

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬา
จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน นางสาวพัชรี ทองคำพานิช

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ สายนที ประรณาคผล ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมรรถชัย จำนงกิจ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเซปักตะกร้อในโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปางและศึกษาความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายในแต่ละตำแหน่งของการเล่น ซึ่งประกอบด้วย ตัวเสิร์ฟ ตัวฟาดและตัวซัง ผู้เข้าร่วมการศึกษานักเรียนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพศชายและเพศหญิง จำนวน 52 คน อายุ 13-17 ปี ทำการประเมินสมรรถภาพทางกายอันประกอบด้วย เฮอร์เซ็นต์ไขมัน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังสูงสุดของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด ใช้สถิติ One-way analysis of variance เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมการศึกษารวม 3 ตำแหน่ง แยกเพศชายและเพศหญิง ผลการศึกษาพบว่าในนักกีฬาเซปักตะกร้อเพศชาย ตัวเสิร์ฟมีเปอร์เซ็นต์ไขมันและความอ่อนตัวมากกว่าตัวซังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ตัวฟาดมีพลังสูงสุดของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวมากกว่าตัวซังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดของตัวเสิร์ฟ ตัวฟาดและตัวซังนั้นพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนในนักกีฬาเพศหญิงพบว่าทั้ง 3 กลุ่มมีเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดไม่แตกต่างกัน มีเพียงตัวฟาดที่มีพลังสูงสุดของกล้ามเนื้อสูงกว่าตัวเสิร์ฟ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาได้ชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายระหว่างตำแหน่งผู้เล่นพบได้ชัดเจนในนักกีฬาชายมากกว่านักกีฬาหญิง เพื่อพัฒนาให้เกิดความเป็นเลิศในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ผู้ฝึกสอนควรจัดวางตำแหน่งของผู้เล่นให้สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแต่ละคนและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เหมาะสมกับตำแหน่งผู้เล่น

Independent Study Title	Physical Fitness of Sepaktakraw Players in Lampang Sports School		
Author	Miss. Patcharee Tongkampanit		
Degree	Master of Science (Sports Science)		
Independent Study Advisory Committee	Assoc. Prof. Sainatee	Pratanaphon	Chairperson
	Asst. Prof. Dr. Samatchai	Chumnongkich	Member

ABSTRACT

The aims of this study were to determine the physical fitness of Sepaktakraw players in Lampang Sports School and to identify differences in several physical fitness qualities among the three playing positions. Fifty-two Sepaktakraw players, aged 13-17 years old from Lampang Sports School participated in the study. They were divided into three categories, according to playing positions: server, spike, and feeder. Percent body fat, leg strength, leg power, flexibility, and maximum oxygen consumption were measured using standard procedures. Statistical analysis was performed separately for each gender using one-way analysis of variance. For male players, the server group had significantly higher percent body fat and greater flexibility than the feeder group. In addition, the spike group was significantly higher in leg power and flexibility than the feeder group. There were no differences in leg strength, agility and maximal oxygen consumption among the three playing positions of male players. For female players, percent body fat, leg strength, flexibility, agility and maximal oxygen consumption were not significantly different among the playing positions. However, leg power of the spike group was greater than that of the server. The results revealed the differences in physical fitness among players in different positions were noted for the male players. To gain maximal performance in Sepaktakraw players, coaches may use information gained from the study to improve certain physical fitness quantities for their current sepaktakraw players and place them into more appropriate positions according to his/her physical fitness profile.