

## T 157228

ยรรยงค์ สมทรง 2546 : ผลของการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการโหม่งลูกฟุตบอลของนิสิตชาย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ( THE EFFECTS OF FLEXIBILITY AND MUSCULAR STRENGTH TRAINING UPON FOOTBALL HEADING ACCURACY FOR MALE STUDENTS SCHOOL OF SPORTS SCIENCE )

อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ ฤทธิวิชัย, 162 หน้า. ISBN 974-17-5157-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการโหม่งลูกฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็น นิสิตเพศชาย ระดับปริญญาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 17-22 ปี จำนวน 40 คน เป็นการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ( Simple Random Sampling ) กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดสอบความแม่นยำในการโหม่งลูกฟุตบอลก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก แล้วแบ่งกลุ่มที่มีความสามารถเท่ากันเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกโหม่งลูกฟุตบอลเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ฝึกโหม่งลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว กลุ่มที่ 3 ฝึกโหม่งลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 4 ฝึกโหม่งลูกฟุตบอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ ภายในกลุ่ม ( One -Way Repeated Measurement ) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ระหว่างกลุ่ม (One -Way Analysis of Variance ) ถ้าพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของผลคะแนนความแม่นยำในการโหม่งลูกฟุตบอล ภายในกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกับก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยของผลคะแนนความแม่นยำในการโหม่งลูกฟุตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**TE 157228**

##4483779427 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : FLEXIBILITY / STRENGTH / FOOTBALL HEADING

YANYONG SOMSONG : THE EFFECTS OF FLEXIBILITY AND MUSCULAR STRENGTH TRAINING

UPON FOOTBALL HEADING ACCURACY FOR MALE STUDENTS SCHOOL OF SPORTS SCIENCE

THESIS ADVISOR : ASSOC. TEPPRASIT GULHAWATVICHAI.162 PP.ISBN 974-17-5157-5

The purposes of this research were to study and compare the effects of flexibility and muscular strength training upon football heading accuracy for male students of school of sports science chulalongkorn university. Forty subjects were purposively random sampled from male students of school of sports science chulalongkorn university, ages ranged from 17-22 years old. Heading accuracy was tested before the experiment and then all subjects were equate by heading accuracy score. The first group was trained with football heading. The second group was trained with football heading and flexibility training. The third group was trained with football heading and strength training and the fourth group was trained with football heading and flexibility training together with strength training. Each group was trained for 8 weeks with 3 day a week. Accuracy in football heading was tested after the second week, the fourth week, the sixth week and the eight week, respectively. The results were analyzed in term of mean, standard deviation, one-way analysis of variance and scheffe' method,between 4 group and one-way repeated measurement within group.

The results showed that :

1. There was a significant difference of the average accuracy in football heading score within the 4 group between before and after eight weeks at the 05 level
2. There were a significant differences of the average accuracy score in football heading between 4 group; the third and fourth group and the first and second group at the 05 level