

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักต่อท่าทางและความทนทาน  
ของลำตัวส่วนบนและแขนของนักกีฬาตีลาศประเภทบอลกลม

ชื่อผู้เขียน นาย อนันต์ กันทวัน

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ.ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
ผศ. เพ็ชรชัย คำวงษ์	กรรมการ
อาจารย์ภัทรพร สิริทธิเลิศพิศาล	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบการทรงท่า และความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนและแขนของนักกีฬาตีลาศก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรมยกน้ำหนัก 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตีลาศชายระดับเยาวชนที่มีอายุ 15 และ 18 ปี จำนวน 2 คน ของสมาคมกีฬาจังหวัดลำพูน

ข้อมูลที่เก็บได้ในช่วงก่อนและหลังการทดลองประกอบด้วย การทรงท่าของนักกีฬา และความทนทานของลำตัวส่วนบนและ ทำโดยให้นักกีฬายกน้ำหนักในท่าเดิน จับเวลาเป็นวินาที ทำโดยการถ่ายภาพ ทางด้านหลังของนักกีฬาชาย โดยให้นักกีฬาเดินรำกับคู่ตามจังหวะเพลง ในขณะที่เดียวกันก็ทำการบันทึกวีดิทัศน์ จากนั้นให้นักกีฬาชายฝึกตามโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ที่ความหนัก 50% ของน้ำหนักตัวของคู่ต้นหญิง ฝึก 4 ครั้งต่อสัปดาห์

ผลการทดลองพบว่า ผลจากการวิเคราะห์ภาพถ่ายและภาพจากวีดิทัศน์นั้น ผลของการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนัก ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทรงท่าของนักกีฬา และเวลาในการทดสอบความทนทานนั้นมีค่าความแตกต่างเพียง 0.115 วินาที ดังนั้นผลของการฝึกด้วยน้ำหนักไม่มีผลต่อการเพิ่มความทนทาน

จากการทดลองครั้งนี้ให้แนวความรู้ในการที่จะพัฒนาโปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพแก่นักกีฬาตีลาศเพื่อให้ได้ผลของความทนทานของกล้ามเนื้อของนักกีฬา และการทรงท่า ต่อไป

<b>Independent Study Title</b>	The Effect of Weight Training on Posture and Muscular Endurance of Upper Trunk and Limb of Dancer for Ballroom Dancing	
<b>Author</b>	Mr. Anan Kanthawan	
<b>M.S.</b>	Sports Science	
<b>Examining Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Chairman
	Asst. Prof. Peanchai Khamwong	Member
	Lect. Pattraporn Sittilertpisan	Member

### Abstract

The purpose of this study was to compare posture and muscular endurance of upper trunk and limb of Ballroom Standard dancers after 6 weeks weight training program. Subjects were 2 male juvenile sport dancers from The Sports Association in Lamphun Province.

Posture was observed by videotape recording and photography and muscular endurance time in seconds was measured at pre and post exercise program. Records were done in static and dynamic posture of dance figures. Subjects participated exercise program with the intensity of 50% of body weight of female partners, 4 day a week for 6 weeks.

The result showed no change in posture after weight training program. The differences in muscular endurance time was 0.115 seconds that showed no change. This study provided the knowledge of developing efficient weight exercise program for Sport Dancers in order to achieve the muscular endurance time and posture in the future study.