

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของลำตัว  
ต่อระดับความมั่นคงแกนกลางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกปวด  
บริเวณหลังในนักกีฬาชน้ำหนักไทยรุ่นเยาวชน

**ผู้เขียน**

นางสาวกัญญาณัฐ เจริญชัย

**ปริญญา**

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตย์ พวงมะลิ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของลำตัวต่อระดับความมั่นคงแกนกลางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกปวดบริเวณหลังในนักกีฬาชน้ำหนักไทยรุ่นเยาวชนโดยศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มเงื่อนไขควบคุม ทำการทดสอบในนักกีฬาชน้ำหนักระดับเยาวชนรวมทั้งสิ้นจำนวน 12 คน อายุเฉลี่ย  $15.2 \pm 2.95$  โดยกลุ่มออกกำลังกายจะได้รับการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Rank test และ Mann-Whitney U test ผลการทดสอบค่าของระดับความรู้สึกของอาการปวดหลัง (VAS) ก่อนและหลังการฝึก โดยใช้ Visual Analogue Scale พบว่าระดับความรู้สึกของอาการปวดหลัง (VAS) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าของระดับความรู้สึกของอาการปวดหลังลดลง ซึ่งไม่แตกต่างกันทางสถิติ การทดสอบค่าระดับการรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกด (PPT) ก่อนและหลังการฝึก โดยใช้ Pressure algometer ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าระดับการรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดด้วยแรงกดในกลุ่มทดลองมีค่าเพิ่มขึ้น กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มในการรับแรงกดได้ลดลง แต่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนค่าความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (LPST) ก่อนและหลังการฝึก โดยใช้วิธีการทดสอบของ Wohlfahrt พบว่าระดับความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานในกลุ่มทดลองไม่มีการเปลี่ยนแปลง ส่วนกลุ่มทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ซึ่งไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ

**Independent Study Title** Effects of Trunk Stabilization Exercise Program on Core Stability Levels and Perception of Back Pain in Thai Junior Weightlifters

**Author** Miss Kanyanat Charoenchai

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

**Independent Study Advisory Committee**

Asst.Prof. Dr. Aatit Paungmali Chairperson

Asst.Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Member

### ABSTRACT

This independent study aimed to compare the effect of trunk stability exercise program between pre-and post-training programs on core stability level and pain perception over the back area in the Thai junior weightlifters. A total of twelve Thai junior weightlifters ( $15.2 \pm 2.95$  yrs) participated in the study. Participants were divided into the exercise group and the control group. The exercise group participated the trunk stability program 3 times a week for 6 weeks. Wilcoxon Signed Rank test and Mann-Whitney U test were utilized for analyses. The result demonstrated that pain visual analogue scale (VAS) decreased in both groups, however no significant difference between groups. Pressure pain threshold (PPT) increased in the exercise group, but the control group showed the tendency of reduction. However, the statistics did not show a significant difference among the exercise and the control group for PPT. Core stability test by Wohlfahrt method demonstrated no change in the exercise group but showed the trend of increasing in the control group, however the statistics revealed no significant difference between groups.

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University  
All rights reserved