

ผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่การฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความเร็วและ ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล

Effects of plyometric coupled with a saq training program on the speed and agility of soccer players

เมธาสิทธิ์ ภาไชยลา¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่การฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษาอยู่ศูนย์อภัยรักษ์ จำนวน 24 คน โดยการเลือกเจาะจง (Purposive Sampling) โดยจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยมีการคัดเข้า (Inclusion Criteria) ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน ทำการทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร (50 – Maters Sprint) และแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบอิลลินอยส์ (Illinois) ของผู้เข้ารับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ในทุกวันเสาร์ หลังการฝึกสัปดาห์ ที่ 2,4,6 และ 8 บันทึกสถิติเวลาของผู้เข้ารับการฝึก นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และหากพบว่ามีความสำคัญทางสถิติ จะดำเนินการทดสอบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์โรนีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ในแต่ละช่วงเวลาฝึกตามโปรแกรม และดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า 1.หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคู่การฝึก เอส เอ คิว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้นก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคู่การฝึก เอส เอ คิว ในระยะเวลา 2, 4, 6 และ 8 สัปดาห์ พบว่าทุกโปรแกรมมีความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกัน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการฝึกและโปรแกรมการฝึกไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก, โปรแกรมการฝึกรูปแบบเอส เอ คิว, โปรแกรมการฝึก พลัยโอเมตริก ควบคู่ เอส เอ คิว,

¹ นิสิตปริญญาโท คณะพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Email.bobby_pe24@windowslive.com

Abstract

The purpose of this study is to study and compare the effects of plyometric coupled with a SAQ training program on the speed and agility of soccer players. The subjects were twenty four male soccer players at Srinakarinwirot University, studying at Ongkharak Campus, selected by purposive sampling. The inclusion criteria of the subjects were divided into three groups, with each group consisting of eight persons using an inclusion criteria. The training period lasted for eight weeks, with three training sessions a week. The speed and agility were examined using the fifty-meter sprint and the Illinois Agility Test. The three groups were examined every Saturday after the second, fourth, sixth and eighth week of training week. The training time of the subjects were statistically recorded. The results were analyzed using One Way ANOVA, a Two Way ANOVA with Repeated Measures and, F-test. If there are statistical differences, the method of Bon Ferronis' bilateral comparison, would be used.

The results of the research were as follows

1. After training with the Plyometric Training Program, the SAQ training program and Plyometric, coupled with the SAQ Training Program. The results revealed that the speed and agility of the sample group increased before training at a statistically significant level of .05

2. After training the soccer players used different programs during the same training period. Soccer players are trained according to the Plyometric training Program, the SAQ training program and the Plyometric, coupled with SAQ Training Program for two, four, six and eight weeks. All of the programs had the same levels of speed and agility. With regard to the interaction between training periods and training programs, was no there were differences.

Keywords: Plyometric Training Program, SAQ Training Program, Plyometric Coupled with SAQ Training Program

บทนำ

ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และการแข่งขันในปัจจุบันผู้ฝึกสอนต้องค้นหาวิธีการฝึกต่างๆเพื่อพัฒนานักกีฬาฟุตบอล ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะที่ดีแล้ว นักกีฬาฟุตบอลยังต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย เพื่อที่จะได้ชัยชนะในการแข่งขันสมรรถภาพทางกายจึงเป็นเรื่องสำคัญ องค์ประกอบสำคัญของร่างกายที่มีสมรรถภาพสมบูรณ์ซึ่งต้องใช้ในการเล่นฟุตบอลคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength) มีภูมิต้านทานโรค (resistance of disease) พลัง (power) ความอดทน (endurance) ความเร็ว (speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (agility) การทรงตัว (balance) ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและประสาท (co-ordination) ความอ่อนตัว (flexibility) ความแม่นยำ (accuracy) การเคลื่อนที่ในกีฬาฟุตบอลนั้น แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ การเคลื่อนที่ด้วยตัวเปล่าที่มีการเร่งความเร็ว การชะลอความเร็ว และการเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่เพื่อหลบหลีก การเคลื่อนที่พร้อมกับลูกบอลเพื่อบังคับควบคุมลูกบอลด้วยเท้า ซึ่งที่กล่าวมานั้นความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ในกีฬาฟุตบอลจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในกีฬาฟุตบอล จึงทำให้ผู้วิจัยมองเห็นถึงการพัฒนา ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว นั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญ

การฝึกพลัยโอเมตริก (plyometric training) (เกชา พลุสวัสดี. 2548: 74) มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเร่งความเร็ว พลังกล้ามเนื้อและความแข็งแรงได้มากขึ้น ซึ่งต้องเป็นการเคลื่อนไหว การฝึกพลัยโอเมตริกจึงนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของพลังระเบิด ซึ่งเกิดจากการเพิ่มแรง และความเร็ว

โปรแกรม เอส เอ คิว (จิรวุฒิ เียนใส.2554:54) เป็นที่นิยมในการฝึกนักกีฬา นักกีฬาที่จะได้รับประโยชน์จากการฝึก จะถูกเพิ่ม ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้หลักความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็วมีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถ ของนักกีฬา ที่ต้องใช้ ความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วเป็นอย่างมาก ฉะนั้นผู้ที่ต้องพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ จะต้องให้ความสำคัญในโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว จึงจะประสบความสำเร็จ และนำไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬา

ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องพบว่า ได้มีการสร้างโปรแกรมการฝึกต่างๆ มีหลายรูปแบบ เช่น โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว,พลัยโอเมตริก,โพรไพโอเซ็ปทีฟ,ความเร็ว ควบคุมความคล่องแคล่วว่องไว, เอส เอ คิว, คิว พี เอ, พลัยโอเมตริก ควบคุม ความคล่องแคล่วว่องไวที่มีผลต่อการสร้างความสามารถต่างๆ ทั้งความสามารถทางทักษะและทางร่างกาย จากที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โปรแกรมการฝึกต่างๆจะแบ่งเป็น 2 แบบ หลักๆคือ แบบผสมผสานหรือควบคุม และ แบบแยกหรือแบบเดี่ยว จากการวิเคราะห์จะเห็นได้ว่า มีการนำโปรแกรมการฝึก พลัยโอเมตริก ควบคุม เอส เอ คิว มาใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านความเร็วในกรีฑา แต่ยังไม่มีการนำมาใช้พัฒนาด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอล และโปรแกรมพลัยโอเมตริกยังมีน้อยมากที่นำมาพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งจะเห็นได้ว่าการแข่งขันฟุตบอลในปัจจุบัน มีการใช้ทั้ง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวมาก ถ้านักกีฬาฟุตบอลมี ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น ก็จะพัฒนาความสามารถมากขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษา ผลของโปรแกรมการฝึก พลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล เพื่อส่งผลให้นักกีฬาฟุตบอลมีขีดความสามารถเพิ่มมากขึ้น ในการเคลื่อนที่ในเวลาที่สุด และความสัมพันธ์ของระบบประสาทของกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่ประสานกัน ซึ่งมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น เพื่อยิงประตู เพื่อส่งบอล เพื่อป้องกัน หรือสกัดกั้น จึงทำให้ผู้วิจัยมองเห็นถึงการพัฒนา ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว นั้นยังเป็นองค์ประกอบสำคัญ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกของโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการฝึกโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว โปรแกรมการฝึก พลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ในระยะเวลาการฝึกต่างๆแล้ว นักกีฬาฟุตบอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นตามระยะเวลาในการฝึก
2. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมต่างๆ แล้ว ในช่วงระยะเวลาการฝึกที่เท่ากัน นักกีฬาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว มีความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว มากกว่านักกีฬา ที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก และโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ทั้งหมด 33 คน โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ จำนวน 33 คน โดยการเลือกเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด ที่มีความแข็งแรงตามเกณฑ์ที่กำหนด และสามารถเข้าร่วมการทดลองได้ตลอดระยะเวลาของโปรแกรม ซึ่งผ่านการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบอิลลินอยส์ Illinois) โดยมีการคัดเข้า (Inclusion Criteria) และนำลำดับ 1 ถึงลำดับ 24 มาทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. นำโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อประธานและคณะกรรมการพิจารณาตรวจสอบความเรียบร้อย และนำมาปรับปรุง และแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง
2. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการ ตรวจสอบความถูกต้อง และความเหมาะสมทำการแก้ไขปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์
3. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำมาทดลอง (Try Out) กับนักฟุตบอล 10 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำผลทดลองและประกอบการสังเกต เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบอีกครั้ง
4. ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 16.30-18.00 น.
 - 4.1 โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก
 - 4.2 โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว
 - 4.3 โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่การฝึก เอส เอ คิว
5. แบบทดสอบ ได้แก่
 - 5.1 แบบทดสอบวิ่งเร็ว 50 เมตร (50-meters sprint)
 - 5.2 แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แบบอิลลินอยส์ (Illinois)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อธิบายโดยใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นโปรแกรม สำเร็จรูป ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แยกตามกลุ่มการฝึก
2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และหากพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ จะดำเนินการทดสอบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์โรนี
3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ณ แต่ละช่วงเวลาที่ถูกฝึกตามโปรแกรม และดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์โรนี
4. การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two Way ANOVA with Repeated Measures) ด้วยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกและระยะเวลาในการฝึก

ผลการวิจัย

1. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไว เพิ่มมากขึ้นก่อกองการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึก พลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ในระยะเวลา 2, 4, 6 และ 8 สัปดาห์ พบว่าทุกโปรแกรมมีความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างไม่แตกต่างกัน และปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการฝึกและโปรแกรมการฝึกไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบความเร็วของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ที่ใช้ ในการฝึกมาวิเคราะห์โดย
 ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำ (n = 24)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระยะเวลาในการฝึก	6.572	1.813	3.625	109.232*	<.001
โปรแกรมการฝึก	.177	2	.089	.373	.693
ระยะเวลาในการฝึก*	.033	3.626	.009	.274	.877
โปรแกรมการฝึก					
ความคลาดเคลื่อน	1.263	38.070	.033		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่าระยะเวลาในการฝึกที่แตกต่างกัน ทำให้ ความเร็ว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่โปรแกรมการฝึก ไม่ส่งผลให้ความเร็วแตกต่างกันและพบอิทธิพลร่วม ของระยะเวลาในการฝึกและโปรแกรมการฝึกไม่ส่งผลต่อให้มี ความเร็วแตกต่างกัน

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ที่ใช้ ในการฝึกมา
 วิเคราะห์โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำ (n = 24)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระยะเวลาในการฝึก	7.588	1.884	4.028	106.259*	<.001
โปรแกรมการฝึก	1.273	2	.636	.533	.595
ระยะเวลาในการฝึก*	.357	3.768	.095	2.499	.061
โปรแกรมการฝึก					
ความคลาดเคลื่อน	1.500	39.559	.038		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่าระยะเวลาในการฝึกที่แตกต่างกัน ทำให้ ความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่โปรแกรมการฝึกไม่ทำให้ความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกัน และพบว่ามีอิทธิพลร่วมของระยะเวลาในการฝึก และโปรแกรมการฝึกก็ได้ทำให้ ความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกัน

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลจากโปรแกรมที่แตกต่างกันในแต่ละ

ช่วงเวลา (n = 24)					
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
2 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.047	2	.024	.280	.758
ภายในกลุ่ม	1.778	21	.085		
รวม	1.825	23			
4 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.093	2	.046	.536	.593
ภายในกลุ่ม	1.813	21	.086		
รวม	1.905	23			
6 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.035	2	.018	.874	.432
ภายในกลุ่ม	.422	21	.020		
รวม	.458	23			
8 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.026	2	.013	.512	.607
ภายในกลุ่ม	.530	21	.025		
รวม	.556	23			

จากตาราง 3 พบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มมีความเร็วไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลจากโปรแกรมที่แตกต่างกัน

ในแต่ละช่วงเวลา (n = 24)					
แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
2 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.296	2	.148	.560	.580
ภายในกลุ่ม	5.555	21	.265		
รวม	5.851	23			
4 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.406	2	.203	.912	.417
ภายในกลุ่ม	4.675	21	.223		
รวม	5.082	23			

6 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.508	2	.254	1.007	.382
ภายในกลุ่ม	5.294	21	.252		
รวม	5.802	23			
8 สัปดาห์หลังการฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.419	2	.210	.818	.455
ภายในกลุ่ม	5.384	21	.256		
รวม	5.804	23			

จากตาราง 4 พบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มมีความคล่องแคล่วว่องไวไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ ผลการฝึกโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกีฬาที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว มีความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว กล้ามเนื้อ เมื่อได้รับการฝึกตามโปรแกรมและระยะเวลาที่กำหนดอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะสามารถพัฒนาความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลให้เพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับผลวิจัยของ เอสกานดาร์ (Eskandar Taheri.2014) พบว่าทั้งการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยแรงต้านสามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวและพลังระเบิด จะช่วยลดระยะเวลาในการวิ่งของนักกีฬาฟุตบอลได้ และหลังการฝึกด้วยโปรแกรมต่างๆ แล้ว ในช่วงระยะเวลาการฝึกที่เท่ากัน นักกีฬาที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว มีความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีพื้นฐานความแข็งแรงของร่างกายดีอยู่แล้ว เพราะทุกคนเป็นนักกีฬาฟุตบอล และทั้งหมดมีการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกกีฬาฟุตบอลที่ผู้ฝึกสอนได้ทำการฝึกซ้อม 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งสภาพความแข็งแรงพื้นฐานและโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลที่ใกล้เคียงกัน ทำให้โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลใกล้เคียงกันและยังสอดคล้องกับ กันนาร์ (Gunnar Elling Mathisen.2014) กล่าวว่า ได้ศึกษาผลของการฝึก ความเร็วสูงและพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อการเร่งความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว อย่างไรก็ตามเรื่องนี้ไม่ได้มีนัยสำคัญ ต่อความความสัมพันธ์ และความสามารถใน การวิ่ง ระยะ 10 เมตร และระหว่างการวิ่ง ระยะ 20 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไว สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว มีผลทำให้ความสามารถพัฒนาความสามารถ ต่อความเร็วและมีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล ได้ดีอีกทั้งยังสามารถพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวร่างกายของนักกีฬาได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 ผู้ฝึกสอนสามารถนำแบบฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกเพื่อสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย ด้านความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากในการแข่งขันให้เกิดผลสำเร็จของทีม

1.2 ในการการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ถ้าต้องการฝึกด้านความเร็ว หรือความคล่องแคล่วว่องไว ให้เพิ่มสมรรถภาพใน ด้านใดด้านหนึ่ง สามารถปรับเปลี่ยนหรือลดรูปแบบการฝึกด้านใดด้านหนึ่งได้ตามความต้องการและความเหมาะสมตามสภาพการณ์ได้

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรจัดการศึกษาวิจัยเรื่องผลการการฝึกพลัยโอเมตริก ควบคุมการฝึก เอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลบอลระดับนักฟุตบอลอาชีพเพื่อเป็นการพัฒนาให้เกิดความต่อเนื่องต่อไป

2.2 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการจัดสร้างเครื่องมือในการทดลองในหลายๆด้าน ของสมรรถภาพทางกาย เช่น การเพิ่มความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- เกชา พูลสวัสดิ์. (2548). ผลการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกที่มีผลต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลระหว่าง14-16ปี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- จิรวัดน์ เย็นใส. (2554). ผลการฝึก เอส เอ คิว ที่มีผลต่อความสามารถในกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Eskandar Taheri. (2014). *The effect of 8 weeks of plyometric and resistance training on agility, speed and explosive power in soccer players*. Department of Physical Education, Jahrom Branch, Islamic Azad University, Jahrom, Iran
- Gunnar Elling Mathisen. (2014). *Effect of high-speed and plyometric training for 13-year-old male soccer players on acceleration and agility performance*. Norway: Department of Sport Sciences UiT, the Norwegian Artic University