



การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกความอดทนแบบแอนแอโรบิกระยะยาว
เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของฝีพายเรือยาวประเพณี

Comparison of the effects of long-term anaerobic endurance training program
for development of physical fitness of traditional long boat oarsmen

ไวพจน์ จันทร์เสม

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

2562

โครงการวิจัย การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกความอดทนแบบแอนแอโรบิกระยะยาว เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของฝีพายเรือยาวประเพณี

ผู้วิจัย ไหวพจน์ จันทร์เสมอ

ปีที่ทำวิจัยสำเร็จ 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกความอดทนแบบแอนแอโรบิกระยะยาวเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของฝีพายเรือยาวประเพณี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกความอดทนแบบแอนแอโรบิกระยะยาวในอัตราส่วนเวลาฝึกกับเวลาพักแตกต่างกันที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของฝีพายเรือยาวประเพณี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเรือพาย อายุ 15-18 ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันเรือยาวประเพณีจังหวัดสมุทรสาคร เป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงและเป็นอาสาสมัคร เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบความอดทนแบบแอนแอโรบิกระยะยาวที่มีเวลาฝึกกับเวลาพัก อัตราส่วน 1:2 1:3 และ 1:4 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถนะของระบบพลังงาน ได้แก่ พลังแบบแอนแอโรบิก ความสามารถสูงสุดแบบแอนแอโรบิก ความสามารถทางแอโรบิกที่ทำได้ สมรรถนะของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือซ้าย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือขวา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขา ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นำผลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวและทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความสามารถทางแอโรบิกที่ทำได้ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขา หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดขา หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 3 มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 มากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Project title Comparison of the effects of long-term anaerobic endurance training program for development of physical fitness of traditional long boat oarsmen

Researcher Asst. Prof. Dr. Wipoj Chansem

Year 2019

Abstract

The purpose of this research was compare the effects of long-term anaerobic endurance training program for development of physical fitness of traditional long boat oarsmen. Thirty youth traditional long boat oarsmen were randomly assigned to 1 of 3 groups (n = 10 per group) performed long-term anaerobic endurance training program work:rest ratio 1:2, 1:3 and 1:4 in 8 weeks. The data of Anaerobic power, Anaerobic capacity, Aerobic capacity, Muscular fitness, Left hand grip strength, Right hand grip strength, Leg extensor strength, Abdominal muscular endurance before and after training 8 weeks. The obtained data were analyzed in term of means and standard deviation, paired t – test, one – way ANOVA and multiple comparison by the Bonferroni were also employed for statistical significant.

After 8 weeks of experiment, the results found that :

1. Aerobic capacity in work:rest ratio 1:2,1:3 and 1:4 group better than before training at significant different at 0.05 level.
2. Leg extensor strength in work:rest ratio 1:3 and 1:4 group better than before training at significant different at 0.05 level.
3. Leg extensor strength in work:rest ratio 1:4 group better than work:rest ratio 1:2 group at significant different at 0.05 level.
4. Abdominal muscular endurance in work:rest ratio 1:2 group better than work:rest ratio 1:3 group at significant different at 0.05 level.