

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการกระโดด ในนักกีฬาบาสเกตบอล	
ชื่อผู้เขียน	นายภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง	
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ	ประธานกรรมการ
	รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา	กรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่มีต่อการกระโดดของนักกีฬาบาสเกตบอล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักกีฬาบาสเกตบอลชาย ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 12 คน ทำการฝึกกล้ามเนื้อ 3 ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า, กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง โดยใช้การฝึกด้วยน้ำหนัก และใช้น้ำหนักตัวเอง จำนวน 4 ทำใช้เวลาการฝึก 6 สัปดาห์ ทดสอบด้วยการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาด้วยเครื่องวัดแรงเหยียดขา และการกระโดดในแนวตั้ง ก่อนและหลังการฝึก

ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกความแข็งแรง กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงมากกว่าก่อนการฝึกโดยเฉลี่ย 19.85 กิโลกรัม และนักกีฬาสามารถกระโดดสูงกว่าก่อนการฝึกโดยเฉลี่ย 7.75 เซนติเมตร แสดงให้เห็นว่า การฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาด้วยวิธีการฝึกด้วยน้ำหนัก และน้ำหนักตัวเอง มีผลต่อการเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาบาสเกตบอล

Independent Study Title	The Effect of Strength Training Leg Muscle on the Jumping of Basketball Players	
Author	Mr. Panuphan Lapratlanathong	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Assoc.Prof. Manus Yodcome	Chairman
	Assoc.Prof. Dr.Napon Summa	Member
	Asst.Prof. Peanchai Khamwong	Member

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of strength training of leg muscles on the jumping of basketball players. The population were 12 Chiang Mai University basketball players. Quadriceps, hamstrings, and calf muscles were trained by weight training and body weight loading for 6 week. Leg muscle strength was measured by leg dynamometer and vertical jump at hight was record before and after training.

The result found that after training, the everage value of leg muscle strength was increased 19.58 kg. and the everage of value standing vertical jump was higher than before training 7.75 cm. This program could be useful for improvment of strength and jumping basketball players.