

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความเร็วของเท้า โดยใช้ตาราง เก้าช่องที่มีขนาดต่างกันต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) จากนักเรียนชาย อายุระหว่าง 10-11 ปี และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยสุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้น กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกรูปแบบการ เคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยตารางเก้าช่องที่มีขนาด 60 x 60 เซนติเมตร ควบคู่กับการฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่ง ระยะสั้น กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยตารางเก้าช่องที่มีขนาด 90 x 90 เซนติเมตรควบคู่กับการฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้น ทั้งนี้ทุกกลุ่มจะทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือวัน จันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 14.30 – 16.00 น. และทำการทดสอบความเร็วของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่มโดยใช้วิธี ของ Tukey

ผลการวิจัยทั้ง 3 กลุ่มพบว่า ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ส่งผลต่อค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะ ทาง 25 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มควบคุม แตกต่างจากกลุ่มทดลอง ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการฝึกความเร็วของกรีฑาวิ่งระยะสั้นนั้นสามารถเสริมด้วย โปรแกรมการฝึกความเร็วเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่องขนาด 60 x 60 เซนติเมตร และขนาด 90 x 90 เซนติเมตร ร่วมกับโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้นซึ่งจะสามารถพัฒนาความเร็วได้ดีกว่าการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นเพียง อย่างเดียว

The purpose of this study was to examine and compare the results of footwork training using different sizes of nine square on 25-meter running speed after 4-week and 8-week training programs. Forty-five male students (10-11 years old) were selected by a purposive random sampling and randomly assigned to 3 different groups: the control group of short-running training, the first experimental group of footwork training using 60 x 60 cm nine square together with short-running training, and the second experimental group of footwork training using 90 x 90 cm nine square together with short-running training. Each subject participated in the training session 3 days a week: Monday, Wednesday, and Friday from 2.30 to 4.00. All subjects were tested on their speed before and after 4-week and 8-week training programs. Data were analyzed using repeated analysis of variance and compared for differences using the Tukey method multiple comparison test.

The results revealed a significant ($p < .05$) effect of 8-week training on 25-meter running speed. The control group was different from the first experimental group and the second experimental group. There was no difference between the first experimental group and the second experimental group. In light of the findings of this study, the use of 60 x 60 cm and 90 x 90 cm nine square footwork trainings, along with short – running training can enhance the speed of short running better than the use of short – running training alone.