

ณัฐพงษ์ ชัยพัฒน์ปรีชา : ผลการฝึกโพรไพโอเซ็ปทีฟที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัวในนักกีฬาฟุตบอล. (EFFECTS OF PROPRIOCEPTIVE TRAINING ON AGILITY AND BALANCE IN SOCCER PLAYERS). อ.ที่ปริชชาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร. ชนินทร์ชัย อินทิตราภรณ์, อ.ที่ปริชชาวิทยานิพนธ์ร่วม : อาจารย์ ดร. ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์, 120 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกโพรไพโอเซ็ปทีฟที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัวในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน ด้วยการสุ่มอย่างง่าย ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยให้กลุ่มทดลองทำการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมโพรไพโอเซ็ปทีฟก่อนการฝึกซ้อมตามปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมทำการฝึกซ้อมตามปกติ โดยทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังระเบิดของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการเร่งความเร็ว ความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ของสะโพก การทรงตัวแบบนิ่งอยู่กับที่ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One way analysis of variance with repeated measures) หากพบความแตกต่างจึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของ ดูกี เอ (Tukey a) และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยการทดสอบค่าที (Independent t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการเร่งความเร็ว ความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ของสะโพก การทรงตัวแบบนิ่งอยู่กับที่ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการเร่งความเร็ว การทรงตัวแบบนิ่งอยู่กับที่ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าความอ่อนตัวแบบเคลื่อนที่ของสะโพกของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

5178607439 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS : PROPRIOCEPTIVE TRAINING/AGILITY/BALANCE

NATTAPONG CHAIPATPREECHA : EFFECTS OF PROPRIOCEPTIVE TRAINING ON AGILITY AND BALANCE IN SOCCER PLAYERS. THESIS ADVISOR : ASST.PROF. CHANINCHAI INTIRAPORN, Ph.D., THESIS CO - ADVISOR : CHAIPAT LAWSIRIRAT, Ph.D., 120 pp.

The purpose of this research was to examine the effects of proprioceptive training on agility and balance in soccer players. Thirty soccer players from the Bangkok Sports School were purposively sampled to participate in the research. The subjects were assigned into two groups of 15 players by simple random sampling. The experimental group had a supplementary proprioceptive training before their regular training, while the control group had only the regular training. Both groups trained three days a week for a period of eight weeks. The data of agility, leg muscular explosive power, acceleration ability, dynamic flexibility of hip joint, static balance and leg muscular strength were collected before experiment, four weeks after training and eight weeks after training. The obtained data were analyzed in term of means, standard deviations, One Way Analysis of Variance with repeated measures and multiple comparison by the Tukey (a) were also employed for statistical significance. Independent t-test was used to check the differences between the two groups.

The results indicated that:

1. After eight weeks of experiment, agility, acceleration ability, dynamic flexibility of hip joint, static balance and leg muscular strength in the control group and the experimental group were significantly better than those before experiment at the .05 level.

2. After eight weeks of experiment, agility, leg muscular explosive power, acceleration ability, static balance and leg muscular strength in the experimental group were significantly better than the control group at the .05 level. However, there was no statistical difference on dynamic flexibility of hip joint between the two groups.