

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอลและยางยืดที่มีต่อความเร็วของการทุ่มในกีฬายูโด
ผู้เขียน	นางสาวกฤษมา บัวใหญ่
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรชัย คำวงษ์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ เปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอล (Medicine ball) และยางยืด (Elastic band) ที่มีต่อความเร็วในการทุ่มในกีฬายูโด กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชาย จำนวน 28 คน ที่มีอายุเฉลี่ย 20.28 ± 0.70 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอล และกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกด้วยยางยืด เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความเร็วในการทุ่ม ได้แก่ ท่าค็องแซนทุ่ม (Ippon-seoi-nage) ท่าพับแขนทุ่มด้วยปลา (Morote-seoi-nage) และ ท่าเหยียดขาขวาง (Tai – Otoshi) ก่อนฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอล มีความเร็วของการทุ่มในท่าค็องแซนทุ่ม (Ippon-seoi-nage) ท่าพับแขนทุ่มด้วยปลา (Morote-seoi-nage) และ ท่าเหยียดขาขวาง (Tai – Otoshi) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกด้วยยางยืดมีความเร็วของการทุ่มในท่าค็องแซนทุ่ม (Ippon-seoi-nage) และ ท่าเหยียดขาขวาง (Tai – Otoshi) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ผลการเปรียบเทียบความเร็วในการทุ่มระหว่างกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอลและกลุ่มฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกด้วยยางยืด ภายหลังจากเข้ารับการฝึกตามโปรแกรม สัปดาห์ที่ 6 และ 8 ท่าค็องแซนทุ่ม (Ippon-seoi-nage) กลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกด้วยยางยืดมีความเร็วมากกว่ากลุ่มที่ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปได้ว่า การฝึกความเร็วในการทุ่มโดยใช้วิธีการฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้เมดิซินบอล และยางยืด ส่งเสริมความเร็วในการทุ่มให้ดีขึ้น และกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกด้วยยางยืดมีความเร็วของ

การทรมานทำคัลล์แชนดิกว่ากลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซินบอล ดังนั้น รูปแบบการฝึกที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้นนี้สามารถใช้สำหรับการฝึกเพื่อพัฒนาทักษะด้านความเร็วในการทรมานของกีฬาโยโดได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	Comparative Effects of Plyometric Training with Medicine Ball and Elastic Band on Speed of Judo Throwing
Author	Miss Kusuma Buayai
Degree	Master of Science (Sports Science)
Advisor	Asst.Prof.Dr. Peanchai Khamwong

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the effects of plyometric training with medicine ball and elastic band on the speed of Judo throwing. The population was twenty-eight male students who were 20.28 ± 0.70 year-old. They were divided into two groups; the plyometric training with medicine ball group and the plyometric training with elastic band group. Both groups were tested for the speed of Judo throwing in 8 week-period using Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, and Tai – Otoshi before and after training in week 2, 4, 6 and 8.

The findings were as follows:

1. Plyometric training with medicine ball after week 8 increased the ability of the speed of Judo throwing in Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, and Tai – Otoshi, possessed statistically significant difference at p level of 0.05. Plyometric training with elastic band increased the ability of the speed of Judo throwing in Ippon-seoi-nage and Tai – Otoshi, possessed statistically significant difference at p level of 0.05.

2. The finding of comparing the speed in Judo throwing between the plyometric training with medicine ball group and the plyometric training with elastic band group after week 6 and 8 of period training. For Ippon-seoi-nage, the plyometric training with elastic band group increased more speed of throwing than the plyometric training with medicine ball group, possessed statistically significant difference at p level of 0.05.

It was concluded that plyometric training with medicine ball and elastic band on the speed of Judo throwing enhanced the speed of throwing. Plyometric training with elastic band group increased the speed of throwing of Ippon-seoi-nage better than the plyometric training with

medicine ball. Thus, the researcher' designed trainings should be suggested for improving the speed of Judo throwing.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved