

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกขั้นพื้นฐานในการเตะของกีฬาฟุตบอลในนักเรียนอายุ 10 -12 ปี โรงเรียนสุเหร่าบางกะสี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายของโรงเรียนสุเหร่าบางกะสี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลอง - ฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลทั้งเช้าและเย็น

กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม - ฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลช่วงเย็นเพียงอย่างเดียว

ผู้ศึกษากำหนดให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้ศึกษาทำการทดสอบทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน มีการทดสอบทักษะกลุ่มเป้าหมาย 4 ด้าน ได้แก่ ทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ทักษะการยิงประตูด้วยหัวรอกเท้า และทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่ม และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติ t-test จากนั้นเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่ม และนำผลการเปลี่ยนแปลงของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบค่าการเปลี่ยนแปลง โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษาได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ แล้ว พบว่านักเรียนที่ฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลทั้ง 4 ด้านตามโปรแกรมมีผลทำให้ทักษะการเตะลูกฟุตบอล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. หลังจากการเปรียบเทียบข้อมูลทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระบอบผนังของเด็กทั้ง 2 กลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุม แสดงว่าโปรแกรมการฝึกเด็กแบบกลุ่มทดลอง(เช้า-เย็น) มีผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระบอบผนังดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. หลังจากการเปรียบเทียบข้อมูลทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ทักษะการยิงประตูด้วยหัวรอกเท้า และทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า ของเด็กทั้ง 2 กลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่าง

ของคะแนนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการศึกษา

1. จากการฝึกโปรแกรมทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ตามโปรแกรมมีผลทำให้เกิดทักษะเบื้องต้น เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นั้นเป็นเพราะการได้ฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยการฝึกเป็นไปตามโปรแกรมการฝึก 6 สัปดาห์ ส่งผลให้เกิดทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐานอย่างต่อเนื่อง เป็นขั้นตอนที่สอดคล้องกับที่ ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ (พ.ศ.2547) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการทำงานแบบฝึกทักษะและการเรียนรู้ว่าทักษะ (Skill) การกระทำ (Performance) มีผลจากองค์ประกอบหลายอย่างเช่น ความเมื่อยล้า, สภาวะจิตใจ, แรงจูงใจ หรือความจำเป็นในการทำงานเฉพาะอย่างเพื่อให้เกิดความชำนาญจะต้องใช้เวลานานพอสมควรและปฏิบัติตามลักษณะการทำงานแบบทักษะการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับขบวนการเรียนรู้การฝึกฝน การทำงานแบบทักษะเป็นการกระทำที่ซับซ้อนและมีจุดประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับขบวนการต่อเนื่องกันของประสาทการรับรู้ ประสาทส่วนกลางและกลไกการควบคุมการทำงานซึ่งผ่านกระบวนการเรียนรู้ต้องมีการจัดรวบวมและสหสัมพันธ์กันเพื่อจะได้ผลงานที่ต้องการด้วยความแม่นยำและสมบูรณ์แบบ แบ่งได้เป็น 4 ขบวนการ ดังนี้

1.1 ขบวนการรับรู้ (Perceptual mechanism) ข้อมูลจะถูกป้อนส่งเข้าสู่ระบบประสาท โดยผ่านทางโสตประสาททั้ง 5 รูปแบบ แล้วแต่รูปแบบวิธีการของการนำเสนอข้อมูลเมื่อได้รับสัญญาณข้อมูลแล้วจะมีขบวนการแยกแยะข้อมูลว่าเคยได้รับรู้คิดแล้วหรือในปัจจุบันโดยอาศัยความจำเป็นที่เก็บไว้เป็นสิ่งสำคัญในการพิจารณา

1.2 ขบวนการการเลือกตัดสินใจ (Decision mechanism) จะรับข้อมูลต่อจากขบวนการรับรู้และเลือกตัดสินใจวิธีการโดยการค้นหาเลือกจากความจำระยะยาวเก็บไว้ที่มีเก็บไว้ในรูปแบบที่แน่นอน อันเป็นผลจากการเคยฝึกฝน การเลือกการตัดสินใจเป็นการหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุด ขบวนการนี้จะใช้ระยะเวลาหนึ่งในการเลือกตัดสินใจ

1.3. ขบวนการผลแสดงออก (Effector mechanism) เมื่อวิธีการตอบสนองได้ถูกเลือกตัดสินใจไว้แล้ว มีขบวนการหาเป้าหมายที่เป็นตัวถ่ายทอดผลแสดงออกให้เหมาะสมตามสภาวะและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดผลแสดงออกการตอบสนองขึ้นตามต้องการ

1.4. ขบวนการย้อนกลับ (Feedback mechanism) ผลการกระทำที่แสดงออกจะถูกตรวจสอบและป้อนข้อมูลย้อนกลับไปยังส่วนที่ควบคุม เพื่อให้ผู้กระทำทราบผลการกระทำนั้น ถูกต้องแม่นยำดังที่คาดเพียงใด การส่งข้อมูลย้อนกลับแบบนี้อาจทำกระทำได้ในช่วงที่การกระทำยัง

ดำเนินการอยู่เรียกว่า Knowledge of Performance และในช่วงที่การกระทำนั้นสิ้นสุดแล้ว เรียกว่า Knowledge of Results

ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้ผู้กระทำสามารถเปรียบเทียบผลของการกระทำกับสิ่งที่คาดไว้ล่วงหน้าจะเป็นพื้นฐานในการเลือกตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำอันใหม่ต่อไปการส่งข้อมูลย้อนกลับจะต้อง บ่งบอกถึงลักษณะของ ทิศทาง ขนาดปริมาณความผิดพลาด ข้อมูลที่ส่งกลับต้องเป็น ข้อมูลที่แม่นยำ วิธีการให้อาจเป็นโดยการมองเห็น เสียง สัมผัส หรือประสาทรับรู้ตำแหน่งภายในข้อต่อหรือกล้ามเนื้อ

จากการฝึกจะพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อซึ่งมีการทำงานจากการสั่งการจากระบบสมองผ่านทางเซลล์ประสาทมายังกล้ามเนื้อ เพื่อทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามระบบสั่งการของสมองซึ่งส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกตามโปรแกรมมีทักษะที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ชุคคิล์และกันยา (2536:445) กล่าวว่า ความ ความคล่องแคล่วว่องไวสามารถเพิ่มได้ โดยการฝึกส่วนประกอบต่างๆ เช่นการร่วมกันทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งต้องพยายามพัฒนาให้เกิดการทำงานกันในการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบหนึ่งแบบใดที่จำเป็นต่อการทำกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งการฝึกพลังของกล้ามเนื้อจะทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวพัฒนาได้ ถ้าพลังกล้ามเนื้อไม่ดีการควบคุมแรงเฉื่อยของร่างกายจะเป็นไปได้ไม่ดี ตัวอย่างเช่น ในการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วย่อมต้องการกำลังขามาก เพื่อให้ร่างกายหยุดหรือเพื่อเปลี่ยนทิศทาง การพุ่งตัวออกไปขึ้นอยู่กับกำลังซึ่งต้องอาศัยพลังและความเร็วด้วย รวมทั้งปฏิกิริยาซึ่งเป็นเวลาที่ใช้ในการเคลื่อนไหวที่ตอบสนองต่อการกระตุ้น มีความสำคัญต่อความคล่องแคล่วว่องไวและการฝึกความอ่อนตัวเพื่อการเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงเรียบและมีประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้นเราควรฝึกฝนทั้งด้านสมรรถภาพและทักษะเพื่อให้เกิดความชำนาญควบคู่กันไปพร้อมๆกัน จึงจะเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกตามเป้าหมาย

2. หลังการฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง เป็นการฝึกตาม โปรแกรม ช่วงเช้าและเย็น ในวันจันทร์ - ศุกร์ กลุ่มควบคุม เป็นการฝึกช่วงเย็นเพียงอย่างเดียว ในวันจันทร์ - ศุกร์ ผลการเปรียบเทียบข้อมูลทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน พบว่าทักษะการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในกระแทกของเด็กรั้ง 2 กลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนกลุ่มทดลองสูงกว่า กลุ่มควบคุม แสดงว่าโปรแกรมการฝึกเด็กแบบกลุ่มทดลอง(เช้า-เย็น) มีผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในกระแทกดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เพราะสาเหตุมาจาก ช่วงเวลาของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบทดลองมีความถี่ของช่วงเวลาที่มากกว่าโปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบควบคุม สังเกตได้จากโปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบทดลองมีการฝึกทั้งช่วงเช้าและเย็น ส่วนการฝึกแบบโปรแกรมการฝึกฟุตบอลแบบควบคุมมี

การฝึกเพียงตอนเย็นเพียงอย่างเดียว และอาจจะเป็นเพราะว่าการฝึกในท่าต่างๆ ในรูปแบบการฝึกทักษะขั้นพื้นฐาน เช่นการเคลื่อนที่โดยการ ก้าว - ลาก - ชิด (สไลด์) ไปด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวา , การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ด้านในหรือด้านข้างรวมถึงทักษะในการเตะลูกฟุตบอล และทักษะในการเล่นเป็นทีม เป็นต้นอาจทำให้นักกีฬาเกิดสมาธิและทักษะที่ดีขึ้นกว่าเดิม ดังเช่น ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539:153) ได้กล่าวไว้ว่าความสามารถของการฝึกแต่ละด้านของแต่ละบุคคลใช้ระยะเวลาไม่เท่ากัน โดยทั่วไปแล้วการฝึกในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันก็ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้น นักเรียนจึงได้รับการพัฒนาระบบประสาทและกล้ามเนื้ออย่างมีความต่อเนื่องมากกว่าโปรแกรมการฝึกแบบควบคุม จึงส่งผลให้เกิดทักษะมากกว่า และเด็กในช่วงวัยนี้มีความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดความเมื่อยล้าที่มีผลจากการฝึกน้อยกว่าวัยรุ่นและวัยเด็ก ซึ่งต้องการการพักหลังจากการฝึกมาก เพราะฉะนั้น โปรแกรมการฝึกฟุตบอลขั้นพื้นฐานใช้ได้กับการฝึกทักษะที่ต้องอาศัยความชำนาญ ระยะเวลาในการฝึกและความเหมาะสมกับวัยเพื่อทำการฝึก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษารายละเอียดของโปรแกรมอย่างละเอียดก่อนนำไปใช้จริงเพื่อที่จะเกิดการพัฒนาทักษะอย่างสูงสุด
2. โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ควรจะปรับให้เหลือเวลาในการฝึกเฉพาะช่วงเช้า ต่อสัปดาห์ เพราะจะไม่ทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายและเมื่อยล้า

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรจะใช้ระยะเวลาในการศึกษาให้นานกว่า 6 สัปดาห์ เพราะจะทำให้ผลการศึกษาชัดเจน
2. การวิจัยครั้งต่อไป อาจเลือกทักษะฟุตบอลอื่นๆ เช่น ทักษะการเลี้ยงบอล ทักษะการโหม่ง หรือทักษะการเตะมุม เป็นต้น มาทดสอบด้วย
3. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรจะทำกับทักษะการเล่นแบบอื่นๆด้วย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างหลายๆกลุ่มที่แตกต่างกัน และใช้ระยะเวลาอย่างน้อยแตกต่างกัน