

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาฟุตบอล ของ
นักกีฬาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง
ชื่อผู้เขียน นายวิริยะ เดชแสง
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ
อาจารย์อนันต์ เอี้ยวเจริญ กรรมการ
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง โดยนำทักษะฟุตบอลมาจัดสร้างโปรแกรมมีผู้รับการทดลองจำนวน 22 คนทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวจากแบบทดสอบ SEMO-Test หลังจากนั้นจึงจับคู่ตามเวลาการทดสอบได้ 11 คู่แล้วสุ่มแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวร่วมกับการฝึกทักษะฟุตบอล และกลุ่มควบคุมที่ฝึกทักษะฟุตบอลอย่างเดียว โดยใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์ หลังการฝึก 6 สัปดาห์ทำการทดสอบ SEMO-Test อีกครั้งแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ Paired samples t-Test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มประชากร 2 กลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า

1. มีความแตกต่างในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05
2. มีความแตกต่างในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05
3. เปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ พบว่ามี กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

Independent Study Title	Effects of Agility Training in Soccer Players of Rajamangala Institute of Technology, Lampang Campus	
Author	Mr. Wiraya Dabsang	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Asst. Prof. Dr. Suchada Kraipiboon	Chairman
	Lect. Anan Aeocharoen	Member
	Assoc. Prof. Uthen Panyo	Member

ABSTRACT

The objective of this study was to develop the agility training program of Soccer Players, Rajamangala Institute of Technology, Lampang Campus. The study procedures started by administering SEMO-Test to twenty-two Soccer Players to find out their agility. Then these players were divided into two groups by using match pair technique. The experimental group was trained through the agility training program and football skills while the second one through football skills only for six weeks the data obtained were analyzed by Paired Samples t-Test to compare the different of these two groups.

The findings were as follows :

1. The mean scores of the controlled group before and after six weeks' training were significantly different at the level .05
2. The mean scores of the experimental group before and after six weeks' training were significantly different at the level .05
3. The mean scores of the experimental group before and after six weeks' training were significantly higher than those of the controlled group at the level .05