

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มระยะทางในการกระโดด
ยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอล

ชื่อผู้เขียน ว่าที่ร้อยตรีขจร ตริโสภณกร

วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยวิธีการฝึกแบบพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอล โดยมีกลุ่มผู้ร่วมการทดลองเป็นนักกีฬาแฮนด์บอลชาย สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 12 คน มีอายุระหว่าง 19 – 24 ปี สูงระหว่าง 165 – 175 เซนติเมตร

วิธีดำเนินการทดลองโดยทำการทดสอบก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกซ้อม 1 วัน โดยให้นักกีฬาวิ่งกระโดดไกล บันทึกผลการทดสอบ ดำเนินการฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมพลัยโอเมตริกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกซ้อม 1 วัน โดยให้นักกีฬาวิ่งกระโดดไกล บันทึกผลการทดสอบ นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for windows version 9 โดยใช้ single paired t – test โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ผลการทดลองพบว่าการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงความสามารถในการวิ่งกระโดดไกล คือนักกีฬาสามารถกระโดดได้ไกลกว่าก่อนการฝึกเฉลี่ย 17.50 ± 1.38 เซนติเมตร มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่กำหนดให้สามารถเพิ่มระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตรของนักกีฬาแฮนด์บอล

Independent Study Title	Effect of Plyometrics Training on Distance of 6 Meter Jump Shot in Handball Male Athletes
Author	Mr. Khajorn Treesopanakorn
M.S.	Sports Science
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Chairman Lect. Patraporn Silitertpisan Member Asst. Prof. Peanchai Khamwong Member

Abstract

The purposes of this study was to investigate Effect of Plyometrics Training for 6-meter-jump shot in handball male athletes. 12 handball male athletes of Rajabhat Institute, Chiang Mai were selected with the ages between 19 – 24 years and the heights of 165 – 175 centimeters.

The methods of this study were: 1.) A broad jump running test was recorded as a pre-test prior to participate the training program. 2.) Training program was done 3 days a week for 6 weeks. Post-test was recorded at one day after program terminated. 3.) Data were statistically analyzed by using SPSS programs for Windows version 9 with single paired t-test, setting a significance at $p < 0.05$.

The results showed that the athletes had developed their skills in broad jump running and gained the average of jumping distance of 17.50 ± 1.38 centimeters., at $p = 0.00$. The Effects of Plyometrics Training program were effectively increased in distance of 6-meter jump shot.