

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว
ของนักกีฬาฮอกกี้

ชื่อผู้เขียน นายเผด็จ ขอบรูป

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อจัดสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้ โดยนำทักษะฮอกกี้มาจัดสร้างโปรแกรมมีผู้เข้ารับการทดลอง 15 คน ทำการทดสอบวิ่งเก็บของ (Shuttle run) เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป และเลี้ยงอ้อมหลัก 3 หลัก เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะในฮอกกี้ ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ หลังจากนั้น นำ ข้อมูลมาวิเคราะห์หาความแตกต่างของการฝึก โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ใช้ (Paired – t test)

ผลการศึกษาพบว่า จากการฝึกตามโปรแกรมฝึก เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้ มีผลทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฮอกกี้ หลังการฝึกตามโปรแกรมเวลาในการทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

จากการศึกษา ผู้ทำการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า หลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ นักกีฬาฮอกกี้มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

Independent Study Title	Training Program Development for Agility in Hockey Players	
Author	Mr.Padan Kobrom	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Assoc.Prof. Manus Yodcome	Chairman
	Assoc.Prof. Anek Changnoi	Member
	Asst.Prof.Peanchai khamwong	Member

Abstract

The objective of this study was to establish the training program of agility in hockey players. The subjects, 15 female hockey players, 19–22 year old were measured the general agility by using shuttle run test and the specific agility by using the test of playing an indirect the 3 post (the hockey skilled providing program) The test were performed before and after 6 weeks of training. The data was analysed by Paired – test.

After training, the time of the both tests were significantly decreased ($p < 0.001$) The results of this study demonstrate improved the agility in hogkey players.