

| | | |
|---------------------------------------|--|---------------|
| ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ | ผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ | |
| | ลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ | |
| ผู้เขียน | นายวิฑูรย์ โพธิ์ทิพย์ | |
| ปริญญา | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) | |
| คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพชรชัย คำวงษ์ | ประธานกรรมการ |
| | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภัทรพร สิริเลิศพิศาล | กรรมการ |

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา วอลเลย์บอล จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 จำนวน 6 คน โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกโปรแกรม วอลเลย์บอลปกติร่วมกับการฝึก พลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอล และกลุ่มควบคุมทำการฝึกด้วย โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความแม่นยำด้วยวิธีการ เสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลของ NCSU และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยวิธีการขว้างของ Scott และ French ก่อนและหลังการฝึก

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มควบคุมมีความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะก่อนและหลังการฝึก (23.17 ± 1.33 และ 26.17 ± 1.33 คะแนน) ความแข็งแรงก่อนและ หลังการฝึก (17.71 ± 0.69 และ 18.41 ± 0.64 ฟุต) โดยที่หลังจากการฝึกแล้วความแม่นยำและความ แข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการเสิร์ฟลูก วอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะก่อนและหลังการฝึก (26.67 ± 3.98 และ 33.00 ± 3.16 คะแนน) ความแข็งแรงก่อนและหลังการฝึก (17.71 ± 0.69 และ 21.09 ± 1.89 ฟุต) โดยที่หลังจากการฝึกแล้ว ความแม่นยำและความแข็งแรงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ กลุ่มทดลองมีความแม่นยำ และความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$.

สรุปได้ว่า การฝึกทั้ง โปรแกรมวอลเลย์บอลปกติเพียงอย่างเดียว และการฝึกด้วย โปรแกรมปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอล ทำให้ความแข็งแรงและความแม่นยำ เพิ่มขึ้น การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอลร่วมกับการฝึกซ้อมวอลเลย์บอลปกติส่งผลต่อการ พัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะได้

Independent Study Title Effect of Plyometric Training on Accuracy in a Volleyball
Over-hand Serving

Author Mr. Vethoon Phothip

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Peanchai Khamwong Chairperson

Asst. Prof. Pataraporn Silitertpisan Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of plyometric training on accuracy in a volleyball over-hand serving. Participants, 12 volleyball players were divided into 2 groups, with 6 persons per group. The experimental group performed plyometric training program of the upper body with normal volleyball training program. The control group performed only the normal training program. The duration of training was 8 weeks. The accuracy in a volleyball serving was measured by NCSU protocol, and muscle strength was assessed by throwing method of Scott and French before and after training.

The results showed that, the accuracy in a volleyball over-hand serving at before and after training (23.17 ± 1.33 and 26.17 ± 1.33 points) and the strength before and after training (17.71 ± 0.69 and 18.41 ± 0.64 feet). The accuracy and the strength were statistically significant ($p < 0.05$) increased after training in the control group. In the experimental group, the accuracy in a volleyball over-hand serving at before and after training (26.67 ± 3.98 and 33.00 ± 3.16 points) and the strength before and after training (17.71 ± 0.69 and 21.09 ± 1.89 feet). The accuracy and the strength were statistically significant ($p < 0.01$). In addition, the accuracy in a volleyball over-hand serving and the strength were significantly ($p < 0.01$, $p < 0.05$) higher for the experimental group compared with the control group

In summary, the plyometric training with normal volleyball training program or only the normal volleyball training program can develop the accuracy and the strength in the volleyball players. The combination of plyometric training with the volleyball training program could be useful for the improvement of the accuracy in a volleyball over-hand serving.