

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษา ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสควิพีระมิด ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล ประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 60 คน ทำการสุ่มแบบง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะฟุตบอล กลุ่มทดลอง ที่ 1 ฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอล กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยน้ำหนักแบบสควิพีระมิดควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอล โดยทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยวิธีของ Tukey พบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มว่ากลุ่มทดลองที่ 1 จะมีค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร เร็วกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร เร็วกว่ากลุ่มควบคุม แต่กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ระหว่างก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร เพิ่มขึ้นมากที่สุด กลุ่มทดลองที่ 1

มีร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร รองลงมา และกลุ่มควบคุม มีร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร น้อยที่สุด

4. ร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล มากที่สุด กลุ่มทดลองที่ 1 มีร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล รองลงมา และกลุ่มควบคุม มีร้อยละของอัตราการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล น้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะของการวิจัยครั้งนี้

1. ควรเลือกใช้เครื่อง leg press ที่สามารถปรับระดับความหนักของแผ่นเหล็กให้อยู่ในช่วง 5 ปอนด์ เพราะจะได้ใช้ความหนักตรงตามเป้าหมาย
2. ควรเลือกใช้เครื่องมือทำการฝึกที่มีขนาดเล็กและมีจำนวนมาก เช่น บาร์เบล หรือคัมเบล เป็นต้น เพราะจะทำให้ฝึกได้ครั้งละจำนวนมากและไม่เสียเวลารอนาน

ข้อเสนอแนะของการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาหญิง เพื่อศึกษาว่าวิธีการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสควิพีระมิด วิธีใดให้ผลดีที่สุดในนักกีฬาหญิง
2. ควรมีการศึกษาในนักกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ต้องใช้กำลังของกล้ามเนื้อหรือใช้ความเร็วในระยะสั้นๆ เช่น นักกีฬารักบี้ นักกีฬาเทนนิส เป็นต้น
3. ควรเพิ่มระยะเวลาการฝึกมากขึ้น เพื่อศึกษาว่าการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสควิพีระมิด จะส่งผลต่อกำลังของกล้ามเนื้ออย่างไร