

วรศิษฐ์ ศรีบูรินทร์ 2553: ผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิกและแอนแอโรบิกในนักกีฬาฟุตบอล ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 131 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิกและแอนแอโรบิกในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีมมหาวิทยาลัยมหิดล เพศชาย มีอายุระหว่าง 19-22 ปี จำนวน 30 คน ทดสอบสมรรถภาพทางด้านแอโรบิก คือความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และทดสอบสมรรถภาพทางด้านแอนแอโรบิก คือ ความแข็งแรงเชิงมุมของกลุ่มกล้ามเนื้อเอวและเหยียดเข่า ระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังให้โปรแกรมการฝึก โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกแบบต่อเนื่อง กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกแบบเกมสนามเล็ก และ กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ทั้ง 3 กลุ่มฝึกพร้อมกับโปรแกรมฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ ทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA) และทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม match paired t-test ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่พบว่า ความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อเอวของของกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากกลุ่มที่ 1 และ อัตราส่วนความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อ (งอเข่า/เหยียดเข่า) ระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อของของกลุ่มที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากกลุ่มที่ 1 และไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 นอกจากนี้พบว่าผลของการฝึก 8 สัปดาห์มีผลทำให้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อเอวของทุกกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากก่อนการฝึก ส่วนระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อภายหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากก่อนการฝึก

จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจง มีผลต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิกและแอนแอโรบิก การศึกษาวิจัยครั้งนี้หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพด้านแอโรบิกและแอนแอโรบิกในนักกีฬาฟุตบอลต่อไป

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก