

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของพลังอนากาสนิยม สมรรถภาพอนากาสนิยม ปริมาณกรดแลคติก และอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการทดสอบด้วยวิธีวินเกตและวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ในนักกีฬาฟุตบอล อายุ 18-22 ปี จำนวน 20 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. พลังอนากาสนิยม ระหว่างการทดสอบด้วยวิธีวินเกตกับวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .629

2. สมรรถภาพอนากาสนิยม ระหว่างการทดสอบด้วยวิธีวินเกตกับวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .803

3. ปริมาณกรดแลคติกหลังการทดสอบ ระหว่างการทดสอบด้วยวิธีวินเกตกับวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .793

4. อัตราการเต้นของหัวใจหลังการทดสอบ ระหว่างการทดสอบด้วยวิธีวินเกตกับวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .935

การวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า พลังอนากาสนิยม สมรรถภาพอนากาสนิยม ปริมาณกรดแลคติก และอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการทดสอบ ซึ่งได้จากการทดสอบด้วยวิธีวินเกต มีความสัมพันธ์กับการทดสอบด้วยวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ ดังนั้นสามารถจะนำการทดสอบด้วยวิธีร่นนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปรีนท์ ไปใช้ในการประเมินความสามารถในการทำงานโดยใช้ระบบพลังงานแบบแอนแอโรบิคแทนการทดสอบด้วยวิธีวินเกตได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวนมากเกินไป เพื่อที่จะทำให้ผลการศึกษาที่น่าเชื่อถือมากขึ้น ในการทดสอบด้วยวิธีรันนิ่งเบสแอนแอโรบิคปริ้นท์ ควรมีผู้ช่วยในการจับเวลาจากการทดสอบหลาย ๆ คน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนของเวลาจากการวิ่งในแต่ละเที่ยว ในการทดสอบต้องให้นักกีฬาอบอุ่นร่างกายให้พร้อม เนื่องจากการทดสอบที่ใช้ความสามารถสูงสุดเป็นการทำงานที่หนักและมีการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว ทำให้อาจเกิดการบาดเจ็บจากการทดสอบได้ ถ้านักกีฬาไม่มีการอบอุ่นร่างกายที่ดีพอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ที่มีผลต่อพลังงานกาศนิยม สมรรถภาพอานากศนิยม ปริมาณกรดแลคติก อัตราการเต้นของชีพจร เช่น ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกับพลังงานกาศนิยม เป็นต้น

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบด้วยวิธีวินเทกกับวิธีรันนิ่งเบสแอนแอโรบิคสปริ้นท์ใน

2.1 นักฟุตบอลทีมชาติ

2.2 นักกีฬาประเภทอื่น เช่น นักบาสเกตบอล นักรักบี้ฟุตบอล เป็นต้น

3. ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่กำลังเก็บตัวฝึกซ้อม เพราะนักกีฬาที่เก็บตัวฝึกซ้อมจะมีโปรแกรมการฝึกซ้อม ระยะเวลาในการพักผ่อน ภาวะโภชนาการ หรือกิจกรรมประจำวันใกล้เคียงกัน ทำให้ผลที่ได้มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น