

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ  
ในการเสิร์ฟเทนนิส  
ผู้เขียน นายพลเทพ สุขศิริ  
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)  
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ  
รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพในการเสิร์ฟลูกเทนนิส โดยศึกษากับนักกีฬาเทนนิสหญิง อายุระหว่าง 19 – 22 ปี ซึ่งมีจำนวน 15 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ก่อนและหลังการฝึกนักกีฬาได้ทำการทดสอบวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการหาค่า 1 RM และวัดความเร็วของลูกเสิร์ฟโดยการจับเวลาตั้งแต่ไม้กระทบบอลเหนือศีรษะ จนกระทั่งลูกตกถึงพื้นจำนวน 10 ลูก นำมาหาค่าเฉลี่ยความเร็วของลูกเสิร์ฟ วัดความเมื่อยในการเสิร์ฟลูกโดยการเสิร์ฟเข้าเป้าหมายที่กำหนด จำนวน 10 ลูก นับจำนวนครั้งที่เข้าเป้าหมาย

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า หลังการฝึกด้วยน้ำหนัก นักกีฬามีประสิทธิภาพในการเสิร์ฟดีขึ้น ทั้งความเร็วและความเมื่อยในการเสิร์ฟเพิ่มขึ้นและมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น โดยมีค่าความเร็วในการเสิร์ฟหลังการฝึกเพิ่มขึ้น 0.3 วินาที มีค่าความเมื่อยหลังการฝึกเพิ่มขึ้น 2.2 ครั้ง และมีค่าความแข็งแรงหลังการฝึกเพิ่มขึ้น 0.23 กิโลกรัม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title** Effects of Efficient Weight Training on Tennis Services

**Author** Mr. Ponthep Suksiri

**Degree** M.S. (Sports Science)

**Independent Study Advisor**  
Assoc. Prof. Anek Changnoi

### **Abstract**

The objective of this independent research is to tennis player the effects of weight training on the efficiency of tennis serving. By observing the target serving consistency of 15 female tennis players between the ages of 19 –22, The students had been trained 3 days per week for 4 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 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 tennis serving which increased in the ball speed and the accuracy of ball serving and increased muscle strength.