

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง

ผู้เขียน นางสาวอารีรัตน์ ตาขัน

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. ดลวิ ลีลารุ่งระยับ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนัก (weight training) ของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง อายุ 15-18 ปี ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 24 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน กลุ่มทดลองฝึกโปรแกรม weight training ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกซ้อมทักษะตะกร้อ และกลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมทักษะตะกร้อปกติเพียงอย่างเดียว เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อก่อนและหลังการฝึกของทั้งสองกลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกนักกีฬาทั้งสองกลุ่มมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 36.21 ± 23.71 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 กลุ่มควบคุมมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 12.67 ± 12.18 กิโลกรัม ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหลังการฝึก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหลังการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากค่า 2.67 ± 1.50 เป็น 5.25 ± 1.06 คะแนน ($p < 0.01$) ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้นจากค่า 3.08 ± 1.00 เป็น 3.33 ± 0.98 ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.01$)

สรุปคือ การฝึกด้วยน้ำหนัก (weight training) ควบคู่กับโปรแกรมการฝึกซ้อมตะกร้อมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อดีกว่าการฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมทักษะตะกร้อปกติเพียงอย่างเดียว ควรนำไปใช้ประโยชน์จริงในการฝึกนักกีฬา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Effect of Weight Training of Leg Muscle on Accuracy in Sepaktakraw Serving of Female Sepaktakraw Athletes

Author Miss Areerat Takan

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun

Chairperson

Lect. Dr. Donrawee Leelarungrayub

Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate Effect of Weight Training of Leg Muscle on Accuracy in Sepaktakraw Serving of Female Sepaktakraw Athletes. 24 female Sepaktakraw Athletes aged between 15-18 years of Nakornsawan Athlete School were divided equally into 2 groups according to performance ability. The experimental group participated the weight training program with the regular Sepaktakraw skill training for 6 weeks and the control group trained the regular Sepaktakraw skill training for 6 weeks. Leg muscle strength and accuracy were tested at pre and post training in both groups.

The result showed the significant increase in leg muscle strength in both groups after training. The experimental group increased 36.21 ± 23.71 kilograms with the significant level of 0.05 while the control group increased 12.67 ± 12.18 kilograms which was not different from the experimental group. The experimental group showed statistical significant difference in leg muscle strength ($p < 0.01$). The statistical significant increase in accuracy scores in the experimental group at pretest from 2.67 ± 1.50 to at posttest 5.25 ± 1.06 ($p < 0.01$). Comparing between groups, the experimental group had statistical significantly increased more than the control group ($p < 0.01$).

Conclusion, training with weight program together with the regular skill training for 6 weeks could improve the leg muscle strength and accuracy skill in Sepaktakraw Serving that should be recommended for athletes.