

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การเปรียบเทียบผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นายพิชัยณรงค์ กงแก้ว

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ  
รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชันของกลุ่ม วิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว วิ่งลงเนินอย่างเดียวและวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 21 คน อายุ 18 – 20 ปี โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน ซึ่งได้ทำการทดสอบความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้น นำความเร็วที่ได้จากการทดสอบมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา พบว่า

1. ความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน ดีขึ้นหลังการฝึก 6 สัปดาห์
2. กลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน เพิ่มความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ได้ดีกว่า กลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว หลังการฝึก 6 สัปดาห์
3. กลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน เพิ่มความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ได้ดีกว่า กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว หลังการฝึก 6 สัปดาห์
4. กลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว เพิ่มความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ได้ดีกว่า กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว หลังการฝึก 6 สัปดาห์

|                                |  |            |          |
|--------------------------------|--|------------|----------|
| <b>Independent Study Title</b> | Comparison in Resulting of Incline Sprint to Velocity in Running 50 Meters Female Handball Players in Sports Association of Chiang Mai |            |          |
| <b>Author</b>                  | Mr. Pichainarong Kongkaew  |            |          |
| <b>M.S.</b>                    | Sports Science   |            |          |
| <b>Examining Committee</b>     | Assoc. Prof. Anek  | Changnoi   | Chairman |
|                                | Asst. Prof. Dr. Suchada  | Kraiphikul | Member   |
|                                | Assoc. Prof. Uthen   | Panyo      | Member   |

#### Abstract

This quasi – experiment research was aimed at investigating and comparing the sprinting speed at a distance of 50 meters between uphill, downhill and uphill – downhill sprint training group in training on various inclines. 21 female handball players aged between 18 and 20 years of Sport Association of Chiang Mai were selected divided into 3 groups : a solely uphill sprint training group, a solely downhill sprint training group, and an uphill – downhill sprint training group. The velocities were tested before and after a training period of 6 weeks to find averages and standard deviations.

The results showed that :

1. The speed at a distance of 50 meter of the 3 group, the solely uphill group, the solely downhill group, and the uphill – downhill sprint training group was better after the 6 week training period.
2. The uphill – downhill sprint training group was than the solely uphill sprint training group in increasing its speed at a distance of 50 meters after the 6 week training period.
3. The uphill – downhill sprint training groups was better than the solely downhill sprint training group in increasing its speed at a distance of 50 meters after the 6 week training period.
4. The solely uphill sprint training group was better than the solely downhill sprint training group in increasing its speed at a distance of 50 meters after the 6 week training period.