

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกยืดกล้ามเนื้อหลังและขาแบบเคลื่อนที่และแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในนักกีฬาคนน้ำหนักชายทีมชาติไทย

ผู้เขียน เรือเอกหญิงอารีย์ วิรัฐถาวร

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่และแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและขาในนักกีฬาคนน้ำหนักชายทีมชาติไทย จำนวน 12 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ทำการฝึกด้วยเทคนิค Passive Dynamic จำนวน 6 คน และกลุ่มการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อทำการฝึกด้วยเทคนิค Hold – Relax จำนวน 6 คน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทุละ 3 วัน วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยวิธี Repeated Measure ANOVA พบว่า ค่าความอ่อนตัวและค่ามุมการเคลื่อนไหวระหว่าง 2 กลุ่มในการทดสอบก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 0 , หลังรับการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และหลังรับการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันโดยหลังรับการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ทั้งสองกลุ่มมีค่าความอ่อนตัวและค่ามุมการเคลื่อนไหวลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) , หลังรับการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า ค่าความอ่อนตัวและค่ามุมการเคลื่อนไหวของนักกีฬาทั้งสองกลุ่มเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) จากผลการศึกษานี้ทำให้ทราบว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้ง 2 รูปแบบเป็นเวลา 4 สัปดาห์มีผลต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในนักกีฬาคนน้ำหนักชายทีมชาติไทย แต่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$) ดังนั้นการเพิ่มโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรต้องคำนึงถึงช่วงระยะเวลาการฝึกให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคนและการนำไปใช้

Independent Study Title	Effects of Dynamic Stretching and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Training of Back and Legs Muscles on Flexibility of Male Thai National Weightlifters	
Author	Lt.Aree Wiratthaworn	
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 compare the effects of dynamic stretching and proprioceptive neuromuscular facilitation training of back and legs muscles on flexibility of 12 male Thai national weightlifters. subjects were divided into two groups: passive dynamic stretching training group (n=6) and proprioceptive neuromuscular facilitation training group : Hold - Relax technique (n=6). Both groups were trained 3 days per week for 4 weeks. Statistical analysed using Repeated Measure ANOVA. The results founded that the flexibility and angle of motion after 2 weeks training decreases Significantly ($P < 0.05$) and after 4 weeks training increase Significantly ($P < 0.05$) both groups. However, there were not different between group ($P > 0.05$). This study demonstrated that 4 weeks dynamic stretching both dynamic and proprioceptive neuromuscular facilitation training improve flexibility of back and legs muscles in male Thai national weightlifters. In addition, progression of stretching program should be suit to individual athlete and implementations.