

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการนวดแบบประยุกต์ที่มีต่อความอดทนและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อและระดับความผ่อนคลายทางจิตใจของนักกีฬา
ผู้เขียน	นายตุแวญโซะ กุจิ
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา	2557

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1.) เพื่อศึกษาผลของการนวดแบบประยุกต์ที่มีต่อความอดทนและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อนักกีฬาก่อนและหลังการฝึก 2.) เพื่อเปรียบเทียบความอดทนและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อในนักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบประยุกต์กับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการนวดแบบประยุกต์ และระดับความผ่อนคลายทางจิตใจของนักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบประยุกต์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฮอกกีทีมชาย ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า

1.) ค่าเฉลี่ยความอดทนของกล้ามเนื้อในด้านการดันพื้น 30 วินาที ก่อนการทดลอง (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 23.13$, กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 22.86$), ด้านการลุก-นั่ง 30 วินาที (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 25.40$, กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 25.33$), และค่าเฉลี่ยแรงระเบิดของกล้ามเนื้อ (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 95.22$, กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 95.16$) ภายหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยความอดทนของกล้ามเนื้อในด้านการดันพื้น 30 วินาที (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 34.73$, กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 25.13$) ด้านการลุก-นั่ง 30 วินาที (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 33.10$, กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 28.20$) และค่าเฉลี่ยแรงระเบิดของกล้ามเนื้อ (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 112.41$, กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 98.51$)

2.) ผลการเปรียบเทียบความอดทนและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อนักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบประยุกต์กับนักกีฬาที่ไม่ได้รับการนวดแบบประยุกต์ ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความอดทนและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.) ค่าเฉลี่ยระดับความผ่อนคลายทางจิตใจของนักกีฬาที่ได้รับการนวดแบบประยุกต์ภายหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ก่อนการทดลอง $\bar{x} = 4.85$, หลังการทดลอง $\bar{x} = 9.18$)

Thesis Title: Effects of Modifier Thai Traditional Massages on Muscular Endurance and Muscular Explosive Power and Mental Stress Level of Athlete

Author: Mr. Tuwae-yusoh Kuji

Major Program: Curriculum and Instruction

Academic Year: 2014

ABSTRACT

The purposes of this study were 1.) to study the effects of modifier Thai traditional massage on muscular endurance and muscular explosive power before and after practice and 2.) to compare muscular endurance and muscular explosive power between athletes who got and do not get modifier Thai traditional massage and mental stress level of athletes who got modifier Thai traditional massage. The samples of this research are 30 hockey players from male hockey team of Prince of Songkla University were divided into 2 groups. The experiment period is 8 weeks. The experiment was found as follows;

1.) Means of muscular endurance before 30 second push-ups (Experimental group $\bar{x} = 23.13$, control group $\bar{x} = 22.86$), 30 second sit-up (Experimental group $\bar{x} = 25.40$, control group $\bar{x} = 25.33$) and means of muscular explosive power (Experimental group $\bar{x} = 95.22$, control group $\bar{x} = 95.16$). After test found that means of muscular endurance for 30 second push-ups (Experimental group $\bar{x} = 34.73$, control group $\bar{x} = 25.13$) for 30 second sit-up (Experimental group $\bar{x} = 33.10$, control group $\bar{x} = 28.20$) and means of muscular explosive power (Experimental group $\bar{x} = 112.41$, control group $\bar{x} = 98.51$)

2.) The result of comparison between muscular endurance and muscular explosive power of athletes who got and did not get modifier Thai traditional *massage* from the sample before the experiment, the different of efficiency did not differ statistically significant at the 0.05 level. While, after experiment found that the sample got the on muscular endurance and muscular explosive power the statistically significant at the 0.05 level.

3.) After experiment, the mental stress level of athletes who got modifier Thai traditional *massage* means the different of efficiency differ statistically significant at the 0.05 level (before experiment $\bar{x} = 4.85$, after experiment $\bar{x} = 9.18$).