

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของ  
ผู้เล่นกีฬาเทนนิส  
ผู้เขียน นางสาวอัจฉรา ช่วยจันทร์  
สาขาวิชา พลศึกษา  
ปีการศึกษา 2549

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ก่อนและหลังการทดลอง 2) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว ก่อนและหลังการทดลอง 3) เปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M กับกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตชาย วิชาเอกพลศึกษา ปีการศึกษา 2548 ของมหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือกลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M และกลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว ทำการฝึก 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบ Spider Test เพื่อใช้ในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที

### ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M มีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 18.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.98 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 16.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.88

2. กลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว มีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวหลังการทดลองไม่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 18.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.97 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 18.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.83

3. กลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M มีค่าเฉลี่ยของความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**Thesis Title**                Effects of M - Pattern Running Practice on Agility Growth of Tennis Player  
**Author**                        Miss Atchara Chuayjan  
**Major Program**            Physical Education  
**Academic Year**            2006

### **ABSTRACT**

The objectives of this research were: 1) to compare the agility of the group trained in the tennis program along with M - pattern running practice before and after the experiment 2) to compare the agility of the tennis-only program group before and after the experiment, and 3) to compare the agility of the group trained in the tennis program together with M-pattern running practice against the tennis only program group.

The sample consisted of 30 male students of Thaksin University majoring in physical education in the academic year of 2005. This was divided into two groups of 15 each, the experimental group was trained in the tennis program together with M-pattern running practice, and the control group was trained in the tennis-only program. The duration of the training was six weeks of three days each. The research instrument was the Spider Test that was administered before and after the experiment. Mean, standard deviation, and t-test were used in the analysis of the data.

#### **The findings were as follow :**

1. The group trained in the tennis program along with M-pattern running practice showed a higher mean for agility after the experiment than before it did at the .05 level of statistical significance. The pre-experiment mean was 18.46 with the standard deviation of 1.98, while the post-experiment mean was 16.06 with the standard deviation of 1.88

2. The group trained in the tennis-only program did not show a higher mean for agility after the experiment than before it, did at the .05 level of statistical significance. Before the experiment, the mean was 18.50 with the standard deviation of 1.97; after the experiment, the mean was 18.34 with the standard deviation of 1.83

3. The group trained in the tennis program together with M-pattern running practice had a higher mean for agility than did the group trained in the tennis-only program, at the .05 level of statistical significance.