



บทที่ 5

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาระหว่างสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางกับสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาค และเพื่อสร้างเกณฑ์ปกติวิสัยสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลซึ่งเป็นตัวแทนของสถาบันระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2528 โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายหรือแบบธรรมดา (Simple random sampling) มาจำนวน 12 สถาบัน กำหนดไว้สถาบันละ 25 คน จากสถาบันในส่วนกลางจำนวน 6 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา และจากสถาบันในส่วนภูมิภาคจำนวน 6 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยพายัพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวนตัวอย่างประชากรที่เข้ารับการทดสอบจากสถาบันในส่วนกลาง 138 คน จากสถาบันในส่วนภูมิภาค 130 คน รวมทั้งหมด 268 คน

วิธีดำเนินการวิจัย ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วย แรงเหยียดขา แรงเหยียดหลัง แรงบีบมือ ความจุปอด วิ่งเก็บของ ความอ่อนตัว ยืนกระโดดไกล วิ่งเร็ว 50 เมตร และความอดทนทั่วไป

หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ โดยใช้วิธีทางสถิติต่าง ๆ คือ หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สร้างเกณฑ์ปกติวิสัยของสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการทดสอบโดยใช้ค่าเฉลี่ยแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนน "ที" ปกติ และทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่า "ซี"

### ข้อค้นพบ

1. จากผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาพบว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษามีอายุเฉลี่ย 20.90 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 61.40 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 168.63 เซนติเมตร และมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน แรงเหวี่ยงขา 134.33 กิโลกรัม แรงเหวี่ยงหลัง 109.20 กิโลกรัม แรงบีบมือ 46.12 กิโลกรัม ความจุปอด 3665.30 ลูกบาศก์เซนติเมตร วิ่งเก็บของใช้เวลา 10.30 วินาที ความอ่อนตัว 11.87 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 223.01 เซนติเมตร วิ่งเร็ว 50 เมตร ใช้เวลา 6.95 วินาที และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 55.19 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

นักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาสถาบันในส่วนกลาง มีค่าเฉลี่ยของอายุ 20.69 ปี น้ำหนัก 61.96 กิโลกรัม ส่วนสูง 168.76 เซนติเมตร และมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้าน แรงเหวี่ยงขา 135.22 กิโลกรัม แรงเหวี่ยงหลัง 110.20 กิโลกรัม แรงบีบมือ 46.81 กิโลกรัม ความจุปอด 3673.91 ลูกบาศก์เซนติเมตร วิ่งเก็บของใช้เวลา 10.15 วินาที ความอ่อนตัว 12.14 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 225.87 เซนติเมตร วิ่งเร็ว 50 เมตร ใช้เวลา 6.89 วินาที และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 54.53 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

นักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาสถาบันในส่วนภูมิภาคมีค่าเฉลี่ยของอายุ 21.12 ปี น้ำหนัก 60.80 กิโลกรัม ส่วนสูง 168.50 เซนติเมตร และมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแรงเหวี่ยงขา 133.38 กิโลกรัม แรงเหวี่ยงหลัง 108.13 กิโลกรัม แรงบีบมือ 45.37 กิโลกรัม ความจุปอด 3642.31 ลูกบาศก์เซนติเมตร วิ่งเก็บของใช้เวลา 10.45 วินาที ความอ่อนตัว 11.57 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 219.98 เซนติเมตร วิ่งเร็ว 50 เมตร ใช้เวลา 7.01 วินาที และสมรรถภาพการจับออกซิเจน 55.89 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

2. จากการสร้างเกณฑ์ปกติวิสัย พบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาเป็นดังนี้

ด้านแรงเหวี่ยงขา ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 165.30 ขึ้นไป, 149.82 - 165.29, 118.85 - 149.81, 103.37 - 118.84 และตั้งแต่ 103.36 ลงมา

ด้านแรงเหยียดหลัง ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 144.35 ขึ้นไป, 126.78 - 144.34, 91.63 - 126.77, 74.06 - 91.62 และตั้งแต่ 74.05 ลงมา

ด้านแรงบีบมือ ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 57.09 ขึ้นไป, 51.61 - 57.08, 40.64 - 51.60, 35.16 - 40.63 และตั้งแต่ 33.15 ลงมา

ด้านความจุปอด ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 4749.85 ขึ้นไป, 4207.58 - 4749.84, 3123.03 - 4207.57, 2580.76 - 3123.02 และตั้งแต่ 2580.75 ลงมา

ด้านเวลาที่ใช้ในการวิ่งเก็บของ ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 9.11 ลงมา, 9.12 - 9.70, 9.70 - 10.89, 10.90 - 11.48 และตั้งแต่ 11.49 ขึ้นไป

ด้านความอ่อนตัว ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 23.78 ขึ้นไป, 17.83 - 23.77, 5.92 - 17.82, -0.03 - 5.91 และตั้งแต่ -0.02 ลงมา

ด้านยืนกระโดดไกล ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 258.26 ขึ้นไป, 240.64 - 258.25, 205.39 - 240.63, 187.77 - 205.38 และตั้งแต่ 187.76 ลงมา

ด้านใช้เวลาในการวิ่งเร็ว 50 เมตร ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีค่าของเวลาที่ใช้เรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 6.14 ลงมา, 6.15 - 6.54, 6.55 - 7.35, 7.36 - 7.75 และตั้งแต่ 7.76 ขึ้นไป

ด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจน ระดับสมรรถภาพทางกายที่อยู่ในเกณฑ์ ดีเลิศ ดี ปานกลาง พอใช้ และยังไม่พอใช้ มีคะแนนเรียงตามลำดับดังนี้คือ ตั้งแต่ 73.82 ขึ้นไป, 64.51 - 73.81, 45.88 - 64.50, 36.57 - 45.87 และตั้งแต่ 36.56 ลงมา

3. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาระหว่างสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางกับสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาค ปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาสถาบันในส่วนกลางทางด้านแรงบีบมือ ความไวในการวิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล และความเร็วในการวิ่งเร็ว 50 เมตร ต่ำกว่าสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาสถาบันในส่วนภูมิภาคอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาระหว่างสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางกับสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาค ปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา ทั้งสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางกับสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### อภิปรายผลของการวิจัย

1. จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยในการทดสอบสมรรถภาพทางกายแต่ละรายการเป็นดังนี้ แรงเหยียดขา 134.33 กิโลกรัม แรงเหยียดหลัง 109.20 กิโลกรัม แรงบีบมือ 46.12 กิโลกรัม ความจุปอด 3665.30 ลูกบาศก์เซนติเมตร วิ่งเก็บของใช้เวลา 10.3 วินาที ความอ่อนตัว 11.87 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 223.01 เซนติเมตร วิ่งเร็ว 50 เมตร ใช้เวลา 6.95 วินาที สมรรถภาพการจับออกซิเจน 55.19 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า นักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษามีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับหนึ่ง ซึ่งเมื่อนำผลการวิจัยนี้ไปเปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมชาติไทย ซึ่งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดทำขึ้นในปี 2527<sup>1</sup> ปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าสมรรถภาพ

<sup>1</sup>ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, "มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา นักศึกษา เยาวชน และประชาชนไทย," หน้า 16.

ทางกายของนักกีฬาที่ฟิตกับฟุตบอลทีมชาติไทยในเกือบทุกรายการทดสอบ ที่เป็นดังนั้นก็เนื่องมาจากว่า นักกีฬาที่ฟิตกับฟุตบอลทีมชาติไทยนั้นได้รับการคัดเลือกตัวมาจากผู้ที่มีความสามารถสูง มีประสบการณ์ในการฝึกซ้อมมาก มีการแข่งขันบ่อย ๆ จึงทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า ดังคำกล่าวของ อวย เกตุสิงห์ ที่ว่า "การที่เราจะส่งนักกีฬาของเราไปชิงชัยกับนักกีฬานานาชาติหรือทั่วโลกก็ตาม มีโอกาสอะไรบ้างที่เราจะเอาชนะเขาได้ ตามหลักแล้วการที่เราจะเอาชนะคนอื่นได้ ก็ต้องอาศัย การปฏิบัติ 2-3 อย่าง อย่างหนึ่งก็เริ่มด้วยการคัดเลือกตัวนักกีฬา นอกจากจะคัดตัวผู้ที่มีรูปร่างเหมาะสมกับประเภทกีฬาแล้ว ก็ต้องดูสมรรถภาพของร่างกายด้วย"<sup>1</sup> ในเรื่องของระยะเวลาของการฝึกซ้อมนักกีฬาที่ฟิตกับฟุตบอลระดับอุดมศึกษามีเวลาและโอกาสในการฝึกซ้อมน้อยกว่าของนักกีฬาที่ฟิตกับฟุตบอลทีมชาติมาก เพราะมีภาระทางด้าน การเรียนการศึกษา ทำให้มีเวลาในการฝึกซ้อมน้อย ส่วนมากจะเป็นการฝึกเพื่อเตรียมตัวสำหรับการแข่งขันในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ในเรื่องโปรแกรมระเบียบแบบแผนในการฝึกซ้อมนักกีฬาที่ฟิตกับฟุตบอลทีมชาติมีการจัดระเบียบแบบแผนของโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เป็นระบบระเบียบที่ดีกว่าและฝึกหนักมากกว่า ทำให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายได้ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของโรเซนสไตน์และฟรอสต์ (Rosenstein and Frost) ที่พบว่า นักเรียนในโรงเรียนที่จัดโปรแกรมพลศึกษาที่ดี จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่านักเรียนในโรงเรียนที่ไม่มีโปรแกรมพลศึกษาไม่<sup>2</sup>

นอกจากนั้นแล้วในเรื่องของอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มีความพร้อมก็จะมีส่วนช่วยให้เกิดความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายได้ ในเรื่องของผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุม นักกีฬาก็สำคัญมาก ผู้ฝึกสอนนักกีฬาของทีมชาติเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเฉพาะด้านมีความรู้กว้างขวาง มีประสบการณ์ มีวิธีการฝึกซ้อมที่ดี มีการควบคุมการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิดทำให้นักกีฬามีกำลังใจดี

<sup>1</sup>อวย เกตุสิงห์, "โอกาสของนักกีฬาไทย" วารสารกีฬา 14 (ตุลาคม 2523) : 25.

<sup>2</sup>Irwin Rosenstein and Reuben B. Frost, "Physical Fitness of Senior High School Boys and Girls Participating in Selected Physical Education Program in New York State," The Research Quarterly 35 (October 1964) : 324-328.



มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมมากขึ้น มีการนำเอาหลักวิทยาการใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมทำให้นักกีฬามีขีดความสามารถเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์<sup>1</sup> ที่ว่า "การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน จะอาศัยแต่ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายแต่เพียงอย่างเดียวไม่พอ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาต้องศึกษาเรียนรู้ถึงความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและวิทยาการใหม่ ๆ แล้วนำเอามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อสร้างความสมบูรณ์และขีดความสามารถของร่างกายให้มากที่สุด"<sup>1</sup> จากที่กล่าวมานี้ อาจจะเป็นสาเหตุให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลทีมชาติไทย

จากการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา ระหว่างสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางกับสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาค พบว่า สมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาทั้งสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางกับสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาค ส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งก็เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นสมรรถภาพทางกายทางด้านแรงบีบมือ วิ่งเก็บของ ยืนกระโดดไกล และวิ่งเร็ว 50 เมตร ที่นักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาของสถาบันที่อยู่ในส่วนกลางมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจจะเป็นเนื่องมาจากนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาของสถาบันในส่วนกลางส่วนใหญ่เป็นผู้เล่นที่มีประสบการณ์ในการเล่นมามาก มีโปรแกรมการแข่งขันอยู่บ่อย ๆ ทำให้นักกีฬาได้ฝึกซ้อมและแข่งขันอยู่เป็นประจำจึงทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี ซึ่งแตกต่างจากนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาสถาบันที่อยู่ในส่วนภูมิภาคที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้เข้าร่วมในการแข่งขันมากนัก เพราะในส่วนภูมิภาคไม่ค่อยมีการจัดโปรแกรมการแข่งขัน การฝึกซ้อมจะมีก็เฉพาะช่วงที่มีการแข่งขันเป็นครั้งคราวเท่านั้น เมื่อเสร็จจากการแข่งขันแล้วนักกีฬาส่วนใหญ่ก็จะเลิกเล่นไปไม่ยอมออกกำลังกายต่อไป ยกเว้นบางคนที่ต้องการออกกำลังกายก็จะไปร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทอื่นที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนั้นแล้วอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ โปรแกรมการฝึกซ้อม ผู้ฝึกสอน ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน เช่น สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ

<sup>1</sup> เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ, "สมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 10," หน้า 2.

ความเป็นอยู่และกิจกรรมประจำวัน ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ จรรยาพร ธรณินทร์ ที่ว่า "การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อาจจะเป็นเนื่องมาจากสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน เป็นต้นว่า สภาพของดินฟ้าอากาศ สภาพความเป็นอยู่ อาชีพ กิจกรรมประจำวัน ฯลฯ"<sup>1</sup> และ ยังสอดคล้องกับที่ อวย เกตุสิงห์ ที่กล่าวว่า "ผลของการฝึกซ้อมจะมีมากน้อยเพียงใดมิได้ขึ้นอยู่กับแบบฝึกและเทคนิคเท่านั้น หากยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นสภาพแวดล้อมในการฝึก ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศ ความชื้นของอากาศ และความสูงของพื้นที่"<sup>2</sup> ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้สมรรถภาพทางกายแตกต่างกันได้

จากผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาทางด้าน แรงเหยียดขา แรงเหยียดขา แรงเหยียดหลัง แรงบีบมือ ความจุปอด ความไวในการวิ่งเก็บของ ความอ่อนตัว ยืนกระโดดไกล ความเร็วในการวิ่งเร็ว 50 เมตร และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ไว้เพื่อเป็นแนวทางในการทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในระดับอุดมศึกษาและระดับอื่น ๆ ในโอกาสต่อไป

ขอ เสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอคิดบางประการที่อาจจะมีประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเรื่องข้างพอสสมควร จึงขอเสนอแนะแนวความคิดไว้ดังนี้

1. ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุง แก้ไข และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น
2. ควรจะมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลของแต่ละสถาบันเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้คนที่มีความสามารถสูงเข้ามาเป็นนักกีฬาที่เป็นตัวแทนของสถาบันส่งเข้าร่วมแข่งขัน และหาข้อบกพร่องเพื่อที่จะได้หาทางแก้ไขและจัดโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาให้ดีขึ้นต่อไป

<sup>1</sup>จรรยาพร ธรณินทร์, กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522), หน้า 353-357.

<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 279.

3. ควรนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลในระดับอื่น ๆ อีก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรจะได้มีการวิจัยถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอื่น ๆ บ้าง เพื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยนี้
2. ควรจะได้มีการวิจัยถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลและหรือกีฬาประเภทอื่น ๆ ของสถาบันในแต่ละภูมิภาคบ้าง เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบกัน
3. ควรจะได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล กับทักษะในการเล่น และหรือกับผลของการแข่งขันด้วย
4. ควรจะได้มีการวิจัยถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ตั้งแต่ก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการฝึกซ้อม และหลังจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรมไปแล้วก่อนที่จะแข่งขัน 1 สัปดาห์ เพื่อศึกษาถึงพัฒนาการ ของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย