

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2552 จำนวน 12 คน นำผลที่ได้ก่อนฝึก และหลังฝึกมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 6 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาปรากฏผล ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

จากผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล ของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน พบว่าภายหลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ นักกีฬามีการพัฒนาเรื่องความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงที่ผู้ศึกษาได้กำหนดขึ้น มีผลดีต่อการพัฒนาการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกล ซึ่งได้เป็นไปตามข้อสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้ ดังนั้น โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนสามารถนำไปฝึกเสริมทักษะการเล่นกีฬาบาสเกตบอลในเรื่องของการยิงประตู ผู้ศึกษาจึงขอเสนอและเผยแพร่ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาบาสเกตบอลต่อไป

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาผู้ศึกษาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน ก่อนการฝึกตามโปรแกรมมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลที่ 6.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.02 และหลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลที่ 9.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ภายหลังการฝึกตามโปรแกรมมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกลดีขึ้นซึ่งผลการศึกษาได้ คณัย ถิกไทย์ (2542) ได้ทำการศึกษาเรื่อง” ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อ

ความแม่นยำในการเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูได้ห้วงบาสเกตบอล” ผลการศึกษาพบว่า ความแม่นยำในการเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูได้ห้วง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แขน ไหล่ และมีอัตราการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูได้ห้วงบาสเกตบอล กับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูได้ห้วงบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าการฝึกด้วยน้ำหนัก มีผลต่อความแม่นยำในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเข้ายิงประตูได้ห้วง และยังสอดคล้องกับ พิจิตร มีเพ็งจันทร์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ผลการใช้แบบฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือล่าง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า 1. ประสิทธิภาพของแบบฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือล่าง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เท่ากับ 81.10 / 86.75 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ 2. นักเรียนที่ฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน มีกล้ามเนื้อแขนหลังการฝึกแข็งแรงกว่ากล้ามเนื้อแขนก่อนฝึกโดยนักเรียนชายมีความก้าวหน้าคิดเป็นร้อยละ 54.50 % และ นักเรียนหญิงมีความก้าวหน้าคิดเป็นร้อยละ 60.89 % หลังการฝึก 8 สัปดาห์ 3. นักเรียนที่ฝึกโดยใช้แบบฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยใช้น้ำหนักช่วยเพื่อเพิ่มสมรรถภาพการเสิร์ฟวอลเลย์บอล มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพการเสิร์ฟวอลเลย์บอลหลังฝึกสูงกว่าก่อนฝึกมีความก้าวหน้าคิดเป็นร้อยละ 33.91% หลังการฝึก 8 สัปดาห์

2. จากการเปรียบเทียบผลของการฝึกตามโปรแกรมหลังจากทำการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 จะเห็นได้ว่าผลของการฝึกในแต่ละช่วงมีความแม่นยำในการยิงประตูเพิ่มขึ้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมมานานมีทักษะทางด้านกีฬบาสเกตบอลอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรงดีทุกคน เมื่อได้รับการฝึกทักษะทางด้านความแข็งแรงของแขนเพิ่มเติมจึงทำให้นักกีฬามีการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลดีขึ้นเป็นลำดับ เพราะ เมื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นก็จะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งานได้มาก (อ่างใน เรวดี, 2544: 41) รายงานว่า การฝึกด้วยน้ำหนักสามารถพัฒนาความแข็งแรงให้ดีขึ้นได้ และในการฝึกยกน้ำหนักจะเริ่มเห็นพัฒนาการเมื่อฝึกครบ 2-3 สัปดาห์ และพัฒนาการความแข็งแรงควรเริ่มที่ความหนักที่ 75% , 85%, 90%, และ 100% ของ 1RM และทำการฝึก 3-4 วันต่อสัปดาห์ และสอดคล้องกับ Macked และคณะ (1993) รายงานว่าความแข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสัปดาห์ที่ 2 และ สัปดาห์ที่ 4 และถ้าทำการฝึกโดยน้ำหนักเท่าเดิมตลอดเวลา จะพบว่า การที่จะพัฒนาความแข็งแรงจะไม่เกิดผล แต่จะเกิดความทนทานมากกว่า ดังนั้นการฝึกความแข็งแรงจะต้องเพิ่มน้ำหนักแต่ละครั้ง โดยการปรับความหนัก (load) ทุก 2

สปีดท่า และ อภิลักษณ์ เทียนทอง (2549) ได้กล่าวว่า ความแข็งแรงที่เปลี่ยน แปลงไปหรือถูกพัฒนาขึ้น อันเป็นผลมาจากการฝึกด้วยน้ำหนักนั้น จะมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Neuromuscular) อันเนื่องมาจากการเรียนรู้ในการปฏิบัติท่าฝึกต่างๆ และการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ (Increasing muscle mass) ปัจจัยดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง และสรีรวิทยาของกล้ามเนื้อและส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกัมนิสัยของการฝึกว่ามีความรับผิดชอบหรือมีความสม่ำเสมอในการฝึกมากน้อยเพียงใด

ผลการศึกษา การใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการยิงปืนประตูลูกศรระยะไกล ถือว่าประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยนักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ มีการพัฒนาการยิงประตูลูกศรระยะไกลได้ดีเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้

1. โปรแกรมการฝึกนี้ สามารถนำไปใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล และนักกีฬาอื่นๆ ที่มีจุดมุ่งหมายในการฝึกที่คล้ายคลึงกันได้
2. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่สนใจที่จะนำวิธีการฝึกความแข็งแรงนี้ไปใช้ ควรศึกษาวิธีการฝึกให้ถูกต้อง เหมาะสมกับผู้รับการฝึก เนื่องจาก โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงต้องคำนึงถึงผู้รับการฝึกแต่ละคนด้วย หากฝึกด้วยวิธีที่ผิดอาจส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บและเป็นผลเสียต่อผู้รับการฝึกได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการเปรียบเทียบหลาย ๆ กลุ่ม เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วย
2. ควรศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงกับนักกีฬาบาสเกตบอลที่เพิ่งจะเริ่มเล่นกีฬาบาสเกตบอล
3. ควรมีการศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อขาในการกระโดดยิงประตูลูกศรในระยะไกล หรือกับกีฬานชนิดอื่นๆ