

วันเฉลิม โตทอง 2557: ผลของการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกันต่อความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอล
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิทยาศาสตรการกีฬา
คณะวิทยาศาสตรการกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์พรพล พิมพาพร, ปร.ค.
85 หน้า

การศึกษานี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษา และเปรียบเทียบผลของการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกันต่อความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย อายุระหว่าง 21-27 ปี ของทีมประจวบคีรีขันธ์ เอฟซี จำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างต้องทำการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกัน 3 ขนาดสนาม คือ 20 x 28 เมตร 25 x 35 เมตร และ 30 x 42 เมตร ผลจากการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่าขณะอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กมีการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 76%, 78% และ 82% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ตามลำดับ และเมื่อทำการทดสอบความสามารถด้านความเร็วสูงสุดแบบซ้ำ repeated-shuttle-sprint ability (RSSA) ภายหลังการอบอุ่นร่างกาย พบว่าค่า RSSA best time ($RSSA_{best}$) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ การอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กขนาดสนาม 30 x 42 เมตร ส่งผลให้ค่า RSSA mean time ($RSSA_{mean}$) และ RSSA percent decrement ($RSSA_{dec}$) สูงกว่าขนาดสนาม 25 x 35 เมตร และขนาด 20 x 28 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างขนาดสนาม 20 x 28 เมตร กับขนาด 25 x 35 เมตร

จากการศึกษาในครั้งนี้สรุปได้ว่าการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจขณะอบอุ่นร่างกายด้วยการเล่นเกมสนามเล็กขนาด 30 x 42 เมตร เท่ากับ 82% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีผลทำให้ความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำลดลงอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับขนาด 20 x 28 เมตร และ 25 x 35 เมตร