

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกกระโดดเชือกที่มีต่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และพลังกล้ามเนื้อ ในนักกีฬาฟุตบอลชายรุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุไม่เกิน 15 ปี โครงการห้องเรียนกีฬา โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 40 คน ซึ่งมีระยะเวลาการศึกษาเป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ (เดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2561) โดยการศึกษาเป็นการฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ได้วางไว้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับแผนการพัฒนาโปรแกรมการฝึกกระโดดเชือก (Developing Jump Rope Training Program) 8 สัปดาห์ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกซ้อม เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของค่าตัวแปร และนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนและหลังการฝึก โดยศึกษาค่าตัวแปรด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความแข็งแรง (Muscular Strength) และพลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) วิเคราะห์ผลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หาค่าความถี่ร้อยละของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึก โดยการทดสอบที (t-test) แบบ independent samples t-test