ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิส วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน ผกากาญจน์ มุ่งหน้าที่

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทนนิสชายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test และโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว ระยะเวลาในการทดลอง คือ 6 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกแล้วนำผลมาเปรียบเทียบกัน

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม นักกีฬามีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นโดยทำเวลาในการทดสอบลดลงจาก 10.23 ± 0.29 เป็น 9.47 ± 0.29 วินาที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

สรุปได้ว่า นักกีฬาเทนนิสมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยอีกหลายด้านที่อาจเป็นผลให้โปรแกรมการฝึกมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้นเช่น ความถี่ ระยะเวลาในการฝึก ความหนักในการฝึก และระยะเวลาพัก ทั้งนี้ยังสามารถนำการฝึกนี้ไปพัฒนาโปรแกรมการฝึกเพื่อความคล่องตัวได้ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Result of Agility Training of Chiang Mai Physical Education College Tennis Athletes

Author Pakakan Mungnatee

Degree Master of Science (Sport Science)

Independent Study Advisory Committee

Assoc.Prof.Anek Changnoi Chairperson

Asst.Prof.Peanchai Khamwong Member

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate and establish an agility training program for tennis players. Twelve male tennis players at Chiang Mai Physical Education College volunteered to participate. The SEMO agility test was conducted to evaluate agility of each subject before and after the training program. The 6-weeks training program comprised warm-up, stretching and agility training protocols.

After training program, it was found that the tennis player's is was improved . The time they took decreased from 10.23 ± 0.29 to 9.47 ± 0.29second, statistically significant at $p < 0.01$

It could be concluded that the agility of the participating tennis players had increased according to the hypothesis. However, there could be other factors such as training frequencies, time spent on the training and intensity of training as well as resting period, that could be the used to develop the agility training program. Consequently, a further study is recommended.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved