

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกพลัย โอเมตริคร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติ ต่อการเพิ่มความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร ชาวชนหญิง	
ชื่อผู้เขียน	ว่าที่ร้อยตรีอภิรมย์ จามพฤกษ์	
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์	ประธานกรรมการ
	รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ	กรรมการ
	อาจารย์ ภัทรพร สิริเลิศพิศาล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบผลของการฝึกพลัย โอเมตริคร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติ กับ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ต่อการเพิ่มความเร็ว ของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร ชาวชนหญิง โดยมีกลุ่มผู้ร่วมทดลองเป็น นักกรีฑาชาวชนหญิง จังหวัดลำพูน จำนวน 10 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ นำผลการทดสอบก่อน และหลังการฝึกมาวิเคราะห์ ทางสถิติ โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann-Whitney U Test (SPSS for windows version 10) ผลการศึกษาพบว่าผลการฝึกพลัย โอเมตริคร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.202 ± 0.03768 วินาที และเมื่อ ทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อน และ หลังการฝึกพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนผลการฝึกตาม โปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อนและหลังการ ทดสอบได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.126 ± 0.02408 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของ ความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และ ผลการเปรียบเทียบการฝึกพลัย โอเมตริคร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติ กับ การฝึกตาม โปรแกรมปกติ ก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง ในการฝึกพลัย โอเมตริคร่วมกับการฝึก ตามโปรแกรมปกติ ดีกว่า การฝึกตาม โปรแกรมปกติอย่างเดียว เท่ากับ 0.134 ± 0.02895 วินาที และ เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็ว ที่ใช้ในการวิ่ง ก่อน และหลังการฝึก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการฝึกพลัย โอเมตริคร่วมกับการฝึก ตามโปรแกรมปกติที่กำหนดให้สามารถเพิ่มความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร ชาวชนหญิง

Independent Study Title	The Effect of Plyometric Training Collaborated with Regular Training on the Speed of 100 Meter Young Girl Sprinters.		
Author	Acting Sub. Lt. Aphirom Champhruek		
M.S.	Sports Science		
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Suchada Kraipibul	Chairman	
	Assoc. Prof. Uthen Panyo	Member	
	Lect. patraporn sitilertpisan	Member	

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the effect of Plyometric training and regular training program on the speed of 100 meter sprinting. The 10 young girl sprinters from Lamphun division were participated in this study. They were divided into two groups; Plyometric training with regular training program and only regular training program. There were records of the speed of 100 meter sprinting during pre and post 6 weeks of training. The comparison of the speed was statistically analysed by using Wilcoxon Signed Ranks Test and Mann-Whitney U Test (SPSS programs for Windows version 10)

The results were found that the difference of mean speed between pre-test and post-test in Plyometric training with regular training program was 0.202 ± 0.03768 seconds with significant difference at 0.05 level. While the value in only regular training program was 0.126 ± 0.02408 seconds with significant difference at 0.05 level. The speed of Plyometric training with regular training program was significantly better than only regular training program with difference of 0.134 ± 0.02895 seconds at 0.05 level. This mean that the Effect of plyometric Training Collaborated with only regular training could effectively increase the speed of 100 meter Young Girl Sprinters.