



ผลของการฝึกโปรแกรม เอสคิว ที่มีผลต่อความเร็วของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา Effects of SQ Training on the Speed of Students at Burapha University

ลักษมี ฉิมวงษ์^{1*} มรุธา นามพลกรัง²

Luxsamee Chimwong^{1*} Murata Namponkrang²

Received: June 5, 2022

Revised: July 20, 2022

Accepted: August 20, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรม เอสคิว ที่มีต่อความเร็ว กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาการสอนพลศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 28 คน จากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน และสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก โดยดำเนินการฝึกด้วยโปรแกรม เอส คิว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการทดสอบวิ่ง 50 เมตร ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 และหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็ว 50 เมตร ก่อนการฝึก เท่ากับ 7.79 และ .79 หลังสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 7.69 และ .74 และหลังสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 7.15 และ .72 2) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของความเร็ว 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของระยะเวลาในการฝึกที่มีต่อความเร็ว 50 เมตร ของนิสิต หลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างจากก่อนการฝึก และหลังสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากหลังสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกเอสคิว, ความเร็ว, นิสิต

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the effects of the SQ program training on the speed of students at Burapha University. The samples used in this research included 28 first-year students in Physical Education Teaching at Burapha University, selected using the tables of Krejcie and Morgan and simple random sampling by drawing lots. The training was conducted by the SQ Program for eight weeks, three days per week. The data were collected: all subjects were tested before Week 1 and after Week 4 and Week 8 on 50-meter running. The data were analyzed by mean, standard deviation, One-Way Repeated Measure of Variance, and the difference was tested by the

¹ อาจารย์ ดร.ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล meecud38@hotmail.com โทร.0802923361

² นิสิต สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล murata@buu.ac.th โทร.0863135122



Bonferroni method. The results of this study revealed: (1) the mean and standard deviation of the 50-meter speed before training was 7.79 (.79), after Week 4 was 7.69 (.74), and after Week 8 was 7.15 (.72); (2) the results of a repetitive analysis of the 50-meter speed before the test, after Week 4 and 8, were statistically significant at a level of .05; and (3) the results of a double comparison of the duration of training on the 50-meter speed of the students after Week 4 and 8 were significantly different from before and after Week 8 of the training were significantly different from after Week 4 at a level of .05. from after week four at a level of .05.

Keywords: SQ Program, Speed, Students

บทนำ

ความเร็วมีความสำคัญในการแข่งขันกีฬาทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับใดก็ตาม หากนักกีฬาสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพสัมพันธ์กับขั้นตอนของทักษะการเคลื่อนไหวในกิจกรรมนั้นๆ ย่อมก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเอง และเพื่อนร่วมทีม การปฏิบัติทักษะกิจกรรมการเคลื่อนไหว ความสามารถในการเคลื่อนที่ และเปลี่ยนตำแหน่งอย่างรวดเร็ว ย่อมส่งผลให้เกิดความได้เปรียบในเกมการแข่งขันที่กำลังดำเนินอยู่ทุกโอกาส และทุกจังหวะที่นักกีฬาจะสามารถกระทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเคลื่อนที่ระยะทาง 20-40 เมตรแรก นับเป็นหัวใจหลักของหลายชนิดกีฬา เช่น กรีฑา บาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น

ปัจจุบันได้มีการคิดค้นหารูปแบบวิธีการฝึก เพื่อเสริมพัฒนาปรับปรุงความเร็วอย่างไม่หยุดยั้งด้วยการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และทำการทดลองโดยผู้เชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการกีฬา รวมทั้งการจัดระบบและวิธีการฝึกซ้อม ให้เหมาะสมกับลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์โดยให้สัมพันธ์และเหมาะสมกับรูปแบบของแต่ละชนิดกีฬา (เจริญ กระบวนรัตน์, 2548)

การออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมโดยเฉพาะกีฬาที่ต้องแข่งกับตนเอง เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น ทำให้ผู้ฝึกสอนต้องค้นหาวีธีการใหม่ ๆ และมีความหลากหลายตรงตามวัตถุประสงค์ ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และยังต้องมีความสุข สนุกสนาน ในการฝึกซ้อมด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนักกีฬาที่อายุน้อยหรือนักกีฬาที่หัดใหม่ในการพัฒนาความเร็วของนักวิ่งระยะ 50 เมตร จะต้องให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการฝึกความเร็ว ได้แก่ เทคนิค การฝึกซ้ำ และการพัก เนื่องจากทุกอย่างมีผลต่อความเร็วทั้งสิ้น เพื่อให้เหมาะสมกับวัยของนักกีฬาร่วมถึงปรับรูปแบบการฝึกซ้อมให้หลากหลายเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม (Brown, Ferrigno and Santana, 2000) การเล่นหรือการฝึกกีฬาในวัยเด็ก ควรเป็นการฝึกให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในรูปแบบการเคลื่อนไหวของทักษะทั่วไปมากกว่าการมุ่งฝึกเน้นเฉพาะเจาะจงอย่างจริงจังเพื่อการแข่งขันเป็นการสร้างความรู้สึกรักค้นคว้า (เจริญ กระบวนรัตน์, 2545) ซึ่งรูปแบบโปรแกรมการฝึกมี 3 ขั้นตอน (ACSM, 2014: 164 pp.) ได้แก่ ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ ขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ การฝึกความเร็วและความว่องไว และขั้นตอนการคลายอุ่น คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่

การเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญของการวิ่ง คือต้องใช้ขาและเท้าอย่างมีจังหวะประสานกัน ซึ่งจะต้องอาศัยความคล่องตัวของข้อต่อต่างๆ ในการพัฒนาความเร็วของนักวิ่งระยะสั้นจะต้องให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการฝึกความเร็วเพียงอย่างเดียวและจะถูกมองข้ามในการฝึกที่ผ่อนคลายเป็นประโยชน์จากการวิ่งคือ ช่วยให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อสมบูรณ์แข็งแรง ระบบประสาทที่ดีขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น ทั้งยังส่งผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตดี ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรคได้

การวิ่งที่ถูกต้อง ต้องบริหารร่างกายเพื่อการอบอุ่นร่างกายให้เกิดความพร้อม และท่าที่ใช้บริหารเป็นท่ายืดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ กระตุ้นระบบไหลเวียน การหายใจ และเป็นท่าที่เกี่ยวข้องกับทักษะกรีฑาประเภทนั้น ต้องรักษากฎระเบียบและกติกากการแข่งขัน ฝึกฝนตามขั้นตอนจนเกิดทักษะการเคลื่อนไหวท่านั้นๆ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557)

การวิ่งระยะทาง 30-50 เมตร จะต้องใช้ทั้งกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อที่จะส่งลำตัวไปข้างหน้าให้ได้เร็วที่สุด ฉะนั้นถ้าต้องการที่จะเพิ่มความเร็วในการทำงานของกล้ามเนื้อกลุ่มใดจะต้องเพิ่มกำลังให้กับกลุ่มกล้ามเนื้อนั้น การเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ การเพิ่มประสิทธิภาพในการหดตัวของกล้ามเนื้อและแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อนั้น จะเป็นผลทำให้ส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว (Bloomfield et al., 1994) แต่การวิ่งที่ดีและมีประสิทธิภาพสูงต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญอีก คือ ความเร็ว (Speed) และความว่องไว (Quickness) การพัฒนาความเร็ว ในการวิ่งของนักกีฬากรีฑาระยะสั้นเป็นเป้าหมายที่สำคัญเพราะความเร็วเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของนักวิ่งระยะสั้น (Sprinters) จะเห็นได้จากการฝึกทั้งในอดีตและปัจจุบันมุ่งเน้นพัฒนาขีดความสามารถทางด้านความเร็วให้กับนักกีฬาเป็นหลัก (สิทธิศักดิ์ บุญหาญ, 2555) และความว่องไวสามารถเพิ่มอัตราเร่ง (Accelerate) ให้ไปสู่ความเร็วสูงสุดได้ในเวลาสั้นๆ รวมทั้งสามารถเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วและสามารถเพิ่มความเร็วให้ไปถึงความเร็วสูงสุดได้

นิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาการสอนพลศึกษาเป็นบุคคลที่มีพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานก่อนเข้ารับการศึกษา รวมถึงการจะปั้นนักกีฬาที่หัดใหม่หรือผู้เรียนอายุ 18-20 ปี ให้มีความสามารถทางความเร็วได้นั้นจะต้องมีพื้นฐานทางด้านร่างกายที่ดีจึงสามารถต่อยอดด้านความเร็วและความเร่งที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของความเร็วในการวิ่งได้ดียิ่งขึ้น การพัฒนาความสามารถของนิสิตมีผลจากการออกแบบกิจกรรมการฝึกที่ต่างๆ โดยเน้นการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง และฝึกอย่างเป็นระบบซึ่งจุดเด่นของการฝึก เอส คิว คือด้านความเร็ว ความว่องไว นั้นจะต้องสร้างความสนุกสนานและแรงจูงใจ กิจกรรมการฝึกฝนมากที่สุด พร้อมทั้งจะต้องเริ่มต้นการฝึกจากง่ายไปถึงยากเพื่อให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะได้ในอนาคต การฝึกด้วยโปรแกรม เอส คิว รูปแบบโดยการฝึกความเร็ว และความว่องไวผสมผสานกัน โดยเน้นการเคลื่อนที่ที่กระตุ้นปฏิกิริยาการทำงานจากระบบประสาทในการสั่งการไปยังกล้ามเนื้อ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการฝึกนอกชั้นเรียนเป็นการพัฒนาผู้เรียนในรูปแบบต่อเนื่องเพื่อศึกษาความเร็วที่เกิดจากรูปแบบของโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้าง

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึก เอส คิว ที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร เป็นโปรแกรมที่สามารถพัฒนาในเรื่องความเร็ว ความว่องไว ความยาวก้าว ความถี่ของการก้าว และการก้าวเท้าของนิสิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังสามารถนำรูปแบบฝึกต่างๆ ไปปรับใช้ในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนานิสิต และสามารถคัดสรรนิสิตไปต่อยอดเป็นนักกีฬา รวมทั้งนำไปปรับใช้ในชนิดกีฬาต่างๆรวมถึงผู้ฝึกสอนนักกีฬาคู่บุคคลที่สนใจเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อีกต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรม เอส คิว ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรม เอส คิว ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ระหว่างก่อนได้รับการฝึกและหลังได้รับการฝึก



ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาการสอนพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 สาขาการสอนพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้ตารางสุ่มสุ่มของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, and Morgan, 1970: 607-610) และสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก ได้จำนวน 28 คน เพื่อรับการฝึกด้วยโปรแกรมเอส คิว เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ใช้เวลาในการฝึกวันละ 90 นาที โดยฝึกซ้อมในวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 16.30 – 18.00 น.

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมฝึกเอส คิว

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร

สมมติฐานของการวิจัย

หลังการฝึกโปรแกรม เอส คิว ในสัปดาห์ที่ 8 ทำให้ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ดีกว่าก่อนการฝึก

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1.1 โปรแกรมการฝึกเอสคิวที่มีผลต่อความเร็ว

1.1.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลจากบทความ เอกสาร หนังสือตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโปรแกรมการฝึกเอสคิวที่มีผลต่อความเร็วโดยโปรแกรมการฝึกมี 3 ขั้นตอน (ACSM, 2014: 164 pp.) ดังนี้

1. ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่
2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ การฝึกความเร็วและความว่องไว
3. ขั้นตอนการคลายอุ่น คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่

1.1.2 ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการฝึกเอสคิวที่มีผลต่อความเร็ว

1.1.3 นำโปรแกรมการฝึกเอสคิวที่มีผลต่อความเร็ว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นส่งผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยมีความเชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ด้านกรีฑา ด้านการสร้างโปรแกรม ผลปรากฏว่าอยู่ในระดับเหมาะสมร้อยละ 100 แบบมีข้อเสนอแนะ

1.1.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมในสภาพจริงตามความเหมาะสมพบว่ามีจำนวนระยะทางในการฝึกมีการปรับปรุง จำนวนเที่ยวในการปฏิบัติ

1.1.5 นำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไขพร้อมไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ใช้เวลาในการฝึกวันละ 90 นาที โดยฝึกซ้อมในวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 16.30 – 18.00 น.

1.2 แบบทดสอบในการวิ่ง 50 เมตร โดยนำไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบก่อนนำไปใช้จริง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74 (ธีรพงษ์ พานิชรัมย์, 2560)

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงคณบดีคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกซ้อมและควบคุมการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกด้วยตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 16.30 – 18.00 น. และทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการทดสอบวิ่ง 50 เมตร ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบความเร็ว ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – Way Repeated Measure Analysis of Variance) ของการทดสอบความเร็วระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย รายคู่ด้วยวิธี Bonferroni ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง (n=28)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการฝึก		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	M	S.D	M	S.D	M	S.D
กลุ่มทดลอง	7.79	.79	7.69	.74	7.15	.72

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก เท่ากับ 7.79 และ .79 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 7.69 และ .74 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 7.15 และ .72 ตามลำดับ

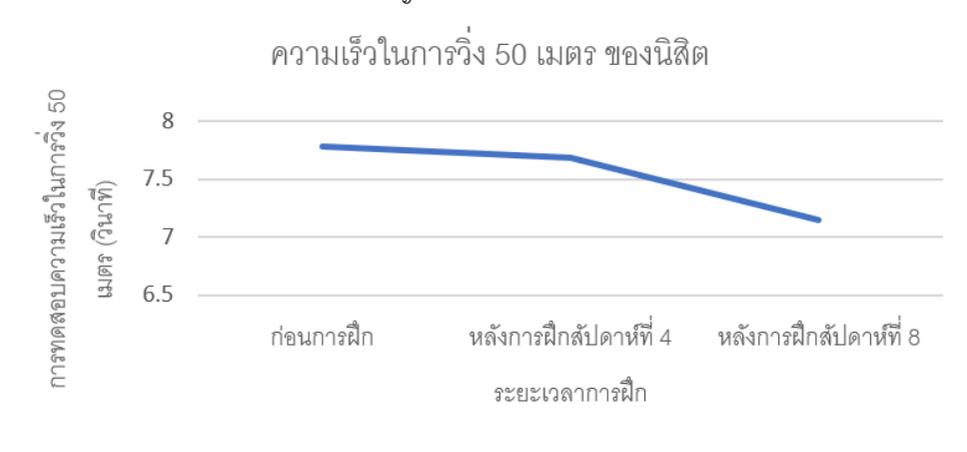
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนิสิต (n=28)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ระยะเวลาการฝึก	6.49	1.11	5.84	38.96*	<.01
ความคลาดเคลื่อน	4.50	29.98	.15		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 3 พบว่าผลการเปรียบเทียบรายคู่ของระยะเวลาในการฝึกที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนิสิต หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของระยะเวลาในการฝึกที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนิสิตของกลุ่มทดลอง ด้วยแบบทดสอบความความเร็วในการวิ่ง 50 เมตรที่ได้รับการฝึกความเร็วด้วยโปรแกรมการฝึก S Q

อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมเอส คิว ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพาห้วงก่อนได้รับการฝึกและหลังได้รับการฝึก ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตีกว่าก่อนการฝึกเท่ากับ 7.79 (0.79) และ 7.15 (0.72) ตามลำดับ ได้สร้างตามหลักของการฝึกด้วยประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนของการอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนการฝึก และขั้นตอนของการคลายอุ่น โดยมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนของการอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น (ACSM, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับ อีรพงษ์ พานิชรัมย์ (2560) ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิ่งระยะ 50 เมตรของกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมเอส เอ คิว มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ พลเอก สุภาสงวน (2558) ผลการฝึกเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วของนักกีฬาฟุตบอล ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับสิทธิศักดิ์ บุญหาญ (2555) ผลของการฝึก พลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ นิกร สนธิจันทร์ (2560) ผลของการฝึกโปรแกรมความเร็ว ความคล่องแคล่วและความว่องไว (เอสเอคิว) แบบประยุกต์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งเบสของนักกีฬาซอฟท์บอล มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่าค่าเฉลี่ยเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วหลังได้รับโปรแกรมเอสเอคิวแบบประยุกต์ลดลงในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 จากก่อนได้รับโปรแกรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ.05 และพบว่าเวลาที่ใช้ในการวิ่งลดลงหลังเข้ารับโปรแกรมสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 เมื่อมีเวลาที่ใช้ในการทดสอบการวิ่งเบสลดลง และระยะทางที่ใช้ในการทดสอบนั้นคงที่ สรุปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเร็วในการวิ่งเบสเพิ่มขึ้นได้รับโปรแกรมเอสเอคิวแบบประยุกต์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และยังสอดคล้องกับ อเล็กซานเดอร์ และคณะ

(Aleksandar Rajković, Vlatko Vučetić and Dario Bašić, 2014) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกความเร็วความคล่องตัวและความว่องไว (SAQ) ที่มีผลต่อความเร็วและความสามารถในการเล่นฟุตบอล ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม SAQ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ผลการฝึกโปรแกรม SAQ สามารถพัฒนาความเร็วของนักฟุตบอล และยังสอดคล้องกับ อัสมิ และ กัสนาณิก (K Azmi และ N W Kusnanik , 2018) ผลของฝึกโปรแกรมความเร็วความคล่องตัวและความรวดเร็ว (SAQ) เพื่อพัฒนาความเร็วความคล่องตัวและการเร่งความเร็ว ผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกโปรแกรมการฝึกความเร็วความคล่องตัวและความรวดเร็วในการปรับปรุงความเร็วความคล่องตัวและการเร่งความเร็ว สามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกความเร็วความคล่องตัวและความรวดเร็วสามารถพัฒนาความเร็วความคล่องตัวและการเร่งความเร็วของนักฟุตบอล สอดคล้องกับ ถาวร กมุทศรี (2560) ได้กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวของร่างกายในการเล่นกีฬาด้วยความรวดเร็วจะทำให้ความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะนักกีฬาที่ใช้ความเร็วตามรูปแบบของเทคนิคทักษะได้อย่างถูกต้องจะทำให้การเล่นมีคุณภาพตลอดการแข่งขัน ความเร็วจึงหมายถึงความสามารถของร่างกายที่เคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆได้อย่างรวดเร็ว และสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2548) กล่าวว่าความเร็ว คือ ปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ในการวิ่งขึ้นพื้นฐานนั้นต้องการการประสานงานของกล้ามเนื้อมากกว่า 10 มัด ความเร็วของขาขึ้นอยู่กับระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อน่องซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนากำลังในแต่ละช่วงก้าวและความเร็วในการก้าวเท้าวิ่ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

1. จากผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึก เอส คิว ที่มีต่อความเร็วในระยะ 50 เมตร หลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่ามีความเร็วเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกเอส คิว สามารถพัฒนาความเร็วได้เมื่อได้รับการฝึกที่ดี
2. ครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาหน้าใหม่สามารถนำแบบฝึกไปใช้ในการพัฒนาความเร็วได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกโปรแกรมการฝึกเอส คิว กับโปรแกรมฝึกเอส เอ กับโปรแกรมการฝึกเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็ว ว่าโปรแกรมใดสามารถพัฒนาความเร็วได้ดีกว่า อีกทั้งยังสามารถนำรูปแบบการฝึกไปเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนการสอนวิชากรีฑาเพื่อพัฒนาความสามารถของนิสิตที่เพิ่งเริ่มฝึกได้
2. ควรทำรูปแบบ SQ ไปพัฒนาสมรรถภาพในกีฬาชนิดอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2557). *คู่มือผู้ฝึกสอนกรีฑา*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาบุคลากรการพลศึกษาและการกีฬา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการฝึกยกน้ำหนักเพื่อความสุดยอดของนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์
- ธีรพงษ์ พานิชรัมย์. (2560). *ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และ การฝึก เอส เอ คิวที่มีต่อความเร็วใน การวิ่ง 50 เมตร*. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต), กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- นิกร สนธิจันทร์. (2560). ผลของการฝึกโปรแกรมความเร็ว ความคล่องแคล่วและความว่องไว (เอส เอคิว)แบบประยุกต์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งเบสของนักกีฬาซอฟท์บอล มหาวิทยาลัยบูรพา.(วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต).
ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พลเอก สุภาสงวน. (2558). ผลการฝึกเอส เอ คิวที่มีต่อความเร็วของนักกีฬาฟุตบอล. (ปริญญาโทมหาบัณฑิต).
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิทธิศักดิ์ บุญหาญ. (2555). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกเอส เอ คิว ที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร.(ปริญญาโทมหาบัณฑิต) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Aleksandar, R., Vlatko, V., & Dario, B. (2014). "Influence of Specific Speed, Agility, and Quickness Training (SAQ) on Speed and Explosiveness of Football Players". *Sport Science*. 7(1): 48-51.
- American College of Sports Medicine. (2014). ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. (9th ed ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bloomfield, J., Ackland, T. R., & Elliott, B. C. (1994). Applied anatomy and biomechanics in Sport. Melbourne: Black Well Scientific publication.
- Brown, L. E., Ferrigno, V., & Santana, J. C. (2000). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. USA: Human Kinetics.
- K Azmi, & N W Kusnanik. (2018). "Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration". *Journal of Physics*. 945: 1-5.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). "Determining Sample Size for Research Activities." *Educational and Psychological Measurement*. 30(3): 607-610.