

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร
 ชื่อผู้เขียน นายครวญธรรม อันโต
 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
 คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ. นพ. สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ ประธานกรรมการ
 ผศ. ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการ
 อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลการฝึกถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร โดยการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายทีมวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2543 จำนวน 18 คน อายุระหว่าง 19-22 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 9 คน ก่อนการฝึกทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของเวลาการวิ่งระยะ 50 เมตรใกล้เคียงกัน และใช้โปรแกรมการฝึกแบบเดียวกัน กลุ่มที่ 1 กลุ่มควบคุม ฝึกวิ่งโดยไม่ถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า กลุ่มที่ 2 กลุ่มทดลอง ฝึกวิ่งโดยถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้าร้อยละ 5 ของน้ำหนักร่างกาย ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.00 น.-18.00 น. รวมระยะเวลาการฝึก 6 สัปดาห์ ทดสอบเวลาการวิ่ง 50 เมตรก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ความสามารถในการวิ่งระยะ 50 เมตร ภายในกลุ่มของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ อัตราเร็วในการวิ่งหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึก

2. ความสามารถในการวิ่งระยะ 50 เมตร ระหว่างกลุ่มของทั้งสองกลุ่ม หลังการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ อัตราเร็วในการวิ่งของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

Independent Study Title	Effects of Training with Loading at the Ankle on the 50 Meter Dash		
Author	Mr. Kruanthum Ounto		
I.S.	Sports Science		
Examining Committee	Asst. Prof. Surasak	Boonyaritichaij	Chairman
	Asst. Prof. Dr. Prapas	Pothongsunun	Member
	Lect. Chawin	Lerssrimongkol	Member

ABSTRACT

The purpose of the study was to examine the effects of training with Loading at the Ankle on the 50 Meter Dash. True Experimental Research design was implemented. Samples were 18 male student soccer players at Sukhothai Physical Education College, enrolled in the year 2000, and aged between 19 – 22 years old.

They were divided into two groups of equal running ability based on the mean of the 50 meter dash, prior to the experiment. Each group participated in the same program of training but non – loading at the ankle in the control group and 5 percents of body weight loading at the ankle in the experimental group.

The training was conducted three days a week, Monday, Wednesday and Friday from 4.00 pm. to 6.00 pm. for six weeks. The 50 meter sprint was tested before the experiment and again after six weeks. Data analyses were presented in percentage, arithmetic mean, and standard deviation, related sample t – test and dependent sample t – test. This study found 1). The 50 meter dash means of pretest and posttest after six week training within group were statistically significant difference ($P < .001$) in both groups. Speed was improved in each group. 2). The 50 meter dash means after six week training of the two groups showed statistically significant difference ($P < .01$). The running speed in the experimental group was better than the control group.