

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประวัติและประโยชน์ของกีฬาเปตอง
2. การฝึกทักษะกีฬา
 - 2.1 ลักษณะของผู้ที่มีทักษะดี (characteristics of skilled performance)
 - 2.2 วิธีการสร้างทักษะ (the acquisition of performance)
3. ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเปตอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประวัติและประโยชน์ของกีฬาเปตอง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 1-4) กล่าวว่า เปตองเป็นกีฬากลางแจ้งประเภทหนึ่งซึ่งมีมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ ประวัติที่แน่นอนไม่มีการบันทึกไว้ แต่มีหลักฐานจากการเล่าสืบต่อกันมาว่า กำเนิดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศกรีซ เมื่อประมาณสองพันปีก่อนคริสตกาล โดยเก็บก้อนหินที่เป็นทรงกลมจากภูเขาและได้ทะเลมาเล่นกัน ต่อมาก็ฬาประเภทนี้ได้แพร่หลายเข้ามาในทวีปยุโรป เมื่ออาณาจักรโรมันครองอำนาจ และเข้ายึดครองดินแดนของชนชาวกรีกได้สำเร็จชาวโรมันก็ได้ใช้การกีฬาประเภทนี้เป็นเครื่องทดสอบกำลังข้อมือและกำลังกายของผู้ชายในสมันนั้น ต่อมา เมื่ออาณาจักรโรมันเข้ายึดครองดินแดนชาวโกลหรือประเทศฝรั่งเศสในปัจจุบันชาวโรมันก็ได้นำเอาการเล่นลูกบูล (boule) ประเภทนี้เข้าไปเผยแพร่ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส การเล่นลูกบูลก็ได้มีการพัฒนาขึ้น โดยเปลี่ยนมาใช้ไม้เนื้อแข็งถากเป็นรูปทรงกลมแล้วใช้ตะปูตอกรอบๆ เพื่อเพิ่มน้ำหนัก ของลูกให้เหมาะกับมือ

ในยุคกลางประมาณ ค.ศ. 400-1000 การเล่นลูกบูลนี้ (ลูกเปตอง) จึงเป็นที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในประเทศฝรั่งเศส ครั้นพอสมัยของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 พระองค์ได้ทรงประกาศและสงวนการเล่นลูกบูลนี้ไว้สำหรับผู้สูงเกียรติ และให้เล่นได้เฉพาะในพระราชสำนักเท่านั้น ต่อมาในสมัยพระเจ้าหลุยส์ที่ 15 ทรงครองอำนาจ พระองค์ได้ทรงประกาศใหม่ให้การเล่นลูกบูลเป็นกีฬาประจำชาติของฝรั่งเศส และเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วๆ ไปได้เล่นกันอย่างเสมอภาคทุกคน การเล่นลูกบูลนี้จึงได้มีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ตลอดมา เช่น โดยการนำเอาลูกปิ่นใหญ่ที่ใช้แล้วมาเล่นกันอย่างสนุกสนาน สนามเพลาติเพลติน จนมีการตั้งชื่อเกมกีฬาประเภทนี้ขึ้นมาอย่างมากมายต่างๆ กัน เช่น บูลเบรอรอดรอง บูลลิโยเนส์ บูลเจอร์เดอร์ลอง และบูลโปรวังซาล เป็นต้น

ในปลายศตวรรษที่ 19 ประเทศฝรั่งเศสก็ได้เป็นประเทศแรกของโลก ที่ได้ออกกฎเกณฑ์ข้อบังคับกติกาการเล่นลูกบูลโปรวังซาลขึ้นโดยให้วง 3 ก้าวก่อนโยนลูกบูล การเล่นกีฬาประเภทนี้จึงเป็นที่นิยมเล่นกันอย่าง

แพร่หลายทั่วไปในประเทศฝรั่งเศส และมีการแข่งขันชิงแชมป์กันขึ้นโดยทั่วไปจนถึงต้นศตวรรษที่ 20 ในปี ค.ศ. 1910 ตำบลซีโอดาร์ท เมืองท่ามาร์เซย์ (marseille) ซึ่งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส การเล่นกีฬา ลูกบูล-โปรวังซาล ได้มีการเปลี่ยนแปลงกติกาการเล่นขึ้นมาใหม่โดยนายจูร์ เลอนัวร์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีฝีมือการเล่น กีฬาลูกบูลโปรวังซาลเก่งกาจที่สุดในขณะนั้นและได้เป็น แชมป์โปรวังซาลในยุคนั้นด้วยต่อมาได้รับประสบ อุบัติเหตุร้ายแรงจนขาทั้งสองข้างพิการไม่สามารถจะเล่นกีฬาโปรวังซาลเหมือนเดิมได้ ต้องนั่งรถเข็นดูเพื่อน เล่นกันอย่างสนุกสนาน โดยที่ตนเองไม่มีโอกาสได้ร่วมเล่นเลย

วันหนึ่งขณะที่นายจูร์ เลอนัวร์ ได้นั่งรถเข็นมองดูเพื่อนๆ เล่นเกมสโปรวังซาลอย่างสนุกสนานอยู่นั้น น้องชายเห็นว่าพี่ชายมีอาการหงอยเหงาเป็นอย่างมาก น้องชายของจึงได้คิดดัดแปลงแก้ไขกติกาการเล่นขึ้น ใหม่ โดยการขีดวงกลมลงบนพื้น แล้วให้ผู้เล่นเข้าไปยืนในวงกลม ให้ขาทั้งสองยืนชิดติดกันไม่ต้องวิ่งเหมือน กีฬาโปรวังซาล ทั้งนี้โดยมีเพื่อนๆ และญาติของนายจูร์ เลอนัวร์ ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ นายจูร์ เลอ นัวร์ จึงได้มีโอกาสร่วมเล่นกีฬาลูกบูลโปรวังซาล ที่ได้ดัดแปลงขึ้นใหม่นี้อย่างสนุกสนานและเพลิดเพลินเช่นเดิม เกมกีฬาลูกบูล-โปรวังซาลที่ดัดแปลงใหม่นี้ได้กำหนดขึ้นโดยมีสมาชิกครั้งแรกประมาณ 50 คนพวกเขาพยายาม ประชาสัมพันธ์เพื่อเผยแพร่เกมใหม่เป็นเวลาเกือบ 30 ปี จึงได้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเป็นลำดับหลังจากนั้นก็ได้อ แพร่หลายเข้าสู่ักกีฬา นักการเมือง และข้าราชการประจำในราชสำนักจนในที่สุดก็ได้มีการก่อตั้ง “สหพันธ์ เปตองและโปรวังซาล” ขึ้น ในปี ค.ศ. 1938 โดยมีสมาชิกเพิ่มขึ้นนับเป็นแสนๆ คน มีบุคคลทุกระดับชั้น ทุก เพศ ทุกวัย เข้าเป็นสมาชิก ลูกบูลที่ใช้เล่นกันก็ทันสมัยมากขึ้น เพราะมีผู้คิดค้นเป็นลูกโลหะผสมเหล็กกล้า ข้างในกลวง การเล่นจึงมีความสุข สนุกเร้าใจยิ่งขึ้นกว่าเดิม

เมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ในปี ค.ศ. 1945 การเล่นลูกบูลโปรวังซาล ที่ได้ดัดแปลงแก้ไขใหม่นี้ จึง ได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับและได้แพร่หลายไปอย่างรวดเร็วตามเมืองต่างๆ ทั่วประเทศฝรั่งเศส ตลอด จนถึงดินแดนในอาณานิคมของฝรั่งเศสอีกด้วย การเล่นกีฬาลูกบูลนี้ได้แบ่งแยกการเล่นออกเป็น 3 ประเภท คือ 1. ลิโนเยต์ 2. โปรวังซาล (วิ่ง 3 ก้าวก่อนโยนลูกบูล) 3. เปตอง (ที่นิยมเล่นกันในปัจจุบัน) อเนก ภูเก็ต และ นิพนธ์ นครภักดี (2535: 1-6) คำว่า “PETANQUE” นี้มาจากคำในภาษาฝรั่งเศสว่า “ปิเยส์-ตองเอร์” ซึ่งมีความหมายว่าให้ยืนสองเท้าชิดติดกันซึ่งเป็นคำตรงกันข้ามกับ “บูลโปรวังซาล” ที่ต้องวิ่ง 3 ก้าวก่อนโยน ลูกบูล ต่อมาคำว่า “ปิเยส์-ตองเอร์” นี้ ชาวฝรั่งเศสเห็นว่าเป็นชื่อเรียกยากและยาวเกินไปจึงได้ดัดแปลงให้ เหมาะสมยิ่งขึ้น เป็นคำ ว่า “เปตอง” ส่วนกีฬาเปตองในประเทศไทยนั้น ได้เริ่มเข้ามาเมื่อปี พ.ศ. 2518 โดยการริเริ่มของ นายจันทร์ โพยหาญ ซึ่งเป็น ผู้บุกเบิกและนำกีฬาเปตองเข้ามาเผยแพร่ให้คนได้รู้จักอย่างเป็นทางการคนแรกแต่ขณะนั้นยังขาดอุปกรณ์การเล่นกีฬาเปตอง (ลูกบูล) จึงได้ปรึกษาและชักชวน นายคณัฏ ตรีทัศนถาวร และ นายชัยรัตน์ คำนวน ซึ่งเขื่อนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงมากในขณะนั้น เป็นผู้ลงทุนส่งลูกเปตอง (ลูกบูล) เข้ามาจำหน่ายและเผยแพร่ในประเทศไทยในเวลาต่อมา นายจันทร์ โพยหาญ ได้นำเรื่องนี้ไปปรึกษากับ นายศรีภูมิ สุขเนตร ซึ่งเป็นอดีตนักเรียนเก่าฝรั่งเศส (ในขณะนั้นดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมไปรษณีย์โทรเลข) ซึ่งมีความรู้ความสามารถในเรื่องของกีฬาเปตองเป็นอย่างดี ได้ร่วมกันจัดตั้งสมาคมเปตองและโปรวังซาล แห่ง

ประเทศไทยขึ้น เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2519 โดยมีนายศรีภูมิ สุขเนตร เป็นนายกสมาคม เมื่อจัดตั้งเป็นสมาคมเปตองเรียบร้อยแล้ว คณะกรรมการผู้ก่อตั้งได้ช่วยกันรณรงค์เผยแพร่ และสาธิตการเล่นเปตองมาโดยตลอด

เมื่อ พ.ศ. 2521 สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เสด็จพระราชดำเนินที่เขื่อนห้วยหลวง จังหวัดอุดรธานี นายจันทร์ โพยหาญ ได้นำอุปกรณ์กีฬาเปตองไปแนะนำ วิธีการเล่นให้แก่ข้าราชการบริพาร และพระองค์ทรงโปรดปรานมากทรงรับสั่งว่า พระองค์เคยเล่นกีฬาประเภทนี้ ตั้งแต่พระองค์มีพระชนมายุ 30 กว่ากีฬาเปตอง มีประโยชน์มาก ได้ทั้งบริหารร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพดี และสร้างสรรค์ความสามัคคีในหมู่คณะ ซึ่งมีประโยชน์มากมายสำหรับคนไทยขอให้ นายจันทร์ โพยหาญ จงทำหน้าที่ต่อไปพระองค์จะช่วยส่งเสริมและเผยแพร่ให้อีกทางหนึ่ง

ในปี พ.ศ. 2522 เมื่อเสด็จที่เขื่อนนาอันจังหวัดสกลนคร พระองค์ได้รับสั่งให้จัดการแข่งขันเปตองชิงชนะเลิศภาคตะวันออกเฉียงเหนือขึ้นด้วยการให้ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ และประชาชนทุกจังหวัดในภาคนั้น เข้าร่วมการแข่งขันด้วยมีจำนวน 78 ทีม (ทีมละ 3 คน) ซึ่งพระองค์ท่านและสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนาทรงลงร่วมทำการแข่งขันด้วย เมื่อพระองค์เสด็จเยี่ยมราษฎร พระองค์ท่าน ก็ทรงให้จัดมีการแข่งขันเปตองขึ้น และทุกครั้งที่มีการแข่งขัน พระองค์ท่านก็จะทรงร่วมในการแข่งขันทุกครั้ง ฝิพระหัตถ์ของพระองค์ ในการทรงเปตองเป็นที่ยอมรับว่าอยู่ในขั้นดีเยี่ยม และทุกครั้งทรงลงทำการแข่งขันมักจะเป็นมือเข้าหรือมือแถม พระองค์ทรงโปรดปรานกีฬาเปตองมาก บางครั้งทรงรับสั่งว่า “เปตองเป็นยาวิเศษสำหรับฉัน ” ด้วยเหตุนี้นักกีฬาเปตองทั่วประเทศไทยจึงให้สมญานามกีฬาเปตองว่า “กีฬาสมเด็จพระย่า”

ในวันที่ 9 ตุลาคม 2527 พระองค์ทรงเห็นความสำคัญของกิจกรรมกีฬาเปตอง ทรงมีพระเมตตารับสหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทยไว้ในพระอุปถัมภ์ และพระราชทานทุนทรัพย์ส่วนพระองค์ จำนวนเงิน 1,000,000 บาท (หนึ่งล้านบาท) ให้กับสหพันธ์เปตองฯ เพื่อใช้ในการพัฒนาส่งเสริมและเผยแพร่กิจกรรมกีฬาเปตองในประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้าเพื่อยกระดับสู่มาตรฐานสากลปีต่อมากีฬาเปตองได้รับการพัฒนาเผยแพร่อย่างเป็นระบบและต่อเนื่องซึ่งกีฬาเปตองได้รับการบรรจุเข้าแข่งขัน ในกีฬาของหน่วยงานราชการต่างๆ ของรัฐบาล อาทิเช่น การแข่งขันกีฬาภายในของกองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ กรมตำรวจ กีฬากองทัพบกไทย กีฬารัฐวิสาหกิจกีฬาข้าราชการพลเรือน กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย และในปี 2530 กีฬาเปตองก็ได้รับการบรรจุเป็นกีฬาประเภทหนึ่ง ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 21 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบันนี้ ในปี พ.ศ.2539 สหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทยฯ เป็นสมาคมกีฬาสมาคมหนึ่งที่มีการกีฬาแห่งประเทศไทยให้การรับรอง โดยได้รับการพิจารณาสนับสนุนเงินงบประมาณจากรัฐบาลเป็นเงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายประจำปีเงินสนับสนุนการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันฯ หรือส่งนักกีฬาไปแข่งขัน ณ ต่างประเทศตามที่สมาคมได้ตั้งงบประมาณขอไป ตามแต่คณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทยจะพิจารณาให้ในแต่ละปีเช่นเดียวกับสมาคมอื่นๆ

ในปี พ.ศ. 2540 ประเทศไทยได้รับเกียรติจากประเทศสมาชิกให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนากีฬาเปตองในทวีปเอเชีย โดยได้รวบรวมประเทศสมาชิก จำนวน 8 ประเทศ คือ ประเทศญี่ปุ่น อิสราเอล ลาว สิงคโปร์ เวียดนาม และประเทศไทยร่วมกันก่อตั้งสหพันธ์เปตองแห่งเอเชีย เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2540 ฯพณฯ พลอากาศตรีกำธน สินธวานนท์ องคมนตรี นายกสมาคมสหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทย ได้รับเกียรติจากประเทศสมาชิกฯ เลือกตั้งให้เป็นประธานสหพันธ์เปตองแห่งเอเชียคนแรก ตามวาระ 4 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2540-2544 โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนากีฬาเปตองให้แพร่หลายในประเทศของทวีปเอเชียมากยิ่งขึ้น เพื่อสมานความร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจกันพัฒนากีฬาเปตองให้เป็นกีฬาสากลที่จะบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ และกีฬาเอเชียนเกมส์ ในอนาคตข้างหน้าต่อไป

ในปี พ.ศ. 2542 สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับเป็นองค์ที่ปรึกษาของสมาคมสหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทยฯ ตามคำ กราบพูลเชิญของสมาคมฯ เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2542 นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ เป็นเกียรติยศ และเป็นการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาเปตองของสมาคมฯ ให้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป สมาคมสหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทย ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย และคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย ผลักดันให้กีฬาเปตองเป็น 1 ใน 35 ชนิดกีฬา ให้มีการแข่งขันในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ในเดือนกันยายน 2544 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย นับเป็นประวัติศาสตร์ ของการจัดการแข่งขันเปตองในกีฬาซีเกมส์ขึ้นเป็นครั้งแรกปัจจุบัน สมาคมสหพันธ์เปตองแห่งประเทศไทย ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้น้อมรับพระราชปณิธานของพระองค์ โดยมุ่งเผยแพร่ส่งเสริมกีฬาเปตองให้เป็นที่แพร่หลายไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ และแถบทวีปเอเชียอย่างจริงจัง โดยได้รับความร่วมมือจากกระทรวงมหาดไทย และทุกจังหวัดทั่วประเทศ ให้จัดการแข่งขันเปตอง “น้อมรำลึกสตุติพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” ซึ่งปฏิบัติเป็นประจำทุกปีมาเป็นการหารายได้จากการจัดการแข่งขันในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศสมทบเข้า “กองทุนสมเด็จพระย่าเพื่อพัฒนากีฬาเปตอง” เพื่อจะได้นำผลประโยชน์จากกองทุนมาดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมการพัฒนากีฬาเปตองดังกล่าว ซึ่งได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

เปตองเป็นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาส่วนต่างๆ ของร่างกายอีกทั้ง ยังมีวัสดุอุปกรณ์ในการเล่นไม่มาก และเล่นได้เกือบทุกสถานที่ตั้งประโยชน์จากการเล่นเปตองดังต่อไปนี้

สุภัทรา สิริจามร (2544: 15-16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกีฬาเปตองไว้ดังนี้

1. การพัฒนาด้านร่างกาย กำลังแขน ผู้เล่นจะต้องฝึกการใช้กำลังทั้งนิ้วมือ ข้อศอกและหัวไหล่ให้สัมพันธ์ กัน เพื่อการบังคับลูกให้ได้จังหวะและระยะที่ต้องการ ส่วนกำลังขา เท่าที่สถิติโดยประมาณจากการแข่งขันระดับชาตินั้น ผู้เล่นจะต้องเดินกลับไปกลับมา ในระยะเวลา 2 ชั่วโมง ต่อ 1 เกม (13 คะแนน) ความยาวของสนาม คือ 15 เมตร และความกว้าง 4 เมตร ในระหว่างนั้นอานั่งงอเข้าเพื่อวางหรือเข้าลูกหรือยืนเพื่อยิงหรือตีลูก ถ้านักกีฬาไม่ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้ ส่วนสายตานั้น กีฬาเปตอง

ยังช่วยให้เกิดการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างสายตาและมือเนื่องจากต้องใช้สายตาในการกระเด้งทางเพื่อพิจารณาแง่มุม ทิศทาง การเข้าตีหรือโยนลูกเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพตามที่ต้องการ

2. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา กีฬาเปตองเป็นเกมการเล่นที่จำเป็นต้องอาศัยการคิด คาดคะเน คำนวณ และการอ่านเกมการเล่นอย่างจริงจัง ซึ่งถ้าเล่นผิดพลาดแม้แต่ลูกเดียวก็อาจทำให้ทีมแพ้ได้ทันที แต่ในขณะเดียวกันนอกจากการคิดหาวิธีการเล่น “เกมรุก” เพื่อเป็นการบังคับคู่ต่อสู้ที่เหนือกว่า เพื่อ “พลิกเกม” การเล่นไม่ให้ฝ่ายที่เสียเปรียบคู่ต่อสู้รวมทั้งต้องรู้จัก “เกมรับ” ที่รัดกุมขณะที่กำลังเสียเปรียบหรือเพื่อเป็นการ “แก้เกม” ให้ดีขึ้น

3. การพัฒนาด้านจิตใจ กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่ต้องร่วมเล่น “เป็นทีม” ฉะนั้น วิธีการเล่นจะต้องเข้าถึงจิตใจผู้ร่วมทีมเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างการเล่น ถ้ามีการต่อกันแม้แต่เพียงครั้งเดียวก็อาจทำให้ทีมเป็นฝ่ายแพ้ได้ทันที เพราะจะทำให้ความนึกคิดหรือจิตใจเกิดความขัดแย้งกันขึ้นอันเป็นผลทำให้การเล่นขาดประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้ได้รู้จักเป็นบุคคลที่ยอมรับฟังความคิดเห็นและเหตุผลของผู้ร่วมทีม ในกรณีที่ต้องการศึกษาวางแผนร่วมกันในระหว่างการแข่งขัน

4. การพัฒนาด้านสมาธิการเล่นเปตองนั้น สมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นการเล่นประเภทเดี่ยวหรือประเภททีม ผู้เล่นจะต้องฝึกการวางเฉยให้ได้ ไม่ต้องวิตกกังวลเกินไป ไม่ท้อถอย ไม่ตั้งความหวังมากเกินไป และที่สำคัญต้องไม่ใส่ใจต่อเสียงของผู้ชมรอบข้างสนาม ไม่ว่าจะเป็นเสียงเชียร์ เสียงชมขวัญ หรือแม้แต่เสียงสอนการเล่น เพราะจะทำให้เกิดความสับสน ไม่แนใจ และขาดสมาธิ อันจะมีผลโดยตรงต่อความสามารถของตนเองในการเล่นเปตอง

5. การพัฒนาทางสังคม กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่ายในสายตาของคนไทย ฉะนั้นจึงมีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายและเป็นจำนวนมากประเภทหนึ่ง จะเห็นได้ว่าการจัดการแข่งขันกีฬาก็เปตองหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อจะได้พบปะสังสรรค์กันได้รู้จักกัน ร่วมสนุกสนานสามัคคีกัน นับเป็นการสร้างสังคมอันดีแก่นักเรียนที่มาร่วมแข่งขันโดยแท้จริง นอกจากนั้น กีฬาเปตองยังได้เข้ามามีบทบาทในทางการกุศลตลอดมาในปัจจุบัน

พิศิษฐ์ ไตรรัตน์ผดุงผล และ อรุณฯ ตระกูลแสงอุษา (2531: 3-5) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นเปตองไว้ดังนี้

1. กีฬานี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของกีฬาประเภทอื่นที่ออกกำ ลังในช่วงเริ่มต้นค่อยเป็นค่อยไป (เหมือนการวอร์มร่างกาย) ไม่หักโหมเหมือนกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ต้องใช้กำลังมาก ไม่ต้องใช้กำลังร่างกายปะทะแต่อย่างใด ดังนั้นการได้เปรียบเสียเปรียบในเรื่องรูปร่างจึงไม่มีเล่นกันได้ทุกเพศ ทุกวัย อาศัยความแม่นยำ และไหวพริบพร้อมด้วยกำ ลังกายเพียงเล็กน้อยก็เล่นได้แล้ว

2. ลักษณะของการเล่นเป็นการเสริมสร้างแนวความคิดและสติปัญญาของผู้เล่น อีกทั้งยังเป็นการฝึกสมาธิ ความรอบคอบ และความรับผิดชอบของผู้เล่นด้วย

3. ในระหว่างการเล่นร่างกายจะได้รับการบริหารทุกส่วนกล่าวได้ว่า การเล่นกีฬาเปตอง 6 เกมต่อ 1

วัน ผู้เล่นจะต้องออกกำลังโยนลูกบอลที่มีน้ำหนักกว่า 700 กรัม ประมาณ 200 ครั้งเดินกว่า 3 กิโลเมตร และวิ่งไปวิ่งมากระโดดโลดเต้นอีกนับครั้งไม่ถ้วน ทั้งหมดนี้เป็นไปโดยไม่รู้ตัวทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะความสนุกสนานเพลิดเพลินของเกมการเล่นนั่นเอง

4. เปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่าย สะดวกและลงทุนน้อย คือ ผู้เล่นแม้จะไม่เคยฝึกฝนมาก่อนก็สามารถเล่นได้ จะแต่งกายชุดใดก็ได้และเล่นได้ทุกเวลา ส่วนสถานที่ในการเล่นก็หาง่ายสะดวกมีอยู่ทั่วไปทั้งในและนอกบ้านและที่สำคัญอย่างยิ่ง กีฬาเปตองนี้เหมาะเป็นพิเศษกับนิสัยพื้นเพของคนไทยซึ่งมีพื้นฐานการเล่นหยอดหลุม ทอยกอง และเส้าเพราะมีลักษณะคล้ายๆ กันดังนั้นหากกีฬาประเภทนี้ได้รับความนิยมและสนใจมาก คิดว่าคงเป็นกีฬาที่อาจจะนำชื่อเสียงมาสู่ประเทศชาติในการแข่งขันชิงแชมป์โลกในอนาคตได้

5. ประโยชน์ด้านนันทนาการ การเพลิดเพลินต่อการเล่นทำให้สุขภาพจิตดี สนุกรื่นแจ่มใสลดความเครียดจากภารกิจหน้าที่การงาน นับเป็นการพักผ่อนหย่อนใจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

6. กีฬาเปตองเป็นกีฬาสากลที่ไม่หักโหมใช้กำลังมากสามารถนำไปเป็นสื่อในการพัฒนาคนพิการทางร่างกาย เช่น คนหูหนวก คนพิการทางขา พิกการแขนข้างเดียว ฯลฯ เป็นต้น

7. ประโยชน์ทางด้านสังคม กิจกรรมกีฬาเปตองส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความร่วมมือต่อกลุ่ม การเป็นผู้นำผู้ตามที่ต้องเคารพสิทธิความเห็นในการปรึกษาหารือกันขณะเล่น ฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมเปตองเสริมสร้างความสามัคคีของหมู่คณะ

การฝึกทักษะกีฬา และวิธีการเล่นกีฬาเปตอง

ฟอง เกิดแก้ว (2520 : 233-236) ได้กล่าวว่า การฝึก (drills) ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของการสอนกิจกรรมการเคลื่อนไหวในกระบวนการสอนเบื้องต้น เพราะทำให้เด็กได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ หรือสามารถประกอบกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ การฝึกจะเป็นไปได้ด้วยดีหรือไม่ นั้น จะขึ้นอยู่กับการจัดชั้นเรียน การจัดอุปกรณ์ การแบ่งหมู่ แบ่งพวกนักเรียน ครูจะต้องเป็นผู้เตรียมไว้ล่วงหน้าทั้งในด้านกิจกรรม อุปกรณ์การสอนสถานที่และอื่นๆ ตามสมควรเป็นอย่างดี หลักสำคัญในการดำเนินการมีดังนี้

1. จะต้องจัดกิจกรรมให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ต้องให้เด็กต้องมาเสียเวลาเฝ้ารอลำดับของตนเองนานเกินไป ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับจำนวนอุปกรณ์ที่มี
2. จะต้องให้เด็กแต่ละคนได้มีงานทำอยู่ตลอดเวลาที่เรียน ถ้าหากเด็กทุกคนมีงานทำอยู่ตลอดเวลาแล้ว โอกาสที่จิตใจจะเบนไปสนใจอย่างอื่นก็น้อยลงไป และจะช่วยในการปกครองชั้นเรียนอีกด้วย
3. การฝึกจะต้องเริ่มจากการอยู่กับที่ แล้วให้เด็กเคลื่อนที่หรือเดิน
4. เริ่มจากแบบฝึกที่ง่ายๆ ไปหายาก และเหมาะสมกับวัยของเด็ก
5. อัตราส่วนของจำนวนนักเรียนที่มีต่ออุปกรณ์ ควรจะให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ คือ ถ้าเป็น 1 : 1

จะดีมาก

6. การฝึกอาจจะแบ่งเด็กเป็นหมู่ (squad) แล้วค่อยหมุนเวียน (rotation) ไปก็ได้ ถ้าจะมีการหมุนเวียนดังกล่าวแล้ว ทักษะที่ฝึกนั้นควรจะเป็นทักษะที่อยู่ในกีฬาประเภทเดียวกัน
7. ครูอาจจะจัดให้นักเรียนคนหนึ่งคนใดเป็นหัวหน้าหมู่ (squad leader) ก็ได้ เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือครูในการฝึก และยังเป็นการฝึกการเป็นผู้นำผู้ตามอีกด้วย
8. ครูควรจะต้องดูให้คำแนะนำแต่ละหมู่อย่างทั่วถึง และไม่ควรใช้เวลาในกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดนานเกินไป
9. ในการฝึกถ้าปรากฏว่าเด็กมีความบกพร่อง หรือกระทำผิดที่เหมือนกัน ครูก็อาจจะเรียกรวม แล้วอธิบายสาธิตใหม่ให้เด็กดูอีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงจะให้เด็กแยกไปฝึกอีก
10. การฝึกครูจะต้องระลึกเสมอว่า ถ้าจะให้เด็กเกิดทักษะอะไร จะต้องให้เด็กได้มีโอกาสสัมผัสสิ่งนั้นมากที่สุด และบ่อยที่สุด และในวิธีที่ถูกด้วย

ลักษณะของผู้ที่มีทักษะดี (characteristics of skilled performance)

ลักษณะของผู้ที่มีทักษะในการเล่นหรือทำงานนั้น เราสามารถสังเกตได้เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมในการเล่นหรือทำงานออกมา ผู้เข้าชมกีฬาสามารถทราบได้ว่า ผู้เล่นมีทักษะในการเล่นด้วยการสังเกตการณ์เล่นของนักกีฬา การสังเกตการณ์กระทำกิจกรรมต่างๆ นั้นย่อมมีลักษณะที่แสดงออกให้เห็นลักษณะของทักษะซึ่งมีอยู่ 4 ประการ คือ accuracy, co-ordination, speed, uses of cues

ความถูกต้อง (accuracy) การเล่นที่มีทักษะต้องมีความถูกต้องแม่นยำ ความผิดพลาดย่อมมีน้อยที่สุด อันเนื่องจากผลของการทำ

การทำงานประสานกัน (co-ordination) การเล่นที่มีทักษะต้องมีการรวมของการเคลื่อนไหวหรือ response ของส่วนต่างๆ เข้าเป็นแบบแผนอันเดียวกัน ถ้าเราสังเกตเล่นบาสเกตบอลใหม่ๆ จะเห็นว่าการเคลื่อนไหวของเท้า แขน และลำตัว มักไม่สัมพันธ์กัน และยังมี response หลายอย่างที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น เช่นการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมือไม้สะเอวบิดเบี้ยวไม่น่าดู ซึ่งถ้าเด็กมีทักษะแล้วไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น เขาสามารถที่จะรวมการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนของร่างกายเข้าเป็นแบบแผนอันเดียวกันและกลมกลืนกันด้วย

ความเร็ว (speed) การที่คนเล่นได้รวดเร็วหรือทำได้รวดเร็วก็ไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นมีทักษะในการเล่นเสมอไป เขาอาจขาดความถูกต้องแม่นยำและความสัมพันธ์กลมกลืน แต่ถ้าเขามีความกลมกลืนของอิริยาบถ มีความรวดเร็วผิดพลาดน้อยก็ย่อมแสดงว่าเขามีทักษะในการเล่น เช่นเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้รวดเร็วถูกต้อง และอิริยาบถในการเลี้ยงดูถูกต้องตามหลักเกณฑ์ของการเลี้ยงด้วย

สิ่งบอกแนะ (uses of cues) เพื่อผลในการดำเนินการเล่นหรือทำงานให้ถูกต้องแม่นยำและรวดเร็วยิ่งขึ้น เช่นในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผู้เลี้ยงจะไม่มองลูกบอลเลย แต่ต้องมองตรงสภาพการข้างหน้าทิศทางที่จะไป

วิธีการสร้างทักษะ (the acquisition of performance)

สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดทักษะในการเล่นหรือการทำงานมีอยู่ 4 อย่าง คือ demonstration, knowledge of results, reinforcement, practicing

การสาธิต (demonstration) เริ่มแรกการสอนทักษะครูเป็นผู้ทำตัวอย่างให้เด็กดูก่อน เพราะการสาธิตจะช่วยให้เด็กเข้าใจใน situation และเกิด concept ได้ง่ายขึ้น อีกประการหนึ่ง guidance จะช่วยให้เกิดทักษะง่ายขึ้นถ้ากระทำในเวลาที่เหมาะสม (เช่นเมื่อเริ่มต้นบทเรียน) เพราะเด็กไม่ค่อยรู้อะไรในเบื้องต้น ระยะแรกการสาธิตจะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าตนควรจะต้องทำอะไรก่อนหลังในระยะแรกครูควรระวังอย่าบอกรายละเอียดมากเกินไป จะทำให้เด็กสับสนได้ เช่น การสอนการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลระยะแรก ควรแนะนำที่สำคัญๆ การเคลื่อนไหวนิ้วมือหรือจังหวะที่จำเป็น แล้วค่อยๆ สอนทักษะที่สลับซับซ้อนต่อไป

การรู้ผลลัพธ์ (knowledge of results) การให้เด็กได้รับผลลัพธ์ของการกระทำกิจกรรมว่าตนทำถูกหรือผิดมากน้อยอย่างไร จะช่วยในการปรับปรุงการเรียนรู้ให้ดีขึ้น การที่ผู้เรียนพยายาม postpones หรือทำช้าๆ พร้อมกับการแก้ไขข้อบกพร่องที่ตนได้ทราบนั้นจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะ การจะให้เด็กทราบผลการกระทำเราอาจทำได้ 2 แบบ

-การรู้ผลลัพธ์ (knowledge of results) คือ ให้รู้ทันทีที่เด็กทำผิด เช่น นักบาสเกตบอลยิงลูกไม่ลงห่วงซึ่งทำให้ผู้ยิงประตูลสามารถทราบความผิดพลาดทันทีทันใด

-รู้เมื่อครูบอก เช่น การทำให้ครูดูแล้วครูชี้ส่วนที่ผิดพลาดให้ทราบ จากนั้นเด็กก็จะทำการแก้ไขจนถูกต้อง

การสนับสนุน (reinforcement) ถ้าผลการตอบสนองใดๆ ของเด็กได้รับความพึงพอใจ ผลจะเกิดขึ้นเรื่อยๆ ในพฤติกรรมของเด็ก เช่น เด็กที่เล่นแบดมินตัน ถ้าหากเขาไม่ได้รับความเพลิดเพลินหรือพึงพอใจ เขาจะเบื่อหน่ายไม่อยากจะเล่นอีก

การฝึกฝน (practicing) นอกจาก 3 อย่างที่กล่าวมา การฝึกฝนยังเป็นลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งบุคคลจำเป็นต้องได้รับการดำเนินให้เป็นแบบแผน ถ้าหากไม่ได้รับการฝึกฝนเรื่อยๆ ก็จะทำให้การเล่นไม่คล่องแคล่วหรือขัดเขิน โดยทั่วไปการฝึกฝนมี 2 แบบ คือ

- การฝึกกระทำติดต่อกันไปไม่หยุดพัก (massed practice) ในระหว่างการฝึกจนกว่าจะหมดเวลาการฝึก แบบนี้อาจจะเหมาะกับระยะสั้นๆ กิจกรรมที่ใช้อยู่ motor skill นานๆ

- การฝึกที่มีเวลาพักในระหว่างที่ฝึก (spaced practice) เช่น การฝึกกรีฑาซึ่งกำหนดในเวลา 2 ชั่วโมง หลังจากเรียน 45 นาที ก็หยุดพัก 10 นาที แล้วเริ่มในชั่วโมงที่ 2 การฝึกแบบนี้ต้องการค้นหาคำตอบสนองที่ถูกต้อง เพราะผู้เรียนจะได้มีเวลาเพียงพอ

ซิลปะชัย สุวรรณธาดา (2523 : 15-16) ได้กล่าวว่า การได้มาซึ่งทักษะ (the acquisition of skill) ต้องผ่านการเรียนรู้ทักษะ 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นหาความรู้ (cognitive phase) เป็นขั้นตอนการเรียนรู้ทักษะ โดยจะต้องศึกษาหาความรู้ให้

เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของการปฏิบัติทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งอาจจะได้จากตำรา การเรียนการสอน
 ระยะนี้การพูดการสอนด้วยวาจาและการแสดงให้ดูจะได้ผลมาก ซึ่งอาจใช้สื่อการสอนหรือเทคโนโลยีอื่นๆ
 ช่วย เช่น รูปภาพ ภาพยนตร์ วีดิโอ จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น จนสามารถจดจำพฤติกรรม
 ต้นแบบเอาไว้ในสมอง ประสาทตาจะช่วยได้มากในขั้นนี้ รองลงมาได้แก่ ประสาทรับความรู้สึกทั้งหลาย
 ประสาทรับความรู้สึกสิ่งเร้าภายนอกจะเป็นการให้รู้ผลย้อนกลับ (feedback)

2. ขั้นฝึกหัด (practice phase) เป็นขั้นกลางที่ทักษะใหม่ๆ จะเริ่มเกิดขึ้น โดยการฝึกหัดตาม
 หลักการและรูปแบบที่ถูกต้อง ที่ได้จากขั้นหาความรู้ ได้แก่การฝึกหัดตามที่ได้ศึกษาหาความรู้มา ทักษะใหม่ๆ
 นี้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงจากเดิมในขั้นตอนต้นจะเริ่มเปลี่ยนเป็นแบบใหม่ คือ ทักษะเดิมที่มีอยู่เริ่ม
 เปลี่ยนแปลงไป ความคลาดเคลื่อน ความผิดจะเริ่มถูกกำจัดออกไปในขั้นนี้มากขึ้น ในขั้นนี้ประสาทที่เป็นตัว
 ควบคุมการป้อนกลับ (feed back control) ได้แก่ระบบประสาทโปรปริโอเซพทิฟ (proprioceptive) มาก
 ขึ้น กระแสประสาทจะส่งไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้นและมีสาขาเพิ่มขึ้น ระบบประสาทเกี่ยวกับความรู้สึกจะมี
 สาขาเพิ่มขึ้นในคอร์เทกซ์ (cortex) เพื่อจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวดีขึ้น ถ้าเปรียบกับการเล่น
 เปียโน ก็คือ ในขั้นต้นจะต้องดูคีย์ (key) ดูโน้ต เสียก่อนพอขั้นกลางผ่านกลางฝึกหัดก็เริ่มไม่ต้องดูโน้ตหรือ
 คีย์บอร์ด เล่นโดยอาศัยระบบประสาทโปรปริโอเซพทิฟมากขึ้นพอเล่นชำนาญแล้วก็สามารถหลับตาเล่นได้เลย

3. ขั้นอัตโนมัติ (autonomous phase) เป็นขั้นสุดท้าย ที่การปฏิบัติทักษะต่างๆ เป็นไปโดย
 อัตโนมัติ การปฏิบัติจะไม่คิดว่าจะทำอะไรเป็นขั้นตอนอีก พอคิดจะทำได้และเมื่อเริ่มแล้วทักษะนั้นๆ จะถูก
 กระทำโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องคิด ความรวดเร็ว ความแม่นยำ สม่่าเสมอ และความแน่นอนของทักษะจะ
 เกิดขึ้น ประสาทตาและหูจะไม่ค่อยเกี่ยวข้องกันมากนัก

ธวัช วีระศิริวัฒน์ (2538 : 130-132) กล่าวว่า องค์ประกอบที่ช่วยการเรียนรู้ทักษะกีฬา ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบในตัวผู้เรียน เช่น

1.1 ความสามารถทางสติปัญญา ผู้ที่มีความสามารถทางสติปัญญาจะช่วยให้แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่า

1.2 ความถนัด อาจจะมีในตัวผู้เรียนก่อนที่จะได้รับการฝึกหรือเกิดขึ้นภายหลังจากการฝึกก็ได้ ซึ่ง

ความถนัดนี้จะช่วยให้การเรียนรู้ทางทักษะเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

1.3 แรงจูงใจ เป็นปัจจัยพื้นฐานของความพยายามและความตั้งใจเพราะแรงจูงใจมีผลทันทีทันใดต่อ
 ความสามารถที่แสดงออก ผู้ที่ไม่มีหรือไม่ได้รับแรงจูงใจจะมีความสามารถต่ำและไม่เต็มที่ โดย
 ปกติผู้เรียนจะมีความสามารถที่แสดงออกเท่ากับทักษะที่ตนมีอยู่ แต่เมื่อได้รับแรงจูงใจ
 ความสามารถที่แสดงออกจะสูงขึ้น ดังสมการ

$$\text{ความสามารถที่แสดงออก} = \text{แรงจูงใจ} \times \text{ทักษะ}$$

1.4 เพศ เป็นองค์ประกอบที่เป็นตัวกำหนดความแตกต่างของลักษณะการฝึกทักษะ เช่น เพศชาย
 สามารถฝึกทักษะในการใช้พลังมากกว่าเพศหญิง แม้จะเป็นกีฬาประเภทเดียวกันก็ตาม เนื่องจากความแตก
 ต่างของลักษณะโครงสร้างของร่างกายนั่นเอง

1.5 อายุ ในกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องฝึกทักษะตั้งแต่ในวัยเด็ก เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก แต่ในกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องฝึกเมื่อสภาวะทางร่างกายมีความพร้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกิจกรรมที่จะต้องอาศัยทักษะที่สลับซับซ้อนและมีความแข็งแรง

1.6 ลักษณะของรูปร่างและความสมบูรณ์ของร่างกาย องค์ประกอบนี้มีผลต่อการฝึกทักษะทางกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่รูปร่างในกลุ่มเอนโดมอร์ฟ ซึ่งมีรูปร่างอ้วนเพราะมีไขมันอยู่ในร่างกายมาก จะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกทักษะด้านความเร็วและความคล่องตัว ส่วนความสมบูรณ์ของรูปร่างนั้นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการฝึกทักษะกีฬา หากร่างกายขาดความสมบูรณ์ทางกาย จะทำให้การฝึกทักษะไม่ได้ผลและเกิดผลเสียอีกด้วย

2. วิธีฝึกทักษะ การฝึกทักษะจะได้ผลดี จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

2.1 ตารางการฝึกหัด ความยาวของช่วงฝึกหัดและความถี่ของการฝึกหัดมีผลต่อการเรียนรู้ทักษะ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การฝึกหัดช่วงสั้นมีผลดีกว่าการฝึกหัดช่วงยาว ควรจะใช้เวลาระยะสั้นๆ สำหรับการฝึกทักษะทางกีฬาแต่บ่อยครั้งจะดีกว่าการใช้ช่วงระยะเวลายาวนาน

2.2 การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย การใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้และเข้าใจในทักษะนั้นๆ ได้รวดเร็วยิ่งขึ้นและมีความเข้าใจในข้อบกพร่องของตนได้ดียิ่งขึ้น เช่น การใช้วิดีโอ และโทรทัศน์

2.3 การใช้แบบรวมทักษะและแยกทักษะอย่างเหมาะสม เช่น การฝึกเล่นเทนนิสจะต้องเริ่มที่การจับด้ามแร็กเกตให้ถูกวิธี การตีในลักษณะต่างๆ การเตรียมพร้อมท่าตี ฯลฯ เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญแล้วจึงนำทักษะทั้งหมดมารวมกัน เป็นต้น

2.4 การถ่ายทอดการเรียนรู้ เป็นการถ่ายโยงการเรียนรู้ทักษะกีฬาหนึ่งไปยังการเรียนรู้ทักษะใหม่ได้รวดเร็ว เช่น การฝึกทักษะการเล่นแชร์บอล ทำให้การฝึกทักษะทำให้การฝึกทักษะบาสเกตบอลได้ง่ายขึ้น

2.5 การฝึกสถานการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มประสบการณ์ได้เป็นอย่างดี เช่น การเล่นวอลเลย์บอล ให้ผู้ฝึกได้เล่นและแข่งขันในสนามจริงๆ จะช่วยให้ผู้ฝึกได้รู้และเข้าใจต่อสภาพที่อยู่ในสถานการณ์จริง การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าแต่ละครั้งจะเป็นบทเรียนที่สำคัญได้เป็นอย่างดี

3. การรู้ผลย้อนกลับ การให้รู้ผลการฝึกทักษะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ได้เร็วยิ่งขึ้น การฝึกหัดซ้ำๆ เพียงอย่างเดียวจะไม่ช่วยให้มีความสามารถเพิ่มขึ้นผู้เรียนต้องการผลย้อนกลับเพื่อใช้เปรียบเทียบการแสดงทักษะของตนเองกับมาตรฐานหรือแบบอ้างอิงที่กำหนดไว้ อาจจะได้รับผลย้อนกลับจากตนเอง เพื่อนๆ ครูผู้สอนหรือโสตทัศนูปกรณ์ต่างๆ การให้ผลย้อนกลับอาจกระทำในขณะที่ผู้เรียนกำลังฝึกทักษะ เสร็จสิ้นการฝึกทักษะแล้ว หรืออาจจะให้ผลย้อนกลับก่อนที่จะฝึกทักษะครั้งต่อไป

4. อุปกรณ์ประกอบการฝึก ได้แก่การมีอุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ใช้ประกอบการฝึกอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสมมีน้ำหนักและขนาดแตกต่างจากที่เคยใช้อยู่สภาพการฝึกที่ไม่ปลอดภัย จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะถ้าอุปกรณ์ที่มีมาตรฐานมีคุณภาพจะช่วยให้ทักษะพัฒนา

สูงขึ้น เช่น ในปัจจุบันไม้กระโดดค้ำถ่อทำด้วยวัสดุใยแก้ว ซึ่งมีความอ่อนและช่วยในการติดส่งตัวจึงทำให้นักกีฬากระโดดค้ำถ่อสามารถทำลายสถิติที่เคยทำมาแต่ก่อนได้ เป็นต้น

5. ขั้นตอนการสอนทักษะ ให้เป็นไปตามขั้นตอนการได้มาซึ่งทักษะ โดยผ่านขั้นตอนตามที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น ซึ่งสรุปดังนี้ คือ

5.1 ขั้นหาความรู้ โดยผู้สอนจะต้องสอนให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจต่อทักษะประเภทนั้นๆ สามารถวิเคราะห์เพื่อนำมาถ่ายทอดแก่ผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

5.2 ขั้นฝึกหัด ให้ลงมือปฏิบัติโดยคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

5.2.1 ความพร้อมของผู้เรียน

5.2.2 ผู้เรียนขาดทักษะด้านใด ควรจะเริ่มแก้ไข

5.2.3 มีการอธิบายสาธิตเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้เรียน และให้ผู้เรียนมองเห็นทักษะที่ถูกต้องได้อย่างชัดเจน

5.2.4 เมื่อผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ผู้สอนควรมีสิ่งเร้าและการตอบสนองอย่างเหมาะสมและกระตุ้นให้ผู้เรียนกระทำบ่อยๆ โดยไม่เกิดความเบื่อหน่าย

5.2.5 ต้องให้ผู้เรียนทราบผลการฝึก เพื่อปรับปรุงแก้ไข

5.3 ขั้นอัตโนมัติ เป็นความสามารถที่กระทำได้โดยอัตโนมัติด้วยความรวดเร็วและชำนาญ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2551 : 39-56) กล่าวว่า การฝึกทักษะการเล่นเปตองที่จำเป็นมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การบริหารร่างกาย การฝึกโยนลูกเปตองแบบต่างๆ ดังนี้

1. การบริหารร่างกาย นักกีฬาเปตองจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องบำรุงร่างกายให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกายและบริหารร่างกายอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อการเล่น ซึ่งได้แก่ หัวไหล่ แขน ข้อมือ นิ้วมือ และขา

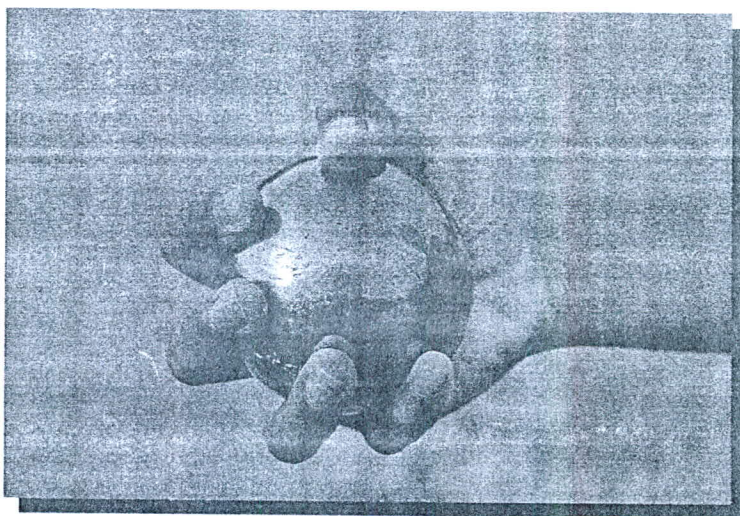
2. การฝึกโยนลูกเปตองแบบต่างๆ ผู้เล่นที่มีความสามารถโยนลูกเปตองแบบต่างๆ ได้หลายแบบย่อมได้เปรียบคู่แข่งขัน เพราะในการแข่งขันสภาพสนามเปตองแต่ละแห่งมีสภาพพื้นผิวแตกต่างกันไป บางแห่งเหมาะสมกับการโยนแบบหนึ่ง แต่บางแห่งใช้วิธีการโยนแบบเดิมไม่ได้ผล เพราะฉะนั้นผู้เล่นจึงควรศึกษาวิธีการโยนลูกเปตองแบบต่างๆ พร้อมฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ เช่น การฝึกขว้างลูกโค้ง การฝึกขว้างในรูปแบบต่างๆ อาทิ การขว้างวอร์ม การขว้างแบบปรีมิต การขว้างแบบคงที่ การขว้างไล่ระยะ การขว้างแบบก้าวกระโดด เป็นต้น และการฝึกตีหรือยิงในรูปแบบต่างๆ อาทิ การตีวอร์ม การตีลูกซ้ายขวา การตีแตกคู่ การตีลูกบนล่าง เป็นต้น

ทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเปตอง

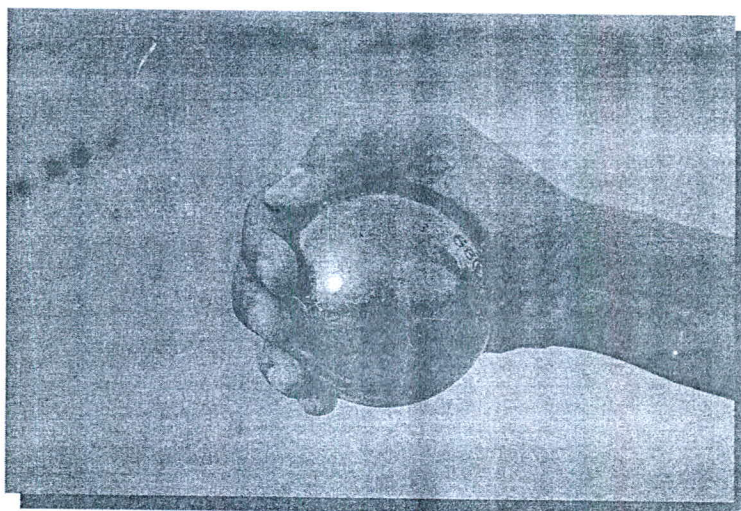
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 17-26) กล่าวถึงทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเปตองว่า การเล่นกีฬาเปตอง ผู้เล่นควรศึกษาเรื่อง กฎ กติกา และทักษะขั้นพื้นฐานที่ถูกต้อง จะทำให้การเล่น เล่นได้ดีขึ้น และมีการพัฒนาที่สูงขึ้นอีกด้วยซึ่งนำมาเรียบเรียงไว้แก่ผู้สนใจดังนี้

1. เปตองเป็นกีฬาที่เล่นโดยมีผู้เล่น 2 ฝ่าย ในแต่ละฝ่ายจะมีผู้เล่น 1-3 คน ในทีมที่มีผู้เล่นฝ่ายละ 1 คน หรือฝ่ายละ 2 คน แต่ละคนใช้ลูกเปตองคนละ 3 ลูก ในทีมที่มีผู้เล่นฝ่ายละ 3 คนแต่ละคนใช้ลูกเปตองคนละ 2 ลูก ทั้งนี้ จะต้องมีลูกเปตองไม่มากกว่า 12 ลูกในสนาม
2. ลูกเปตองที่ใช้ในการแข่งขันต้องเป็นโลหะเท่านั้น โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 7.05-8.00 เซนติเมตร และมีน้ำหนักระหว่าง 650-800 กรัม ส่วนลูกเป้าต้องทำด้วยไม้ มีเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 25-35 มิลลิเมตร
3. การเลือกทีมเพื่อเริ่มการแข่งขันจะใช้วิธีการโยนเหรียญผู้เล่นในทีมที่ได้เปิดเกมจะเลือกจุดโยนเริ่มต้นโดยการขีดวงกลมลงบนพื้นสนามเพื่อกำหนดจุดเริ่มเล่น ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 35-50 เซนติเมตร
4. ผู้เล่นต้องโยนลูกเป้าออกไปในระยะไม่น้อยกว่า 6 เมตร และไม่เกิน 10 เมตร นับจากเส้นรอบวงด้านใกล้ที่สุดและต้องอยู่ห่างจากสิ่งกีดขวางต่างๆ เช่น กำแพง ต้นไม้ หรือเส้นเขตสนาม ไม่น้อยกว่า 1 เมตร
5. จากนั้นจึงโยนลูกเปตองลูกแรกของฝ่ายตนออกไปโดยพยายามโยนให้เข้าใกล้ตำแหน่งลูกเป้ามากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเท่าที่ 2 ข้างของผู้เล่นจะต้องยืนอยู่ภายในวงกลมที่กำหนด โดยห้ามเหยียบเส้นรอบวงหรือยกเท้าพ้นพื้น และห้ามออกจากวงกลมก่อนที่ลูกเปตองจะตกถึงพื้น
6. ผู้เล่นอีกฝ่ายเข้ามายืนหรือนั่งในวงกลมที่กำหนดและพยายามโยนลูกเปตองของตนเองให้เข้าใกล้ลูกเป้ามากกว่าฝ่ายตรงข้ามทำไว้ โดยอาจจะกระแทกลูกเปตองของฝ่ายตรงข้ามออกไปก็ได้ เพื่อให้ลูกเปตองของฝ่ายตนได้เปรียบ คือ ใกล้ลูกเป้ามากที่สุด
7. จากนั้นจึงเปลี่ยนให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเป็นผู้โยนจนกว่าจะได้เปรียบ คือ ใกล้ลูกเป้ามากกว่า และจะโยนสลับกันไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะหมดลูกเปตองในการเล่นหรือหมดลูกเปตองทั้ง 2 ฝ่าย
8. เมื่อทั้ง 2 ฝ่ายโยนลูกเปตองหมดแล้ว การนับคะแนนจึงเริ่มขึ้น โดยให้นับคะแนนจากลูกเปตองในแต่ละลูกที่เข้าใกล้ลูกเป้ามากกว่าฝ่ายตรงข้าม ตามลำดับ แล้วให้จดบันทึกคะแนนไว้ (ลูกเปตอง 1 ลูก นับเป็น 1 คะแนน) จากนั้นเริ่มเล่นใหม่ในเที่ยวต่อไป โดยการโยนย้อนกลับด้านตรงข้ามภายในสนามเดิม ฝ่ายใดทำคะแนน ถึง 11 คะแนน หรือ 13 คะแนนก่อน จะเป็นฝ่ายชนะในเกมนั้น

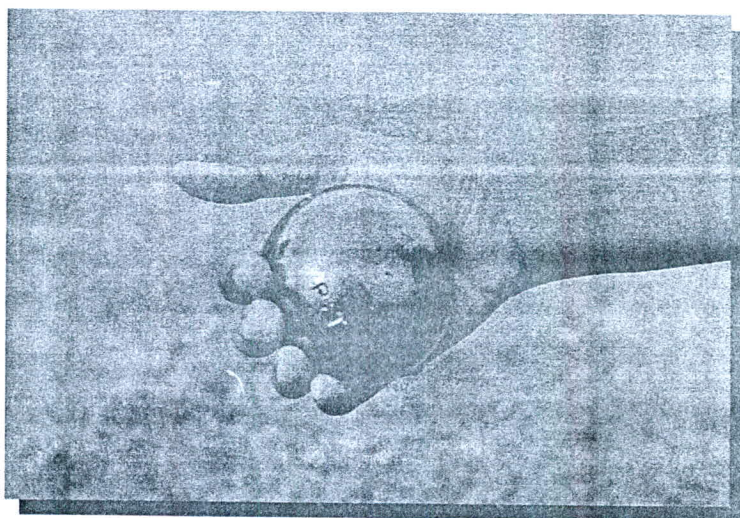
การจับลูกเปตองแบบต่างๆ นักกีฬาแต่ละคนจับไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล โดยมีลักษณะการจับดังนี้



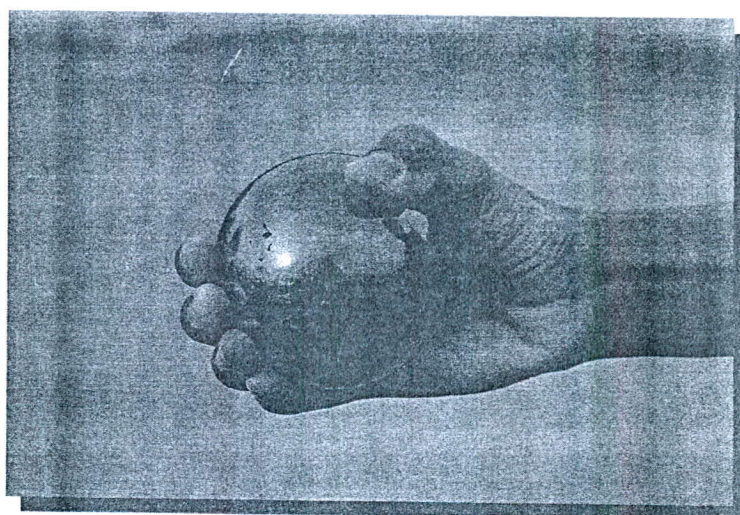
ภาพที่ 1 การจับแบบห้านิ้วห่างกัน



ภาพที่ 2 การจับแบบห้านิ้วชิดติดกัน โดยนิ้วหัวแม่มือแตะนิ้วชี้



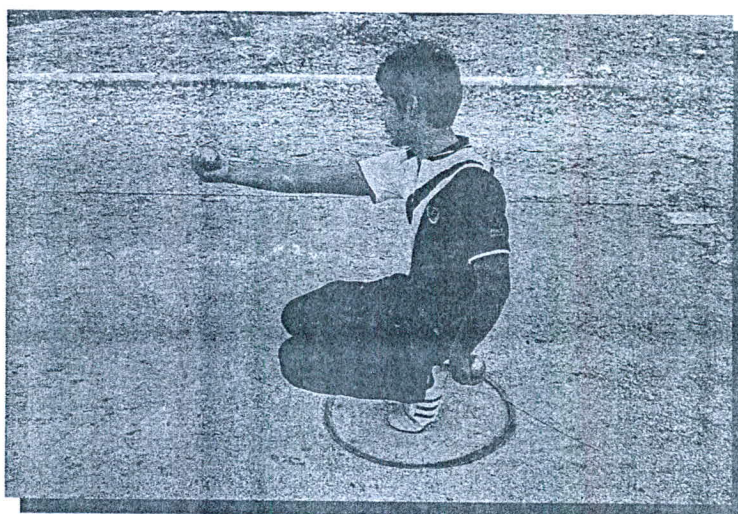
ภาพที่ 3 การจับแบบส้นนิ้วชิดติดกัน โดยนิ้วหัวแม่มือเป็นอิสระ



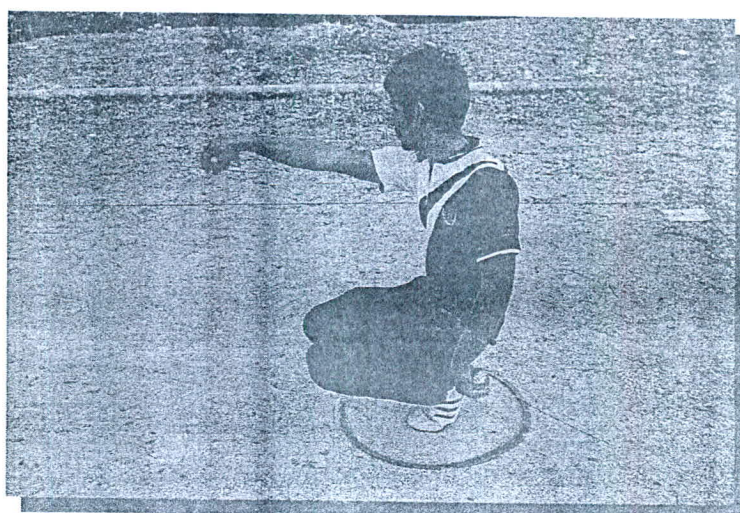
ภาพที่ 4 การจับแบบส้นนิ้วชิดติดกัน โดยนิ้วหัวแม่มืออยู่ตรงข้ามกับนิ้วทั้งสี่

การโยนลูกเปตองแบบต่างๆ ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล โดยมีลักษณะการโยนดังนี้

ลักษณะการนั่งโยนลูกเปตองบนส้นเท้าข้างเดียว



ภาพที่ 5 จังหวะที่ 1 หายมือถือลูกเปตองอยู่ระดับเอว

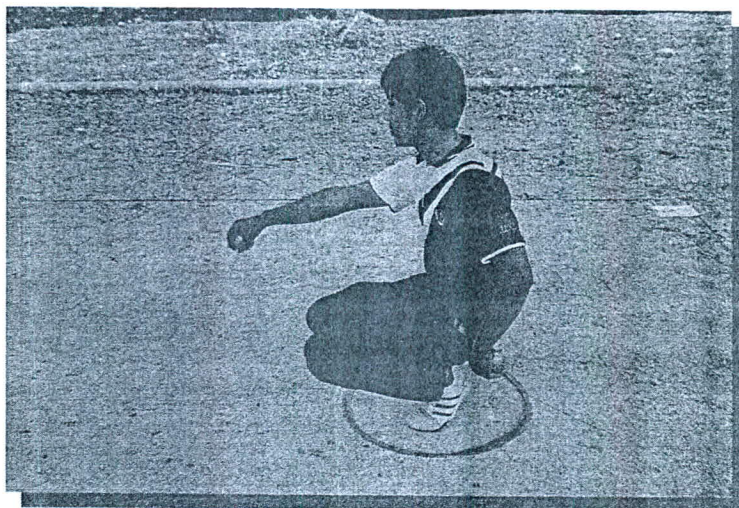


ภาพที่ 6 จังหวะที่ 2 คว่ำมือลงอยู่ในระดับที่ถนัดและดึงแขนผ่านข้างลำตัวไปข้างหลังจนสุดแขน แล้วเหวี่ยงแขนกลับมาข้างหน้าพร้อมกับปล่อยลูก

ลักษณะการนั่งโยนลูกเปตองบนสันเท้าสองข้าง



ภาพที่ 7 จังหวะที่ 1 หายมือถือลูกเปตองอยู่ระดับเอว

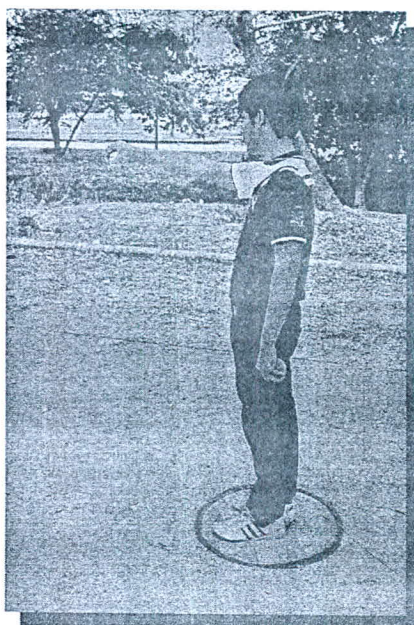


ภาพที่ 8 จังหวะที่ 2 คว่ำมือลงในระดับที่ถนัด แล้วดึงแขนผ่านข้างลำตัวเลยไปข้างหลัง



ภาพที่ 9 จังหวะที่ 3 เหยียดแขนกลับมาข้างหน้าพร้อมกับปล่อยลูก

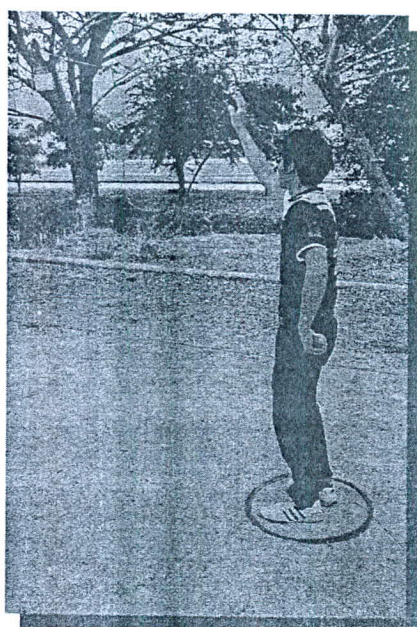
ลักษณะการยืนโยนหรือตีลูกเปตอง



ภาพที่ 10 จังหวะที่ 1 จับลูกคว้ามือระดับต่ำกว่าไหล่เล็กน้อย

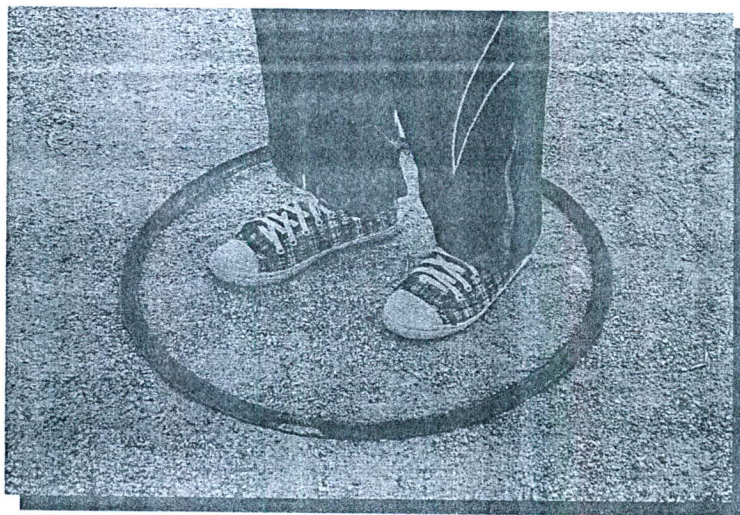


ภาพที่ 11 จังหวะที่ 2 เหยียดแขนผ่านข้างลำตัวไปข้างหลัง

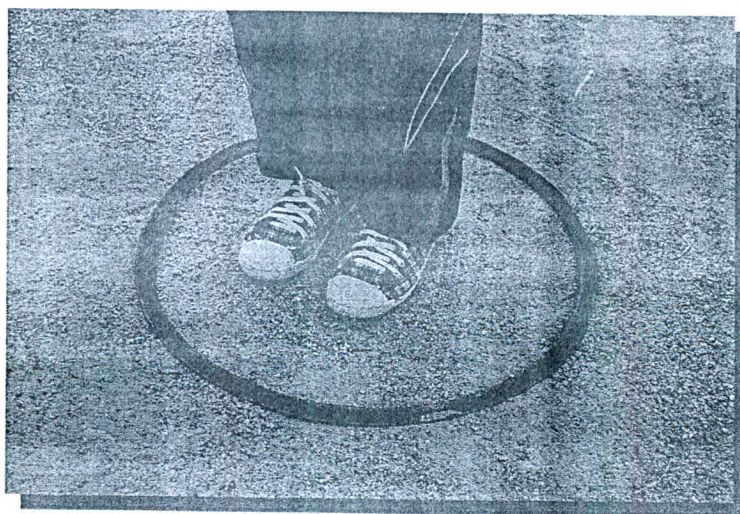


ภาพที่ 12 จังหวะที่ 3 เหยียดแขนกลับมาข้างหน้าพร้อมกับปล่อยลูก

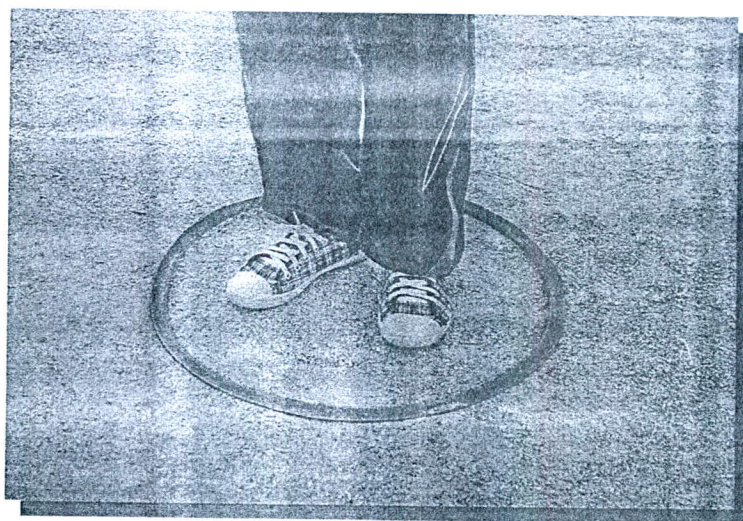
ลักษณะการวางเท้าในการยืนโยนหรือตีลูกเปตอง



ภาพที่ 13 แบบเท้าหน้าเท้าตาม ชิดหรือห่าง



ภาพที่ 14 แบบเท้าคู่ขนาน ชิดหรือห่าง



ภาพที่ 15 แบบเท้าแยก 45 องศา ชิดหรือห่าง

การทดสอบทักษะ

แบบทดสอบในการวัดผลการศึกษาหรือทางพลศึกษาแยกได้ 2 แบบ ดังนี้

1. แบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเอง (teacher-made test) เป็นแบบทดสอบที่พบอยู่โดยทั่วไป และเป็นแบบทดสอบที่ครูสร้างขึ้นเพื่อใช้กับนักเรียนของตนเอง ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

1.1 เหมาะกับหน่วยของการสอนที่ครูกำหนดเนื้อหาและความยากง่ายไว้

1.2 การสร้างเครื่องมือ วิธีการการใช้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของครูอาศัยความเที่ยงตรงจากหลัก สูตร เป็นเกณฑ์

1.3 แบบทดสอบอาจไม่เป็นไปตามคะแนนมาตรฐานของส่วนการศึกษานั้นๆ แต่เป็นคะแนนที่ครูรวบรวมไว้ตลอดทั้งปี และสร้างคะแนนมาตรฐานขึ้นใช้เอง

1.4 เป็นแบบทดสอบที่สร้างได้เร็ว ดังนั้นวิธีการอาจจะไม่ดีเท่าแบบทดสอบมาตรฐาน

2. แบบทดสอบมาตรฐาน (standardized test) เป็นแบบทดสอบที่มีวิธีการเครื่องมือและการให้คะแนนที่คงที่ โดยสามารถทำให้ใช้ข้อสอบนี้ทดสอบต่างสถานที่ต่างเวลาได้ การสร้างแบบทดสอบมาตรฐานนั้นมิใช่ของง่ายต้องออกข้อสอบหลายๆข้อและทำการทดสอบกับคนเป็นจำนวนมากนอกจากจะมีวิธีการเครื่องมือและการให้คะแนนคงที่แล้วยังต้องมีความเที่ยงตรง (validity) ความเชื่อถือได้ (reliability) และมีเกณฑ์ปกติ (norms) (วิริยา, 2529: 8-9)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศุภนันท์ ทันตริมย์ (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกเปตองด้วยลูกที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน ที่มีต่อความสามารถในกีฬาเปตองของนักเรียนชาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถจากคะแนนทักษะกีฬาเปตองก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ความสามารถในการแข่งขันกีฬาเปตองแบบพบกันหมดก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

พงษ์ศักดิ์ เกียรติการคำ (2544) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสร้างกุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นเปตอง

1. ความสามารถจากการแข่งขันแบบพบกันหมดก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ
2. ภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิและฝึกทักษะเปตอง, กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับฝึกกุศโลบายจินตภาพและฝึกทักษะเปตอง แสดงความสามารถในการเล่นเปตองไม่แตกต่างจากกลุ่มฝึกทักษะเปตองเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ

สุภัทรา สิริจามร (2544) ได้ศึกษาผลของการฝึกโยนลูกโด่งและลูกเลียดที่มีต่อความสามารถในกีฬาเปตองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ฝึกการโยนลูกโด่งกับนักเรียนที่ฝึกการโยนลูกเลียดมีคะแนนทักษะกีฬาเปตองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนที่ฝึกการโยนลูกโด่งกับนักเรียนที่ฝึกการโยนลูกเลียดมีผลการแข่งขันกีฬาเปตองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุทธิพงษ์ สภาพอด้ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาผลการเรียนด้วยบทเรียนแบบผสมผสาน เรื่อง กติกาและหลักการเล่นเปตองของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่เรียนด้วยบทเรียนแบบผสมผสาน เรื่อง กติกาและหลักการเล่นเปตอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
2. นักศึกษาที่เรียนด้วยบทเรียนแบบผสมผสาน เรื่อง กติกาและหลักการเล่นเปตอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่เรียนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
3. นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์ กับนักศึกษาสาขาสังคมศาสตร์ ที่เรียนด้วยบทเรียนแบบผสมผสานเรื่อง กติกาและหลักการเล่นเปตอง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05
4. นักศึกษามีความคิดเห็นระดับดีมากต่อบทเรียนแบบผสมผสาน

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์ และคณะ (2553) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอโตะจินิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง ผลการวิจัยพบว่า

การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง การฝึกแบบอโตะจินิกควบคู่การฝึกโปรแกรมเปตอง และการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว จะทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในกีฬาเปตองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่การฝึกแบบอโตะจินิกควบคู่การฝึกโปรแกรมเปตองไม่แตกต่างกับการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว

วิลสัน เมอร์ฟี และวอลซ์ (Wilson, Murphy; & Walshe. 1997: abstract) ได้ศึกษาผลการฝึกด้วยน้ำหนักตามแบบที่นิยมทั่วไป (eight training) และการฝึกแบบพลัยโอเมตริก (plyometric training) ที่มีต่อความแข็งแรง ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักตามแบบที่นิยมทั่วไปไม่มีการเพิ่มความสามารถในการวิ่งเร็ว และการกระโดดสูง แต่การฝึกแบบพลัยโอเมตริกทำให้ความเร็วในการวิ่ง และความสูงในการกระโดดเพิ่มขึ้น

วีเอลลี (Viele. 1997: abstract) ได้ศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะบักโดยการตบสะบักเบาๆ ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มที่เข้าโปรแกรมการฝึกตบสะบักเบาๆ จะมีพลังงานเพิ่มขึ้นซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายอย่างเดี่ยว แต่ผลการทดสอบ ที (t-test) ยังไม่มีสถิติระบุว่าได้ผลดีเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มออกกำลังกายอย่างเดี่ยว

เกตแมน และ แฮงเกน (Gettman & Hangan. 1982) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยการวิ่งรวมกับการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรรอบกับการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรมีต่อการใช้พลังงานแบบแอโรบิก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมัน ผลการวิจัยพบว่า

การวิ่งรวมกับการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรรอบและกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรมีความสามารถในการใช้ออกซิเจน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเปอร์เซ็นต์ไขมันลดลงอย่างมีนัยสำคัญทั้ง 2 กลุ่ม สรุปผลว่า การฝึกทั้ง 2 แบบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ