

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานที่มีต่อสมรรถนะในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชาย ทีมชาติไทย

ผู้เขียน นางสาวแอนนิภา มูลธาร์

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานที่มีต่อสมรรถนะในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายทีมชาติไทย โดยทำการศึกษาในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชาย อายุเฉลี่ย 17.75 ± 1.16 ปี จำนวน 8 คน แบ่งผู้เข้าร่วมการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 4 คน คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ โดยการทดสอบระดับความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (Lumbopelvic stability test: LPST) ก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Mann-Whitney U test, Wilcoxon Signed-Rank Test และ Spearman Correlation (r) ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า ค่า LPST หลังการฝึกในกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ผลการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกาย LPS ในกลุ่มควบคุม พบว่าความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนัก ท่าสแนทซ์ และคลีนแอนด์เจอร์ค ,ระดับ LPS มีค่าไม่แตกต่างกัน ($P > 0.05$) สำหรับกลุ่มทดลองพบว่ามีค่าไม่แตกต่างกันทางสถิติ แต่มีแนวโน้มว่าการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ค่าจะเพิ่มขึ้น ส่วนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง LPST กับความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คพบว่า ยังไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติในทั้งสองกลุ่มการศึกษา ($p > 0.05$) จึงสรุปได้ว่าการฝึกความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานสามารถเพิ่มระดับความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน (LPST) ได้ แต่ยังไม่พบความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายทีมชาติไทย

Independent Study Title	The Effect of Lumbopelvic Stability Training on Snatch and Clean & Jerk Weightlifting Performance of Thai Junior Men Weightlifters	
Author	Miss Annipa moontar	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Patraporn Silitertpisan	Co-advisor

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of lumbopelvic stability training on Snatch and Clean & Jerk weightlifting performance of Thai junior men weightlifters. Eight junior men weightlifters with the average age of 17.75 ± 1.16 years were participated. Participants were divided into 2 groups (4-control and 4-exercise). The exercise group was received the lumbopelvic stability training program in addition to the regular training 3 days a week for 6 weeks. The lumbopelvic stability test (LPST) was evaluated before and after the lumbopelvic stability training program. Mann-Whitney U test, Wilcoxon Signed-Rank Test and Spearman Correlation (r) were used for statistical analysis. The result showed that the exercise group significant increase in the level of LPST than the control group ($p < 0.05$) after training program. However, the maximum performance on Snatch and Clean & Jerk in both groups did not change significantly ($p > 0.05$) but the exercise group trended to increase in the snatch lifting. In addition, the LPST and maximum performance on Snatch and Clean & Jerk were not significant correlated in this study ($p > 0.05$). In conclusion, the effect of lumbopelvic stability training improved the lumbopelvic stability but not improved in the Snatch and Clean & Jerk weightlifting maximum performance of Thai junior men weightlifters.