

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัว  
ต่อความคล่องตัวของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เขียน นายปวิณ วิทยาภรณ์

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการ

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัวที่มีต่อความคล่องตัวในนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาในนักกีฬาฟุตบอลชายจำนวน 16 คน อายุเฉลี่ย  $19.94 \pm 1.48$  ปี โดยสุ่มแบ่งจำนวนเท่ากันเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัวเพิ่มเติมจากการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ผลการเปรียบเทียบภายในแต่ละกลุ่มด้วยสถิติ Paired T-test พบว่าค่าความคล่องตัวโดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว Agility T-test ในกลุ่มทดลองมีค่าของเวลาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) แต่กลุ่มควบคุมที่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ ส่วนการทดสอบ Hexagon Test พบว่าในกลุ่มทดลองนั้นมีค่าเวลาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) เช่นเดียวกัน แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติในกลุ่มควบคุม จากการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงระหว่างสองกลุ่มการศึกษาโดยใช้สถิติ Unpaired T-test พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าของเวลาในการทดสอบลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในแบบทดสอบความคล่องตัว Agility T-test ( $p < 0.01$ ) และ Hexagon Test ( $p < 0.05$ )

<b>Independent Study Title</b>	Specific Torso Muscle Exercise Program to Agility of Chiang Mai University Male Soccer Players	
<b>Author</b>	Mr. Paween Wiyaporn	
<b>Degree</b>	Master of Science (Sports Science)	
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Asst.Prof.Dr.Prapas Pothongsunun	Chairperson
	Asst.Prof.Patraporn Sitolertpisan	Member

### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of the specific torso muscle exercise program to agility of Chiang Mai University male soccer players. 16 Male soccer players with the average age of  $19.94 \pm 1.48$  years were randomly divided equally into the control and experimental groups. The experimental group received the specific torso exercise program in addition to the regular training 3 days a week for 6 weeks. Statistical comparison with Paired t-test within each group showed the significant decrease in agility value measured by Agility T-Test ( $p < 0.05$ ) but no different changes in the control group. The Hexagon test also showed the significant decreased value ( $p < 0.01$ ) in the experimental group but no any changes in the control group. Both groups were statistically compared with unpaired t-test and showed the significant decreased values in Agility T- test ( $p < 0.01$ ) and Hexagon Test ( $p < 0.05$ ) in the experimental group over the control group.