

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสกีวพีระมิด ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลของ โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 45 คน ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือกลุ่มควบคุม ฝึกทักษะฟุตบอล กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอล กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยน้ำหนักแบบสกีวพีระมิดควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอล ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. และทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two way analysis of variance with repeated measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way analysis of variance : ANOVA) การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของ Tukey และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกแบบแฟลทพีระมิดและกลุ่มที่ฝึกแบบสกีวพีระมิด มีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ระหว่างกลุ่มที่ฝึกแบบแฟลทพีระมิดและกลุ่มที่ฝึกแบบสกีวพีระมิด มีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The main purposes of this research were to study and contrast the effects of weight training as the flat pyramid and the skewed pyramid on the speed of forty metre dash in football players. The subjects used in this research consisted of 45 males aged 14-16 years who were students in Sport School, Bangkok Province. The subjects were selected by using simple random sampling method. They were divided into 3 groups, 15 students for each group. The control group was trained with a football skill program only, the first experimental group was trained with the football skill program combined with the flat pyramid weight training while the second experimental group was trained with the football skill program combined with the skewed pyramid weight training. The training period was 8 weeks long, three days a week on Monday, Wednesday and Friday, from 4-6 p.m. The subjects were tested by the speed of running a 40 metre dash and were recorded before training, after 4 weeks of training and after 8 weeks of training. The data were analyzed using two way analysis of variance with repeated measure, one way analysis of variance with repeated measure and one way analysis of variance (ANOVA) procedures along with multiple comparisons testing by using the Tukey's method. All testing used the .05 level of significance.

The results indicated that after the 8 weeks of training, the average speed of 40 metre dash of the control group and both of the experimental groups were significantly different at the level of .05. But between the flat pyramid weight training and skewed pyramid weight training were not significantly different at the level of .05.