

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดดสำหรับ
นักกีฬาโอลิมปิกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เขียน วชิรินทร์ มีทรัพย์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	กรรมการ
อาจารย์ ดร.ชวรินทร์ เลิศศรีมงคล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโอลิมปิกหญิงโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี จำนวน 15 คน โดยทำการทดสอบการขึ้นกระโดดสูงด้วยวิธี Vertical Jump และทดสอบแรงเหยียดขาด้วยเครื่องมือ Leg dynamometer ก่อนและหลังทำการฝึก

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรม คือ เทคนิค Rim Jumps Split Squat Jump และ Weight training 3 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์นักกีฬามีกำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นจาก 111 ± 5.16 กิโลกรัมเป็น 127.33 ± 5.16 กิโลกรัมและ ความสามารถในการกระโดดสูงเพิ่มขึ้นจาก 40 ± 2.07 เซนติเมตร เป็น 45.2 ± 2.07 เซนติเมตร ตามลำดับมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.001$

สรุปได้ว่า นักกีฬาโอลิมปิกมีความสามารถในการกระโดดเพิ่มขึ้น โปรแกรมเป็นประโยชน์ต่อการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดด การฝึกครั้งนี้ยังมีปัจจัยหลายด้านที่สนับสนุนให้โปรแกรมการฝึกสมบูรณ์ขึ้น เช่น ความถี่ ความหนัก ระยะเวลาการฝึก และระยะเวลาพัก ของการฝึก จึงควรทำการศึกษาต่อไป

Independent Study Title Training Program to Increase Jumping Ability of
Chiang Mai University Demonstration School Volleyball
Athletes

Author Mr.Watcharin Meesab

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Assoc.Prof.Anek Changnoi	Chairperson
Asst.Prof. Peanchai Khamwong	Member
Asst.Prof.Dr.Prapas Potongsunun	Member
Lect.Dr.Chawin Ierssrimongkol	Member

Abstract

The objective of this independent study was to research the effect of training on the jumping of volleyball players. The subjects were 15 Chiang Mai University Demonstration students, age range 13-14 years old. The subjects participated in the training program, that consisted of rim jumps, split squat jump and weight training 3 times/ week for 8 weeks. Measured jumping ability by using vertical jump test and leg strength by leg dynamometer were recorded before and after training.

There was statistically significant increase in leg muscle strength from 111 ± 5.16 kilogram to 127.33 ± 5.16 kilogram ($P < 0.001$) and jumping ability ($P < 0.001$) from 40 ± 2.07 centimeter to 45.2 ± 2.07 centimeter, respectively.

It was concluded that the training program affected the vertical jump ability. The improvement was also affected by the frequency, intensity and the duration in training and the rest period. This program could be useful for improvement of strength and jumping.