

รณชัย จันทร์ศรี 2549: ผลของการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง และการเทปเปอร์แบบหนักสลับเบา
ที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรักษ์ เทียนทอง, Ph.D. 78 หน้า
ISBN 974-16-2515-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล และเปรียบเทียบความแตกต่างของการเทปเปอร์
แบบต่อเนื่อง และการเทปเปอร์แบบหนักสลับเบา ที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 เพศชาย จำนวน 24 คน ทำการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถ
ในการใช้ออกซิเจนเป็นเวลา 10 สัปดาห์ หลังจากนั้น แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน
โดยวิธีการจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง
กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการเทปเปอร์แบบหนักสลับเบา และกลุ่มควบคุม ทำการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ
ในการใช้ออกซิเจนตามปกติ โดยทั้ง 3 กลุ่มนี้ จะทำการเทปเปอร์และฝึกเป็นเวลา 7 วัน หลังจากนั้น
ทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยใช้วิธีการของ Bruce สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ ค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม
แบบทางเดียว (one-way analysis of covariance ANCOVA) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ภายหลัง
โดยวิธีของ Tukey โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเทปเปอร์ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย
ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดแตกต่างจาก กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด แตกต่างจาก
กลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีแนวโน้มว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถใน
การใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่ามากกว่า กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

