

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลการฝึกการหายใจแบบ โยคะ ด้วยท่าสุริยันนัมัสการที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษในกีฬาสเกตบอล ของนักกีฬา สเกตบอลหญิง หลังการฝึก 4 สัปดาห์และเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกปกติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา นักกีฬาสเกตบอลหญิง โรงเรียนคาราวิทยาควมจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 36 คน อายุระหว่าง 12-16 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุมฝึกตาม โปรแกรมการซ้อมตามปกติของ โรงเรียน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลองฝึกตาม โปรแกรมการซ้อมตามปกติและฝึกการหายใจแบบ โยคะในท่า สุริยันนัมัสการควบคู่ไปด้วย

ผู้ศึกษากำหนดให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตาม โปรแกรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยที่ผู้ศึกษาทำการ ทดสอบความแม่นยำในการยิงลูก โทษทั้งก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่ม และนำผลที่ได้มา วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SSPS โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบก่อนและ หลังการฝึกของแต่ละกลุ่มและนำผลการเปลี่ยนแปลงของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบค่าการเปลี่ยนแปลง โดยสามารถสรุปอภิปรายผลและเสนอแนะการศึกษาดังนี้

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่านักกีฬาในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงลูกโทษ สเกตบอลน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยการยิงลูกโทษสเกตบอล เท่ากับ 5.2778 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการยิงลูก โทษสเกตบอล เท่ากับ 5.2278เมื่อนำผลของคะแนนเฉลี่ยก่อน และหลังการฝึกของทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบกันค่าเฉลี่ย ในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยในกลุ่มควบคุม คือในกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 5.2778 ค่าเฉลี่ยหลังฝึกเท่ากับ 6.6667 ส่วนในกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 5.2778 ค่าเฉลี่ยหลังฝึกเท่ากับ 7.2222 แต่เมื่อนำผลคะแนน มาวิเคราะห์ข้อมูล ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SSPS ผลปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษารั้งนี้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การฝึกการหายใจแบบ โยคะมีผลทำให้นักกีฬาที่มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น โดยดูได้จากตารางที่ 1 ที่แสดงถึงค่าเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบการยิงลูกโทษบาสเกตบอลก่อนและหลัง ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 5.2278 เพิ่มขึ้นเป็น 7.2222 ซึ่งเพิ่มขึ้น 1.9944

2. การฝึกยิงลูกโทษตามโปรแกรมการฝึกปกติมีผลทำให้นักกีฬาที่มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น โดยดูได้จากตารางที่ 2 ที่แสดงถึงค่าเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบการยิงลูกโทษบาสเกตบอลก่อนและหลัง ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 5.2278 เพิ่มขึ้นเป็น 6.6667 ซึ่งเพิ่มขึ้น 1.4389

3. เมื่อเปรียบเทียบผลค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ทำการฝึกการหายใจแบบ โยคะกับกลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกปกติของทางโรงเรียนผลที่ออกมาค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อยเมื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแล้วผลออกมาปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้จากการสังเกตของผู้ศึกษา ตลอดเวลา 4 สัปดาห์เห็นว่าผลที่เกิดขึ้นอาจจะเกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. เวลาที่ใช้ในการฝึกการหายใจแบบ โยคะอาจจะเบียดกับเวลาในการซ้อมของนักกีฬาทำให้นักกีฬากลุ่มทดลองมีเวลาในการซ้อมกับทีมน้อยลงเพราะนักกีฬาบางคนต้องกลับบ้านเร็ว อาจทำให้นักกีฬาเกิดความกังวลในการซ้อมกับทีมแบบปกติ และทำให้นักกีฬาที่มีความสนใจและตั้งใจในการฝึกซ้อมการหายใจแบบ โยคะน้อยลง

2. ในช่วงการทดลองที่มโรงเรียนได้รับการเชิญให้ไปแข่งที่ขอนแก่น 2 อาทิตย์ ทำให้นักกีฬาทั้ง 36 คนขาดการฝึกซ้อม ทำให้การฝึกการหายใจแบบ โยคะขาดช่วงและทำให้การเก็บข้อมูลขาดช่วงไป อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในการฝึกซ้อมและการเก็บข้อมูล

3. อาจจะเกิดจากปัจจัยอื่นๆ เช่น วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือประสบการณ์ของนักกีฬาบางคน เช่นการรบกวนจากเพื่อนร่วมทีมขณะทำการยิงลูกโทษ มีการก่อกวนโดยการส่งเสียงดังเพื่อให้กำลังใจหรือเพื่อให้ตกใจ ทำให้นักกีฬาบางคนไม่มีสมาธิในการยิงลูกโทษ และทำให้เกิดความผิดพลาด ในการยิงลูกโทษ หรืออาจจะเกิดประสบการณ์ในการเล่นของนักกีฬาบางคนเพราะว่ามีนักกีฬาที่เพิ่งเข้ามาหัดเล่นได้ 2-3 เดือนหลายคนอาจทำให้ประสบการณ์และมีมือในการเล่นไม่เท่ากัน

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

จากผลการศึกษารั้งนี้ทำให้ได้ทราบว่ากรหายใจแบบโยคะสามารถช่วยให้นักกีฬามีค่าเฉลี่ยในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น แม้ว่าทางสถิติจะปรากฏผลว่าไม่แตกต่าง สามารถนำไปใช้ต่อยอดในการทำการศึกษารั้งต่อไป เพื่อเป็นข้อสนับสนุนและเป็นแนวทางในการดำเนินการทดลองครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษารั้งต่อไป

1. จากการศึกษาพบว่ามีความเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นหลังการฝึกซ้อมกรหายใจแบบโยคะ แต่อาจมีข้อผิดพลาดดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ทำการทดลองควรควบคุมปัจจัยต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นให้ดี และพยายามควบคุมตัวแปรที่อาจจะเกิดขึ้น
2. เนื่องจากการฝึกกรหายใจแบบโยคะเป็นการทำสมาธิแบบหนึ่ง ควรให้เกิดความสงบทั้งขณะฝึกและขณะทำการทดสอบเพื่อให้เกิดความใกล้เคียงกับสภาพขณะฝึก
3. การศึกษารั้งต่อไปเพื่อให้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นทางสรีระวิทยา ควรวัดความจุของปอดก่อนการทดลองและวัดความจุปอดหลังการทดลอง เพื่อทราบว่ากรหายใจแบบโยคะทำให้กรหายใจดีขึ้นและมีผลทำให้ความจุปอดเพิ่มขึ้นจริงหรือไม่
4. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับกีฬารั้งอื่นๆ ด้วยที่ต้องอาศัยสมาธิเพื่อก่อให้เกิดความแม่นยำเพิ่มเติมด้วย