

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเทควันโด
ผู้เขียน สุทธิรักษ์ แสงถ่าย
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุชาติ ไกรพิบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาเทควันโดของนักกีฬาเทควันโดของ สมาคมศิษย์เก่าบูรพาฯ จังหวัดเชียงใหม่ที่ทำการฝึกซ้อมรวม 6 สัปดาห์ อายุระหว่าง 14 – 16 ปี จำนวน 15 คน ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาทุกคนโดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test และนำผลที่ได้จากการทดสอบมาทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยค่า ที

ผลการทดลองพบว่า

ค่าเฉลี่ยของเวลาที่นักกีฬาใช้ในการทดสอบความคล่องตัวครั้งแรกเท่ากับ 12.57วินาที ซึ่งมีค่ามากกว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบครั้งหลัง 1.39 วินาที

ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการทดลองของนักกีฬามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.01

Independent Study Title Outcome of Agility Training of Tae Kwon Do Players

Author Sutthiruk Sangtai

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Assot. Prof. Anek Changnoi Chairperson

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Member

ABSTRACT

The purpose of this independent study is to analyze and compare the data results before and after using proficient practice program with the Taekwondo athletes of Taekwondo Club of Yupparaj Wittayalai School, Chiang Mai alumni association. The data had been gathered from 15 persons of 14-16 -year-old Taekwondo athletes for 6 weeks period. Then compare the data results before and after using the program by SEMO agility test by analyzing mean, standard deviation and T-test means compare.

The study shows that the average time of the first proficient practice is 12.57 seconds which is 1.39 seconds longer than the average of the second time.

The average times before and after proficient practices have a 0.01 significant difference.