

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อต่อกำลังและความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

ผู้เขียน

นายจิรวัดน์ ธีจันทร์

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(วิทยาศาสตรการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย)

คณะกรรมการที่ปรึกษา

ผศ.ดร.เพชรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
รศ.สาชนิธิ์ ปราบธนาผล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลเฉียบพลันของการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อที่มีต่อกำลังและความคล่องตัว โดยมีผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชาย จำนวน 18 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ  $16.72 \pm 0.22$  ปี ส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ  $172.50 \pm 1.49$  เซนติเมตรและน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ  $67.16 \pm 3.00$  กิโลกรัม ทำการอบอุ่นร่างกาย 3 รูปแบบสลับกัน ได้แก่ การอบอุ่นร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่มีการยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ วัดกำลังด้วยความสามารถในการกระโดดสูง และเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 20 เมตรและวัดความคล่องตัวด้วยเวลาที่ใช้ในการทดสอบรูปที่หลังจากการทำการอบอุ่นร่างกายแต่ละรูปแบบผลการศึกษาพบว่านักฟุตบอลเยาวชนชายมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น ทั้งด้านกำลังและความคล่องตัวในรูปแบบที่อบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวเมื่อเปรียบเทียบกับการอบอุ่นร่างกายเพียงอย่างเดียวและการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้

ของกล้ามเนื้อ ( $p < 0.05$ ) เวลาในการทดสอบความคล่องตัวระหว่างการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามการอบอุ่นร่างกายเพียงอย่างเดียวมีความสามารถในการกระโดดสูงและเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 20 เมตรดีกว่าการอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อ ( $p < 0.05$ ) จึงสรุปได้ว่าการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพในการยกระดับสมรรถภาพร่างกายในนักฟุตบอลเยาวชนชายขณะที่การอบอุ่นร่างกายร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อให้ผลในด้านตรงกันข้าม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

<b>Thesis Title</b>	Acute Effects of Dynamic Stretching and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching on Power and Agility in Youth Male Soccer Players	
<b>Author</b>	Mr.Jirawat Tijan	
<b>Degree</b>	Master of Science (Movement and Exercise Sciences)	
<b>Advisory Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong	Advisor
	Assoc. Prof. Sainatee Pratanaphon	Co-advisor

### ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the acute effects of warm up combined with dynamic stretching and warm up combined with proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) stretching on power and agility. Eighteen youth male soccer players (age:  $16.72 \pm 0.22$  years; height:  $172.50 \pm 1.49$  cm; and weight:  $67.16 \pm 3.00$  kg) were participated in this study. They performed 3 warm-up conditions: warm-up alone (WU), warm-up with dynamic stretching (WU+DS) and warm-up with PNF stretching (WU+PNF) in a counterbalance sequence. Vertical jump and 20-m sprint time tests were measured for power and agility T-tests was measured following each warm up condition. Results revealed that WU+DS protocol resulting in an increment of power and agility rather than those of WU+PNF and WU protocols ( $p < 0.05$ ) in the soccer players. There were no significant differences in agility between the WU+PNF and WU. However, the WU protocol had higher in power than that of WU+PNF protocol ( $p < 0.05$ ). In conclusion, warm up combined with dynamic stretching play a potential role in enhancing the physical performances of youth male soccer payers whereas warm-up combined with PNF stretching hinder the results.