

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล
อายุระหว่าง 10-12 ปี

ผู้เขียน ปานิก ประเทือง

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.จักรกริช กล้าผจญ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชาย จำนวน 20 คน อายุเฉลี่ย 12.25 ± 0.85 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนของโรงเรียนบ้านบ่อหิน อำเภอคอยสะแกด จังหวัดเชียงใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงใหม่ เขต 1 โดยการใช้อุปกรณ์การฝึกสมรรถภาพทางกาย เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบความอ่อนตัวด้วยการทดสอบ Sit and Reach Test, ความแคล่วคล่องว่องไวด้วยการทดสอบ 40 Yard Technical Test, พลังกล้ามเนื้อด้วยการทดสอบ Vertical Jump, ทดสอบความเร็วด้วย 50 Meters Sprint, วัดความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือดด้วยการทดสอบ Cooper Test ทำการทดสอบสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอลก่อนและหลังโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพ 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว จากการศึกษาพบว่า ความอ่อนตัวมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 6.25 ± 3.55 เป็น 9.95 ± 3.23 เซนติเมตร ($p < 0.001$) ความแคล่วคล่องว่องไวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 18.67 ± 1.69 เป็น 17.61 ± 1.65 วินาที ($p < 0.001$) พลังกล้ามเนื้อมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 29.80 ± 8.66 เป็น 33.00 ± 8.42 เซนติเมตร ($p < 0.001$) ความเร็วมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 9.17 ± 0.73 เป็น 8.82 ± 0.73 วินาที ($p < 0.001$) ความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือดมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 2042.35 ± 181.15 เป็น 2150.70 ± 186.16 เมตร ($p < 0.001$)

สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายดังกล่าว ระยะเวลา 6 สัปดาห์มีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแคล่วคล่องว่องไว พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด ดังนั้น โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกายนี้จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกนักกีฬาฟุตบอลในระดับอายุระหว่าง 10-12 ปี ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Independent Study Title	Effect of Physical Fitness Training of 10–12 Years Football Players		
Author	Mr.Panik Prathung		
Degree	Master of Science (Sports Science)		
Independent Study Advisory Committee	Asst.Prof. Dr. Suchada Kraiphibul	Chairperson	
	Asst.Prof. Dr. Jakkrit Klaphajone	Member	

ABSTRACT

This objective of this study was to investigate an effect of physical fitness training in young male football players who has an average age of 12.25 ± 0.85 years. A 6-week training program was applied for male football players at Baan Bohin school in Doisaket, Chiang Mai. The physical fitness included flexibility measured by sit and reach test, agility by 40-yard technical test, muscular power by vertical jump, speed by 50-meter print, cardiopulmonary aerobic capacity by Cooper test. The results before and after the 6-week program were then analyzed using. In this study, there are significantly improved flexibility (from 6.25 ± 3.55 to 9.95 ± 3.23 centimeter) ($p < 0.001$), improved agility (from 18.67 ± 1.69 to 17.61 ± 1.65 seconds) ($p < 0.001$), improved muscular power (from 29.80 ± 8.66 to 33.00 ± 8.42 cm) ($p < 0.001$), improved speed (from 9.17 ± 0.73 to 8.82 ± 0.73 seconds) ($p < 0.001$), and improved cardiopulmonary aerobic capacity (from 2042.35 ± 181.15 to 2050.70 ± 186.16 meters) ($p < 0.001$)

To sum up, this 6-week physical fitness training program was effective to improve physical fitness including flexibility, agility, muscular power, speed and cardiopulmonary aerobic capacity of 10-12 year old male soccer players. The findings may be extrapolated to create training programs for football players of other age groups or for young persons to improve their physical performance in daily living.