

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกแขนต่อความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์และดันไหล่ในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน

**ผู้เขียน** สิบเอกนพดล วันหวัง

**ปริญญา** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกแขน ร่วมกับการฝึกโปรแกรมยกน้ำหนักปกติ กับการฝึกตามโปรแกรมยกน้ำหนักปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีผลต่อความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์และดันไหล่ของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน จำนวน 14 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 7 คน คือกลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกควบคู่กับโปรแกรมยกน้ำหนักปกติ และกลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมยกน้ำหนักอย่างเดียว โดยใช้เวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ นำผลก่อนการฝึก ฝึกครบ 3 สัปดาห์ และ ฝึกครบ 6 สัปดาห์ มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Repeated Measure ANOVA ที่  $P < 0.05$  ในการศึกษานี้จะวัดค่าความสามารถสูงสุด (One Repetition Maximum: 1 RM) ในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ 1 RM ในท่าดันไหล่ และระยะทางในการท่อมเมดิซินบอล ของทั้ง 2 กลุ่ม แล้วนำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบเพื่อหาค่าความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกและเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกเป็นเวลา 3 และ 6 สัปดาห์ ค่า 1 RM ในท่าสแนทซ์ ไม่มีความแตกต่างกันในทางสถิติ ( $P > 0.05$ ) ของทั้งสองกลุ่ม และกลุ่มทดลองมีค่า 1 RM ในท่าดันไหล่ และระยะทางในการท่อมเมดิซินบอล เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม พบว่าหลังการฝึกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่า 1 RM ในการยกน้ำหนักท่า สแนทซ์ 1 RM ในท่าดันไหล่ และระยะทางในการท่อมเมดิซินบอล ไม่แตกต่างกันในทางสถิติ ( $P > 0.05$ )

<b>Independent Study Title</b>	Effect of Upper Extremities Plyometric Training on Maximum Performance of Snatch and Shoulder Press Lifting Among Junior Weightlifters	
<b>Author</b>	Sgt. Noppadon Wanwhang	
<b>Degree</b>	Master of Science (Sports Science)	
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Patraporn Sitalertpisan	Co-advisor

### ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the effect of upper extremities plyometric training with regular training program and regular weight training program alone on the snatch and shoulder press lifting performance among junior weightlifters. A sample of fourteen junior weightlifters were divided into two groups : plyometric group (n=7) and control groups (n=7). One Repetition Maximum: (1 RM) of snatch ,1RM shoulder press lifting and distance in throwing the Medicine ball. were compared between pre, 3<sup>rd</sup> and 6<sup>th</sup> weeks using repeated measure ANOVA. The results showed that after training at 3<sup>rd</sup> and 6<sup>th</sup> weeks , 1 RM of snatch was not statistically significant different ( $P > 0.05$ ) both group. Plyometric group showed significant increase ( $P < 0.05$ ) in 1RM of shoulder press lifting and distance in throwing the medicine ball. However, after 6<sup>th</sup> weeks of traing program the 1RM of snatch,1RM of shoulder press lifting and distance in throwing the medicine ball were not different between group ( $P > 0.05$ ).