



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์
โครงการผลของโปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขาที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา
ตอบสนอง และการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อในนักกีฬาวอลเลย์บอล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรวีร์ อิงคเตชะ
ดร. กวีญา สินธารา
ดร. ธรรมนันท์กาน้ำแจ้วสว่าง
พทป. ศิริกุล กล่ากุล

ได้รับทุนสนับสนุนการศึกษาวิจัยจาก
กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขาที่มีต่อเวลาปฏิบัติยาตอบสนอง และการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อในนักกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมกีฬา วอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 24 คน โดยทำการสุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 12 คน (อายุ 19.75 ± 0.75 ปี น้ำหนัก 56.67 ± 6.24 กก. และความสูง 169.75 ± 4.27 ซม.) และกลุ่มทดลอง 12 คน (อายุ 20.42 ± 1.16 ปี น้ำหนัก 71.75 ± 8.61 กก. และความสูง 177.17 ± 2.95 ซม.) การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังโปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขาที่ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้การวัดเวลาปฏิบัติยาตอบสนอง และการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อด้วยการกระโดดในแนวตั้ง จากนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าโปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขา เป็นระยะเวลา 30 นาที ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติยาตอบสนองก่อน-หลังการเข้าโปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขาของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.489 ± 0.102 และ 0.474 ± 0.149 วินาที ตามลำดับ และกลุ่มทดลองเท่ากับ 0.461 ± 0.091 และ 0.454 ± 0.094 วินาที ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยของการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อก่อน-หลังการเข้าโปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขาของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 79.00 ± 5.878 และ 82.167 ± 6.562 เซนติเมตร ตามลำดับ และกลุ่มทดลองเท่ากับ 82.667 ± 8.958 และ 89.50 ± 11.099 เซนติเมตร ตามลำดับ ใช้สถิติ Paired t-test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างพบว่า กำลังกล้ามเนื้อขา มีความแตกต่างก่อน-หลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.00 ในกลุ่มทดลอง และ 0.042 ในกลุ่มควบคุม ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างในเวลาปฏิบัติยาตอบสนอง การศึกษาวิจัยในครั้งนี้แสดงว่า โปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขาสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อขาได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพกว่าการพักอยู่นิ่งๆ

คำสำคัญ โปรแกรมการนวดไทยเฉพาะขา, เวลาปฏิบัติยาตอบสนอง, กำลังกล้ามเนื้อ, วอลเลย์บอล

Abstract

The aims of the research were to investigate the effects of Thai massage program for lower extremities on reaction time and jump performance in volleyball players. Twenty-four participants who were the member of volleyball club, Burapha University were randomized into 2 groups; 12 in control group (age 19.75 ± 0.75 years, body weight 56.67 ± 6.24 Kgs, and height 169.75 ± 4.27 cm), 12 in experimental group (age 20.42 ± 1.16 years, body weight 71.75 ± 8.61 Kgs, and height 177.17 ± 2.95 cm). Reaction time test and vertical jump test were measured before and after 30-min Thai massage program. The Thai massage program for lower extremities was modified and approved by expertises. The results showed that pretest-posttest of reaction time were 0.489 ± 0.102 and 0.474 ± 0.149 s for control group and 0.461 ± 0.091 and 0.454 ± 0.094 s for experimental group. Pretest-posttest of jump performance were 79.00 ± 5.878 and 82.167 ± 6.562 cm for control group and 82.667 ± 8.958 and 89.50 ± 11.099 cm. Paired t-test presented the statistically significant improvement of jump performance both in control and experimental groups at 0.00 and .005 respectively but no significant differences were found in reaction time. The present finding suggested that Thai massage program for lower extremities could help improving jump performance more quickly and efficiently than only resting.

KEYWORDS; Thai massage program for lower extremities, reaction time, jump performance, volleyball