

บทที่ 5

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดและการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่มีต่อการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬา วอลเลย์บอลชาย ในบทนี้ขอเสนอขั้นตอนและผลการศึกษาค้นคว้า ดังต่อไปนี้

5.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันซึ่งใช้กันโดยทั่วไปที่มีผลต่อการกระโดดของนักกีฬา วอลเลย์บอลชาย

5.2 วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ นักกีฬา วอลเลย์บอลชายของจังหวัดนครราชสีมา
กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬา วอลเลย์บอลชายรุ่นอายุ 18 ปี ทีมโรงเรียนภูวิทยา

จังหวัดนครราชสีมาที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2548 จำนวน 12 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกได้เก็บตัวฝึกซ้อมและได้รับการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง

5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึก

1.1 โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับฝึกนักกีฬา วอลเลย์บอลชาย รุ่นอายุ 18 ปี ของทีมโรงเรียนภูวิทยา โดยใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ (ภาคผนวก ง. หน้า 70)

1.2 โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไปซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาโปรแกรมการฝึกของณัฐพงศ์ ดีไพร(2544) ที่ได้สร้างขึ้นเพื่อใช้ศึกษาผลการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬาสเกตบอล (ภาคผนวก ค. หน้า 63)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 กระดานสีดำพร้อมขาตั้งสำหรับทดสอบการกระโดดในแนวดิ่ง 1 อัน

2.2 ผงชอล์ค

2.3 เทปวัดระยะ ความยาว 5 เมตร จำนวน 1 อัน

2.4 อุปกรณ์สำหรับการฝึกพลัยโอเมตริก

1) กล่องขนาดความสูง 30 เซนติเมตร จำนวน 10 กล่อง

2) กล่องขนาดความสูง 50 เซนติเมตร จำนวน 1 กล่อง

3) แป้นชู้ตบาสเกตบอล

2.5 สมุดบันทึกข้อมูลพร้อมปากกา จำนวน 1 ชุด

5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการวิจัย

2. ประชุมชี้แจงเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยและสาธิตแบบฝึกและขั้นตอนต่าง ๆ ให้กลุ่มทดลอง และผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้รับความรู้และมีความเข้าใจตรงกัน

3. วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ทำการทดสอบกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง (Pre Test) ก่อนการฝึก 1 วัน โดยใช้การยืนกระโดดสูง (Vertical Jump) ของ Sargent (Sargent's Vertical Jump Test) (วิริยา บุญชัย; อ้างถึงใน เทพฤทธิ์ สารฤทธิ์, 2542) เป็นเครื่องมือประเมินผล

2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยดำเนินการดังนี้

2.1. นำนักกีฬานักกีฬาบอลเลย์บอลชาย รุ่นอายุ 18 ปี ทีมโรงเรียนภูวิทยา จำนวน 12 คน มาทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ ทดสอบการยืนกระโดดสูง (Vertical Jump) ของ Sargent (Sargent's Vertical Jump Test) (วิริยา บุญชัย; อ้างถึงใน เทพฤทธิ์ สารฤทธิ์, 2542)

2.2. นำผลที่ได้จากการทดสอบในข้อ 2.1 มาเรียงลำดับที่ 1 ถึง 12 และจัดแยกกลุ่มเพื่อควบคุมตัวแปรเกินตามวิธีการทำให้กลุ่มเท่ากันด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) ดังนี้

ตารางที่ 7 รูปแบบการควบคุมตัวแปรเกินตามวิธีการทำให้กลุ่มเท่ากันด้วยวิธีการจับคู่

กลุ่ม	ลำดับ					
กลุ่มทดลอง	1	4	5	8	9	12
กลุ่มควบคุม	2	3	6	7	10	11

2.3 กลุ่มแรกให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด

2.4 กลุ่มที่สองให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันซึ่งนิยมใช้ใช้กันโดยทั่วไป

3. ให้สภาพการทดลอง(Treatment)สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1 โดยทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 ให้ฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันซึ่งนิยมใช้ใช้กันโดยทั่วไปในปัจจุบันเป็นเวลา 6 สัปดาห์

4. ทำการทดสอบหลังการทดลอง(Post Test) กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 วัน โดยใช้ การยืนกระโดดสูง (Vertical Jump)ของ Sargent (Sargent's Vertical Jump Test) (วิริยาบุญชัย; อ้างถึงใน เทพฤทธิ์ สารฤทธิ์, 2542) เป็นเครื่องมือประเมินผล

5. นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลที่ได้จากการทดลองมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows version 11.5 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบหาความแตกต่างของผลการทดลองหลังการทดลองไปแล้ว 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Nonparametric test ,Mann,Whitney U Test (บุญส่ง โกสะ, 2542)

2. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตาราง แผนภูมิ กราฟและความเรียง

5.6 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

หลังการฝึกหลังการฝึก(Posttest) ตามโปรแกรมการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไป ระยะเวลา 6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความสามารถในการยืนกระโดดในแนวตั้ง(Vertical Jump)เพิ่มขึ้น และจากการเปรียบเทียบผลการกระโดดในแนวตั้งดีขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่กล่าวว่าการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด มีผลต่อความสามารถในการกระโดดในแนวตั้งที่ดีกว่าการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไป

5.7 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวัน ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ผู้ฝึกสอนควรศึกษาวิธีการฝึกพลัยโอเมตริกที่ถูกต้องและเหมาะสม เนื่องจากโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแต่ละแบบฝึกจะมีความเหมาะสมกับชนิดและประเภทของกีฬาที่แตกต่างกันออกไป

1. ควรมีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่นอย่างเพียงพอทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกพลัยโอเมตริก

2. ผลจากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดสามารถให้ผลในการฝึกได้ดีเช่นเดียวกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไป ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งที่คุณฝึกสอนกีฬาคาดำนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับการฝึกนักกีฬา

3. การฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการฝึกที่มีลักษณะเฉพาะดังนั้น ผู้เข้ารับการฝึกควรเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และควรระวังเป็นอย่างยิ่งสำหรับการนำการฝึกพลัยโอเมตริก ไปใช้กับผู้เข้ารับการฝึกที่มีอายุน้อย

4. ควรมีการควบคุมการฝึกให้เป็นไปตามโปรแกรมการฝึกอย่างเคร่งครัด เพราะอาจทำให้ไม่ได้ผลตามที่ต้องการ หรืออาจทำให้ผู้เข้ารับการฝึกบาดเจ็บได้ เพื่อให้โปรแกรมการฝึกได้ผลดีที่สุด ผู้ฝึกสอนควรทราบถึงพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกเป็นรายบุคคล เพื่อกำหนดความเหมาะสมของการฝึก เพราะการฝึกพลัยโอเมตริกใช้แรงดึงตัวสูงสุดของกล้ามเนื้อเป็นตัวชี้วัดความหนักสูงสุดของงาน ดังนั้นโปรแกรมการฝึกที่สามารถให้ผลที่ดีกับคนหนึ่งแต่อาจไม่เกิดผลกับอีกคนหนึ่ง หรืออาจจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บเนื่องจากหนักเกินไปสำหรับอีกคนหนึ่งก็ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดโดยเพิ่มระยะเวลาในการฝึกมากขึ้นกว่านี้ซึ่งอาจจะเป็น 8 สัปดาห์ หรือ 10-12 สัปดาห์ เพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

2. ควรทำการศึกษาโดยปรับโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดให้มีความหนักสูงสุดน้อยกว่าที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือกล้ามเนื้อดึงตัวมากเกินไป

3. ควรมีการควบคุมการฝึกการพักระหว่างเซตและการพักผ่อนในแต่ละวันให้เป็นไปตามโปรแกรมอย่างเคร่งครัด