

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกพลัย โอเมตริกต่อการเพิ่มความเร็วในการออกตัว
ของนักวิ่งระยะสั้น

ชื่อผู้เขียน นายชินวัฒน์ ไข่เกตุ

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ.ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ

ผศ.เพชรชัย คำวงษ์ กรรมการ

อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มความเร็วในการออกตัวของนักวิ่งระยะสั้น และเปรียบเทียบพัฒนาการความเร็วในการยื่นเท้าออกจากบล็อกสตาร์ทของเท้าซ้ายและเท้าขวา ความเร็วในระยะทาง 30 เมตร โดยมีกลุ่มทดลองเป็นนักกรีฑาระยะสั้นระดับเยาวชนที่มีอายุเฉลี่ย 16 ปี จำนวน 10 คน เป็นชายจำนวน 5 คน เป็นหญิงจำนวน 5 คน ของสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่

ก่อนการทดลองเข้าโปรแกรมการฝึก ทำการทดสอบจับเวลาในการวิ่ง ณ ตำแหน่ง 15 เมตร กับ 30 เมตร รวมทั้งความเร็วในการออกตัวของผู้ถูกทดสอบ ของเท้าซ้ายและเท้าขวา ที่ออกจากบล็อกสตาร์ท ผู้ถูกทดลองทำการทดลองคนละ 3 ครั้ง โดยหมุนเวียนกันจนครบรอบ ผลที่ได้นำมาหาค่าเฉลี่ยของแต่ละคน โปรแกรมพลัยโอเมตริกที่ใช้ในการฝึกแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นพื้นฐาน ขั้นทักษะ และขั้นก้าวหน้า โดยทำการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน หลังสิ้นสุดโปรแกรมพลัยโอเมตริก ทำการเก็บข้อมูลดังกล่าวข้างต้น เพื่อนำมาเปรียบเทียบโดยใช้ค่าทางสถิติแบบ T - Test

ผลการทดลองที่ได้พบว่าเวลาในการวิ่งระยะทาง 15 เมตรแรก ระยะทาง 15 เมตรหลัง และเวลารวม 30 เมตร ไม่มีค่าความแตกต่างกันในช่วงก่อนและหลังการฝึก แต่เวลาในการยื่นเท้าออกจากบล็อกสตาร์ทของเท้าซ้ายและเท้าขวา มีค่าน้อยลงในช่วงหลังการฝึกโปรแกรมที่ระดับนัยสำคัญที่ $P = 0.05$ มีค่าน้อยลง

การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพลัยโอเมตริกที่นำมาทำการฝึกซ้อมสามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ในเรื่องของแรงระเบิด (Explosive Power) ณ จุดเริ่มต้นของการออกวิ่งจากบล็อกสตาร์ท ควรที่จะมีการสร้าง โปรแกรมและรูปแบบของการฝึกพลัยโอเมตริกใน ส่วนของการสร้างความเร็วในการวิ่ง เพื่อเป็นการพัฒนาขีดความสามารถต่อไป

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

| | | | |
|--------------------------------|---|----------|--|
| Independent Study Title | Effect of Plyometric Training on the Sprout Speed of Sprinter | | |
| Author | Mr.Chinawat Kaiket | | |
| M.S. | Sports Science | | |
| Examining Committee | Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun | Chairman | |
| | Asst. Prof. Peanchai Khamwong | Member | |
| | Lect. Patraporn Silitertpisan | Member | |

Abstract

The purposes of this study were to investigate the effect of plyometric training on the sprout of sprinter and to compare the improvement of speed at the block start in the left and the right feet of 30 meter dash. 10 subjects, 5 males and 5 females, were sprinters of the Chiang Mai Running Association, having the average age of 16 years

Prior to starting plyometric program, timings of 30 meter dash were recorded in all subjects at the points of 15 meters, 30 meters. The speed at the block start of the right and the left feet were also recorded. All subjects performed 3 times in order with a rotation turn and the mean values were calculated. Plyometric training program was divided into 3 steps: technique, fundamentals and performance and was done 4 days a week for 6 weeks. After training program was terminated, post-test of speed were recorded as pre-test. The mean values of pre and post-test were statistically compared using T-test.

The result presented timings of speed at the first 15 meters, the last 15 meters and the total 30 meters were not different at pre and post training. However, speed at the block start of the right and the left feet were significantly decreased at post-test ($P < 0.05$).

This study showed plyometric training program could increase muscle strength for explosive power at the initial phase at block start. Appropriate program and patterns of plyometric training to increase speed should be established for further development of performance level.