

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop การกระโดดตบและการกระโดดสกัดกั้น ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล ผู้ศึกษาได้ดำเนินการทดลองและบันทึกเก็บข้อมูลโดยทำการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดของนักกีฬาก่อนการฝึก และทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1. ฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop , การกระโดดตบ และการกระโดดสกัดกั้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกทุกวัน จันทร์, พุธ , ศุกร์ และได้ทำการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดของนักกีฬาหลังรับการฝึก และหยุดพักการฝึกเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และเริ่มทำการฝึกตามโปรแกรมที่ 2 การฝึกการกระโดดตบลูกบอลและการกระโดดสกัดกั้น โดยได้ดำเนินการทดลองและบันทึกเก็บข้อมูลการทดสอบความสามารถของนักกีฬาในการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดก่อนการฝึก แล้วทำการฝึก การกระโดดตบลูกบอล และการกระโดดสกัดกั้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกทุกวัน จันทร์, พุธ , ศุกร์ และได้ทำการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดของนักกีฬาหลังรับการฝึก หลังจากนั้นผู้ศึกษานำข้อมูลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการกระโดดก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1. และ โปรแกรมที่ 2. โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows โดยใช้สถิติ Paired T – test และเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา ระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1. และ โปรแกรมการฝึกที่ 2. โดยใช้สถิติ Unpaired T – test

สรุปผลการศึกษา

โปรแกรมฝึกที่ 1. การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop , การกระโดดตบ และการกระโดดสกัดกั้น

1. ผลการขึ้นกระโดดของนักกีฬา ก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกมีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมของผลการขึ้นกระโดดก่อนรับการฝึก 242 เซนติเมตร หลังรับการฝึกเพิ่มขึ้นเป็น 249 เซนติเมตร ผลการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 7 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 2.89% และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

2. ผลการวิ่งกระโดดของนักกีฬา ก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกมีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมของผลการวิ่งกระโดดก่อนรับการฝึก 250 เซนติเมตร หลังรับการ

ฝึกเพิ่มขึ้น เป็น 259 เซนติเมตร ผลการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 9 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 3.60 % และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

โปรแกรมการฝึกที่ 2. การฝึกกระโดดตบ และการกระโดดสกัดกั้น

1. ผลการขึ้นกระโดดของนักกีฬา ก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกมีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมของผลการขึ้นกระโดดก่อนรับการฝึก 246 เซนติเมตร หลังรับการฝึกเพิ่มขึ้นเป็น 248 เซนติเมตร ผลการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 2 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 0.81 % และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

2. ผลการวิ่งกระโดดของนักกีฬา ก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกมีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมของผลการวิ่งกระโดดก่อนรับการฝึก 252 เซนติเมตร หลังรับการฝึกเพิ่มขึ้น เป็น 253 เซนติเมตร ผลการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น 1 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 0.40 % และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

โปรแกรมการฝึกที่ 1. และที่ 2. เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการกระโดดของนักกีฬา

1. ผลการขึ้นกระโดดของนักกีฬา โปรแกรมการฝึกที่ 1. มีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงมากกว่าโปรแกรมการฝึกที่ 2. ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

2. ผลการวิ่งกระโดดของนักกีฬา โปรแกรมการฝึกที่ 1 มีความแตกต่างของการเปลี่ยนแปลงมากกว่าโปรแกรมการฝึกที่ 2. ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.001$

ผลของการศึกษาพอสรุปได้ว่า

โปรแกรมการฝึกที่ 1. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop , การกระโดดตบ และการกระโดดสกัดกั้น จะเห็นได้ว่านักกีฬามีพัฒนาการและมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการกระโดดทั้งการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดได้สูงขึ้นหลังจากรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึก ซึ่งมีผลทำให้ความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาเพิ่มขึ้น

โปรแกรมการฝึกที่ 2. ผลการฝึกกระโดดตบ และการกระโดดสกัดกั้น จะเห็นได้ว่านักกีฬามีการพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการกระโดดทั้งการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดได้สูงขึ้นหลังจากรับการฝึก แต่น้อยกว่าผลการฝึกตามโปรแกรมการฝึกที่ 1.

ดังนั้น โปรแกรมการฝึกนี้สามารถเพิ่มความสามารถในการขึ้นกระโดดและการวิ่งกระโดดของนักกีฬาได้จริง และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและทักษะทางกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬามีความสามารถและประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกทำการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop เนื่องจากทั้งสองท่านมีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่คล้ายกันกับการกระโดดตบและการกระโดดสกัดกั้น คือเทคนิค Jump Over Barrier สามารถนำมาใช้กับทักษะการกระโดดตบ และเทคนิค Lateral Barrier Hop สามารถนำมาใช้กับทักษะการกระโดดสกัดกั้น ทั้งนี้เพราะว่าหัวใจสำคัญของกีฬาวอลเลย์บอลก็คือการกระโดด

จากผลการศึกษาพบว่า การฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกทั้งสองท่านนี้สามารถเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาได้ดี และมีประสิทธิภาพมากกว่าการฝึกที่เน้นฝึกทักษะพื้นฐานทางกีฬาอย่างเดียว โดยโปรแกรมที่ 1 นักกีฬามีความสามารถในการขึ้นกระโดดเพิ่มขึ้น 6.92 เซนติเมตร และวิ่งกระโดดเพิ่มขึ้น 8.92 เซนติเมตร และในโปรแกรมที่ 2 นักกีฬามีความสามารถในการขึ้นกระโดดเพิ่มขึ้น 1.75 เซนติเมตร และวิ่งกระโดดเพิ่มขึ้น 1.33 เซนติเมตร ซึ่งความสามารถของนักกีฬาที่เพิ่มขึ้นช่วยส่งเสริมทักษะที่สำคัญของนักกีฬาวอลเลย์บอลคือทักษะการกระโดดตบลูกและการกระโดดสกัดกั้นลูก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ขวัญเยี่ยม ก้อนแก้ว (2546) ที่พบว่าการฝึกพลัยโอเมตริก Rim Jumps และ Split Squat Jumps ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีผลทำให้นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมีกำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นและมีความสามารถในการกระโดด Rim Jumps เพิ่มขึ้น 9.33 เซนติเมตร และ Split Squat Jumps เพิ่มขึ้น 8.83 เซนติเมตร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วัชรินทร์ มีทรัพย์ (2547) การศึกษาโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดดสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการฝึกตามโปรแกรม เทคนิค Rim Jumps Split Squat Jumps และ Weight Training ระยะเวลา 8 สัปดาห์ นักกีฬามีกำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นและมีความสามารถในการกระโดดสูงเพิ่มขึ้น 5.2 เซนติเมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชิตินทรีย์ บุญมา (2545) ที่พบว่านักกีฬาบาสเกตบอลที่ฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Depth jump มีความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ เนื่องจากการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการฝึกที่รวมกันไว้ซึ่งกำลัง ความแข็งแรง และความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ โดยอาศัยคุณสมบัติของความยืดหยุ่น และปฏิกิริยาตอบสนองของกล้ามเนื้อที่จะทำให้เกิดแรงหดตัวสูงสุด เพื่อการเคลื่อนไหวที่มีพลังอย่างรวดเร็วจึงเป็นการช่วยปรับปรุงและพัฒนาความแข็งแรงและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา การศึกษาครั้งนี้เป็นการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop เป็นกิจกรรมการฝึกที่มีความหนักระดับปานกลาง ซึ่งเป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง

ของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดของนักกีฬา และการกระโดดตบลูกบอล และ การกระโดดสกัดกั้น เป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดร่วมกับทักษะทางกีฬาบอลเดี่ยวบอล ซึ่งในการฝึกจะช่วยทำให้นักกีฬามีทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและมีทักษะทางกีฬาที่ดีมีประสิทธิผลมากขึ้น ซึ่งหากผู้ฝึกสอนสามารถประยุกต์ทั้งการฝึกพลัยโอเมตริกและทักษะทางกีฬาควบคู่กันไปได้จะมีผลทำให้นักกีฬามีพัฒนาการทางร่างกายและความสามารถในทักษะกีฬาหรือแข่งขันได้ดีขึ้น ผู้ศึกษาได้จัดกิจกรรมการฝึกที่ใช้สถานที่และอุปกรณ์การฝึกที่เป็นของจริง เช่น ใช้อุปกรณ์ รั้วกีดขวางที่มีความสูง 40 เซนติเมตร กว้าง 50 เซนติเมตร ในการฝึกกระโดดตบลูกบอลและกระโดดสกัดกั้นใช้อุปกรณ์ลูกบอลเดี่ยวบอล ตาข่าย และสนามบอลเดี่ยวบอล รวมถึงการให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์กับผู้ฝึกสอน และกับเพื่อนๆร่วมทีม ซึ่งอุปกรณ์ และวิธีการฝึกนี้ สามารถดึงดูดความสนใจและความตั้งใจในการฝึกของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีทำให้บรรยากาศในการฝึกมีความสมจริงกับสถานการณ์ในการแข่งขัน และมีความสนุกสนานซึ่งแตกต่างไปจากการฝึกที่เคยผ่านมา ซึ่ง เจริญ กระบวนรัตน์(2544) กล่าวว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่จะใช้การฝึกพลัยโอเมตริกจะต้องมีความรู้ความเข้าใจไม่เพียงแต่รูปแบบการฝึกเท่านั้นแต่จะต้องรู้จักประยุกต์ดัดแปลง โปรแกรมและเครื่องมือ ตลอดจนอุปกรณ์การฝึกต่างๆ เพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกและส่งผลกระทบต่อนักกีฬาสูงสุดด้วย ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวก็อาจส่งผลให้นักกีฬาพัฒนาความสามารถในการกระโดดได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามความสามารถในการกระโดดที่ได้จากการศึกษานี้อาจมีความคลาดเคลื่อนได้เนื่องจากวิธีการฝึกและวิธีการทดสอบมีลักษณะท่าทางที่คล้ายกันซึ่งอาจทำให้นักกีฬามีความคุ้นเคยกับท่าทางที่ทำการทดสอบ นอกจากนี้การปรับความหนักในการฝึกให้เหมาะสมก็น่าจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการกระโดดได้ดีกว่านี้ เพราะจากการสอบถามนักกีฬาในขณะที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพบว่า นักกีฬาบางคนก็แจ้งว่าโปรแกรมที่ฝึกหนักเกินไป ในขณะที่บางคนก็แจ้งว่าโปรแกรมที่ฝึกเบาเกินไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อการพัฒนาทักษะทางกีฬาของนักกีฬาร่วมด้วย
2. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยส่วนบุคคลของนักกีฬา เช่น เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ที่มีผลต่อการฝึกและการพัฒนาความสามารถทางกีฬา
3. ควรมีศึกษาเรื่องผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดด

