

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดแนวตั้ง
ของนักกีฬาบาสเกตบอล

ชื่อผู้เขียน นายณัฐพงศ์ คีไพโร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ.ดร.ประภาส	โพธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
ผศ.เพียรชัย	คำวงษ์	กรรมการ
อาจารย์ภัทรพร	สิทธิเลิศพิศาล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงการกระโดดในแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล โดยการเปรียบเทียบจากผลการทดสอบ 2 แบบทดสอบ คือ การยืนกระโดดแตะฝ่าผนังและการวิ่งกระโดดแตะฝ่าผนัง ผู้ศึกษาได้บันทึกข้อมูลก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ตัวแทนของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ประจำปีการศึกษา 2543 จำนวน 12 คน โดยทำการฝึกพลัยโอเมตริก 3 แบบ ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) การทดสอบหาค่าความแตกต่างของการกระโดดในแนวตั้ง ก่อนและหลังฝึกพลัยโอเมตริก โดยทดสอบค่า “ที” (t-test) กำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ผลการทดสอบหลังการฝึกพลัยโอเมตริกนักกีฬาสามารถกระโดดในแนวตั้งได้สูงกว่าผลการทดสอบก่อนการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการยืนกระโดดแตะฝ่าผนังดีกว่าผลการเปลี่ยนแปลงการวิ่งกระโดดแตะฝ่าผนัง ซึ่งแสดงว่าการฝึกพลัยโอเมตริกมีผลดีต่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงการกระโดดในแนวตั้งของนักกีฬาบาสเกตบอล

จากผลการศึกษาในครั้งนี้จะมีส่วนช่วยให้ โค้ช, ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาบาสเกตบอลที่มีความสนใจได้พิจารณานำโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกไปใช้ร่วมกับ โปรแกรมการฝึกซ้อมของกีฬาบาสเกตบอลเพื่อพัฒนาการกระโดดในแนวตั้งให้สูงขึ้น

Independent Study Title	The Effect of Plyometric Training on the Vertical Jump of Basketball Athletes		
Author	Mr.Nuttapong Deeprai		
M.S.	Sports Science		
Examining Committee	Asst. Prof. Dr.Prapas Pothongsunun		Chairman
	Asst. Prof. Peanchai Khamwong		Member
	Lect. Patraporn Silitertpisan		Member

Abstract

This independent study aimed to investigate the effect of plyometric training on the vertical jump of basketball athletes by comparing the performance in standing jump-reach and running jump-reach. These parameters were recorded before and after plyometric training. 12 male basketball players of Rajamangala Institute of Technology of Northern Campus were included. Three plyometric training programs were performed three times per week for 6 weeks. Mean and standard deviations of vertical jumping performance at before and after plyometric training were statistically analyzed by paired t-test at $p < 0.01$.

This study showed that vertical jumping performance of players after plyometric training was significantly higher than that before training ($p < 0.01$). After plyometric training improvement of standing jump-reach ability was better than that of running jump-reach ability. This result indicated that plyometric training is effective in developing vertical jump skill of basketball players.

These results may suggest coach, trainers and athletes to consider the use of plyometric training program combined with other basketball training strategies to increase vertical jump performance.