

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาจุดประสงค์ที่จะศึกษาค้นคว้าหาแบบฝึกวิธีการฝึก เพื่อเพิ่มความแม่นยำและประสิทธิภาพการยิงประตู เพื่อที่จะนำไปพัฒนาการกีฬาแฮนด์บอลให้มีความก้าวหน้า โดยมีจุดประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำของการยิงประตูแฮนด์บอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำของการยิงประตูระหว่างกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึก

สรุปการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความแม่นยำของการยิงประตูแฮนด์บอล เริ่มต้นและหลัง 6 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพลัย โอเมตริก พบว่าไม่มีความแตกต่างของผลการทดสอบของจำนวนครั้งที่สามารถยิงเข้าประตูแฮนด์บอลทั้งเริ่มและหลัง 6 สัปดาห์ โดยมีค่าเฉลี่ยเริ่มต้นเท่ากับ 4.60 ± 2.17 หลัง 6 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับเท่ากับ 4.90 ± 1.97 (ตารางที่ 2)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความแม่นยำของการยิงประตูแฮนด์บอลก่อนการฝึกและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก พบว่ามีความแตกต่างของผลการทดสอบของจำนวนครั้งที่ยิงเข้าประตูแฮนด์บอลของก่อนการฝึกกับหลังการฝึก โดยมีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 4.10 ± 1.37 หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.70 ± 0.95 (ตารางที่ 3)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความแม่นยำของการยิงประตูแฮนด์บอล ของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก 6 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างของของความแม่นยำที่สามารถยิงเข้าประตูแฮนด์บอล โดยพบว่ากลุ่มควบคุมมีความแม่นยำเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.30 แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.60 (ตารางที่ 4)

อภิปรายผล

ผลของการเปรียบเทียบของความแม่นยำในยิงประตูแฮนด์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก จะเห็นได้ว่าผู้ที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก มีผลการยิงประตูที่แม่นยำ

มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก เนื่องจากผู้ที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกซึ่งเป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัว มีการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น

การยิงประตูแฮนด์บอล ณ จุดโทษ นั้นผู้ยิงต้องยิงในทำยิงประตูจากหัวไหล่(Shoulder shot) (เกษม ช่วยพั่ง(2538)) การยิงประตูจากหัวไหล่เป็นการยิงประตูที่ง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุด เพราะเป็นการปล่อยลูกบอลไปยังประตูแบบเดียวกับการขว้างลูกเทนนิส ขว้างลูกซอฟต์บอล เป็นการยิงประตูที่มีความรุนแรงและแม่นยำ ยิ่งระยะใกล้ วิธีปฏิบัติการยิงประตูจากหัวไหล่ ทำได้ดังนี้

1. ถ้าเป็นการยิงด้วยมือขวา จะต้องวางเท้าซ้ายไปข้างหน้าเข้าหาประตูส่วนปลายเท้าขวาชี้ไปด้านหลังเล็กน้อย

2. งอเข่าซ้ายเล็กน้อย แล้วถ่าน้ำหนักไปยังเท้าขวา เอนตัวไปข้างหลังให้ขาหลังตั้งตรง

3. ลูกบอลอยู่ในฝ่ามือขวาและจับให้แน่น แล้วยกแขนขึ้นสูงระดับศีรษะงอข้อศอก และเหวี่ยงไปข้างหลังพอควร

4. แขนซ้ายงอและยกไขว้มาข้างหน้าอก บิดลำตัว หันหัวไหล่ซ้ายไปยังทิศทางที่จะยิงประตู

5. การยิงประตูที่รุนแรง ต้องใช้แรงจากขา สะโพก ลำตัว หัวไหล่ แขน และข้อมือ

จากท่าที่ใช้ยิงประตูแฮนด์บอลจากหัวไหล่จะต้องใช้แรงที่ออกจากหัวไหล่ แขน และจะต้องมีลำตัวที่มั่นคง จึงจะสามารถส่งลูกบอลออกจากมือได้แรงและเร็ว เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก จะทำให้เกิดความมั่นคงของลำตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน ทำให้มีความแม่นยำเพิ่มขึ้น โดยกล้ามเนื้อหลังยึดลำตัวให้ติดกับกระดูกสันหลังไม่ให้เอียงออกไปทางด้านซ้ายและขวาขณะที่มีการหมุนของลำตัว อีกทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน เมื่อมีความแข็งแรง สามารถส่งลูกบอลออกจากมือได้เร็วและแรงขึ้นและสามารถทนต่ออาการล้าได้นานกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก

จากที่ได้นำเสนอวิธีการฝึกพลัยโอเมตริกซึ่งใช้หลักการของ Stretch – Shortening Cycle (SSC) เป็นรูปแบบการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อมีการทำงานแบบยืดยาวออกแล้วตามด้วยการทำงานแบบหดสั้นเข้าอย่างทันที ผลที่ได้จากวงจรนี้จะทำให้มีแรงในการหดตัวแบบหดสั้นเข้ามากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานแบบหดสั้นเข้าอย่างเดียว

ดังนั้นการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการเพิ่มการตื่นตัวของการรับรู้ของประสาทเพื่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการฝึกพลัยโอเมตริกจึงเป็นอีกแบบหนึ่งซึ่งสามารถพัฒนาสมรรถภาพและความสามารถของกีฬาเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านระบบ

ประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งที่นี้จะต้องการให้ได้ปริมาณการหดตัวของกล้ามเนื้อที่มากที่สุดในเวลาน้อยที่สุด การเคลื่อนไหวของการแข่งขันทุกกีฬา เกี่ยวข้องกับการทำงานซ้ำ ๆ กัน บางกีฬาต้องการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบหดสั้นเข้าอย่างรุนแรง และรวดเร็ว (เอกสารประกอบการสอนวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและเทคโนโลยีการกีฬา อาจารย์เพียรชัย คำวงษ์, 2537)

กล่าวโดยสรุปผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบว่าเมื่อผู้ได้รับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัว มีความแม่นยำในการยิงประตูแฮนด์บอลเพิ่มขึ้น และจากการสังเกตพฤติกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มพบว่าก่อนทำการยิงประตูเริ่มแรก ก่อนที่จะทำการฝึกกลุ่มตัวอย่างยิงประตูอย่างไม่มั่นใจว่าจะแม่นยำหรือไม่แม่นยำ หลังจากทำการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบยิงประตูแฮนด์บอลพบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกมีพฤติกรรมที่มีความมั่นใจมากขึ้น กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกยังคงมีพฤติกรรมเหมือนครั้งแรก สรุปได้คือกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก ในขณะที่ทำการฝึกพลัยโอเมตริกในแต่ละท่านั้น กลุ่มทดลองได้มีการทำสมาธิ ตั้งใจในการปฏิบัติ จึงทำให้ในขณะที่ฝึกพลัยโอเมตริกจะมีการฝึกจิตวิทยาควบคู่กันไปด้วย จึงสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับกลุ่มทดลองได้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการเปรียบเทียบในหลายกลุ่ม
2. ควรจะมีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มความมั่นคงในการยืน
3. ควรมีการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาร่างกายของความแข็งแรงของการฝึกพลัยโอเมตริก
4. จากแบบฝึกที่ทำการศึกษามีทำในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวค่อนข้างน้อย ควรจะมีการเพิ่มท่าพลัยโอเมตริกในส่วนของลำตัวมากขึ้น
5. ควรมีการแยกแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะดีและไม่ดีอยู่ในทั้ง 2 สองกลุ่ม