

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage
ของนักกีฬายูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้เขียน

นายกฤษณะ บุญประสิทธิ์

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกความคล่องตัวตาม โปรแกรมแบบก้าวเท้าด้วย
รูปแบบ 9 จัตุรัส แบบฝึกบันไดความคล่องตัว แบบวิ่งกลับตัว แบบสไลด์ตัวไปด้านข้าง และแบบฝึก
ยูโด มายมาวาริ-ซาบาชิเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในนักกีฬายูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-25
ปี จำนวน 7 คน ทำการทดสอบความคล่องตัวด้วยวิธี Hexagonal Obstacle test และการเข้าท่า Ippon-
seoi-nage ในขณะใส่เสื้อยูโดขณะแห้ง และขณะเปียก ข้อมูลก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรมถูก
นำมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS version 11 โดย ใช้ single paired t-test ผลการศึกษา
พบว่าภายหลังการฝึก โปรแกรม นักกีฬายูโดมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
0.05 และการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ภายหลังการฝึก โปรแกรมของนักกีฬายูโดเพิ่มขึ้นอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.00 การเปรียบเทียบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างขณะใส่
เสื้อยูโดแห้งและขณะเปียกพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

การศึกษานี้พบว่า โปรแกรมการฝึกความคล่องตัวแบบก้าวเท้าด้วยรูปแบบ 9 จัตุรัส แบบฝึก
บันไดความคล่องตัว แบบวิ่งกลับตัว แบบสไลด์ตัวไปด้านข้างและแบบฝึกยูโด มายมาวาริ-ซาบาชิ
ในระยะเวลา 6 สัปดาห์สามารถเพิ่มความคล่องตัวต่อนักกีฬายูโดได้และสภาพเสื้อยูโดแห้งกับเปียก
ไม่มีผลต่อความคล่องตัวในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ การศึกษาครั้งต่อไป
ในกลุ่มทดลองที่มีจำนวนมากขึ้นและระยะเวลานานขึ้นในการสวมใส่เสื้อยูโดแห้งและเปียกอาจมีผล
เปลี่ยนแปลงในด้านความคล่องตัว

Independent Study Title Effect of Agility Training on the Ippon-seoi-nage Techniques
of Chiang Mai University Judo Athletes

Author Mr. Krisana Boonprasit

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Dr. Prapas Pothongsunun Chairperson

Lect. Dr. Chawin Lertsrimongkol Member

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effect of agility training program with step patterns; 9 square step, Agility ladder step, Back and forth run, Sideway sliding step, and Mae-Mawari-Sabaki Judo pattern for 6 weeks in 7 ChiangMai Universtiy Judo athletes aged between 18-25 years. Hexagonal Obstacle test and Ippon-seoi-nage technique with dry and wet judo dress were evaluated for agility. Pre and post data were statistically analyzed with single paired t-test using Program SPSS version 11. The result showed significant increase in agility after training program at $p < 0.05$ level and significant increase in Ippon-seoi-nage technique after training program at $p > 0.00$ level. No any difference in Ippon-seoi-nage technique with dry and wet dress was seen.

This study found agility training program with step patterns; square step, 9 square step, Agility ladder step, Back and forth run, Sideway sliding step, and Mae-Mawari-Sabaki Judo pattern for 6 weeks had increased the agility and the dry and wet judo dress had no effect in Ippon-seoi-nage technique with a short time period. Further study in more subjects and longer wearing time of dry and wet judo dress might affect changes in agility.