

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก
และการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างเดี่ยวต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร

ชื่อผู้เขียน นายชัชฌู สุทธิพิณทุ
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ	ประธานกรรมการ
อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก และการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างเดี่ยวต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร กลุ่มประชากร คือนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุโขทัย ชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียน วิชากรีฑา 2 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ซึ่งได้ทำการทดสอบก่อนและหลังเข้ารับการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก และการฝึกพลัยโอเมตริก อย่างเดี่ยวเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ต่อความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตาราง ประกอบคำอธิบาย

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบการฝึกด้วยโปรแกรมพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกด้วยเครื่องลากถ่วงน้ำหนัก ก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 1.06 วินาที และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.28
2. ผลการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างเดี่ยวก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.35 วินาที ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.11

Independent Study Title	Effect of Plyometric with Pulled – Weight Training and Plyometric Training on 100 Meter Dash
Author	Mr. Chisanu Suttapintu
M.S.	Sports Science
Examining Committee	<p>Asst. Prof. Surasak Boonyarittichaikij Chairman</p> <p>Lect. Charwin Lerssrimonkol Member</p> <p>Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Member</p>

ABSTRACT

This study aimed to Compare 6 weeks effect of Plyometric with Pulled-Weight Training and Plyometric Training alone on 100 Meter Dash of 40 Second year Students of Sukothai Physical Education College who took the Athlete II course. Dividing into two groups, each of 20 students, the first group were assigned to had Plyometric with pulled – Weight Training and the latter only Plyometric Training alone Both groups were record the pre test and post test on 100 meter Dash.

Conclusion, the finding of the study were found that.-

1. The difference of mean value training on 100 meter Dash was 1.06 second and SD = 0.28 between pre- test and post- test in Plyometric with Pulled- Weight group.
2. The difference of mean value between pre-test and post-test in Plyometric training alone on 100 meter Dash was 0.35 second and SD = 0.11