211643

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวัน ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดในแนวดิ่งของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็น นักกีฬาวอลเลย์บอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 18 ปี ของทีมโรงเรียนภู่วิทยา อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 6 คน ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Two Group Pretest-Posttest Design นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ผล ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ Nonparametric test , Mann Whitney U Test เพื่อทราบความแตกต่างของผลการฝึก

ผลการวิจัยพบว่า

การฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด และการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่นิยมใช้กันโดยทั่วไป มีผลทำให้กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีการพัฒนาความสามารถในการกระโดดในแนวดิ่ง(Vertical Jump) เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาในครั้งนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาวอลเลย์บอลที่มีความสนใจได้พิจารณานำโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกไปใช้ร่วมกับการฝึกซ้อมกีฬาวอลเลย์บอลหรือกีฬาประเภทอื่น ๆเพื่อพัฒนาการกระโดดในแนวดิ่งให้สูงขึ้น

211643

The purpose of the experimental research was to study Effect of Plyometric training on pyramid Intensity and Plyomatric Training on Rest Day intensity for Vertical Jump in Male Valleyball Athletes. The samples were 12 Male Volleybal Athletes of Phoowittaya school team ,Amphur Nondeang ,Nakornratchasima province of Thailand, by Purposive sampling, 12 Male Volleybal Athletes were distributed into 2 groups, 6 persons per group. This experimental research used Two group pretest-posttest Design in study, this study spent six weeks for treatment the experimental groups. The collected data were analyzed Nonparametric test and Mann Whitney U Test in order to compare the experimental group.

The findings;

The result, Plyometric training on pyramid intensity and Plyomatric Training on Rest Day intensity developed vertical jump in the experimental group, was not significantly different at .05

This result might be suggested to coach and athletes to consider the using of Plyometric training program combine with other valleyball training strategies and to increase other vertical jump performance.