

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักต่อประสิทธิภาพในการเสิร์ฟ

ลูกวอลเลย์บอล

ชื่อผู้เขียน

นายภัทร ยันตรกร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์เนก ช้างน้อย

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพชรชัย คำวงษ์

กรรมการ

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อประสิทธิภาพในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล โดยศึกษากับนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งมีจำนวน 15 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์สัปดาห์ละ 3 วัน ก่อนและหลังการฝึกนักกีฬาได้ทำการทดสอบวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการหาค่า 1 RM และวัดความเร็วของลูกเสิร์ฟโดยการจับเวลาตั้งแต่มือกระทบลูกจนกระทั่งลูกถึงพื้นจำนวน 10 ลูก นำมาหาค่าเฉลี่ยความเร็วของลูกเสิร์ฟ วัดความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกโดยการเสิร์ฟเข้าเป้าหมายที่กำหนดจำนวน 10 ลูก นับจำนวนครั้งที่เข้าเป้าหมาย

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก นักกีฬามีประสิทธิภาพในการเสิร์ฟดีขึ้น คือนักกีฬามีความเร็ว และความแม่นยำในการเสิร์ฟเพิ่มขึ้นและมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

**Independent Study Title** Effects of Weight Training on Efficiency Volleyball Services

**Author** Mr.Patara Yantaragorn

**M.S.** Sports Science

**Examining Committee**

Assoc. Prof. Anek Changnoi Chairman

Asst. Prof. Peanchai Khamwong Member

Assoc. Prof. Uthen Panyo Member

### **Abstract**

The objective of this independent research is to study the Effects of Weight Training on the Efficiency of Volleyball Serving. The study conducted from the 15 - female students from Chiang Mai University Demonstration School. The students had been trained 3 days per week for 6 weeks. Before and after training with the program provided, the strength of the muscles had been tested by 1 RM method :The speed of the ball had been measured since the ball was serving till it touched the target for ten times. The average of the speed had been calculated. The number of the ball hit the target for a ten-time servings had been counted.

It is found from the study that after being trained with the Weight Training Program, the athletes has had efficient results on the volleyball serving which increased in the ball speed and the accuracy of ball serving and increased muscle strength.