

การพัฒนาโปรแกรมการฝึกความเร็วในนักกีฬา 럭บี้ฟุตบอล
The Developing in Speed Training Program for Rugby Football Players

ไวพจน์ จันทร์เสมอ สมบูรณ์ ชิวปรีชา
อาคม บำรุงโลก วิทยา ปัทมธรางกูร
ยุพภรณ์ สิงห์ลำพอง ปรัชญา สภาพงษ์
ชุตินาพร ภัคดี
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกความเร็วของนักกีฬา 럭บี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา 럭บี้ฟุตบอล ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความเร็วด้วยการวิ่งเต็มทีบนเครื่องวิ่งแบบเคิร์ฟ(Curve) 15 วินาที พัก 30 วินาที จำนวน 5 เที้ยว ทำ 2 เซต พักระหว่างเซต 5 นาที ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อน และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติทีแบบรายคู่ (Paired t-test) เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 20 ปี มีน้ำหนัก 80.6 กิโลกรัม ส่วนสูง 175.2 เซนติเมตร ค่าดัชนีมวลกาย 26.2 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 87.7 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิต 134.1/76.4 มม.ปรอท กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้ ดัชนีมวลกาย (31.37,31.86) สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล./กก./นาที) (27.0,34.25) ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร (วินาที) (7.95,7.11) แรงแหียดขา (กก./น.ต.) (137.25,161.00) ความอ่อนตัว (ซม.) (6.10,5.15) ดันพื้น (จำนวนครั้ง/วินาที) (25.00,26.50) ชิดอัฟ (จำนวนครั้ง/วินาที) (28.00,31.00) กำลังสูงสุด (วัตต์/กก.) (10.25,9.28) ค่าเฉลี่ยกำลัง (วัตต์/กก.) (6.59,5.94) ดัชนีความล้า (วัตต์/กก.) (62.76,46.02) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้ ดัชนีมวลกาย (28.02,27.86) สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล./กก./นาที) (34.57,39.43) ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร (วินาที) (7.83,6.94) แรงแหียดขา (กก./น.ต.) (182.50,210.07) ความอ่อนตัว (ซม.) (10.27,9.38) ดันพื้น (จำนวนครั้ง/วินาที) (27.0,34.44) ชิดอัฟ (จำนวนครั้ง/วินาที) (24.14,25.29) กำลังสูงสุด (วัตต์/กก.) (10.45,9.89) ค่าเฉลี่ยกำลัง (วัตต์/กก.) (6.80,4.46) ดัชนีความล้า (วัตต์/กก.) (57.83,55.27) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตรและค่าเฉลี่ยกำลัง มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย ดังนี้ ดัชนีมวลกาย (31.86,27.86) สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล./กก./นาที) (34.25,39.43) ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร

(วินาที) (7.11,6.94) แรงเหยียดขา (กก/นน.ตัว) (161.00,210.07) ความอ่อนตัว (ชม.) (5.15,9.38) ดันพื้น (จำนวนครั้ง/วินาที) (31.00,34.44) ซิตอัพ (จำนวนครั้ง/วินาที) (26.50,25.29) กำลังสูงสุด (วัตต์/กก.) (9.27,9.89) ค่าเฉลี่ยกำลัง (วัตต์/กก.) (5.94,4.46) ดัชนีความล้า (วัตต์/กก.) (46.02,55.27) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทุกรายการ