

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก

ชื่อผู้เขียน ขวัญเรียม ก้อนแก้ว

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ปราบธนาผล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโอลิมปิกหญิง โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา เขตการศึกษา 8 ครั้งที่ 24 จำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกพลัยโอเมตริกด้วย 2 เทคนิค คือ Rim Jumps และ Split Squat Jump เป็นเวลา 8 สัปดาห์ นักกีฬาทั้ง 2 กลุ่มมีกำลังของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้นและสามารถกระโดดได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

2. ภายหลังจากฝึกนักกีฬากลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps มีการเพิ่มแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดสูงไม่ต่างจากนักกีฬากลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Split Squat Jump ($p < 0.05$)

3. แรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดสูงของนักกีฬากลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps ไม่มีความสัมพันธ์กัน ($r = -0.324, p > 0.05$) ในขณะที่นักกีฬากลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Split Squat Jump มีความสัมพันธ์กันระหว่างแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดสูงอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.899, p < 0.05$)

สรุปได้ว่า นักกีฬาออลเลย์บอลสามารถเลือกฝึกพลัยโอเมตริกโดยใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งก็ได้ในการพัฒนาแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดสูง อย่างไรก็ตามยังไม่มีความชัดเจนในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดสูง ในการฝึกของแต่ละกลุ่มจึงควรทำการศึกษาต่อไป

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

Independent Study Title	Effects of Plyometric Training Rim Jumps and Split Squat Jump Techniques on Quadriceps Strength and Vertical Jump in Volleyball Players	
Author	Khwanriam Konkaew	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Assoc.Prof.Manus Yodcome	Chairman
	Asst.Prof.Sainatee Pratanaphon	Member
	Asst.Prof.Peanchai Khamwong	Member

Abstract

The objective of this independent research is to study the effect of plyometric training Rim Jumps and Split Squat Jump techniques on quadriceps strength and vertical jump in volleyball players. Twelve female volleyball players from Wattanothaipayap school in Chiang Mai are participated. They are randomly divided into 2 groups ; training with Rim Jumps and with Split Squat Jump.

The result can be stated as following : after training for 8 weeks

1. Each group being trained with , either Rim Jumps or Split Squat Jump , had increase in both quadriceps strength and vertical jump , significantly ($p < 0.05$)
2. There had no different in developed quadriceps strength and vertical jump between 2 groups ($p > 0.05$).
3. There had no correlation in quadriceps strength and vertical jump of athlete group which trained with Rim Jumps ($r = -0.324$, $p > 0.05$) , where as there had highly positive correlation in that of group which practiced with Split Squat Jump , significantly ($r = 0.899$, $p < 0.05$)

It was concluded that either Rim Jumps or Split Squat Jump can similarly improve in leg strength and vertical jump ability in volleyball players. However , the correlation between these 2 parameters of each group is needed to be clarified.