สิริกาญจน์ สันติเสวี 2549: ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลหญิง ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: อาจารย์อาภัสรา อัครพันธุ์, ปร.ด. 120 หน้า
ISBN 974-16-2411-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการนวดแบบไทยประยุกต์ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักวอลเลย์บอลหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 33 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆละ 11 คน ด้วยวิธีการสุ่มเข้ากลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ให้ทำการฝึกโปรแกรมวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ให้ทำการฝึกแบบพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมวอลเลย์บอล และกลุ่มที่ 3 ให้ฝึกแบบพลัยโอเมตริกร่วมกับการนวดแบบไทยประยุกต์ควบคู่กับการฝึกโปรแกรมวอลเลย์บอล ทั้งนี้แต่ละกลุ่ม จะทำการฝึกตามโปรแกรมที่กำหนด 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนในวันอื่น ทำการฝึกโปรแกรมวอลเลย์บอลตามปกติ ทำการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และทดสอบประจำวันอังคาร วันพฤหัสบดีและวันเสาร์ นำผลการทดลองที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองมิติ และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในด้านอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิต ร้อยละของไขมันสะสมของร่างกาย ความสูงของการกระโดด เวลาการลอยตัว กำลังของกล้ามเนื้อขา และองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ส่วนภายหลังการฝึกพบว่า ค่าเฉลี่ยความสูงของการกระโดด กำลังกล้ามเนื้อขาท่างอเข่า และองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่าท่างอเข่าของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของเวลาการลอยตัว กำลังกล้ามเนื้อขาท่าเหยียดเข่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึกและระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ทั้งนี้ ผลกระทบที่เกิดจากโปรแกรมการฝึกกับระยะเวลาการฝึกที่มีต่อค่าเฉลี่ยความสูงของการกระโดดเวลาของการลอยตัว กำลังกล้ามเนื้อขา และองศาการเคลื่อนไหวของข้อเข่า พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการนวดแบบไทยประยุกต์เป็นวิธีการหนึ่งที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดในนักกีฬาวอลเลย์บอลให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

น.ส. สิริกาญจน์ สันติเสวี
ลายมือชื่อนิสิต

อาภัสรา อัครพันธุ์
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

26 / 05 / 2549