

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและ
 ความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนัก
 เยาวชนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์
 ผู้เขียน สุรียา คัชฎุยาวัตร
 ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
 อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริก
 ต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนัก
 เยาวชนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ โดยศึกษาในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายของ
 โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 14- 18 ปี โดยแบ่งนักกีฬาเป็น 2 กลุ่ม
 กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ฝึกตามโปรแกรมยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ 2 กลุ่ม
 ทดลอง ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาจะดู
 จากผลการวัดค่า ผลของการกระโดดVertical jump และ 1RM ท่าคลีน การวิเคราะห์หาความ
 ต่างระหว่างผลการฝึกพลัยโอเมตริก แต่ละกลุ่มใช้ Repeated measurement ANOVA ด้วย
 โปรแกรม SPSS ที่นัยสำคัญทางสถิติ $P < .05$ ผลการศึกษา การฝึกพลัยโอเมตริกทำให้การกระโดด
 Vertical jump สูงขึ้นและเพิ่ม1RM ท่าคลีนหลังการฝึก 4 และ 8 สัปดาห์โดยกลุ่มทดลองมีการ
 เปลี่ยนแปลงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P < 0.05$)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

Independent Study Title Effects of Plyometric Training of Leg Muscle Power and the Ability in the Clean Position of Junior Weightlifter of Nakornsawan Sport School

Author Suriya Dattuyawat

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisor Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun

ABSTRACT

The purpose of this independent study was to examine the effect of plyometrics training of leg muscle power and the ability in the clean position of junior weightlifter. 20 healthy young boy weightlifting players of Nakornsawan Sport School with the ages of 14-18 were divided equally into two groups; control group with regular training and experiment group with regular training together with plyometric programs; depth jump, multiple box – to box squat jump and jump to box. All subjects were tested in the vertical jump and 1-RM clean test prior to starting the 8 week plyometric program. Retests were done at four week during the program and after the termination of eight week. Repeated measures ANOVA SPSS program was used to compare mean differences for all variables. The results revealed that the training group showed significant increase in the vertical jump and 1-RM clean test both at 4 and 8 weeks ($p < .05$). The findings suggested that three days a week of plyometric training for eight weeks had sufficient tendency to improve in leg muscle power and the ability in the Clean position