

-ตัวอย่างการเขียนบทคัดย่อ-

ผลของการฝึกด้วยแรงต้านร่วมกับพลัยโอเมตริก และการเคลื่อนที่เฉพาะเจาะจง ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาแบดมินตันชาย

ภูสิต เสียงสาย^{1*}, อำนาจ ตันพานิชย์¹, นิรอมลี มะกาเจ¹ อภิลักษณ์ เทียนทอง² และพรพล พิมพาพร¹

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของความคล่องแคล่วว่องไว และพลังกล้ามเนื้อขา ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม และในช่วง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา เพศชาย ที่เป็นนักกีฬาแบดมินตัน จำนวน 21 คน มาทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวแล้วจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม (randomly assignment) โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยแรงต้านร่วมกับการเคลื่อนที่เฉพาะเจาะจง กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยแรงต้านร่วมกับพลัยโอเมตริก และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกด้วยแรงต้านร่วมกับพลัยโอเมตริกและการเคลื่อนที่เฉพาะเจาะจง ระยะเวลาฝึกทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขา นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบ การทดลองรูปแบบวัดซ้ำ และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Least Significant Difference (LSD)

ผลการวิจัย พบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวและพลังกล้ามเนื้อขา ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า เมื่อเปรียบเทียบด้านความคล่องแคล่วว่องไวภายในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกทั้ง 3 โปรแกรมนี้ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไวได้หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

คำสำคัญ: การฝึกด้วยแรงต้าน พลัยโอเมตริก การเคลื่อนที่เฉพาะเจาะจง ความคล่องแคล่วว่องไว
พลังกล้ามเนื้อ

EFFECTS OF RESISTANCE TRAINING COMBINED WITH PLYOMETRIC AND SPECIFIC MOVEMENT ON AGILITY AND LEG MUSCLE POWER IN MALE BADMINTON PLAYERS

Phoosit Sengsai^{1*}, Amnuay Thanpanich¹, Niromlee Makaje¹,
Apiluk Theanthong² and Phornphon Phimpaphorn¹
¹Faculty of Sports Science, Kasetsart University
²Faculty of Allied Health Sciences, Thammasat University

Abstract

The objectives of this research were to study and compare the results of the agility and leg muscle power among three sample groups. In the pre-training period and post-training (after the fourth week and the sixth week), the sample group consisting of 21 students who are badminton players from the Faculty of Sports Science were assigned for the agility test. The participants were divided into three groups: seven students in each one using the randomly assignment method. The first group applied resistance training combined with specific movement, the second group applied resistance training combined with plyometric, and the third group applied resistance training combined with plyometric and specific movement. Each group was trained twice a week for six weeks. Before and after the training in the fourth week and after the training in the sixth week, there would be a testing for agility and leg muscle power. The result was analyzed by three methods: finding the average deviation, one-way analysis of variance (ANOVA), and repeated measures ANOVA. The difference between each average in pair was calculated by using the Least Significant Difference (LSD) method.

The result shows that the average agility and leg muscle power between each sample group is not significantly different at .05. However, the average agility between all groups before and after the training in the fourth week and after the training in the sixth week is significantly different at .05. In conclusion, all the three training methods enhance agility after the training in the fourth week and the sixth week.

Keywords: Resistance Training, Plyometric, Specific Movement, Agility, Muscle Power