

ศักดิ์ศิริ เพชรรัตน์ 2557: การตอบสนองทางสรีรวิทยา ทักษะที่ใช้ และผลแบบเทียบเคียงพลังของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์นิรมล มะกาเจ, ปร.ด. 88 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการตอบสนองทางสรีรวิทยา ทักษะที่ใช้ และผลแบบเทียบพลังของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กที่มีต่อความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร อายุ 16–18 ปี จำนวน 10 คน โดยจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองทีม ๆ ละ 5 คน ทำการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมฟุตบอลสนามเล็กขนาดสนาม 23×32 เมตร แบ่งเป็นช่วงเวลา 3 นาที 4 นาที และ 5 นาที โดยแต่ละช่วงเวลากำหนดให้มีการสัมผัสบอลไม่เกินสองจังหวะ และการสัมผัสบอลแบบไม่กำหนดจังหวะ ทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการรับรู้ความเหนื่อย และทักษะที่ใช้ในขณะที่อบอุ่นร่างกาย และภายหลังเสร็จสิ้นการอบอุ่นร่างกายแต่ละรูปแบบจะทำการทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวทันที นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (One-Way Anova With Repeated Measure) เปรียบเทียบภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ Turkey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการรับรู้ความเหนื่อย จากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กรูปแบบทั้งสามรูปแบบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนทักษะที่ใช้ขณะอบอุ่นร่างกาย พบว่า รูปแบบการเล่นไม่เกินสองจังหวะ ด้วยระยะเวลา 3 นาที จะมีค่าเฉลี่ยของทักษะการแย่งบอลจะแตกต่างกับรูปแบบ 4 นาที และ 5 นาที ตามลำดับ และรูปแบบการเล่นไม่กำหนดจังหวะด้วยระยะเวลา 3 นาที 4 นาที และ 5 นาที พบว่า ค่าเฉลี่ยของทักษะการรับบอล การส่งบอล การเลี้ยงบอลและการแย่งบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวภายหลังการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กทั้งของสามรูปแบบพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อย่างไรก็ตาม ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว มีแนวโน้มของร้อยละการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นภายหลังมีการอบอุ่นร่างกาย ดังนั้นประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยนี้ สามารถนำการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กรูปแบบการไปปรับใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และทักษะที่ใช้ในการแข่งขันฟุตบอลให้มีประสิทธิภาพได้ต่อไป