

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมฝึกการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก

ชื่อผู้เขียน

นายยุติธรรม วัฒนาวงศ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. สุรศักดิ์ บุญฤทธิ์ชัยกิจ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	กรรมการ
อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เกียรติศรีมงคล	กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการสร้างโปรแกรมฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาโอลิมปิกหญิงระดับมัธยมวิจัยตอนต้น โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ซึ่งได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังเข้ารับการฝึกสมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, ความสามารถในการขึ้นกระโดดไกล และความสามารถในการขึ้นกระโดดสูง นำเสนอข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบการอธิบาย และการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาก่อนและหลังการทดสอบ โดยใช้เครื่องมือวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเพิ่มขึ้น 0.52 กิโลกรัมต่อน้ำหนักตัว
2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถในการขึ้นกระโดดไกลก่อน และหลังการทดสอบขึ้นกระโดดไกล ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างที่ต่างกัน 11.35 เซนติเมตร
3. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถในการขึ้นกระโดดสูงก่อน และหลังการทดสอบขึ้นกระโดดสูงได้ค่าเฉลี่ยผลต่างที่สูงขึ้น 10.40 เซนติเมตร

Independent Study Title	The Training Program for Jumping of the Volleyball Players		
Author	Mr. Yutitham Wattanawong		
M.S.	Sports Science		
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Surasak Boonyaritichai	kij	Chairman
	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun		Member
	Lect. Chawin Lerssrimongkol		Member

ABSTRACT

This study aimed to compare the training program for jumping of the volleyball players. The group of 20 secondary school girls volleyball players of Wattanothaipayap school Chiang Mai were assigned as a subjects of this study. Mean value of selected parameters of physical fitness before and after training were compared mean value.

The findings of the study were as following:-

1. Difference of mean value of muscle strength of leg before and after training by Leg Dynamometer was 0.52 kilometer/weight.
2. Difference of mean value of standing jump before and after training was 11.35 centimeter.
3. Difference of mean value of standing vertical jump before and after training was 10.40 centimeter.