

พงษ์เอก สุขใส : การพัฒนาโปรแกรมการฝึกเพื่อปรับปรุงจุดเริ่มลำในนักกีฬาฟุตบอล
 (A TRAINING PROGRAM FOR IMPROVING THE ANAEROBIC THRESHOLD
 OF FOOTBALL PLAYERS) อ.ที่ปรึกษา : ผศ. ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์
 95หน้า. ISBN .974-53-2555-4

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและพัฒนาโปรแกรมการฝึกสำหรับการปรับปรุงจุดเริ่มลำในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลชายทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน มีอายุระหว่าง 18-25 ปี แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Random sampling) เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนแล้วจัดกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน เพื่อเลือกแบบฝึก ดังนี้ กลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมการฝึกของนักกีฬาฟุตบอลทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในแต่ละวัน กลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อปรับปรุงจุดเริ่มลำใช้เวลา 2 วัน / สัปดาห์ คือ วันจันทร์ และวันพฤหัสบดี แล้วฝึกตามแบบการฝึกของนักกีฬาฟุตบอลทีมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการทดสอบจุดเริ่มลำ ก่อนการทดลอง ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” (t-test) ระหว่างกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – Way Analysis of Variance with repeated measures) โดยถ้าพบความแตกต่างให้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดย วิธีคูทึ (๑) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อปรับปรุงจุดเริ่มลำและกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกของผู้ฝึกสอน มีค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจที่จุดเริ่มลำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกเพื่อปรับปรุงจุดเริ่มลำ มีค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจที่จุดเริ่มลำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกของผู้ฝึกสอน มีค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจที่จุดเริ่มลำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4683690327 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: PHYSICAL EDUCATION SUBJECTS / ATTITUDE

PONGAKE SOOKSAI : A TRAINING PROGRAM FOR IMPROVING THE ANAEROBIC THRESHOLD OF FOOTBALL PLAYERS. THESIS ADVISOR : CHALERM CHAIWATCHARAPORN, Ed.D., 95 pp. ISBN 974-53-2555-4.

The purposes of this study were to compare and develop a training program for improving the anaerobic threshold in soccer players. The sample was 30 Chulalongkorn University soccer players, 18-25 years old. The sample was selected by using purposive random sampling, then using random sampling to select 20 soccer players and grouping them as 10 players for each group for choosing training program. Control group was trained with normal training program of Chulalongkorn University soccer players. Experimental group was trained with training program for improving the anaerobic threshold 2 days a week (Monday and Thursday) and trained with normal training program of Chulalongkorn University soccer players on the other days. Both control group and experimental group were examined the anaerobic threshold before and after the study. The results were analysed by SPSS, finding average, standard deviation, t-test between groups in 4th and 8th week, and one-way analysis of variance with repeated measures. Any differences between the pairs were then compared by using the tukey (a) method at the .05 significant level.

The results of the study revealed that :

1. After 4th and 8th week, the experimental group and the control group had a significant difference of heart rate on the anaerobic threshold ($p = 0.05$).
2. One – Way Analysis of Variance with repeated measures in 4th and 8th week of the experimental group showed a significant difference of heart rate on the anaerobic threshold ($p = 0.05$).
3. One – Way Analysis of Variance with repeated measures in the 4th and the 8th week of the control group showed a significant difference of heart rate on the anaerobic threshold ($p = 0.05$).