

ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนพื้น ที่มีต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ

The Effect of Trunk Muscle Strength Training On Exercise Ball and on Floor upon Golf Driving Distance

ภมร ปลั่งพันธ์,^{1*} วุल्ली ภัทโรภาส¹ และ สุพิตร สมานิติโด¹
Pamorn Prongpan,^{1*} Vullee Bhatharobhas¹ and Supitr Samahito¹

ABSTRACT

The purposes of this study were to evaluate the effect of trunk muscle strength training on exercise ball and on floor upon golf driving distance. The subjects were 30 male golfers between the age of 13 and 15 and were randomly sampling from 40 golfer who had experienced more than 2 years golf training. The 30 subjects were randomly assigned into 3 groups of equal number, the control, the Experimental 1 and 2 groups. The control subjects practised on swing driver 1 only while the Experimental 1 and 2 subjects, in addition to practised on swing driver 1, did respectively trunk exercise on ball and on floor. All subjects went through 8 week training. The trunk muscle training postures included crunch, reverse crunch, back extension, superman, oblique plank and oblique crunch. The results showed that the longest golf driving distance at the end of 8 week trainings of the control subjects and of the Experimental 1 and 2 groups were statistically different significantly different ($p=0.5$). However, there was no significant different ($p=0.5$) between the driving distance of the two Experimental groups. Therefore, it is concluded that that trunk muscle strength training both on ball and on floor are effective on building up golfer muscle strength for better golf performance.

Key words: trunk muscle, exercise ball, trunk muscle strength on exercise ball program, trunk muscle strength on floor program, golf driver distance

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลและเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนพื้นที่มีต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรเพศชาย ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี เป็นนักกอล์ฟชายที่มีประสบการณ์การฝึกกอล์ฟมาแล้วอย่างน้อย 2 ปี จำนวน 40 คน

^{1*} คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaengsaen Campus, Nakhon Pathom 73140, Thailand.

*Corresponding author: Tel. 08-1346-5750, E-mail address: chang27082527@hotmail.com

โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีการกำหนดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุม ให้ฝึกโปรแกรมการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 ร่วมการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนลูบอลลอกกำลังกาย และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 ร่วมการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้น โดยทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยระยะทางในการตีกอล์ฟด้วยหัวไม้ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูบอลลอกกำลังกายและบนพื้นที่มีต่อระยะทางในการตีกอล์ฟ มีผลต่อการพัฒนาความสามารถของกล้ามเนื้อลำตัวที่ใช้ในการตีกอล์ฟ ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ฝึกให้กับนักกีฬา กอล์ฟต่อไป

คำสำคัญ: กล้ามเนื้อลำตัว ลูบอลลอกกำลังกาย การฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนลูบอลลอกกำลังกาย
การฝึกกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้น ระยะทางในการตีกอล์ฟ