ภูวนารถ ศรีทน 2555: ผลของการอบอุ่นร่างกายซ้ำในช่วงพักครึ่งเวลาที่มีต่อความเร็วในนักกีฬาฟุตซอล ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 82 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการอบอุ่นร่างกายซ้ำในช่วงพักครึ่งเวลาที่มีต่อความเร็วในนักกีฬาฟุตซอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตซอลของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพศชาย อายุ 18-22 ปี จำนวน 16 คน กลุ่มตัวอย่างทำการแข่งขันตลอดทั้งเกมโดยไม่มีการเปลี่ยนตัว จากนั้นในช่วงพักครึ่งเวลากลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมระหว่างพักครึ่งเวลาคือ อบอุ่นร่างกายซ้ำ และนั่งพัก บันทึกค่าอุณหภูมิแกนกลางของร่างกาย และความเร็ว 10 เมตร ในช่วงก่อนการแข่งขัน หลังจากแข่งขันในครึ่งเวลาแรก ก่อนการแข่งขันในครึ่งเวลาหลัง และหลังจบการแข่งขัน หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติ pair t-test และ one way analysis of variance with repeated measure กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจในช่วงพักครึ่งเวลาของกลุ่มตัวอย่างที่มีการอบอุ่นร่างกายซ้ำมีความแตกต่างกับกลุ่มนั่งพัก (154.27±3.52 และ 121.07±3.93 ครั้ง/นาที ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อุณหภูมิของแกนกลางของร่างกายก่อนการแข่งขันในครึ่งเวลาหลังของกลุ่มตัวอย่างที่มีการอบอุ่นร่างกายซ้ำไม่มีความแตกต่างกับกลุ่มนั่งพัก (37.09±0.08 และ 37.07±0.13 องศาเซลเซียส ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเร็ว 10 เมตร ช่วงก่อนการแข่งขันในครึ่งเวลาหลังของกลุ่มตัวอย่างที่มีการอบอุ่นร่างกายซ้ำไม่มีความแตกต่างกับกลุ่มนั่งพัก (1.893±0.021 และ 1.918±0.030 วินาที ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า ความเร็ว 10 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการอบอุ่นร่างกายซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ก่อนแข่งขันครึ่งเวลาหลังแตกต่างกับช่วงหลังจากแข่งขันครึ่งแรก (1.893±0.021 และ 1.968±0.021 วินาที ตามลำดับ) และความเร็ว 10 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างที่นั่งพัก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การอบอุ่นร่างกายซ้ำทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่าการนั่งพัก และทำให้ความเร็วก่อนแข่งขันครึ่งเวลาหลังดีขึ้นกว่าความเร็วหลังจบการแข่งขันในครึ่งเวลาแรก

____________________ ____________________ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์