182616

จตุพล กล้วยแดง : ผลของการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลของนิสิตชายระดับปริญญาบัณฑิต. (EFFECTS OF USING SUPPLEMENTARY PLYOMETRIC TRAINING ON BASKETBALL DRIBBLING AGILITY OF MALE UNDERGRADUATE STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา : รศ.เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย 135 หน้า. ISBN 974-14-1978-3.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมพลัยโอเมตริกที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายระดับปริญญาตรีของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา อายุระหว่าง 18 – 22 ปี และไม่ได้เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงด้วยการหาความแข็งแรงพื้นฐานที่อยู่ในระดับที่ 1.5 – 2.5 เท่าของน้ำหนักตัว แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มที่มีความสามารถเท่ากันจากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการฝึกโปรแกรมการฝึกเสริมพลัยโอเมตริก ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 40 นาที ทำการทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล วัดพลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา วัดความสามารถในการเคลื่อนที่จากการเกิดสิ่งเร้าที่มีปฏิกิริยาตอบสนอง และวัดความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแตกต่างระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม ความแปรปรวนทางเดียวด้วยการวัดซ้ำและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของ ตูกี

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและการฝึกโปรแกรมการฝึกเสริมพลัยโอเมตริก มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและการฝึกโปรแกรมการฝึกเสริมพลัยโอเมตริก มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลและการฝึกโปรแกรมการฝึกเสริมพลัยโอเมตริก มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล พลังระเบิดของกล้ามเนื้อขา ความสามารถในการเคลื่อนที่จากการเกิดสิ่งเร้าที่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

182616

4783663527 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : EFFECTS OF USING SUPPLEMENTARY PLYOMETRIC TRAINING ON BASKETBALL DRIBBLING AGILITY OF MALE UNDERGRADUATE STUDENTS.

THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF.TEPPRASIT GULTHAWATVICHAI., 135 pp.

ISBN 974-14-1978-3.

The objective of this study was to study and to compare the result of the Plyomatric practice effecting to the basketball dribbling agility. For the purpose of this study, two groups are chosen form 30 bachelor male students, 18 – 22 years of age which were not the athlet of University, form School of Sport Science by the purposive method basal on a fundamental strength level 1.5 – 2.5 per body weight. Those chosen students were equally derided into 2 groups. The 1st group focuses on the program of dribbling and the 2nd group focuses on the program of dribbling and the Plyomatric practice. The period of practice was 40 minutes a day, 3 days a week and the total duration is 6 weeks. The practice was about to measure after, before and after the 3rd, 6th week, the agility of dribbling, the explosive power of leg's massive, the reaction ability and the moving flexibility. After that, all results should be analysis for the average and the standard deviation, the interval difference of individual group, the one-way analysis of variance with repeated measurement and multiple comparisons by the Tukey (a) method.

The results were as follows :

1. After 6 weeks, basketball dribbling agility in the experimental group was significantly better than the control group at the .05 level.

2. After 3 weeks, basketball dribbling agility and moving flexibility in the experimental group were significantly better than before training at the .05 level.

3. After 6 weeks, basketball dribbling agility, explosive power of leg's massive, reaction ability and moving flexibility in the experimental group was significantly better than before training at the .05 level.