน ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลนั้นสามารถใช้ได้ใน หลายๆ สถานการณ์ในกีฬาฟุตบอลเช่น การทำเกมรุกสวนกลับอย่างรวดเร็ว การเอาตัวรอดในพื้นที่ แคบๆ หรือการเอาตัวรอดจากการบีบพื้นที่อย่างรวดเร็วของฝ่ายตรงข้ามเป็นต้น โดยทำให้สอดคล้อง กับ พิทักษ์ชัย ทางทอง (2552) กล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอล เป็นทักษะพื้นฐานในการควบคุมลูก ฟุตบอลที่สำคัญทักษะหนึ่งของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งหากนักกีฬาฟุตบอลได้รับการฝึกฝนอย่างถูกต้องก็ จะสามารถทำให้สามารถเลี้ยงลูกฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ในการเล่นกีฬา ฟุตบอลทั้งแก่ตัวนักกีฬาเองและต่อทีม

2. ผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการ ทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอล ร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง กับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ ผลของการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรม การฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่านักเรียนกลุ่ม ควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับ โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถ อภิปรายผลได้ดังนี้

1) ผลของการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีคุณสมบัติช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลได้แก่ 1)วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) 2)วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) 3)วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) 4)วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) 5)วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) 6)วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) 7)วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา(Shuffle Sprint Right) จาก Kbands Training (2014) และโปรแกรมการเลี้ยงลูกฟุตบอลในการฝึกฟุตบอลในการทดลอง เพื่อทำการศึกษการเพิ่มขึ้นของความคล่องแคล่วว่องไว โดยระยะเวลาในการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นชัดเจนว่านักเรียนที่ทำการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในการฝึกมีพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มสูงขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโปรแกรมฝึกฟุตบอลตามปกติเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยก่อนเข้ารับการฝึกกลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวเฉลี่ยอยู่ที่ 16.00 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.35 วินาที และกลุ่มควบคุม มีเวลาเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวเฉลี่ยอยู่ที่ 15.85 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.24 วินาที จากผลการทดลองจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีระยะเวลาเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลาการฝึกที่เท่ากัน และกลุ่มควบคุมก็มีพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ เช่นกัน สอดคล้องกับ บอมปา (Bompa, 1993 อ้างถึงใน พิทักษ์ชัย ทางทอง, 2552) ได้กล่าวว่า ความหลากหลายในการฝึกซ้อม เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาการฝึก เพราะจะเป็นผลดีต่อร่างกาย จิตใจของผู้เข้ารับการฝึก เพราะจากการที่ฝึกอย่างช้าๆ นั้น นักกีฬาหรือผู้เข้ารับการฝึกจะเกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากฝึกฝน การเพิ่มความหลากหลายเพิ่มรูปแบบที่เหมาะสมกับการพัฒนาการฝึกก่อนการแข่งขัน ในระหว่างแข่งขัน หรือจบฤดูกาล ความหลากหลายและการควบคุมความหนักที่เหมาะสมและสอดคล้องกับหลักการเพิ่มความหนักในการฝึก ความหลากหลายของชนิดการหัดตัวของกล้ามเนื้อ ความหลากหลายในเรื่องของความเร็วในการหัดตัว

ของกล้ามเนื้อ ตามโปรแกรมการฝึกและช่วงระยะเวลาของการฝึกและความหลากหลายของเครื่องมือที่ใช้ในการฝึก จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกนั้นให้สูงขึ้นได้ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่ด้อย จะทำให้ได้เปรียบบุคคลอื่นๆ ในการเล่นกีฬาเพราะการมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่ดี จะทำให้การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ ในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดนั้นเป็นไปอย่างราบรื่น สอดคล้องกับ จตุพงษ์ ทองสุข (2553) ได้กล่าวถึงความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญในการแข่งขันกีฬาฟุตบอล เพราะนอกจากนักกีฬาจะต้องมีระบบไหลเวียนเลือดที่ดีแล้วนักกีฬาจะต้องมีการเคลื่อนไหวที่ดีได้หลายทิศทางและหลายรูปแบบได้เป็นระยะเวลานานๆ อีกด้วย

2) ผลของการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมีความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในการฝึก เพื่อทำการศึกษาค่าการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลโดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนวัดนวลนรดิศจำนวน 30 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง และกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลเพียงอย่างเดียว มีระยะเวลาในการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ และนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นชัดเจนว่า นักเรียนที่ทำการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในการฝึกโดยเฉพาะโปรแกรมวิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) ที่มีจุดเด่นในการพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูก มีพัฒนาการทางด้านความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเพียงโปรแกรมฝึกฟุตบอลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนเข้ารับการฝึกกลุ่มทดลองมีเวลาเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเฉลี่ยอยู่ที่ 16.24 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 13.50 วินาที และกลุ่มควบคุม มีเวลาเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเฉลี่ยอยู่ที่ 16.42 วินาที หลังการทดลองมีความเร็วเฉลี่ยเท่ากับ 15.41 วินาที จากผลการทดลองจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีระยะเวลาเฉลี่ยลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม



ในระยะเวลาการฝึกที่เท่ากัน และกลุ่มควบคุมก็มีพัฒนาการทางด้านความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ ซึ่งเหตุผลดังกล่าวสอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2534 อ้างถึงใน จตุพงษ์ ทองสุข, 2553) ได้กล่าวว่าในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่มีการกำหนดระยะเวลาการฝึก ความหนักของงาน และความบ่อยในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น การพัฒนาของความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลนั้นถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการเล่นกีฬาฟุตบอล เพราะความสามารถในการเลี้ยง ลูกฟุตบอลนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล นอกจากการเลี้ยงหลบหลีกคู่ต่อสู้แล้วยังเป็นแนวทางในการเลี้ยง หรือลำเลียงฟุตบอลเข้าไปในแดนคู่ต่อสู้เพื่อทำเกมบุก หรือทำประตู เพื่อตัดสินผลแพ้ชนะในการเล่น หรือแข่งขันในแมตช์นั้นๆ สอดคล้องกับ พิทักษ์ชัย ทางทอง (2552) ได้กล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอลเป็นการพลิกแพลงหลอกคู่ต่อสู้ ผู้ที่จะเป็นผู้ที่เลี้ยงลูกฟุตบอลได้ดี ต้องมีความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และสามารถบังคับลูกได้ดี หลบหลีกและหมุนตัวได้อย่างคล่องแคล่ว และสามารถนำลูกฟุตบอลไปได้ตามทิศทางที่ต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเล่น และช่วยเพิ่มความสุขสนานในการเล่นกีฬาฟุตบอล มากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ ศุภกร โกมาสถิตย์ (2552) ได้กล่าวว่า การเลี้ยงลูกฟุตบอลนับเป็นหัวใจสำคัญของนักกีฬาฟุตบอล เพราะการที่นักกีฬาขาดทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลจะทำให้เกิดการสูญเสียโอกาสต่างๆ ได้ง่ายแม้แต่การทำประตูการเลี้ยงลูกฟุตบอลยังเป็นการแสดงออกถึงขีดความสามารถและความชำนาญในการเล่น หรือทักษะพื้นฐานของผู้เล่นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้การหลอกคู่ต่อสู้เพื่อพลิกแพลงต่างๆ ตามจังหวะและโอกาสที่จะอำนวยให้การหลอกคู่ต่อสู้ นั้นๆ ผู้ที่จะเลี้ยงลูกฟุตบอลได้นั้นจะต้องมีทักษะเบื้องต้นของการเล่นฟุตบอลที่ดีนักกีฬาที่มีความสามารถและชำนาญในการเล่นจะมีวิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลที่เหมาะสม และสะดวกในระดับ และจังหวะของลูกฟุตบอลในระดับที่ต่างกันได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและแน่นอน โดยที่การเลี้ยงลูกนั้นอยู่ในการครอบครองและพร้อมที่จะเล่นต่อไปตามความต้องการ

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลครั้งนี้ ควรมีอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่เพียงพอ หรือสำรองไว้ เนื่องจากป้องกันความล่าช้าที่เกิดจากการต่อคิวรอใช้อุปกรณ์ หรืออุปกรณ์ที่มีเกิดชำรุด เพื่อการดำเนินการในการฝึกแต่ละช่วงจะได้เป็นไปตามกำหนดการจากเครื่องมือวิจัย

2. ในการทดลองช่วงแรก กลุ่มทดลองที่ทำการทดลองด้วยโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งมีปัญหาเกี่ยวกับโปรแกรมในการฝึกจำนวน 6 แผนเนื่องจากเป็นโปรแกรมที่ค่อนข้างใหม่สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยควรหาวิดีโอเกี่ยวกับการสาธิตทั้ง 6 แผนพร้อมอธิบายและทำความเข้าใจร่วมกับกลุ่มทดลองก่อนที่จะเริ่มการทดลองทั้ง 8 สัปดาห์ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มทดลองเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง 6 แผน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการทดลองว่าบุคคลที่มีสรีระหรือข้อมูลทางกายภาพในลักษณะใดที่ทำการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งแล้วมีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลมากที่สุด

2. ควรทำการทดลองเกี่ยวกับผลของโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในด้านอื่นๆ หรือทักษะทางด้านกีฬาของกีฬานิดอื่นๆ ที่นอกเหนือจากกีฬาฟุตบอลและกรีฑา

## รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมพลศึกษา. (2554). *สมรรถภาพทางกายของนักฟุตบอล*. [ออนไลน์]

<http://sportsceince.dpe.go.th/web/main/sportdata.jsp?sport=5&knowledge=6&id=64> [10 มิถุนายน 2558].

กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). *คู่มือการตัดสินกีฬาฟุตบอล*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.

กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬากับกีฬาพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551*. กระทรวงศึกษาธิการ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กันตพิชญ์ สมคง. (2554). *ผลของการฝึกโปรแกรมการเคลื่อนที่ทางกีฬาบาสเกตบอลที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและสมรรถภาพแอนแอโรบิกของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับเยาวชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). *คู่มือการฝึกสอนกีฬาฟุตบอล การกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: 286 ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ.

เกชา พูลสวัสดิ์. (2548). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 14 – 16 ปี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เกียรติคุณ เจริญบุญ. (2555). *องค์ประกอบพื้นฐานการเล่นกีฬาฟุตบอล*. [ออนไลน์] <https://futsaladvance.wikispaces.com/> [13 กรกฎาคม 2558].

จตุพงษ์ ทองสุข. (2553). *ผลของการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกความแข็งแรงแบบยืดหยุ่นในกีฬาฟุตบอลที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตรา หมั่นเฮง. (2544). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกเดินรำแบบบอลรูมกับแบบละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เฉลิมวุฒิ อากานุกูล. (2549). ผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วย  
น้ำหนักการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของ  
นักกีฬารักบี้ฟุตบอล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาวิทยาศาสตร์  
การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชินวัฒน์ คำหวาน. (2545). ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ  
สุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิต  
วิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงษ์ ชัยพัฒนปริษา. (2552). ผลการฝึกโปรแกรมโพรเซสเซอร์ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและการ  
ทรงตัวในกีฬาฟุตบอล. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชา  
วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย  
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัตตพันธ์ แจ้ทองศรี. (2555). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกต้นรำลีลาศ  
ประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของ  
นักศึกษาปริญญาตรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพฤทธิ์ สิทธิพนธ์. (2555). การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2  
ตามแนวการทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการ  
ทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย (ICSPFT). (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชา  
ศาสตรการกีฬา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญชู หนูสลุ. (2552). ผลของโปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล  
ณ จุดโทษจุดที่ สอง ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร  
มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญญฤทธิ์ ดันเพชร. (2558). แหล่งการเรียนรู้กีฬาฟุตบอล. [ออนไลน์]  
[http://bankboonyarit.blogspot.com/2015\\_09\\_01\\_archive.html](http://bankboonyarit.blogspot.com/2015_09_01_archive.html) [13 กรกฎาคม  
2558].
- ประภาพร หงษ์ทอง. (2555). วิธีการเล่นฟุตบอล [ออนไลน์]  
[https://sites.google.com/site/prapapornhongtong197/home/withi-kar-len-fut-  
sxl/](https://sites.google.com/site/prapapornhongtong197/home/withi-kar-len-fut-sxl/) วิธีการเล่นฟุตบอล/ [13 กรกฎาคม 2558].

- ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ. (2553). ผลของการฝึกท่ารำพุ่มร่วมกับท่าต่อสู้เคียวรุกิในกีฬาเทควันโด ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิทักษ์ชัย ทางทอง. (2552). ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวบรวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีการสอนและการวัดเพื่อ ประเมินทางพลศึกษา. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร
- วารุณีย์ พันธุ์ศรี. (2551). ผลของการใช้เพลงประกอบการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไก ของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาปฐมวัย ภาควิชา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิธวรรณ สี่ขึ้น. (2553). ผลของโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและวิ่งลงเนินที่มีต่อ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับมัธยมปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภกร โกมาสถิตย์. (2552). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูก ฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารัช ดีงาม. (2554). ผลของการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความสามารถในกีฬาฟุตบอล. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต). สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1. (2558). ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 ปีการศึกษา 2558. [ออนไลน์] <http://www.sesao1.go.th/> [28 ตุลาคม 2558].
- สุขสวัสดิ์ ชนะพาล. (2550). ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อ ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักฟุตบอล อายุ 12 - 14 ปี. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชิน ปานทอง. (2549). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนนายเรืออากาศ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะ ศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรศักดิ์ เขตชัยภูมิ. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบพูลบอดีเอ็กเซอร์ไซส์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวลักษณ์ เหล่าเลิศรัตน. (2544). *ผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการเสริมด้วยเมดิซีนบอลและการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรรถพร ภัคดีสุจริต. (2559). *นักฟุตบอลทีมชาติไทย เปิดคลินิกสอนทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลให้กับเด็กและเยาวชน ที่จังหวัดหนองคาย เพื่อร่วมกันสร้างความสุขตอบแทนให้กับสังคม.*  
[ออนไลน์][http://nongkhainewsonline.blogspot.com/2016/03/blog-post\\_93.html](http://nongkhainewsonline.blogspot.com/2016/03/blog-post_93.html)  
[13 กรกฎาคม 2558].

ไอย์ศรัย พีรภาพรกุล. (2554). *ผลของการเรียนการสอนฟุตบอลโดยใช้โปรแกรมการฝึกแรงต้านที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Alter G Inc. (2012). *The What, Why and How of Overspeed Training.* [Retrieved from] <http://www.alterg.com/treadmill-training-rehab/athletics/athletic-training/why-how-what-is-overspeed-training/> [20 December 2015].

Anonymous. (2014). *Overspeed: What's Your Speed Limit? You Can Raise it!* [Retrieved from] [http://www.jumpusa.com/overspeed\\_training.html](http://www.jumpusa.com/overspeed_training.html) [2 September 2015].

Calvin Zaryski. (2011). *Overspeed Training.* [Retrieved from] <http://www.impactmagazine.ca/workout/27-articles1/511-overspeed-training> [2 September 2015].

Champ Bailey and Other. (2005). *Speed Drills from Champ Bailey's Trainer.* [Retrieved from] <http://www.stack.com/a/speed-drills-from-champ-baileys-trainer> [2 September 2015].

Futsalworldranking. (2016). *Futsalworldranking.* [Retrieved from] <http://www.futsalworldranking.be/rank.htm> [5 September 2015].

George D. Tom T. and Robert D. W. (1997). *Sport Speed.* United States of America: Human kinetics.

- Jimson Lee. (2009). *Overspeed Training Controversy – Good or Bad?* [Retrieved from] <http://speedendurance.com/2009/01/27/overspeed-training-controversy-good-or-bad/> [2 December 2015].
- Karen S. M. (2012). *The Effects on Soccer Dribbling Skills When Training With Two Different Sized Soccer Balls*. Master's Thesis, of Science in Education, University of Kansas.
- Kbands Training. (2014). *Overspeed Accelerator Training Workout Breakdown*. [Retrieved from] <HTTPS://KBANDSTRAINING.COM/OVERSPEED-ACCELERATOR-ASSISTED-SPEED-TRAINING-PROGRAM/> [3 September 2015].
- Mackenzie Lobby Havey. (2016). *Overspeed Training: Take Sprint Intervals To The Next Level*. [Retrieved from] [http://triathlon.competitor.com/2016/06/training/overspeed-training-take-sprint-intervals-next-level\\_133373#Pvj0wgP8cSWDqRjk.99](http://triathlon.competitor.com/2016/06/training/overspeed-training-take-sprint-intervals-next-level_133373#Pvj0wgP8cSWDqRjk.99) [2 September 2015].
- Michael G. M. and others. (2006). *The Effects of a 6-Week Plyometric Training Program on Agility*. Master's Thesis of Department of HPER, Western Michigan University.
- Overspeed Inc. (2004). *Overspeed Training*. [Retrieved from] <http://www.overspeedtraining.com/> [24 December 2015].
- Ruth Taylor. (2010). *What is Overspeed Training*. [Retrieved from] <http://www.articlesbase.com/sports-and-fitness-articles/what-is-overspeed-training-2046758.html> [20 December 2015].
- Superspeed Golf LLC. (2014). *SuperSpeed Golf*. [Retrieved from] [http://superspeedgolf.com/old\\_joomla/index.php/aboutus/item/14-overspeed](http://superspeedgolf.com/old_joomla/index.php/aboutus/item/14-overspeed) [2 September 2015].



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำงานวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบูรณ์ อินทร์ถมยา

อาจารย์พิเศษ สาขาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง

อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาพลศึกษา

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

3. อาจารย์จตุพงษ์ ทองสุข

อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาพลศึกษา

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

4. อาจารย์วชิรพันธ์ มากมี

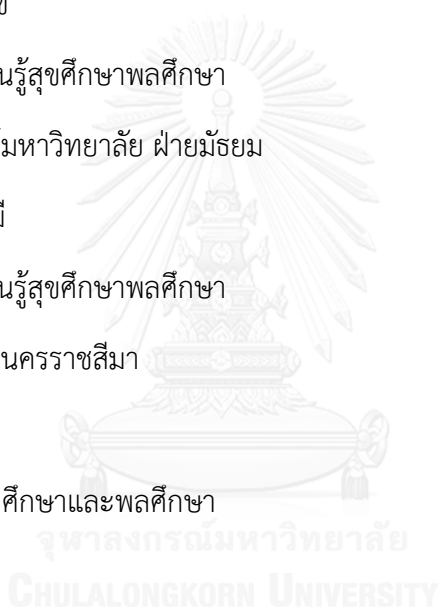
อาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาพลศึกษา

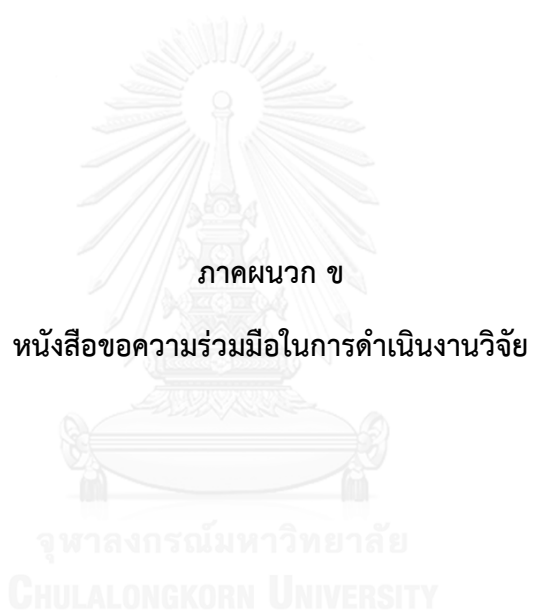
โรงเรียนอัสสัมชัญ จังหวัดนครราชสีมา

5. ครูนิติ ศรีดาวเรือง

ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนวัดนวลนรดิศ





ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

5 มกราคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์นิรุติ ศรีดาวเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายรภัทร ชูรุรักษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและ  
พลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของ  
โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความ คล่องแคล่วว่องไวและ  
ความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี รศ.ดร.  
บัญชา ชลาภิรมย์ และ ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็น  
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทาง  
วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ  
โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

5 มกราคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมบุญ อินทร์ธมยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายรภัทร ขูรรักษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี รศ.ดร. บัญชา ชลาภิรมย์ และ ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ  
โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

5 มกราคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์วชิรพันธ์ มากมี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายรภัทร ชูบุรีรักษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี รศ.ดร. บัญชา ชลาภิรมย์ และ ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ  
โทร. 0-2218-2681-82 ต่อ 612



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

วันที่ 5 มกราคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์จตุพงษ์ ทองสุข

ด้วย นายรภัทร ชูบุรีรักษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี รศ.ดร. บัญชา ชลาภิรมย์ และผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. 82681-2 ต่อ 612

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

วันที่ 5 มกราคม 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง

ด้วย นายรภัทร ชูบุรีรักษ์ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี รศ.ดร. บัญชา ชลาภิรมย์ และผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี





ตารางแสดงค่า IOC โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อ

ความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลในด้าน								
ระยะเวลาของโปรแกรมการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ความหนักของการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ปริมาณการของการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอล จำนวน/ระยะเวลา ในการฝึกแต่ละขั้นตอน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ระยะเวลาในการพัก การพักระหว่างเซ็ท/ระหว่างรายการ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ความเหมาะสมของโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในด้าน								
ระยะเวลาในการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ความหนักของการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ความเหมาะสมของปริมาณการของการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอล จำนวน/ระยะเวลา ในการฝึก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
ระยะเวลาในการพัก การพักระหว่างเซ็ท/ระหว่างโปรแกรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน	ค่า IOC	การแปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
ความเหมาะสมของโปรแกรม โอเวอร์สปีดเทรนนิงรายสัปดาห์								
สัปดาห์ที่ 1	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 2	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 3 - 4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 5 - 6	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้
สัปดาห์ที่ 7 - 8	+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00	ใช้ได้

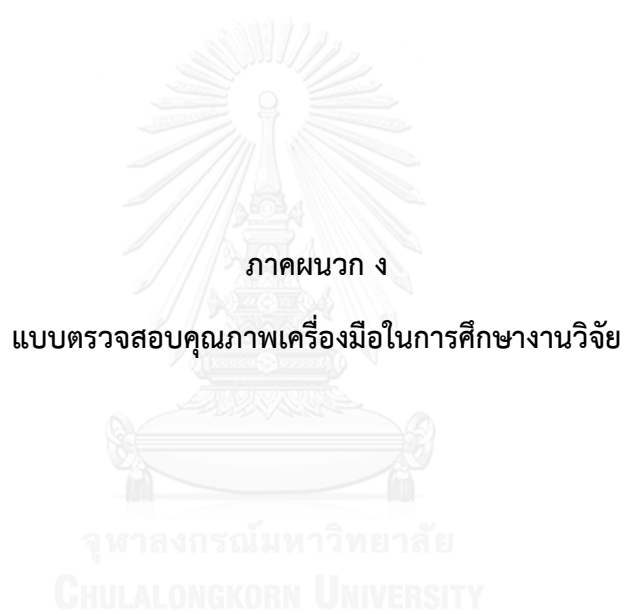
ค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 1.00

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัย



**แบบตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการศึกษางานวิจัยเรื่อง**  
**ผลของการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง**  
**ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล**  
**ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งฝึกเพิ่มเติมด้วยโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งจำนวน 7 แบบฝึก ใช้เวลาในการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ โดยใช้เวลาในการฝึกตามโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งจำนวนจำนวนวันละ 45 นาที และฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอล 120 นาที เพื่อให้เครื่องมือได้คุณภาพ สามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ ผู้วิจัยจึงได้ขอความอนุเคราะห์ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้จัดสร้างขึ้น เพื่อที่จะได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุงเพื่อให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ในการฝึกได้

เครื่องมือที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูล 1 รายการ โปรแกรมการฝึกตามโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง จำนวน 7 โปรแกรม และโปรแกรมการฝึกฟุตบอล จำนวน 7 รายการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งได้แก่ 1)วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) 2)วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) 3) วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) 4)วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) 5)วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) 6)วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) 7)วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จาก Kbands Training (2014)

โปรแกรมการฝึกฟุตบอลได้แก่ 1)โปรแกรมการส่งลูกฟุตบอล 2)โปรแกรมการเลี้ยงลูกฟุตบอล 3) โปรแกรมการฝึกยิงประตู 1 4) โปรแกรมการฝึกยิงประตู 2 5)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 1 รูปแบบการขึ้นเกม 1-1 6)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 2 รูปแบบการขึ้นเกม 2-1 7)โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 3 รูปแบบการขึ้นเกม 3-2

ดังนั้น ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาตรวจสอบเครื่องมือในแต่ละด้าน  
ของผู้วิจัย โดยมีกำหนดการให้คะแนนตามรายละเอียดดังนี้

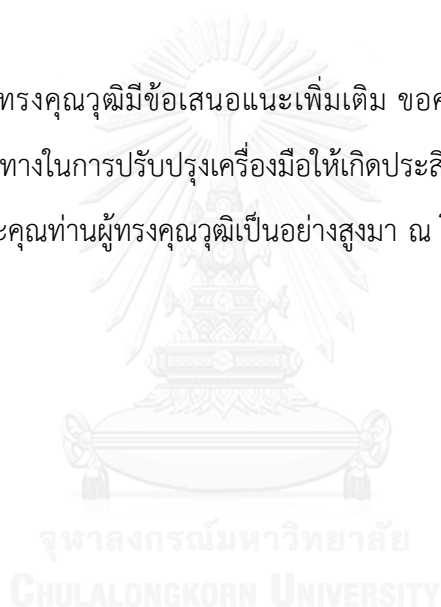
+1 หมายถึง มีความเหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์  
สปีดเทรนนิ่ง

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความเหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรม  
โอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

- 1 หมายถึง ไม่มีความเหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์  
สปีดเทรนนิ่ง

อนึ่ง หากท่านผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ขอความกรุณาได้เขียนของเสนอแนะ  
เพิ่มเติมด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงเครื่องมือให้เกิดประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย



**แบบประเมินเนื้อหาโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง  
ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล  
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
1	ความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลในด้าน				
	1.1. ระยะเวลาของโปรแกรมการฝึกฟุตบอล				
	- จำนวน 8 สัปดาห์				
	1.2. ความหนักของการฝึก				
	- จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์				
	- เวลา 165 นาทีต่อวัน				
	1.3. ปริมาณการของการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอล จำนวน/ระยะเวลา ในการฝึกแต่ละขั้นตอน				
	- จำนวนการฝึก 8 รายการ				
	- อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)				
	- วิ่งรอบสนามฟุตบอล				
	- การรับ ส่งลูกฟุตบอล				
	- การเลี้ยงลูกฟุตบอล				
	- การยิงประตู				
	- การขึ้นเกมตามสูตร				
	- ฝึกการเล่นทีม				
	- ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	1.4. ระยะเวลาในการพัก การพักระหว่างเซ็ท/ระหว่างรายการ				
	- อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)				
	- วิ่งรอบสนามฟุตบอล				
	- การรับ ส่งลูกฟุตบอล				
	- การเลี้ยงลูกฟุตบอล				
	- การยิงประตู				
	- การขึ้นเกมตามสูตร				
	- ฝึกการเล่นทีม				
	- ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)				
2.	ความเหมาะสมของโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งในด้าน				
	2.1. ระยะเวลาในการฝึก				
	- จำนวน 8 สัปดาห์				
	2.2. ความหนักของการฝึก				
	- จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์				
	- เวลา 45 นาทีต่อวัน				
	2.3. ความเหมาะสมของปริมาณการของการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอล จำนวน/ระยะเวลา ในการฝึก				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)				



ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	- วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยู ด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)				
	- วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยู ด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)				
	2.4. ระยะเวลาในการพัก การพักระหว่าง เซต/ระหว่างโปรแกรม				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)				
	- วิ่งแรงดิ่งครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)				
	- วิ่งแรงดิ่งครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)				
	- วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยู ด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)				
	- วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยู ด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	2.5. ความเหมาะสมของโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งรายสัปดาห์				
	- สัปดาห์ที่ 1				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วธรรมดา				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	- สัปดาห์ที่ 2				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จำนวน 3 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	- สัปดาห์ที่ 3 - 4				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จำนวน 5 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	- สัปดาห์ที่ 5 – 6				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จำนวน 7 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
	- สัปดาห์ที่ 7 – 8				
	- วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิลยู ด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				
	- วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right) จำนวน 9 เซต ความเร็วในการวิ่งใช้ความเร็วสูงสุด				

ลำดับที่	เนื้อหา	ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
3.	แบบบันทึกขอมูลมีครบและชัดเจน				
	- แบบบันทึกข้อมูลการทดลอง				

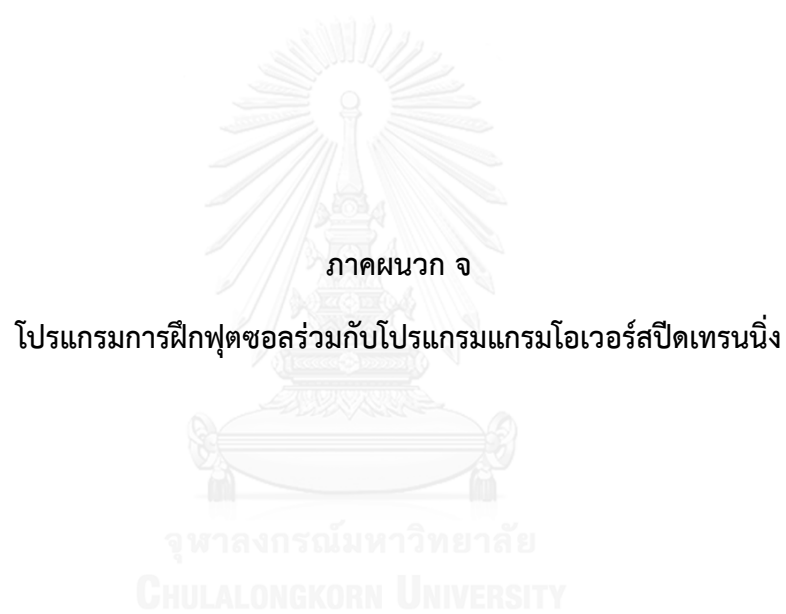
ขอเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ทรงคุณวุฒิ

.....

.....

.....







### โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

#### **วัตถุประสงค์ในการฝึก :**

การวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อ

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลหลังการ ทดลองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งกับกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบปกติ

#### **ระยะเวลาในการฝึก :**

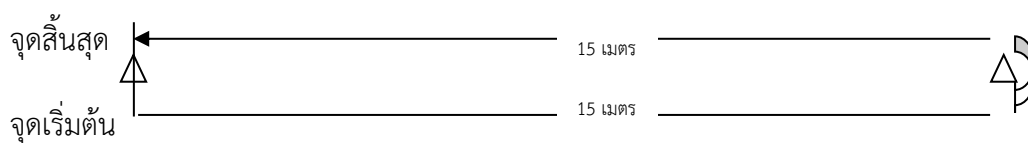
ทำการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลปกติร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งวันละ 165 นาที

#### **ผู้เข้ารับการฝึก :**

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดนวลนรดิศ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ที่ได้รับฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลปกติร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง และกลุ่มควบคุม 15 คน ที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกฟุตบอลปกติ

## โปรแกรมการฝึกซ้อมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง

### 1. โปรแกรม วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)



ระยะทางไปกลับ 30 เมตร

#### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง

#### วิธีปฏิบัติ

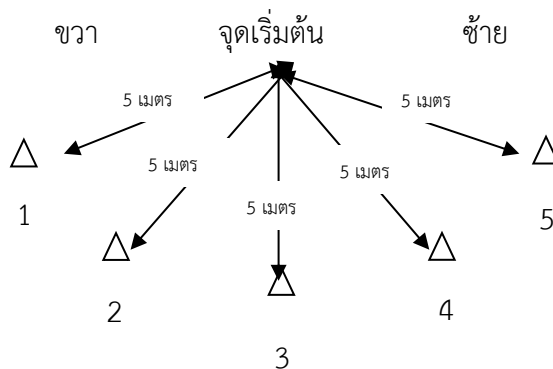
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งลากยางรถยนต์จากจุดเริ่มต้นไป

ยังมาร์คเกอร์ที่กำหนดไว้ในระยะทาง 15 เมตร แล้ววนกลับมายังจุดเริ่มต้น

#### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางรถยนต์

## 2. โปรแกรม วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)



หมายเหตุ : ระยะห่างจากจุดเริ่มต้นถึงมาร์คเกอร์ 5 เมตร

### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง

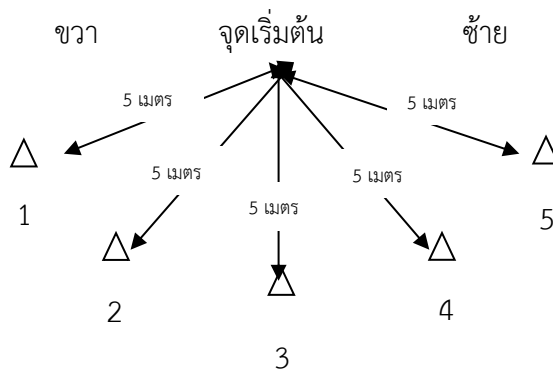
### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งโดยมียางยืดฝึกความเร็วตั้งอยู่เริ่มต้นวิ่งจากจุดเริ่มต้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 1 แล้ววิ่งถอยหลังกลับมายังจุดเริ่มต้น หลังจากนั้นทำเหมือนเดิมในมาร์คเกอร์ที่ 2 จนถึงมาร์คเกอร์ที่ 5

### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางยืดฝึกความเร็ว

### 3. โปรแกรม วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)



หมายเหตุ : ระยะห่างจากจุดเริ่มต้นถึงมาร์คเกอร์ 5 เมตร

#### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง

#### วิธีปฏิบัติ

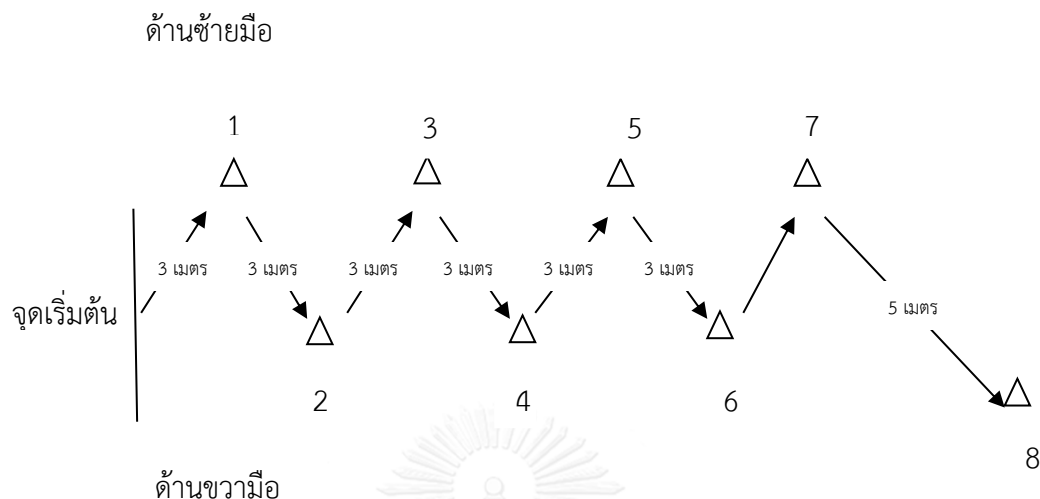
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกวิ่งโดยมียางยืดฝึกความเร็วตั้งอยู่เริ่มต้นวิ่งจากจุดเริ่มต้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 5 แล้ววิ่งถอยหลังกลับมายังจุดเริ่มต้น หลังจากนั้นทำเหมือนเดิมในมาร์คเกอร์ที่ 4 จนถึงมาร์คเกอร์ที่ 1

#### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางยืดฝึกความเร็ว

#### 4. โปรแกรม วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านซ้าย

##### (Overspeed W Drill Resisted Left)



หมายเหตุ : ระยะห่างจากจุดเริ่มต้นถึงมาร์คเกอร์ 3 เมตร ระยะห่างระหว่างมาร์คเกอร์  
และมาร์คเกอร์ที่ 7 ถึง 8 ระยะ 5 เมตร

#### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง
2. ความคล่องแคล่วว่องไว

#### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกสไลด์โดยมียางยึดฝักความเร็วตั้งอยู่ เริ่มต้นสไลด์จากจุดเริ่มต้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 1 ด้านซ้ายมือ แล้ววิ่งต่อด้วยความเร็วไปยังมาร์คเกอร์ที่ 2 หลังจากนั้น ให้สไลด์ไปยัง มาร์คเกอร์ที่ 3 แล้ววิ่งต่อไปยังมาร์คเกอร์ที่ 4 ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงมาร์คเกอร์ที่ 7 แล้ววิ่งด้วยความเร็วไปยังจุดที่ 8

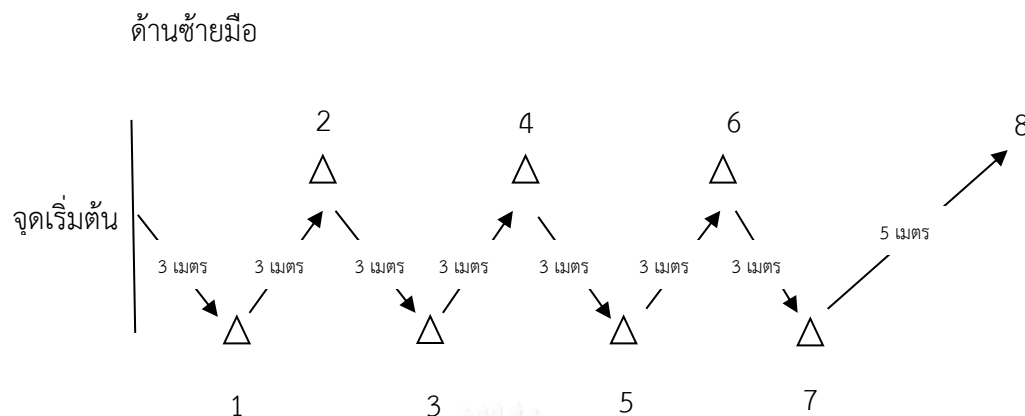
#### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางยึดฝักความเร็ว

ที่มาจาก : Kbands Training (2014)

## 5. โปรแกรม วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัวดับเบิ้ลยูด้านขวา

### (Overspeed W Drill Resisted Right)



ด้านขวามือ

หมายเหตุ : ระยะห่างจากจุดเริ่มต้นถึงมาร์คเกอร์ 3 เมตร ระยะห่างระหว่างมาร์คเกอร์  
และมาร์คเกอร์ที่ 7 ถึง 8 ระยะ 5 เมตร

#### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง
2. ความคล่องแคล่วว่องไว

#### วิธีปฏิบัติ

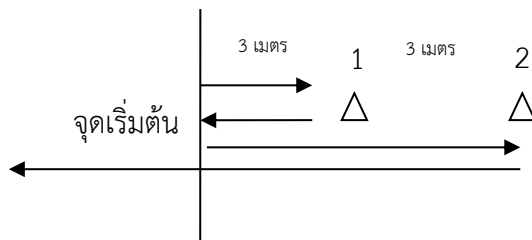
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกสไลด์โดยมียางยึดฝึกความเร็วตั้งอยู่ เริ่มต้นสไลด์จากจุดเริ่มต้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 1 ด้านขวามือแล้ววิ่งด้วยความเร็วไปยังมาร์คเกอร์ที่ 2 หลังจากนั้นให้สไลด์ไปยังมาร์คเกอร์ที่ 3 แล้ววิ่งต่อไปยังมาร์คเกอร์ที่ 4 ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงมาร์คเกอร์ที่ 7 แล้ววิ่งด้วยความเร็วไปยังจุดที่ 8

#### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางยึดฝึกความเร็ว

ที่มาจาก : Kbands Training (2014)

## 6. โปรแกรม วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)



หมายเหตุ : ระยะห่างจากจุดเริ่มต้นถึงแต่ละมาร์คเกอร์ 3 เมตร

### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง
2. ความคล่องแคล่วว่องไว

### วิธีปฏิบัติ

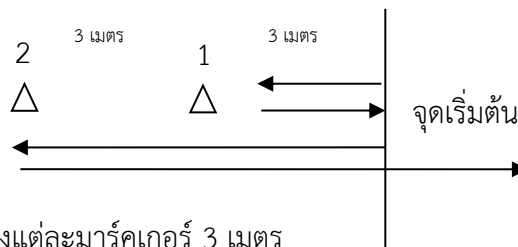
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกสไลด์ไปด้านซ้ายมือโดยมียางยืดฝึกร

ความเร็วตั้งอยู่ เริ่มต้นสไลด์จากจุดเริ่มต้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 1 แล้ววิ่งด้วยความเร็วกลับมาที่จุดเริ่มต้น หลังจากนั้นสไลด์ไปยังมาร์คเกอร์ที่ 2 แล้ววิ่งด้วยความเร็วกลับมาผ่านจุดเริ่มต้นไป

### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางยืดฝึกรความเร็ว

## 7. โปรแกรม วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)



หมายเหตุ : ระยะห่างจากจุดเริ่มต้นถึงแต่ละมาร์คเกอร์ 3 เมตร

### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่ง
2. ความคล่องแคล่วว่องไว

### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ที่จุดเริ่มต้น
2. หลังจากได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการฝึกสไลด์ไปด้านขวามือโดยมียางยืดฝึก

ความเร็วตั้งอยู่ เริ่มต้นสไลด์จากจุดเริ่มต้นไปยังมาร์คเกอร์ที่ 1 แล้ววิ่งด้วยความเร็วกลับมาที่จุดเริ่มต้น หลังจากนั้นสไลด์ไปยังมาร์คเกอร์ที่ 2 แล้ววิ่งด้วยความเร็วกลับมาผ่านจุดเริ่มต้นไป

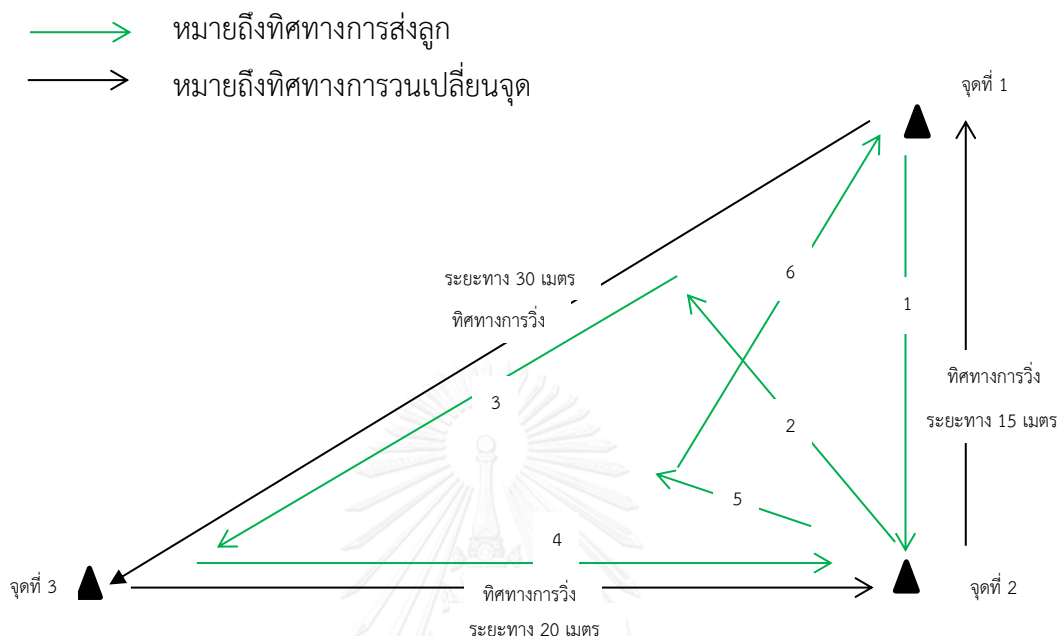
### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ยางยืดฝึกความเร็ว



## โปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอล

### 1. โปรแกรมการส่งลูกฟุตบอล



#### จุดประสงค์ของการฝึก

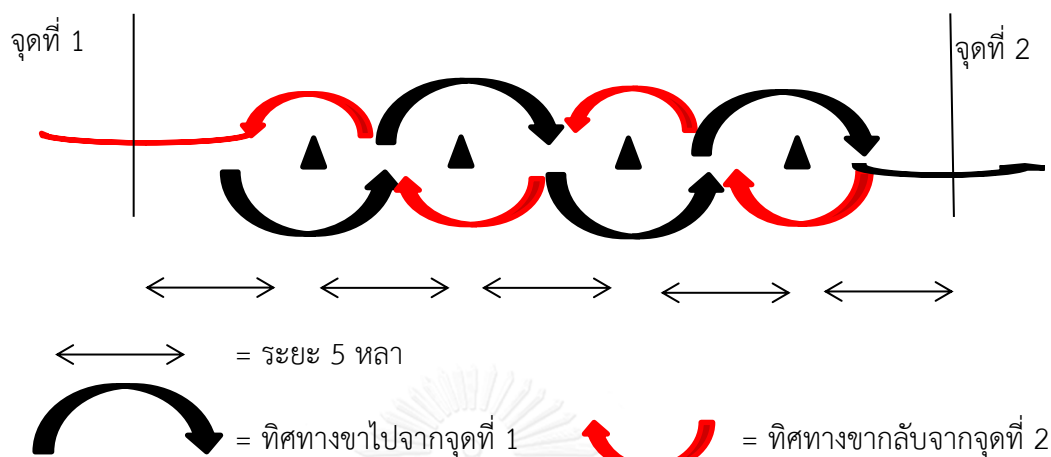
1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการส่งลูกฟุตบอล

#### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดทั้งสามจุดเท่า ๆ กันเพื่อเตรียมพร้อมในการทำการฝึก
2. เริ่มต้นจากจุดที่ 1 ส่งลูกฟุตบอลไปยังจุดที่ 2 ตามลูกศรสีเขียวนหมายเลข 1 หลังจากนั้นผู้เข้ารับการฝึกจากจุด 2 ส่งลูกฟุตบอล ไปตามทิศทางลูกศรสีเขียวน หมายเลข 2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 1 วิ่งเข้ามาส่งลูกไปตามลูกศรสีเขียวนหมายเลข 3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่สามส่งลูกตามลูกศรสีเขียวนหมายเลข 4 ไปยังจุดที่ 2 และให้ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 2 ส่งลูกฟุตบอลตามทิศทางลูกศรสีเขียวนหมายเลข 5 เพื่อให้ผู้เล่นจากจุดที่ 3 วิ่งเข้ามาส่งลูกตามทิศทางลูกศรสีเขียวนหมายเลข 6
3. ผู้เข้ารับการฝึกที่ส่งลูกแล้วให้วนเปลี่ยนจุดตามเส้นทางลูกศรสีดำ

สถานที่และอุปกรณ์ 1. สนามฟุตบอล 2. มาร์คเกอร์ 3. ลูกฟุตบอล

## 2. โปรแกรมการเลี้ยงลูกฟุตบอล



### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

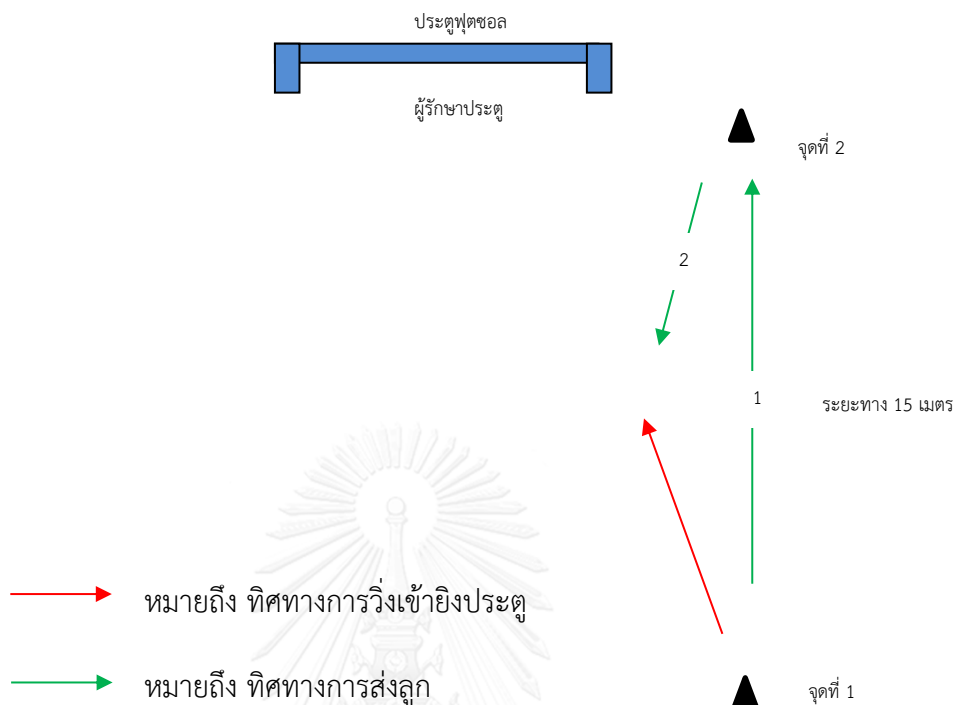
### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่ 1 และจุดที่ 2 เท่า ๆ กัน
2. เริ่มต้นจากจุดที่ 1 ผู้เข้ารับการฝึกเลี้ยงลูกฟุตบอลอ้อมมาร์คเกอร์ในรูปแบบซิกแซกตามลูกครสีดำไปจนถึงจุดที่ 2 หลังจากนั้นผู้เล่นที่จุดที่ 2 เลี้ยงลูกฟุตบอลตามลูกครสีแดงในรูปแบบซิกแซกกลับไปยังจุดที่ 1 ทำเช่นนี้วนไปเรื่อย ๆ
3. ผู้เข้ารับการฝึกที่เลี้ยงลูกไปลงในแต่ละจุดแล้วให้ไปต่อทำายแถวของผู้เข้ารับการฝึกจุดนั้นๆ

### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ลูกฟุตบอล

### 3. โปรแกรมการฝึกยิงประตู 1



#### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล

#### วิธีปฏิบัติ

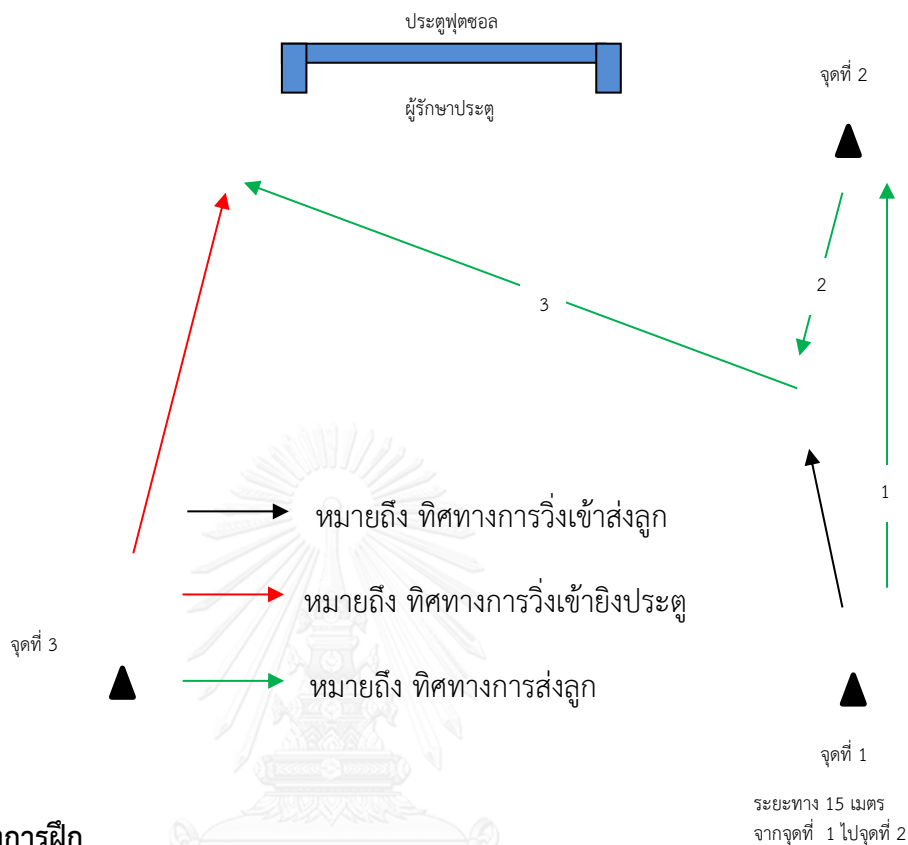
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดทั้งสองจุดเท่าๆ กันเพื่อเตรียมพร้อมในการทำการฝึก
2. เริ่มต้นจากจุดที่ 1 ส่งลูกฟุตบอลไปยังจุดที่ 2 ตามลูกศรสีเขียวหมายเลข 1 หลังจากนั้นผู้เข้ารับการฝึกจากจุด 2 ส่งลูกฟุตบอล ไปตามทิศทางลูกศรสีเขียว หมายเลข 2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 1 วิ่งเข้ามายิงลูกฟุตบอลให้เข้าประตู

3. ผู้เข้ารับการฝึกที่จากจุดที่ 1 ที่ยิงประตูแล้วให้ไปต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือของจุดที่ 2 และผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 2 ที่ทำการส่งลูกแล้วให้ไปต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 1

#### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ลูกฟุตบอล

#### 4. โปรแกรมการฝึกยิงประตู 2



#### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล

#### วิธีปฏิบัติ

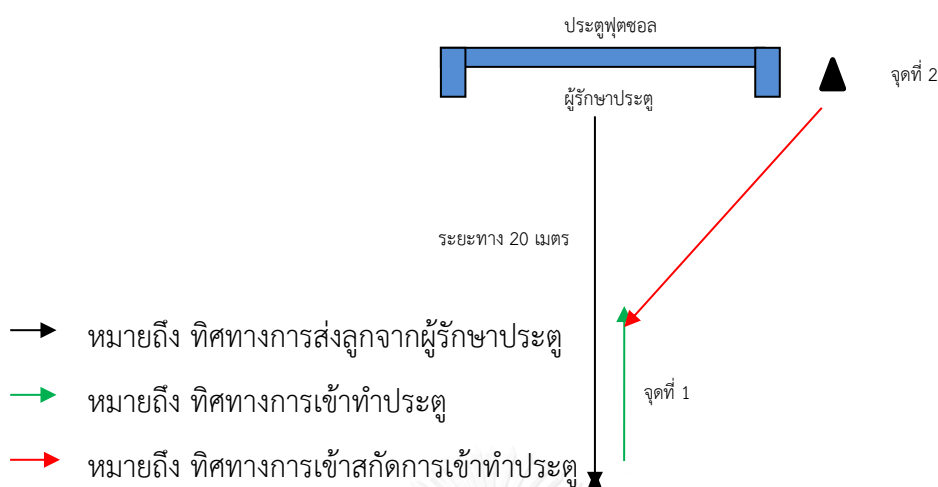
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดทั้งสามจุดเท่า ๆ กันเพื่อเตรียมพร้อมในการทำการฝึก
2. เริ่มต้นจากจุดที่ 1 ส่งลูกฟุตบอลไปยังจุดที่ 2 ตามลูกศรสีเขียวหมายเลข 1 หลังจากนั้นผู้เข้ารับการฝึกจากจุด 2 ส่งลูกฟุตบอล ไปตามทิศทางลูกศรสีเขียว หมายเลข 2 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 1 วิ่งเข้าส่งลูกตามทิศทางลูกศรสีเขียวหมายเลข 3 เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 3 วิ่งเข้าทำประตูตามแนวลูกศรสีแดง

3. ผู้เข้ารับการฝึกที่จากจุดที่ 1 ที่ส่งลูกแล้วให้ไปต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือของจุดที่ 2 ผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 2 ที่ทำการส่งลูกแล้วให้ไปต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 3 และผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 3 ที่วิ่งเข้ายิงประตูแล้วให้ไปต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 1

#### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ลูกฟุตบอล

## 5. โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 1 รูปแบบการขึ้นเกม 1-1



### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความสามารถในการเข้าทำในรูปแบบ 1 คน

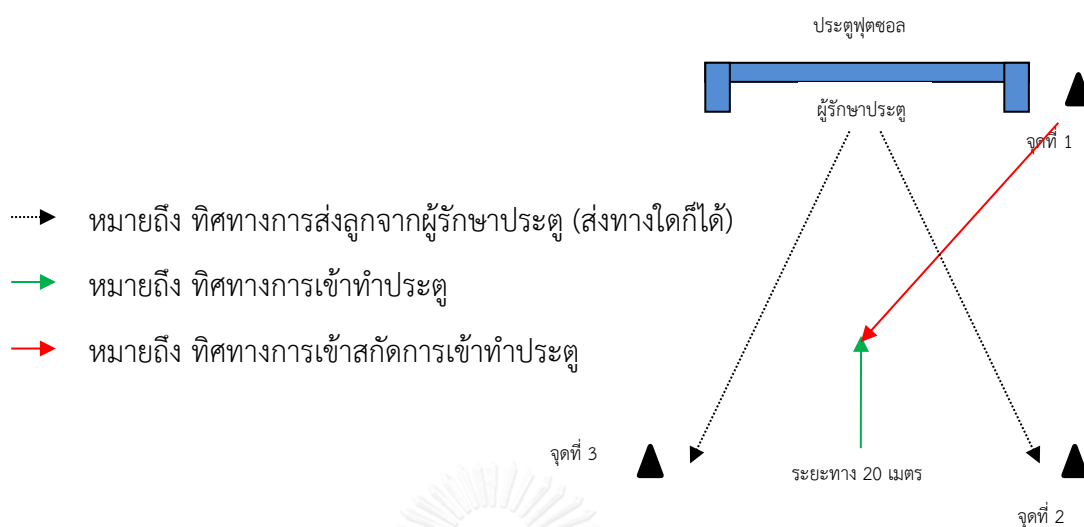
### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดทั้งสองจุดเท่า ๆ กันเพื่อเตรียมพร้อมในการทำการฝึก
2. เริ่มต้นจากผู้รักษาประตูส่งลูกให้กับผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 1 หลังจากนั้นผู้เล่นจากจุดที่ 1 จะต้องทำการสร้างสรรค์การเข้าทำในรูปแบบใดก็ได้โดยจะมีผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 2 ออกมาเพื่อสกัดกั้น
3. จบการเข้าทำแต่ละชุดเมื่อ ลูกพวดซอลออกข้างหรือหลังสนาม หรือผู้เล่นจุดที่ 2 ทำการสกัดกั้นได้ และลูกพวดซอลเข้าประตู หรือเวลาเกิน 10 วินาที
4. ผู้เข้ารับการฝึกที่จากจุดที่ 1 ที่ทำการสร้างสรรค์เกมรุกแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 2 และผู้เข้ารับการฝึกจุดที่ 2 ที่ทำการสกัดกั้นแล้วให้มาต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือของจุดที่ 1

### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามพวดซอล
2. มาร์คเกอร์
3. ลูกพวดซอล

## 6. โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 2 รูปแบบการขึ้นเกม 2-1



### จุดประสงค์ของการฝึก

1. เพื่อพัฒนาความสามารถในเข้าทำในรูปแบบ 2 คน

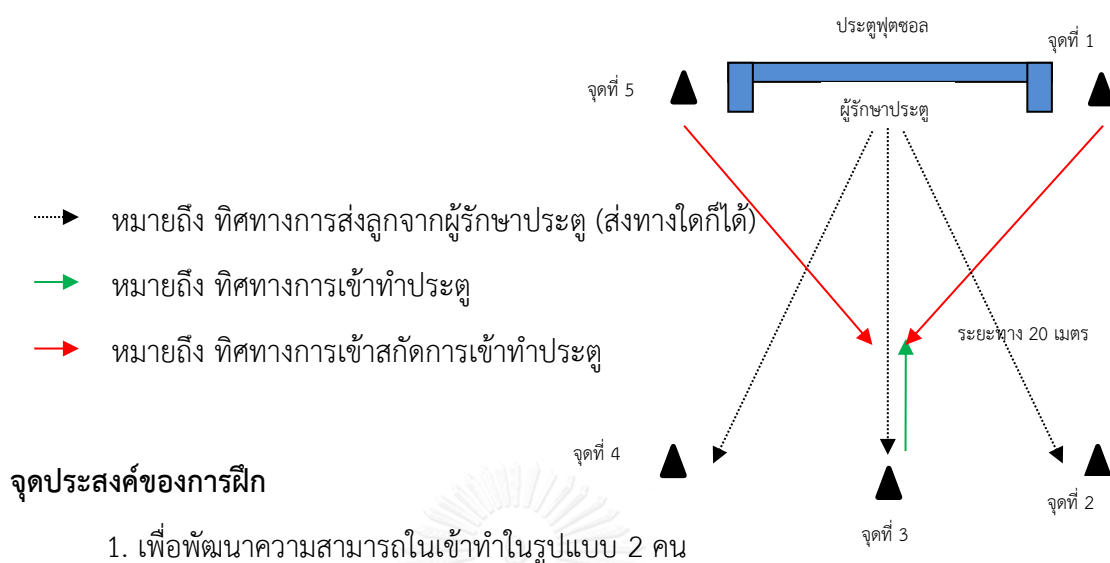
### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดทั้งสามจุดเท่า ๆ กันเพื่อเตรียมพร้อมในการทำการฝึก
2. เริ่มต้นจากผู้รักษาประตูเลือกส่งลูกให้กับผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 2 หรือจุดที่ 3 หลังจากนั้นผู้เล่นจาก จุดที่ 2 และจุดที่ 3 จะต้องทำการสร้างสรรค์การเข้าทำในรูปแบบใดก็ได้โดยจะมีผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 1 ออกมาเพื่อสกัดกัน
3. จบการเข้าทำแต่ละชุดเมื่อ ลูกฟุตซอลออกข้างหรือหลังสนาม หรือผู้เล่นจุดที่ 2 ทำการสกัดกันได้ และลูกฟุตซอลเข้าประตู หรือเวลาเกิน 10 วินาที
4. ผู้เข้ารับการฝึกที่จากจุดที่ 1 ทำการสกัดกันแล้วให้มาต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือของจุดที่ 2 ผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 2 ที่ทำการสร้างสรรค์เกมรุกแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 3 และผู้เข้ารับการฝึกจุดที่ 3 ที่ทำการสร้างสรรค์เกมรุกแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 1 เพื่อทำการสกัดกันต่อไป

### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตซอล
2. มาร์คเกอร์
3. ลูกฟุตซอล

## 7. โปรแกรมการฝึกการขึ้นเกมตามรูปแบบที่ 3 รูปแบบการขึ้นเกม 3-2



### วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกเข้าประจำที่จุดทั้งสามจุดเท่า ๆ กันเพื่อเตรียมพร้อมในการทำการฝึก
2. เริ่มต้นจากผู้รักษาประตูเลือกส่งลูกให้กับผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 2 จุดที่ 3 หรือจุดที่ 4 หลังจากนั้นผู้เล่นจากจุดที่ 2 จุดที่ 3 และจุดที่ 4 จะต้องทำการสร้างสรรค์การเข้าทำในรูปแบบใดก็ได้ โดยจะมีผู้เข้ารับการฝึกจากจุดที่ 1 และจุดที่ 5 ออกมาเพื่อสกัดกัน
3. จบการเข้าทำแต่ละชุดเมื่อ ลูกฟุตบอลออกข้างหรือหลังสนาม หรือผู้เล่นจุดที่ 2 ทำการสกัดกันได้ และลูกฟุตบอลเข้าประตู หรือเวลาเกิน 10 วินาที
4. ผู้เข้ารับการฝึกที่จากจุดที่ 1 ทำการสกัดกันแล้วให้มาต่อท้ายผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือของจุดที่ 2 ผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 2 ที่ทำการสร้างสรรค์เกมรุกแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 3 ผู้เข้ารับการฝึกจุดที่ 3 ที่ทำการสร้างสรรค์เกมรุกแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 4 ผู้เข้ารับการฝึกจุดที่ 4 ที่ทำการสร้างสรรค์เกมรุกแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่เหลือที่จุดที่ 5 และผู้เข้ารับการฝึกจุดที่ 5 ที่ทำการสกัดกันแล้วให้ไปต่อท้ายแถวผู้เข้ารับการฝึกที่จุดที่ 1

### สถานที่และอุปกรณ์

1. สนามฟุตบอล
2. มาร์คเกอร์
3. ลูกฟุตบอล

**โปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง**  
**เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียน**  
**ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง	3 รูปแบบ		45 นาที	62 นาที
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
	3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที
	4. การขึ้นเกมตามรูปแบบ	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที
	พัก			3 นาที	128 นาที
	ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที
	ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที



### โปรแกรมการฝึกโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 1

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

วัน	กิจกรรม	เวลาที่ออก กำลังกาย ในแต่ละ เซต	ความเร็ว ในการวิ่ง	เวลาพัก ระหว่าง เซต	จำนวน เซต
จันทร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	30 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	20 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	20 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
พุธ	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	30 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
	2. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	20 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
	3. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	20 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
ศุกร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	30 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	20 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	20 วินาที	เร็วธรรมดา	30 วินาที	3 เซต

## โปรแกรมการฝึกโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 2

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

วัน	กิจกรรม	เวลาที่ออก กำลังกาย ในแต่ละ เซต	ความเร็ว ในการวิ่ง	เวลาพัก ระหว่าง เซต	จำนวน เซต
จันทร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
พุธ	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
	2. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
	3. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
ศุกร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	30 วินาที	3 เซต

**โปรแกรมการฝึกโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 3 - 4**

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

วัน	กิจกรรม	เวลาที่ออก กำลังกาย ในแต่ละ เซต	ความเร็ว ในการวิ่ง	เวลาพัก ระหว่าง เซต	จำนวน เซต
จันทร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
พุธ	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
	2. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
	3. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
ศุกร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	5 เซต

### โปรแกรมการฝึกโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 5 - 6

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

วัน	กิจกรรม	เวลาที่ออก กำลังกาย ในแต่ละ เซต	ความเร็ว ในการวิ่ง	เวลาพัก ระหว่าง เซต	จำนวน เซต
จันทร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
พุธ	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
	2. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
	3. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
ศุกร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	7 เซต

### โปรแกรมการฝึกโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 7 - 8

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

วัน	กิจกรรม	เวลาที่ออก กำลังกาย ในแต่ละ เซต	ความเร็ว ในการวิ่ง	เวลาพัก ระหว่าง เซต	จำนวน เซต
จันทร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
พุธ	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
	2. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
	3. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
ศุกร์	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	20 วินาที	เร็วสูงสุด	60 วินาที	9 เซต

### โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 1

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน จันทร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	62 นาที
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 پاس/เซต	15 นาที	80 นาที
2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที	
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วันพุธ	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	62 นาที
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	3. วิ่งแรงดึงซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 پاس/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วันศุกร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง ดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	62 นาที
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	3 เซต	เร็วธรรมดา	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 پاس/เซต	15 นาที	80 นาที
2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที	
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การเล่นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	



## โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 2

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน จันทร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
	3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วันพุธ	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	62 นาที
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	3. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	3 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

### โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 3 - 4

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน จันทร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วันพุธ	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	5 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที	
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

### โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 5 - 6

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน จันทร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วันพุธ	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	



ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	7 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที	
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

### โปรแกรมการฝึกฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่ง สัปดาห์ที่ 7 - 8

จุดมุ่งหมาย: เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล และความคล่องแคล่วว่องไว

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน จันทร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านซ้าย (Pyramid Left)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดึงครึ่งวงกลมด้านขวา (Pyramid Right)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วันพุธ	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านซ้าย (Overspeed W Drill Resisted Left)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งแรงดิ่งซิกแซกรูปแบบตัว ดับเบิลยูด้านขวา (Overspeed W Drill Resisted Right)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
	2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	

ลำดับ	รายการกิจกรรม	จำนวน	จำนวนครั้ง ความหนัก	เวลาใน การ ฝึกซ้อม	รวมเวลา
วัน ศุกร์	อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)	1 เซต	-	5 นาที	5 นาที
	วิ่งรอบสนามฟุตบอล	10 รอบ	-	10 นาที	15 นาที
	พัก			2 นาที	17 นาที
	ฝึกซ้อม				
	โปรแกรมโอเวอร์สปีดเทรนนิ่งดังนี้	3 รูปแบบ		45 นาที	
	1. วิ่งลากยางรถยนต์ (Pulling Tire Run)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	2. วิ่งสลับสไลด์ด้านซ้าย (Shuffle Sprint Left)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	62 นาที
	3. วิ่งสลับสไลด์ด้านขวา (Shuffle Sprint Right)	9 เซต	เร็วสูงสุด	15 นาที	
	พัก			3 นาที	65 นาที
	ฝึกตามโปรแกรมปกติ ดังนี้				
	1. การรับ ส่งลูกฟุตบอล	2 เซต	100 พาส/เซต	15 นาที	80 นาที
2. การเลี้ยงลูกฟุตบอล	3 เซต	10 รอบ/เซต	15 นาที	95 นาที	
3. การยิงประตู	2 รูปแบบ		15 นาที	110 นาที	
4. การขึ้นเกมตามสูตร	3 รูปแบบ		15 นาที	125 นาที	
พัก			3 นาที	128 นาที	
ฝึกการเล่นทีม	1 เกม		30 นาที	158 นาที	
ขั้นตอนคลายอุ่น (Cool Down)	1 เซต		7 นาที	165 นาที	



ภาคผนวก ฉ

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และแบบทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## แบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอลของวาร์เนอร์

### วัตถุประสงค์

เพื่อทดสอบความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

### อุปกรณ์

- ลูกฟุตบอล
- มาร์คเกอร์ 5 อัน
- นาฬิกาจับเวลา

### การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

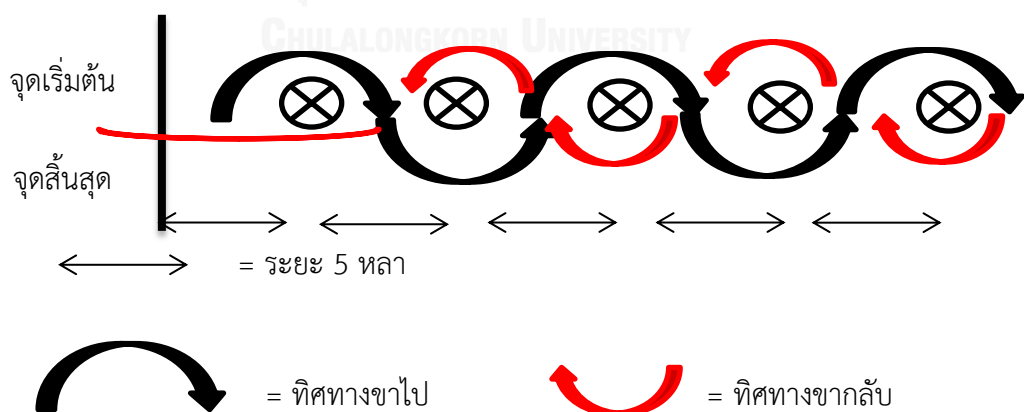
เขียนเส้นเริ่มต้นยาวพอประมาณ วางมาร์คเกอร์อันแรกห่างจากเส้นเริ่มต้น 5 หลา และอันต่อ ๆ ไปห่างกัน 5 หลา เช่นกัน ดังภาพ

### วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่มต้น เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้เลี้ยงฟุตบอลซิกแซกไปจนสุดและกลับมายังจุดเริ่มต้น โดยให้ทดสอบจำนวน 3 ครั้ง

### การคิดคะแนน

คิดคะแนนจากเวลา เริ่มต้นจับเวลาตั้งแต่สัญญาณ “เริ่ม” จนผู้เข้ารับการทดสอบเลี้ยงลูกฟุตบอลผ่านเส้นเริ่ม บันทึกคะแนนครั้งที่ทำเวลาได้ดีที่สุด



### แบบทดสอบวิ่งอิลลินอยส์ (Illinois Test)

#### วัตถุประสงค์

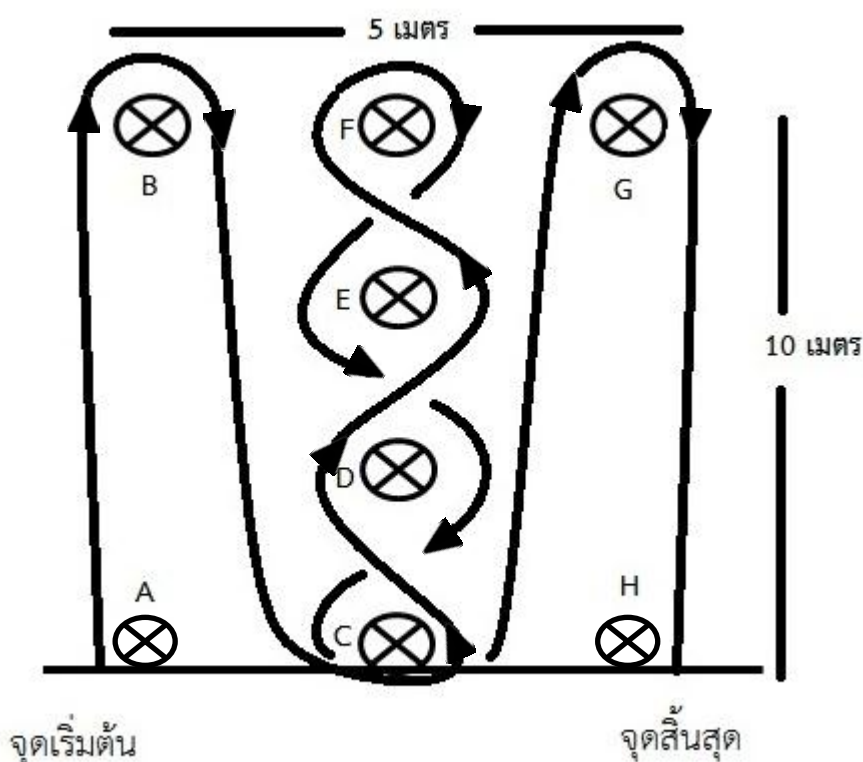
เพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

#### เครื่องมืออุปกรณ์

กรวย 8 อัน และพื้นที่ทางเรียบกว้างยาวประมาณ 10 x 50 ฟุต วางกรวยระยะตามรูป นาฬิกาจับเวลา และเทปวัดระยะทาง

#### วิธีการทดสอบ

1. ให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แล้วยืนที่จุดเริ่ม A วิ่งเร็วที่สุดไปยังจุด B วิ่งแล้วกลับไปยังจุด C
2. วิ่งอ้อมกรวยจุด C D E F แล้วอ้อมกลับมายังจุด C อีกครั้ง
3. อ้อมกรวยจากจุด C ไปยังจุด G แล้ววิ่งกลับไปยังจุดสิ้นสุด H
4. จับเวลาจากจุดเริ่มต้น A จนถึงจุดสิ้นสุด H ทดสอบ 3 ครั้ง ใช้ครั้งที่ทำเวลาดีที่สุด



ภาคผนวก ช

แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



### แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบ

ลำดับ.....

ชื่อ..... นามสกุล..... กลุ่ม.....

วัน/เดือน/ปีเกิด..... อายุ..... เพศ.....

การทดสอบ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง

ครั้งที่ 2 หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

แบบทดสอบ	ก่อนการทดลอง วัน/เดือน/ปี.....	หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ วัน/เดือน/ปี.....	หมายเหตุ
แบบทดสอบการ	ครั้งที่ 1.....วินาที	ครั้งที่ 1.....วินาที	
เสียงลูกฟุตบอลของ	ครั้งที่ 2.....วินาที	ครั้งที่ 2.....วินาที	
วาร์เนอร์	ครั้งที่ 3.....วินาที	ครั้งที่ 3.....วินาที	
แบบทดสอบวิ่ง	ครั้งที่ 1.....วินาที	ครั้งที่ 1.....วินาที	
อิลลินอยส์	ครั้งที่ 2.....วินาที	ครั้งที่ 2.....วินาที	
(Illinois Test)	ครั้งที่ 3.....วินาที	ครั้งที่ 3.....วินาที	

: บันทึกเวลาเป็นวินาที ทศนิยมสองตำแหน่ง ทำการทดสอบสามครั้ง ใช้เวลาครั้งที่ดีที่สุด

### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายรภัทร ชูรุรักษ์ เกิดเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน พุทธศักราช 2532 ที่จังหวัดมหาสารคาม สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนเซนโยเซฟ ท่าแร่ พุทธศักราช 2547 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว พุทธศักราช 2549 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย พุทธศักราช 2551 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขามัธยมศึกษาามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พุทธศักราช 2555 และได้เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขา สุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

