

จรัสพิมพ์ ศรีบุญเรือง 2552: การเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ดและโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่นต่อความสามารถด้านการทรงตัว ในนักกีฬาที่สูญเสียความมั่นคงของข้อเท้าเรื้อรัง ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถีน, ปร.ค. 87 หน้า

การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ดและโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่นต่อความสามารถในการทรงตัวในนักกีฬาที่สูญเสียความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาวิจัย คือ นักกีฬาที่สูญเสียความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าเรื้อรังจากปัญหาข้อเท้าแพลงและยังมีอาการบ่งบอกถึงการลดลงของการทำงานของกระแสน้ำในข้อเท้ารวมถึงพยาธิสภาพของข้อต่อหลวมและไม่เคยได้รับโปรแกรมการฝึกเพื่อฟื้นฟูความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้ามาก่อนจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 14-18 ปี ซึ่งได้รับการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 10 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ด กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกด้วยโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่น และกลุ่มควบคุม ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว แต่ละกลุ่มได้รับการฝึกโปรแกรมฟื้นฟู 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มได้รับการทดสอบเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ดก่อนเข้ารับการฝึก เมื่อฝึกครบสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ด แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับเดียวกัน นอกจากนี้หลังการฝึกครบ 6 สัปดาห์พบว่าค่าเฉลี่ยเวลาในการทรงตัวบนบาลานซ์บอร์ดของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมสตาร์ เอ็กซ์เคอชั่น เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับโปรแกรมฟื้นฟูความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าของผู้ป่วยที่สูญเสียความมั่นคงในการทำงานของข้อเท้าเรื้อรัง แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาระยะยาวพบว่า การฝึกด้วยโปรแกรมวอบเบิ้ลบอร์ดนั้น ยังเป็นโปรแกรมที่ส่งผลต่อการฟื้นฟูความสามารถในการทรงตัวได้ดีกว่าการฝึกด้วยโปรแกรมสตาร์เอ็กซ์เคอชั่น