

ผลการฝึกเอสเอคิวิที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาปัญจักส์ลัดทีมชาติไทย
EFFECTS OF SAQ TRAINING ON ABILITY OF PENCAK SILAT
NATIONAL PLAYERS

สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์

Supranee Kwanboonchan*

Abstract

The purpose of this study was to comparison the effects of SAQ training on Pencak Silat players' performance. Subjects for this experiment were 15 Pencak Silat national players with Pencak Silat skill and SAQ training for 12 weeks. The subjects were test by sprint 30 meters and reaction time. Analyzed the data by One Way ANOVA with Repeated Measures then significant difference was used Bonferroni at .05 level.

The results found that the sprint 30 meters for week 1, week 6, week 12 were significant difference at .05. The Bonferroni analysis revealed significant differences at .05 between week 1, week 6 and week 12. The reaction time for week 1, week 6 and week 12 were significant difference at .05. The Bonferroni analysis revealed significant differences at .05 between week 1 and week 6 and week 12.

Keywords: Pencak Silat, SAQ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกเอสเอคิวิที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาปัญจักส์ลัดทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาปัญจักส์ลัดทีมชาติไทยประเภทต่อสู้ ทั้งชายและหญิง โดยการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 15 คน โดยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะและฝึกโปรแกรมเอสเอคิวิ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิกิริยา วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หากพบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟโรนี (Bonferroni) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

* รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำพบว่าค่าเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร ระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับ สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำพบว่าค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยา ระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับ สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ปัญจักสีลัต การฝึกเอสเอคิว

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต มีผลต่อกล้ามเนื้อ หลอดเลือด การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และยังมีผลต่ออารมณ์ และจิตใจ นอกจากนี้ การออกกำลังกายเพื่อให้สมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นทำได้โดยการสร้างความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ผู้ที่มีความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อสูงจะสามารถทำงานได้จำนวนครั้งมาก การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีรูปร่างได้สัดส่วน ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจดีจะสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย

การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา เพราะนักกีฬาต้องใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวสำหรับการแข่งขันในกีฬาชนิดต่าง ๆ กัน ซึ่งการทำให้ นักกีฬามีการเคลื่อนไหวที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางสรีรวิทยาหลายระบบด้วยกัน การทำงานประสานกันของระบบประสาทกล้ามเนื้อที่ดีจะทำให้การทำงานในด้านต่าง ๆ มีประสิทธิภาพดีมากขึ้น เช่น ความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเวลาปฏิบัติกริยา

กีฬายัญจักสีลัตเป็นกีฬาที่ใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือและเท้า ลักษณะการเคลื่อนไหวสวยงาม ลักษณะการต่อสู้แข่งขันคล้ายการต่อสู้แบบมวยไทยและไอคิโด โดยใช้มือ (ไม่สวมหมวก) แขน และเท้าเข้ากระทำ คู่ต่อสู้ หรือฝ่ายตรงข้าม โดยวิธีการและลักษณะการเข้าทำ ดังนี้ คือ

1. การใช้มือและแขนโดยใช้มือและแขนในลักษณะ กำหมัด แบนมือ ฝ่ามือ หลังมือ(ใช้นิ้วหนึ่งนิ้วได้ไม่ได้) และศอก โดยใช้วิธีชก ตบ ฟาด หรือศอก ก็ได้

2. การใช้เท้า จะใช้เท้าในลักษณะ เตะ ถีบ ตีเข้า ไปข้างหน้า-หลัง และด้านข้าง

ดังนั้นในการแข่งขันกีฬายัญจักสีลัตผู้เล่นต้องมีความสามารถเฉพาะตัว ไม่ว่าจะเป็นการหลบหลีกคู่ต่อสู้ การรุกเพื่อทำแต้ม ความแข็งแรงในการตั้ง เวลาปฏิบัติกริยาของกล้ามเนื้อ สายตา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแข่งขันเป็นอย่างมาก ดังนั้นการเล่นกีฬายัญจักสีลัตเพื่อการแข่งขันจึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถของผู้เล่นในทุกมิติของสมรรถภาพทางกาย เช่น ความเร็ว พลังระเบิด ความแข็งแรง และปฏิบัติกริยาตอบสนอง

อย่างไรก็ตามความสามารถเฉพาะตัวของนักกีฬานั้นโดยพื้นฐานต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการเล่นและแข่งขัน

การฝึกเอสเอคิ้วซึ่งเป็นการฝึกผสมผสานระหว่างความเร็ว ความคล่องตัว และความว่องไว เป็นรูปแบบการฝึกอีกชนิดหนึ่งที่สามารถพัฒนาได้ทั้ง 3 มิติ ซึ่งผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าการฝึกรูปแบบเอสเอคิ้วนี้สามารถพัฒนาความสามารถของนักกีฬาปฏัจักสลัดในด้านใด และการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา นักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทยชุดปัจจุบัน และในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกเอสเอคิ้วที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทย

ความสำคัญของการวิจัย

ในการศึกษานี้ทำให้ทราบผลการฝึกเอสเอคิ้วที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทย รวมทั้งจะเป็นประโยชน์ต่อไปสำหรับชนิดกีฬาอื่น ๆ ในการนำเอาแบบฝึกเอสเอคิ้วไปฝึกเสริมเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทยทั้งชายและหญิงประเภทต่อสู้ เป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ทั้งหมด 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกเอสเอคิ้ว
2. ตัวแปรตาม คือ ความสามารถของนักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทย ในด้าน ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิกิริยา

สมมุติฐานในการวิจัย

ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิกิริยาของนักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทยช่วงก่อนการฝึกเอสเอคิ้วแตกต่างจากช่วงหลังการฝึกเอสเอคิ้ว

เครื่องมือในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกเอสเอคิ้ว ซึ่งประกอบไปด้วย การฝึกความเร็ว ความคล่องตัว และความว่องไว ทำการฝึกเป็นเวลา 12 สัปดาห์
2. แบบทดสอบความสามารถของนักกีฬาปฏัจักสลัดทีมชาติไทย ประกอบด้วยความเร็ว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง โดยใช้การทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิกิริยา ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .91 และ .89 ตามลำดับ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

ชุดทดสอบความเร็วในการวิ่ง และเครื่องทดสอบเวลาปฏิบัติกริยา

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ของเวลาที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิบัติกริยา
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเวลาที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิบัติกริยา ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way ANOVA with Repeated Measures) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 หากพบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของบอนเฟรโรนี (Bonferroni) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาความสามารถของนักกีฬาปฏักสัลดทีมชาติไทยโดยใช้โปรแกรมการฝึกเอสเอคิวเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ในกลุ่มตัวอย่าง 15 คน และใช้ความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร และเวลาปฏิบัติกริยา เป็นเครื่องมือในการประเมินผลการวิจัยเพื่อดูผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำพบว่าค่าเฉลี่ยเวลาที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร ระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของเวลาที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 30 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำพบว่าค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของเวลาที่ได้จากการทดสอบเวลาปฏิบัติกริยา ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาความสามารถของนักกีฬาปฏักสัลดทีมชาติไทยโดยใช้โปรแกรมการฝึกเอสเอคิว เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ จะเห็นได้ว่าการพัฒนาทั้งในด้านความเร็วในการวิ่งระยะสั้น และเวลาปฏิบัติกริยา สอดคล้องกับ มารีโอและคณะ (Mario; & et.al. 2011: online) ได้ทำการศึกษาผลของวิธีการฝึกความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความไว (SAQ) ที่มีต่อความสามารถในการใช้พลังในนักกีฬาฟุตบอลระดับสูง การศึกษาพบว่า ความสามารถในการกระโดด การกระโดดต่อเนื่อง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และความไวของนักฟุตบอลพัฒนาขึ้น โปรแกรมการฝึก SAQ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถในการใช้พลัง

ของนักฟุตบอลระดับเยาวชนในช่วงฤดูการแข่งขัน สอดคล้องกับ โรเบิร์ต (Roberts. 2005: 137 - 138) ได้กล่าวว่าการที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันนั้นต้องอาศัยความสามารถในการตอบสนองอย่างรวดเร็วในการแข่งขันกีฬา โดยปกตินักกีฬาสามารถเร่งความเร็วและลดความเร็วได้ด้วย ซึ่งสัมพันธ์กันตั้งแต่เริ่มต้นของการตอบสนองเพื่อออกตัวเพื่อวิ่งแข่งขัน เพื่อกระโดดแย่งลูกในบาสเกตบอลหรือในการหลบหลีกฝ่ายป้องกันในฟุตบอล ดังนั้นนักกีฬาที่มีการตอบสนองได้อย่างดีเยี่ยมย่อมได้เปรียบในการแข่งขันกีฬา และยูวดีเพ็ญภาพ (2551) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา พบว่าความเร็วที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาหลังการฝึกเอสเอคิวดีกว่าก่อนการฝึก

จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยอาจสรุปได้ว่าการฝึกโปรแกรมเอสเอคิวสามารถช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬาปัญญาจักสลัดทีมชาติไทย ในด้านเวลาปฏิกิริยา และความเร็ว หรือแสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่ต้องการเพิ่มความสามารถทางด้านความเร็ว (Speed) ความว่องไว (Agility) และความรวดเร็ว (Quickness) สามารถใช้การฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมเอสเอคิวได้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การฝึกเอสเอคิวมีผลต่อเวลาปฏิกิริยา และความเร็วของนักกีฬา ดังนั้นนักกีฬาควรฝึกโปรแกรมเอสเอคิวต่อไปเพื่อจะพัฒนาศักยภาพให้สูงขึ้น ซึ่งการพัฒนาด้านความแข็งแรงควรจะนำการฝึกด้วยน้ำหนักมาใช้ประกอบการฝึกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะศึกษาการฝึกเอสเอคิวในชนิดกีฬาอื่น ๆ
2. ควรจะศึกษาโปรแกรมการฝึกเอสเอคิวร่วมกับสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ ในด้านที่เกี่ยวข้องกับสรีรวิทยาการกีฬา

บรรณานุกรม

- ยูวดี เพ็ญภาพ. (2551). ผลของการฝึก เอส เอ คิว ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา สีละมาต. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อริวัฒน์ ดอกไม้ขาว. (2547). ผลของการฝึกความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- Mario Jovanovic.; et al. (2011: May). Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players. **Journal of Strength and Conditioning Research**. Vol. 25, Iss. 5; pg. 1285.
- Roberts, Jim.(2005). **Training for Speed, Agility, and Quickness**. 2nd ed. USA: Human Kinetics.
- Young, W.B.; M.H. McDowell.; & B.J. Scarlett. (2001, September). Specificity of Sprint and Agility Training Methods. **The Journal of Strength and Conditioning Research**. 15(3): 315-- 319.