



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2522 ของโรงเรียนสามัคคีวิทยาคม จังหวัดเชียงราย จำนวน 48 คน ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เคยเล่นเทนนิสมาก่อนและถนัดมือขวา แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีความสามารถทางกลไกในการศึกษา (Motor Educability) และความสามารถในการเล่นเทนนิสเท่า ๆ กัน แล้วกำหนดให้

- กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว
- กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการเล่นเทนนิสควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก
- กลุ่มควบคุม จัดสถานที่และอุปกรณ์ไว้ให้ฝึกเอง

จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มได้เข้าฝึกการเล่นเทนนิสเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ วัน 1 ชั่วโมง และทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสในวันอาทิตย์ ปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของการฝึก นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls)

ขอกพบ

1. ผลการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเล่นเทนนิสดีกว่ากลุ่มควบคุม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความสามารถในการเล่นเทนนิสของทุกกลุ่มเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01

การอภิปรายผลการวิจัย

จากสมมุติฐานของการวิจัย ซึ่งคาดว่าผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้น้ำหนักในการฝึกจะทำให้ผลดีกว่าการสอนแบบไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก เพราะการฝึกด้วยน้ำหนัก ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทั้งยังช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาอีกด้วย¹ แต่ผลจากการวิจัยพบว่า ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่ฝึกด้วยน้ำหนักมีระยะเวลาในการฝึกทักษะเทนนิสน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก ซึ่งฝึกทักษะเทนนิสเพียงอย่างเดียว ดังนั้น แม้จะมีโอกาสฝึกด้วยน้ำหนักจนมีประสิทธิภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้น แต่ความชำนาญในค่านทักษะก็อาจจะไม่ตกเทียบกับกลุ่มที่ฝึกทักษะการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว เพราะเทนนิสเป็นกีฬาที่อาศัยความชำนาญ อาศัยยุทธวิธีในการเล่น และการควบคุมอารมณ์ และจิตใจ อย่างยิ่งยวด ดังนั้น ผู้ที่มีความสามารถในเกมการเล่นของเทนนิส อาจจะไม่ใช่นักที่มีร่างกายสูงใหญ่ และแข็งแรงที่สุดเสมอไป² ค่ายเหตุที่แต่ละกลุ่มต่างก็มีความได้เปรียบกันคนละด้าน จึงชกเขยส่วนบกพร่องที่จะทำให้เหลื่อมล้ำกันไปได้ ทำให้ผลการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

¹Casady and Mapes, Handbook of Physical Fitness Activities,
p. 24.

²Geist and Martinez, Tennis Psychology, p. 2.

สำหรับความก้าวหน้าในการเล่นเทนนิสของแต่ละกลุ่ม ซึ่งได้จากการเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสก่อนการฝึกกับคะแนนการทดสอบปลายสัปดาห์ที่ 8 หรือการทดสอบครั้งสุดท้ายของการฝึกของแต่ละกลุ่ม ปรากฏว่า หลังจากที่ได้ฝึกการเล่นเทนนิสเป็นเวลา 8 สัปดาห์แล้ว กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มมีความสามารถในการเล่นเทนนิสเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า ความสามารถในการเล่นเทนนิสนั้นสามารถพัฒนาขึ้นได้ ด้วยกระบวนการเรียนการสอนหลายๆ วิธี แต่ผลลัพธ์ของความสามารถที่ได้จะมากหรือน้อยจะเร็วหรือช้าขึ้น ย่อมขึ้นอยู่กับวิธีสอนและการฝึกถึงผลที่ได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะ

ควรทดลองศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาฝึกทักษะเท่า ๆ กัน แต่กลุ่มหนึ่งมีการฝึกด้วยน้ำหนักเป็นพิเศษอีกสัปดาห์ละ 3 วัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย