

หฤทัย จันทรธรม 2555: ผลของการฝึกความอดทนและความเร็วต่อเฮซ-รีเฟล็กซ์และสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาฟุตบอล ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 111 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความอดทนและความเร็วต่อเฮซ-รีเฟล็กซ์และสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย โรงเรียนกีฬานครนนวิทยา อายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 25 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบเฮซ-รีเฟล็กซ์ ทดสอบความเร็วด้วยการวิ่ง 20 เมตรและทดสอบความอดทน ด้วยวิธี The Yo-Yo intermittent Endurance Test –Level 2 ก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการฝึกความอดทน จำนวน 3 ครั้ง / สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ จากนั้นตามด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วจำนวน 3 ครั้ง / สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำการทดสอบเช่นเดียวกันกับก่อนเข้าโปรแกรมการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 และ 12 นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการวัดซ้ำมิติเดียวและเปรียบเทียบภายหลังโดยใช้วิธีของ Turkey กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า แสดงให้เห็นว่า เฮซ-รีเฟล็กซ์ ก่อนได้รับการฝึก หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอดทน ในสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็ว ในสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าเฮซ-รีเฟล็กซ์ ค่า  $H_{max}$  และ  $H_{max} : M_{max}$  ในสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่า สัปดาห์ที่ 12 ส่วนค่า  $M_{max}$  ในสัปดาห์ที่ 12 หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็ว มีค่าสูงกว่า ก่อนการฝึกและสัปดาห์ที่ 8 โดยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สมรรถภาพด้านความอดทนในสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกับก่อนการฝึก และสัปดาห์ที่ 8 และ สัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนสมรรถภาพด้านความเร็ว ในสัปดาห์ที่ 12 แตกต่างกับก่อนการฝึก และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่สัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกับก่อนการฝึก

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการเลือก โปรแกรมการฝึกความอดทนและความเร็ว เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนและความเร็วพร้อมกับการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อในกีฬาฟุตบอล

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก