

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะจำเพาะของนักกีฬาบาสเกตบอล	
ผู้เขียน	นางสาวหัตดิน เชยบาล	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพียรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวต่อความมั่นคงของแกนกลางลำตัวและเชิงกรานและสมรรถภาพทางทักษะ ได้แก่ ความคล่องแคล่ว กำลังกล้ามเนื้อขา ในอาสาสมัครนักกีฬาบาสเกตบอลชาย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 18 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง อย่างละ 9 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการฝึกบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวแต่กลุ่มทดลองได้รับการฝึกบาสเกตบอลรวมกับการออกกำลังกายตามโปรแกรมเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีการทดสอบความมั่นคงของกระดูกสันหลังและและเชิงกราน (Lumbopelvic stability test; LPST) สมรรถภาพทางทักษะ ได้แก่ การทดสอบ SEMO เพื่อทดสอบความคล่องแคล่ว การทดสอบ Sargent เพื่อทดสอบกำลังกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Pair *t*-test เพื่อเปรียบเทียบค่าความคล่องแคล่ว (Agility) และกำลัง (Power) ของการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง สถิติ Unpaired *t*-test เพื่อเปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สถิติ Wilcoxon signed-rank test เพื่อเปรียบเทียบ ค่า LPST ก่อนและหลังการทดลอง และสถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบค่า LPST ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ $p \leq 0.05$ พบว่าหลังการฝึก ค่า LPST และความคล่องแคล่วในกลุ่มทดลอง

เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$). การศึกษานี้ไม่พบความแตกต่างของค่ากำลังกล้ามเนื้อขาหลังการฝึก ($p > 0.05$) ของกลุ่มทดลอง แต่พบว่ามีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสามารถเพิ่มความมั่นคงของแกนกลางลำตัวและเชิงกรานและความคล่องแคล่วในนักกีฬาบาสเกตบอลชายได้

Thesis Title	Effects of Core Muscle Strength Training to Skill-related Fitness of Basketball Players	
Author	Miss Hassadin Choeibal	
Degree	Master of Science (Sports science)	
Thesis Advisory Committee		
	Asst. Prof. Dr. Patraporn Sitolertpisan	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong	Co-advisor

ABSTRACT

This research aimed to study the effect of core strength training to specific skill-related fitness in male basketball player. Participants included 18 male basketball players who volunteered from Mae Fah Luang university. They were divided into two groups, control group (N=9) and experimental group (N=9). The control group participated in regular basketball training. The experimental group participated in regular basketball training and added core strengthening exercise program three day per week for six weeks. The lumbopelvic stability, agility and leg power were assessed pre and post training using the Lumbopelvic stability test(LPST), Southeast Missouri State University (SEMO) test and Sargent test, respectively. The comparison of agility and leg power between pre and post training were analyzed using an pair *t*-test and the comparison between group used unpaired *t*-test at $p < 0.05$. LPST score between pre and post training was analyzed by Wilcoxon signed-rank test and comparison between group used Mann-Whitney U test at $p < 0.05$. The results were founded that LPST and agility significantly increased in the experimental group and significant greater than control group ($p < 0.05$). After training, this study showed no significant increase in leg power among the experimental group ($p > 0.05$) but there was

significant greater than the control group ($p<0.05$). In conclusion, core strengthening exercise program demonstrated more benefits in improving lumbopelvic stability and agility among male basketball players.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved