

ชื่อวิจัย การฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการตัดสินใจเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของกล้ามเนื้อขา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/7 ห้องเรียนกีฬา โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม

ชื่อผู้วิจัย นายกิตติพงษ์ สิงห์ไชย

หน่วยงาน โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม

บทคัดย่อ

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ความคล่องแคล่วว่องไวของกล้ามเนื้อขาด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยตาราง 9 ช่อง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/7 จำนวน 22 คนห้องเรียนกีฬา เริ่มจากทั้งสองเท้ายืนอยู่ที่หมายเลข 2 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 3 เท้า และเท้าทั้งสองก้าวกลับมายังหมายเลข 2 ตามจังหวะเดิม มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการศึกษาในครั้งนี้จัดการศึกษาในภาคเรียนที่ ปีการศึกษา 2569 ซึ่งระยะเวลาในการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 2 ชั่วโมง เพื่อให้ระยะเวลาติดต่อกันทำให้สภาพร่างกายจดจำ ในการศึกษาความคล่องแคล่วว่องไวของกล้ามเนื้อขา แบ่งเป็น 2 ช่วง ได้แก่ก่อนการฝึกด้วยแบบฝึก เริ่มจากทั้งสองเท้ายืนอยู่ที่หมายเลข 2 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 1 ก้าวเท้าซ้ายไปที่เลข 3 เท้า และเท้าทั้งสองก้าวกลับมายังหมายเลข 2 ตามจังหวะเดิม และหลังการฝึกโดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ตาราง 9 ช่อง โปรแกรมแบบเริ่มจากเท้าซ้ายอยู่ที่เลข 2 เท้าขวาอยู่ที่เลข 3 และเท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้า ตามด้วยเท้าขวาก้าวไปข้างหน้าเช่นกันในหมายเลขที่ 5 6 8 และ 9 ตามลำดับและถอยหลังกลับตามเดิม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพของร่างกาย