

## กิตติกรรมประกาศ

การที่ข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ ฟุตบอลสโมสร มาแซร์ ชัยภูมิ เอฟซี ตั้งแต่ วันที่ 13 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564 ถึงวันที่ 8 เดือนเมษายน พ.ศ.2565 ส่งผลให้ข้าพเจ้าได้รับความรู้ และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีค่ามากมาย สำหรับรายงานวิชาสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีจาก ความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่ายดังนี้ นายชูเกียรติ หนูสูง ตำแหน่ง ผู้จัดการทีม และนายปิยะ สุนันกรบ ตำแหน่ง ผู้ช่วยทีม และบุคคลท่านอื่นๆที่ไม่ได้กล่าวถึงนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในการจัดทำรายงาน

ข้าพเจ้าใคร่ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการดูแลและให้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของการทำงานจริง ข้าพเจ้าขอขอบคุณ ไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

โครงการ	ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตรของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรมาแซร์ ซัยฎุมิ เอฟซี
ผู้ศึกษา	นายลีปกร ทิศกระโทก นายอภิชาติ ชินสรระน้อย
สาขาวิชา	หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ปีการศึกษา	2565

### บทคัดย่อ

การทำวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้นขาที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตรของนักกีฬาฟุตบอลสโมสร มาแซร์ ซัยฎุมิ เอฟซี จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยแบ่งนักกีฬากลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ฝึกตามตารางการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา สัปดาห์ละ 3 วัน ( จันทร์ พุธ และศุกร์) ควบคู่กับการฝึกฟุตบอล เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และนักกีฬากลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ฝึกฟุตบอลอย่างเดียวเป็นเวลา 6 สัปดาห์ (จันทร์ – ศุกร์) แล้วทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าความต่างด้วยสถิติ T-test independent ระหว่างนักกีฬากลุ่มทดลอง และนักกีฬากลุ่มควบคุมผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 นักกีฬากลุ่ม ทดลองและนักกีฬากลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเตะลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการ ทดลองสัปดาห์ที่ 6 นักกีฬากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเตะลูกฟุตบอล มากกว่านักกีฬากลุ่ม ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

Project	Effect of muscle strength training The posterior thigh that affects the running speed of 50 meters of football club athletes. Come share Chaiyaphum FC.
Project Study	Mr. Sippakorn Thitkratoke Mr. Apichart Chinsranoi
Program	Sports and Exercise Science Program
Year	2022

### Abstract

The purpose of this research was to study and compare the effects of muscle strength training. The posterior thigh affecting the running speed of the 50-meter distance of 30 football club athletes in Chaiyaphum FC was obtained by selective sampling method. By dividing the athletes into the experimental group, 15 people trained according to the schedule of strength training of the posterior thigh muscles 3 days a week (Monday, Wednesday and Friday) along with football training for 6 weeks, and the control group athletes. A total of 15 people practiced soccer alone for 6 weeks (Monday - Friday), then tested their running speed for 50 meters before training, after the 3rd week of training and after the 6th week of training. The data were analyzed by means of averages. Standard deviation and T-test independent statistical comparison between the athletes in the experimental group. and athletes in the control group Average ability to kick a soccer ball No difference, but after the 6th week of the experiment, the athletes in the experimental group had average ability to kick a soccer ball. than the control group athletes at a statistically significant level of 0.5

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
Abstract	ค
สารบัญ	ง
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย	2
คำถามวิจัย	2
สมมติฐาน	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
กลุ่มตัวอย่าง	2
ตัวแปรที่ศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
ค่านิยมศัพท์	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการค้นคว้า	4
สมรรถภาพทางกายของนักฟุตบอล	5
ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	8
ทฤษฎีและหลักการฝึกความแข็งแรง	11
รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน	19
กลุ่มตัวอย่าง	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ทางสถิติ	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23
ส่วนที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานส่วนสูง	24
น้ำหนักและอายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	

สารบัญญ (ต่อ)	หน้า
ส่วนที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในโปรแกรมการฝึก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตรของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	30
ส่วนที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” จากการ วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	26
ส่วนที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” จากการ วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการวิ่งระยะ 50 เมตร ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (Pairedsample t-test)	27
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	29
สรุปผลการวิจัย	29
อภิปรายผล	29
ข้อเสนอแนะ	31
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก ก	33
ภาคผนวก ข	36
ภาคผนวก ค	40
ภาคผนวก ง	46
ภาคผนวก จ	48
ประวัติย่อผู้วิจัย	51

## สารบัญภาพ

	หน้า
ผลการวิจัย	22
แผนภูมิ	28