

เฉลิมวุฒิ อากานูด : ผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

(EFFECTS OF SUPPLEMENTAL COMPLEX TRAINING WITH COMBINED WEIGHT TRAINING AND EXPLOSIVE MOVEMENT ON AGILITY DEVELOPMENT OF RUGBY-FOOTBALL

PLAYERS) อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์, 110 หน้า

ISBN 974-14-3859-1

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอลชายของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 18-22 ปี ได้มาด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากนักกีฬารักบี้ฟุตบอลของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 15 คนด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แล้วสุ่มวิธีการทดลองให้แต่ละกลุ่มครั้งนี้ กลุ่มควบคุม ฝึกตามปกติ กลุ่มทดลอง ฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดและฝึกตามปกติ โดยฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ คือ วันอังคาร และวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบ ความคล่องแคล่วว่องไว หลังระเบิดของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการเร่งความเร็ว และความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ของสะโพก ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measures) ถ้าพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของตุกี เอ (Tukey a) โดยทดสอบความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดและฝึกตามปกติมีความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดและฝึกตามปกติมีความคล่องแคล่วว่องไว หลังระเบิดของกล้ามเนื้อและความสามารถในการเร่งความเร็ว มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมด้วยการฝึกเชิงซ้อนแบบผสมผสานการฝึกด้วยน้ำหนักกับการเคลื่อนที่ในลักษณะแรงระเบิดและฝึกตามปกติมีความคล่องแคล่วว่องไว หลังระเบิดของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการเร่งความเร็ว และความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ของสะโพกมากกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

477 86025 39 MAJOR: SPORT PHYSIOLOGY

KEY WORD: COMPLEX TRAINING / EXPLOSIVE MOVEMENT / AGILITY

CHALERMVUT APANUKUL: EFFECTS OF SUPPLEMENTAL COMPLEX TRAINING WITH COMBINED WEIGHT TRAINING AND EXPLOSIVE MOVEMENT ON AGILITY DEVELOPMENT OF RUGBY-FOOTBALL PLAYERS.

ADVISOR: ASST.PROF.CHANINCHAI INTIRAPORN, Ph.D.,(110)pp.

ISBN 974-14-3859-1

The purpose of this research was to study the effects of complex training with combined weight training and explosive movement on agility development of rugby-football players. Thirty male rugby-football players of Chulalongkorn University were purposively sampled to be the subjects in this study. They were divided into two groups, each group of fifteen players, based on simple random sampling. In addition to the regular training program, the experimental group had to undergo the course of the supplemental complex training with combined weight training and explosive movement training for two days per week (Tuesday and Friday), while the control group only had to retain their regular training program. The total duration of training was eight weeks. The data of agility, legs muscular explosive power, acceleration ability and dynamic flexibility of hip joint of both groups were taken before experiment, after the fourth and eighth weeks. The obtained data were analyzed in terms of means and standard deviations, one-way analysis of variance with repeated measure and multiple comparison by the tukey (a) were also employed for statistical significant.

Research results indicated that:

1. After four weeks of experiment, agility in the experimental group was significantly better than the control group at the .05 level
2. After eight weeks of experiment, agility, legs muscular explosive power, acceleration ability and dynamic flexibility of hip joint in the experimental group were significantly better than the control group at the .05 level
3. After four and eight weeks of experiment, agility, legs muscular explosive power, acceleration ability and dynamic flexibility of hip joint in the experimental group were significantly better than before experiment at the .05 level