

จารุพันธ์ พันธ์งามตา 2552: ผลของการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนเอกเซอร์ไซด์บอล
และการฝึกบนพื้นที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง
ในนักกีฬาโยนนาสติกลีลา ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิติโด, Ph.D.
95 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนเอกเซอร์ไซด์บอล และการฝึกบนพื้น ที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากนักกีฬาโยนนาสติกลีลา อายุระหว่าง 9-15 ปี จากสโมสรโยนนาสติกจินตนา จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยการจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมโยนนาสติกลีลา กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมโยนนาสติกลีลาพร้อมกับฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบน เอกเซอร์ไซด์บอล และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมโยนนาสติกลีลาพร้อมกับฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measures) วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (one-way analysis of covariance: ANCOVA) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ พบว่ากลุ่มฝึกบนเอกเซอร์ไซด์บอลมีเปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังมากกว่ากลุ่มฝึกบนพื้นและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเสริมสร้างความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลัง