

175124

อุทตนา เรียนสร้อย 2549: ผลของความหนักในการอบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะเจาะจงที่มีต่อ  
สมรรถภาพทางด้านอนาการคินิมในนักกีฬาฟุตบอล ปรินญาวิทยาศาสตร์มหบัณฑิต (วิทยาศาสตร์  
การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา  
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: อาจารย์อภัสรา อัครพันธุ์, ปร.ค. 83 หน้า  
ISBN 974-16-1283-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับความหนักในการอบอุ่นร่างกายที่มี  
ต่อสมรรถภาพทางด้านอนาการคินิม ในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอล  
ตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการฟุตบอลยูนิเวอร์ซิตีคัพ ครั้งที่ 2 (2548) ได้มา  
จากการสุ่มแบบง่ายจำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่าง แต่ละคนทำการทดลองทั้งสิ้นคนละ 10 ครั้ง ตามรูปแบบ  
การทดลองซ้ำ โดยให้เว้นระยะเวลาระหว่างการทดลองแต่ละครั้ง 48 ชม. ซึ่งในแต่ละครั้งที่ทำการทดลองนั้น  
กลุ่มตัวอย่างจะต้องเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกายทั่วไป 10 นาที ชิคเหยียดกล้ามเนื้อตามรูปแบบที่กำหนด 10 นาที  
และ ปฏิบัติทักษะฟุตบอลตามรูปแบบที่กำหนด 5 นาที แล้วจึงทำการอบอุ่นร่างกายด้วยความหนักต่าง ๆ โดย  
การวิ่ง 35 เมตร ตามความเร็วและจำนวนเที่ยวตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง ดังต่อไปนี้ วิ่งที่ 90 – 100% ของ  
ความเร็วสูงสุด จำนวน 2 4 หรือ 6 เที่ยว (F2 F4 หรือ F6) วิ่งที่ 70 – 80% ของความเร็วสูงสุด จำนวน 2 4 หรือ  
6 เที่ยว (M2 M4 หรือ M6) วิ่งที่ 50 – 60% ของความเร็วสูงสุด จำนวน 2 4 หรือ 6 เที่ยว (S2 S4 หรือ S6)  
หรือ ไม่มีการวิ่ง (NO) จากนั้นพัก 5 นาที แล้วทำการทดสอบสมรรถภาพทางด้านอนาการคินิมโดยใช้  
แบบทดสอบ The Running – based Anaerobic Sprint Test (RAST) ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการ  
ทดลองวัดซ้ำแบบมิตติเดียว เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกำลังสูงสุด หลังอบอุ่นร่างกายด้วยความ  
หนักต่าง ๆ ตามรูปแบบที่กำหนด กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของกำลังสูงสุดภายหลังการอบอุ่นร่างกายรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง 10 รูปแบบ  
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ค่าเฉลี่ยกำลังสูงสุดภายหลังการอบอุ่นร่างกาย  
รูปแบบ F2 มีค่าสูงที่สุดเท่ากับ 621 วัตต์ และแตกต่างจากการอบอุ่นร่างกายรูปแบบอื่นทุกรูปแบบ ยกเว้น  
ภายหลังการอบอุ่นร่างกายรูปแบบ F4 นอกจากนี้ยังพบว่าค่าเฉลี่ยของกำลังเฉลี่ยภายหลังการอบอุ่นร่างกายด้วย  
รูปแบบ F2 มีค่าสูงที่สุดเท่ากับ 467 วัตต์ และมีค่าต่ำที่สุดภายหลังอบอุ่นร่างกายด้วยรูปแบบ NO โดยมีค่าเท่ากับ  
444 วัตต์ ส่วนค่าดัชนีความล้า ภายหลังการอบอุ่นร่างกายรูปแบบต่าง ๆ พบว่าค่าดัชนีความล้ามีค่าสูงที่สุด  
ภายหลังการอบอุ่นร่างกายตามรูปแบบ F6 มีค่าเท่ากับ 7.38 วัตต์/วินาที และมีค่าน้อยที่สุดภายหลังการอบอุ่น  
ร่างกายตามรูปแบบ S2 โดยมีค่าเท่ากับ 5.35 วัตต์/วินาที ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนพิจารณา  
เลือกรูปแบบของการอบอุ่นร่างกายที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์การแข่งขันมาใช้ต่อไป

175124

Yuthana Riansoi 2006: The Effects of Specific Warm-up Intensity on Anaerobic Performance in Futsal Player. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Miss. Apasara Arkarapanthu Ph.D. 83 pages.  
ISBN 974-16-1283-4

The objective of the present study was to examine the effects of different specific warm-up intensity on anaerobic performance in the futsal players. Fifteen male representative futsal players of Chandrakasem Rajabhat University, who participated in the 2<sup>nd</sup> Futsal University League (2005), were randomly selected to take part in this study. Repeated measures design was used. All subjects were tested 10 times 48 hours apart. During each time, the subjects performed warm-up series included 10 min of general warm-up, 10 min of static stretching, and 5 min of futsal skill practice, and then, performed specific warm-up afterward by running for 35 meters at the predetermined speed and repetition, i.e., running at 90-100 % of the maximum speed for 2, 4 or 6 repetitions (F2, F4 or F6); running at 70-80 % of the maximum speed for 2, 4 or 6 repetitions (M2, M4 or M6); running at 50-60 % of the maximum speed for 2, 4 or 6 repetitions (S2, S4 or S6) or no running (NO). The subjects allowed to rest for 5 min before anaerobic performance test commenced. The Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) was used in this study. One way analysis of variance with repeated measures was used to examine the difference in the maximum power after different warm-up intensity of running for 35 meters. A p values of 0.05 were considered significant.

The results indicated that the maximum power of the subjects after warm-up at different intensity were significant difference 0.05. The highest maximum power was found in F2 (621 watts) which significantly different from that found after warm-up at all other intensity differ the other specific warm-up pattern, except of F4. The highest average power was observed in F2 (467 watts) and the lowest value was observed in NO (444 watts). The maximum fatigue index was observed after warm-up using F6 intensity (7.38 watts/seconds), whereas minimum value was observed after S2 warm-up pattern (5.35 watts/seconds). Therefore, the results of the present study can be a set of information for trainers to choose an appropriate pattern of specific warm-up intensity for players in different situation during futsal competition.