

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการทดลอง

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัว
ของนักกีฬาเทนนิสชายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักกีฬาเทนนิสชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
ภายหลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวเป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬามีความคล่องตัว
เพิ่มขึ้นโดยใช้เวลาในการทดสอบลดลงจาก 10.23 ± 0.29 เป็น 9.47 ± 0.29 วินาที อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อภิปรายผลการทดลอง

จากผลการทดลองพบว่า นักกีฬาที่มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นโดยใช้เวลาในการทดสอบลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

แสดงว่านักกีฬาเทนนิสชายมีความคล่องตัวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสามารถใช้เวลาเฉลี่ยในการทดสอบได้เร็วขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก ร่วมกับการใช้โปรแกรมการฝึกความคล่องตัว (ภาคผนวก ข. หน้า 30-33) ที่ได้กำหนด ระยะเวลาในการฝึก ความถี่ที่ใช้ในการฝึก โปรแกรมการฝึกที่ต่อเนื่อง และระยะเวลาพักที่เหมาะสม รวมทั้งการใช้แบบฝึกความคล่องตัว (ภาคผนวก ค. หน้า 35-40) ที่เป็นการฝึกเฉพาะที่เน้นการเคลื่อนที่ที่สอดคล้องกับชนิดกีฬาซึ่งเป็นพื้นฐานในการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกลับตัว การวิ่งถอยหลังและเดินหน้า การวิ่งไขว้เท้า การสไลด์เท้า รวมทั้งความเร็วในการวิ่ง การฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีทักษะและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นสามารถใช้เวลาในการทดสอบเฉลี่ยลดลง เป็นผลทำให้มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น

จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกซ้อม โปรแกรมการฝึกความคล่องตัวและแบบฝึกความคล่องตัวที่ใช้ในการทดลองอาจส่งผลให้เกิดเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ความทนทาน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีพลังและความเร็วเพิ่มมากขึ้น Karpowich และ Jim (1962) รายงานไว้ว่า การฝึกความคล่องตัวที่มีโปรแกรมการฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอนั้นเพิ่มขนาดโตขึ้น ซึ่งมีผลโดยตรงต่อความแข็งแรงและความเร็วของกล้ามเนื้อ สามารถพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้สูงขึ้น ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2536) รายงานไว้ว่า การจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมที่กำหนดระยะเวลาในการฝึก ความหนักของงาน และความบ่อยในการฝึกอย่างเหมาะสมจะช่วยเพิ่มความสามารถของนักกีฬาได้สูงขึ้น และ อนันต์ อัดชู (2538) รายงานไว้ว่า การฝึกซ้อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ และความชำนาญรวมทั้งความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ซึ่งในโปรแกรมการฝึกซ้อมจำเป็นต้องคำนึงถึงความหนัก ระยะเวลาและความบ่อยครั้งในการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับ สาสี สุภากรณ์ (2526) รายงานไว้ว่า ช่วงระยะเวลาการฝึก 6 - 8 สัปดาห์จะทำให้เกิดการพัฒนาในด้านกำลังและความแข็งแรง และการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นช่วงของความถี่ที่เหมาะสมในการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและ

ทักษะ และสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2544) รายงานไว้ว่า การฝึกมิได้มีความหมายแค่เพียง ให้นักกีฬาฝึกปฏิบัติกิจกรรมรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ซ้ำๆกันเท่านั้น แต่ยังมีความหมายรวมไปถึง การควบคุมความหนักเบาในการฝึกซ้อมให้เป็นไปตามโปรแกรมที่ได้วางไว้อย่างเป็นระบบต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยส่วนใหญ่แล้วการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จต้องใช้ความสามารถทางด้านร่างกายของผู้เล่นอย่างน้อยสองด้าน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถด้านความแข็งแรง ความเร็ว หรือความอดทน อันจะมีผลทำให้นักกีฬาสามารถเคลื่อนไหวและใช้ทักษะได้อย่างมีคุณภาพ

ความคล่องตัวที่เพิ่มขึ้นหลังการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ ของนักกีฬาเทนนิสชายที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึก เหตุผลส่วนหนึ่งมาจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึก ที่ช่วยพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆของร่างกาย ก่อให้เกิดความแข็งแรงความทนทานของกล้ามเนื้อ การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีพลังและความเร็วเพิ่มมากขึ้นทำให้การทำงานต่างๆ มีประสิทธิภาพมากขึ้นในระดับหนึ่ง (ดังที่ได้กล่าวมา) แล้วยังมีโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวที่ใช้ฝึกในการทดลองครั้งนี้ จึงทำให้เวลาในการทดสอบความคล่องตัวหลังการทดลองลดลง ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ วิรุทธิ์ นันทขว้าง (2544) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู กลุ่มตัวอย่าง 12 คน หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ พบว่า ผู้รักษาประตูมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จึงสรุปได้ว่า ความคล่องตัว (Agility) สามารถทำการฝึกฝนให้ได้ดีขึ้นได้ด้วยการฝึกการปฏิบัติเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง และกระทำซ้ำๆกันด้วยความเร็วและความต่อเนื่อง ลักษณะการเคลื่อนไหวต้องสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในกีฬานั้นๆ และผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบของความคล่องตัว เพื่อที่จะนำมาใช้วางแผนการฝึกซ้อมได้ถูกต้องและตรงกับความต้องการของชนิดกีฬา สำหรับนักกีฬาเทนนิสหากนักกีฬาผู้ใดที่มีความคล่องตัวสูงนั้นย่อมหมายถึงการได้เปรียบในเรื่องการเคลื่อนที่ ไม่ว่าจะอยู่ในขณะทำการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็ตาม

ข้อค้นพบจากงานวิจัย

การฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องตัว ประกอบกับการใช้ แบบฝึกความคล่องตัว ที่ได้จัดทำขึ้น ช่วยเพิ่มความคล่องตัวให้กับนักกีฬา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

หากมีการนำโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว ไปใช้ในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา ควรคำนึงถึงสมรรถภาพทางกายและความพร้อมของนักกีฬาผู้ฝึกเป็นอันดับแรก เพราะในโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว โปรแกรมนี้ผู้เข้าฝึกต้องมีความแข็งแรง และความอ่อนตัวเป็นพื้นฐาน มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายและบาดเจ็บได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการทำการทดลองครั้งต่อไป ควรเพิ่มจำนวนผู้รับการทดลองให้มากขึ้น
2. ในการทดลองครั้งต่อไป ควรมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักกีฬาที่ได้รับการฝึกความคล่องตัวกับกลุ่มของนักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกความคล่องตัว
3. ในการทำการทดลองครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้มากกว่า 6 สัปดาห์ ซึ่งจะทำให้การทดลองชัดเจนขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved