

บทคัดย่อ

สัญญาวิทยุเลขที่ 67003/2567
 ชื่อโครงการ ผลของจำนวนผู้เล่นอิสระและขนาดสนามในการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อ
 อัตราการเต้นของหัวใจ กิจกรรมการเคลื่อนที่ และทักษะในนักกีฬาฟุตบอล
 หัวหน้าโครงการวิจัย ปกรณ์ อุตระสูงเนิน
 นักวิจัยร่วมโครงการ พรชัย ลีน้อย
 ระยะเวลาโครงการ [กันยายน 2567] – [กันยายน 2568]

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของจำนวนผู้เล่นอิสระและขนาดสนามในการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ กิจกรรมการเคลื่อนที่ และทักษะในนักกีฬาฟุตบอล โดยใช้การออกแบบการทดลองที่เปรียบเทียบผลลัพธ์ระหว่างรูปแบบการฝึกที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 19-25 ปี ทำการฝึกซ้อมโดยใช้รูปแบบเกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 , 4 ต่อ 4 ที่มีผู้เล่นอิสระ 1 คน และ 4 ต่อ 4 ที่มีผู้เล่นอิสระ 2 คน ในขนาดสนามที่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกในเกมสนามเล็กที่มีผู้เล่นอิสระทั้ง 1 คนและ 2 คนมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ กิจกรรมการเคลื่อนที่ และทักษะทางเทคนิคของนักกีฬาแตกต่างจากรูปแบบที่ไม่มีผู้เล่นอิสระในขนาดสนามเล็ก โดยเฉพาะการเพิ่มจำนวนผู้เล่นอิสระส่งผลให้ความหนักของการฝึกเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ ขนาดสนามที่ใหญ่ขึ้นมีผลต่อการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและระยะทางกิจกรรมการเคลื่อนที่ ผลที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาฟุตบอลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะทางกีฬาฟุตบอลได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ เกมสนามเล็ก, ผู้เล่นอิสระ, ฟุตบอล