

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชนของสมาคมกรีฑาจังหวัดเชียงใหม่	
ชื่อผู้เขียน	นายณัชรกรม์ เปียงเจริญ	
วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	ผศ. ดร.ประกาศ โพธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
	อาจารย์ธนวิทย์ เตชทรัพย์อมร	กรรมการ
	อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล	กรรมการ
	อาจารย์ นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมงคล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชน และเปรียบเทียบพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีกลุ่มผู้ร่วมการทดลองเป็นนักวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 14–16 ปี จำนวน 10 คน เป็นนักวิ่งระยะสั้นชาย จำนวน 6 คน หญิง 4 คน ของสมาคมกรีฑาจังหวัดเชียงใหม่ แบ่งกลุ่มโดยใช้หลักการจับคู่จากลำดับสถิติเวลาในการวิ่ง 100 เมตร ก่อนการทดลองของเข้าร่วมการทดลอง และอายุ เป็นเกณฑ์

วิธีการทดลองทำการวัดตัวแปรของความมั่นคงของลำตัวดังนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหน้า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหลัง ความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหน้า ความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนข้าง ทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง ทำการจับเวลาจากการทดสอบวิ่ง 100 เมตร ของทั้งสองกลุ่มทุก ๆ สัปดาห์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในระหว่างนั้นนักวิ่งระยะสั้นของกลุ่มทดลองทำการฝึกความมั่นคงของลำตัวก่อนไปฝึกซ้อมวิ่งตามโปรแกรมของโค้ช ส่วนนักวิ่งระยะสั้นของกลุ่มควบคุมทดลองทำกิจกรรมพิเศษตามที่ได้รับมอบหมายจากโค้ชก่อนไปฝึกซ้อมวิ่งตามโปรแกรมของโค้ช บันทึกเวลาในการวิ่ง 100 เมตรของนักวิ่งระยะสั้นทั้งสองกลุ่มไว้ทุกสัปดาห์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS ของ Mann Whitney U test และ Spearman test

ผลการทดลองที่ได้ พบว่าเวลาการวิ่ง 100 เมตรของกลุ่มทดลองมีค่าลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$ ความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหน้า และ

ความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนข้างของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ $P < 0.05$ และเวลาในการวิ่ง 100 เมตร มีความสัมพันธ์แบบผกผันระดับปานกลาง $r = -0.705, -0.736$ กับความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหน้าและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนข้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.05$

จากการทดลองครั้งนี้ ให้แนวความรู้ในเรื่องการฝึกความมั่นคงของกล้ามเนื้อลำตัวเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีผลต่อเวลาในการวิ่ง 100 เมตร โดยนักวิ่งระยะสั้นในกลุ่มทดลองมีเวลาในการวิ่งดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมทำการทดลองจำนวนน้อย และช่วงเวลาในการศึกษาน้อย ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรนำไปปรับปรุงรูปแบบวิธีการดำเนินงานและทำการศึกษานักวิ่งประเภทอื่น ๆ ที่แตกต่างต่อไป

Independent Study Title	Effects of Trunk Stabilization Training in Young Sprinters of the Chiang Mai Running Association.	
Author	Mr.Nathakorn Piangcharoen	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Chairman
	Lect. Thanawan Taechasapamorn	Member
	Lect. Patraporn Sitolertpisan	Member
	Lect. Chawin Lertsrimonkol	Member

Abstract

The purposes of this study were to investigate the effects of trunk stabilization training and to compare the improvement of speed of young sprinters of the Chiang Mai Running Association. 10 young sprinters aged between 14-16 years (6 males and 4 females) were divided into control and experimental groups by matching technique. At pre-test, 5 parameters of trunk muscular performance and time of 100 meter run test were measured in both groups. The time of 100 meter run was recorded weekly for 6 weeks. The sprinters in experimental group did the trunk stabilization training before the regular training through 6 weeks but control group did the special activities by coach before the regular training. After 6 weeks training period, the post-test were done for all parameters. Data were statistically analyzed by SPSS program with Mann Whitney U test and Spearman test.

The results showed that the time of 100 meter in experimental group was significantly decrease more than control group at $P < 0.05$. The abdominal and side bridge endurance between both groups were statistically significant different at $P < 0.05$. And the time of 100 meter showed moderate significantly regressive correlation to the abdominal and side bridge endurance ($r = -0.705, -0.736, P < 0.05$).

The effects of the trunk stabilization training presented the knowledge of an important factor in decreasing time of 100 meters run within 6 weeks. Due to a small group of sprinters and

time constraint in this study, further study should be applicably investigated in other various sprinters.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University