

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change-of-Direction Sprint ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส

ผู้เขียน วนชัย พรหมสาขา ณ สกลนคร

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สายนที บรรณานาผล กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

กลุ่มที่ 2 ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก

ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มที่ 2 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม มีความสามารถในการกระโดดสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05
2. กลุ่มที่ 1 ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรม มีความสามารถในการกระโดดได้สูงไม่แตกต่างจากก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05
3. ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม ปรากฏว่า กลุ่มที่ 2 มีความสามารถในการกระโดดสูงกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

Independent Study Title	Effect of Plyometric Training in Lateral Cone Hops and Cone Hops with Change-of-Direction Sprint on the Vertical Jump in Tennis Players
Author	Mr.Wanachai Promsaka Na Sakolnakorn
Degree	Master of Science (Sports Science)
Independent Study Advisory Committee	
	Asst.Prof.Dr.Suchada Kraiphibul Chairperson
	Asst.Prof.Sainatee Pratanaphon Member

ABSTRACT

The objective of this independent research was to study the effects of plyometric training in Lateral Cone Hops and Cone Hops with Change of Direction Sprint on the Vertical jump in tennis players. Forty students from Chiang Mai Rajabhat University were participated in this study. They were divided into 2 groups and executed as follows.

Group 1 Practising on Tennis Program for 6 weeks

Group 2 Practising on Tennis Program combined with plyometric Program for
6 weeks

The result could be stated by the following:

1. After follow program training, Group 2 had the ability in vertical jump higher than before training significantly.
2. After follow program training, Group 1 had the ability in vertical jump similar to that of before training.
3. After follow program training, group 2 had the ability in vertical jump higher than that of group.