

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการท่อม ในนักกีฬา 유도
ผู้เขียน	นางสาวกิตติพร ภู่งรุ่งเรือง
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการท่อมของนักกีฬา 유도หญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา 유도หญิงของโรงเรียนอัสสัมชัญลำปาง จำนวน 10 คน อายุระหว่าง 14-16 ปี ทำการฝึกกล้ามเนื้อ 3 ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง โดยใช้น้ำหนักและใช้น้ำหนักตนเอง ตามโปรแกรมจำนวน 5 ท่า ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาถูกวัดด้วยเครื่องวัดแรงเหยียดขาและจำนวนครั้งของการท่อมได้บันทึกไว้ในช่วงก่อนและหลังการฝึก

ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงเท่ากับ 137.3 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นก่อนการฝึกด้วยค่าเฉลี่ย 12.9 กิโลกรัมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.000$) และนักกีฬาสามารถท่อมได้เท่ากับ 14.7 ครั้ง ในเวลา 35 วินาที ซึ่งดีกว่าก่อนการฝึกด้วยค่าเฉลี่ย 1.5 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) ผลสรุปแสดงว่าการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาด้วยวิธีการฝึกด้วยน้ำหนักและน้ำหนักตนเองตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ มีผลต่อการเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการท่อมของนักกีฬา 유도