

ชื่อเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ของผลการฝึกความแข็งแรงของแขนที่มีต่อความเมื่อย
ในนักกีฬาเปตองชาย

ผู้เขียน นายเสน่ห์ หอมสะอาด

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการศึกษาความสัมพันธ์ของ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกความแข็งแรง
ของแขนต่อความเมื่อยในนักกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาเปตองชาย รุ่นอายุ 10 - 12 ปี
ของโรงเรียนบ้านดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ทำการทดสอบความ
แข็งแรงของแขน ด้วยเครื่องมือวัดความแข็งแรงของแขน (Hand Grip Dynamometer) และ
ทดสอบความเมื่อย ที่ระยะ 8.50 เมตร แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลากเป็น 2 กลุ่มๆ ละ
10 คน ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกความแข็งแรงของแขนร่วมกับโปรแกรมปกติ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์,
วันพุธ, และวันศุกร์)

กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว

ภายหลังการฝึก ทำการทดสอบความแข็งแรงของแขน และทดสอบความเมื่อย
แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้สถิติ Paired t - test ทดสอบความแข็งแรงของแขน
และความเมื่อยก่อนและหลังการฝึก และ Unpaired t - test ทดสอบระหว่างกลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มที่ 1 มีความเมื่อยก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน
2. กลุ่มที่ 2 มีความเมื่อยก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน
3. ผลการเปรียบเทียบความเมื่อย ระหว่างกลุ่มที่ 1 กับกลุ่มที่ 2 หลังรับการฝึก

ปรากฏว่า กลุ่มที่ 1 มีความเมื่อยดีกว่ากลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

Independent Study Title	The Effect of Strength Training of Arm on Accuracy in Male Petanque Athlete	
Author	Mr. Saneh Homsaard	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Suchada Graiphikul	Chairperson
	Lect. Patraporn Silitertpisan	Member

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the effect of strength training of arm on accuracy. The subjects were 20 male petanque athletes, which aged 10 - 12 years old in Donkeaw primary school, Ampure Maerim, Chiang Mai Province. They were measured the strength of arm by using hand grip dynamometer and they also performed accuracy test in 8.50 meters range. The subjects were random separated into two group; group 1 was add weight training in normal program (performed 3 times a week, Monday, Wednesday, Friday); group 2 was trained only normal program. After 6 weeks of training, they were evaluated the strength and accuracy test again. The comparison of strength and accuracy between pre and post training in each group analyzed by paired t - test. The comparison between group used unpaired t - test.

This study revealed that

1. Group 1 has no significant accuracy between before and after training.
2. Group 2 has no significant accuracy between before and after training.
3. The result of accuracy showed that group 1 has significant better accuracy than group 2 ($p < 0.05$).