

สิงหา ตูลยกุล 2552: ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาเปตอง ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐยา แก้วมุกดา, Ph.D. 161 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและ โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่มีต่อความสามารถและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเปตอง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาเปตอง เป็นนักกีฬาเปตองชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โรงเรียนห้วยยอด จังหวัดตรัง จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเปตองในด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity) โดยพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองของศักดิ์ อินพิรุฑ แบบทดสอบทักษะกีฬาเปตองของสำราญ จันทร์มาลี และ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเปตอง 3 รายการ ประกอบด้วย นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) Bench Press Test และ Half-Squat Jump Test หลังการทดสอบความสามารถของนักกีฬาเปตองก่อนการฝึก แบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองและออกกำลังกายโดยอิสระ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองและฝึกด้วยโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U-test ทดสอบความแตกต่างของคะแนนภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed- Rank Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถของนักกีฬาเปตอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) ความสามารถของนักกีฬาเปตอง ของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) ความสามารถของนักกีฬาเปตองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 4) ความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ความอดทนของกล้ามเนื้อ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 5) ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ความอ่อนตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 6) ความอ่อนตัว ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของนักกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

Singha Tulyakul 2009: The Effect of Fitness Development Training Program upon the Performance of Petanque Players. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Nattaya Keowmookdar, Ph.D. 161 pages.

The purpose of this research was to develop and compare the effect of fitness development training program on the performance and physical fitness of petanque players.

The study population was 20 male petanque players who were the students in grade 1-6 of the Huai-Yot school at Trang Province. The research instrument used in this study were the petanque skill training program of Suk In-pirut, fitness development training program for petanque players in 3 components such as flexibility, muscular strength and endurance which was preliminary face validity approved by seven experts, petanque skill test of Samran Junmalee, and physical fitness test of petanque players which consisted of three items: sit and reach test, bench press test and half-squat jump test. The study population was assigned into two experimental groups with 10 students in each group after being pretested. The experimental group I participated in the petanque skill training program and exercise on their own. The experimental group II participated in the petanque skill training program and fitness development training program for petanque players. Both groups were trained for 8 weeks, 3 days a week. The data were analyzed by mean and standard deviation, independent Mann-Whitney U-test, Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test for dependent samples.

Results showed as follows: 1) The performance of petanque players' pretest and posttest means after the 8<sup>th</sup> week of the experimental group I was not significantly different at .05 level. 2) The performance of petanque players posttest mean of the experimental group II after the 8<sup>th</sup> week was significantly higher than the pretest mean at .05 level. 3) The performance of petanque players posttest mean of the experimental group II after the 8<sup>th</sup> week was significantly higher than the experimental group I at .05 level. 4) The flexibility and muscular strength posttest mean of the experimental group I after the 8<sup>th</sup> week were significantly higher than the pretest mean at .05 level but muscular endurance mean was not significantly different at .05 level. 5) The muscular strength and endurance posttest mean of the experimental group II after the 8<sup>th</sup> week were significantly higher than the pretest mean at .05 level but the flexibility mean was not significantly different at .05 level. 6) The physical fitness of petanque players posttest mean after the 8<sup>th</sup> week was not significantly different between the experimental group I and the experimental group II at .05 level.