

นภสร นิละไพจิตร 2549: ผลของการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง ที่มีขนาดต่างกันต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาการศึกษาระดับปริญญาตรี: รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์, ก.ม. 87 หน้า ISBN 974-16-1835-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความเร็วของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่องที่มีขนาดต่างกันต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 45 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) จากนักเรียนชาย อายุระหว่าง 10-11 ปี และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยสุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้น กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยตารางเก้าช่องที่มีขนาด 60 x 60 เซนติเมตร ควบคู่กับการฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้น กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดด้วยตารางเก้าช่องที่มีขนาด 90 x 90 เซนติเมตร ควบคู่กับการฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้น ทั้งนี้ทุกกลุ่มจะทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 14.30 – 16.00 น. และทำการทดสอบความเร็วของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่มโดยใช้วิธีของ Tukey

ผลการวิจัยทั้ง 3 กลุ่มพบว่า ภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ส่งผลต่อค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กลุ่มควบคุม แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการฝึกความเร็วของกรีฑาวิ่งระยะสั้นนั้นสามารถเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความเร็วเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่องขนาด 60 x 60 เซนติเมตร และขนาด 90 x 90 เซนติเมตร ร่วมกับโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้นซึ่งจะสามารถพัฒนาความเร็วได้ดีกว่าการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นเพียงอย่างเดียว

นภสร นิละไพจิตร  
ลายมือชื่อ

จ. กระบวนรัตน์  
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

27 / พ.ค. / 49