

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึก Weight Training ของขาที่มีต่อการทรงตัว  
ในนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย

ผู้เขียน นางสาวพรรณี สมชัย

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ  
อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึก Weight Training ของขาที่มีต่อการทรงตัวในนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย และเปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัว ก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกระหว่างกลุ่มที่ฝึก Weight Training ของขา ร่วมกับโปรแกรม ปกติกับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการทรงตัวกับ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของโรงเรียน สารภีพิทยาคม จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มที่ฝึก Weight Training เพิ่มจากการฝึกโปรแกรมปกติ โดยทำการฝึกทุกวันจันทร์, พุธ, ศุกร์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมปกติ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ Paired t - test และเปรียบเทียบผลการทดสอบการทรงตัวระหว่างกลุ่ม ด้วยสถิติ Unpaired t - test จากนั้นนำผลที่ ทดสอบได้ มาวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ ด้วยวิธี Pearson's Correlation

ผลการศึกษาพบว่า ผลการฝึก Weight Training ของขา ไม่มีผลต่อการทรงตัวในนักกีฬา และเวลาในการทดสอบการทรงตัวนั้น มีค่าความแตกต่างเพียง  $0.3018 \pm 0.2134$  วินาที ดังนั้น ผลการฝึก Weight Training ของขา ไม่มีผลต่อการทรงตัวในนักกีฬาเซปักตะกร้อ และการทรง ตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาของนักกีฬา จากผลการศึกษา อาจมี ส่วนช่วยให้เป็นแนวความรู้ในการที่จะพัฒนาโปรแกรมการฝึก Weight Training ของขา ร่วมกับ ทักษะทางกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

**Independent Study Title**      The Effect of Weight Training of the Legs on Balance in  
Youth Male Athlete Sepak Takraw

**Author**                              Miss Punnee Somyoy

**Degree**                              Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphikul      Chairperson

Lect. Patraporn Sittilertpisan      Member

**ABSTRACT**

The objective of this study was to determine the effect of weight training of the legs on balance in youth male athletes Sepak Takraw and comparison of the balance before and after training program between normal program group and adding weight training program group. The study also aim to find the relationship between the balance and the strength of legs. The subject were 24 male athletes Sepak Takraw in Sarapeepittayacom high school. They random separated into two groups; first group addel Weight Training in normal program (performed 3 times a week, Monday, Wednesday, Friday) and another group trained only program for 6 weeks. The comparison of balance and leg strength between before and after training were analyzed by paired t - test. While the comparison balance group used unpaired t - test.

This study revealed that the weight training of the legs has no effect to the balance in athletes with the difference only  $0.318 \pm 0.2134$  second. The result also showed that the balance was not relat to the strength of athlete's legs. These finding of this study cloud suggest coaches who interested in improving the weight training program and combination with other skills to increase effectively the athletes' performanc.