

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกกระโดดตบ ลูกวอลเลย์บอล ต่อการกระโดดสูงและความแม่นยำในการตบ ลูกบอล	
ผู้เขียน	นายลภัส จารุวรรณรัตน์	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โปธิทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลต่อการกระโดดสูงและความแม่นยำในการตบลูกบอลของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 30 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกและโปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกบอล ในระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มพลัยโอเมตริกทำการฝึกด้วยท่า multiple box to box jumps ,in-depth jump-reach และ depth jump และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยวิธี One-Way ANOVA ผลการศึกษาพบว่า เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ความสามารถในการกระโดดในแนวตั้ง ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ก่อนได้รับการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ  $279.33 \pm 16.05$  เซนติเมตร และภายหลังรับการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ  $285.07 \pm 15.90$  เซนติเมตร พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกบอลเพียงอย่างเดียว และความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลในกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ก่อนได้รับการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ  $6.87 \pm 0.99$  คะแนน และภายหลังรับการฝึกมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ  $9.10 \pm 0.59$  คะแนน พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกบอลเพียงอย่างเดียวซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) ดังนั้นการเพิ่มโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามแบบปกติจะสามารถเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลได้

Independent Study Title    The Study of Effect of Plyometric Training and Volleyball Hitting  
Training on Vertical Jump and Accuracy in Hitting The Ball

Author                            Mr. Lapat Jaroowannarat

Degree                            Master of Science ( Sports Science )

Independent Study Advisory Committee

Assist. Prof. Prapas Pothongsuunn            Chairperson

Assist. Prof. Peanchai Khamwong            Member

### ABSTRACT

The purpose of this independent study was to compare the effect training on vertical jump and accuracy in hitting the ball between the plyometric group and the volleyball hitting group of male volleyball players, with ages ranged 18 – 21 years, from Mae Fah Luang University students, Chiang Rai. Different training programs in both groups were performed for 8 weeks. Multiple box to box jumps , in-depth jump-reach and depth jump were assigned for the plyometric group. Data were collected and statistically analyzed by using One Way ANOVA

This study revealed after 8 week training programs in both groups, the plyometric group had average heights of vertical jump at pretest of  $279.33 \pm 16.05$  centimeters and at posttest of  $285.07 \pm 15.90$  centimeters which reflected the higher ability of vertical jump of the plyometric group than the volleyball hitting group. And the average scores of volleyball hitting accuracy skill were  $6.87 \pm 0.99$  points at pretest and  $9.10 \pm 0.59$  points at posttest in the plyometric group which was statistically different ( $P < 0.05$ ). Therefore, the hitting accuracy skill could be gained by adding the plyometric training program in the routine training program.

All rights reserved