

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกแบบเข่งเร็วที่มีผลต่อความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น
100 เมตร

ผู้เขียน กานน เนตรนพรัตน์

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบผลของการฝึกแบบเข่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติกับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ต่อการเพิ่มความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร เยาวชนหญิง โดยมีกลุ่มผู้ร่วมทดลองเป็นนักกรีฑาเยาวชนหญิง โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้ Wilcoxon Signed Test และ Mann-Whitney U Test (SPSS for windows version 10) ผลการศึกษาพบว่า การฝึกแบบเข่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติก่อน และหลังการทดสอบจะได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.265 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่งก่อนและหลังการฝึกพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนผลการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อน และหลังการทดสอบจะได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.0767 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และผลการเปรียบเทียบการฝึกแบบเข่งเร็วร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ หลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่าง ในการฝึกแบบเข่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ดีกว่าการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว เท่ากับ 0.1583 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่งก่อนและหลังการฝึก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการฝึกแบบเข่งเร็ว (Speed Hops) ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติที่สามารถเพิ่มความเร็วในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร เยาวชนหญิง