

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint และศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์และเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint กับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นนักศึกษาเอกวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน โดยกำหนดให้เป็น

กลุ่มทดลอง ที่ 1 ฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลอง ที่ 2 ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint

ผู้ศึกษากำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง ฝึกตาม โปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้ศึกษามันที่ผลการทดสอบความสามารถในการกระโดด ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่ม และเปรียบเทียบผลภายในกลุ่มและเปรียบเทียบผลต่างระหว่างกลุ่ม โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการศึกษาได้ ดังต่อไปนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ภายหลังจากฝึก โปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า นักกีฬาสามารถกระโดดสูงกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

2. ภายหลังจากการฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า นักกีฬาสามารถกระโดดสูงไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p > 0.05$

3. ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 คือ ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ มีค่าการกระโดดสูงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษารั้วนี้ ผู้ศึกษาสามารถอภิปรายผลเป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. การฝึกพลัยโอเมตริกท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิส เป็นเวลา 6 สัปดาห์ มีผลทำให้กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน มีความสามารถในการกระโดดสูงเพิ่มขึ้น 9.35 เซนติเมตร ซึ่งกำลังของขาที่เพิ่มขึ้นนี้ น่าจะเป็นผลมาจากการฝึกพลัยโอเมตริก ทั้งสองท่าข้างต้น ทำให้กำลังขาของนักกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้นภายหลังจากการฝึก ทำให้กระโดดได้สูงขึ้นและมีพลังในการกระโดดที่ดี อีกทั้งยังทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขานั้นมีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทางต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง และส่งผลต่อการทำคะแนนในการแข่งขันเทนนิส ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐพงษ์ ดีไพร (2544) ที่ศึกษาถึงผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดในแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การฝึกพลัยโอเมตริก มีผลดีต่อการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงการกระโดดในแนวตั้ง เนื่องจากการฝึกพลัยโอเมตริกนั้นช่วยเพิ่มการประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Improve in Neuromuscular Co-ordination) มีการทำงานหดตัวแบบสั้นเข้า เร็วและแรง อย่างมีประสิทธิภาพ (Plummer, 1984)

2. การฝึกโปรแกรมเทนนิสอย่างเดียว เป็นเวลา 6 สัปดาห์มีผลทำให้ กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน มีความสามารถในการกระโดดเพิ่มขึ้นเพียง 0.07 เซนติเมตร ซึ่งมีค่าการกระโดดสูงไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกตามโปรแกรม อภิปรายผลได้ว่าเนื่องจากการฝึกตามโปรแกรมนี เป็นเพียงการฝึกทักษะพื้นฐาน คือฝึกได้หน้ามือและหลังมือ และฝึกเหมือนแข่งขันจริง ซึ่งการฝึกในทักษะดังกล่าวเป็นเพียงการฝึกทักษะทางกีฬาเทนนิส ระดับความหนักหรือท่าทางในการฝึก อาจไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการกระโดดสูงได้ แต่อย่างไรก็ตามการฝึกอย่างต่อเนื่อง

เนื่อง 6 สัปดาห์ อาจมีผลช่วยให้สมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ดีขึ้นได้ แต่ในการศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเพียงความสามารถในการกระโดดสูงหรือกำลัง จึงไม่สามารถทราบผลสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ได้ ดังนั้นการศึกษารั้งต่อไป จึงควรทำการประเมินสมรรถภาพทางกายด้านอื่นร่วมด้วย เช่น ความแข็งแรง ความอดทน กำลัง ความเร็ว ความคล่องตัว ความอ่อนตัว และการทรงตัว ซึ่งหากบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในระดับสูงจะสามารถประกอบการฝึกประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลาานาน (Hart และ Shay, 1969) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับของ สมพงษ์ วัฒนาโกทยกิจ(2541) ได้ศึกษาผลและหาค่าความแตกต่างของการฝึกพลัยโอเมตริก โดยใช้กล่องระดับความสูงต่างกันที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาบอลเลย์บอลชาย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มควบคุมฝึกบอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1,2 และ 3 ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกด้วยกล่องไม้สูง 45,60 และ 70 เซนติเมตร ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝ่าผนังสูงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกบอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. การฝึกพลัยโอเมตริกทำ Lateral Cone Hops และทำ Cone Hops with Change of Direction Sprint ระหว่างกับการฝึกเทนนิส เป็นเวลา 6 สัปดาห์ มีผลทำให้กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน มีความสามารถในการกระโดดเพิ่มขึ้น 9.35 เซนติเมตร ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ คือความสามารถในการกระโดดเพิ่มขึ้น 0.07 เซนติเมตร เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง สามารถอธิบายได้ว่า การฝึกพลัยโอเมตริกทำ Lateral Cone Hops และทำ Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับการฝึกโปรแกรมเทนนิส สามารถเพิ่มความสามารถในการกระโดดได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาผลการทดสอบการกระโดดสูง ก่อนการฝึกของกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียวกับกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกในทำ Lateral Cone Hops และทำ Cone Hops with Change of Direction Sprint จะเห็นได้ว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถในการกระโดดสูงขณะเริ่มต้นใกล้เคียงกัน ดังนั้นความแตกต่างของผลการศึกษาที่ได้ จึงน่าจะเป็นผลมาจากการฝึกพลัยโอเมตริก เนื่องจากการฝึกพลัยโอเมตริกในทำ Lateral Cone Hops และทำ Cone Hops with Change of Direction Sprint เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวแบบสั้นเข้า เร็วและแรง อย่างมีประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการทดสอบมีกำลังขาเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้กระโดดสูงได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Depth Jump ของ ซิตินทรีย์ บุญมา (2545) ซึ่งทำการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในกลุ่มนักกีฬาบาสเกตบอล เพศชาย จำนวน 15 คน ช่วงอายุ 15-16 ปี พบว่าความสามารถในการกระโดดสูงมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาถึงท่าที่เลือกใช้ในการฝึกพลัยโอเมตริกคือ ท่า Lateral Cone Hops

และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint นั้น น่าจะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาเทนนิส มีความสามารถในการแข่งขันดีขึ้น เนื่องจากท่า Lateral Cone Hops นั้น มีจังหวะของการกระโดดขึ้น และลงด้วยสองขาคล้ายกับขาเดียว และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ซึ่งเป็นการ กระโดดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทิศทางในการเคลื่อนไหว น่าจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และทำให้นักเทนนิส มีการกระโดดตบและเสิร์ฟลูกเทนนิสได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนไหว เช่นวิ่งขึ้นหน้าเน็ตได้ทันท่วงทีหลังการเสิร์ฟ ด้วยเหตุผลดังกล่าว นักกีฬาเทนนิส จะสามารถควบคุมเกมการแข่งขันได้ดีขึ้น จึงส่งผลในการทำคะแนนได้ง่ายขึ้น ซึ่งควรมีการทำ การศึกษาต่อไปเพื่อพิสูจน์สมมุติฐานดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. นักกีฬาเทนนิสควรทำการฝึกพลัยโอเมตริก ในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint เพิ่มเติม นอกเหนือไปจากการฝึกโปรแกรม เทนนิสตามปกติ เพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน เช่น การกระโดดตบและเสิร์ฟ ลูก การเปลี่ยนแปลงทิศทาง การเคลื่อนไหว
2. ควรฝึกพลัยโอเมตริก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และเว้นระยะห่างการฝึกพลัยโอเมตริก ประมาณ 1-2 วัน เพื่อไม่ให้หนักจนเกินไป เพราะอาจทำให้นักกีฬาเมื่อยล้า และอาจ ทำให้นักกีฬาบาดเจ็บได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ของนัก กีฬาเทนนิส เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องตัว ความทนทาน ความอ่อนตัว และการประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
2. ควรศึกษาผลของระดับความหนักในการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการ กระโดดสูงของนักกีฬาเทนนิส เนื่องจากยังไม่มีรายงานที่แน่ชัดถึงระดับความหนักที่ เหมาะสมในการฝึก

3. ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริก ระหว่างท่า Lateral Cone Hops ท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint และเทคนิค depth Jump ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดสูงในนักกีฬาเทนนิส



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved