

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทักษะกีฬาปันจักสีลัดที่ทำคะแนนได้ของผู้ชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาในกีฬาซีเกมส์ (พ.ศ.2550 – 2556) โดยจำแนกตามรุ่นและเพศ เพื่อหาแนวโน้มของการใช้ทักษะสำหรับนักกีฬาที่เป็นเลิศและแนวทางสำหรับข้อมูลเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาทีมชาติไทยและนักกีฬาอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาปันจักสีลัดประเภทต่อสู้ (Tanding) ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2550 -2556 จำนวน 15 รุ่นทั้ง 10 ประเทศ เป็นนักกีฬาชาย 10 รุ่น (คือรุ่น A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) และ นักกีฬาหญิง 5 รุ่น (คือรุ่น A,B,C,D,E) จำนวน 1,125 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 60 คน ทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนักกีฬาปันจักสีลัดที่ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 -2556 ทั้ง 15 รุ่น เป็นนักกีฬาชาย 10 รุ่น (คือรุ่น A,B,C,D,E,F,G,H,I,J) และนักกีฬาหญิง 5 รุ่น (คือรุ่น A,B,C,D,E) โดยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากวิดีโอบันทึกการแข่งขันกีฬาปันจักสีลัดในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 19 – 22 (พ.ศ. 2550 – 2556) และวิเคราะห์ข้อมูลการใช้ทักษะที่ทำคะแนนได้เฉพาะผู้ชนะเลิศในแต่ละรุ่นเท่านั้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 – 2556 จำนวนทั้งสิ้น 60 คน แยกเป็นชาย 40 คน หญิง 20 คน สามารถแบ่งได้ดังนี้

ซีเกมส์ ปีพ.ศ. 2550 นักกีฬาที่ชนะเลิศ 15 รุ่น นักกีฬา 15 คน แยกเป็นชาย 10 คน หญิง 5 คน

ซีเกมส์ ปีพ.ศ. 2552 นักกีฬาที่ชนะเลิศ 15 รุ่น นักกีฬา 15 คน แยกเป็นชาย 10 คน หญิง 5 คน

ซีเกมส์ ปีพ.ศ. 2554 นักกีฬาที่ชนะเลิศ 15 รุ่น นักกีฬา 15 คน แยกเป็นชาย 10 คน หญิง 5 คน

ซีเกมส์ ปีพ.ศ. 2556 นักกีฬาที่ชนะเลิศ 15 รุ่น นักกีฬา 15 คน แยกเป็นชาย 10 คน หญิง 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. วิดีโอการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 19 – 22 (พ.ศ. 2550 – 2556) ซึ่งบันทึกโดยสมาคมปันจักสีลัดแห่งประเทศไทย(ภาคผนวก ก)
2. แบบบันทึกผลการใช้ทักษะการทำคะแนนของกีฬาปันจักสีลัด (ภาคผนวก ข)

3. โปรแกรมชุดอุปกรณ์สำหรับวิเคราะห์ทักษะกีฬาสปอร์ตโค้ด(Performance Analysis) รุ่น Sport Code Elite (ภาคผนวก ค)
4. รายนามผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบคะแนนทักษะที่ทำสำเร็จ (ภาคผนวก ง)

สรุปผลการวิจัย

1. จากผลการวิเคราะห์ทักษะปั่นจักสัลดที่ท่าคะแนนได้ของนักกีฬาที่ชนะเลิศในการแข่งขันพบว่า มีการใช้ทักษะทั้งสิ้นจำนวน 6 ทักษะจากทั้งหมด 10 ทักษะ ได้แก่ 1. การต้อยหมัดตรง 2.การเตะเฉียง 3.การถีบตรง 4. การทำลัมด้วยมือ 5. การทำลัมด้วยเท้า และ 6. การทำลัมด้วยมือและเท้า ในทุกรุ่นน้ำหนักชายและหญิง ส่วนทักษะการใช้สันมือ การใช้ฝ่ามือและหลังมือ การถีบข้าง และการถีบแบ็คคิก พบว่า ไม่มีคะแนนจากการใช้ทักษะ ในทุกรุ่นน้ำหนักทั้งชายและหญิง

2. จากการวิเคราะห์ทักษะการต้อยที่ทำคะแนนได้พบว่า ประเภทชาย รุ่น G มีความถี่จากการใช้ทักษะการต้อยมากที่สุด จำนวน 21 ครั้ง ส่วนประเภทหญิง รุ่น B และ C มีความถี่จากการใช้ทักษะการต้อยมากที่สุด จำนวน 11 ครั้ง และยังพบว่า นักกีฬาประเภทชายและหญิงทุกรุ่นน้ำหนัก มีคะแนนจากทักษะการต้อย ทั้งสิ้น

3. จากการวิเคราะห์ทักษะการเตะเฉียงที่ทำคะแนนได้ พบว่า ประเภทชาย รุ่น G มีความถี่จากการใช้ทักษะการเตะเฉียงมากที่สุด จำนวน 9 ครั้ง ส่วนประเภทหญิงนั้น รุ่น D มีความถี่จากการใช้ทักษะการเตะเฉียงมากที่สุด จำนวน 14 ครั้ง และยังพบว่า นักกีฬาประเภทชายและหญิงทุกรุ่นน้ำหนัก มีคะแนนจากทักษะการต้อย ทั้งสิ้น

4. จากการวิเคราะห์ทักษะการถีบตรง ที่ทำคะแนนได้พบว่า ประเภทชาย รุ่น E มีความถี่จากการใช้ทักษะการถีบมากที่สุด จำนวน 7 ครั้ง และ รุ่น F ไม่มีคะแนนจากการทำทักษะนี้เลย (0 ครั้ง) ส่วนประเภทหญิงพบการใช้ทักษะการถีบตรงในทุกรุ่นน้ำหนัก โดย รุ่น A, B, และ C พบว่ามีความถี่จากการใช้ทักษะการถีบมากที่สุด จำนวน 6 ครั้ง ส่วนรุ่น D พบ 1 ครั้ง และรุ่น E พบ 3 ครั้ง

5. จากการวิเคราะห์ทักษะการทำลัมด้วยมือที่ทำคะแนนได้พบว่า ประเภทชาย รุ่น C มีความถี่จากการใช้ทักษะนี้มากที่สุด จำนวน 1 ครั้ง นอกจากนั้น ไม่มีคะแนนจากการทำทักษะนี้เลย (0 ครั้ง) ส่วนประเภทหญิง รุ่น A, B, C, และ E มีความถี่จากการใช้ทักษะการทำลัมด้วยมือมากที่สุด จำนวน 1 ครั้ง แต่ในรุ่น D ไม่มีคะแนนจากการทำทักษะนี้เลย (0 ครั้ง)

6. จากการวิเคราะห์ทักษะการทำลัมด้วยเท้า ที่ทำคะแนนได้พบว่า ประเภทชาย รุ่น H และ J มีความถี่จากการใช้ทักษะการทำลัมด้วยเท้ามากที่สุด จำนวน 2 ครั้ง และในส่วนรุ่น E, F, G, และ I พบการใช้ทักษะนี้ จำนวน 1 ครั้ง ส่วนรุ่น A, B, C, D ไม่มีคะแนนจากการทำทักษะนี้เลย (0 ครั้ง) สำหรับประเภทหญิง รุ่น A, B, และ C มีความถี่จากการใช้ทักษะการทำลัมด้วยเท้ามากที่สุด จำนวน 2 ครั้ง แต่ในส่วนรุ่น D และ E นั้น พบว่ามีการใช้ทักษะนี้ จำนวน 1 ครั้ง

7. จากการวิเคราะห์ทักษะการทำลัมด้วยมือและเท้าที่ทำคะแนนได้ พบว่า ประเภทชาย รุ่น F มีความถี่จากการใช้ทักษะการทำลัมด้วยมือและเท้ามากที่สุด จำนวน 4 ครั้ง ในรุ่น C พบจำนวน 3 ครั้ง รุ่น D, G พบ 2 ครั้ง รุ่น B, E, H, I, J พบ 1 ครั้ง และรุ่น A ไม่มีคะแนนจากการทำทักษะนี้เลย (0 ครั้ง) สำหรับประเภทหญิง รุ่น A มีความถี่ จากการใช้ทักษะการทำลัมด้วยมือและเท้ามากที่สุด จำนวน 3 ครั้ง ส่วนรุ่น B, C พบ 2 ครั้ง และรุ่น D, E พบการทำคะแนนจำนวน 1 ครั้ง

อภิปรายผล

การศึกษาข้อมูลแนวโน้มทักษะกีฬาปันจักสีลัต ประเทต่อสู้ที่กลุ่มตัวอย่างได้ใช้ในรอบชิงชนะเลิศ จนประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ตลอด 4 ครั้งย้อนหลังนั้น พบว่า นักกีฬาได้คะแนนจากทักษะในการต่อຍมากที่สุด ซึ่งมีการใช้ในทุกรุ่นแข่งขันทั้งชายและหญิงตั้งแต่ พ.ศ. 2550 - 2556 เนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาต่อสู้ทั้งสิ้น การฝึกการเล่นหรือการแข่งขันกีฬาปันจักสีลัตมีหลักการและเทคนิคที่เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาปันจักสีลัตโดยเฉพาะซึ่งผู้เล่นหรือผู้แข่งขันต้องหมั่นศึกษาและฝึกหัดให้เกิดทักษะพื้นฐานเบื้องต้นก่อน เพื่อเป็นประโยชน์ของการพัฒนาประสิทธิภาพในการเป็นนักกีฬา(สุรียนต์ หัวจิน. 2556 : 28)เช่นเดียวกับการศึกษาของ นาकिन คำศรี (2547 : บทคัดย่อ) พบว่า นักกีฬาปันจักสีลัตประเภทชายและในนักกีฬาประเภทหญิงนั้นทั้งการชกหมัดตรงและการชกหมัดล่างมีความสำคัญในระดับสูงและการศึกษาของ อับดุลราฮิด อซิส, เบเนดิก ทาน และคง ชวน เต๊ะ(2002 : 147)ที่พบว่า กีฬาปันจักสีลัตนั้นเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความสามารถแบบแอโรบิกและแอนแอโรบิกในระดับสูง และถ้าเปรียบเทียบกับนักกีฬายูโดและเทควันโด พบว่าความสามารถของระบบแอโรบิก และความแข็งแรงของแขน แร่งระเบิดจะมีค่าที่สูงกว่าดังนั้น การออกอาวุธด้วยหมัด จึงเป็นอาวุธที่สามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว มีความแม่นยำสูงกว่าทักษะอื่นๆ(ต่อຍเข้าเป้า +1 คะแนน) และสามารถดึงจังหวะกลับมาสู่ท่าปาชัง (ท่าป้องกัน) ได้อย่างรวดเร็วกว่าการใช้ทักษะการโจมตีจากการเตะ นอกจากนี้ยังสามารถที่จะใช้เทคนิคในการเล่นจังหวะสองได้ (จับขาแล้วทำลัม) หากคู่ต่อสู้รุกเข้ามาด้วยการเตะหรือถีบคล้ายคลึงกับการศึกษาของ ราตรี สิ้นธนาภา (2535: บทคัดย่อ) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนกับเวลาปฏิบัติยาตอบสนองระหว่างตากับมือและเท้า ในนักมวยนั้น ผู้ที่มีผลการแข่งขันอยู่ในอันดับดีจะมีประสาทสั่งงานที่ดีมีการตอบสนองได้อย่างรวดเร็วมีความอดทนของกล้ามเนื้อสูงสามารถออกหมัดติดต่อกันไปได้นานโดยไม่เมื่อยล้าด้วยเหตุนี้กลยุทธ์การใช้ทักษะการต่อຍนี้ จึงมีอัตราความถี่และนิยมใช้มากที่สุดเพราะเป็นทักษะที่ง่าย แม่นยำ และรวดเร็วต่อการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ทั้งการป้องกันและการโจมตีนอกจากนี้ยังมีเหตุผลอาจเนื่องมาจาก ผู้เล่นเองต้องมีความระมัดระวัง และรัดกุมอย่างมาก เนื่องจากเป็นรอบชิงชนะเลิศ หากมีการสูญเสียคะแนนจากการถูกทำลัมด้วยวิธีการต่างๆ เนื่องจากการเตะหรือถีบ (จังหวะเตะหรือถีบแล้วโดนคู่ต่อสู้จับขาแล้วทำลัมโดยผู้ที่ทำลัมจะได้ 1+3 คะแนน) อาจนำไปสู่การเสียรูปเกมส์ (Momentum) ของการแข่งขันได้ จึงมีการเข้าทำและได้รับชัยชนะจากทักษะนี้

สำหรับทักษะการใช้เท้าโดยการเตะเฉียง และการถิบนั้นพบว่าถูกนำมาใช้ในรอบชิงชนะเลิศซึ่งนักกีฬาแสดงทักษะเหล่านี้ รองลงมาจากทักษะการต่อຍ เนื่องจาก การออกอาวุธดังกล่าวมีความได้เปรียบเชิงกลในเรื่องความยาวของระยะยงค์ ซึ่งช่วยให้เกิดความได้เปรียบจากการโจมตีระยะไกล เช่น การถีบ และยังเป็นกลยุทธ์ที่ใช้ป้องกัน สกัดกั้นคู่ต่อสู้เข้าโจมตีระยะประชิดได้ดี ในส่วนการเตะเฉียงนั้นนอกเหนือจากการได้คะแนนจากการโจมตีที่เข้าเป้าแล้ว ยังหวังผลในการสร้างความบอบซ้ำให้แก่คู่ต่อสู้ได้อีกทางหนึ่งด้วย ถือได้ว่าทั้ง 2 ประเภททักษะ คือ การเตะและการถิบนั้น มีลักษณะใกล้เคียงกันสามารถนำมาใช้ในการเข้ากระทำต่อຍแข่งขันได้ มีความคล้ายคลึงกันในรูปแบบทิศทางและความเร็วรวมทั้งประสิทธิภาพของการเตะเพื่อให้เข้าสู่เป้าหมายเหมือนกันและเมื่อนำมาใช้กับกีฬาปันจักสีลัตนั้น นักกีฬาจะต้องระมัดระวังการถูกคู่ต่อสู้ใช้มือจับขาเพื่อทำลัม ดังเช่นการศึกษาของ

สุริยันต์ หัวหิน (2556) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ทักษะการทำคะแนนของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ปันจักสีลัดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 42 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีทักษะ การทำคะแนนจากการถีบ และการเตะ แล้วสำเร็จมากที่สุดสอดคล้องกับ นักรบ ทองแดง (2553: 45) ที่กล่าวไว้ว่า นักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีทักษะการใช้เท้าในรูปแบบต่างๆ ได้เป็นอย่างดี การเตะเป็นทักษะ หนึ่ง ของการใช้เท้าที่สามารถทำคะแนนได้ดีในระหว่างการแข่งขัน ประเภทของการเตะนั้นมีทักษะที่ แตกต่างกันไป นักกีฬาสามารถใช้เท้าในการเตะ ได้ตามลักษณะของสถานการณ์ที่เหมาะสม เพื่อเป็นผู้ เข้ากระทำในช่วงเวลานั้นๆ และการศึกษาของโสภานุศลวงศ์(2543: 2) ที่ศึกษาในกีฬาเทควันโดแล้ว พบว่า นักกีฬาจะใช้ทักษะการเตะเฉียงแบบการเตะรวดคิกเข้าโจมตีคู่แข่งเพื่อทำคะแนนเป็นส่วน ใหญ่ การเตะเฉียงในกีฬาเทควันโดเป็นทักษะที่ทำได้โดยง่าย สามารถเห็นผลการเตะได้อย่างชัดเจน นิยมใช้กันเป็นอย่างมาก ถือได้ว่าเป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีการพัฒนาทักษะที่ใช้เท้ามาทำคะแนนในกีฬา ปันจักสีลัดและมีประสิทธิภาพในระดับสูงต่อไป ดังนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถนำทศรูปจากการวิจัยนี้ไปใช้ เพื่อเป็นข้อมูลในการดำเนินการฝึกซ้อมให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้ สามารถปรับได้ไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และนำไปใช้ได้ สถานการณ์การแข่งขันจริง ด้วยเหตุนี้ การใช้ทักษะการเตะเฉียงหรือการถีบนั้น ผู้เล่นต้องมีความระมัดระวังการถูกคู่ต่อสู้จับขาแล้วทำล้ม จึง ทำให้มีการใช้ทักษะนี้รองลงมาจากการเล่นตรง ดังนั้นนักกีฬาที่ใช้ทักษะการเตะเฉียงนั้นจะต้อง มีความรวดเร็วในการเตะเฉียงอีกด้วยเพื่อชิงความได้เปรียบในการแข่งขัน นอกจากนี้ยังสามารถที่จะ ใช้ในการเล่นจังหวะสองได้ดีอีกด้วย ผิดกับการตอยหมัดตรงที่เป็นอาวุธที่กระทำได้อย่างง่าย รวดเร็ว และมีความแม่นยำสูง ทำให้คู่ต่อสู้ป้องกันตัวได้ยากและสามารถกลับสู่การเคลื่อนไหวในลักษณะท่า ป้องกันได้อย่างว่องไวนอกจากนี้ยังสามารถที่จะใช้เทคนิคในการเล่นจังหวะสองได้ดีอีกด้วยทำให้ นักกีฬาในระดับนานาชาติทุกประเทศนิยมใช้กันมากที่สุด

ในส่วนการใช้ทักษะ การทำล้มด้วยมือ การทำล้มด้วยเท้า และการทำล้มด้วยมือและเท้า นั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต้องรอลเล่นในจังหวะสอง (ต้องรอให้คู่ต่อสู้ออกอาวุธแล้วจับขาเพื่อทำล้ม) แสดง ให้เห็นถึงความถี่ในการเข้าทำและจำนวนครั้งไม่มากนัก (ทำล้มได้ 1+3 คะแนน) ซึ่งเป็นไปตามเกมส์ การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ซึ่งพยายามป้องกันการถูกทำให้ล้ม กันทั้งสองฝ่ายอยู่แล้ว ทักษะการทำล้ม ด้วยมือ และทักษะการทำล้มด้วยมือและเท้าโดยส่วนใหญ่แล้วนักกีฬาทั้งประเภทชายและหญิงจำเป็น ที่จะต้องเล่นจังหวะสอง เนื่องจากทักษะดังกล่าวจะต้องให้คู่ต่อสู้ออกอาวุธก่อนด้วยการใช้เท้าไม่ว่าจะ เป็นการเตะเฉียง การถีบตรง ถีบข้างทำให้นักกีฬาสามารถจับขาเพื่อทำล้มในทุกกระบวนท่าภายใต้กฎ กติกาของกีฬาปันจักสีลัด ส่วนทักษะการทำล้มด้วยเท้า นักกีฬาสามารถเล่นได้ทั้งจังหวะแรกและ จังหวะสอง เนื่องจากนักกีฬาที่จะเล่นจังหวะแรกสามารถใช้ทักษะการทำล้มด้วยการกวาดหน้า หลัง และการคืบขากรรไกร (sixser) สามารถกระทำได้อย่างต่อเนื่องในจังหวะที่คู่ต่อสู้เดินเข้ามาหาเพื่อหวัง ออกอาวุธ

ในส่วนของนักกีฬาที่สามารถทำคู่ต่อสู้ล้มได้จากทั้งสามทักษะดังกล่าว จะก่อให้เกิดความ ได้เปรียบต่อรูปแบบเกมอย่างมาก เนื่องจากความต่างของคะแนนที่ได้มีมาก คู่ต่อสู้จำเป็นต้องเปิด

เกมส์การต่อสู้เข้าแลกซึ่งอยู่ในรูปเกมส์ที่ไม่ถนัด และฝ่ายที่คะแนนนำสามารถใช้กลยุทธ์ที่วางแผนมาได้อย่างรัดกุมและเข้ารูปเกมส์ได้มากกว่าเนื่องจากคะแนนนำอยู่

ทั้งนี้จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาปันจักสีลัต ทีมชาติไทยมา 10 กว่าปี ทักษะการต่อหมัดตรง เป็นทักษะนักกีฬาในระดับชาติและนานาชาติมีความจำเป็นที่จะต้องรู้ เพราะการต่อหมัดตรงเป็นทักษะที่ใช้ในการจู่โจมคู่ต่อสู้ได้อย่างรวดเร็วทำให้คู่ต่อสู้ป้องกันตัวได้ยากและสามารถป้องกันการโจมตีของคู่ต่อสู้ได้ทุกระยะสามารถกลับสู่การเคลื่อนไหวในลักษณะทำป้องกันได้อย่างว่องไวนอกจากนี้ยังสามารถที่จะใช้เทคนิคในการเล่นจังหวะแรกหรือจังหวะสองได้ดีอีกด้วย ซึ่งพื้นฐานการฝึกนักกีฬาจะต้องยืนในลักษณะท่าปาชังหรือท่าเตรียมพร้อมมือทั้งสองยกการ์ดขึ้นปิดระว่างอก สายตาจะต้องจ้องไปที่อกคู่ต่อสู้ การออกอาวุธด้วยหมัดนั้นจะต้องสับเท้าหน้าพร้อมกับการต่อหมัดสายตาจะต้องจ้องไปที่อกของคู่ต่อสู้ การฝึกแรกๆจะต้องฝึกการต่อหมัดลมอยู่กับที่โดยไม่มี การเคลื่อนไหวอีกทั้งต้องฝึกการจินตนาการว่าคู่ต่อสู้อยู่ข้างหน้าเรา โดยการฝึกการต่อหมัดอย่างซ้ำๆ เพื่อให้ นักกีฬาต่อหมัดอย่างถูกวิธี แล้วจึงฝึกการเคลื่อนไหวด้วยการเดินต่อหมัดและถอยหลังต่อหมัดหลายๆครั้งจนเป็นที่พอใจ จากนั้นจึงฝึกให้นักกีฬาฝึกการต่อหมัดเป่าล่ออยู่กับที่และต่อหมัดโดยการเคลื่อนไหวทั้งจังหวะการเดินต่อหมัดและถอยหลังต่อหมัดเพื่อสร้างความคุ้นเคยในการโจมตีคู่ต่อสู้ทั้งเกมส์รุกและเกมส์รับโดยมีเป่าล่อเป็นตัวเคลื่อนไหว อีกทั้งยังสร้างความแม่นยำ ความแข็งแรงของแขน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถออกหมัดติดต่อกันไปได้นานโดยไม่เมื่อยล้า ถ้านักกีฬาสามารถผ่านการฝึกจุดนี้มาได้ถ้านักกีฬาฝึกทักษะการต่อหมัดจนเกิดความชำนาญชำนาญ ความเร็ว ความแม่นยำ ความหนักในการต่อหมัด เมื่อนักกีฬามีการพัฒนาที่ดีขึ้นแล้ว ผู้ฝึกสอนควรที่จะให้นักกีฬาจับคู่เล่นเชิงกัน โดยฝึกการออกอาวุธด้วยหมัดอย่างเดียว เพื่อให้ นักกีฬามีความกล้าคิดกล้าตัดสินใจและต้องมีความมั่นใจในตัวเองรวมทั้งต้องวิเคราะห์ว่าคู่ต่อสู้ยืนในลักษณะนี้ควรที่จะออกหมัดได้หรือไม่ นักกีฬาจะต้องมีความคิดที่จะเล่นจังหวะแรกหรือจังหวะสองเพื่อออกอาวุธให้โดนเป้าหมายของคู่ต่อสู้เพื่อให้ได้คะแนนมากที่สุด การฝึกให้นักกีฬาจับคู่เล่นเชิงยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับมือและเท้าให้ไปในทิศทางที่ถูกเป้าหมายรวมถึงระบบประสาทสั่งการให้ดีขึ้น การต่อหมัดตรงสามารถเล่นได้ทั้งสองจังหวะทั้งเกมส์รุกและเกมส์รับ การเล่นในเกมส์รุกรัก นักกีฬาต้องรู้จังหวะในการออกหมัดและกล้าตัดสินใจซึ่งออกอาวุธด้วยหมัดก่อนอย่ากลัวๆกลัวๆ ให้ตัดสินใจอย่างเด็ดขาด ส่วนการเล่นจังหวะสองนั้นนักกีฬาต้องมีการหลอกล่อคู่ต่อสู้เพื่อให้คู่ต่อสู้ออกอาวุธก่อนไม่ว่าจะด้วยมือหรือเท้าแล้วป้องกันโต้ตอบทันทีทันใด การโต้ตอบนั้นสามารถโต้ตอบด้วยมือหรือเท้าก็ได้ตามความถนัดหรือจังหวะในการยืนของนักกีฬาเอง ในกีฬาปันจักสีลัตการป้องกันและโต้ตอบจะได้คะแนนพิเศษ เช่น ป้องกันแล้วโต้ตอบด้วยมือจะได้ 1+ 1 ป้องกันแล้วโต้ตอบด้วยเท้าจะได้ 1 + 2 สรุปได้ว่าการออกอาวุธด้วยการต่อหมัดตรง สามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว มีความหนัก และมีความแม่นยำสูงกว่าทักษะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่าทักษะการต้อย เป็นทักษะที่นักกีฬาขณะเล่นในการแข่งขันใช้มากที่สุดสามารถนำไปใช้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน ทั้งเรื่องการใช้ทักษะ และการป้องกันสำหรับนักกีฬาทีมชาติไทยต่อไป

2. ทักษะการใช้เท้า ประกอบไปด้วย 2 ทักษะ คือทักษะการเตะ และทักษะการถีบ เป็นทักษะการในการทำคะแนนด้วยเท้าแล้วสำเร็จมากที่สุดโดยในรุ่น G นั้น ถือว่าเป็นรุ่นที่มีน้ำหนักตัวค่อนข้างมาก คือ 80-85 กิโลกรัม พบว่า ทักษะการต้อยและการเตะ เป็นอาวุธที่สำคัญสำหรับนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในรุ่นนี้ ซึ่งทักษะการทำล้มในด้านต่างๆ ไม่ปรากฏดังนั้น ผู้ฝึกสอนสามารถนำไปใช้เป็นกลยุทธ์ในการแข่งขันที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาได้ แต่ในนักกีฬา ประเภทชาย รุ่น E นั้น พบว่า มีการใช้ทักษะการถีบได้ดีกว่ารุ่นอื่นๆ ดังนั้น การฝึกซ้อมที่เฉพาะเจาะจงสำหรับนักกีฬาในเรื่องของการถีบจะเป็นลักษณะพิเศษที่ทำให้ให้นักกีฬาไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายได้

3. จะเป็นแนวทางสำหรับการป้องกันตัวจากการใช้ทักษะการทำล้มและการฝึกทักษะการทำล้มในการทำคะแนนแล้วสำเร็จมากที่สุด เช่น การทำล้มด้วยเท้า ต้องศึกษาว่าคู่ต่อสู้หรือคู่แข่งใช้เทคนิคการกรรไกร หรือการใช้ขาปิด เพื่อทำให้เกิดความได้เปรียบเชิงทักษะในการแข่งขันและพัฒนาทักษะป็นจัสต์ให้เป็นที่รู้จักต่อไปดังนั้นผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจ

4. จากผลการวิจัยจะเป็นแนวทางที่ดีสำหรับผู้ฝึกสอนในการฝึกนักกีฬาป็นจัสต์ว่า ควรเลือกรูปแบบการฝึกใดให้เหมาะสมกับนักกีฬาทั้งประเภทชายและหญิง ในรุ่นต่างๆ

5. นำเอาข้อสรุปและผลการศึกษามาวิเคราะห์แนวโน้มของการใช้ทักษะที่ทำคะแนนได้ไปใช้ในการฝึกเพื่อเข้าทำคะแนนและป้องกันตัวให้กับนักกีฬาป็นจัสต์ ได้อย่างเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและวิเคราะห์ทักษะกีฬาป็นจัสต์ในแข่งขันรายการนานาชาติเพื่อนำมาเปรียบเทียบในการพัฒนาทักษะของนักกีฬาที่นำมาใช้ว่ามีการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด และเพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสถิติให้กับผู้ฝึกสอน นักกีฬา สำหรับการพัฒนาเทคนิคและวิธีในการฝึกต่อไป

2. ควรศึกษาวิธีวิเคราะห์ความถี่ ความผิดพลาดในการให้คะแนนของผู้ตัดสินกีฬาป็นจัสต์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านทักษะที่ดีกับผู้ฝึกสอนกีฬา และเป็นข้อมูลสำหรับนักกีฬาเพื่อพัฒนาทักษะในเกมการแข่งขันรวมทั้งได้พัฒนาผู้ตัดสินไปสู่ระดับสากลมากที่สุด