

อุทุมพร ทับชู 2550: ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังและความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาบาสเกตบอล ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา:
รองศาสตราจารย์อุดร รัตนศักดิ์, อ.ม. 119 หน้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังและความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาบาสเกตบอล

กลุ่มประชากรที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นนักกีฬาของ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 33
(ศาลายาเกมส์) นักกีฬาทุกคนได้รับการฝึกความแข็งแรงก่อนการฝึกตามโปรแกรมการฝึก
พลัยโอเมตริกซึ่งประกอบด้วยท่าฝึก 8 ท่า ได้แก่ วิ่งข้ามสามเหลี่ยม (barrier runs) กระโดดเท้าคู่
ซิกแซ็ก (vertical hop) เด็พท์จัมพ์ขึ้นกล่อง (depth jump to prescribed height) บ็อกจัมพ์สลับซ้าย-ขวา
(stride jump crossover) นอนรับ-ส่งลูกเมดิซีนบอลสองมือระดับอก (medicine ball chest pass) ยืนรับ-ส่ง
ลูกเมดิซีนบอลสองมือเหนือศีรษะ (medicine ball put) ปิดลำตัวรับ-ส่งลูกเมดิซีนบอล (medicine
ball twist/toss) และดันพื้นตบมือ (clap one's hands and push-up) โดยฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ
2 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ทดสอบพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ก่อนการฝึก หลังจาก
ฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) และ
ค่าเฉลี่ยของเปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้น (%) ของพลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกพลัยโอเมตริก 8 สัปดาห์มีผลต่อการเพิ่มพลังและความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อแขนและขาของนักกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีเปอร์เซ็นต์การ
เพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด โดยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามีเปอร์เซ็นต์การเพิ่มมากที่สุด เปอร์เซ็นต์
การเพิ่มขึ้นเริ่มคงที่ และค่อยๆ ลดลงภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

/ /

Uthumporn Taabchoo 2007: The Effects of Plyometric Training upon Arms and Legs Muscle Power and Strength of Basketball Players. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Udorn Ratanaparkdi, M.A. 119 pages.

The objective of this research was to study the effects of plyometric training upon arms and legs muscle power and strength of basketball players.

The population were 15 male basketball players of Kasetsart University who participated in the 33 Thailand University Games (Salaya Games). They all had strength training before participating in plyometric training program which consisted of 8 exercises: barrier runs, vertical hop, depth jump to prescribed height, stride jump crossover, medicine ball chest pass, medicine ball put, medicine ball twist/toss and clap one's hands and push-up. They were trained for eight weeks, two days per week, one hour per day. Arms and legs muscle power and strength were pre-tested and post-tested after the fourth, sixth and eight week of training. Data were analyzed by using mean, standard deviation and percentage of arms and legs muscle power and strength increased.

The results were found that after an-eight week of plyometric training was an effective on arms and legs muscle power and strength increased of basketball players. The peak of percentage increase was shown after the sixth week of training, and legs muscle strength had the most of percentage increase. After the eight week of training, the percentage increase was constant and slowly decreased.

_____	_____	____/____/____
Student's signature	Thesis Advisor's signature	