

ชื่อเรื่อง การค้นคว้าแบบอิสระ เวลาที่เหมาะสมภายหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวต่อการวิ่งเร็ว 100 เมตรและความยืดหยุ่น

ผู้เขียน นางสาวกัลลิกา นาคะพงษ์

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รศ.สาخنที ประรณานผล

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงเวลาที่เหมาะสมภายหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวต่อการวิ่งเร็ว 100 เมตรและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ผู้เข้าร่วมการศึกษาเป็นนักกีฬาสมัครเล่น จำนวน 10 คน อายุ 20.50 ± 1.08 ปี ทำการอบอุ่นร่างกายโดยการวิ่งจ็อกกิ้งตามความเร็วที่กำหนดเอง 5 นาทีและวิ่งเร็วระยะทาง 30 เมตร จำนวน 3 รอบ จากนั้นยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในท่า heel flick, high knees, hip rolls, walking on toes, straight leg skipping, walking lunges and modified walking lunges ทำละ 12 ครั้ง จำนวน 2 เซ็ต ระยะพักระหว่างเซ็ต 1 นาที บันทึกความเร็วในการวิ่ง 100 เมตรและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อก่อนและหลังการยืดกล้ามเนื้อในนาทิตี่ 0, 5, 10 และ 15

ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการศึกษา เวลาในการวิ่ง 100 เมตร มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ภายหลังการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในนาทิตี่ 0, 5 และ 10 ขณะที่ในนาทิตี่ 15 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเวลาในการวิ่ง ($p > 0.05$) ส่วนความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีค่าเพิ่มขึ้นภายหลังการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวในนาทิตี่ 0, 5, 10 และ 15 แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างแต่ละช่วงเวลาหลังการยืดกล้ามเนื้อ ($p > 0.05$) ดังนั้นเวลาใน 10 นาทีแรกภายหลังการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวจึงเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการวิ่งระยะสั้นของนักกีฬา ขณะที่ยังไม่สามารถสรุปได้ถึงเวลาที่เหมาะสมเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นภายหลังการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว

Independent Study Title	Effective Time After Dynamic Stretching on 100 Meter Sprint and Flexibility
Author	Miss. Kullika Nakapong
Degree	Master of Science (Sports Science)
Independent Study Advisor	Assoc.Prof. Sainatee Pratanaphon

ABSTRACT

The purpose of this independent research was to investigate the effective time after dynamic stretching on 100 meter sprint and flexibility. Ten recreationally active subjects aged 20.50 ± 1.08 years participated. They performed a 5-minute self-paced jog warm-up and 3 x 30-m sprints, followed by a series of dynamic stretching (DS). The exercises chosen were heel flick, high knees, hip rolls, walking on toes, straight leg skipping, walking lunges and modified walking lunges. Each held 12 repetitions for 2 sets, with 1-minute rest interval. 100-m sprint time and flexibility were recorded in pre-intervention and recovery period of 0, 5, 10 and 15 minutes. Results revealed a significant decreases in sprint time with DS after the recovery period of 0, 5, 10 minutes compared to that of pre-intervention ($p < 0.05$). After the recovery period of 15, DS had no positive effect of performance in a 100-m sprint ($p > 0.05$). Flexibility was significantly greater with DS after the recovery period of 0, 5, 10 and 15 minutes compared to pre-intervention ($p < 0.05$) but no significant difference between interventions ($p > 0.05$). Thus, the first 10 minutes after a warm-up incorporating DS might be the suitable time for athletes, enhancing a short-distance running performance. While no conclusion about the proper time after a warm-up with DS to improve the flexibility.