

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอลชายมหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ
ผู้เขียน นายประจักษ์ สุวรรณธีระกิจ
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ
รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอลชาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาออลเลย์บอลชายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ จำนวน 12 คน ทำการฝึกความคล่องตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows ด้วยวิธีทางสถิติ Paired T – test

ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอลชายมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นโดยทำเวลาได้ลดลงจาก 10.96 วินาที เป็น 10.35 วินาที วิธีการทดสอบความคล่องตัวด้วยแบบทดสอบ SEMO Agility Test และผลของการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.001$ ซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องตัวที่กำหนดให้

จากผลการศึกษาโปรแกรมการฝึกสามารถพัฒนาความคล่องตัวให้กับนักกีฬาออลเลย์บอลได้ ซึ่งอาจมีส่วนช่วยให้ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาที่มีความสนใจในโปรแกรมนี้นำไปใช้ฝึกร่วมกันกับการฝึกทักษะทางกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

Independent Study Title The Effect of The Agility Training in Male Volleyball
Athletes Rajamangala University of Technology Lanna,
Northern Campus

Author Mr. Prajak Suwanteerakij

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Assoc. Prof. Anek Changnoi Chairperson

Asst. Prof. Peanchai Khamwong Member

ABSTRACT

The purpose of this Independent Study Was to study the effect of agility training on volleyball athletes. The sample group of this study consisted of 12 men volleyball players of Rajamangala University of Technology Lanna, Northern Campus. This study was conducted for 8 weeks. The data obtained were analyzed by using Paired T-test, SPPSS for Windows.

The resulted showed that after using agility training program, the sample group's agility was increased and time was reduced from 10.96 seconds to 10.35 seconds. The result of SEMO Agility Test and the effect of training program were significantly different at the level of $p < 0.001$ after following the assigned agility training program.

From the result of this study, it can develop volleyball players' agility that may help the instructors or athletes who interested in using this program with other practices to develop athletic skill.