

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักต่อความทนทานของลำตัวส่วนบนและการทรงท่าของนักกีฬาตีลาศ โดยการเปรียบเทียบเวลาในการทดสอบความทนทานก่อนและหลังการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนัก พบว่านักกีฬาตีลาศไม่เพิ่มความทนทาน และการทรงท่าของนักกีฬาไม่มีการเปลี่ยนแปลง

จากคำกล่าวของ Brain Parkes (2001) กล่าวถึง การฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อคือ การทำให้กล้ามเนื้อมีความสามารถที่จะรักษาออกซิเจนตลอดเวลาที่กล้ามเนื้อออกแรงทำให้รักษาระดับการทำงานของกล้ามเนื้อ ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีการฝึกด้วยน้ำหนัก นอกจากนี้เจริญ กระบวนรัตน์ (2544) ยังได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติสำหรับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ คือควรอยู่ระหว่าง 50 – 70% ของน้ำหนักที่สามารถยกได้ และมนัส ยอดคำ ยังกล่าวถึงความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการต่อต้านความเมื่อยล้า และการกลับสู่สภาวะปกติ อย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อสามารถที่จะเกิดขึ้นได้จากการฝึกความแข็งแรง โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก 20 – 30 ครั้งต่อเซต ฝึก 3 เซต ในแต่ละวัน ซึ่งสามารถเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ

จากข้อความที่กล่าวมาทั้งหมด ไม่ได้สอดคล้องกับการนำโปรแกรมฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนัก 50 % ของน้ำหนักตัวของนักกีฬาหญิงมาทำการฝึกเพื่อให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนบน พบว่านักกีฬาตีลาศไม่สามารถมีความทนทานของกล้ามเนื้อมากขึ้นกว่าเดิมได้ และไม่มีการเปลี่ยนแปลงการทรงท่าของนักกีฬาด้วยความมั่นคงของลำตัวส่วนบนเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ กล้ามเนื้อแขนหน้า และแขนหลัง ทำงานร่วมกันได้อย่างสมดุล แต่การศึกษาในครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักในครั้งนี้ไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนไปในทางที่ดีขึ้นได้ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงการทรงท่าของนักกีฬาได้ เพราะผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลของการทดสอบความทนทานได้ค่าความแตกต่างเพียง 0.12 วินาที ทั้งนี้เนื่องมาจาก การใช้โปรแกรมการฝึกไม่สอดคล้องกับเป้าหมายคือ ในการฝึกความทนทานนั้นต้องทำการยกน้ำหนัก 20 – 30 ครั้งต่อเซต แต่ในโปรแกรมนี้ใช้การยก 12 ครั้งต่อเซต และในการฝึกจะใช้น้ำหนักเท่ากันในกล้ามเนื้อทุกมัดในทุกท่าที่นักกีฬามีความแตกต่างกันในขีดความสามารถของกล้ามเนื้อ ซึ่งไม่สอดคล้องกับทฤษฎีที่ว่า การปรับเพิ่มน้ำหนักที่ใช้ในแต่ละสถานีฝึกมากขึ้น เป็นวิธีการฝึกความแข็งแรงที่ได้ผลที่สุด ดังนั้นโปรแกรมในการฝึกครั้งนี้จึงไม่มีผลต่อการเพิ่มความทนทาน และไม่มีผลต่อการทรงท่าของนักกีฬาแต่อย่างใด

ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาครั้งแรกในนักกีฬาลีลาศ ผู้ทดลองได้เลือกนักกีฬาลีลาศในระดับเยาวชนเป็นเป้าหมายในการทดลอง ข้อจำกัด คือนักกีฬามีจำนวนน้อย ตลอดจนวุฒิภาวะทางด้านอายุของนักกีฬาที่ใช้ทดลองน้อย และ นักกีฬาไม่ได้ฝึกกีฬาลีลาศเพื่อเป็นอาชีพ ทำให้ขาดแรงจูงใจ และขาดความร่วมมือในการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนโปรแกรมการฝึกไม่สอดคล้องกับความต้องการ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในด้านนี้ต่อไปให้มากขึ้น และทำการศึกษาในนักกีฬาลีลาศในหลายระดับ เช่นนักกีฬาลีลาศระดับชาติ และศึกษานักกีฬาลีลาศอีกประเภทหนึ่งของการเต้นลีลาศ คือในจังหวะประเภท Latin dance และการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาที่ยังไม่แพร่หลายมากนัก จึงควรมีการศึกษาให้มากกว่านี้เพื่อเป็นการนำร่องและเตรียมความพร้อมเพื่อนำไปพัฒนากีฬาลีลาศต่อไป

บทสรุป

จากการศึกษานี้สรุปได้ว่าการฝึกความมั่นคงของลำตัวส่วนบนด้วย โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักไม่ส่งผลให้เกิดความทันทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนขึ้นได้และไม่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงของทรงท่าของนักกีฬา สาเหตุเพราะผลกระทบของปัจจัยหลายๆอย่างเช่น โปรแกรมการฝึกไม่เหมาะสมกับเป้าหมายที่ต้องการ นั่นคือความหนักของโปรแกรม ระยะเวลาในการฝึก ท่าฝึก ดังนั้นจึงควรมีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศ นักกีฬา และประชาชนที่สนใจ และเพื่อพัฒนากีฬาลีลาศของประเทศไทยให้มีความเป็นเลิศต่อไป