



ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น

Effects of Small-Sided Games Training Program on Soccer Ball Passing
and Receiving Ability of Lower Secondary School Students

นายณฤช อรชร*

Naruchol Orrachorn

อ.ดร.ภารดี ศรีสัต

Paradee Srilad, Ed.D.

ผศ.ดร.สุธนะ ดิงศัทพ์ **

Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ได้ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ฝึกซ้อมปกติในแต่ละวัน โดยทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลวิจัยพบว่ามีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* หน่วยงานสังกัด โรงเรียนอัสสัมชัญระยอง

ที่อยู่ 131 ถนน สุขุมวิท ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง 20180

E-mail Address: naruchol.or@hotmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: suthana.t@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

This research aims to study the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball skills and compare the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball ability before and after implementing the programs. The participants were 40 lower secondary students and selected by his research aims to study the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball ability and compare the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball ability before and after implementing the programs. The participants were 40 lower secondary students and selected by significance at level of .05.

The participants in the experimental group are able to pass and receiving bouncing with the wall and receiving with their partners and receiving the ball while they are moving in the 4-meter distance within 1 minute significantly better than before implementing the experiment at the statistical level of .05. between the experimental group and control group before implementing the experiment are not significantly different at the statistical level of .05. and the experimental group and control group before implementing the experiment are significantly different at the statistical level of .05.

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก / ความสามารถในการรับลูกฟุตบอล / ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอล / นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

KEYWORDS: SMALL SIDED GAME TRAINING PROGRAMS / PASSING THE BALL SKILL / RECEIVING THE BALL SKILL / LOWER SECONDARY STUDENTS

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาหนึ่งที่ได้รับการบรรจุในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายทั้งในกีฬาระดับนักเรียน กีฬาระดับจังหวัด กีฬาระดับประเทศ ไปจนถึงกีฬาระดับโลก โดยได้รับความนิยมจากบุคคลทุกระดับไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนไปถึงประชาชนทั่วไป ซึ่งมีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในทุกระดับ เช่น การแข่งขันกีฬาฟุตบอลภายในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาฟุตบอลภายนอกโรงเรียน การแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับประเทศและการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับโลก เนื่องจากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในหลากหลายระดับทำให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชนทั่วไปเกิดความสนใจและเกิดพัฒนาการการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และ กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีกำเนิดมาตั้งแต่สมัยกรีกและโรมัน ต่อมาอังกฤษ ได้นำไปพัฒนาดัดแปลงแก้ไขปรับปรุงให้เป็นการเล่นที่มีกฎกติกา จึงเป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้นทั้งในทวีปยุโรป อเมริกาใต้ เอเชีย เป็นต้น ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลกำลังเป็นที่นิยมกันอย่างมากในประเทศไทย ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันครั้งสำคัญ จะมีผู้ให้ความสนใจและเข้าชมกีฬาฟุตบอลอย่างมากมาย ความนิยมในปัจจุบัน สังเกตได้จากผู้เล่น ผู้ชมและมีการจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ และกีฬาฟุตบอลยังถูกบรรจุให้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้กีฬาฟุตบอลยังคงเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางทั่วโลก ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมที่มากที่สุดอันดับหนึ่งของโลก ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในรายการต่างๆ ทำให้กีฬาฟุตบอลมีการเล่น การฝึกและการเรียนการสอนกีฬาฟุตบอลไปทั่วทุกทวีป ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสำคัญเป็นอย่างมากที่ทำให้กีฬาฟุตบอลได้เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลก (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548; ชาญวิทย์ ผลชีวิน, 2534; ประโยค สุทธิสง่า, 2539 อ้างถึงใน วิธวรรณ สีสัน, 2554)

ทักษะเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากมีทักษะที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อ

เทคนิคหรือหลักการอื่นๆ เช่น หลักการด้านกลวิธี และเทคนิคในการเล่นรวมเป็นทีม ซึ่งการที่จะเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดีได้นั้นจะต้องมีความสามารถทางด้านทักษะหลายอย่างรวมกัน คือ ทักษะทางด้านการส่งลูกฟุตบอล การรับลูกฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่งลูกฟุตบอล การทุ่มลูกฟุตบอล การแย่งลูกฟุตบอล การยิงลูกฟุตบอล และการเป็นผู้รักษาประตู ดังนั้นทักษะของกีฬาฟุตบอลจึงเป็นองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความสามารถทางด้านการเล่นกีฬาฟุตบอลว่ามีมากน้อยเพียงใด การมีทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอลที่ดีจะสัมพันธ์กับการที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ประโยค สุทธิสง่า, 2527 อ้างถึงใน ปราโมทย์ ปิยะมงคลจิต, 2539; Wade, 1976 อ้างถึงใน ปราโมทย์ ปิยะมงคลจิต, 2539) ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอลทั้งสิ้น โดยมีทักษะสำคัญที่ทำให้การเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นประสบความสำเร็จ คือ การรับส่งลูกฟุตบอล ซึ่งถือเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะนำพาลูกฟุตบอลไปยังเป้าหมายที่ต้องการและนำพาลูกฟุตบอลไปยังเป้าหมายเพื่อยิงประตูได้ วิทยา เลหากุล (2559) ได้กล่าวการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในโครงสร้างของการฝึกฝน การรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้น จะต้องสัมพันธ์กับเป้าหมาย และการใช้พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ และในการเล่นฟุตบอลสมัยใหม่ การครอบครองลูกฟุตบอลหรือการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นเรื่องที่โปรแกรมการฝึกควรจะได้รับการเน้นเป็นพิเศษ เพราะการครอบครองลูกฟุตบอลหรือการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของทีมที่จะมีโอกาสในการรุก ดังนั้นผลที่จะตามมาอย่างสมเหตุสมผลก็คือ ทีมที่ครอบครองลูกฟุตบอลหรือรับส่งลูกฟุตบอลจะมีโอกาสในการทำประตูและการทำประตูได้ก็เป็นการตัดสินใจการแข่งขัน

การรักษาการครอบครองลูกฟุตบอลหรือการรักษาการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นกุญแจสำคัญในการเล่นในเกมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลจะช่วยให้ทีมฟุตบอลประสบความสำเร็จได้ ทีมที่ได้รับการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้นจะสามารถนำพาลูกฟุตบอลไปยังประตูหรือไปยังเป้าหมายที่ต้องการได้โดยการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลนั้นจะแบ่งออกเป็นการรับส่งลูกในระยยะไกล การรับส่งลูกในระยยะใกล้ การรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก เพราะฉะนั้นการที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้ก็จะต้องมีการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีถึงจะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล Soccer Coach Weekly 2017 อ้างถึงใน UsYouthSoccer, 2017: ออนไลน์) อีกทั้ง จากสถิติของการแข่งขันกีฬาฟุตบอลของพรีเมียร์ลีกอังกฤษปี 2008-2010 ได้ระบุสถิติไว้ว่า ทีมใดที่สามารถทำการรับส่งลูกฟุตบอลได้ร้อยละ 70 ของเวลาในการแข่งขันทั้งหมด จะมีโอกาสที่จะชนะ ร้อยละ 67 และมีโอกาสแพ้อย่าง ร้อยละ 17 และทีมใดทำการรับส่งลูกฟุตบอลได้ ร้อยละ 60 ของเวลาในการแข่งขันทั้งหมดจะมีโอกาสที่จะชนะ ร้อยละ 52 และมีโอกาสแพ้อย่าง ร้อยละ 25 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้นจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอลและเป็นทักษะที่สำคัญต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล Davies (2013)

การเล่นเกมนามเล็ก (Small Sided Games) เป็นวิธีการฝึกกีฬาฟุตบอลที่สร้างสมรรถภาพด้านแอโรบิกที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากรูปแบบการฝึกเกมนามเล็กนี้ช่วยเป็นการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการรับส่งลูกฟุตบอล การสกัดลูกฟุตบอล การหาพื้นที่ว่างในการเล่นฟุตบอล การตัดสินใจเข้ามาเป็นส่วนประกอบในการฝึกโดยลดขนาดสนาม และจำนวนผู้เล่นลง เพื่อให้เด็กกีฬามีส่วนร่วมในการเล่นฟุตบอล และมีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกซ้อมเหมือนกับสถานการณ์การแข่งขันจริง ซึ่งจะเห็นได้ว่าเกมการแข่งขันฟุตบอลสมัยใหม่นักกีฬาฟุตบอลจะไม่ยืนในตำแหน่งของตัวเองเพียงอย่างเดียวจะมีการเคลื่อนที่เพื่อหาพื้นที่ว่างให้กับตนเอง เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมส่งลูกฟุตบอลให้ได้ง่ายขึ้น และจะเห็นได้ว่าทีมที่นักกีฬามีการเคลื่อนที่เพื่อมารับบอลจากเพื่อนร่วมทีม หรือหาพื้นที่ว่างให้เพื่อนร่วมทีมส่งลูกฟุตบอลได้ดีจะมี

การรับส่งลูกฟุตบอลได้อย่างไหลลื่น และต่อเนื่องมากขึ้นทำให้ทีมครอบครองลูกฟุตบอลได้ดีกว่าคู่แข่ง และปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเพิ่มโอกาสในการทำประตูคู่แข่งได้มากขึ้น (วันเฉลิม โตทอง, 2557)

Tuner (2012 อ้างถึงใน Davies, 2013) ได้กล่าวว่าการฝึกเกมสนามเล็ก (Small Sided Games) หมายถึง การฝึกซ้อมกีฬาในพื้นที่ขนาดเล็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอล โดยการฝึกเกมสนามเล็ก มุ่งเน้นไปที่การฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกสามารถได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการฝึกในพื้นที่ขนาดเล็กจึงทำให้ผู้ฝึกเกิดการพัฒนาร่างกายด้านความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่เพิ่มขึ้น (Manchester United, 2003 อ้างถึงใน Davies, 2013) ได้กล่าวว่าการฝึกเกมสนามเล็ก ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะในการรับส่งลูกฟุตบอลในสภาวะที่ถูกกดดัน จึงจะเห็นได้จากการศึกษาและการสาธิตระหว่างการเล่นเกม 4 ต่อ 4 ในพื้นที่เล็ก พบว่าการเล่นเกม 4 ต่อ 4 ในพื้นที่เล็กมีการส่งบอลมากถึง 585 ครั้ง มีโอกาสในการทำประตูมากกว่า 481 ครั้งและมีโอกาสในการเลี้ยงบอลมากกว่า 436 ครั้ง จากการศึกษาพบว่า การเล่นเกมสนามเล็กมีประโยชน์ต่อการสร้างโอกาสในการพัฒนาด้านเทคนิคในการเล่นฟุตบอล (Fengolio, 2003 อ้างถึงใน Davies, 2013)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ซึ่งผลของการฝึกจะเป็นประโยชน์ต่อครูพลศึกษาและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาในทุกระดับ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนให้มีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ดีเป็นรากฐานและส่งผลให้การฝึกกีฬาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1.1 ศึกษาตำราเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก การรับและส่งลูกฟุตบอล
 - 1.1.2 ศึกษาหนังสือ เอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกเกมสนามเล็ก การรับและส่งลูกฟุตบอล
 - 1.1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกีฬาฟุตบอล จากงานวิจัย ตำราและ เอกสารต่างๆ
 - 1.1.4 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล การฝึกเกมสนามเล็ก และการรับและส่งลูกฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จำนวน 58,805 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560 : ออนไลน์)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 กลุ่มทดลองคือ โรงเรียนวิบูลวิทยา กลุ่มควบคุมคือ โรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 โดยมีเกณฑ์ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1.2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1.2.1.1 เป็นโรงเรียนที่มีผู้บริหาร คณะครู และนักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

1.2.1.2 เป็นโรงเรียนที่มีสนามกีฬาฟุตบอลและมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกซ้อม

1.2.1.3 เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในรายวิชาฟุตบอลให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

1.2.2 การสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการสุ่มโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน จากจำนวน 10 โรงเรียน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากและสุ่มโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน เข้าเป็นโรงเรียนกลุ่มทดลองและโรงเรียนกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากอีกครั้งหนึ่ง

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ 1.โปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1.2 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเขียนโปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก

1.3.1.3 ดำเนินเขียนโปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก จำนวนอย่างละ 8 โปรแกรม

1. สัปดาห์ที่ 1 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 2 ต่อ 2 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
2. สัปดาห์ที่ 2 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 3 ต่อ 3 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
3. สัปดาห์ที่ 3 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 4 ต่อ 4 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
4. สัปดาห์ที่ 4 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 6 ต่อ 6 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
5. สัปดาห์ที่ 5 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 2 ต่อ 2 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
6. สัปดาห์ที่ 6 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 3 ต่อ 3 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
7. สัปดาห์ที่ 7 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 4 ต่อ 4 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ

8. สัปดาห์ที่ 8 เรื่อง ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 6 ต่อ 6 คนด้วยข้างเท้าด้านใน และสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ

1.3.1.4 นำโปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจพิจารณา เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3.1.5 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจโปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีจำนวน 5 ท่าน มีคุณสมบัติเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษา และดำรงตำแหน่งที่เกี่ยวข้องทางด้านพลศึกษา หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC)

1.3.1.6 ปรับตามผู้ทรงคุณวุฒิ ได้โปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก ที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) เท่ากับ 0.86 ซึ่งมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้จริงได้ แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ เวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นโดยแผนการจัดการเรียนรู้ได้ค่า แอลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) เท่ากับ .866 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.2.1 แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งฟุตบอล

1. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล (ศาสตรา วงศ์บุตรลี, 2551) แล้วผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

2. นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) เท่ากับ 0.80 ซึ่งสามารถใช้ได้

3. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล (ศาสตรา วงศ์บุตรลี, 2551) แล้วผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน โดยการวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระแทกผนังในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ) ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ 1 นาที ในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ) ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)

4. นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) เท่ากับ 0.80 ซึ่งสามารถใช้ได้

เกณฑ์การทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล กระบพผนัง แบบจับคู่และแบบเคลื่อนที่

แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระบพผนัง

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระบพผนังในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 31 ครั้งขึ้นไป	25-30 ครั้ง	19-24 ครั้ง	13-18 ครั้ง	ตั้งแต่ 12 ครั้งลงมา

แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
2. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 35 ครั้งขึ้นไป	29-34 ครั้ง	23-28 ครั้ง	17-22 ครั้ง	ตั้งแต่ 16 ครั้งลงมา

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
3. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 30 ครั้งขึ้นไป	24-29 ครั้ง	18-23 ครั้ง	12-17 ครั้ง	ตั้งแต่ 11 ครั้งลงมา

แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) มีแบบแผนการทดลองดังตาราง

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การวัดก่อนการทดลอง		การวัดหลังการทดลอง
E	O ₁	X	O ₂
C	O ₃		O ₄

E = กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก

C = กลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

O₁ O₃ = แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนการทดลอง

O₂ O₄ = แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลหลังการทดลอง

X = โปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก

2.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลกับรองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ครูผู้สอน

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 การดำเนินการก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

2.3.1.1 ทำการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.3.1.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที (t-test) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

2.3.2 การดำเนินการทดลอง

2.3.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการโปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็ก รวม 8 สัปดาห์

2.3.2.2 กลุ่มควบคุม ให้ครูประจำของโรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำเป็นผู้ดำเนินการจัดการเรียนรู้แบบปกติ รวม 8 สัปดาห์

2.3.3 การดำเนินการหลังการทดลอง

2.3.3.1 ทำการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดฉบับเดียวกันกับแบบวัดก่อนเรียน

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลโดยการทดสอบค่า (t-test) ดังนี้

3.1.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 สถิติที่ใช้

3.2.1 วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล เพื่อหาค่าความเที่ยง ค่าระดับความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกด้วยคอมพิวเตอร์

3.2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล โดยวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (t-test)

ผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล มีดังนี้

1.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับและส่งลูกฟุตบอลกระแทกผนัง ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกเท่ากับ 22.75 คะแนนและหลังการฝึกเท่ากับ 27.70 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก 4.95 คะแนน

1.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกเท่ากับ 31.50 คะแนนและหลังการทดลองเท่ากับ 34.10 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก 2.60 คะแนน

1.3 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกเท่ากับ 25.05 คะแนนและหลังการฝึกเท่ากับ 28.55 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก 3.50 คะแนน

1.4 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับและส่งลูกฟุตบอลกระแทกผนัง ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองเท่ากับ 30.00 คะแนนและหลังการทดลองเท่ากับ 33.25 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง 3.25 คะแนน

1.5 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกเท่ากับ 27.95 คะแนนและหลังการฝึกเท่ากับ 30.10 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก 2.15 คะแนน

1.6 ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก เท่ากับ 21.75 คะแนนและหลังการฝึกเท่ากับ 27.90 คะแนน สรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก 6.15 คะแนน

1.7 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระแทบผนัง ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 27.70 คะแนนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองเท่ากับ 33.25 คะแนน สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.8 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.10 คะแนนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองเท่ากับ 30.10 คะแนน สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.9 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มตัวอย่าง หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 28.55 คะแนนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 27.90 คะแนน สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล หลังการฝึกไม่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า การฝึกเกมสนามเล็กทำให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05และการฝึกเกมสนามเล็กทำให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองซึ่งหลังการฝึกแตกต่างจากกลุ่มควบคุมหลังการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก เป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระแทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที และโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองเป็นผลมาจากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก โดยเป็นการฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกได้รับความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอน การฝึกซ้อมและการแข่งขันในสนามแข่งขันจริง ซึ่งการพัฒนา

ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลทำให้กลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศาสตรา วงศ์บุตรลี (2551) ซึ่งได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายจำนวน 30 คน โดยมีการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา เชื่อถือได้ โดยผลของแบบทดสอบการเตะลูกฟุตบอลกระทบฝาผนัง ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ รุ่งเรือง (2547) ซึ่งได้สร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย จำนวน 30 คน โดยมีการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ การครอบครองลูกฟุตบอล การส่งลูกฟุตบอล ผลปรากฏว่า มีความเชื่อมั่น ความเชื่อมั่นเป็นปรนัยและความเที่ยงตรงอยู่ในระดับสูงทุกรายการ

โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ยังสอดคล้องกับแนวคิดเทคนิคการฝึกกีฬาฟุตบอลของ เจริญ ธาณิรัตน์ (2547) ได้กล่าวว่า กีฬาฟุตบอล เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยทักษะเบื้องต้นมากที่สุด และใช้วัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย นอกจากมือและแขนเท่านั้น การฝึกทักษะเบื้องต้นที่ถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะพัฒนาไปสู่ทักษะขั้นสูงซึ่งจะนำไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป โดยทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเล่นกีฬาฟุตบอลซึ่งการได้ฝึกในเกมสนามเล็กแล้วนั้น ถ้าได้รับการฝึกทั้งสองส่วนนี้อย่างถูกวิธีจะสามารถทำให้ผู้ฝึกประสบความสำเร็จในการเล่นและฝึกกีฬาฟุตบอลได้

นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังสอดคล้องกับ เกมสนามเล็กที่สัมพันธ์กับบาสเกตบอล MAC (2016:ออนไลน์) ที่ว่าด้วยการฝึกเกมสนามเล็กช่วยให้มี 1. การสัมผัสที่มากขึ้น หมายถึง เมื่อมีผู้เล่นที่มีจำนวนน้อยลงผู้เล่นจะได้มีโอกาสในการได้สัมผัสลูกบาสเกตบอลมากยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้ผู้เล่นได้สามารถตัดสินใจและใช้ทักษะในสถานการณ์ที่แข่งขันได้และทำให้ผู้เล่นตัดสินใจและใช้ทักษะในสถานการณ์ที่แข่งขันรวดเร็วยิ่งขึ้น 2. การตัดสินใจที่ง่ายขึ้น หมายถึง เมื่อมีผู้เล่นจำนวนน้อยลงจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นเนื่องจากมีตัวเลือกที่น้อยกว่าการฝึกปกติ 3. มีโอกาสมากขึ้นในการทำคะแนน หมายถึง เมื่อผู้เล่นได้ฝึกเกมสนามเล็ก หมายถึงการฝึกเกมสนามเล็ก จะมีความกระตือรือร้นมากขึ้นในการที่อยากจะทำคะแนนเพื่อชัยชนะ 4. พื้นที่ที่เพิ่มขึ้น หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะทำให้ผู้เล่นได้ฝึกการเคลื่อนที่ ที่จะเคลื่อนที่หาตำแหน่งของตัวเองเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการทำคะแนน 5. เกี่ยวข้องกับผู้เล่นทุกคน หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะทำให้ผู้เล่นทุกคนมีส่วนร่วมกับการฝึกที่มากขึ้นเนื่องจากมีการใช้พื้นที่และคนจำนวนน้อยลง 6. การหยุดเกม หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะหลีกเลี่ยงการสับสนในขณะที่เล่นด้วยการหยุดที่ง่ายกว่าการฝึกพื้นที่กว้างและผู้ฝึกสอนสามารถลงรายละเอียดให้กับผู้ที่ได้รับการฝึกได้ง่าย 7. กำหนดเขตการป้องกัน หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะสามารถเรียนรู้การตัดสินใจในการกำหนดเขตการป้องกันเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้ทำคะแนนได้ 8. สอนให้รู้เมื่อไรที่จะใช้ทักษะ หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะช่วยให้ผู้เล่นรู้ว่าควรที่จะใช้ทักษะในสถานการณ์ไหน

โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ UsYouthSoccer (2017 : ออนไลน์) ที่กล่าวว่า 1. การฝึกเกม

สนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านทักษะการรับลูกฟุตบอลและเกิดความชำนาญในการรับลูกฟุตบอล (พัฒนาด้านความสามารถส่วนบุคคล) 2. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านทักษะการตัดสินใจ (พัฒนาด้านเทคนิคในการเล่นกีฬาฟุตบอล) 3. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาทางด้านร่างกายมากยิ่งขึ้น 4. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านการปรับตัวกับผู้ฝึกสอนให้สามารถเรียนรู้วิธีการฝึกซ้อมได้มากยิ่งขึ้น 5. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้มีส่วนร่วมในการเล่นฟุตบอลมากยิ่งขึ้นและเพิ่มโอกาสในการแก้ไขจุดบกพร่องของนักกีฬาฟุตบอลได้มากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ (Stuivenberg ,2008 อ้างถึงใน Timo Jankoeski ,2015) ได้กล่าวว่า The KNVB Academy ในประเทศฮอลแลนด์นั้นได้กำหนดทฤษฎีในการฝึกซ้อมโดยแยกเป็นช่วงอายุในการฝึกซ้อมไว้ดังนี้ 1. ช่วงอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรที่จะเรียนรู้และฝึกในการควบคุมลูกฟุตบอล 2. ช่วงอายุต่ำกว่า 7 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการกระทำไปกับลูกฟุตบอล 3. ช่วงอายุต่ำกว่า 10 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นในการเรียนรู้เป้าหมายในการเล่น 4. ช่วงอายุต่ำกว่า 12 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการนำทักษะพื้นฐานมาใช้ในการเล่น 5. ช่วงอายุต่ำกว่า 14 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการนำทักษะพื้นฐานมาใช้ในการเล่นให้เป็นทีม 6. ช่วงอายุต่ำกว่า 16 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการเล่นเป็นทีม 7. ช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการเรียนรู้การแข่งขัน โดยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลสามารถปรับใช้เกมสนามเล็กเพื่อพัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอลกับในทุกๆช่วงอายุตลอดจนเป็นรูปแบบการฝึกที่มีความเหมาะสมหลากหลายและสำคัญต่อการนำมาใช้ในการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาฟุตบอล

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.จากการวิจัยพบว่าการฝึกด้วยโปรแกรมเกมสนามเล็กมีผลทำให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลดีขึ้น โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งแสดงผลให้เห็นชัดเจน ดังนั้นหากมีระยะเวลาที่เพิ่มมากขึ้นในการฝึกซ้อม ก็อาจนำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กไปปรับใช้ในระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นเป็น 10 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้นกว่าระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

2.การวิจัยในครั้งนี้เป็นการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กในช่วงระยะเวลาการแข่งขันกีฬาของนักเรียนซึ่งในบางครั้งกลุ่มทดลองบางคนเกิดอาการบาดเจ็บทำให้ไม่สามารถฝึกซ้อมตามโปรแกรมได้บ้างครั้ง ดังนั้นหากนำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กไปใช้ในการฝึกซ้อมในช่วงเตรียมการแข่งขัน อาจมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บได้

3.เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับขนาดสนามของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กผู้ฝึกควรจำลองการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบอิสระในการฝึกก่อนการฝึกซ้อมจริง

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เจริญ ธานีรัตน์. (2547). *หลักและวิธีการฝึกกีฬา*. สืบค้นจาก <http://e-book.ram.edu/e-book/inside/html/dlbook.asp?code=PE427>
- ปราโมทย์ ปิยะมงคลจิต. (2539). *การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น* (ปริญญาานิพนธ์, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- วิทยา เลหากุล. (2559). *Manual Of Best Practices*. สมุทรปราการ: บริษัท ปาณิจ จำกัด.
- วิธวรรณ สี่ชื่น. (2553). *ผลของโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและวิ่งลงเนินที่มีต่อความสามารถในการเล่นลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- วินัย อินทรชิต. (2550). *ระดับทักษะกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาอุทัยธานี*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- วันเฉลิม โตทอง. (2557). *ผลการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกันต่อความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอล*. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- สมภพ รุ่งเรือง. (2547). *การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอล สำหรับนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ศาสตรา วงศ์บุตรลี. (2551). *การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2550*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

ภาษาต่างประเทศ

- Davies, J.C. (2013). *Coaching The Tiki Taka Style Of Play*. United states,US: SoccerTutor
- Jankoeski, T. (2015). *Coaching Soccer Like Guardiola And Mourinho*. Aachen, AC: Meyer&Meyer Sport.
- Mac, C. (2016). *8 Reasons Why You Must Use Small Sided Games*. Retrieved from <http://www.basketballforcoaches.com/reasons-small-sided-games/>
- Us, Y.S. (2017). *Small-Sided Games Resources*. Retrieved from <http://www.Usyouthsoccer.org/coaches/smallsidedgames/>