

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬายูโด และศึกษาผลของการใส่เสื้อยูโดขณะแข่ง และการใส่เสื้อยูโดขณะเปิกต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬายูโด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ศึกษา คือ โปรแกรมแบบฝึกความคล่องตัวทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 18.00 น. - 20.30 น. ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบความคล่องตัว Hexagonal Obstacle Test และการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage เมื่อใส่เสื้อยูโดขณะแข่ง และใส่เสื้อยูโดขณะเปิก ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว แล้วบันทึกผล และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์สถิติด้วยโปรแกรม SPSS version 11 โดยใช้ Paired t-test ในการแปลผลข้อมูล และกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการศึกษา

หลังการฝึกตามโปรแกรมจากข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์ได้ผลดังนี้

1. ผลจากการทดสอบความคล่องตัว Hexagonal Obstacle test ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทำการทดสอบก่อนการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 14.38 ± 0.72 วินาที และหลังการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 11.81 ± 0.30 วินาที เมื่อเปรียบเทียบกันมีผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.56 วินาที แสดงว่า นักกีฬายูโดมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลจากการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดแข่ง และขณะใส่เสื้อยูโดเปิกก่อนการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 12.28 ± 1.25 และ 12.28 ± 0.95 ครั้ง/15 วินาที ตามลำดับ และหลังการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 14.42 ± 0.78 และ 14.42 ± 0.97 ครั้ง/15 วินาที ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.14 และ 2.14 ครั้ง/15 วินาที ตามลำดับ แสดงว่า นักกีฬายูโดสามารถใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ได้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลจากการเปรียบเทียบเทคนิคเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างขณะใส่เสื้อยูโดแข่ง และขณะใส่เสื้อยูโดเปิก เมื่อเปรียบเทียบกัน พบว่า ผลต่างค่าเฉลี่ยไม่มีความแตกต่างกันระหว่างขณะใส่เสื้อยูโดแข่ง และขณะใส่เสื้อยูโดเปิก แสดงว่า การใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างขณะใส่เสื้อยูโดแข่ง และขณะใส่เสื้อยูโดเปิกไม่มีความแตกต่างกัน

อภิปรายผลการศึกษา

การที่เลือกการทดสอบ Hexagonal Obstacle test และการทดสอบใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของยูโด มาเป็นตัวชี้วัดความคล่องตัวของนักกีฬา ยูโด เพราะว่า แบบทดสอบ Hexagonal Obstacle test นี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเล่นกีฬา ยูโดเป็นอย่างมาก คือ จะเป็นการเคลื่อนที่ร่างกายไปในทิศทางต่างๆ 6 ทิศรอบตัว ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับการเคลื่อนที่ในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา ยูโดมาก ส่วนการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า ยูโดกำหนดขึ้นเพื่อให้มีความเฉพาะเจาะจงกับนักกีฬา ยูโดมากที่สุด โดยได้เลือกเทคนิคท่า Ippon-seoi-nage และกำหนดวิธีการทดสอบโดยให้เป็นการเข้าท่า Ippon-seoi-nage อย่างเดียวไม่ต้องแบกและทุ่มผู้ต่อสู้ลงพื้น เพื่อที่จะได้เป็นการวัดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวจริงๆ โดยไม่มีปัจจัยด้านอื่นๆ มาเป็นตัวช่วยในการปฏิบัติ ดังนั้น การทดสอบ Hexagonal Obstacle test และการทดสอบใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของยูโด จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้วัดได้อย่างชัดเจน

ผลจากการทดลอง การทดสอบความคล่องตัว Hexagonal Obstacle test และการทดสอบใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของยูโด โดยทำเวลาในการทดสอบ Hexagonal Obstacle test ก่อนการฝึกโปรแกรมและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทำการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ก่อนการฝึกโปรแกรมและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัวได้จำนวนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการเปลี่ยนแปลงแสดงให้เห็นว่า นักกีฬา ยูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น และใช้เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวที่กำหนดขึ้นที่เป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนที่ที่สอดคล้องกับกีฬา ยูโด เช่น แบบฝึก 9 จัตุรัส (Nine-Square) และแบบฝึกบันไดความคล่องตัว (Agility ladder) เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการก้าวเท้าเปลี่ยนทิศทางอย่างมีเป้าหมายและเป็นการฝึกระบบประสาทการรับรู้ในการก้าวเท้าให้ถูกต้อง การประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อให้มีการทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี แบบฝึกการวิ่งกลับตัว และการสไลด์ตัวด้านข้างนั้นจะมีแนวโน้มในการเพิ่มพลัง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขาให้มีอัตราการเร่ง หรือการออกตัวทั้งด้านหน้าและด้านหลัง และส่วนแบบฝึกการเคลื่อนไหวแบบมาย-มาวาริ-ซาบาคิ (Mae-Mawari-Sabaki) นั้นเป็นแบบฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายให้เฉพาะเจาะจงกับนักกีฬา ยูโด คือ เป็นการสับเท้าอย่างรวดเร็ว โดยหมุนตัวไปด้านหน้าซ้ายหรือขวา 180 องศา ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายกับเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage แต่จะแตกต่างตรงที่ไม่มีผู้ต่อสู้ยืนอยู่ตรงหน้า และนอกจากนั้น การกำหนดระยะเวลาในการฝึก ความถี่ ความต่อเนื่อง และระยะเวลาในการพักที่เหมาะสมการฝึกซ้อม ก็ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความคล่องตัว การ

ทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีพลังและความเร็วเพิ่มขึ้น เกิดการเรียนรู้ในการเคลื่อนไหว นอกจากนั้นร่างกายสามารถรับรู้ และตอบสนองได้ดีขึ้นทำให้นักกีฬาโยโดมีการพัฒนาทักษะและสมรรถภาพทางกายขึ้น เป็นผลทำให้นักกีฬาโยโดมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น Karpowich และ Jim (1962) รายงานว่าการฝึกความคล่องตัวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเพิ่มขนาดขึ้นมีผลโดยตรงต่อความแข็งแรง และความเร็วของกล้ามเนื้อสามารถพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้สูงขึ้น ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2536) การฝึกซ้อมทำให้มีการปรับตัวทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นทำให้เซลล์ของกล้ามเนื้อมีศักยภาพด้านพลังงานมากขึ้น การเพิ่มความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อสามารถทำให้เพิ่มขึ้นได้ การฝึกเคลื่อนไหวที่เร็วๆซ้ำๆกระทำเป็นเวลานานนอกจากจะเพิ่มประสิทธิภาพของระบบประสาทไปยังกล้ามเนื้อแล้วยังทำให้ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อดีขึ้นอีกด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วิรุทธิ์ นันทขว้าง (2544) ได้ทำการศึกษาวิจัยผลของการใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกซ้อม โดยใช้ผู้รักษาประตูชมรมฟุตบอลโรงเรียนปรีณสร้อยแยลส์วิทยาลัย จำนวน 12 คน ผลการศึกษพบว่าผู้รักษาประตูมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

และผลจากการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของยูโด ระหว่างขณะใส่เสื้อยูโดแห้ง กับขณะใส่เสื้อยูโดเปียก พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดเปียกไม่ทำให้ความสามารถในการทำเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ลดลง สาเหตุการที่ไม่มีความแตกต่างกันในการทดสอบนี้อาจเป็นเพราะว่า น้ำหนักที่เพิ่มให้เสื้อยูโดจากน้ำหนักปกติ คือ 1.5 กิโลกรัม เป็น 3 กิโลกรัม นั้นเป็นเพราะแรงต้านภายนอก (Load) ของน้ำหนักที่ยังไม่หนักพอ หรือก้ามเนื้อของนักกีฬาสามารถที่จะรับกับแรงต้านภายนอก (Load) ของน้ำหนักประมาณนี้ได้ทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของเวลา และจำนวนครั้งในการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดสอบพบว่า น้ำหนักตั้งแต่ 1.5 กิโลกรัม ถึง 3 กิโลกรัม ไม่ส่งผลต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของยูโด ขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันแต่อย่างใด นอกจากนั้นในเรื่องของเวลาในการเข้าท่ายูโดถ้ากำหนดเวลาให้มากกว่า 15 วินาที ผลการเข้าท่ายูโดอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงก็ได้เพราะร่างกายต้องรับ (Load) เพิ่ม 1.5 กิโลกรัม เป็นระยะเวลานานขึ้นทำให้เกิดความเมื่อยล้า ในการศึกษาต่อไปอาจจะศึกษาต่อถึงเรื่อง ผลของการใส่เสื้อยูโดเปียกต่อการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ในระยะเวลานานขึ้น เช่น 3-5 นาที จะให้ผลอย่างไร แรงต้าน หรือแรงโน้มถ่วงที่คงที่ในแนวราบขนานกับพื้น ทำให้จุด CG ของร่างกายไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงถ้าเทียบกับการเคลื่อนที่ในแนวดิ่ง หรือความชันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้จุด CG ของร่างกายเปลี่ยนแปลงโหลดของความหนักก็จะเพิ่มขึ้นการออกแรงก็เพิ่มขึ้นด้วย จาก

เหตุผลดังกล่าวนี้ทำให้ผลของเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างขณะใส่เสื้อยูโดแห้ง กับ ขณะใส่เสื้อยูโดเปียกไม่มีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1.ควรมีการเพิ่มจำนวนผู้ทดลองให้มากขึ้น
- 2.ควรมีการเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุม จะฝึกซ้อมยูโดอย่างเดียว และกลุ่มทดลองจะฝึกซ้อมยูโดควบคู่กับโปรแกรมความคล่องตัว เพื่อการเปรียบเทียบในการฝึกความคล่องตัวให้เห็นอย่างชัดเจน
- 3.ควรเพิ่มแบบฝึกให้มากขึ้นเพื่อความหลากหลายในการฝึกซ้อม
- 4.ควรรหาปัจจัยอื่นๆที่ส่งผลต่อเทคนิคในการเข้าท่าของนักกีฬา ยูโด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved