

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลสไคเนติกเทียบกับโอเพ็นไคเนติกเซตต่อการเพิ่ม
2/15 10 / ผลการฝึกยกน้ำหนักแบบโคลสไคเนติกเทียบกับโอเพ็นไคเนติกเซตต่อการเพิ่ม
ผู้เขียน ความแข็งแรง ความเร็ว และพลังของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า 30/100

The Effects of Close Kinetic Chain and Open Kinetic Chain on the
Increasing of Strength, Speed and Power of Quadriceps Femoris

คณะกรรมการที่ปรึกษา



ประธานกรรมการ (นายแพทย์สุรินทร์ จุติดำรงคัมภ์) กรรมการ (นายแพทย์สุรินทร์ จุติดำรงคัมภ์)

กรรมการ (อาจารย์สมเกียรติ สุชนันตพงศ์) กรรมการ (อาจารย์สมเกียรติ สุชนันตพงศ์)

100 % / ปรึกษา ร่มบ้านโหล๊ะ
Preecha Rombanloa

กรรมการ (อาจารย์ทวี ทองคำ) กรรมการ (อาจารย์ทวี ทองคำ)

กรรมการ (นางช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฉายาทกุล) กรรมการ (นางช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฉายาทกุล)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Master of Education Thesis in Physical Education
Prince of Songkla University

2541

Order Key 16130
BIB Key 145493

เลขที่ 31526 2/46 2541
เลขทะเบียน
70 กอ 7/15

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลการฝึกยกน้ำหนักแบบโกลสโคเนติกเซนกับโอเฟ็นโคเนติกเซนต่อการเพิ่มความแข็งแรง ความเร็วและพลังของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า
ผู้เขียน	ว่าที่ ร.ต.ปรีชา ร่มบ้านโหล๊ะ
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2540

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกยกน้ำหนักแบบโกลสโคเนติกเซนกับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นโคเนติกเซนต่อการเพิ่มความแข็งแรง พลังและความเร็วของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายในจังหวัดสงขลา อายุ 13-15 ปี จำนวน 45 คนมีความสนใจในกีฬาฟุตบอล สุขภาพโดยทั่วไปดีปราศจากโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยวิธีเลือกและสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากการรับสมัครผู้สนใจ ทำการทดสอบความแข็งแรง พลังและความเร็วของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าก่อนการฝึก แล้วนำผลการทดสอบมาจัดเรียงลำดับ เพื่อจัดเข้ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ด้วยสถิติทดสอบเอฟ เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของทูกี โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรม SPSS/PC⁺

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแข็งแรง พลังและความเร็วของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าของเยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโกลสโคเนติกเซน เพิ่มขึ้นมากกว่าเยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกฟุตบอลเพียงอย่างเดียว และเยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นโคเนติกเซน มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่าเยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกฟุตบอลเพียงอย่างเดียวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. การเพิ่มความแข็งแรง พลังและความเร็วของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าของเยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโกลสโคเนติกเซนกับ เยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นโคเนติกเซนไม่แตกต่างกัน
3. ค่าเฉลี่ยการเพิ่มความแข็งแรง พลัง และความเร็วของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าเยาวชนชายกลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโกลสโคเนติกเซนเพิ่มขึ้นมากที่สุด กลุ่มที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักแบบโอเฟ็นโคเนติกเซนเพิ่มรองลงมา และกลุ่มที่ฝึกฟุตบอลเพียงอย่างเดียวเพิ่มน้อยที่สุด

Thesis Title The Effects of Close Kinetic Chain and Open Kinetic Chain on the Increase of Strength, Speed, and Power of Quadriceps Femoris

Author Provisional Second Lieutenant Preecha Rombanloa

Major Program Physical Education

Academic Year 1997

Abstract

The purpose of this study was to compare the effects of weight lifting training by close kinetic chain and open kinetic chain on the increase of strength, speed, and power of the quadriceps femoris. The male youths from Changwat Songkhla, aged 13-15, who were interested in football and applied for the training were selected by a simple random sampling for 45 subjects. They were healthy and strong enough to exercise. Before the training, they were tested to see the strength, power, and speed of the quadriceps femoris. The results were then used to classify the samples into three groups of 15 subjects each. The data were analyzed by SPSS/PC+ computer program for arithmetic means, standard deviations, F-test, and multiple comparisons by Tukey method.

The findings showed that :

1. The strength, power, and speed of the quadriceps femoris of the male youths who were trained in football together with weight lifting by close kinetic chain increased more than those trained only in football. In the same way, the increase was found to be higher among the male youths who were trained in football together with weight lifting by open kinetic chain than those trained only in football. The difference was significant at .05 level.
2. There was no significant difference between the increase in strength, power, and speed of the quadriceps femoris of the male youths trained in football together with weight lifting by close kinetic chain and that of the youths trained in football and weight lifting by open kinetic chain.
3. The average increase of the strength, power, and speed of the quadriceps femoris of the male youths trained in football together with weight lifting by close kinetic chain was the highest, followed by that of the youths trained in football and weight lifting by open kinetic chain, and those trained only in football, respectively.