

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกความอ่อนตัวต่อความคล่องแคล่วว่องไวใน นักมวยไทยอาชีพค่ายเวสไทยแลนด์	
ผู้เขียน	นายธนพงศ์ ขุนหารแก้ว	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผศ.ดร.เพียรชัย คำวงษ์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
	ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬามวยไทยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักมวยไทยอาชีพที่เป็นชาวต่างชาติ ค่ายมวยทีมเวสไทย จำนวน 12 คนฝึกด้วยโปรแกรมความอ่อนตัว โดยการยืดเหยียดแล้ว ทดสอบความอ่อนตัว ด้วย Sit and reach box และทดสอบคล่องแคล่วว่องไวด้วยวิธี Quadrant Jump Test ก่อนและ หลังการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวก่อนฝึกมีค่า 25.17 ± 3.79 ครั้ง/วินาที และภายหลังฝึกมีค่า 27.33 ± 2.96 ครั้ง/10 วินาทีที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $P < 0.05$ โดยมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.5 การฝึกความอ่อนตัวด้วยโปรแกรมนี้ มีผลต่อการเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬามวยไทย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Effects of Flexibility Training on Agility in Professional Thai Boxers of Quest Thailand Camp	
Author	Mr.Tanaphong Khunhankaew	
Degree	Master of Science (Sports Science)	
Advisory Committee	Asst.Prof. Dr. Peanchai Khamwong	Advisor
	Asst.Prof. Dr. Prapas Pothongsunun	Co-advisor

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of flexibility training on agility of Thai boxing athletes. The sample group used in this research was 12 foreign professional Thai boxing athletes of Quest Thai boxing gym. The subjects were trained through the flexibility program for 8 weeks. They were tested the flexibility (Sit and reach box) and agility (Quadrant jump test) before and after training. The study found that agility before training was 25.17 ± 3.79 times per second and 27.33 ± 2.96 times per 10 second after training. There was statistically significant difference in agility of before and after training. ($p < 0.05$) that increased by 8.5 percent. Flexibility training with this program could improve agility in Thai boxer.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved