

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์ และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินที่มีต่อความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำของนักกรีฑาวิ่งวิบาก 3,000 เมตรชาย

ผู้เขียน

จิระศักดิ์ สุทธิชาติ

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนักวิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินที่มีต่อความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำของนักกรีฑาวิ่งวิบาก 3,000 เมตรชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬากรีฑาวิ่งวิบาก 3,000 เมตรชายในระดับทีมชาติ โครงการเก็บตัวซีเกมส์ครั้งที่ 23 ที่ประเทศฟิลิปปินส์ จำนวนทั้งสิ้น 6 คน โดยเลือกมาแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก ในการวิ่งวิบาก 3,000 เมตร อยู่ในระดับที่สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยตั้งไว้ โดยใช้สถานที่ในการทดลอง คือ สนามกรีฑาในศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต และสถานีวิจัยการเกษตรแม่เหียะ จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลาในการดำเนินการตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2547 ถึงเดือนมีนาคม 2548

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินร่วมกับโปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร หลังการฝึก 6 สัปดาห์ มีความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำในระยะห่างจากรั้วน้ำ 30 เมตร ก่อนการฝึกเท่ากับ 43.08 ± 0.5076 วินาที และ หลังการฝึกเท่ากับ 42.55 ± 0.3782 วินาที ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินร่วมกับโปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร ทำให้ความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำ ในระยะห่าง 30 เมตร เร็วกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05