

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬา
เซปักตะกร้อ
ชื่อผู้เขียน นายสมศักดิ์ จันทร์น้อย
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและนำมาฝึกกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ถูกทดสอบเพศชาย จำนวน 12 คน อายุ 19-23 ปี ได้รับการทดสอบด้วยโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผู้ฝึกต้องทำการฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วันจันทร์, วันพุธและวันศุกร์ ที่สนามฝึกซ้อมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ใช้เครื่องมือทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Semo Agility Test) วัดเวลาที่ตี ที่สุด ก่อนการฝึก 1 วัน หลังการฝึก 4 และ 6 สัปดาห์ ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่าเวลาที่ได้จากการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวเมื่อก่อนการฝึก 1 วัน มีค่าเฉลี่ย 11.28 ± 0.1584 วินาที, หลังการฝึก 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 10.08 ± 0.0644 วินาที และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 9.46 ± 0.1823 วินาที เมื่อใช้สถิติ Paired samples Test เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ระหว่างหลังการฝึก 6 สัปดาห์และก่อนการฝึกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

โปรแกรมนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทั้งนักกีฬาเซปักตะกร้อสมัครเล่น นักกีฬาเซปักตะกร้ออาชีพ และนักกีฬาประเภทอื่นๆ ที่จำเป็นต้องใช้ทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไวมาช่วยพัฒนาทักษะในการเล่นกีฬาได้โดยใช้เวลาที่ไม่นานเกินไป

Independent Study Title	Agility Training Program for Sepaktakraw Athletes	
Author	Mr.Somsak Channoi	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Lect. Chawin Lerssrimongkol	Chairman
	Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Member
	Asst. Prof. Surasak Boonyaritichaij	Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to create the agility training program for Sepaktakraw athletes, Chiang Mai University team. Twelve male subjects aged 19 to 23 years underwent the inventory agility program in a gymnasium, 3 days per week on Monday, Wednesday and Friday for 6 weeks. The outcome measure included time test for agility using Semo Agility Test : 1 day before training, 4 and 6 weeks after training. Results showed that the agility test before training was 11.28 ± 0.1584 seconds, 4 and 6 weeks after training was 10.08 ± 0.0644 seconds and 9.46 ± 0.1823 seconds, respectively. Analysis of paired t-test demonstrated significant differences between 4 weeks after training and before training ($p < 0.01$) and between 6 weeks after training and before training ($p < 0.01$). These results suggest that this creation agility training program can applied for training all kind the Sepaktakraw athletes and other athletes training implications in the future.