

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอล

ชื่อผู้เขียน สุชาติ สุวรรณเบญจางค์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ
 อาจารย์อนันต์ เอี่ยมเจริญ กรรมการ
 รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ กรรมการ

บทคัดย่อ

การทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกที่มีต่อความคล่องตัวของนักกีฬาออลเลย์บอล กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬาออลเลย์บอลหญิงของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง ปีการศึกษา 2544 จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบทดสอบความคล่องตัว โปรแกรมการฝึกกีฬาออลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกความคล่องตัว ระยะเวลาในการทดลองรวม 6 สัปดาห์ แบ่งกลุ่มนักกีฬาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยการสุ่มแบบง่าย กลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาออลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ทำการฝึกทักษะกีฬาออลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ทำการทดสอบความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังการฝึกทั้งสองกลุ่ม จากนั้นนำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์และหาค่าทางสถิติ ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า ที

ผลการทดลองพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการทดลองของนักกีฬาในกลุ่มที่ทำกรฝึกทักษะกีฬาออลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

2. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว ก่อนและหลังการทดลองของนักกีฬาในกลุ่มที่ทำกรฝึกทักษะกีฬาออลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.01

3. ค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องตัว หลังการทดลองของกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.01

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

Independent Study Title	Effect of Training to Volleyball Players' Agility		
Author	Suchart Suwanbenjang		
Master of Science	Sports Science		
Examining Committee	Asst.Prof.Dr. Suchada Kraiphibul	Chairman	
	Lect.Anan Aeocharoen	Member	
	Assoc.Prof.Uthen Panyo	Member	

ABSTRACT

The objectives of this Independent Study were to study and to compare the effect of training to volleyball players' agility. The sample of this study consisted of 24 girl volleyball players of Rajamangala Institute of Technology Lampang campus in academic year 2001. The instruments used in study were SEMO Agility Test, volleyball practising program and agility training program. This study was conducted in 6 weeks.

The sample was divided into two groups, control group and experimental group, 12 players per group. Both of these two groups were assigned to practice volleyball by following the instructions given in the practising program. The experimental group received agility training program. SEMO Agility Test was administered to both groups before and after practising.

Data were analyzed by using the statistics mean, the standard deviation and t – test.

Results showed that

1. Mean of agility time in the control group before and after experimental period were significantly different at the level of 0.01 .
2. Mean of agility time in the experimental group before and after experimental period were significantly different at the level of 0.01 .
3. Mean of agility time in both groups after experimental period were significantly different at the level of 0.01 .