



ผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบน ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*

THE EFFECTS OF BLENDED TRAINING ON THE ACCURACY OF OVERHAND SERVING IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AT NAKHON PATHOM RAJABHAT UNIVERSITY

อำนวยการสอน, ณัฐวรรณ สติราวิวัฒน์, หฤษฎ์ กุศลสิน*

Amnuay Sa-ingthong, Nattawat Sathirawiwat, Haruesanunt Kugusonsin*

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นครปฐม ประเทศไทย

Faculty of Physical, Education of Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom, Thailand

*Corresponding author E-mail: ying.haruesanunt@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) ศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และ 2) เปรียบเทียบผลการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มประชากร คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 14 คน และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 12 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ รูปแบบการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนและแบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนภายในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติค่า “ที” ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนวอลเลย์บอล เท่ากับ 9.83 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.40 และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบน เท่ากับ 19.58 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.31 และเมื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ดีวก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การเสิร์ฟมือบน, ความแม่นยำ, นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง, การฝึกแบบผสมผสาน, การฝึกจินภาพ

Abstract

This research article aimed 1) to examine the effects of blended training on the accuracy of overhand serving among female volleyball players at Nakhon Pathom Rajabhat University and 2) to compare the effects of blended training on overhand serving accuracy before and after an 8 week training period. This study was a quasi-experimental research design. The population consisted of 14 volleyball players from Nakhon Pathom Rajabhat University, and the sample comprised 12 female volleyball players selected using a purposive sampling method. The research instruments included a blended training on the accuracy of overhand serving and an overhand serving accuracy test for female volleyball players at Nakhon Pathom Rajabhat University. Content validity was confirmed using the Index of Item-Objective Congruence (IOC), which yielded a value of 1.00, and the reliability coefficient was .96. The data were analyzed by comparing overhand serving accuracy within the group using a dependent t-test before and after 8 weeks of training. Before the training, the experimental group had a mean overhand serving accuracy score of 9.83 with a standard deviation (SD) of 1.40. After 8 weeks of training, the experimental group had a mean overhand serving accuracy score of 19.58 with a standard deviation (SD) of 3.31. The results indicated that the female volleyball players at Nakhon Pathom Rajabhat University demonstrated significantly higher overhand serving accuracy after 8 weeks of training than before the training ($p < .05$).

Keywords: Overhand Serving, Accuracy, Women's Volleyball Athlete, Blended Training, Imagery Training

บทนำ

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วยทักษะพื้นฐานหลายด้าน ได้แก่ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การตบ การสกัดกั้น และทักษะการเสิร์ฟ (Serving) โดยทักษะการเสิร์ฟนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น การเสิร์ฟมือล่าง การเสิร์ฟมือบน การเสิร์ฟลูกลอย การเสิร์ฟกระโดด และการเสิร์ฟกระโดดลูกลอย ซึ่งทักษะการเสิร์ฟถือเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลของการแข่งขัน โดยการเสิร์ฟเป็นจุดเริ่มต้นของเกมและเป็นโอกาสแรกในการสร้างความได้เปรียบให้กับทีม อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูรณ์ ได้สรุปว่าการเสิร์ฟ มีความสำคัญต่อการเล่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากคะแนนจะเกิดขึ้นได้จากฝ่ายที่เสิร์ฟเท่านั้น หากเสิร์ฟผิดพลาดจะทำให้เสียสิทธิ์ในการเสิร์ฟและหมดโอกาสทำคะแนนในครั้งนั้น ดังนั้น ผู้เล่นจึงควรฝึกทักษะการเสิร์ฟให้เกิดความชำนาญ (อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูรณ์, 2555) สอดคล้องกับ Pawlik, D. et al. รวมถึง Qu, L. et al. กล่าวว่า ทักษะการเสิร์ฟถือเป็นกลยุทธ์การรุกแรกของกีฬาวอลเลย์บอลสมัยใหม่การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามจัดเกมรุกได้ยาก ลดความต่อเนื่องของการเล่น และเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จและได้รับชัยชนะในการแข่งขัน (Pawlik, D. et al., 2024); (Qu, L. et al., 2025) การเสิร์ฟที่ดีไม่



เพียงแต่เป็นการเริ่มต้นเกมเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมเกมและกดดันคู่แข่งกัน โดยองค์ประกอบสำคัญของการเล่นฟุตบอลบนเหนือศีรษะที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความเร็ว ความแรง และความแม่นยำของลูก ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในการแข่งขันจริง (Pawlik, D. et al., 2024)

จากการสังเกตการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลลีกบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประกอบกับการสัมภาษณ์จากผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน พบว่า นักกีฬาฟุตบอลลีกบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ยังขาดทักษะการเล่นฟุตบอลที่มีประสิทธิภาพ โดยมีข้อจำกัดทั้งในด้านความแม่นยำ ความแรง และความหลากหลายของลูกเล่น เช่น เล่นฟรีคิกไม่ดี เล่นลูกโหม่งไม่ดี โดยเฉพาะไม่สามารถควบคุมทิศทางความแม่นยำได้อย่างเหมาะสม ปัญหาดังกล่าวอาจมีสาเหตุจากหลายปัจจัย เช่น การขาดแบบฝึกซ้อมที่มีโครงสร้างชัดเจน การฝึกซ้อมที่ไม่สอดคล้องกับระดับความสามารถของผู้เล่น หรือการขาดคำแนะนำเชิงเทคนิคจากผู้ฝึกสอนอย่างใกล้ชิด (อรุณ บุตระอำ, 2568)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลลีกบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมีรูปแบบการฝึกแบบผสมผสานจะมุ่งองค์ประกอบการเล่น ได้แก่ การเล่นฟรีคิก การเล่นลูกโหม่ง และการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลร่วมกัน ซึ่งสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อการพัฒนานักกีฬาที่มีขีดความสามารถสูงเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดความสามารถในการเล่นหรือการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ (ถาวร กุมทศรี, 2561) การฝึก จินตภาพ ร่วมกับการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลคือการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนการเล่นฟรีคิกจริง ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยของ พัชรียา เพ็งโหมด และคณะ พบว่า การฝึกจินตภาพมีส่วนช่วยในการพัฒนาและเพิ่มความแม่นยำในทักษะกีฬาที่เฉพาะเจาะจง และยังเป็นประโยชน์ในการจัดการสภาวะจิตใจ เช่น การผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลซึ่งส่งผลดีต่อผลการปฏิบัติทักษะกีฬาอีกด้วย (พัชรียา เพ็งโหมด และคณะ, 2565); (เศกสิทธิ์ ถาวรศิริ และคณะ, 2563); (ชาญวิทย์ อินทรักษ์, 2559) ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อมของนักกีฬาฟุตบอลลีกบอลในระดับมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลลีกบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
2. เปรียบเทียบผลการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลลีกบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาผลและเปรียบเทียบผลการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเล่นฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลลีกบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาฟอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 14 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 12 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) เป็นนักกีฬาฟอลเลย์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 51 อินทนิลเกมส์ (รอบคัดเลือก) และ 2) มีปัญหาในเรื่องของความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบน เกณฑ์การคัดออก คือ 1) ขาดการเข้าร่วมฝึกเกิน 3 ครั้ง 2) เกิดการบาดเจ็บจนไม่สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้ 3) เกิดการเจ็บป่วยในขณะที่เข้าร่วมการทดสอบ และ 4) ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถออกจากการเล่นได้ตลอดเวลาหากไม่พึงพอใจ และดำเนินการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบน ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างรูปแบบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนา รูปแบบการฝึก
2. ดำเนินการสร้างรูปแบบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบน
3. ดำเนินการหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำรูปแบบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบนไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พิจารณาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งรูปแบบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบน ได้ค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ หรือค่า IOC (Index of congruence) เท่ากับ 1 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนในแต่ละข้อและนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทุกคนในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วยจำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะให้ผู้วิจัยปรับรูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายให้มีความเฉพาะเจาะจงในส่วนของกลุ่มเนื้อที่ใช้ในการเสิร์ฟมือบน และปรับช่วงเวลาในการฝึกและช่วงเวลาพักให้เหมาะสม
4. นำรูปแบบฝึกการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบนที่ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองในงานวิจัยเพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์
5. นำรูปแบบฝึกการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และดำเนินการทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและพัฒนาแบบทดสอบ
2. ดำเนินการสร้างแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอล
3. ดำเนินการหาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำรูปแบบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบนไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พิจารณาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟฟอลเลย์บอลมือบน ได้ค่าความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ หรือค่า IOC เท่ากับ 1 โดยให้ผู้เชี่ยวชาญให้คะแนนในแต่ละข้อและนำคะแนนที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ ทุกคนในแต่ละข้อมารวมกันและหารด้วยจำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด ซึ่งผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะ คือ ให้ผู้วิจัยทำการปรับสัดส่วนความกว้าง



และความยาวของช่องการให้คะแนนให้เหมาะสมกับระดับความยาก-ง่ายของการเลิร์ฟ และสอดคล้องกับสภาพการเล่นจริงในการแข่งขัน

4. นำแบบทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนที่ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ ไปหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) เว้นระยะห่าง 1-2 สัปดาห์ แล้วนำผลการทดสอบทั้งสองครั้งมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson’s product-moment correlation coefficient) พบว่าแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96

5. นำแบบทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟวอลเลย์บอลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ และอภิปรายผลการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงขั้นตอนการดำเนินงานให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทราบเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเลิร์ฟมือบน อธิบายและสาธิตการทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟมือบน ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจถึงขั้นตอนการปฏิบัติ
2. กลุ่มตัวอย่างทราบข้อตกลงในการวิจัยและลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจในหนังสือแสดงความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงก่อนการฝึกและดำเนินการฝึก 8 สัปดาห์ โดยใช้การฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเลิร์ฟมือบน ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง มีรายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 1 การทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงก่อนการฝึกและดำเนินการฝึก 8 สัปดาห์

สัปดาห์/ วัน	วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์	วันอังคารและวันพฤหัสบดี
1	- ฝึกด้วยโปรแกรมการสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	- การประสานสัมพันธ์ การโยนลูกวอลเลย์บอล
2	- ฝึกด้วยโปรแกรมการสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	- การฝึกทักษะการเลิร์ฟมือบนร่วมกับการฝึกจินตภาพ
3	- ฝึกด้วยโปรแกรมการสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	- การประสานสัมพันธ์ การโยนลูกวอลเลย์บอล
4	- ฝึกด้วยโปรแกรมการสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	- การฝึกทักษะการเลิร์ฟมือบนร่วมกับการฝึกจินตภาพ
5	- พัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล	- การประสานสัมพันธ์ การโยนลูกวอลเลย์บอล
6	- การประสานสัมพันธ์และจินตภาพของการเลิร์ฟ	- การฝึกทักษะการเลิร์ฟมือบนร่วมกับการฝึกจินตภาพ
7	- เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล	- การฝึกทักษะการเลิร์ฟมือบนร่วมกับการฝึกจินตภาพ
8	- การประสานสัมพันธ์และจินตภาพของการเลิร์ฟ	- การฝึกทักษะการเลิร์ฟมือบนร่วมกับการฝึกจินตภาพ
	- พัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล	- ฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว
	- การประสานสัมพันธ์และจินตภาพของการเลิร์ฟ	- ฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว
	- การประสานสัมพันธ์และจินตภาพของการเลิร์ฟ	- ฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว
	- การประสานสัมพันธ์และจินตภาพของการเลิร์ฟ	- ฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว

4. ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา

5. ผู้วิจัยจัดบันทึกคะแนนการทดสอบหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการด้วยวิธีทางสถิติ ดังนี้ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนก่อนการฝึก และ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติค่า “ที” (Dependent t-test) มีการตรวจสอบสมมติฐานของสถิติ t-test โดยการทดสอบการแจกแจงปกติของค่าความแตกต่างด้วย Shapiro-Wilk test

ผลการวิจัย

ตารางที่ 2 ผลการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

รายการ	ช่วงเวลาการทดสอบ	n	X	S.D.
ความแม่นยำในการเสิร์ฟบอลเลย์บอล	ก่อนการฝึก	12	9.83	1.40
	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	12	19.58	3.31

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบน เท่ากับ 9.83 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.40 และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำ ในการเสิร์ฟมือบน เท่ากับ 19.58 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.31

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยใช้สถิติค่า “ที” (Dependent t-test)

รายการ	ช่วงเวลาการทดสอบ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ความแม่นยำในการเสิร์ฟบอลเลย์บอล	ก่อนการฝึก	12	9.83	1.40	12.82	.00*
	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	12	19.58	3.31		

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้การฝึกการฝึกดังกล่าว ยังมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับสูงมาก (Cohen's d = 3.70) และช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของคะแนนส่วนต่างอยู่ระหว่าง 8.08 ถึง 11.42 คะแนน ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพอย่างชัดเจนในการพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬา

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความ



แม่นยำในการเสริมฝีมือบน ก่อนและหลังฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการเสริมฝีมือบนสูงกว่า ก่อนการฝึก อันเนื่องมาจากแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพและผ่านการตรวจสอบคุณภาพของแบบฝึก เมื่อนำมาใช้ในการวิจัยจึงทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความสามารถในการเสริมฝีมือบนสูงขึ้น สามารถแก้ไขปัญหา นักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงที่ไม่มีความแม่นยำในการเสริมฝีมือบนได้ สอดคล้องกับ อำนวย บุญเสี่ยง ที่สรุปว่า เมื่อนักกีฬาฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องจะส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับตัวรับความหนักหรือความกดดัน ในการ ฝึกได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ง่ายต่อการที่จะพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้ก้าวหน้าสูงยิ่งขึ้นไปได้ การหยุดชะงัก หรือการหยุดซ้อม 2-3 วัน จะมีผลทำให้ร่างกายต้องสูญเสียความอดทนและความตั้งใจ ของกล้ามเนื้อที่เคยได้รับการ ฝึก (อำนวย บุญเสี่ยง, 2560) สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต ที่สรุปว่า การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ดีควรยึด ตามหลักการฝึกซ้อมที่เหมาะสมและวางแผนตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ การวางแผนที่เป็นระบบจะช่วยให้ โปรแกรมการฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความรอบคอบทำให้สามารถประเมินความต้องการ และผลลัพธ์ของการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงได้อย่างชัดเจน (สนธยา สีละมาต, 2560) ส่งผลให้นักกีฬาบอลเลย์บอล หญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีความแม่นยำในการเสริมฝีมือบนที่สูงขึ้น

เมื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสริมฝีมือบนภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า ความแม่นยำในการเสริมฝีมือบนของนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมหลังการฝึกแบบ ผสมผสานเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการวิเคราะห์ ขนาดอิทธิพลพบว่า การฝึกมีขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับสูงมาก (Cohen's $d = 3.70$) และช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ของคะแนนส่วนต่างอยู่ระหว่าง 8.08 ถึง 11.42 คะแนน แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกที่พัฒนาขึ้นมี ประสิทธิภาพอย่างชัดเจนในการพัฒนาความแม่นยำในการเสริมฝีมือบนของนักกีฬา ผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้ จากลักษณะของการฝึกแบบผสมผสานที่บูรณาการทั้งการฝึกทักษะการเสริมฝีมือบน การฝึกจินตภาพ การฝึกพูดกับ ตนเอง และการฝึกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางจิตวิทยา การกีฬาที่มองว่าการเรียนรู้ทักษะ การเคลื่อนไหวเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยทั้งการฝึกทางกายและกระบวนการทางจิตใจร่วมกันการฝึกจินตภาพที่ มีความชัดเจนช่วยกระตุ้นกระบวนการรับรู้และการประมวลผลการเคลื่อนไหวในระบบประสาท โดยสามารถเพิ่ม กิจกรรมของกล้ามเนื้อในลักษณะที่ใกล้เคียงกับการปฏิบัติจริงซึ่งเป็นไปตามแนวคิด psych neuromuscular theory ที่อธิบายว่าการจินตภาพสามารถกระตุ้นเส้นทางประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวได้ (Murphy, S. M. & Jowdy, D., 1992) ขณะเดียวกันการฝึกพูดกับตนเองก่อนการปฏิบัติทักษะมีบทบาทในการเสริมสร้างสมาธิ การควบคุมความคิด และการกำกับการเคลื่อนไหวอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกสามารถปฏิบัติทักษะตาม รูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการเพิ่มความแม่นยำของทักษะเฉพาะทาง ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสกสิทธิ์ ถาวรศิริ และคณะ ที่พบว่า การฝึกจินตภาพ มีส่วนช่วยใน การพัฒนาและเพิ่มความแม่นยำในทักษะกีฬาที่เฉพาะเจาะจง เช่น การเสริมฝีและการปาลูกดอก อีกทั้งยังช่วยใน การจัดการสภาวะจิตใจ เช่น การผ่อนคลายและการลดความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลดีต่อผลการปฏิบัติทักษะกีฬา (เสกสิทธิ์ ถาวรศิริ และคณะ, 2563) นอกจากนี้ การฝึกแบบผสมผสานยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายควบคู่ไปกับการฝึกทักษะ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สนับสนุนการเรียนรู้และการถ่ายทอดทักษะการ เคลื่อนไหว นักกีฬาบอลเลย์บอลจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว และการ ประสานงานของกล้ามเนื้อ เพื่อรองรับการปฏิบัติทักษะที่มีความซับซ้อนและต้องการความแม่นยำสูงซึ่งสอดคล้อง

กับแนวคิดของ เสาวลักษณ์ ประมาน และกรมพลศึกษากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่ชี้ให้เห็นว่าสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมและการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2543); (เสาวลักษณ์ ประมาน, 2561) ดังนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ว่านักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก และยังสะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการฝึกแบบผสมผสานที่บูรณาการกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬาร่วมกับการฝึกทักษะและสมรรถภาพทางกายสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักศึกษาที่เรียนนิเวศวิทยาและสิ่งแวดล้อม รวมถึงนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถึงแม้ว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการฝึกแบบผสมผสานมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อย่างไรก็ตาม การวิจัยยังมีข้อจำกัดบางประการที่ควรพิจารณาในการตีความผลการวิจัยและการนำไปใช้ในบริบทอื่น ๆ ประการแรก ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนค่อนข้างน้อย ($n = 12$) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการสรุปอ้างอิงผลการวิจัยไปยังประชากรที่กว้างขึ้น ประการที่สอง การวิจัยใช้รูปแบบการทดลองแบบกึ่งทดลองโดยมีกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว และไม่มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มฝึกในรูปแบบอื่น จึงไม่สามารถแยกอิทธิพลของการฝึกแต่ละองค์ประกอบได้อย่างชัดเจน ประการที่สาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจากมหาวิทยาลัยเดียว ซึ่งมีบริบทด้านการฝึกซ้อมและสมรรถภาพพื้นฐานที่เฉพาะเจาะจง ดังนั้น การนำผลการวิจัยไปอ้างอิงหรือประยุกต์ใช้กับนักกีฬาในระดับอื่น เพศอื่น หรือสถาบันการศึกษาอื่น ควรใช้ความระมัดระวัง

สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการฝึกรูปแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟ เท่ากับ 9.83 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.40 และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล เท่ากับ 19.58 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.31 และเมื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า มีความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ดังนี้ 1) ควรกำหนดระยะเวลา ความหนัก และความถี่ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมเนื่องจากการฝึกในแต่ละวันมีความหนักและอาจทำให้นักกีฬามีอาการล้าปวดเมื่อยตามร่างกายทำให้มีผลกระทบต่อการฝึกครั้งต่อไป และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งถัดไป คือ 1) เพิ่มกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟมือบนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และ 2) ควรมีการใช้การฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความแม่นยำในทักษะต่าง ๆ ของกีฬาวอลเลย์บอล เช่น การเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand) การเล่นลูกสองมือบน (Setting) การตบ (Spiking) เป็นต้น



เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2543). กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนากรมการศาสนา.
- ชาญวิทย์ อินทร์รักษ์. (2559). ผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความมั่นใจในการปาลูกตอกในนักกีฬาเยาวชน. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ถาวร กุมทศรี. (2561). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. นครปฐม: โรงพิมพ์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรียา เพ็งโหมด และคณะ. (2565). ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมพลังกล้ามเนื้อบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความมั่นใจในการเสริมพลังของนักกีฬาวอลเลย์บอล. วารสารคณะพลศึกษา, 25(1), 25-35.
- เศกสิทธิ์ ถาวรศิริ และคณะ. (2563). ผลของการฝึกเสริมพลังควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความมั่นใจในการเสริมพลังของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สนธยา สีละมาต. (2560). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวลักษณ์ ประมาณ. (2561). ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น จำกัด.
- อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์. (2555). วอลเลย์บอล. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ปทุมธานี: โรงพิมพ์รัตนวิชั่น จำกัด.
- อรญา บุตรอำ. (12 พ.ค. 2568). สภาพปัญหาในการเสริมพลังบน. (วิทยานิพนธ์ คุุ่กุลศลสิน, ผู้สัมภาษณ์)
- อำนวย บุญเส็ง. (2560). หลักการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา. สุพรรณบุรี: โรงพิมพ์สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- Murphy, S. M. & Jowdy, D. (1992). Imagery and mental practice In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport Psychology*. Human Kinetics. Retrieved November 12, 2025, from <https://www.researchgate.net/publication/229968455>
- Pawlik, D. et al. (2024). The effectiveness and types of serves used in elite women's and men's volleyball in the 2021/2022 season. Retrieved November 13, 2025, from <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68262-5>
- Qu, L. et al. (2025). Contextual interference effects on volleyball serve acquisition: A controlled trial with physical-education majors. Retrieved November 12, 2025, from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1635207>