

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การเปรียบเทียบการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกความคล่องตัว ร่วมกับการฝึกสตีปและช่วงก้าวของขาที่มีผลต่อการพัฒนา ความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนชาย
ผู้เขียน	ไชยวัฒน์ สยาม
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกความคล่องตัวกับการฝึกความคล่องตัวร่วมกับการฝึกสตีปและช่วงก้าวของขา ที่มีผลต่อความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิส กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาเทนนิสชาย ระดับประถมศึกษา จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบทดสอบ SEMO Agility Test โปรแกรมการฝึกเทนนิส โปรแกรมการฝึกความคล่องตัว และการฝึกสตีปช่วงก้าวของขา ระยะเวลาในการทดลอง รวม 6 สัปดาห์ โดยแบ่งกลุ่มนักกีฬาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การสุ่มแบบง่าย กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 12 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาเทนนิส ร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีป และช่วงก้าวของขา ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 12 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสและฝึกแบบฝึกความคล่องตัว ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึก และภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นนำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ และหาค่านัยสำคัญทางสถิติโดยการทดสอบค่าที (T-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001
2. ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัวมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001
3. ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัวอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001

สรุปได้ว่า นักกีฬาเทนนิสมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า หลังฝึกตามโปรแกรมกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา มีความคล่องตัวเพิ่มมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว โดยค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่ใช้ในการทดสอบความคล่องตัวของกลุ่มทดลองที่ 1 ลดลง 0.1984 วินาที และค่าเฉลี่ยของระยะเวลาที่ใช้ในการทดสอบความคล่องตัวของกลุ่มทดลองที่ 2 ลดลง 0.1659 วินาที อย่างไรก็ตาม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ หลังฝึกตามโปรแกรมของทั้ง 2 กลุ่ม

Independent Study Title	A Comparison Between Agility Drills and Combined Agility Drills with Step and Stride Drills Training to Improve Agility of Young Male Tennis Players	
Author	Chaiwat Siam	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul	Chairperson
	Asst. Prof. Jakkrit Klaphajone, M.D.	Member

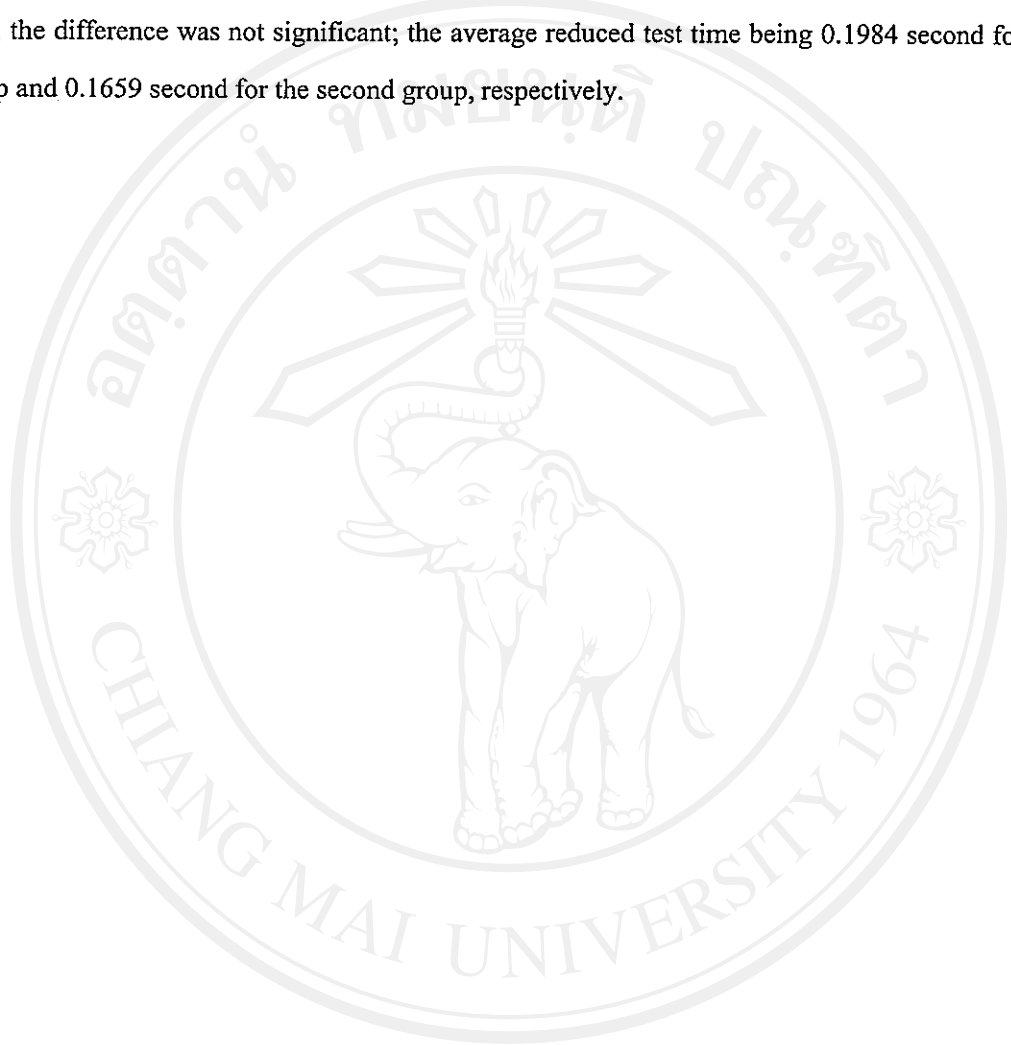
Abstract

The purpose of this study was to compare effects between agility drills and combined agility drills with step and stride drills training to improve agility of tennis players. Twenty-four young male tennis players who were studying at the elementary level volunteered in this study. Application of SEMO agility test, standard tennis training program, agility drills as well as step and stride training were performed in 6-week period. Subjects were randomly selected into 2 groups, each consisting of 12 subjects. The first group practised tennis skills and combined agility drills with step and stride training whereas the second group practised tennis skills and agility drills. Both groups were put through the agility test prior to and after the training session of 6 weeks. The significance of the results was statistically analyzed by T-test.

The results revealed that:

1. After the training session of 6 weeks, the first group, practising tennis skills and combined agility drills with step and stride drills, possessed significantly more agility ($P < 0.001$).
2. After the training session of 6 weeks, the second group, practising tennis skills and agility drills, also possessed significantly more agility ($P < 0.001$).
3. After the training session of 6 weeks, the first group, practising tennis skills and combined agility drills with step and stride drills had more agility than that of the second group but there was no significance between groups at $P = 0.001$.

In conclusion, both groups possessed more agility after training. Considering the means, the first group who practised tennis skills and combined agility drills with step and stride drills tended to have more agility than that of the second group who practised only tennis skills and agility drills. However, the difference was not significant; the average reduced test time being 0.1984 second for the first group and 0.1659 second for the second group, respectively.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved