

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาอายุระหว่าง 10 – 12 ปี

ผู้เขียน

นายบริกณฑ์ มายวัน

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนบ้านบ่อหิน อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 10 – 12 ปี จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 15 คน กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองได้รับการฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ทั้งสองกลุ่มใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษก่อนและหลังการฝึก

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษของกลุ่มทดลองหลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจาก 45.00 ± 9.06 เป็น 54.67 ± 10.08 คะแนน ($p < 0.001$) กลุ่มควบคุมหลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจาก 45.33 ± 9.53 เป็น 47.00 ± 10.14 คะแนน ($p > 0.1$) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากการฝึกพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความแม่นยำเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

สรุปได้ว่า การฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาควบคู่กับการฝึกทักษะจะมีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ณ จุดเตะโทษดีกว่าการฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียว

Independent Study Title Effect of Leg Muscle Strength Training on Accuracy in Goal Shooting at the Penalty Spot of 10 – 12 Years Football Players

Author Mr. Borikon Maiwan

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst.Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Chairperson

Asst.Prof. Dr. Jakkrit Klaphajone Member

ABSTRACT

This purpose of this study was to investigate the effect of leg muscle strength training on accuracy in goal shooting. Subjects were 30 male student from Baan Bohin school in Doisaket, Chiang Mai. They were divided equally into 2 groups : the control group was trained with only basic skill, and the experimental group was trained with combined basic skill and leg muscle strength training program and the training period was 6 weeks. Accuracy in goal shooting was tested in both groups before and after 6-week training program.

The results revealed that after 6-week training, accuracy in goal shooting of the experimental group was significantly increased from 45.00 ± 9.06 to 54.67 ± 10.08 points ($p < 0.001$), whereas that of the control group was increased from 45.33 ± 9.53 to 47.00 ± 10.14 points without statistical significance ($p > 0.1$) and comparison of accuracy between the two groups showed significant increase in the experimental group ($p < 0.001$).

It could be concluded that combined leg muscle strength and skill training program gave more beneficial effect on accuracy in goal shooting than the program without leg muscle training.