

ไกรวิชญ์ จิรเชษฐกุล 2553: ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบดด้พิเศษชาย ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถิณ, ปร.ศ. 145 หน้า

วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบดด้พิเศษชาย และศึกษาความสัมพันธ์ของกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักกีฬาบดด้พิเศษชาย ทีมจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 22 คน อายุระหว่าง 17 – 25 ปี และนำกลุ่มตัวอย่างมาทำการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อ (CMJ) แล้วนำผลทดสอบที่ได้มาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มแบบเข้ากลุ่ม (randomly assignment) กลุ่มละ 11 คน แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมฝึกซ้อมตามปกติ และกลุ่มทดลองฝึกซ้อมตามปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก ทำการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อ (CMJ) แบบทดสอบความเร็ว (Sprint 10 m test) และแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois agility test) ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) เปรียบเทียบผลการทดสอบระหว่างกลุ่ม วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measure) เพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบภายในกลุ่ม เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้ Pearson Product Movement Correlation Coefficient ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการทดสอบดีกว่ากลุ่มควบคุม และกำลังกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีการพัฒนาดีขึ้น เป็นผลมาจากการฝึกปกติควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งเป็นการฝึกที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางด้านกำลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ