

## สรุป

จากผลการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา” ครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ในขณะที่พัก ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกจากโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ในช่วงก่อนได้รับการฟื้นฟู ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกจากโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ในช่วงหลังได้รับการฟื้นฟู ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกจากโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำ จะมีระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกน้อยกว่าการชวมน้ำ
4. ในช่วงหลังได้รับการฟื้นฟู 12 ชั่วโมง ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกจากโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโปรแกรมการฟื้นฟูด้วยการยืดเหยียดในน้ำ จะมีระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกน้อยกว่าการชวมน้ำ

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาข้อมูลจากกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวเหมือนหรือใกล้เคียงกัน เช่น บาสเกตบอล เทนนิส และฟุตซอล เป็นต้น
2. ควรระมัดระวังการใช้เครื่องมือในการตรวจหาค่ากรดแลคติกในนักกีฬา
  - 2.1 เวลาในการเจาะเลือด
  - 2.2 อากาศภายนอกที่มีผลต่อค่ากรดแลคติก
  - 2.3 ตำแหน่งการหยดเลือด
3. ควรมีการศึกษาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ เช่น ระดับความลึก อุณหภูมิ และส่วนผสมของน้ำ ที่มีผลต่อการลดระดับกรดแลคติกร่วมด้วย

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ ภายหลังจากออกกำลังกายที่ความหนักและระยะเวลาระดับอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาการฟื้นตัว ภายหลังจากแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ในสถานการณ์จริง
3. ควรมีการนำตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย เช่น มุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ค่า EMG และค่า  $VO_2 \max$  มาศึกษาผลควบคู่ไปกับระดับกรดแลคติก