

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก

ผศ.ดร.ปรีดีวัฒน์ วรรณบุษปวิช อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาตลอดจนปรับปรุงแก้ไข  
ข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์และขอ  
กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อวงการกีฬา จึงขอมอบส่วนดีทั้งหมดนี้ให้แก่เหล่า  
คณาจารย์ ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาจนทำให้ผลงานวิจัยเป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เกี่ยวข้องและขอมอบความ  
กตัญญูกตเวทิตาคุณ แต่บิดา มารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน สำหรับข้อบกพร่องต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น  
ผู้วิจัยขอน้อมรับผิดเพียง ผู้เดียว และยินดีที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่านที่ได้เข้ามาศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์  
ในการพัฒนาวิจัยต่อไป

นาย วิชชากร ศิริบุรณ์

นาย กฤษณะ กุลวงษ์

นาย ณ์รัฐ ไขว้พลกรัง

**หัวข้อวิจัย** การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรเอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ต รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี

**ชื่อผู้วิจัย** นาย วิชชากร ศิริบุรณ  
 นาย กฤษณะ กุลวงษ์  
 นาย ณัฐวุฒิ เชาว์พลกรัง  
 หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย)

**ที่ปรึกษา** ผศ.ดร.ปรีดิวัฒน์ วรรณบุษปวีช

**หน่วยงาน** สโมสรฟุตบอลเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ต

**ปีการศึกษา** 2563

## บทคัดย่อ

การทำวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตรของนักกีฬาฟุตบอลสโมสรเอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ต รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยแบ่งนักกีฬากลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ฝึกตามตารางการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง 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 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าความต่างด้วยสถิติ T-test independent ระหว่างนักกีฬากลุ่มทดลอง และนักกีฬากลุ่มควบคุมผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 นักกีฬากลุ่มทดลองและนักกีฬากลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเตะลูกฟุตบอล ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 นักกีฬากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการเตะลูกฟุตบอล มากกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษาวิจัย	2
คำถามวิจัย	2
สมมติฐาน	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
กลุ่มตัวอย่าง	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	3
คำนิยามศัพท์	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการค้นคว้า	5
สมรรถภาพทางกายของนักฟุตบอล	6
ทฤษฎีและหลักการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง	12
รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	23

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
ผลการวิจัยในครั้งนี้	25
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	32
สรุปผลการวิจัย	32
ข้อเสนอแนะ	35
ภาคผนวก ก	36
ภาคผนวก ข	40
ภาคผนวก ค	43
ภาคผนวก ง	51
ภาคผนวก จ	53

## สารบัญรูป

ตารางที่		หน้า
1	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานส่วนสูง น้ำหนักและอายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	27
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในโปรแกรมการฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	28
3	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” จากการวิเคราะห์ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ที่ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	29
4	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยของการวิ่งระยะ 50 เมตร ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลอง (Paired sample t-test)	30

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการทดสอบการวิ่งระยะ 50 เมตร ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง	31