

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ในงานวิจัยครั้งนี้พบว่า รูปแบบการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง ส่งผลทำให้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นควรมีการศึกษาในเรื่องของความหนักในระดับต่างๆ ที่ใช้ในการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง ว่าความหนักที่ระดับเท่าใดจะส่งผลต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้ดีกว่ากัน

2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการเทปเปอร์แบบต่างกันที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ซึ่งควรมีการศึกษาในเรื่องของแอนแอโรบิกเทรชโฮลด์ (anaerobic threshold) เพิ่มเติม เนื่องจากเป็นตัวแปรหนึ่งในการบ่งชี้ถึงความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาค้นคว้าผลของการเทปเปอร์ที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาประเภทอื่นๆ ที่มีการฝึกซ้อมเทคนิค และทักษะ จึงควรทำการศึกษาค้นคว้าผลของการเทปเปอร์ร่วมกับการฝึกซ้อมเทคนิค และทักษะ

2. ควรทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยเลือกวิธีการที่ให้ผู้ทดสอบกระทำการทดสอบเต็มความสามารถ หรือทำการทดสอบ โดยใช้เครื่องวิเคราะห์ก๊าซ ซึ่งจะช่วยยืนยันผลการทดลองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น