

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อจัดสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้ โดยนำทักษะฮอกกี้มาจัดสร้างโปรแกรมให้ผู้เข้ารับการทดลอง 15 คน ทำการทดสอบวิ่งเก็บของ (Shuttle run) เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป และเลี้ยงอ้อมหลัก 3 หลัก เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะในฮอกกี้ ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ หลังจากนั้น นำ ข้อมูลมาวิเคราะห์หาความแตกต่างของการฝึก โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ใช้ (Paired – t test)

ผลการศึกษาพบว่า จากการฝึกตามโปรแกรมฝึก เพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฮอกกี้ มีผลทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะของฮอกกี้ หลังการฝึกตามโปรแกรมเวลาในการทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

จากการศึกษา ผู้ทำการศึกษาสามารถสรุปได้ว่า หลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ นักกีฬาฮอกกี้มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

Abstract

TE 133375

The objective of this study was to establish the training program of agility in hockey players. The subjects, 15 female hockey players, 19 – 22 year old were measured the general agility by using shuttle run test and the specific agility by using the test of playing an indirect the 3 post (the hockey skilled providing program) The test were performed before and after 6 weeks of training. The data was analysed by Paired – test.

After training, the time of the both tests were significantly decreased ($p < 0.001$) The results of this study demonstrate improved the agility in hogkey players.