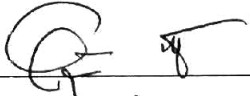


อุทุมพร หับชู 2550: ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังและความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาบาสเกตบอล ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา:
รองศาสตราจารย์อุดร รัตนภักดิ์, อ.ม. 119 หน้า

การศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังและความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาบาสเกตบอล

กลุ่มประชากรที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นนักกีฬาของ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
(ศาลายาเกมส์) นักกีฬาทุกคนได้รับการฝึกความแข็งแรงก่อนการฝึกตามโปรแกรมการฝึก
พลัยโอเมตริกซึ่งประกอบด้วยท่าฝึก 8 ท่า ได้แก่ วิ่งข้ามสามเหลี่ยม (barrier runs) กระโดดเท้าคู่
ซิกแซ็ก (vertical hop) เดิพ์จัมพ์ขึ้นกล่อง (depth jump to prescribed height) บ็อกจัมพ์สลับซ้าย-ขวา
(stride jump crossover) นอนรับ-ส่งลูกเมดิซีนบอลสองมือระดับอก (medicine ball chest pass) ยืนรับ-ส่ง
ลูกเมดิซีนบอลสองมือเหนือศีรษะ (medicine ball put) ปิดลำตัวรับ-ส่งลูกเมดิซีนบอล (medicine
ball twist/toss) และดันพื้นตบมือ (clap one's hands and push-up) โดยฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ
2 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ทดสอบพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ก่อนการฝึก หลังจาก
ฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และ
ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้น (%) ของพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกพลัยโอเมตริก 8 สัปดาห์มีผลต่อการเพิ่มพลังและความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีเปอร์เซ็นต์การ
เพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด โดยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา มีเปอร์เซ็นต์การเพิ่มมากที่สุด เปอร์เซ็นต์
การเพิ่มขึ้นเริ่มคงที่ และค่อยๆ ลดลงภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8


ลายมือชื่อนิสิต


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

7/สิง.ค./2550