

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร
ของนักวิ่งระยะสั้นประเภท 100 เมตร

ผู้เขียน นายสุริโย ชिरราช

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ. ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ
ผศ. เพ็ชรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ต่อการเพิ่มความเร็วในระยะ 60 เมตร ของนักวิ่งระยะสั้นประเภท 100 เมตร เยาวชนชาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 6 สัปดาห์ นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้ โปรแกรม SPSS for Window Version 11 ทดสอบด้วยค่าสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann – Whitney U Test

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติมีความเร็วเพิ่มขึ้นหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.338 วินาที และเมื่อทดสอบความแตกต่างของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05
2. ผลการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว มีความเร็วเพิ่มขึ้นหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 0.216 วินาที และเมื่อทดสอบความแตกต่างของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึก พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

3. ผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว พบว่า กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ มีความเร็วดีกว่า กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวเท่ากับ 0.120 วินาที และเมื่อทดสอบความแตกต่างของเวลาที่ใช้ในการวิ่งหลังการฝึก พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

แสดงว่า โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติที่กำหนดให้ สามารถเพิ่มความเร็วในการวิ่งระยะ 60 เมตร ของนักวิ่งระยะสั้น ประเภท 100 เมตร ได้ดีกว่าการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Speed Training Program in 60 Meters for 100 Meters Sprinters

Author Mr. Suriyo Thirach

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Chairperson

Asst. Prof. Peanchai Khamwong Member

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the effect of speed training program in 60 meters with the regular training program and the only regular training program on the speed of 60 meters sprinting for 100 meters young man sprinters. The 10 young man sprinters from Chiang Mai division were participated in this study. They were divided into two groups ; speed training program in 60 meters with the regular training program and the only regular training program. There were records of the speed of 60 meters sprinting during PRE and POST 6 weeks of training. The comparison of the speed was statistically analysed by using Wilcoxon Signed Ranks Test and Mann – Whitney U Test (SPSS for Window Version 11).

The results showed that:

1. The speed at 60 meters sprinting of Speed training program in 60 meters with the regular training program group was better after 6 weeks training period. The difference of mean speed between pre-test and post-test was 0.338 seconds with significant different at 0.05 levels.

2. The speed at 60 meters sprinting of the only regular training program group was better after 6 weeks training period. The difference of mean speed between pre-test and post-test was 0.216 seconds with significant different at 0.05 levels.

3. The speed at 60 meters sprinting of speed training program in 60 meters with the regular training program group was better than the only regular training program group. The difference of mean speed between the speed training program in 60 meters with the regular training program group and the only regular training program group was 0.120 seconds with significant different at 0.05 levels.

The speed training program in 60 meters with the regular training program could be more effective increase the speed at 60 meters for 100 meters sprinters than the regular training program.