

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier และ Lateral Barrier Hop ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก

ผู้เขียน นายชัยพร ปรมาริกุล

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ประารณาผล

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Jump Over Barrier , Lateral Barrier Hop, การกระโดดตบและการกระโดดสกัดกั้น ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก และเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงการกระโดดของนักกีฬาระหว่างโปรแกรมฝึกที่ 1. และ โปรแกรมฝึกที่ 2. โดยการเปรียบเทียบผลการทดสอบการขึ้นกระโดดและการวิ่งกระโดดก่อนรับการฝึกและหลังรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโอลิมปิกหญิงของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีจำนวน 12 คน ทำการฝึกทุกวันจันทร์, พุธ, ศุกร์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows ด้วยวิธีทางสถิติ Paired T – test และ Unpaired T – test

ผลการศึกษาพบว่า ผลการฝึกตามโปรแกรมฝึกที่ 1. นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงในการกระโดดทั้งการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดได้สูงขึ้น และผลการฝึกตามโปรแกรมฝึกที่ 2. จะเห็นได้ว่านักกีฬาก็มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการกระโดดทั้งการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดได้สูงขึ้นเหมือนกันแต่มีผลการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าผลการฝึกตามโปรแกรมฝึกที่ 1. ซึ่งของผลการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.001$ จากผลการศึกษาในครั้งนี้ อาจจะมีส่วนช่วยให้ ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาโอลิมปิก ที่มีความสนใจได้นำโปรแกรมการนี้ไปใช้ฝึก ร่วมกันกับการฝึก ทักษะทางกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น