

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

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเปตองที่มีต่อความสามารถและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเปตอง

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 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ 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 และความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ความอ่อนตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 6) ความอ่อนตัว ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของนักกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05