

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball ที่มีต่อ
ความเร็วของการพายเรือ ของนักกีฬาเรือคายัค สโมสรแคนู- คัยค
นครพินังค์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน

ศิริพร หาดคำ

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย

คำวงษ์

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร

สิทธิเลิศพิศาล

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball ต่อความเร็วของการพายเรือคายัค ของนักกีฬาเรือพายสโมสรแคนู- คัยค นครพินังค์ จำนวน 12 คน อายุเฉลี่ย 16.50 ± 0.91 ปี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือกลุ่มทดลองทำการฝึกความแข็งแรงของลำตัวโดย Swiss Ball ร่วมกับโปรแกรมปกติ และกลุ่มควบคุมทำการฝึกเฉพาะโปรแกรมปกติ ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ วัดความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าและด้านหลังก่อนและหลังการฝึก โดยใช้ Hand Held Dynamometer และจับเวลาของการพายเรือคายัคระยะทาง 500 เมตร ก่อนและหลังการฝึก นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Nonparametric test โปรแกรม SPSS for Window Version 11.0

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้า ก่อนการฝึก 88 ± 18.41 ปอนด์ หลังการฝึก 117.33 ± 11.36 ปอนด์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ความแข็งแรงของลำตัวด้านหลัง ก่อนการฝึก 99 ± 20.87 ปอนด์ หลังการฝึก 132 ± 13.91 ปอนด์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และใช้เวลาในการพายเรือ ก่อนการฝึก 157.67 ± 12.517 วินาที หลังการฝึก 150.17 ± 13.08 วินาที ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) กลุ่มควบคุม มีความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าและ ความแข็งแรงของลำตัวด้านหลังก่อนและหลังการฝึก ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และใช้เวลาของการพายเรือ ก่อนการฝึก 156.17 ± 13.88 วินาที หลังการฝึก 153.17 ± 14.74 วินาที ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) หลังจากการฝึกตามโปรแกรมทั้งสองกลุ่ม พบว่า ความแข็งแรงของลำตัวด้านหน้าและความแข็งแรงของลำตัวด้านหลัง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p < 0.01$) นอกจากนี้เวลาที่ใช้ในการพายเรือของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p < 0.01$)

สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกนี้ มีประโยชน์ในพัฒนาความแข็งแรงของลำตัวและทำให้ความเร็วในการพายเรือคายัคดีขึ้น ซึ่งสามารถนำไปใช้ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	The Effect of Swiss Ball Core Strength Training on The Speed of Kayak Paddle of Canoe-Kayak Athlete Nakomping Club, Mueang District, Chiang Mai Province		
Author	Siriporn Hadkham		
Degree	M.S. (Sports Science)		
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Peanchai Khamwong		Chairperson
	Asst. Prof. Patraporn Sitalertpisan		Member

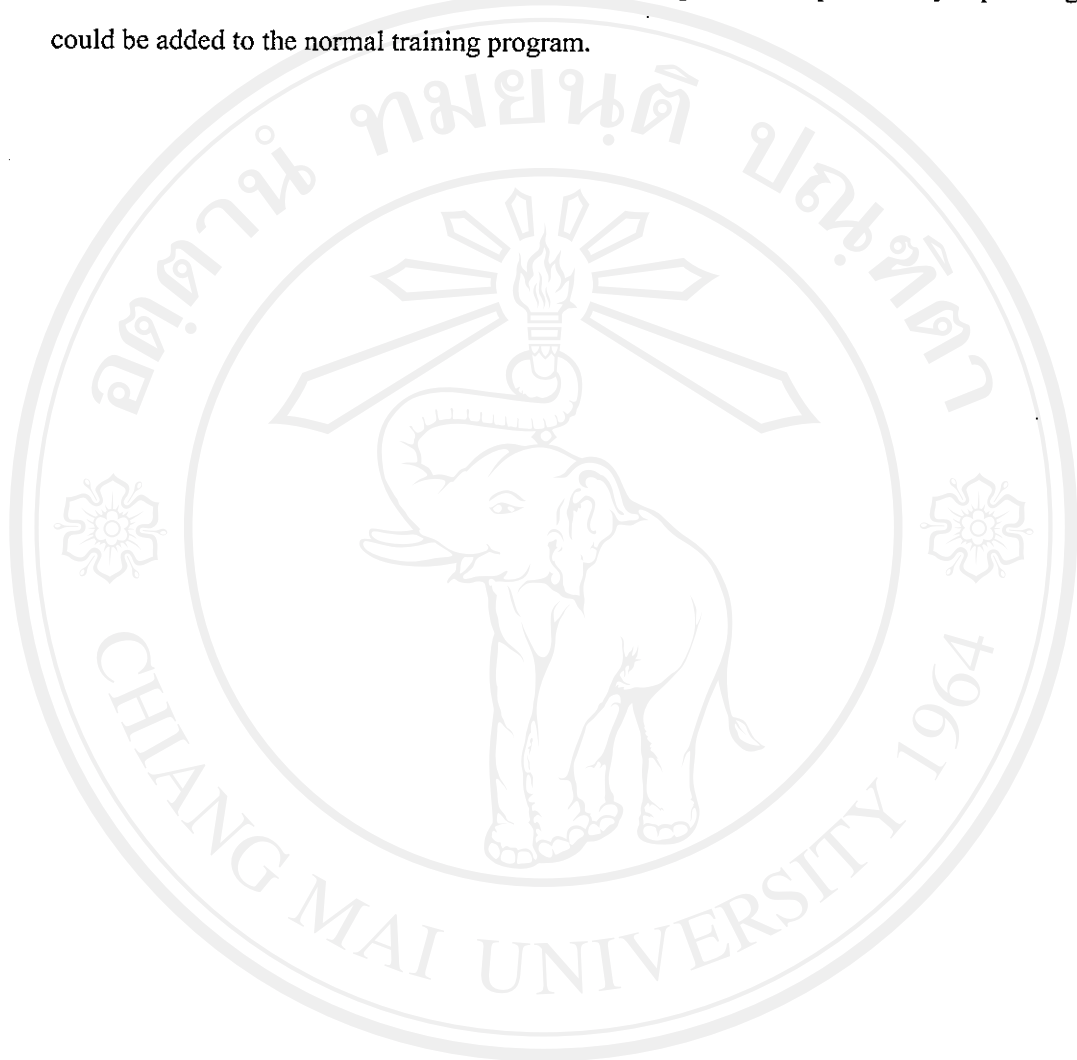
ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of core strength training using the Swiss Ball on the speed of Kayak Paddle. Participants were 12 athletes of the Canoe-Kayak Athlete Nakomping Club. They were divided into 2 groups, 6 people per group. The study group performed core strengthening exercises using the Swiss Ball, add to the normal training program. The control groups performed only the normal training program during 8 weeks of study. Pre and post tests measured abdominal isometric and extensor isometric strength by using a hand-held dynamometer and measured the speed by timing the performance of 500 meter kayak paddling. The results were analyzed using the nonparametric test with SPSS statistic package version 11.0

The results showed that the abdominal isometric strength of the study group was 88 ± 18.41 pounds at pretest and 117.33 ± 11.36 pounds at posttest. The extensor isometric strength of pre and posttest were 99 ± 20.87 pounds and 132 ± 13.91 pounds respectively. These results show a statistically significant increase ($p < 0.05$). Moreover, the duration of kayaking at pre and posttest were 157.67 ± 12.51 sec. and 150.17 ± 13.08 sec., respectively. These results show a statistically significant decrease ($p < 0.05$). The control group demonstrated that the abdominal isometric and extensor isometric strengths were not different between pre and post tests. The duration of kayaking, at pre and posttest were 156.17 ± 13.88 sec. and 153.17 ± 14.74 sec., respectively. These results show a statistically significant increase ($p < 0.05$). After finishing training, there were statistically significant different in abdominal and extensor isometric strength between the study group and the control group

($p < 0.01$). The duration of kayaking of the study group and the control group were also statistically significant different ($p < 0.01$).

Therefore, this program can improve core strength and the speed of kayak paddling, and could be added to the normal training program.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved