

หัวข้อการวิจัย การเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยการแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดดและการถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดดที่มีต่อการพัฒนาพลังของกล้ามเนื้อ ในนักกีฬารักบี้ฟุตบอล

คณะผู้วิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสมอ
2. นางสาวยุพาภรณ์ สิงห์ลำพอง
3. นางสาวนฤมล ศรีสุวรรณ

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดดและถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดดที่มีต่อพลังสูงสุด แรงสูงสุดและความเร็วสูงสุด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน ฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดด โปรแกรมการฝึกถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดดและโปรแกรมการฝึกกีฬาตามปกติ ทำการฝึก 2 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์

ผลการวิจัย จากการทดสอบท่าแบกบาร์เบลกระโดดแสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาค่าเฉลี่ยของพลังสูงสุด แรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งสูงสุด และความเร็วของบาร์เบลสูงสุดในกลุ่มฝึกแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่กลุ่มฝึกถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดด สามารถช่วยพัฒนาค่าเฉลี่ยของพลังสูงสุด พลังเฉลี่ย ความเร็วของบาร์เบลสูงสุด และความเร็วของบาร์เบลเฉลี่ย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการทดสอบท่าถือบาร์เบลกระโดด แสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาค่าเฉลี่ยของแรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งสูงสุด และแรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งเฉลี่ยในกลุ่มฝึกแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนกลุ่มฝึกถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดดสามารถพัฒนาค่าเฉลี่ยของพลังสูงสุด ความเร็วของบาร์เบลสูงสุดและความเร็วของบาร์เบลเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขณะที่กลุ่มฝึกแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดดและกลุ่มฝึกถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดดมีผลต่อพลังสูงสุด แรงสูงสุดและความเร็วสูงสุดไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย การฝึกถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดด สามารถพัฒนาพลังสูงสุด ความเร็วของบาร์เบลสูงสุด และความเร็วของบาร์เบลเฉลี่ย และการฝึกแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดด สามารถพัฒนาแรงปฏิกิริยาจากพื้นในแนวตั้งได้
คำสำคัญ : การแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดด, การถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดด, พลังสูงสุด, แรงสูงสุด, ความเร็วสูงสุด

คำสำคัญ: การแบกโอลิมปิกบาร์เบลกระโดด การถือบาร์เบลหกเหลี่ยมกระโดด พลังสูงสุด แรงสูงสุด ความเร็วสูงสุด