

รัฐชานนท์ แสนทวีสุข 2555: ผลของการฝึกด้วยพลัซโอมेटริกที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทางตรง 15 เมตร ในกีฬาฟุตบอล ของนักศึกษาชาย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐยา แก้วมุกดา, Ph.D.
126 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยพลัซโอมेटริกที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทางตรง 15 เมตรในกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชายระดับชั้น ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี อายุ 19 ปี จำนวน 60 คน หลังการทดสอบแล้วแบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว โดยใช้สถิติ One Way Analysis of Variance with Repeated Measure เพื่อทดสอบความแตกต่าง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อน การฝึก หลังฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพบความแตกต่าง จะทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความเร็ว ก่อนการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่า “ที” (t-test for Dependent Sample) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ผลการทดสอบความเร็ว ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยใช้ค่า “ที” (t-test for Independent Sample)

ผลการวิจัย พบว่าค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ผลการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทางตรง 15 เมตร ทั้งภายในกลุ่ม และระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ถ้าพิจารณาที่ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ภายในกลุ่มทดลอง จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ลดลงตามลำดับจาก 2.75 เป็น 2.74 และ 2.67 วินาที แสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยพลัซโอมेटริก มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความเร็วในการวิ่งระยะทางตรง 15 เมตร ในกีฬาฟุตบอลได้ และยังเป็นประโยชน์ ต่อผู้ที่นำไปฝึกกับกีฬาฟุตบอลหรือกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วในระยะสั้น ๆ ได้