

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ	Deleted:
ผู้เขียน	ของนักกีฬาเทนนิส มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นายชินวัฒน์ ชมภูศิริ	Deleted: ของ Deleted: ใน
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ สายนที ประรณานผล กรรมการ	Deleted: วงษ์ Deleted: ผล

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวและการฝึกเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Rim jumps , Split Squat Jump ,และ Multiple Box-to-Box Squat Jumps ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟกีฬาเทนนิส โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาเทนนิสชายและหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆละ 10 คน คือ กลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติและกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ระยะเวลาฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ วัดการกระโดดสูงด้วยวิธี Vertical Jump Test และค่าความแม่นยำด้วยแบบทดสอบ ITN On Court Assessment (Serve Assessment) ก่อนและหลังการฝึกวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้ Independent T-test (SPSS for Window version 14) ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว กลุ่มควบคุมมีความแม่นยำในการเสิร์ฟ 52.50±7.69 คะแนน และ 63.70±5.06 คะแนน และการกระโดดสูง 260.20±17.29 ซม. และ 261.00±17.26 ซม. ตามลำดับ ความแม่นยำและการกระโดดสูงมีค่าเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ และ $p < 0.001$ ตามลำดับ ในกลุ่มทดลอง ซึ่งทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทนนิสร่วมกับโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ก่อนและหลังการฝึกมีความแม่นยำในการเสิร์ฟ 49.20±6.32 คะแนน และ 71.10±7.29 คะแนน และการกระโดดสูง 255.10±18.24 ซม. และ 257.60±18.17 ซม. ตามลำดับ ซึ่งมีค่าเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ และ $p < 0.001$ ตามลำดับ และกลุ่มทดลองซึ่งทำการฝึกเทนนิสร่วมกับโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก มีผลต่างของความแม่นยำในการเสิร์ฟ และการกระโดดสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากกลุ่มควบคุมซึ่งทำการฝึกตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว $p < 0.001$

ตั้งนั้นการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับฝึกแบบปกติมีผลทำให้ช่วยพัฒนาความสูงในด้าน
กระดูกและความแน่นขำในการเสิร์ฟเทนนิส ซึ่งสามารถนำไปใช้ร่วมในการฝึกเพื่อเพิ่ม
ประสิทธิภาพความแน่นขำในการเสิร์ฟกีฬาเทนนิสได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Effect of Plyometric Training on Accuracy <u>in</u> Services <u>of</u> Chiang Mai University Tennis <u>Athletes</u>	Deleted: of Deleted: ing Deleted: in Deleted: ¶ Deleted: 's Deleted: Players Deleted: of Chiang Mai University Tennis Athletes¶
Author	Mr. Chinnawat Chomphusri	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Peanchai Khamwong Chairperson Assoc. Prof. Sainatee Pratanaphon Member	

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine effect of plyometric training on tennis services's Accuracy. Twenty males and females Chiang Mai University's tennis players participated in this study. They were divided into 2 groups with similarities for control and experimental group. The control group competed for tennis program only whereas the experimental group was assigned the normal tennis program with Plyometric training (Rim jumps, Split Squat Jump , and Multiple Box-to-Box Squat Jumps), the duration of training was 6 weeks. The participants were measured via vertical jump by using Vertical Jump Test and the accuracy of services by using ITN On Court Assessment (Serve Assessment) Test. The data were analyzed by Independent T-test (SPSS for Window version 14).

In the control group, the average accuracy of services at pre- and post-test were 52.50±7.69 points and 63.70±5.06 points and average height of vertical jump at pre- and post-test were 260.20±17.29 cm. and 261.00±17.26 cm respectively. For the accuracy of results of services and the height of vertical jump, there were statistically significant differences ($p < 0.05$ and $p < 0.001$) respectively. In the experimental group, the average accuracy of services at pre- and post-test were 49.20±6.32 points and 71.10±7.29 points and average height of vertical jump at pre- and post-test were 255.10±18.24 cm. and 257.60±18.17 cm., respectively. Both values were statistically significantly different ($p < 0.01$ and $p < 0.001$). In addition, there were statistically significant difference in the mean difference of the accuracy of services and height of vertical jump between control and experimental groups. ($p < 0.001$)

Therefore, the program can develop the height of vertical jump and the accuracy of services. The adding of Plyometric training with normal tennis program could improve the efficacy of tennis services.

Deleted:



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved