

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักกีฬาเรือแคนูน้ำเรียบ
ประเภทความเร็วของชมรมเรือแคนูลานนา

ชื่อผู้เขียน นายอำนาจสันต์ ขาลสุวรรณ
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ธนวัฒน์ เตชทรัพย์อมร กรรมการ
อาจารย์สายนที ปราบธนาผล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัวต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว ความสามารถในการทรงตัวบนเรือ และพัฒนาการด้านความเร็วในการพายเรือแคนู-คยัคประเภทความเร็ว ของนักกีฬาเรือแคนู-คยัค

นักกีฬาที่ทำการศึกษามีจำนวน 12 คน เป็นชาย 10คน หญิง 2 คน อายุ 15-21 ปี แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ก่อนทำการฝึกซ้อมพายเรือนักกีฬากลุ่มควบคุมทำการฝึกตามโปรแกรมพิเศษ นักกีฬากลุ่มทดลองทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความมั่นคงของลำตัว นักกีฬาทั้ง 2 กลุ่ม ถูกทดสอบความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัว การทรงตัวบนเรือ และสถิติเวลาของการพายเรือระยะทาง1000 และ 500เมตร เมื่อเริ่มต้นและเมื่อครบเวลาของการศึกษา 6 สัปดาห์ ข้อมูลเกี่ยวกับแรงของกล้ามเนื้อ เวลาความทนทาน ความถี่ของการสูญเสียการทรงตัว และเวลาในการพายเรือ ถูกนำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดย paired samples t-test และ Independent samples t-test ในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS

ผลการทดลองที่ได้พบว่าค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหน้าและหลัง, ค่าความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหน้า, ค่าความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนข้างทั้งซ้ายและขวา, และเวลาในการพายเรือทั้งระยะ1,000เมตร และ 500เมตรของกลุ่มทดลองมีค่าดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P < 0.01$) ด้านค่าพัฒนาการด้านความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนหลัง และจำนวนครั้งที่เสียการทรงตัวบนเรือในการพายทั้งระยะ 1,000 เมตร และ 500 เมตรนั้น ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

จากการศึกษาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกความมั่นคงของลำตัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถเพิ่มความแข็งแรง ความทนทาน และความเร็วในการพายเรือแคนู-คยัคได้ แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถสรุปเรื่องผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวบนเรือได้ เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความสามารถในการทรงตัวบนเรือ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปน่าจะมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการทรงตัวบนเรือ และวิธีพัฒนาความสามารถในการทรงตัวบนเรือ เพื่อพัฒนาการที่สูงสุดในการพาย เรือแคนู-คยัค ต่อไป.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

Independent Study Title	Effects of Trunk Stabilization Training in Flat Water Racing Canoeist of Lanna Canoe Team	
Author	Mr. Thumrongson Khansuwan	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Chairman
	Lect. Thanawan Taechasapamorn	Member
	Lect. Sainatee Pratanaphon	Member

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of trunk stabilization training program on strength and endurance of trunk muscles, balancing ability in the boat, and progression in speed of canoe and kayak paddlers. 12 paddlers, 10 boys and 2 girls with the age between 15-21 years were participated in this study. The paddlers were randomly divided into 2 groups; the control group and the experimental group with equality in gender. Before getting into a regular program, the control group did some special programs assigned by coach, while the experimental group worked on the trunk stabilization-training program. Both groups required a pre-test and a post-test in strength, endurance of trunk muscles, balancing ability and both 500 and 1,000 meter paddling time. All data were analyzed by using the pair samples t-test and the independent samples t-test of SPSS program.

The results of this study showed that the abdominal and extensor isometric force, the extensor endurance, the both right and left side bridge endurance, and the record of paddling speed in the distance of both 1,000 meters and 500 meters of the experimental group had been developed significantly greater than the control group ($P < 0.01$). Meanwhile the extensor endurance, and the numbers of losing balance of the boat in 1,000 meter and 500 meter paddling were not different in both groups when compared at either pre-test or post-test.

In conclusion; the trunk stabilization-training program was beneficial for developing strength, endurance of trunk muscles, and boat speed in both canoeing and kayaking. Nevertheless, the effect of trunk stabilization training on balancing performance in the boat while paddling in both 1,000m and 500m distance was still not very clear due to many factors, which yielded effects on balancing performance. However, in the next study, researcher should investigate factors of balancing the boat as well as the way to develop balancing performance for the highest progression of canoeing and kayaking.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University