

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกกระโดดเท้าคู่ที่มีต่อความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอล
ผู้เขียน นายทงพร แก้วไฟ
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียวกับการฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกกระโดดเท้าคู่ที่มีต่อความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลชายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาชุดทีม A ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 19-21 ปี จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล 2) โปรแกรมการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 3) แบบทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดเตะฝ่าผนัง (Vertical Jump) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยความสูงในการกระโดดของนักกีฬาฟุตบอลที่ฝึกทักษะฟุตบอลควบคู่กับการฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว สูงกว่ากลุ่มฝึกทักษะฟุตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Thesis Title Effect of Training in Double Legs Jump on Jumping Height of
Football Players
Author Mr. Tanongporn Kaewfai
Major Program Physical Education
Academic Year 2007

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the effects of training in football skill on jumping height as compared with those of training in football skills along with training in double legs jump. The sample consisted of 30 football players of 19 – 21 years old in Team A of the Physical Education Institute at Yala Campus in the academic year 2005. They were systematically assigned into two equal groups. The instruments used in this research were 1) a program for football skill training, 2) a program for double legs jump training, 3) a test of vertical jump. Arithmetic mean, standard deviation, and t-test were used in data analysis.

The finding revealed that the average of the jumping height of the group that trained in double legs jump was significantly higher than of those that trained in football skills only at .01 level.