

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลเทียบพลาของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวโดยมี และไม่มี การ
 อบอุ่นร่างกายแบบผสมผสานต่อสมรรถนะในการกระโดดสูงและการวิ่ง
 100 เมตร

ผู้เขียน น.ส. สุมาลี เกตุวงษ์

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
 รองศาสตราจารย์สายนที ประรณาสผล

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวโดยมีและไม่มี การอบอุ่นร่างกายแบบผสมผสานต่อสมรรถนะในการกระโดดสูง และการวิ่ง 100 เมตร ผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 14 คน อายุ 18-25 ปี ทำการอบอุ่นร่างกาย 2 โปรแกรม คือ อบอุ่นแบบเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว และอบอุ่นร่างกายร่วมกับยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว โปรแกรมอบอุ่นร่างกายประกอบด้วย การวิ่งเหยาะ ๆ ที่กำหนดความเร็วด้วยตนเอง 10 นาที และวิ่งเร็วระยะทาง 30 เมตร จำนวน 3 รอบ ส่วนการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวประกอบด้วย ท่า heel flick, high knees, hip rolls, walking on toes, alternated straight leg skipping, walking lunges และ modified walking lunges ทำท่าละ 12 ครั้ง จำนวน 2 เซ็ต บันทึกความสามารถในการกระโดดสูง และเวลาที่ใช้วิ่ง 50 และ 100 เมตร ก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 5 นาที ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบ กับก่อนการศึกษา ความสูงในการกระโดดสูงไม่มีการเปลี่ยนแปลง ($p>0.05$) ภายหลังการอบอุ่นร่างกายแบบผสมผสานร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว และหลังการอบอุ่นร่างกายแบบผสมผสานเพียงอย่างเดียว และการอบอุ่นร่างกายทั้งสอง โปรแกรมมีผลในการเพิ่มเวลาในการวิ่ง 50 เมตร และ 100 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) นอกจากนี้ยังพบว่า การอบอุ่นร่างกายทั้งสอง โปรแกรมมีผลในการเปลี่ยนแปลงความสูงในการกระโดดสูงและการวิ่ง 50 เมตร และ 100 เมตร ไม่แตกต่างกัน ($p>0.05$)

Thesis Title Acute Effects of Dynamic Muscle Stretching With and Without Combined Warm-up on Vertical Jump and 100 Meters Sprint Performances

Author Ms. Sumalee Kaetwong

Degree Master of Science (Sports Science)

Thesis Advisory Assoc. Prof. Sainatee Pratanaphon

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the effect of warm-up with- and without- dynamic stretching on vertical jump and sprint time. Fourteen healthy subjects aged 18-25 years old were participated. They performed 2 warm-up protocols: dynamic warm-up (DWU), and DWU with dynamic stretching (DWU+DS). Warm-up protocol consisted of a 10-minute self-paced jogging and 3x 30-m sprints. The DS comprised of heel flick, high knees, hip rolls, walking on toes, alternated straight leg skipping, walking lunges and modified walking lunges. Each held 12 repetitions for 2 sets. Vertical jump, 50-m and 100-m sprint time were recorded pre and post intervention after 5-minute of recovery period. Results revealed that the jump height was insignificant ($p>0.05$) changed after completed either combination warm-up incorporating dynamic stretching or combination warm-up only comparable to that of pre-intervention. Both warm-up protocols produced significant greater ($p<0.05$) in 50-m and 100-m sprint time than did the pre-intervention. Moreover, there was no significant difference ($p>0.05$) among warm-ups for the jump height and 50-m and 100-m sprint time.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved