

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวต่อการทดสอบตารางเก้าช่องในนักกีฬาเทเบิลเทนนิส	
ผู้เขียน	นายกิตติภูมิ บริสุทธิ์	
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
	ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวต่อการทดสอบตารางเก้าช่องในนักกีฬาเทเบิลเทนนิสชายอายุเฉลี่ย 13.93 ± 0.92 ปี จำนวน 14 คนแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยให้กลุ่มควบคุมทำการฝึกกีฬาเทเบิลเทนนิสตามปกติเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสรวมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ช่วงเวลาของการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบด้วยตารางเก้าช่องเพื่อบันทึกจำนวนการก้าวเท้าก่อนและหลังการฝึก ผลการทดลองพบว่ามีความแตกต่างกันของการก้าวเดินก่อนและหลังการฝึกในทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($P < 0.05$) ค่าเฉลี่ยในการก้าวเดินก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมคือ 30.29 ± 6.18 และ 34.29 ± 4.64 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยในการก้าวเดินก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองคือ 30.71 ± 5.99 และ 39.57 ± 3.95 ตามลำดับ ผลของการก้าวเดินกลุ่มทดลองเร็วกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($P < 0.01$) การศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีผลทำให้จำนวนของการก้าวเดินด้วยการทดสอบตารางเก้าช่องดีขึ้น ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการฝึกทักษะด้านกีฬาเทเบิลเทนนิสได้

Independent Study Title	Effect of Agility Training on Nine-Square Test in Table Tennis	
	Players	
Author	Mr. Kittipoom Borrisut	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong	Advisor
	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothonhsunun	Co-advisor

ABSTRACT

The objective of this study was to examine the effect of agility training on nine-square test in table tennis players. Fourteen male table tennis players (aged 13.93 ± 0.92 years) were divided into experimental and control groups. The control group was trained only using regular table tennis training. The experimental group was trained using regular table tennis training and agility training. The duration of training was six weeks. Nine-square test was used to determine the foot stepping at before and after the training. The results showed that there were significant increases in the number of stepping after training in both groups ($P < 0.05$). In the control group, the averages of foot stepping at pre- and post-test were 30.29 ± 6.18 and 34.29 ± 4.64 , respectively. In the experimental group, the averages of foot stepping at pre- and post-test were 30.71 ± 5.99 and 39.57 ± 3.95 , respectively. The foot stepping in the experimental group was significantly faster than the control group ($P < 0.01$). In conclusion, this study demonstrated that the agility training program can improve the number of foot stepping with nine-square test and could be applied to table tennis training.