

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของ นักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

ผู้เขียน อภิชาติ สมักรัญญกิจ

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อจัดสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล โดยนำทักษะกีฬาฟุตบอลมาจัดสร้างโปรแกรม ทำการศึกษากับนักกีฬาฟุตบอลชายรุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี จำนวน 20 คน เข้าร่วมทดสอบวิ่งหลบหลีก (Timed Shuttle Run) เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและเลี้ยงลูกฟุตบอล Start-Stop เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะในกีฬาฟุตบอล ในช่วงก่อนและหลังโปรแกรมการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ ข้อมูลถูกนำมาวิเคราะห์หาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการฝึกซ้อม โดยวิธีการ Paired - t test

ข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม การทดสอบวิ่งหลบหลีก (Timed Shuttle Run) มีค่าเวลาเท่ากับ  $10.41 \pm 0.46$  วินาที การเลี้ยงลูกฟุตบอล Start-Stop มีค่าเวลาเท่ากับ  $18.39 \pm 0.62$  วินาที และข้อมูลการทดสอบหลังการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึก 6 สัปดาห์ การวิ่งหลบหลีก (Timed Shuttle Run) มีค่าเวลาเท่ากับ  $10.05 \pm 0.22$  วินาที การเลี้ยงลูกฟุตบอล Start-Stop มีค่าเวลาเท่ากับ  $18.15 \pm 0.74$  วินาที ตามลำดับ

ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่า จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึก 6 สัปดาห์ มีผลทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของนักกีฬาฟุตบอลหลังการฝึกซ้อม มีค่าเวลาในการทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

จากการศึกษาค้นคว้านี้ ผู้ทำการศึกษสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะร่วมกับการฝึกซ้อมปกติ 6 สัปดาห์นี้มีผลดีต่อนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญ ธนบุรี

**Independent Study Title** Physical Fitness and Agility Development Training Program for Under Sixteen Assumption College Thonburi Football Players

**Author** Aphichat Samakthanyakit

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Assoc.Prof.Dr.Prapas Pothongsunum Chairperson

Assoc.Prof.Anek Changnoi Member

Asst.Prof.Peanchai Khamwong Member

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to establish the agility training program for football players. 20 male football players aged under 16 years from Assumption Thonburi College were subjects. Timed Shuttle Run was measured for general agility and Start-Stop test was measured for specific agility at pre and post a 6 week training program. Data were statistically analyzed to determine differences using Paired t-test.

At pretest, Timed Shuttle Run test was  $10.41 \pm 0.46$  seconds and Start-Stop test was  $18.39 \pm 0.62$  seconds. At post test, Timed Shuttle Run test was  $10.05 \pm 0.22$  seconds and Start-Stop test was  $18.15 \pm 0.74$  seconds. The result found that a 6 week agility training program statistical significantly decreased the times in general and specific agilities at post test ( $p < 0.001$ ).

In conclusion, the general agility and specific agility training programs with the regular training program could increase agility for under 16 year football players.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved