

| | |
|---------------------------------|---|
| ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ | ผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และ Depth Jump ที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล |
| ชื่อผู้เขียน | นายรัชพล หน่อแก้ว |
| วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต | สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา |
| คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สายนที ประารณานาผล กรรมการ รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ กรรมการ |

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และเทคนิค Depth Jump ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬา วอลเลย์บอล โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 26 ตำบลน้ำดิบ อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ทำการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps

กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth Jump

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps มีความสามารถในการกระโดดเพิ่มมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth Jump มีความสามารถในการกระโดดเพิ่มมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ปรากฏว่า กลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps มีความสามารถในการกระโดดดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth Jump อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

| | | |
|--------------------------------|---|----------|
| Independent Study Title | Effect of Plyometric Training by Multiple Box-to-Box Squat Jumps and Depth Jump Techniques on Vertical Jump of Volleyball Players | |
| Author | Mr.Thachapol Norkeaw | |
| M.S. | Sports Science | |
| Examining Committee | Asst. Prof. Dr. Suchada Kraipibul | Chairman |
| | Asst. Prof. Sainatee Pratanaphon | Member |
| | Assoc. Prof. Uthen Panyo | Member |

Abstract

The objective of this independent research was to study and compare the effect of plyometric training by multiple box-to-box squat jumps and depth jump techniques on vertical jump of volleyball players after training for six weeks. Twenty volleyball players from Ratchaprachanukroh 26 T.Numdib A.Pasang Lampoon, were the subjects. They were randomly divided into two groups. Different training programs were given to each group as follows:

Group 1. Practising on multiple Box-to-Box squat jumps method.

Group 2. Practising on depth jump method.

The results of this study were as follows.

1. After training, group 1 increases in vertical jump, significant level of .05.
2. After training, group 2 increases in vertical jump, significant level of .05.
3. Group 1 improves the ability on vertical jump rather than that in Group 2, significant level of .05.