

ศุภกร โพร้ศรีทอง 2557: ผลของการอบอุ่นร่างกายด้วยการใช้เครื่องออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก และยางยืด ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาบาสเกตบอล ปรินซ์วิทยาลัยการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์พรพล พิมพาพร, ปร.ด. 82 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการอบอุ่นร่างกายด้วยการใช้เครื่องออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก ยางยืด และการอบอุ่นร่างกายรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาและความสามารถในการกระโดดในนักกีฬาบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชมรมบาสเกตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี โดยให้ทำการอบอุ่นร่างกายรูปแบบต่างๆ 3 รูปแบบ ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ท่า Smith machine squats ที่ความหนัก 5RM การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ยางยืด ด้วยท่า squats ที่ความหนัก 5RM และการอบอุ่นร่างกายรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว จากนั้นทำการทดสอบความสามารถในการกระโดด และความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยา แล้วจึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ one way ANOVA with repeated measures และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี Tukey ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังจากการอบอุ่นร่างกายทั้ง 3 รูปแบบ พบว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการกระโดด มีความแตกต่างกัน โดยการอบอุ่นร่างกายรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสูงในการกระโดดมากที่สุด (0.423 ± 0.064 เมตร) รองลงมาคือการอบอุ่นร่างกายโดยใช้ยางยืด ด้วยท่า squats (0.408 ± 0.060 เมตร) และการอบอุ่นร่างกายโดยใช้ท่า Smith machine squats (0.404 ± 0.065 เมตร) ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเชิงปฏิกิริยาในการอบอุ่นร่างกายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 รูปแบบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก