กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก

ผศ.ดร.ปรีติวัฒน์ วรรณบุษปวิช อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์ และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะมีประโยชน์ต่อวงการกีฬา จึงขอมอบส่วนดีทั้งหมดนี้ให้แก่เหล่าคณาจารย์ ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาจนทำให้ผลงานวิจัยเป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นที่เกี่ยวข้องและขอมอบความกตัญญูกตเวทิตาคุณ แด่บิดา มารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน สำหรับข้อบกพร่องต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นนั้น ผู้วิจัยขอน้อมรับผิดเพียง ผู้เดียว และยินดีที่จะรับฟังคำแนะนำจากทุกท่านที่ได้เข้ามาศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาวิจัยต่อไป

นาย อนวรรษ ทำกันหา

นาย ศุภชัย แหมไธสง

หัวข้อวิจัย ของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลทีมเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ดรุ่นอายุ 16-17 ปี

ชื่อผู้วิจัย นาย อนวรรษ ทำกันหา

นาย ศุภชัย แหมไธสง

หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬาละการออกกำลังกาย)

ที่ปรึกษา ผศ.ดร.ปรีติวัฒน์ วรรณบุษปวิช

หน่วยงาน สโมสรฟุตบอลเอสซีจีเมืองทอง ยูไนเต็ด

ปีการศึกษา 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลองโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลทีมเอสซีจี เมืองทองยูไนเต็ด กลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 16 - 17 ปี จำนวน 24 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจากนักกีฬาฟุตบอล อายุระหว่างอายุ 16 - 17 ปี จำนวน 24 คน จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่มตัวอย่าง และแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบ Match Group คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยทำการฝึกระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับโปรแกรมการฝึกปกติ 5 วัน และการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก 3 วัน ต่อสัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมปกติ 5 วันต่อสัปดาห์ ในส่วนของการทดสอบนั้นได้มีการทดสอบผลการทดลองทั้งหมด 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการทดลองและทำการเก็บรวบรวมผลการวิเคราะห์ความคล่องแคล่วว่องไว

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่ 1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย	3
นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
สมรรถภาพทางกายของนักฟุตบอล	5
ทฤษฎีและหลักการฝึกด้วยน้ำหนัก	6
ความคล่องแคล่วว่องไว	9
รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	19
การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
การวิเคราะห์ผลการทดลอง	20
แผนผังแสดงขั้นตอนการทำวิจัย	21

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 22

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 28

สรุปผลการวิจัย 28

อภิปรายผล 28

ข้อเสนอแนะ 30

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 30

บรรณานุกรม 31

ภาคผนวก ก 33

ภาคผนวก ข 35

ภาคผนวก ค 38

ภาคผนวก ง 45

ภาคผนวก จ 50

ภาคผนวก ฉ 52

ภาคผนวก ช 54

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานส่วนสูง น้ำหนักและอายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	23
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยน้ำหนักที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลทีมเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ด รุ่นอายุ 16-17 ปี ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent sample t-test)	24
3	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยน้ำหนักที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นฟุตบอลของนักฟุตบอลทีมเอสซีจีเมืองทองยูไนเต็ดรุ่นอายุ 16-17 ปี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (Paired sample t-test)	25
4	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” จากการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิ่งทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Semo Test) ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (Paired sample t-test)	26

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	กราฟแสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการวิ่งทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Semo Test) ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	27