

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงเจริญเติบโตการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้นจะมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้เด็กเกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ ของร่างกาย โดยสมบูรณ์ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งถือได้ว่าเป็นพื้นฐานและส่วนประกอบที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และเด็กเหล่านี้เองที่จะเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต และมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาประเทศดังพระบรมราชโองการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (2531) ที่ว่า

การกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญพื้นฐาน เพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬา เพื่อความสามัคคี และเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น ในเวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วยคือในทางสังคม ทำให้คนในประเทศชาติได้มาปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ในทางสุขภาพของร่างกาย และจิตใจ ทำให้ที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งที่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเจริญของบ้านเมือง และโดยประโยชน์ในการกีฬาระหว่างประเทศก็ได้เพิ่มความสำคัญกับมนุษย์อื่นซึ่งอยู่ในประเทศอื่น ฉะนั้นการกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติการกีฬาอย่างถูกต้องหมายถึงว่าอย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถก็จะได้นำชื่อเสียงแก่ตน และแก่ประเทศชาติ ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อยด้วยความสุภาพก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกัน และจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ

ประเทศชาติจะพัฒนาได้ก็ต่อเมื่อประชากรของประเทศนั้นมีคุณภาพ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของคนทุกคน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สุขภาพ พละนาถมี มีความรู้ความสามารถ และทักษะในการประกอบอาชีพ และสามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแสความเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการปกครอง หากคนส่วนใหญ่ของประเทศมีความสมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพอันนำมาซึ่งการสร้างผลผลิตในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศต่อไป การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาจะช่วยทำให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี มีน้ำใจ

นักกีฬา รู้จักเสียสละ ผ่อนคลายความเครียด มีคุณธรรม จริยธรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รวมทั้งมีคุณภาพชีวิตที่ดี (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537)

การกีฬาหรือการพลศึกษานั้นเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่มีความสำคัญ และควรศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เพราะการกีฬาหรือการพลศึกษานั้น เป็นการศึกษาที่มีเป้าหมายให้เกิดการพัฒนาในทุกๆ ด้าน

กิจกรรม “พลศึกษา” เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยได้มากในการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจตลอดจนเป็นสื่อนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นปกติสุข ศาสตร์ที่สำคัญมากในการพัฒนาคนให้มีสมรรถภาพที่ดีได้คือ “พลศึกษา” เพราะวิชาพลศึกษามีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนมีพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และพัฒนาการทางด้านการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทุกๆ ส่วนให้ดีขึ้น (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2523)

นอกจากกิจกรรมพลศึกษาแล้ว การเล่นกีฬาก็เป็นอีกส่วนหนึ่งซึ่งช่วยในการส่งเสริมสุขภาพทางกายรวมทั้งเกิดการพัฒนาด้านต่างๆ เช่นเดียวกันกับกิจกรรมพลศึกษา เปตองเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่รู้จักแพร่หลายทั่วประเทศและทั่วโลกเพราะกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่ายและสะดวก กีฬาเปตองถือได้ว่าเป็นกีฬาพื้นฐานของกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ออกกำลังกายในช่วงเริ่มต้นค่อยเป็นค่อยไป(เหมือนการอบอุ่นร่างกาย) ไม่หักโหมเหมือนกีฬาประเภทอื่นที่ต้องใช้กำลังมาก ลักษณะของการเล่นเป็นการเสริมสร้างแนวคิด และสติปัญญาของผู้เล่นในระหว่างการเล่น ร่างกายจะได้รับการบริหารทุกส่วน กล่าวได้ว่าการเล่นเปตอง 6 เกมต่อ 1 วัน ผู้เล่นจะต้องออกกำลังกายโยนลูกบอล ที่มีน้ำหนักกว่า 700 กรัม ประมาณ 200 ครั้ง ก้มตัวขึ้นลงกว่า 250 ครั้งเดินไปมาโดยไม่รู้ตัว ประมาณ 3 กิโลเมตร กระโดดโลดเต้นโดยไม่รู้ตัวอีกไม่ต่ำกว่า 50 ครั้ง การเล่นกีฬาประเภทนี้เล่นง่ายและสะดวก ผู้เล่นจะเล่นในชุดแต่งกายใดๆก็ได้ และเล่นได้ทุกเวลาทุกสถานที่สำหรับสถานที่เล่นกีฬาได้ง่าย และมีอยู่ทั่วไปตามสถานที่ต่าง ๆ ทุกแห่ง และที่สำคัญเป็นกีฬาที่เล่นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ดังเราจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันกีฬาเปตองทั้งระดับเด็ก เยาวชน ประชาชนขึ้นตลอดปี

กีฬาเปตองได้บรรจุในการแข่งขันกีฬาของส่วนราชการ และหน่วยงานของเอกชน เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬากองทัพไทย กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาของกระทรวงต่าง ๆ กีฬารัฐวิสาหกิจ และที่สำคัญประเทศไทยก็เคยส่งนักกีฬาเปตองเข้าแข่งขันชิงแชมป์โลก และในปีพ.ศ.2531

ประเทศไทยก็ได้แชมป์โลกประเภททีมหญิงคู่ที่ประเทศสเปนด้วย และในปีพ.ศ.2536 ประเทศไทยก็ได้เป็นประเทศเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาเปตองชิงแชมป์โลกที่จังหวัดเชียงใหม่ เปตองจึงเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเสริมความสามัคคีของคนในชาติ และช่วยในการประชาสัมพันธ์ชื่อเสียงของประเทศชาติ

ด้วยกีฬาเปตองทุกวันนี้นี้จะมีแนวโน้มเผยแพร่ขยายออกไปเรื่อยๆ ทั้งนี้เนื่องมาจากประชาชนให้ความสนใจและมีส่วนร่วมมากขึ้น ทำให้สถานที่ อุปกรณ์ ถูกสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และครูผู้สอนกีฬาเปตอง ให้ความสนใจที่จะปรับปรุงและหาวิธีการที่ดีที่สุดที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จหรือชัยชนะในการแข่งขันกีฬาเปตอง แต่ความสำเร็จในการแข่งขันจะเกิดขึ้นได้นั้นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ โปรแกรมการฝึกจะต้องเป็นโปรแกรมการฝึกที่ถูกวิธี เหมาะสมกับเทคนิค ทักษะ และวิธีการเฉพาะของแต่ละประเภทกีฬา ตลอดจนต้องคำนึงถึงสภาวะ และความเป็นไปได้ในการฝึกที่แตกต่างกัน

การฝึกเป็นสิ่งที่สำคัญ และจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกฝนที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการฝึกนั้นเกิดความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน

การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาเปตองให้ประสบความสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องมากมายล้วนมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน เช่น ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต หรือจิตวิทยาการกีฬาเป็นต้น ทั้ง 3 (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532) องค์ประกอบล้วนเกี่ยวข้องกัน ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดโดยเฉพาะในการฝึกทักษะแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปูพื้นฐาน มาตั้งแต่เด็กเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ ในกีฬาเปตองเพราะใน กีฬาเปตองนั้นมีทักษะที่สำคัญอยู่หลายทักษะคือ การนั่ง การยืน การจับลูก การโยนลูกกระทบ การโยนลูกเกาะแก่น การใช้แขน และการบังคับลูกบอลซึ่งทักษะเบื้องต้นเหล่านี้ นักกีฬาจะต้องได้รับ การฝึกฝนเป็นอย่างดีเพื่อให้เกิดความชำนาญและที่สำคัญในการเล่นกีฬาเปตองนั้นจะต้องอาศัย ความแม่นยำเป็นหลัก

ความแม่นยำในกีฬานั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่หลายองค์ประกอบคือ การประสานงานกันระหว่างกล้ามเนื้อ ความเฉลียวฉลาด มีสมาธิที่ดี สายตา ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฉะนั้นการที่นักกีฬาจะมีความแม่นยำได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การฝึกซ้อม ที่ถูกวิธี และมีโปรแกรมการฝึกที่ดีในโปรแกรมการฝึกนั้นจะต้องมุ่งเน้นในองค์ประกอบ

ที่จะก่อให้เกิดการประสานงานของกล้ามเนื้อ ความเฉื่อยฉลาด สมาธิ สายตา ความอ่อนตัว ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งความอดทน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นนับเป็นส่วนที่สำคัญในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท (คักดี อินพิรุด, 2532 )

การเรียนรู้เป็นพฤติกรรมที่สำคัญของมนุษย์ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการปรับหรือการขยายพฤติกรรม และการสร้างนิสัย การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันเมื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ จะต้องอาศัยความรู้เก่าเป็นพื้นฐาน (Sargent, 2526)

องค์ประกอบของการเรียนรู้โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการเรียนรู้จาก ระบบประสาท สติปัญญา แรงจูงใจ การจำ การลืม การถ่ายโยง การฝึก การทำซ้ำ การให้รางวัล และการทำโทษ ความเหนื่อย และช่วงความสนใจ ในขณะที่การเรียนรู้ทางด้านทักษะการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นน้อยหรือมากขึ้นอยู่กับตัวแปรที่สำคัญซึ่งประกอบด้วย ผลย้อนกลับ(Feedback) ความทรงจำ (Retention) ตารางฝึกหัด (Schedules of practice) และการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of learning) (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2523)

ปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เริ่มต้น คือ การเคลื่อนไหวซึ่งโดยธรรมชาติมนุษย์เราจะต้องมีการพัฒนาการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ให้สัมพันธ์กัน ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข จากการค้นพบทักษะของการเคลื่อนไหวต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการด้วยกันคือ

### 1.เงื่อนไขภายนอก (External Condition)

1.1 การอธิบาย (Verbal instruction) การอธิบายถึงวิธีการต่างๆ ของการเคลื่อนไหวจะช่วยผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะของการเคลื่อนไหว แต่มีข้อจำกัดว่าผู้สอนควรจะอธิบายแต่เฉพาะวิธีของการเคลื่อนไหวเท่านั้น เพื่อเป็นการย้าให้ผู้เรียนสามารถจำวิธีการ และนำไปปฏิบัติได้มากที่สุด

1.2 รูปภาพ (Picture) การใช้รูปภาพเพื่อแสดงให้เห็นวิธีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในทักษะนั้นๆ ก็จะช่วยกระตุ้นผู้เรียนให้เรียนรู้ทักษะได้ดียิ่งขึ้น

1.3 การสาธิต (Demonstration) การแสดงขั้นตอนการเคลื่อนไหวช่วยให้ผู้เรียนเห็นถึงวิธีที่ถูกต้องเพื่อนำไปใช้ในการกำหนดแบบแผนการปฏิบัติของตนเอง

1.4 การฝึกหัด (Practice) เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ทดลองปฏิบัติตามที่ตนเองได้เรียนรู้ถึงวิธีการต่างๆ มาแล้ว การฝึกหัดที่ถูกต้องตามวิธีการจะช่วยให้เกิดความชำนาญมากขึ้น แต่ควรทำให้ถูกวิธีและไม่มากนักจนเกินไป

1.5 การให้ผลย้อนกลับ (Feedback) การฝึกหัดให้ผู้เรียนได้ทราบผลการกระทำของตนช่วยเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนอยากกระทำให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นแรงเสริมให้อยากปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

## 2. เงื่อนไขภายใน (Internal Condition)

2.1 การรวบรวมทักษะย่อย (Recall of part-skill) ตามปกติทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างต้องอาศัยพื้นฐานที่แต่ละคนมีอยู่แล้วมาประกอบเข้ากันเป็นทักษะใหญ่ ดังนั้นใครสามารถรวบรวมทักษะย่อยๆ เหล่านี้มาประกอบได้อย่างดีก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็ว

2.2 การรวบรวมแบบแผนของการเคลื่อนไหว (Recall of executive routine) ทักษะของการเคลื่อนไหวแต่ละอย่างมีขั้นตอนการเรียนรู้ต่างกัน ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติได้ตามแบบแผนที่ถูกต้องจะก่อให้เกิดทักษะได้รวดเร็วกว่า

### การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมนั้นเป็นหน้าที่ของโค้ช ผู้ให้การฝึกหรือครูฝึก และผู้จัดการทีม ตลอดจนนักกีฬาที่จะต้องร่วมมือกันจัดดำเนินการขึ้น มีการวางจุดมุ่งหมายร่วมกัน และร่วมมือกันทุกฝ่ายเพื่อให้การจัดโปรแกรมการฝึกบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงการจัดโปรแกรมการฝึกก็คือต้องคำนึงถึงสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกที่มีอยู่หรือต้องจัดเตรียมขึ้น และสอดคล้องกับเวลา ซึ่งเป็นตัวกำหนดโปรแกรมว่าจะกำหนดช่วงเวลาการฝึกอย่างไร จึงจะทำงานกีฬาให้มีความพร้อมถึงจุดสูงสุดในช่วงเวลาที่ต้องลงทำการแข่งขัน (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2541)

นอกจากการจัดโปรแกรมการฝึกที่ดีแล้วนั้น องค์ประกอบของโปรแกรมการฝึกที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ แบบฝึกทักษะต่างๆ ที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกนั้นควรเป็นแบบฝึกที่เหมาะสมกับผู้ฝึก ซึ่งมีความสำคัญ และลักษณะทั่วไปดังนี้

## ความสำคัญและลักษณะทั่วไปของแบบฝึกทักษะ

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2528) ได้ให้ความสำคัญ และหลักทั่วไปของแบบฝึกทักษะดังนี้

1. ใช้สำหรับให้ผู้รับการฝึกนำไปใช้ฝึก เพื่อพัฒนาตนเองหรือเพื่อเป็นแนวทางสำหรับการฝึก
2. ใช้สำหรับผู้ให้การฝึกหรือครูฝึกนำไปใช้ฝึกผู้เรียน หรือนักกีฬาอย่างมีแบบแผน และเป็นแนวทางในการคิดดัดแปลง
3. แบบฝึกที่ดีต้องมีลักษณะใกล้เคียงหรือคล้ายคลึงกับสภาพที่ใช้จริงคือ การเล่นหรือการแข่งขัน แล้วสามารถพัฒนาแบบฝึกนั้น ๆ ได้จนกลายเป็นแบบทดสอบทักษะ โดยกำหนดกฎเกณฑ์และทำการทดลองใช้ระบบเชิงการทำวิเคราะห์
4. แบบฝึกที่ดีต้องนำไปใช้เหมาะกับสภาพของผู้รับการฝึกและสอดคล้องสะดวกต่อการนำไปจัดการฝึกได้ง่าย
5. แบบฝึกโดยทั่วไปจะมีผลต่อสภาวะทางด้านจิตใจของผู้ฝึก คือถ้านำแบบฝึกไปใช้ฝึกซ้ำๆ หรือบ่อยครั้งมากๆ จะทำให้ผู้ฝึกเกิดความเบื่อหน่าย อีกทั้งจะทำให้ผู้รับการฝึกไม่เกิดพัฒนาการหรือทำให้พัฒนาการทางด้านทักษะต่ำลงได้ ฉะนั้นผู้ให้การฝึกจำเป็นต้องคิดค้นหรือดัดแปลงหาวิธีการฝึกใหม่ๆ และต้องสามารถนำมาใช้ได้ดีขึ้นมาใหม่อยู่ตลอดเวลา
6. แบบฝึกที่ดีจะต้องช่วยส่งเสริมให้การตัดสินใจในขณะที่ใช้ทักษะนั้นๆ ได้รวดเร็วขึ้นซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ฝึกที่จะต้องนำไปใช้ขณะทำการแข่งขัน หรือในขณะที่เล่นเกม
7. แบบฝึกที่ดีจะต้องทำให้ผู้รับการฝึกเกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่เกิดการเบื่อหน่ายด้วย
8. แบบฝึกที่ดีต้องสามารถใช้ได้อย่างประหยัดคือ ประหยัดเวลา ประหยัดงบประมาณ ค่าใช้จ่าย ประหยัดด้านอุปกรณ์ ประหยัดด้านการใช้บุคลากร และประหยัดทางด้านกระบวนการหรือวิธีการ แต่นำไปใช้ฝึกแล้วได้ผลบรรลุวัตถุประสงค์ หรือช่วยพัฒนาทักษะได้ดีเท่าๆ กันหรือดีกว่าแบบฝึกอื่นๆ
9. แบบฝึกที่ดีต้องสามารถนำมาปรับใช้ได้กับผู้ฝึกหรือผู้รับการฝึกที่มีความสามารถแตกต่างกัน ให้พัฒนาได้เช่นกัน

ซึ่งในปัจจุบันนี้จากการที่ได้ศึกษาค้นคว้าพบว่ามีโปรแกรมฝึก และแบบฝึกทักษะกีฬาเบตองต่าง ๆ มากมายแต่โปรแกรมการฝึก และแบบฝึกส่วนมากมักจะมีความเหมาะสม และใช้กันอย่างแพร่หลาย ในระดับผู้ใหญ่ หรือในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา นั่นคือเป็นโปรแกรมการฝึก

และแบบฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ค่อนข้างยากเกินกว่านักเรียนระดับประถมศึกษาจะทำได้ นอกจากนั้นแล้วยังไม่เป็นที่ดึงดูดความสนใจในเด็กอีกด้วย และแม้แต่ในงานวิจัยก็ยังไม่มียางานว่าได้เคยมีการทำวิจัยในกลุ่มประถมศึกษา ซึ่งในความเป็นจริงแล้วในกลุ่มเด็กประถมศึกษาก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่เล่นกีฬาเปตอง และจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกทักษะ และพื้นฐานการเล่นเพื่อที่จะพัฒนาไปเป็นผู้เล่นหรือนักกีฬา ที่มีทักษะที่ดีต่อไปซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ควรมองข้ามเป็นอย่างยิ่งเพราะในกลุ่มเด็กประถมศึกษานั้นเป็นกลุ่มที่กำลังอยู่ในช่วงที่เกิดการเรียนรู้ และเจริญเติบโต ในหลายๆ ด้าน ดังนั้นจึงควรได้รับ การฝึกทักษะกีฬาเปตองด้วยแบบฝึกที่เหมาะสม และน่าสนใจ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งลักษณะของโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นออกแบบให้มีลักษณะคล้ายเกมส์ อุปกรณ์การฝึกมีสีสัน และเป็นการจำลองเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขันได้ ซึ่งผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน ผู้ฝึกสอน นักเรียน นักกีฬา และผู้ที่สนใจจะได้นำผลการวิจัยไปทดลองปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาในกีฬาเปตองสืบต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6

#### สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

2. กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายประถม จำนวน 40 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน ระยะเวลาในการวิจัย 8 สัปดาห์ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที

3. ผู้วิจัยจะทดสอบความสามารถในการเล่นกีฬาเปตองของกลุ่มตัวอย่างตามแบบทดสอบกีฬาเปตองของ ไพบูลย์ บุญแทน

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้ารับการฝึก และทดสอบ ทุกคนมีความตั้งใจจริงในการฝึกทักษะ และการทดสอบ
2. ช่วงเวลาไม่มีผลต่อความสามารถในการทดสอบ

### คำจำกัดความของการวิจัย

โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง หมายถึง ชุดของแบบฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้นประกอบไปด้วย

1. แบบฝึกทักษะความเที่ยงของมือในการโยนลูกบอล หมายถึง การประมาณน้ำหนักในการที่จะใช้โยนลูกบอลในแบบต่างๆ คือ

- การโยนลูกเสียดไปตามพื้นสนาม
- การโยนลูกกึ่งโค้ง ให้โค้งปานกลาง และมีแรงเฉื่อยหมุนไป

2. แบบฝึกความแม่นยำในการโยนลูกบอล หมายถึง การฝึกความแม่นยำและความตรงของมือในการโยนลูกบอลให้ตรงกับ เป้าหมายที่ต้องการ ในการโยนลูกบอลแบบต่างๆ คือ

- การโยนลูกเสียดไหลไปตามพื้นสนาม
- การโยนลูกกึ่งโค้งให้โค้งปานกลางและมีแรงเฉื่อยหมุนไป
- การโยนลูกบอลให้โค้งสูงขึ้น

3. แบบฝึกทักษะการเข้า หมายถึง ทักษะการโยนลูกบอลเพื่อให้เกิดสภาพการบังทางลูกบอลของฝ่ายตรงข้าม และฝึกทักษะการโยนเพื่อเข้าเกาะแก่นใช้ในการโยนลูกบอล 2 แบบคือ

- การโยนลูกบอลแบบลูกเสียด
- การโยนลูกบอลแบบกึ่งโค้ง

4. แบบฝึกทักษะการชิงเข้า หมายถึง การโยนลูกบอลกระทบลูกบอลของฝ่ายเดียวกันหรือฝ่ายตรงข้ามให้ลูกบอลที่โยนเข้าไปใกล้ลูกเป้าหมายมากที่สุด โดยอาศัยการชิงกระทบผิวสัมผัสของลูกบอล



5. แบบฝึกทักษะการชนเข้า หมายถึง การโยนกระทบลูกบอลของฝ่ายเดียวกันให้ลูกที่เราชนเข้าใกล้ลูกเป้าหมายมากที่สุดใช้ในกรณีที่ลูกบอลของฝ่ายเดียวกันบังทิศทางระหว่างลูกเป้า และลูกบอลที่เราจะโยนจึงใช้การชนเข้าโดยใช้น้ำหนักที่พอดี

6. แบบฝึกทักษะการโยนลูกกระทบ หมายถึง การโยนกระทบลูกของฝ่ายตรงข้ามให้กระเด็นออกไปห่างลูกเป้าหมายมากที่สุด

7. แบบฝึกทักษะการเขี่ยลูกเป้า หมายถึง การโยนลูกบอลไปกระทบลูกเป้า

นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 4-6 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) ปีการศึกษา 2546

ความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง หมายถึง การโยนลูกเสียดเกาะเป้า การโยนลูกโด่งเกาะลูกเป้า การโยนลูกเสียดกระทบ และการโยนลูกโด่งกระทบ

ลูกบอล หมายถึง ลูกทรงกลมที่ใช้ในการโยน ทำจากโลหะด้านในกลวง มีขนาดใหญ่กว่าและหนักกว่าลูกเป้า มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 7.05-8.00 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 650-800 กรัม

ลูกเป้า หมายถึง ลูกทรงกลมทำด้วยไม้เนื้อแข็ง มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 2.5-3.5 เซนติเมตร

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะกีฬาเปตองโดยโปรแกรมการฝึกทักษะที่ได้สร้างขึ้น

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่สร้างขึ้น แต่ให้เล่นกีฬาเปตองตามปกติ

โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง หมายถึง โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

ไม่สามารถควบคุมการฝึกด้วยตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้นักเรียนและผู้ฝึกสอนมีแนวทางที่จะเลือกโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่มีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเปตอง

2. ทำให้ทราบวิธีการฝึกที่จะนำไปปรับปรุงการฝึกนักกีฬาเปตองในโรงเรียน
3. เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตอง
4. ทราบผลของการพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่ได้สร้างขึ้น
5. ผลจากการศึกษาจะเป็นแนวทางส่งเสริมให้มีการปรับปรุงเทคนิคการฝึกซ้อมของนักกีฬาเปตอง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย