

ชื่อเรื่อง	สมรรถภาพทางกาย, ความรู้สึกเมื่อยล้า, และการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม และแข่งขันในนักฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ชื่อผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิลมณี ศรีบุญ และคณะ
ปีที่วิจัย	2556

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย, ความรู้สึกเมื่อยล้า, และอัตราการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพศชาย จำนวน 27 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 9 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบร่างกาย ความอ่อนตัว พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว สมรรถภาพการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน สมรรถภาพการทำงานแบบใช้ออกซิเจน ร่วมกับการประเมินความรู้สึกเมื่อยล้าจากแบบทดสอบ SF-36 และสำรวจอัตราการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ.2555 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation)

ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว พลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ในระดับปานกลาง สมรรถภาพการทำงานแบบ ไม่ใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นเฉลี่ยสูงสุดในเดือนเมษายน (7.86 ± 1.42 วัตต์ ต่อ กิโลกรัม) และสมรรถภาพการทำงานแบบใช้ออกซิเจนสูงสุด เพิ่มขึ้นเฉลี่ยสูงสุดในเดือนกรกฎาคม (49.64 ± 3.19 มิลลิโมล ต่อ กิโลกรัม ต่อ นาที) 2) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกเมื่อยล้าจากการฝึกซ้อมและแข่งขันเพิ่มขึ้นเฉลี่ยสูงสุดในเดือนสิงหาคม (76.72 ± 8.28) 3) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการบาดเจ็บเกิดขึ้นจาก การฝึกซ้อมและแข่งขันเฉลี่ยสูงสุดในเดือนมีนาคมและเดือนพฤษภาคม (21.91 ต่อ 1,000 ชั่วโมง และ 22.82 ต่อ 1,000 ชั่วโมง ตามลำดับ) 4) สมรรถภาพทางกายด้าน ความอ่อนตัว ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว มีความสัมพันธ์กับอัตราการบาดเจ็บ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเฉพาะในเดือนกุมภาพันธ์กับมีนาคม ข้อเสนอแนะจากการศึกษานี้สามารถเป็นแนวทาง ในการกำหนดโปรแกรมฝึกซ้อมฟุตบอลในฤดูกาลต่อไป

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด แบบทดสอบ SF-36, การบาดเจ็บในฟุตบอล