

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ที่มีผลต่อความแรงในการเสิร์ฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา 8
ผู้เขียน	วรางคณา สารศิลป์
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ที่มีผลต่อความแรงในการเสิร์ฟ โดยมีกลุ่มผู้ร่วมทดลอง เป็นนักกีฬาเทนนิสเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา 8 จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มที่ ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียว โดยใช้เวลาในฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Mann-Whitney U และ T-test ผลการศึกษาค้นคว้าการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างของความแรงที่ใช้ในการเสิร์ฟ เท่ากับ 4.900 มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ส่วนผลการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อนและหลังการทดสอบได้ค่าเฉลี่ยผลต่างของความแรงที่ใช้ในการเสิร์ฟ เท่ากับ 1.100 ซึ่ง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.01 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของความแรง ในกลุ่มที่มีการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างในกลุ่มที่ฝึก พลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ดีกว่าการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว เท่ากับ 3.800 อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.01 ซึ่งแสดงว่า โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติที่กำหนดให้ ในระยะ 8 สัปดาห์ สามารถเพิ่มความแรงในการเสิร์ฟของนักกีฬาเทนนิส ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Independent Study Title	Effect of Deltoid Muscle Plyometric Training on the Serving Power of the Youth Tennis Players Representing the Educational Region 8	
Author	Miss Warangkana Sarasilp	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Assoc.Prof.Anek Changnoi	Chairperson
	Asst. Prof.Dr.Suchada Kraiphibul	Member

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the effect of Plyometric training and regular training program with the regular program on the serving power. 20 young boy and girls with the youth tennis players Representing the Educational Region 8. They were equally divided into 2 groups with 10 persons each; plyometric with regular training program group and regular training program group. The comparison of the power were statistically analyzed using a Paired Mann-Whitney U an T-test

The results showed a difference of mean time between pre-test and post-test in plyometric with regular training program group being 4.900 with a significant level of .0.1 while mean differed in the regular training program group was 1.100 with a significant level of 0.01 Difference in mean power of plyometric with regular training program group was 3.8000 significantly greater than the regular training program group with a significant level of 0.01 In conclusion, a 8 week plometric training with the regular training program could effectively increase the serving power of the tennis players.