

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวใจ
กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัว ต่อความแม่นยำใน
การยิงประตูแฮนด์บอล

ผู้เขียน

นายเอนก โคแพร่

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส

โพธิ์ทองสุนันท์

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที

ปรารณนาผล

กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาความแม่นยำในการยิงประตูแฮนด์บอล ภายหลังจากฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัว กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายโปรแกรมวิชาพลศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงราย ที่เรียนวิชาแฮนด์บอล จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก จำนวน 10 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก ผลการทดสอบจากการยิงประตูแฮนด์บอลก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.90 แสดงผลไม่มีความแตกต่างกัน
2. กลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก ผลการทดสอบจากการยิงประตูแฮนด์บอลก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.70 แสดงความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)
3. เมื่อครบเวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ผลของความแม่นยำเพิ่มขึ้นของการยิงประตูแฮนด์บอลของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกมีเฉลี่ยเท่ากับ 0.30 แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกมีเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 แสดงความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.000$)

Independent Study Title The Effect of Plyometrics Training of Shoulder, Arm
And Trunk Muscles to the Accuracy in Handball Shooting.

Author Mr.Anek Koprac

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst.Prof.Dr.Prapas	Pothongsunun	Chairperson
Asst.Prof. Sainatec	Pratanaphon	Member

ABSTRACT

The purpose of this independent study was to determine the accuracy in handball shooting after plyometrics training of shoulder , arm and trunk muscles. The subjects were 20 male students of Physical Education Program at Chiang Rai Rajabhat Institute who were taking handball course. They were divided into 2 groups; 10 students in the control group without plyometrics training and 10 students participating plyometrics training. The results revealed that

1.The average scores of handball shooting in the control group at pretest was 4.60 and posttest was at 4.90 presenting no any differences.

2. The average scores of handball shooting in the study group at pretest prior to plyometrics training was 4.10 and at posttest after plyometrics training was at 7.70 presenting statistical significant difference ($p<0.01$).

3. After termination of 6 week training, the accuracy in handball shooting in the control group has increased at the average score of 0.30 but in the plyometric training group has increased to the average score of 3.60 presenting statistical significant difference ($p<0.000$).

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved