

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลและศึกษาถึงผลของการเปลี่ยนแปลงความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวจากโปรแกรมการฝึกภายหลังจากการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้ นักกีฬาฟุตบอลจากโรงเรียนบ้านเปียงหลวง จังหวัดเชียงใหม่ รุ่นความสูงไม่เกิน 145 เซนติเมตร จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 10 – 14 ปี เป็นเพศชายทั้งหมด โดยทำการสุ่มแบบเจาะจงเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็น โปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลระยะเวลา 6 สัปดาห์ ฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน ตั้งแต่ วันจันทร์ – วันศุกร์ ในช่วงเวลาระหว่าง 16.00 น. – 17.00 น. นำผลการทดสอบเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนและหลังการฝึก โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว (Paired t-Test)

สรุปผลการศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการฝึกซ้อมทั้งหมด สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ความเร็ว ผลของโปรแกรมการฝึกที่มีผลต่อความเร็ว โดยการทดสอบ Flying 30 metre Test ซึ่งเห็นได้จากเวลาค่าเฉลี่ยหลังการฝึกลดลงจากก่อนการฝึกเมื่อดูจากค่าสถิติ ค่าทดสอบ T – Test หลังการฝึกมีผลทำให้เวลาจากการทดสอบความเร็วลดลงไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกช่วยเพิ่มความเร็วให้กับนักกีฬาฟุตบอลได้

2. ความคล่องแคล่วว่องไว ผลของโปรแกรมการฝึกที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบ Illinois Agility Run Test ซึ่งเห็นได้จากเวลาค่าเฉลี่ยหลังการฝึกลดลงจากก่อนการฝึกเมื่อดูจากค่าสถิติ ค่าทดสอบ T – Test หลังการฝึกมีผลทำให้เวลาจากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวลดลงไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกช่วยเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฟุตบอลได้

จากโปรแกรมการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์ พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น ดังนั้น โปรแกรมการฝึกนี้จึงสามารถนำไปพัฒนาความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวได้

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ผู้ศึกษาสามารถอภิปรายผลเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

การสร้างโปรแกรมการฝึก

ผู้ศึกษาได้สร้างโปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวที่เพิ่มขึ้น และเนื่องจากเกมกีฬาฟุตบอลนั้นเป็นกีฬาที่เล่นกันด้วยความรวดเร็ว จึงจำเป็นที่ผู้เล่นจะต้องฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งการสร้างโปรแกรมการฝึกความเร็วของผู้ศึกษานั้น มีการฝึกที่มีแนวโน้มในการเพิ่มพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมไปถึงการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การวิ่ง quick feet , การวิ่งขึ้นเนินชัน และการวิ่งขึ้นบันไดชัน ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการฝึกความเร็วที่กล่าวไว้ว่า ความเร็วในการเคลื่อนที่เป็นการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อ วิธีการฝึกความเร็วโดยการฝึกการเคลื่อนไหวยุติเร็วๆ ซ้ำๆ กัน เป็นเวลานานจะเพิ่มประสิทธิภาพของคำสั่งของระบบประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และทำให้ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นด้วย

การสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีการฝึกการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ ปฏิกริยาตอบสนองและความอ่อนตัว ได้แก่ T - test agility, วิ่งสามเหลี่ยม, วิ่ง Zigzag , วิ่งกลับตัว 5 เมตร, lateral change of direction และ the 505 Agility ซึ่งสอดคล้องกับชูศักดิ์และกันยา (2536) กล่าวไว้ว่า ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวยุติอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยความสามารถขั้นพื้นฐาน คือ มีปฏิกริยาที่รวดเร็ว การเคลื่อนไหวยุติที่รวดเร็ว การร่วมงานกันของกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฟุตบอล ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้โปรแกรมการฝึกมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยให้เข้ากับทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นสำคัญ

ผลของการฝึกตามโปรแกรม

หลังจากการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์แล้วใช้ การทดสอบแบบ Illinois Agility Run Test วัดความคล่องแคล่วว่องไว และใช้การทดสอบ Flying 30 metre Test วัดความเร็วพบว่าเวลาที่ใช้ในการทดสอบเปรียบเทียบก่อนการฝึกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งส่งผลทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น

ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผลของการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีผลทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นนั้น เกิดจากการที่นักกีฬามีการฝึกซ้อมโดยทำการฝึกตาม โปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนได้วางเอาไว้ โดยโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วนั้น ผู้วิจัยได้วาง โปรแกรมในลักษณะที่มีแนวโน้มในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการควบคุมลูกบอลในการเล่นฟุตบอล ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) , กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring), กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus maximus) และ กล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius) ซึ่ง โปรแกรมที่เพิ่มความแข็งแรงประกอบไปด้วย การวิ่ง quick feet ซึ่งเป็นการวิ่งที่เน้นการวิ่งอย่างรวดเร็วและมีความถี่ในการวิ่งสูง เป็นการฝึกกล้ามเนื้ออก เขยิดเข่าและสะโพกทำงานสลับกันอย่างรวดเร็ว ซึ่งในการแข่งขันฟุตบอลมีความจำเป็นต้องอาศัยความเร็วในการแย่งลูกบอล, การวิ่งขึ้นเนินชัน และการวิ่งขึ้นบันไดชัน เป็นการวิ่งที่ต้านแรงโน้มถ่วงของโลก ซึ่งจะเพิ่มความหนักและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและกล้ามเนื้อเขยิดสะโพก นอกจากนี้หากวิ่งด้วยความเร็วก็เป็นการฝึกระบบ Aerobic ที่หนักถึงหนักมากร่วมด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโปรแกรมเหล่านี้มีการผสมผสานทั้งการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเพิ่มความเร็ว การเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว และการเพิ่มระบบ Aerobic capacity และน่าจะมีผลต่อเนื่องไปถึงความสามารถในการเล่นโดยรวมของนักกีฬา ส่วน โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวนั้น ผู้วิจัยได้วาง โปรแกรมในลักษณะที่มีแนวโน้มในการเพิ่มปฏิริยาการตอบสนองและการเคลื่อนไหวของนักกีฬาให้มีความรวดเร็วมากขึ้นตามลำดับ ดังจะเห็นได้ว่า โปรแกรมการฝึกโดยส่วนใหญ่จะเน้นให้นักกีฬารู้จักการเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว อีกทั้งยังเน้นการปฏิบัติอย่างซ้ำๆ ด้วยความเร็ว ได้แก่ T - test agility, วิ่งสามเหลี่ยม, วิ่ง Zigzag , วิ่งกลับตัว 5 เมตร, lateral change of direction และ the 505 agility ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วินยา สุนทรเสถียร (2542) ที่กล่าวไว้ว่า การที่จะเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไวนั้น จะต้องยึดหลักการฝึกที่เป็นพื้นฐานและจะต้องฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างถูกต้องซ้ำแล้วซ้ำอีกด้วยความเร็วสูง จึงทำให้ โปรแกรมการฝึกนี้มีแนวโน้มในการเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาที่ดีขึ้น ซึ่งการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของ โปรแกรมการฝึกนี้จะเอื้อประโยชน์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลของการศึกษาไปใช้

1. จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำโปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลไปใช้เพื่อพัฒนาการเล่นฟุตบอล ส่งผลให้นักกีฬามีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น
2. การศึกษาครั้งนี้ใช้เวลาในการศึกษา 6 สัปดาห์ ซึ่งผลการศึกษายังไม่ชัดเจน ในด้านข้อมูลทางสถิติ ควรใช้ระยะเวลาในการศึกษานานกว่า 6 สัปดาห์ จะทำให้เห็นผลจากการศึกษาชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป การศึกษาด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ควรนำแบบทดสอบหลายๆ ด้านมาใช้
2. ควรทำการศึกษาในนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มอายุระดับต่างๆ รวมถึงในนักกีฬาฟุตบอลเพศหญิง โดยปรับปรุงโปรแกรมการฝึกให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬา
3. ควรทำการศึกษา เก็บข้อมูล ในขณะที่นักกีฬาฟุตบอลที่ได้รับการฝึกเข้าร่วมแข่งขันด้วย เพื่อการพัฒนา โปรแกรมการฝึกให้มีประสิทธิภาพ ครอบคลุมการฝึกให้มากที่สุด
4. ควรนำเครื่องมือการวัดชนิดอื่นเข้ามาใช้ในการวิจัย เพื่อสามารถที่จะจัดเก็บข้อมูลได้อย่างหลากหลายมากขึ้น
5. ควรมีกลุ่มควบคุมที่ฝึกด้วย โปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพียงอย่างเดียว เพื่อนำมาเปรียบเทียบผลของการฝึกตามโปรแกรม สามารถนำไปใช้ในการพัฒนา โปรแกรมการฝึกให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved