

ภมร ปลื้มพันธ์ 2553: ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอล
ออกกำลังกายและบนพื้นที่มีต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับ
บัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์วัลลีย์ ภัทโรภาส,
กศ.บ. 134 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล และเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนพื้นที่มีต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ
กลุ่มตัวอย่างได้มาจากประชากรนักกอล์ฟเพศชาย อายุ 13-15 ปี ที่มีประสบการณ์การฝึกกอล์ฟ
มาแล้วอย่างน้อย 2 ปี จำนวน 40 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่ม
ตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ใช้วิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุม
ฝึกโปรแกรมการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว
บนลูกบอลออกกำลังกายร่วมกับโปรแกรมการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
ฝึกโปรแกรมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นร่วมกับโปรแกรมการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1
โดยทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล
โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way analysis of variance: ANOVA) วิเคราะห์ความ
แปรปรวนรูปแบบทดลองวัดซ้ำแบบสองมิติ โดยใช้สถิติ two - way analysis of variance with
repeated และวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองวัดซ้ำมิติเดียว โดยใช้สถิติ one - way
analysis of variance with repeated และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ใช้วิธีของ Tukey โดย
กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
มีค่าเฉลี่ยระยะทางในการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนพื้น
มีผลต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ และมีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวที่เป็น
ส่วนสำคัญในการตีกอล์ฟ ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำรูปแบบการฝึก
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนพื้น ไปใช้ฝึกกล้ามเนื้อลำตัวให้
กับนักกีฬาต่อไป