

การฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียดของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
TRAINING IN ROLLING PETANQUE THROW FOR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS
AT SISAKET RAJABHAT UNIVERSITY

ณัฐกานต์ ชันทอง^{1*}

Nattakarn Khanthong^{1*}

¹สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

¹Department of Physical Education, Faculty of Education and Human Development,
Rajabhat Sisaket University, Sisaket University province

*Corresponding Author: Nattakarnjaja6@gmail.com

Received: April 15, 2025

Revised: May 4, 2025

Accepted: May 9, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาและพัฒนาการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 27 คน แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน เพศหญิง 6 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยเป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที ผลการวิจัย 1) หลังการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด แบบที่ 1 วางลูกเปตองเข้าวงกลม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.13 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.80 สูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด แบบที่ 2 วางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางข้างหน้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.88 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.81 สูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) หลังการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด แบบที่ 3 วางลูกเปตองเข้ากรอบ 4 เหลี่ยม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.85 สูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การฝึกซ้อม การวางลูกเปตอง พลศึกษา

Abstract

This research aimed to study and develop rolling petanque throwing practice for 27 second-year students majoring in physical education at Sisaket Rajabhat University in the academic year 2024, consisting of 21 males and 6 females, selected through purposive sampling. The research instrument was a test on rolling petanque throwing practice developed by the researcher, and the data were analyzed using frequency distribution, percentage, standard deviation, and t-tests. The results showed that after practicing rolling petanque throwing type 1 (throwing into a circle), the performance was at a high level with a mean score of 4.13 and a standard deviation of 0.80, significantly higher than before the training at the .01 level. After practicing rolling petanque throwing type 2 (throwing with an obstacle in front), the performance was at a high level with a mean score of 3.88 and a standard deviation of 0.81, significantly higher than before the training at the .01 level. After practicing rolling petanque throwing type 3 (throwing into a square frame), the

performance was at a high level with a mean score of 3.94 and a standard deviation of 0.85, significantly higher than before the training at the .01 level.

Keywords: Training, Placing petanque balls, Physical education

บทนำ

กีฬาเปตอง เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ทั้งในระดับการแข่งขัน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และการเล่นเพื่อสันทนาการ จุดเด่นของกีฬานี้คือสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ใช้อุปกรณ์ไม่ซับซ้อน และสามารถเล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง ความแม่นยำ และความสมดุล ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ การวางแผน และการตัดสินใจเชิงยุทธวิธี (International Pétanque Federation, 2022) ทักษะสำคัญของกีฬาเปตองแบ่งออกได้เป็นสองกลุ่มหลัก คือ การยิง (shooting) และการวางลูก (pointing) ซึ่งการวางลูกนั้นสามารถทำได้หลายวิธี หนึ่งในวิธีที่มีความสำคัญและใช้บ่อยในสถานการณ์แข่งขันจริง คือ การวางลูกแบบเลียด

การวางลูกแบบเลียด (rolling pointing) เป็นเทคนิคที่ผู้เล่นปล่อยลูกให้แตะพื้นในระยะใกล้จุดปล่อย จากนั้นปล่อยให้ลูกกลิ้งไปยังตำแหน่งเป้าหมาย โดยอาศัยการควบคุมความเร็ว ทิศทาง และระยะหยุดอย่างแม่นยำ (Brouard & Lemaire, 2018) เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้เล่นสามารถปรับการเล่นให้เหมาะสมกับลักษณะผิวสนามที่ไม่สม่ำเสมอ เช่น พื้นหญ้า พื้นทราย หรือพื้นลาดเอียง รวมทั้งสามารถสร้างแนวบัง (block) เพื่อปิดเส้นทางคู่ต่อสู้ หรือวางลูกใกล้ลูกเป้าที่สุดเพื่อลดโอกาสการทำคะแนนของคู่แข่ง การวางลูกเลียดจึงเป็นทักษะที่ผู้เล่นตำแหน่ง pointer จำเป็นต้องเชี่ยวชาญ เพราะมีความยืดหยุ่นและเหมาะสมกับสถานการณ์แข่งขันที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (Thai Petanque Association, 2021)

แม้ความสำคัญของการวางลูกเลียดจะมีมากแต่จากการสังเกตในวงการฝึกซ้อมเปตองของไทยพบว่า การฝึกทักษะนี้มักได้รับความสำคัญน้อยกว่าการฝึกซ้อมยิงหรือการวางแบบลอย ผู้เล่นจำนวนมากมักใช้การฝึกซ้ำในสภาพแวดล้อมเดิม ขาดการปรับความหลากหลายของพื้นสนาม ระยะทาง และรูปแบบการฝึก ทำให้ความสามารถในการควบคุมระยะกลิ้งและทิศทางไม่สม่ำเสมอ และยากต่อการปรับใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริง อีกทั้งยังมีข้อจำกัดเชิงทดลองเกี่ยวกับการฝึกวางลูกเลียดอย่างเป็นระบบในประเทศไทยค่อนข้างน้อย การพัฒนาทักษะเลียดสามารถทำได้ผ่านการประยุกต์หลักการชีวกลศาสตร์ (biomechanics) เพื่อปรับปรุงการเคลื่อนไหวของร่างกายและการส่งแรง ร่วมกับศาสตร์การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (motor learning) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าความแม่นยำและความคงเส้นคงวาในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับ การควบคุมมุมปล่อยลูก ความเร็วต้น ระยะสัมผัสพื้นครั้งแรก และการปรับแรงกลิ้งให้สอดคล้องกับแรงเสียดทานของพื้นผิว (Schmidt & Lee, 2019) การฝึกซ้อมที่ใช้ความหลากหลายของระยะ พื้นสนาม และสถานการณ์เกม จะช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับตัวและถ่ายโอนทักษะไปใช้ได้จริง (Renshaw et al., 2015)

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในรายวิชาทักษะและการสอนกีฬาเปตอง โดยแบบฝึกทักษะดังกล่าวคาดว่าจะประโยชน์ต่อการยกระดับคุณภาพการเรียนรู้ การจัดกิจกรรม และการคัดเลือกตัวนักกีฬาสำหรับการแข่งขันในอนาคต

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 27 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 27 คน โดยแยกเป็นเพศชาย 21 คน เพศหญิง 6 คน ได้มาจากการข้อมูลจริง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) กลุ่มตัวอย่างต้องมีความสมัครใจโดยมีการลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย มีสุขภาพที่ดี ดั่งมีหลักเกณฑ์ตามแบบคัดกรองที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (inclusion criteria)

1. เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา
2. มีอายุ 16- 22 ปี
3. มีการเล่นกีฬาได้อย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

1. มีปัญหาสุขภาพและโรคประจำตัว
2. ไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
3. แจ้งความจำนงค์ขอออกจากกรวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียตของนักศึกษาชั้น ปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากงานวิจัยผู้เชี่ยวชาญและเอกสารตำราต่าง ๆ แบบทดสอบแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ทำแบบทดสอบ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียตของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567 เป็นแบบทดสอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. วางลูกเปตองเข้าวงกลม
2. วางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางข้างหน้า
3. วางลูกเปตองเข้ากรอบ 4 เหลี่ยม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียตของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567 โดยใช้แบบทดสอบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ในการประเมินผลการฝึกซ้อม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายตามเกณฑ์ของ ชูศรี วงศ์รัตน์ (Wongratana, 2007) ซึ่งแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 5 ช่วง ได้แก่

- 4.50 – 5.00 หมายถึงการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3.50 – 4.49 หมายถึงอยู่ในระดับมาก
- 2.50 – 3.49 หมายถึงอยู่ในระดับปานกลาง
- 1.50 – 2.49 หมายถึงอยู่ในระดับน้อย
- 1.00 – 1.49 หมายถึงอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบทดสอบการฝึกซ้อมกีฬาเปตองแบบเดี่ยว

วิธีที่ 1 การวางลูกเปตองเข้าวงกลม

วิธีปฏิบัติ

1. ให้เขียนวงกลมเป็นเป้าหมายซ้อนกันหลายๆวง วงในสุดมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 20 ซม. วงนอกต่อ ๆ มาห่างกันวงละ 10-15 ซม. กำหนดคะแนนวงในให้ 5 คะแนน วงต่อ ๆ มาเป็น 4,3,2,1 ตามลำดับ แล้วฝึกวางลูกเปตองจากระยะ 6,7,8,9 เมตร ฝึกโยนทุกระยะ ระยะละ 10-20 ลูก แล้วจดบันทึกคะแนนแต่ละระยะไว้เพื่อเปรียบเทียบถึงความบกพร่อง ระยะใดที่มีความบกพร่องมากก็ให้ฝึกระยะนั้นมากขึ้น ดัง Figure 1.

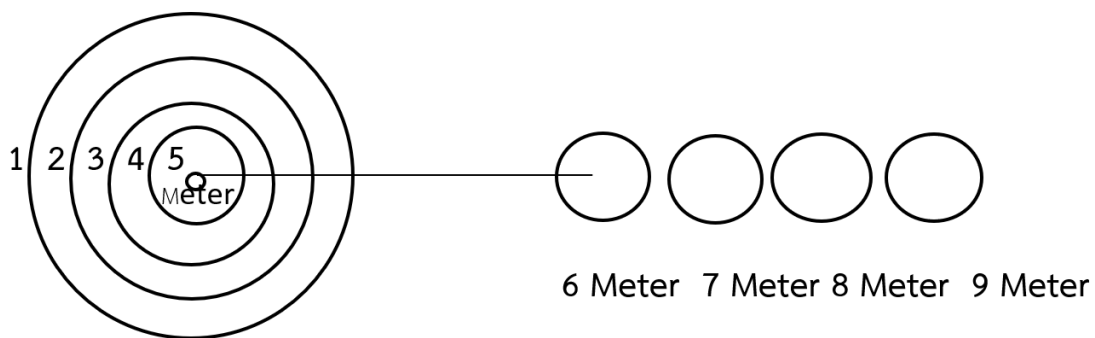


Figure 1. Petanque rolling throw into the circle

วิธีที่ 2 วางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางข้างหน้า

วิธีปฏิบัติ

ให้เขียนสี่เหลี่ยมมีลูกเป่าอยู่ในสี่เหลี่ยมในสุด ซึ่งมีรัศมี 20 ซม. จากนั้นให้ทำสี่เหลี่ยมซ้อนไปเรื่อยๆ เส้นห่าง 5-10 ซม. กำหนดคะแนน 5,4,3,2,1 ตามลำดับ ในแต่ละเส้นล่างของสี่เหลี่ยมจะมีลูกเปตองอยู่โดยวางแบบสลับฟันปลา กำหนดจุดในการฝึกเหมือนวิธีที่ 1 ระยะใดบกพร่องก็ให้ฝึกระยะนั้นมาก ดัง Figure 2.

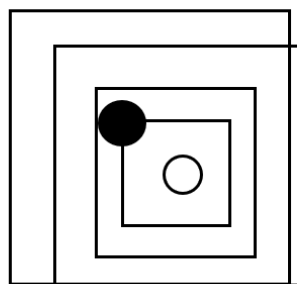


Figure 2. Petanque rolling throw with a front obstacle

วิธีที่ 3 วางลูกเปตองเข้ากรอบ 4 เหลี่ยม

วิธีปฏิบัติ

การฝึกวางลูกเปตองเหมือนแบบที่ 1 แต่เพิ่มลูกเปตองขวางไว้ข้างหน้า ถ้าลูกเปตองชนลูกเปตองที่วางไว้ถือว่า ฟาวล์ ต้องตติลคะแนนฝึกให้ชำนาญ ดัง Figure 3.

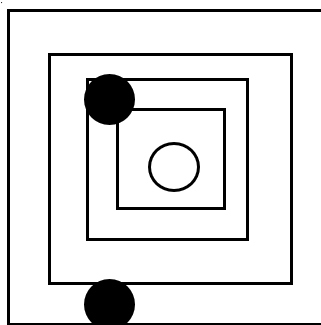


Figure 3. Petanque rolling throw into a square frame

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะความเห็นอื่นๆเกี่ยวกับฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยใน 2 ด้าน คือ ความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่น ดังนี้ 1) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ทำการตรวจสอบโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำค่าที่ได้มาคำนวณดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผลการตรวจสอบพบว่าค่า IOC ของแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 0.67–1.00 โดยมีค่าเฉลี่ย 0.89 ซึ่งทุกข้อมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงว่าเครื่องมือมีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับเหมาะสม 2) ความเชื่อมั่น (Reliability) ทำการทดสอบความเชื่อมั่นของแบบทดสอบโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) จากการทดสอบนำร่องกับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบทดสอบทั้งฉบับมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .86 โดยแยกตามมิติได้ดังนี้ มิติการวางลูกเข้าวงกลมมีค่า .82 มิติการวางลูกโดยมีสิ่งกีดขวางมีค่า .84 และมิติการวางลูกเข้ากรอบสี่เหลี่ยมมีค่า .80

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ติดต่อขอความร่วมมือจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา เพื่อเข้าร่วมการวิจัย นำแบบทดสอบไปให้นักศึกษา กลุ่มตัวอย่างทำตามที่กำหนด ตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของแบบทดสอบที่ส่งคืนมา ก่อนนำเข้าสู่การวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและผลคะแนนแบบทดสอบแจกแจงความถี่ (Frequency) และ ค่าร้อยละ (Percentage) ข้อมูลเพศ อายุ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้แสดงระดับการฝึกซ้อมและผลการทดสอบในแต่ละด้าน

2) สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ใช้เพื่อเปรียบเทียบผลก่อน-หลังการฝึกซ้อมด้วยการทดสอบ t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 27 คน แบ่งเพศออกเป็น 2 เพศคือ เพศชายจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 เพศหญิงจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ดัง Table 1.

Table 1. Percentage of the status of the test takers (n = 27)

Gender	Number (person)	Percentage (%)
Male	21	77.8
Female	6	22.2
Total	27	100

2. ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 3.41 (S.D.=0.88) และหลังการฝึกเพิ่มขึ้นเป็น 4.13 (S.D.=0.80) ซึ่งบ่งชี้ว่าผู้เข้ารับการฝึกมีทักษะในการวางลูกเปตองเข้าวงกลมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดัง Table 2.

Table 2. Place the petanque balls in the circle.

List	Befor		After		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Put the petanque ball in your hand	3.10	0.95	3.75	0.97	2.85	0.00**
Put the petanque ball crooked	3.85	0.82	4.63	0.48	5.92	0.00**
Put the petanque ball lightly	3.20	0.89	3.88	0.93	3.11	0.00**
Put the petanque ball hard	3.50	0.88	4.25	0.83	4.27	0.00**
Total	3.41	0.88	4.13	0.80	6.45	0.00**

** Statistically significant at the .01 level.

3. ผลการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด ด้านการวางลูกโดยมีสิ่งกีดขวางข้างหน้า นักศึกษา ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยรวม 3.17 (S.D.=0.88) อยู่ในระดับปานกลาง และหลังการฝึกเพิ่มขึ้นเป็น 3.88 (S.D.=0.81) อยู่ในระดับ มาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดัง Table 3.

Table 3. Place the petanque balls with the obstacles in front.

List	Befor		After		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Place the petanque ball to spin the side of the thumb	3.10	0.95	3.75	0.97	2.85	0.01**
Place the petanque ball to spin the side of the tail	2.63	0.82	3.00	0.71	2.11	0.04
Place the petanque ball crooked	3.55	0.89	4.38	0.86	4.92	0.00**
Place the petanque ball hard	3.40	0.88	4.38	0.70	5.37	0.00**
Total	3.17	0.88	3.88	0.81	6.02	0.00**

** Statistically significant at the .01 level.

4. สำหรับผลการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด ด้านการวางลูกเปตองเข้ากรอบ 4 เหลี่ยม ค่าเฉลี่ยรวม 3.94 (S.D.=0.85) อยู่ในระดับมาก สูงกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเฉลี่ยรวม 3.26 (S.D.=0.90) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดัง Table 4.

Table 4. Place the petanque balls into the four square frames.

List	Befor		After		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Put the petanque ball in your hand	2.90	0.95	3.35	1.00	2.45	0.02
Put the petanque ball without a point	2.80	0.88	3.25	0.83	2.21	0.03
Put the petanque ball crooked	3.65	0.90	4.38	0.86	4.98	0.00**
Put the petanque ball hard	3.70	0.85	4.63	0.70	5.42	0.00**
Total	3.26	0.90	3.94	0.85	6.11	0.00**

** Statistically significant at the .01 level.

5. ผลการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด โดยใช้วิธีเขียนวงกลมซ้อนเป็นเป้าหมาย (วงในสุดเส้นผ่านศูนย์กลาง 20 ซม. และวงนอกถัดไปห่างกันวงละ 10-15 ซม. กำหนดคะแนน 5, 4, 3, 2, 1 ตามลำดับ) พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยรวมหลังการฝึกเท่ากับ 4.59 (S.D.=0.47) อยู่ในระดับมากที่สุด สูงกว่าก่อนการฝึกซ้อมที่มีค่าเฉลี่ย 3.86 (S.D.=0.75) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดัง Table 5.

Table 5. Petanque practice test by drawing circles as targets stacked one on top of the other. The innermost circle has a diameter of about 20 cm. The outer circles are 10- 15 cm apart. The inner circle is scored as 5 points. The following circles are 4, 3, 2, and 1, respectively. Then practice placing petanque balls from 6, 7, 8, and 9 meters away. Practice throwing at every distance, 10-20 balls at each distance. Record the scores for each distance to compare the shortcomings. If the shortcomings are greater at a distance, practice at that distance more.

List	Befor		After		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Petanque ball placement distance 6 meters	4.40	0.55	5.00	0.00	3.12	0.00**
Petanque ball placement distance 7 meters	4.10	0.70	4.88	0.33	3.45	0.00**
Petanque ball placement distance 8 meters	3.75	0.80	4.63	0.48	4.27	0.00**
Petanque ball placement distance 9 meters	3.20	0.95	3.88	1.05	2.18	0.04
Total	3.86	0.75	4.59	0.47	5.26	0.00**

** Statistically significant at the .01 level.

6. สำหรับผลการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด ให้เขียนสี่เหลี่ยมมีลูกเป่าอยู่ในสี่เหลี่ยมในสุด ซึ่งมีรัศมี 20 ซม. จากนั้นให้ทำสี่เหลี่ยมซ้อนไปเรื่อย ๆ เส้นห่าง 5-10 ซม. กำหนดคะแนน 5,4,3,2,1 ตามลำดับ ในแต่ละเส้นล่างของสี่เหลี่ยมจะมีลูกเปตองอยู่โดยวางแบบสลับฟันปลา กำหนดจุดโยนจากตารางที่ 5 ระยะใดบกพร่องก็ให้ฝึกระยะนั้นมากพบว่า ค่าเฉลี่ยรวมหลังการฝึก 4.13 (S.D.=0.36) อยู่ในระดับมาก สูงกว่าก่อนการฝึก 3.44 (S.D.=0.69) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดัง Table 6.

Table 6. Draw a square with a target ball in the innermost square, which has a radius of 20 cm. Then, continue to make overlapping squares with lines 5–10 cm apart. Assign scores of 5, 4, 3, 2, and 5, 4, 3, 2, 5, 4, 3, 2, 1 in that order. In each lower line of the square, there will be a petanque ball placed in a zigzag pattern. Set the throwing point according to Table 5. If there is a deficiency in the distance, practice it more.

List	Befor		After		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Petanque ball placement distance 6 meters	4.40	0.55	5.00	0.00	3.12	0.00**
Petanque ball placement distance 7 meters	3.45	0.66	4.00	0.50	2.87	0.01**
Petanque ball placement distance 8 meters	3.20	0.72	3.88	0.60	3.25	0.00**
Petanque ball placement distance 9 meters	2.70	0.81	3.13	0.33	2.15	0.04**
Total	3.44	0.69	4.13	0.36	5.08	0.00 **

** Statistically significant at the .01 level.

7. การฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด โดยปรับจากการฝึกใน ตารางที่ 1 โดยเพิ่มลูกเปตองขวางไว้ด้านหน้า หากลูกเปตองที่วางชนลูกเปตองที่กั้นไว้ถือว่า ฟาวล์ และต้องถูกหักคะแนน ผลการฝึกพบว่า หลังฝึกนักศึกษา มีค่าเฉลี่ยรวม 3.75 (S.D.=0.58) อยู่ในระดับมากสูงกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเฉลี่ย 3.25 (S.D.=0.74) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดัง Table 7.

Table 7. Practice placing petanque balls according to Table 1, but add a petanque ball across the front. If the petanque ball hits the placed petanque ball, it is considered a foul, and points must be deducted. Practice until you are skilled.

List	Befor		After		t	p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
Petanque ball placement distance 6 meters	4.20	0.60	4.88	0.33	3.56	0.00**
Petanque ball placement distance 7 meters	3.55	0.72	4.13	0.60	2.94	0.01**
Petanque ball placement distance 8 meters	2.95	0.78	3.38	0.70	2.41	0.02
Petanque ball placement distance 9 meters	2.30	0.85	2.63	0.70	2.08	0.04
Total	3.25	0.74	3.75	0.58	4.67	0.00**

** Statistically significant at the .01 level.

อภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล การฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 27 คน เป็นเพศชายจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 และ เพศหญิงจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ปัญหาของแบบทดสอบการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเลียด ทั้ง 3 แบบ โดยมีข้ออภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. วางลูกเปตองเข้าวงกลม

จากผลการวิจัยในการฝึกซ้อมทักษะการวางลูกเปตองเข้าวงกลม ผู้สอนจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถในการเล่น กีฬาเปตองอย่างแท้จริง โดยเฉพาะทักษะการวางลูกเปตองที่แม่นยำ พร้อมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้ และสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม ผู้สอนควรพิจารณาจัดสรรเวลาในการฝึกให้เหมาะสมกับสภาพของผู้เรียน และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลและส่งเสริมให้นักศึกษาทุ่มเทกับการฝึกซ้อมอย่างเต็มศักยภาพอีกแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมศักยภาพของนักศึกษา คือ การประสานงานกับสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอรับการสนับสนุนและอนุญาตให้นักศึกษาสามารถเก็บตัวฝึกซ้อมได้โดยไม่กระทบต่อการเรียนหรือภาระหน้าที่อื่น ๆ ทั้งนี้ บทบาทของโค้ชที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของทั้งนักศึกษาและผู้สอน โดยโค้ชจะทำหน้าที่ร่วมมือกับผู้รับการโค้ชในการวางแผนฝึกซ้อม แก้ไขปัญหา พัฒนาแนวทางการเรียนรู้ และติดตามความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lofthouse et al. (2010) ที่กล่าวว่า โค้ชคือผู้ที่ทำหน้าที่กระตุ้น สนับสนุน และช่วยให้ผู้รับการโค้ชค้นพบศักยภาพของตนเอง พัฒนาและเติบโตอย่างมั่นคง ทั้งในด้านทักษะความมั่นใจ และการคิดวิเคราะห์ เช่นเดียวกับ ไพโรจน์ พัตรปาน (Patpan, 2007) ที่ให้ความหมายของ "โค้ช" ว่าเป็นผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ดูแลและเตรียมความพร้อมของทีม ทั้งในด้านการจัดตัวผู้เล่น การวางแผนการฝึกซ้อม และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ นักกีฬาพร้อมสำหรับการแข่งขันในทุกรูปแบบ

จากผลการวิจัยในการฝึกซ้อมทักษะการวางลูกเปตองเข้าวงกลม มีพัฒนาการด้านความแม่นยำและความสม่ำเสมอในการวางลูกเข้าสู่เป้าหมายได้มากขึ้นหลังการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทักษะมอเตอร์ (Motor Learning Theory) ของ Schmidt & Lee (2011) ที่ระบุว่า การฝึกซ้ำภายใต้เป้าหมายที่ชัดเจนช่วยกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้เกิดการเรียนรู้และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่ได้ยังสะท้อนให้เห็นว่าผู้ที่มีทักษะพื้นฐานมาก่อนสามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว และมีความมั่นใจสูงกว่า สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Magill & Anderson (2017) ในการอธิบายบทบาทของทักษะเดิมต่อการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีทักษะเบื้องต้นน้อยกว่ามักต้องใช้เวลาฝึกซ้อมมากขึ้น และควรได้รับการฝึกเสริมเฉพาะด้าน เช่น เทคนิคการควบคุมแรงและการวิเคราะห์ระยะทาง เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าเท่าเทียมกับเพื่อนร่วมกลุ่ม

2. วางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางข้างหน้า

การฝึกซ้อมการวางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ข้างหน้า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกซ้อม โดยเฉพาะในด้านสมาธิ ความตั้งใจ ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน และระเบียบวินัยในการฝึกซ้อม นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกให้ผู้เรียนสามารถพลิกแพลงสถานการณ์และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลักษณะของการฝึกซ้อมที่มีโครงสร้างและขั้นตอนชัดเจน ซึ่งผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดนั้น มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างทักษะการวางลูกเปตองภายใต้ภาวะแวดล้อมที่มีความท้าทาย ผู้ฝึกสอนจึงมีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ วิธีการ และลำดับขั้นตอนการฝึกซ้อม รวมถึงวางแผนพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง .แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ (Krabanrat, 2014) ซึ่งระบุว่า องค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานั้นเป็นการบูรณาการจากหลากหลายศาสตร์ โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมศักยภาพของนักกีฬาให้พัฒนาไปสู่ขีดความสามารถสูงสุดในแต่ละบุคคล อันเป็นหลักการสำคัญที่นำไปสู่การศึกษา วิเคราะห์ ตรวจสอบ รวมถึงการวัดและประเมินผลในด้านทักษะ เทคนิค สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตอย่างเป็นระบบ

จากผลการวิจัยในการฝึกซ้อมทักษะการวางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ข้างหน้า การฝึกซ้อมการวางลูกเปตองโดยมีสิ่งกีดขวางอยู่ข้างหน้า ผู้ฝึกต้องวิเคราะห์สภาพแวดล้อม คำนวณแรงส่ง และเลือกมุมเลียดที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกีดขวางโดยไม่สูญเสียความแม่นยำ ผลลัพธ์หลังการฝึกชี้ว่าผู้เข้าร่วมมีความสามารถในการปรับกลยุทธ์และตัดสินใจอย่างรวดเร็วขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Gentile (2000) ที่บอกว่าการฝึกในสถานการณ์ซับซ้อนจะเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและการแก้ปัญหาในขณะเล่น แต่ข้อจำกัดที่พบคือความไม่สม่ำเสมอของสภาพสนาม เช่น ความแข็ง ความหยاب หรือความชื้นของ

พื้นผิว ซึ่งส่งผลต่อการเคลื่อนที่ของลูก และสอดคล้องกับข้อสังเกตของ Schmidt & Wrisberg (2008) ว่าสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงสามารถกระทบต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติได้

3. วางลูกเปตองเข้ากรอบ 4 เหลี่ยม

การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองเข้ากรอบสี่เหลี่ยม ควรกำหนดวัน เวลา และสถานที่ฝึกซ้อมให้ชัดเจน โดยวางแผนความถี่ของการฝึกในแต่ละสัปดาห์ให้เหมาะสมกับบริบทและข้อจำกัดของผู้ฝึกสอน เนื่องจากในบางกรณี ผู้ฝึกสอนอาจไม่สามารถดำเนินการตามแผนการฝึกซ้อมที่วางไว้อย่างครบถ้วนทุกขั้นตอนได้ อย่างไรก็ตาม การมีแผนการฝึกซ้อมที่เป็นระบบและชัดเจน ย่อมเป็นแนวทางสำคัญที่นำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ในการติดตาม ประเมินผล และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาให้พัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ ผู้ฝึกสอนจึงควรมีความรู้ความเข้าใจในการออกแบบแผนการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ มีลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน ครอบคลุมกิจกรรมทั้งในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน เพื่อให้ นักกีฬาสามารถพัฒนาและแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่สุดความสำเร็จตามเป้าหมาย แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของ สนธยา สีละมาต (Silamat, 2008) ซึ่งระบุว่า การแสดงออกทางทักษะกีฬาที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยการฝึกซ้อมที่มีคุณภาพ ตั้งอยู่บนหลักการซ้อมที่ถูกต้อง และต้องมีการวางแผนฝึกซ้อมอย่างมีระบบ จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เล่น เช่นเดียวกับแนวคิดของ เจริญ กระบวนรัตน์ (Krabuanrat, 2014) ที่กล่าวว่า การฝึกซ้อม (Training) คือกระบวนการปฏิบัติที่มีระบบ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาและปรับปรุงทักษะ เทคนิคกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความสามารถของนักกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยการฝึกซ้อมต้องมีการกำหนดความหนักเบา รูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมที่เหมาะสมในแต่ละช่วงเวลา (Periodization) ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ครอบคลุมการฝึกประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ ประเภททีม และการยิงเป้า (Shooting) ในทำนองเดียวกัน เอนก ภูอก (Phookok, 2016) ได้กล่าวถึงบทบาทของกีฬาเปตองว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สมาธิ และจิตใจที่มั่นคง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันภายใต้กติกาที่กำหนด นอกจากนี้ พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล และ อรุณ ตระกูลแสงอุษา (Triratnaphudongphon & Phadungsangausa, 1988) ยังกล่าวถึงประโยชน์ของกีฬาเปตองไว้ 2 ประการสำคัญ ได้แก่ 1) กีฬาเปตองถือเป็นพื้นฐานของกีฬาประเภทอื่น เนื่องจากสามารถเล่นได้โดยไม่ต้องใช้กำลังมาก และเหมาะสำหรับการอบอุ่นร่างกายในช่วงเริ่มต้น 2) กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย อาศัยเพียงความแม่นยำ ไหวพริบ และกำลังกายเพียงเล็กน้อย ก็สามารถเข้าร่วมเล่นได้อย่างสนุกสนานและปลอดภัย จากแนวคิดและหลักการต่าง ๆ ดังกล่าว การวางแผนและดำเนินการฝึกซ้อมเปตองจึงควรเป็นไปอย่างมีระบบ ครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ และเทคนิค เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาทักษะและสมรรถภาพของผู้ฝึกในระยะยาว

จากผลการวิจัยในการวางลูกเปตองเข้ากรอบสี่เหลี่ยม การฝึกซ้อมการวางลูกเปตองเข้ากรอบสี่เหลี่ยม เน้นการควบคุมระยะทางและการหยุดลูกในจุดที่กำหนดอย่างแม่นยำ ต้องอาศัยการประเมินแรง ความเร็ว และมุมที่ถูกต้อง ผลการฝึกแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้ได้ชัดเจนหลังการฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ericsson et al. (1993) เรื่องการฝึกอย่างมีเป้าหมาย (Deliberate Practice) ที่เน้นการฝึกฝนองค์ประกอบเฉพาะของทักษะจนเกิดความชำนาญ แต่ก็พบว่าความแตกต่างของพื้นผิว เช่น พื้นแข็งหรือหยาบเกินไป ทำให้การหยุดลูกในตำแหน่งที่ต้องการเป็นไปได้ยาก ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Davids et al. (2008) ว่าลักษณะของพื้นสนามมีผลโดยตรงต่อการเคลื่อนที่และการหยุดลูก

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยการฝึกซ้อมการวางลูกเปตองแบบเดียวของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2567 พบว่า การฝึกซ้อมทั้ง 3 รูปแบบสามารถพัฒนาความสามารถในการวางลูกเปตองแบบเดียวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ 1) การฝึกซ้อมวางลูกเข้าวงกลมหลังการฝึก นักศึกษามีความสามารถในระดับมากสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 แสดงให้เห็นว่าการเน้นการควบคุมทิศทางและแรงส่ง ช่วยพัฒนาความแม่นยำได้จริง

2) การฝึกซ้อมวางลูกโดยมีสิ่งกีดขวางผลการฝึกอยู่ในระดับมาก สูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ซึ่งให้เห็นว่าการซ้อมในสถานการณ์ที่มีอุปสรรคช่วยเพิ่มทักษะการควบคุมลูกเบตองและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า 3) การฝึกซ้อมวางลูกเข้ากรอบสี่เหลี่ยมหลังฝึกนักศึกษาที่มีความสามารถอยู่ในระดับมากสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 สะท้อนว่าการฝึกในพื้นที่จำกัดช่วยให้ผู้เล่นพัฒนาความแม่นยำและการใช้แรงได้เหมาะสมยิ่งขึ้น และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยควรศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบอื่นๆของการฝึกซ้อมกีฬาเบตองของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
2. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยควรศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการฝึกซ้อมของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมทีมเบตอง
3. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยควรศึกษาเกี่ยวกับความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อประสิทธิภาพของนักกีฬาและการเตรียมกีฬาเบตอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬาเบตองในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาเบตองของกีฬาเบตองมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

เอกสารอ้างอิง

- Brouard, M., & Lemaire, G. (2018). Techniques et tactiques de pétanque. Paris: Editions Amphora.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Illinois: Human Kinetics.
- Ericsson, KA., Krampe, RT., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 100(3), 363–406.
- Gentile, AM. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. In J. H. Carr & R. B. Shepherd (Eds.), Movement science: Foundations for physical therapy in rehabilitation (2nd ed., pp. 111–187). Aspen.
- International Pétanque Federation. (2022). Official rules of the game. Marseille: FIPJP.
- Krabuanrat, C. (2014). Sports Coaching Science: Science of Coaching. Bangkok: Sinthanakopy center. (in Thai)
- Lofthouse, R., Leat, D., & Towler, C. (2010). Coaching for teaching and learning: a practical guide for schools. Newcastle: National College.
- Magill, RA., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications. (11th ed.). McGraw-Hill.
- Patpan, P. (2007). Real and desirable characteristics of football coaches in the view of football players, team managers, sports reporters and spectators in the Thai Premier League football competition 2006. Master's thesis. Bangkok: Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Phoookok, A. (2016). Basic method of playing petanque. Bangkok: Rattanachai Intercommercial. (in Thai)
- Renshaw, I., Davids, K., & Savelsbergh, G. (2015). Motor learning in practice: A constraints-led approach. London: Routledge.
- Schmidt, RA., & Lee, TD. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis. (3th ed.). Human Kinetics.
- Schmidt, RA., & Wrisberg, CA. (2008). Motor learning and performance: A situation-based learning approach. (4th ed.). Human Kinetics.
- Silamat, S. (2008). Sports training principles for sports trainers. (3rd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Thai Petanque Association. (2021). Petanque coaching manual. Bangkok: TPA.
- Triratnaphudongphon, P. & Phadungsangausa, A. (1988). Petanque Sports Guide. Bangkok: Odeon Store. (in Thai)