

นศร ชูสอนสาย 2551: ผลของการพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลัง การฝึกยูโด ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์ การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม. 111 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการพัก การยืดเหยียด กล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือด ภายหลังการฝึกยูโด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายูโดสายฟ้า เพศชาย โรงเรียนราชวินิตบางเขน ที่มี อายุระหว่าง 16-17 ปี จำนวน 15 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มตัวอย่างฝึกยูโดที่ความหนัก ในระดับกรดแลคติก 12-15 มิลลิโมลต่อลิตร เป็นเวลา 5 นาที แล้วทำให้ร่างกายฟื้นตัว โดยวิธี การพัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ตามลำดับ วิธีละ 15 นาที ทั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างพักระหว่างการทดลองแต่ละครั้งเป็นเวลา 2 วัน และหาผลของ ระดับกรดแลคติกในเลือด หลังการฝึกยูโดและหลังการทำให้ร่างกายฟื้นตัว ของการทดลอง 3 วิธี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทาง เดียวแบบวัดซ้ำ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฟื้นตัวค่าเฉลี่ยของระดับกรดแลคติกในเลือด โดยวิธีการพัก แตกต่างกับวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ และวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง แต่วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ ไม่แตกต่างกับวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม เพื่อช่วยในการฟื้นตัวและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาต่อไป

นศร

ลายมือชื่อนิติ

รองศาสตราจารย์ บรรจบ ภิรมย์คำ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

26 / 05 / 2551

Nakorn Chusornsay 2008: Effects of Resting Static Stretching and Muscle Relaxation upon Blood Lactic Acid after Judo Training. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Bunjob Piromkam, M.A. 111 pages.

The purposes of this research were to study and compare the effects of resting static stretching and muscle relaxation upon blood lactic acid after Judo training. There were 15 blue male Judo, age 16-17 years from Ratjavinit bangkhen school participated in this study. Subjects were assigned to training with intensity of blood lactic acid level at 12-15 millimol/L for 5 minutes. After that They were recover by using resting or static stretching or muscle relaxation for 15 minutes. Subjects had time to rest between methods for 2 days. The blood lactic acid was recorded at resting, after Judo training and after recovery for 15 minutes. Data were analyzed by using mean, Standard deviation, one way analysis of variance with repeated measures with the significant level of .05.

The results showed that blood lactic acid level after recover by resting was significant differences from after static stretching, and muscle relaxation. However, blood lactic acid level after static stretching and after muscle relaxation were no significant difference. Therefore, all recovery method can apply to Judo training for improving muscle performance.

Nakorn

Student's signature

Bunjob Piromkam

Thesis Advisor's signature

26 / 05 / 2008