

หัวข้อวิจัย	ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตอง
ผู้ดำเนินการวิจัย	นายธีรพงศ์ สิทธิไกรพงษ์
ที่ปรึกษา	นางสาวธนวรรณพร ศรีเมือง
หน่วยงาน	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ปี พ.ศ.	2559

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ผ่านทักษะการฝึกเปตองมาแล้ว โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมเปตอง กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมเปตองร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทดสอบความสามารถในการโยนลูกเปตอง ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) เมื่อพบว่าเกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการฝึก และระยะเวลาการฝึก นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measure) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการโยนลูกเปตองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 โดยใช้ t-test (independent) ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเปตอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายในกลุ่ม พบว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเปตองของกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างจากภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการโยนลูกเปตองของกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างจากก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างจากภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ส่วนภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างจากภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Research Title	The Effects of Muscle Relaxation on Boule Throwing in Petanque Performance
Researcher	Mr. Teerapong Sittigripong
Research Consultants	Miss. Tanawanaphorn Srimuang
Organization	Sport Science, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University
Year	2016

ABSTRACT

This research aims to study was to difference the effect of muscle relaxation on boule throwing in petanque performance. The subjects in this study comprised 30 students from the Physical Education and Sports Management of Faculty Rajabhat Maha Sarakham University, who had taken a course in petanque performance before, and they were then selected using the simple random sampling method to make groups of 15. Group 1 the controlled group, practiced on the petanque training program. Group 2 experiment group, practiced on petanque combined with the muscle relaxation program. Subjects in Group 1 and 2 practiced the training program every Monday, Wednesday and Friday for 8 consecutive weeks. Boule throwing in petanque performance was assessed 3 times, before the training program, and after the 4th, 6th and 8th week of experiment. Data were analyzed using two-way analysis of variance with repeated measures and one-way analysis of variance with repeated measures. Tukey pose hoc test and t-test were used to test the hypotheses at .05 level.

The results indicated that there was no statistically significant difference at the .05 level on the boule throwing in petanque performance after the 4th week of experiment between the 2 groups, however, after the 6th and the 8th week, it was found that their performance was statistically significant difference at .05 level. The mean scores of the ability of boule throwing in petanque performance with in the controlled group were as follows: 1. The pre-practice and the 4th week practice mean scores showed no significant difference at the .05 level. 2. The pre-practice and the 6th and 8th week practice mean scores showed significant difference at the .05 level. 3. The 6th and 8th week practice and the 4th week practice mean scores showed significant difference at the .05 level. 4. The 8th week and the 6th week practice mean scores showed significant difference. The mean scores of the ability of boule throwing in petanque performance of the experiment group were as follows: 1. The

4th, 6th and 8th week practice and the pre-practice mean scores showed significant difference. 2. The 6th and 8th week practice and the 4th week practice mean scores showed significant difference. 3. The 8th and 6th week practice mean scores showed no significant difference. It showed that the petanque training program combined with the muscle relaxation program affected the ability of boule throwing in petanque performance significantly.