

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว
ของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 10 – 14 ปี โรงเรียนบ้านเปียงหลวง
จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นิวัฒน์ เรือนอินทร์

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.จักรกริช กล้าผจญ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์

กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง โปรแกรมการฝึกความเร็วและ
ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งประกอบด้วย T - test agility , quick feet , วิ่ง
สามเหลี่ยม, วิ่ง Zigzag , วิ่งกลับตัว 5 เมตร, Lateral change of direction , the 505 agility , วิ่งขึ้นเนิน
ชัน และวิ่งขึ้นบันได โดยศึกษาถึงผลของการเปลี่ยนแปลงความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวจาก
โปรแกรมการฝึกหลังจากการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยใช้ นักกีฬาฟุตบอลชาย จาก
โรงเรียนบ้านเปียงหลวง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 10 – 14 ปี เป็นกลุ่มตัวอย่างใน
การทดลอง ซึ่งการสุ่มตัวอย่างได้ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว และใช้วิธี
วิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ความแปรปรวนทางเดียว (Paired t-test) เปรียบเทียบผลของการฝึกตาม
ระยะเวลาที่กำหนดดังกล่าว ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.001

ข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกซ้อม การทดสอบ Illinois Agility Run Test มีค่าเวลาเท่ากับ
 18.24 ± 0.93 วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบ Flying 30 metre Test มีค่าเวลาเท่ากับ
 5.75 ± 0.46 วินาที และข้อมูลการทดสอบหลังการฝึกซ้อมตาม โปรแกรมการฝึก 6 สัปดาห์ การ
ทดสอบ Illinois Agility Run Test มีค่าเวลาเท่ากับ 17.94 ± 0.88 วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการ
ทดสอบ Flying 30 metre Test มีค่าเวลาเท่ากับ 5.65 ± 0.41 วินาที ตามลำดับ

ผลที่ได้จากการศึกษาพบว่า จากการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกดังกล่าว 6 สัปดาห์ มีผลทำให้
ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลหลังการฝึกซ้อมดีขึ้น โดยเวลาในการ
ทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีผลดีต่อนักกีฬาฟุตบอล อายุ 10 – 14 ปี โรงเรียนบ้านเปียงหลวง จังหวัดเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Speed and Agility Development Training Program for 10 – 14 Years
Banpiangluang School Futsal Players, Chiang Mai Province

Author Niwat Ruanin

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst.Prof. Dr. Jakkrit Klaphajone Chairperson
Asst.Prof. Peanchai Khamwong Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to establish the speed and agility training program for futsal players comprising T - test agility , quick feet , triangle run, zigzag run , 5-meter to-and-fro run, lateral change of direction , the 505 agility , uphill run and stair climbing run . The effect of this speed and agility training program for 6 weeks was evaluated at posttest. Twenty futsal players from Banpiangluang school in Chiang Mai participated in the study, all being male players with age ranging 10 to 14 years. Data were statistically analyzed to determine significant differences using Paired t – test.

At the pretest, time used in Illinois Agility Run test was 18.24 ± 0.93 seconds and Flying 30 metre test was 5.75 ± 0.46 seconds. At the posttest, time used in Illinois Agility Run test was 17.94 ± 0.88 seconds and Flying 30 metre test was 5.65 ± 0.41 seconds. The result revealed that this 6-week speed and agility training program significantly decreased time in both tests at P-value less than 0.001, therefore this program could also increase performance in futsal players at posttest period.

In conclusion, this speed and agility training program significantly increase speed and agility of 10-14 year old futsal players.

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved