

## ผลของโปรแกรม PBT ที่มีต่อความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนรุ่นอายุ 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน จังหวัดมหาสารคาม

### Effect of Passing Ball Training Program (PBT) on Accuracy of Passing a Ball of Football Players aged 11-13 Years at Tha Song Khon School, Mahasarakham.

ณัฐวัช จันทะคาม<sup>1</sup>, อัศธรณีย์ นานิน<sup>1</sup>, จักรดาว โพธิ์แสน<sup>2</sup>

[1] นักศึกษาปริญญาตรี และ [2] อาจารย์ ดร. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์มหาวิทาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Corresponding author : E-mail: potisan\_jukdao@hotmail.com

#### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) ที่มีต่อความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนอายุ 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน ก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย อายุระหว่าง 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 12 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่วางไว้ ทำการฝึกทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทำการฝึกทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ระยะเวลา 60 นาทีต่อวัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) และแบบทดสอบความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลของ อภิลิทธิ์ วงศ์สุทธิ (2560) โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยทางสถิติด้วย paired t-test

ผลการศึกษา พบว่า การส่งลูกฟุตบอลเร็วขึ้นตรงเป้าหมาย และการส่งลูกฟุตบอลระยะไกลตรงเป้าหมาย ทั้งสองรูปแบบ หลังการฝึกของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตรงเป้าหมายมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบทั้งสองแบบทดสอบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษา โปรแกรมการฝึกที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถทำให้นักเรียนอายุ 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน มีทักษะด้านความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลทั้งระยะใกล้และระยะไกลเพิ่มขึ้นได้

#### บทนำ

ฟุตบอลเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถส่งเสริมพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของบุคคลได้เป็นอย่างดี (เศรษฐโชค สิริภักดีกุล และคณะ, 2551) ส่วนของการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและทักษะที่ดีไม่ว่าจะเป็นการครอบครองบอล การเลี้ยง การเคลื่อนที่ การเตะ การยิงประตู และการส่งบอล (ศุภนัฐ รัตนปกรณ์ และวายุ กาญจนศร, 2560)

การส่งบอล (Passing) เป็นสิ่งที่สำคัญในการเล่นในทีม เช่น การส่งเพื่อเปิดโอกาสทำประตู การส่งบอลเพื่อ การโจมตีคู่แข่ง หรือครอบครองลูกบอลโดยไม่ถูกการสกัดจากฝ่ายตรงข้าม การส่งบอลมีทั้งการส่งลูกเร็ว ส่งลูก โกง การส่งบอลสั้น และส่งบอลยาว ซึ่งการส่งบอลในแต่ละรูปแบบล้วนต้องอาศัยทักษะด้านความแม่นยำ หากมีความแม่นยำและตรงเป้าหมาย มีโอกาสได้ประตูมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะในจังหวะก่อนจบสกอร์ เป็นสิ่งที่วัดผลแพ้ ชนะในแต่ละการแข่งขัน ดังนั้นนักฟุตบอลที่ดีจึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกทักษะพื้นฐานนี้อย่างถูกต้อง

จากข้อความข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการเสริมสร้างความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอล ระดับเยาวชน โดยการใช้โปรแกรมการฝึกความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลด้วยหลักการฝึกแบบ Passing Ball Training Program (PBT) ฝึกความแม่นยำตามลักษณะการเล่นฟุตบอล คือ ทักษะการส่งลูกเร็ว (บอลสั้น) ทักษะการส่งลูกโกง (บอลยาว) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการส่งลูกฟุตบอลให้มีความแม่นยำที่ดียิ่งขึ้นและมี ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาฟุตบอลต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) ที่มีต่อความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนอายุ 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) ที่มีต่อความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

#### วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนชายอายุระหว่าง 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม ที่เป็นนักฟุตบอลทีมโรงเรียน จำนวน 12 คน ตามเกณฑ์ที่วางไว้ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกรูปแบบ Passing Ball Training Program (PBT) 2. แบบทดสอบความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลของ อภิลิทธิ์ วงศ์สุทธิ (2560) 3. แบบบันทึกข้อมูลแบบทดสอบก่อน-หลัง การฝึก อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. ลูกฟุตบอล 2. กรวย (Marker) 3. นกหวีด 4. ตลับเมตร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการ และหัวหน้าหมวดสุขภาพและพลศึกษา เพื่อขอใช้สถานที่เก็บข้อมูล
2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน ตามเกณฑ์ที่วางไว้
3. ทำการทดสอบก่อนเข้าร่วมฝึก โปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) ดังนี้
  - 1) วัดส่วนของร่างกาย (Body Composition) โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง
  - 2) วัดความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอล ด้วยแบบทดสอบของ อภิลิทธิ์ วงศ์สุทธิ (2560) เพื่อแบ่ง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จัดเรียงค่าความแม่นยำที่ได้จากมากไปหาน้อย และทำการจัดกลุ่มโดยการสุบ ฟันปลาเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวนกลุ่มละ 6 คน
4. กลุ่มทดลอง ให้ฝึกตามโปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) กลุ่มควบคุม ให้ฝึกตามโปรแกรมที่ ได้ชื่อโรงเรียนบ้านท่าสองคอนวางไว้ ให้ทั้งสองกลุ่ม โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ครั้งละ 60 นาที ทั้งสิ้น 8 สัปดาห์
5. หลังการฝึกเสร็จสิ้นครบ 8 สัปดาห์ คณะผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบหลังการฝึก ด้วยการวัดความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอล อีกครั้ง

#### ผลการวิจัย

ตารางที่ 1. แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนักและส่วนสูง ก่อนการฝึกด้วยโปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	p-value
	$\bar{X} \pm S.D.$	$\bar{X} \pm S.D.$	
อายุ (ปี)	12.17 ± 0.75	12.00 ± 0.63	0.695
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	36.67 ± 3.44	38.00 ± 3.13	0.543
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	136.67 ± 2.87	135.50 ± 5.75	0.647

\* P < 0.05

ตารางที่ 2. แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลเร็วขึ้นตรงเป้าหมาย (20 คะแนน) และการส่งลูกฟุตบอลระยะไกล ตรงเป้าหมาย (20 คะแนน) ก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
การส่งลูกฟุตบอลเร็วขึ้นตรงเป้าหมาย	9.00 ± 1.67	9.33 ± 1.86	9.00 ± 2.36	12.00 ± 1.67 ***
การส่งลูกฟุตบอลระยะไกลตรงเป้าหมาย	3.67 ± 1.36	4.00 ± 2.28	3.83 ± 0.75	6.17 ± 0.75 ***

\* P < 0.05 เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมภายในกลุ่มเดียวกัน

\*\*p < 0.05 เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมระหว่างกลุ่ม

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Pre-Experimental Designs) แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการฝึก โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน การฝึกแต่ละครั้ง 60 นาที ผลการวิจัย พบว่า การส่งลูกฟุตบอลเร็วขึ้นตรงเป้าหมาย และการส่งลูกฟุตบอลระยะไกลตรงเป้าหมาย ทั้งสองรูปแบบ หลังการฝึกของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มทดลองที่มีการฝึกด้วยโปรแกรม Passing Ball Training Program (PBT) มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบทั้งสองแบบทดสอบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปโปรแกรมการฝึกที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถทำให้นักเรียนอายุ 11-13 ปี โรงเรียนบ้านท่าสองคอน มีทักษะด้านความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลทั้งระยะใกล้และระยะไกลเพิ่มขึ้นได้นำไปใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความแม่นยำในการส่งลูกฟุตบอลได้

#### เอกสารอ้างอิง

ศุภนัฐ รัตนปกรณ์ และวายุ กาญจนศร. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอาานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนอุดรพิทยพานูล. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 11(1), 189-196.

เศรษฐโชค สิริภักดีกุล ผาณิต บิลมาต และราณี ปลื้มสำราญ. (2551). ระดับทักษะฟุตบอลของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551. วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่, 13(1), 105-114.