

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิ๋วร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านที่มีผลต่อ ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง

สุรพล โปพย์คัม*

ทิพย์รัตน์ ประเสริฐสังข์**

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิ๋วร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน 2) ศึกษาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิ๋วร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน กลุ่มเป้าหมาย ที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประจำปีการศึกษา 2564 จำนวน 15 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิ๋วร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน 2) แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของอิลลินอยส์และ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ทดสอบค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1. โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิ๋วร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านแบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) 2) การฝึกด้วยโปรแกรมฝึก 9 สถานี และ 3) การกลับคืนสู่สภาวะปกติ (Cool down) และผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิ๋วร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.15) 2. ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง โดยใช้แบบทดสอบของอิลลินอยส์ (The Illinois agility test) ก่อนการฝึกเท่ากับ 21.79 วินาที (S.D. = 0.21) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 19.33 วินาที (S.D. = 0.21) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 17.62 วินาที (S.D. = 0.21) ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ Wilcoxon sign rank test แบบจับคู่ ที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 พบว่า ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

คำสำคัญ : การฝึกแบบเอสเอคิ๋ว, การฝึกด้วยแรงต้าน, ความคล่องแคล่วว่องไว, รักบี้ฟุตบอล

* นักศึกษาปริญญาโท สาขานวัตกรรมการศึกษาและกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

** อาจารย์ประจำ สาขานวัตกรรมการศึกษาและกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ติดต่อผู้พิมพ์ : สุรพล โปพย์คัม E-mail sure222515@gmail.com มือถือ : 090-3401526

รับบทความ 5 มกราคม 2566 แก้ไขบทความ 14 มีนาคม 2566 ตอรับ 8 ธันวาคม 2567

The Development of Hale's SAQ Training Program Combined with Complex Training by Resistance Training to Enhance Agility in Women's Rugby Football Players

Surapon Popayak*

Thipharat Prasertsung**

Abstract

The objectives of this study were 1) The development of an SAQ training program combined with resistance training, and 2) to study the agility effect of female rugby football players SAQ training program combined with resistance training. target group were 15 women's Rugby Football players representing the Rajabhat Maha Sarakham University team in the academic year 2021, included in this study through a systematic Purposive Sampling method. The instruments included 1) SAQ training combined with resistance training, 2) the Illinois agility test, and. Statistics used in data analysis were mean, standard deviation, and t-test in case the samples were not independent (paired sample t-test).

The findings of this study can be divided into three parts. First, The development of an SAQ training program combined with resistance training, consists of three parts: warm-up, 9-station training, and cool down. And, the overall suitability SAQ training combined with resistance training program was at a high level ($\bar{x} = 4.47$, S.D. = 0.15). Second, the Illinois agility test results of women's Rugby Football players representing before the training were 21.79 seconds (S.D. = 0.21), after training for four weeks 19.33 seconds (S.D. = 0.21), and after eight weeks 17.62 seconds (S.D. = 0.21) The statistical results of the Wilcoxon signed-rank test showed that the agility test results of women's Rugby Football players before and after training for eight weeks were significantly different, with a statistical significance of 0.5.

Keywords: SAQ training, resistance training, Agility, Rugby football

* Master's degree student, Department of Innovation of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

** Lecturer of Department of Innovation of Physical Education and Sports, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

Contract: Surapon Popayak E-mail.: sure222515@gmail.com Mobile: 090-3401526

Received January, 5 2023 ; Revised March, 14 2023 ; Accepted December, 8 2024

บทนำ

การแข่งขันกีฬา ทีมกีฬาที่ประสบความสำเร็จนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬา เป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ซึ่งระหว่างการแข่งขันไปสู่ความสำเร็จจะต้องอาศัยการผสมผสานใน 3 องค์ประกอบคือ ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม โดยทางด้านร่างกาย หมายถึง สมรรถภาพทางกายของนักกีฬานั้น ๆ ด้านจิตใจก็คือความมุ่งมั่นตั้งใจ ความสามารถในการควบคุมจิตใจจากสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันได้และสิ่งแวดล้อมก็คือผู้ฝึกสอนกีฬาและการสนับสนุนต่าง ๆ ที่จะช่วยให้การฝึกซ้อมและการแข่งขันดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541 วิไลพิน ทองประเสริฐ, 2556) การเตรียมทีมกีฬานั้นเป็นหัวใจสำคัญของการเตรียมทีมนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพและสมรรถภาพให้เกิดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของนักกีฬา และมีความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเตรียมทีมที่ดีจะประกอบไปด้วยสถานที่วัสดุอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอนและโค้ช สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ขวัญและกำลังใจการบำรุงร่างกายในขณะที่ฝึกซ้อม รวมถึงการสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งเสริมให้นักกีฬามีความสมบูรณ์จนถึงขีดสุดและจะส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ (ถกลศักดิ์ หังสาจล, 2554)

กีฬารักบี้ฟุตบอลในปัจจุบันกำลังขยายและได้รับความสนใจมากขึ้นทุกปี โดยสังเกตได้จากผู้เข้าชมการแข่งขันเพิ่มมากขึ้นจำนวนทีมจากสถาบันต่าง ๆ เพิ่มขึ้นและกีฬารักบี้ฟุตบอลยังเป็นกีฬาหลักชนิดหนึ่งที่ยังคงมีการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยทุกครั้ง การเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยมักประสบปัญหาที่กักอยู่ตลอดเวลาจากงานวิจัยของ ถกลศักดิ์ หังสาจล (2554) ซึ่งได้ศึกษาเรื่องสภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38 โดยการสัมภาษณ์นักกีฬารักบี้ฟุตบอล พบว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดของการฝึกซ้อมคือ การกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมระยะสั้นและระยะยาวที่ชัดเจนซึ่งจะให้นักกีฬาได้ฝึกทักษะและประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างครอบคลุมทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พีริชฌ์ สมุทรโชติช่วง (2551) ที่ศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาที่พบว่า ในด้านการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมถ้ามีโปรแกรมที่มีสภาพโดยรวมที่เหมาะสมจะส่งผลให้มีปัญหาอยู่ในระดับน้อยที่สุด ดังนั้นการกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมทั้งระยะสั้นและระยะยาวจึงเป็นส่วนสำคัญในอันดับต้น ๆ ของการฝึกซ้อมกีฬา (ถกลศักดิ์ หังสาจล, 2554)

โปรแกรมการฝึกแบบเอส เอ คิว (SAQ) เป็นรูปแบบที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับกันในการพัฒนาในเรื่องของความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไวและความไว ซึ่งส่วนใหญ่แบบฝึกเอส เอ คิว จะใช้

หลักการฝึกด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถในการทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กันของระบบประสาทส่วนกลางและกล้ามเนื้อ ในการที่จะปฏิบัติการเคลื่อนไหวที่มีความยากได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำ นักกีฬาที่มีความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อจะเรียนรู้ทักษะได้อย่างรวดเร็วและสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างดี เฮล (2006) นักกีฬาในวัยผู้ใหญ่การฝึกซ้อมในรูปแบบต่าง ๆ จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวของนักกีฬาให้ดีขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้จะเป็นการเพิ่มแรงส่งกลไกของระบบประสาท ทำให้มีปฏิกิริยาที่เร็วขึ้นและเพิ่มการผลิตพลังงานที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวแบบว่องไว ในขณะที่เล่นกีฬาการเคลื่อนไหวแบบความว่องไวเป็นสิ่งจำเป็น แม้กระทั่งขณะที่เกิดการเมื่อยล้าในตอนท้ายของการแข่งขัน ระหว่างการเปลี่ยนข้างหรือการแข่งขันที่ต้องใช้เวลานานเกินไป นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีการเคลื่อนไหวที่ประสานสอดคล้องกับทักษะการเคลื่อนไหวแบบความไวภายใต้สภาวะการณ์ที่เมื่อยล้าได้ (สุรพล รักษาทรัพย์, 2563)

การฝึกแบบผสมผสาน เป็นการฝึกรูปแบบหนึ่งที่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการฝึกที่นำหลักการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ด้วยกันเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ในการฝึกครั้งเดียวโดยการออกแบบการฝึกจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึก (สนธยา สีละมาต, 2547 และ สว่างจิต แซ่ไฉ่, 2551) การฝึกแบบผสมผสาน สามารถเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่งผลต่อความรวดเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญเจือ สิบบุญมา และ วุฒิชัย ประภาภิตติรัตน์ (2558) ที่ใช้การฝึกแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความรวดเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกนักกีฬามีความรวดเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก (อติเทพ วิชาญ, 2562)

การฝึกแบบผสมผสานด้วยแรงต้านที่มีการผสมผสานการฝึกแบบแรงต้านด้วยแรงดันอากาศกับแรงต้านด้วยน้ำหนัก ผลการวิจัยพบว่าการใช้อัตราส่วนที่แรงต้านด้วยแรงดันอากาศที่มากกว่าแรงต้านด้วยน้ำหนักมีการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนต่อน้ำหนักตัวตลอดจนพลังกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายไม่แตกต่างกัน เป็นผลมาจากการที่ใช้สัดส่วนของแรงต้านด้วยแรงดันอากาศมากกว่า ซึ่งส่งผลทำให้แรงที่เกิดขึ้นน้อยจนทำให้ไม่เห็นความแตกต่างจะเห็นได้ว่าอัตราส่วนที่ใช้การผสมผสานแรงต้านด้วยน้ำหนักที่มากกว่าแรงต้านด้วยแรงดันอากาศจะช่วยเพิ่มพลังสูงสุดและแรงสูงสุดได้มากกว่าและส่งผลต่อการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อได้ดีกว่า (กฤตมุข หล้าบรรเทา, 2554)

ความคล่องแคล่วว่องไว คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวในการที่จะเปลี่ยนตำแหน่ง จากอีกที่หนึ่ง ไปอีกที่หนึ่ง การพัฒนาให้สมรรถภาพดังกล่าวมีความสามารถที่สูงขึ้นต้องใช้การฝึกซ้อมที่มีการใกล้เคียงกับ ชนิดกีฬานั้น ๆ (บุญเจือ สิ้นบุญมา, ภัสสร ฐูปบุตร, 2562) ความสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไวคือ มีความสำคัญในกิจกรรมทุกอย่างที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดได้โดยรวดเร็ว การออกตัวได้เร็ว การหยุดได้เร็วและการเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็วเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพที่ดีในกีฬาหลายอย่าง (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัลยา ปาละวิวัฒน์, 2536)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิร่วมกับ การฝึกด้วยแรงต้าน เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง เพื่อเป็นพื้นฐานและ แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่ตอบสนองต่อนโยบายการพัฒนาคุณภาพด้านการศึกษาของประเทศโดย แบ่งเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิร่วมกับ การฝึกด้วยแรงต้าน ระยะที่ 2 เพื่อศึกษาความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิร่วมกับ การฝึกด้วยแรงต้าน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิร่วมกับ การฝึกด้วยแรงต้าน
2. เพื่อศึกษาความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิ ร่วมกับ การฝึกด้วยแรงต้าน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประจำปี การศึกษา 2564 จำนวน 15 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิวิ ร่วมกับ การฝึกแบบผสมผสานด้วยแรงต้าน
2. แบบทดสอบความคล่องแคล่วของอิลลินอยส์ (The Illinois agility test)
3. เก็บข้อมูลก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 60 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่ว

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงที่มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ระหว่างก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติทดสอบค่า “ที” (t-test)

สรุปผลการวิจัย

ระยะที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิ่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน

ข้อที่	รายการตรวจสอบ	ผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญคนที่							\bar{x}	S.D.	ความหมาย
		1	2	3	4	5	6	7			
1	รูปแบบโปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสม	5	4	4	5	4	5	4	4.42	0.53	เหมาะสมมาก
2	โปรแกรมการฝึกมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์	5	3	5	5	4	4	3	4.14	0.90	เหมาะสมมาก
3	โปรแกรมการฝึกสอดคล้องกับหลักการฝึกกีฬารักบี้ฟุตบอล	5	4	5	4	4	5	4	4.42	0.53	เหมาะสมมาก
4	โปรแกรมการฝึกเข้าใจง่าย	4	5	5	5	5	5	4	4.71	0.49	เหมาะสมมากที่สุด
5	กิจกรรมการฝึกมีความหลากหลายเหมาะสม	4	5	3	4	5	5	4	4.28	0.76	เหมาะสมมาก
6	วิธีการฝึกถูกต้องเหมาะสมตามหลักฝึกซ้อมนักกีฬา	5	5	4	5	4	5	5	4.42	0.49	เหมาะสมมาก
7	รูปภาพประกอบการอธิบายมีความเหมาะสม	3	5	4	5	5	5	4	4.57	0.53	เหมาะสมมากที่สุด
8	เวลาในการฝึกเหมาะสม	5	4	4	5	5	4	5	4.57	0.53	เหมาะสมมากที่สุด
9	ใช้ภาษาถูกต้องเหมาะสม	5	5	4	5	5	4	5	4.71	0.49	เหมาะสมมากที่สุด
10	ระยะเวลาในการพัก (Recovery)	3	4	5	5	5	4	4	4.28	0.76	เหมาะสมมาก
	รวม	4.4	4.4	4.3	4.8	4.6	4.6	4.2	4.47	0.15	เหมาะสมมาก

1. โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวิ่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน ประกอบด้วย 9 สถานี คือ 1) การวิ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยม 2) การวิ่งสลับพื้นปลา 3) การวิ่งตัดด้านหน้ารูปตัว Z 4) การวิ่งตบเท้าข้ามช่องบันได 5) การวิ่งก้าวเท้าไปข้างหน้าสลับซ้ายขวา 6) การกระโดดกางเท้า – ชิดเท้าไปด้านหน้า 7) การวิ่งถอยหลังแล้วกลับตัววิ่งเร็วเปลี่ยนทิศทางซ้ายขวา 8) การวิ่งเปลี่ยนทิศทางเป็นรูปตัว X 9) การขอยเท้าอยู่กับที่ ร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานด้วยแรงต้าน 9 ท่า ประกอบด้วย 1) ทำนอนหงายยกขาสองข้าง 2) ทำฝึกท้องบิดตัว

3) ทำวิดพื้น 4) ทำซิทอัพ 5) ทำก้าวขึ้นบันได 6) ทำก้าวขาย่อใช้น้ำหนักตัว 7) ทำย่อเข้าไม่ใช้น้ำหนัก 8) ทำย่อเข้าขาเดียว และ 9) ทำก้าวขาย่อ

1. ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายชื่อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ 1) ใช้ภาษาถูกต้องเหมาะสม 2) โปรแกรมการฝึกเข้าใจง่าย

ระยะที่ 2 ผลการศึกษาความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิว ร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน

ระยะเวลา	n	ความคล่องแคล่วของนักกีฬา	
		\bar{x}	S.D.
ก่อนการฝึก	15	21.79	0.21
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	15	19.33	0.21
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	15	17.62	0.21

2. ผลการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยใช้แบบทดสอบของ อิลลินอยส์ (The Illinois agility test) ก่อนการฝึกเท่ากับ 21.79 วินาที (S.D. = 0.21) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 19.33 วินาที (S.D. = 0.21) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 17.62 วินาที (S.D. = 0.21) ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ Wilcoxon sign rank test แบบจับคู่ที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 พบว่า ผลการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบเอสเอคิวร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกฯดังกล่าว ได้มีการพัฒนาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์ เอกสาร ตำรา และผ่านการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วดำเนินการแก้ไขปรับปรุง โดยเป็นการนำโปรแกรมการฝึกแบบเอส เอ คิว (SAQ) ตามแนวคิดของเฮลซึ่งเป็นรูปแบบที่พัฒนาในเรื่องของความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความไวของนักกีฬา โดยใช้หลักการฝึกด้านความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ทำให้นักกีฬามีการเคลื่อนไหวที่มีความยากได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำ ร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานด้วยแรงต้าน ซึ่งเน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อที่มีความแตกต่างกัน ที่ความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ โดยโปรแกรมการฝึกทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อในด้านการส่งเสริมความคล่องแคล่วของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพและ

ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกฯ ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากโปรแกรมการฝึกฯ ดังกล่าวเป็นการนำโปรแกรมการฝึกแบบเอส เอ คิว (SAQ) ตามแนวคิดของเฮลซึ่งเป็นโปรแกรมการฝึกที่เน้นส่งเสริมความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬา ทำให้นักกีฬามีการเคลื่อนไหวแบบฉับไว เกิดการเรียนรู้ทักษะได้อย่างรวดเร็ว และสามารถปฏิบัติทักษะได้อย่างดีร่วมกับการฝึกแบบผสมผสานด้วยแรงต้าน ซึ่งเน้นการเสริมสร้างความเร็วในการเคลื่อนไหวขณะฝึกซึ่งการฝึกด้วยแรงต้านเพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อนั้นต้องมีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว โดยโปรแกรมการฝึกทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันในการส่งเสริมการเคลื่อนไหวแบบความคล่องแคล่วและฉับไวของนักกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิกร สนธิจันทร์ (2560) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกโปรแกรมความเร็ว ความคล่องแคล่วและความว่องไว (เอสเอคิว) แบบประยุกต์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งเบสของนักกีฬาซอฟท์บอล มหาวิทยาลัยบูรพา วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมความเร็ว ความคล่องแคล่วและความว่องไว (เอสเอคิว) แบบประยุกต์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งเบส กำลังของกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วในนักกีฬาซอฟท์บอลมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า การฝึกความคล่องแคล่วและความว่องไวจะพัฒนาระบบประสาทกล้ามเนื้อให้สามารถสั่งการ ได้ดีขึ้นและยังมีทักษะด้านความแข็งแรงและกำลังเป็นพื้นฐานในการฝึกจึงมีส่วนช่วยให้มีการพัฒนาความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นด้วย อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไตรมิตร โพธิแสน (2555) วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อในนักกีฬาเซปักตะกร้อ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการทดสอบความคล่องแคล่วของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลหญิงเพิ่มขึ้น คือ สัปดาห์ที่ 4-8 มีค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นเพราะโปรแกรมการฝึกฯ เป็นการผสมหลักการฝึกระหว่างการฝึกแบบ เอส เอ คิว (SAQ) ซึ่งเน้นการเคลื่อนที่แบบเปลี่ยนทิศทาง เป็นการพัฒนาความคล่องแคล่วเป็นผลให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้ทิศทางในการเคลื่อนที่และได้ฝึกการเคลื่อนที่ในรูปแบบความคล่องแคล่วที่มีความคล้ายคลึงกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536) กล่าวว่า ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) เป็นความสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้ อย่างรวดเร็วและอ่อนตัว (Flexibility) เกี่ยวข้องกับความสามารถที่มีช่วงของการเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้มากส่วนทักษะ (Skill) เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวเฉพาะอย่างหลายอย่างรวมกันอย่างมีประสิทธิภาพ อติเทพ วิชาญ (2562) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬา

แฮนด์บอลหญิงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง 2) เปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 3) เปรียบเทียบผลของการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยนี้คือนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง จำนวน 20 คน พบว่าหลังการฝึกโปรแกรมแบบผสมผสานสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นักกีฬาแฮนด์บอลหญิงกลุ่มทดลองมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของไตรมิตร โปธิแสน และจักรดาว โปธิแสน. (2558). กลุ่มฝึกวอลเลย์บอลควบคู่กับโปรแกรมการฝึกห่วงพลาสติก มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากลุ่มฝึกโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มที่ได้รับการฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติก มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำวิธีการฝึกแบบผสมผสานไปใช้ควรฝึกช่วงก่อนการแข่งขันประมาณ 6-8 สัปดาห์ เพื่อให้นักกีฬาจะมีสมรรถภาพทางกายสูงสุด
2. การกำหนดระดับความหนักของโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานควรปรับใช้ให้เข้ากับลักษณะทางกายภาพของนักกีฬาในแต่ละชนิดกีฬา
3. โปรแกรมการฝึกควรปรับใช้ให้เข้ากับกิจกรรมอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานร่วมกับการฝึกแบบเอส เอ คิว เพื่อพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาในด้านอื่น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมฝึกเฉพาะด้านกับโปรแกรมการฝึกที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
3. ควรมีการศึกษางานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกแบบ เอส เอ คิว ร่วมกับการฝึกด้วยแรงต้าน เพื่อส่งเสริมความคล่องแคล่ว

เอกสารอ้างอิง

- กฤตมุข หล้าบรรเทา. (2554) การเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยเครื่องออกกำลังกายแบบฟรีเวทที่ใช้แรงต้านจากแรงอัดอากาศ ผสมกับแรงต้านด้วยน้ำหนักในสัดส่วนที่แตกต่างกันต่อความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.
- ไตรมิตร โภธิแสน. (2555). *ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยห่วงพลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ไตรมิตร โภธิแสน และจักรดาว โภธิแสน. (2558). *ผลของการฝึกด้วยห่วงพลาสติกที่มีต่อความคล่องแคล่ว ว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*.
- ถกลศักดิ์ หังสาจล. (2554). *สภาพและปัญหาการเตรียมทีมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 38*. วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิตบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิกร สนธิจันทร์. (2560). *ผลของการฝึกโปรแกรมความเร็ว ความคล่องแคล่วและความว่องไว (เอสเอคิว) แบบประยุกต์ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งเบสของนักกีฬาซอฟท์บอล*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุญเจือ สิบบุญมา และวุฒิชัย ประภาทิตติรัตน์. (2558). *ผลการฝึกแบบผสมผสานที่มีต่อความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลระดับประถมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์).
- พีรัชฌ์ สมทรโชติช่วง. (2551). *สภาพและปัญหาการเตรียมทีมนักกีฬาอล์ฟเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 35*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภัสสร ฐูปบุตร. (2562). *ผลการฝึกแบบผสมผสานและการฝึกแบบควบคู่ที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อขา และความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง*. วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.มนุษยศาสตร์. 24(2), 70-83.
- วิไลพิน ทองประเสริฐ. (2556). *อิทธิพลของรูปแบบการฝึกสอนกีฬาการตบสนองความต้องการพื้นฐานทางการกีฬาและแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา*. วิทยานิพนธ์ปรัชญา

ดุขฎฐิบัณฐิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

สนธยา สีละมาต. (2547). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรพล รักษาทรัพย์. (2563). *ผลของโปรแกรมการฝึกรูปแบบ เอส เอ คิว ตามแนวคิดของเฮล ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลชาย โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี.

อติเทพ วิชาญ. (2562). *ผลการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาแฮนด์บอลหญิงสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

อภิวัฒน์ ปานทอง, อริญชัย พรหมเทพ, นพรัักษ์ แกสमान, วีรวัฒน์ คำแสนพันธ์ และจิรวัฒน์ สัทธรรม. (2560). *การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา*. สาขาวิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.อายุ 19-59 ปี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สัมปชญญะ.

Hale, Jamie. (2006).Skill:Quickness Training.Retrieved Sebtember 25, 2007, from <http://www.southern.usta.com/sportscience/fullstory.sps?iNewsID=52777&itype=3919&icate goryID>.