

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคาราที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร ก่อนและหลังการฝึกซ้อมในสัปดาห์ที่ 6 ตลอดจนเปรียบเทียบผลการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก ปี 2000 กับผลการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคาราที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร หลังการฝึกซ้อมในสัปดาห์ที่ 6

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียนคาราวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ทุกคนเป็นนักกีฬาที่มีสุขภาพดี และมีอายุระหว่าง 8-10 ปี ให้นักกีฬาทั้ง 20 คน ว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร นำความเร็วที่ได้มาเรียงลำดับ 1 ถึง 20 และนำเอาเลขคี่เป็นกลุ่มที่ 1 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 เลขคู่เป็นกลุ่มที่ 2 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบคารา แล้วมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบที่ (t-test related samples) พบว่าความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน หลังจากนั้นให้กลุ่มที่ 1 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และกลุ่มที่ 2 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบคารา เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ จึงทำการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำผลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ทดสอบที่แบบกลุ่มอิสระ (t-test independent samples) และค่าที่แบบกลุ่มสัมพันธ์ (t-test related samples)

สรุปผลการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีเวลาหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรในสัปดาห์ที่ 6
2. โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารามีเวลาหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรในสัปดาห์ที่ 6
3. โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 กับโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารามีความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

1. โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีการพัฒนาด้านเวลาหลังฝึกในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร ในสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน เพราะมีการจัดโปรแกรมฝึกซ้อมที่มีความหลากหลายคือ มีการฝึกความแข็งแรงความทนทาน ความเร็ว จึงทำให้นักกีฬามีการพัฒนาหลายด้านพร้อมกัน และยังมีการพักฟื้นตัว ทำให้ร่างกายลดความเหนื่อยล้าและพร้อมที่จะทำการฝึกในโปรแกรมหนักต่อไปในสัปดาห์หน้า ซึ่งงานวิจัยสอดคล้องกับแนวความคิดของ สำเร็จ โอสกุล (2538) ที่ได้กล่าวไว้ว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีองค์ประกอบการฝึกหลากหลาย และงานวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Counsilman, (1968) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นสำหรับนักว่ายน้ำ ดังนั้นจึงควรกระทำ 3 สิ่งดังต่อไปนี้ คือ เพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของข้อต่อ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลของการวิจัย Edward L. Fox (1975) ได้วิจัยเรื่องความถี่และระยะเวลาของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบ Interval Training และการเปลี่ยนแปลง ของ Aerobic Power ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบ Interval Training ของกรีฑาระยะกลางในนักศึกษา 69 คน มีการพัฒนาในด้านความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็วดีขึ้นกว่าเดิม

2. โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารามีการพัฒนาด้านเวลาหลังการฝึกในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร ในสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ดีกว่าก่อนการฝึกทั้งนี้ เพราะโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารามีการฝึกซ้อมที่หลากหลาย เช่น มีการฝึกความทนทาน ความเร็ว และทักษะที่ ถูกต้อง จึงทำให้นักกีฬามีการพัฒนาหลายด้านพร้อมกันนอกจากนี้การฝึกทักษะยังพัฒนาทางด้านเทคนิคในการว่ายน้ำ ซึ่งทำให้เกิดแรงต้านทานในการว่ายน้ำน้อย เช่น การฝึกทักษะในการเตะเท้า ดึงแขน การหายใจ และการกลับตัว สิ่งเหล่านี้ทำให้ประหยัดแรงงานและเวลาในการว่ายน้ำ นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกแบบคารายังฝึกความทนทาน และความเร็ว ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการฝึกว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สมพิศ ไขสุน (<http://www.Siamswim.Com>, 2544) ที่กล่าวไว้ในเรื่องปัจจัยของความสำเร็จของนักกีฬาว่ายน้ำว่าปัจจัยการฝึกทางด้านร่างกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการว่ายน้ำ เช่น การฝึกเทคนิคทางด้านกรกีฬา การฝึกเกี่ยวกับระบบพลังงาน การฝึก pacing การฝึกความอ่อนตัวและการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดพลัง (ความแข็งแรงและความเร็ว) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Edward L. Fox (1975) ที่ได้วิจัยเรื่อง ความถี่และระยะเวลาของโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบ Interval Training และการเปลี่ยนแปลงของ Aerobic Power ที่พบว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบ Interval Training ของ

กรีฑาระยะกลางในนักศึกษา 69 คนมีการพัฒนาด้านความแข็งแรง ความทนทานความเร็วดีขึ้นกว่าเดิม

3. โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารามีผลของความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรในสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานทั้งนี้เพราะ โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารามีการฝึกซ้อมความทนทาน ความแข็งแรง ความเร็ว และทักษะที่ถูกต้องเหมือนกัน จึงทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทางด้านความเร็วเพิ่มขึ้นทั้งสอง โปรแกรมดังได้แสดงเหตุผลไว้ในข้อ 1 และ ข้อ 2 อย่างไรก็ตามถ้าระยะเวลาของการฝึกมากกว่า 6 สัปดาห์ การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 น่าจะมีการพัฒนาความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร ดีกว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารา ทั้งนี้สังเกตได้จากค่าเฉลี่ยเวลาของการว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 ลดลงมากกว่า คือ โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.91 นาที ส่วนค่าเฉลี่ยของเวลาในการว่ายน้ำโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคารา เท่ากับ 13.79 นาที

ข้อเสนอแนะในการนำผลของวิจัยไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนสามารถนำเอาโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 หรือโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคาราไปใช้ในการวางแผนการฝึกซ้อมตลอดปีได้
2. ผู้ฝึกสอนสามารถนำเอาโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และแบบคาราไปประยุกต์ใช้ร่วมกันทั้งนี้เพราะ โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคาราที่เน้นขั้นพื้นฐาน เช่น การฝึกด้านทักษะ และ ความทนทานเป็นหลัก ส่วนโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีโปรแกรมที่เฉพาะเจาะจง เพื่อเตรียมนักกีฬาเข้าสู่การแข่งขัน
3. ผู้ฝึกสอนสามารถนำเอาโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำ แบบคาราไปแก้ไขทักษะให้ถูกต้องเพราะ โปรแกรมแบบคารามีแบบฝึกเกี่ยวกับการฝึกท่าทางของทักษะอยู่ใน โปรแกรมด้วย
4. ผู้ฝึกสอนสามารถนำเอาโปรแกรมแบบคาราไปใช้ฟื้นฟูสภาพนักกีฬาหลังฤดูกาลแข่งขัน เนื่องจาก โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคาราจะเน้นในการว่ายน้ำแบบความเร็วต่ำคือ 50-60 % ของความเร็วในการว่ายน้ำ
5. ผู้ฝึกสามารถนำมาเอาโปรแกรมฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 ไปใช้ฝึกนักกีฬาในช่วงแข่งขัน เนื่องจากโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 เป็นโปรแกรมที่ฝึกหนัก เน้นเพื่อการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการทำวิจัยเรื่องทีนี้ครั้งต่อไปควรจะทำการศึกษาฝึกมากกว่า 6 สัปดาห์
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรจะทำการศึกษาในระยะทาง 1500 เมตร ในนักกีฬาชาย
3. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรนำเอาโปรแกรมการฝึกทั้งสองไปประยุกต์ใช้ในท่าว่าอื่น ๆ เช่น กรรเชียง กบ ฝี่เสื้อ เตี่ยวผสม เป็นต้น
4. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในนักกีฬาที่มีอายุมากกว่านี้ เช่น รุ่นอายุ 11-12 ปีและ 14-18 ปี