

กวิน พิภูลงาม 2550: ผลของการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนัก
ต่างกันที่มีต่อค่าสมรรถภาพอนาการศนิยม ปริญญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิติ, Ph.D. 68 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างของสมรรถภาพอนาการศนิยม
ที่เกิดจากการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนักต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน
การวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ที่มีอายุระหว่าง 19-21 ปี
จำนวน 15 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบ
หาค่าสมรรถภาพอนาการศนิยมก่อน แล้วทำการฟื้นตัว 4 วิธี ได้แก่ การฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวด้วยการปั่นจักรยานที่ระดับความหนักแตกต่างกัน 3 ระดับ คือ 40 %, 50 %, 60 %
ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง และการฟื้นตัวโดยการนั่งพัก เป็นเวลา 4 นาที ต่อจากนั้น ทำการทดสอบ
หาค่าสมรรถภาพอนาการศนิยมครั้งที่สอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างพักระหว่างการทดลองแต่ละวิธีเป็น
เวลา 2 วัน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติค่าที (t- test)
และการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองวัดซ้ำแบบมิติเดียว (repeated measures in
one-dimensional design โดยใช้ one way analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบ
ความแตกต่างเป็นรายคู่ภายหลัง โดยใช้วิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าสมรรถภาพอนาการศนิยมที่เกิดจากการฟื้นตัว 4 วิธี มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพอนาการศนิยมพบว่า
การฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนัก 50 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง มี
อัตราการฟื้นตัวเร็วที่สุด ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวจะได้นำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา
ต่อไปในอนาคต