

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาโอลิมปิก
 ชื่อผู้เขียน นายกรณีย์ ปัญโญ
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
 คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	ประธานกรรมการ
อาจารย์จุฑารัตน์ บวรสิน	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโอลิมปิกชายมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงก่อนและหลังเข้ารับการฝึกแบบสถานี กลุ่มประชากรคือนักกีฬาโอลิมปิกชายมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 10 คน ซึ่งได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้ารับการฝึกสมรรถภาพทางกาย ในด้าน ความอ่อนตัว ความแข็งแรง กำลังระเบิดของการกระโดด ความเร็ว ความคล่องตัว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบอธิบายและการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษารูปได้ ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านกำลังระเบิดของขา ก่อนและหลังการทดสอบยืนกระโดดสูง ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 4.1 เซนติเมตร
2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว ก่อนและหลังการทดสอบวิ่งเร็ว 30 เมตร ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 0.194 วินาที
3. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว ก่อนและหลังการทดสอบวิ่งเก็บของ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 0.415 วินาที
4. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดสอบยืนก้มตัว ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 1.8 เซนติเมตร

5. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทน ก่อนและหลังการทดสอบเดิน-วิ่ง 12 นาที ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 206 เมตร
6. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของหัวใจ ก่อนและหลังการทดสอบในท่า Standing Military Press ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 10.5 กิโลกรัม
7. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของหน้าอก ก่อนและหลังการทดสอบในท่า Bench Press ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 6 กิโลกรัม
8. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของแขนด้านหน้า ก่อนและหลังการทดสอบในท่า Standing Military Press ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 5 กิโลกรัม
9. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของลำตัว ก่อนและหลังการทดสอบในท่า Upright Rowing ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 5 กิโลกรัม
10. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของขา ก่อนและหลังการทดสอบในท่า Half Squats ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง 4.75 กิโลกรัม

Independent Study Title	Physical Fitness Program for Volleyball Athlete	
Author	Mr.Karrun Panyo	
M.S.	Sport Science	
Examining Committee	Lecturer. Dr.Kasem Nakornkhet	Chairman
	Lecturer. Chutarut Borwornsin	Member
	Asst. Prof. Sapon Arunrutana	Member

Abstract

This study aimed to compare physical fitness of men volleyball players of Mae Fah Luang University before and after intensive training through station training. The group of 10 volleyball players of Mae Fah Luang University were assigned as a subjects of this study. Selected parameters of physical fitness before and after training were compared using mean value.

The finding of the study were as follows

1. Difference of mean value of explosive power of leg before and after training was 4.1 centimeters.
2. Difference of mean value of speed before and after training was 0.194 seconds.
3. Difference of mean value of agility before and after training was 0.415 seconds.
4. Difference of mean value of flexibility before and training was 1.8 centimeters.
5. Difference of mean value of endurance before and training was 206 meters.
6. Difference of mean value of strength of deltoid before and after training was 10.5 kilograms.

7. Difference of mean value of strength of pectoralis major before and after training was 6 kilograms.

8. Difference of mean value of strength of biceps before and training was 5 kilograms.

9. Difference of mean value of strength of trunk before and after training was 5 kilograms.

10. Difference of mean value of strength of leg before and after training was 10.5 kilograms.