

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาเทควันโดชมรม
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน กฤษณะ อุป็นโน

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึก ความคล่องตัวของกลุ่มนักกีฬาเทควันโดวิทยาลัยพลศึกษาที่ฝึกด้วยแบบฝึกปกติ ร่วมกับการฝึกความคล่องตัวหลังการฝึก 6 สัปดาห์และหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาเทควันโด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดชมรมวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบทดสอบความคล่องตัว โปรแกรมการฝึกกีฬาเทควันโด และโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว ระยะเวลาในการทดลอง รวม 6 สัปดาห์ แบ่งกลุ่มนักกีฬาออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่มแบบง่าย กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึก หลังจากนั้นนำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์และหาค่าทางสถิติ ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่า ที (T- test)

ผลการทดลองพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว หลังการฝึก 6 สัปดาห์ของนักกีฬาในกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ดีกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05
2. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว หลังการฝึก 6 สัปดาห์ของนักกีฬาในกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดเพียงอย่างเดียว ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

3. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว หลังการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทควันโดร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ตีกว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะเทควันโดอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title The Effect of The Agility Training in Taekwondo Physical
Education College Chiang Mai Club

Author Kritsana U-panno

Master of Science Sports Science

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Chairperson

Asst. Prof. Sapon Arunrutana Member

ABSTRACT

The purposes of this experiment were : 1) to study the effect of the agility training of Physical Education College's taekwondo players who trained with normal program integrated with agility training program after 6 weeks training : 2) to explore the difference effect of training on the agility of those taekwondo players. The subjects were 20 taekwondo players at Physical Education College Club in Chiang Mai. The instrument tools were Agility test, Taekwondo Training Program and Agility Training Program. The duration of The experiment was 6 weeks. The subjects were random divided into 2 groups , control group and experiment group. The 10 subjects of the control group practiced only taekwondo normal program while the experiment group practiced with normal program integrated with agility training. Both groups were tested before and after practicing program . The data was analysed to find average, means and t – test score.

Results showed that

1. The average time for agility testing after six weeks program of the taekwondo players training with normal program integrated with agility program were significantly better than before training at the level of 0.05.
2. The average time for agility testing after six weeks program of the taekwondo players training with only normal program were significantly better than before training at the level of 0.05.

3. The average time for agility testing after six weeks program of the taekwondo players training with normal program integrated with agility program were significantly better than those training only normal training program at the level of 0.05.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved