

นวรรตน์ สุวานิช 2557: ผลแบบเฉียบพลันของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่
แบบเคลื่อนที่และแบบอยู่กับที่ร่วมกับแบบเคลื่อนที่ ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิง
ปฏิกิริยาในกีฬาฟุตบอล ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
อาจารย์นิรมล มะกาเจ, ปร.ค. 81 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลแบบเฉียบพลันของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
แบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และแบบอยู่กับที่ร่วมกับแบบเคลื่อนที่ ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว
เชิงปฏิกิริยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายของคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อายุระหว่าง 19-22 ปี จำนวน 12 คน กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบความ
คล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาทั้งหมด 4 ครั้ง ประกอบด้วยก่อนการได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
หลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ หลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ และหลังการ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับแบบเคลื่อนที่ โดยการทดลองด้วยการการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อในแต่ละรูปแบบจะเว้นช่วงพัก 1 วัน นำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา
ที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของความ
คล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา ระหว่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งสามรูปแบบ โดยใช้การ
วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบวัดซ้ำมิติเดียว One way ANOVA with Repeated measures
กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา ภายหลังจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้ง
สามรูปแบบ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อย่างไรก็ตาม เมื่อ
เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาก่อนการทดลองกับหลังได้รับการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อทั้งสามรูปแบบ พบว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่จะส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของความ
คล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาคือว่าก่อนได้รับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05 ผลที่ได้จากการวิจัยสรุปได้ว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่สามารถที่จะเพิ่ม
ความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาในนักกีฬาฟุตบอลได้