

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู่ โดยโปรแกรมฝึกที่สร้างขึ้น ผู้ศึกษาใช้แบบฝึกแบบวงจรถษณานี ของแกร์ฮินเลย์ ซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลของวิทยาลัยแห่งรัฐเกรนตัน ประกอบในการฝึกพร้อมอุปกรณ์ที่สร้างขึ้น โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษาดังนี้

สรุปผลการศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการฝึกซ้อมทั้งหมดสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ความอ่อนตัว (Flexibility) ผลของ โปรแกรมฝึกที่มีต่อความอ่อนตัว โดยเห็นได้จากค่าทดสอบ t-test ที่แสดงว่า ก่อนและหลังการฝึกซ้อมมีผลทำให้ความอ่อนตัวของผู้รักษาประตู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ปฏิกริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ (Eye & Hand) ผลของ โปรแกรมฝึกที่มีต่อปฏิกริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ โดยเห็นได้จากค่าทดสอบ t-test ที่แสดงว่า ก่อนและหลังการฝึกซ้อมมีผลทำให้ปฏิกริยาตอบสนองระหว่างตากับมือของผู้รักษาประตู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.) ผลของ โปรแกรมฝึกที่มีต่อการก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.) โดยเห็นได้จากค่าทดสอบ t-test ที่แสดงว่าก่อนและหลังการฝึกซ้อมมีผลทำให้การก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.) ของผู้รักษาประตู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล การศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาสามารถอภิปรายผลเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. ความอ่อนตัว (Flexibility)

หลังจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรม ผู้รักษาประตูมีความอ่อนตัวมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากโปรแกรมการฝึกซ้อมมีการฝึกท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) ส่วนต่าง ๆ เพื่อสร้างความอ่อนตัวให้กับนักกีฬา (ภาคผนวก) โดยการฝึกความอ่อนตัวจะกระทำทุกครั้งในช่วงการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อม และในช่วงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อม

2. ปฏิกริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ (Eye and hand Response time)

ผลของโปรแกรมฝึกที่มีต่อปฏิกริยาตอบสนองระหว่างตากับมือของผู้รักษาประตูดีขึ้น เนื่องจากได้รับการฝึกการรับ และปัดลูกฟุตบอลจากโปรแกรมฝึกแบบสถานีของผู้รักษาประตูของแกรี อินด์เลย์ (ภาคผนวก)

3. ความคล่องตัวจากการฝึกตารางก้าวเดิน 20 วินาที (Nine – Square 20 sec.)

ผลของ โปรแกรมฝึกที่มีต่อความคล่องตัวของผู้รักษาประตูเพิ่มขึ้น เนื่องจาก ได้รับการฝึกจังหวะเท้าแบบต่าง ๆ จากการฝึกตารางก้าวเดิน 20 วินาที (Nine – Square 20 sec.) จากการฝึกแบบบันได 12 ชั้นในท่าต่าง ๆ และจากการใช้แบบฝึกวงจรสถานีของผู้รักษาประตูของแกรี อินด์เลย์ ที่ใช้ฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล ประกอบกับโปรแกรมฝึกที่สร้างขึ้น (ภาคผนวก)

ดังนั้น ผลของโปรแกรมฝึกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ประกอบกับการนำแบบฝึกแบบวงจรสถานีมาใช้ประกอบโปรแกรมการฝึกมีผลทำให้เกิดความคล่องตัวในผู้รักษาประตูมีพัฒนาการดีขึ้น ตรงตามวัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู และเป็นไปตามสมมติฐานในการศึกษาที่ผู้ศึกษาศึกษาได้ตั้งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการศึกษา

ในการสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตุ โดยการศึกษาในครั้งนี้ ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า ความคล่องตัวประกอบด้วย ความอ่อนตัว ปฏิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือ ทำก้าวเดิน 20 วินาที (9 Square 20 sec.) เมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการฝึกซ้อมตามโปรแกรมฝึก 6 สัปดาห์แล้ว ผลปรากฏว่าความคล่องตัวของผู้รักษาประตุเพิ่มขึ้น ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ผู้ฝึกสอนควรมีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญในการสร้างโปรแกรมฝึกให้กับนักกีฬา เพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนากีฬาในปัจจุบัน
2. โปรแกรมฝึก 6 สัปดาห์ที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้น สามารถนำไปฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตุ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. โปรแกรมฝึกที่ผู้ศึกษาศึกษาได้สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตุ ควรมีการศึกษาและสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อประโยชน์ในด้านอื่น ๆ ต่อไป
2. อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบการฝึกสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการฝึกกับนักกีฬาฟุตบอลในตำแหน่งอื่น ๆ หรือในกีฬาประเภทอื่น ๆ โดยนำไปประยุกต์ปรับปรุงวิธีการใช้ให้เหมาะสมกับทักษะกีฬานั้น ๆ
3. ควรฝึกเทคนิคการใช้ร่างกายหลอกล่อ ในขณะที่ทำการป้องกันประตุ เพื่อให้คู่ต่อสู้ทำประตุได้ยากขึ้น
4. ควรฝึกความสามารถในการป้องกันประตุ จากฝ่ายตรงข้าม ได้ทุกรูปแบบ ควบคู่ไปกับการใช้โปรแกรมฝึกด้วย