

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬา วอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคพายัพ ทำการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบ SEMO Agility Test และ ทดสอบความคล่องตัวหลังรับการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ด้วยแบบทดสอบ SEMO Agility Test ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว นักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น โดยทำเวลาได้ลดลง จาก 10.96 วินาที เป็น 10.35 วินาทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < 0.01$

ตารางแสดงผลการทดสอบก่อนการฝึก(Pre-Test) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของ SEMO Agility Test

ผู้เข้ารับการทดสอบ	การทดสอบก่อนการฝึก(วินาที)	Performance Level
1	11.89	Advanced intermediate
2	10.57	Advanced
3	11.55	Advanced intermediate
4	11.76	Advanced intermediate
5	10.69	Advanced
6	9.86	Advanced
7	11.00	Advanced intermediate
8	10.89	Advanced intermediate
9	11.12	Advanced intermediate
10	10.56	Advanced
11	10.73	Advanced intermediate
12	10.92	Advanced intermediate

ตารางแสดงผลการทดสอบหลังการฝึก(Post-Test) เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของ  
SEMO Agility Test

ผู้เข้ารับการทดสอบ	การทดสอบหลังการฝึก(วินาที)	Performance Level
1	10.43	Advanced
2	10.21	Advanced
3	10.79	Advanced intermediate
4	11.46	Advanced intermediate
5	10.08	Advanced
6	9.47	Advanced
7	10.78	Advanced intermediate
8	10.59	Advanced
9	10.11	Advanced
10	10.23	Advanced
11	10.14	Advanced
12	10.01	Advanced

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาโอลิมปิกชายมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น ในการทดสอบความคล่องตัวด้วยแบบทดสอบ SEMO Agility Test ได้ทำเวลาดลดลงจากก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < 0.01$  ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกความคล่องตัวที่กำหนดให้ โดยผู้ศึกษาได้เน้นแบบฝึก และ โปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานในการเคลื่อนไหวและสอดคล้องกับชนิดกีฬา ในการฝึกทำให้นักกีฬามีทักษะการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นสามารถทำเวลาในการทดสอบเฉลี่ยลดลงจากก่อนการฝึก เป็นผลให้นักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มมากขึ้น

จากผลความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึก และแบบการฝึกความคล่องตัวที่ใช้ในการฝึก ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับนักกีฬาโอลิมปิกชาย ทำให้เกิดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมีการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทของกล้ามเนื้อเป็นอย่างดีทำให้กล้ามเนื้อมีพลังและมีความเร็วเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาติ สุวรรณเบญจรงค์ (2545) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาวอลเลย์บอล เวลาในการศึกษา 6 สัปดาห์ แบ่งนักกีฬาเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 12 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียวและ กลุ่มทดลอง 12 คนทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาในกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และค่าเฉลี่ยของเวลาในกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และการศึกษาของ วิรุทธิ์ นันทขว้าง (2544) ได้ทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของผู้รักษาประตู เวลาในการศึกษา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้รักษาประตูมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ผกากาญจน์ มุ่งหน้า (2547) การค้นคว้าแบบอิสระผลการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬเทนนิสวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกนักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น โดยทำเวลาในการทดสอบลดลงจาก  $10.23 \pm 0.29$  เป็น  $9.47 \pm 0.29$  อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $P < 0.01$

ในการฝึกครั้งนี้สามารถเพิ่มความคล่องตัวของนักกีฬาได้จริง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกกีฬาได้ เพื่อให้นักกีฬามีความสามารถและประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น โดยส่วนใหญ่แล้วการเล่นกีฬาให้ประสบความสำเร็จต้องใช้เวลาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถด้าน ความแข็งแรง และ ความเร็ว อันจะมีผลทำให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทางร่างกายในการแข่งขันกีฬา

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางกีฬาของนักกีฬาร่วมด้วย
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬา เช่น เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และความอ่อนตัวที่มีผลต่อการฝึกและการพัฒนาความสามารถทางกีฬา
3. ควรมีการศึกษาเรื่องผลของการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved