

ศุภกิจ มานะมุตติ 2549: ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสควิ
พีระมิด ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิทยาศาสตรการกีฬา
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา:
รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิมย์คำ, กศ.ม. 82 หน้า
ISBN 974-16-2172-8

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างผลของการฝึกด้วยน้ำหนัก
แบบแฟลทพีระมิดและแบบสควิพีระมิด ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬา
ฟุตบอล 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
ฝึกด้วยน้ำหนักแบบสควิพีระมิดควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอล ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ
3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. และทดสอบความเร็วในการ
วิ่งระยะทาง 40 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ
ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 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) การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการ
ของ Tukey และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกแบบแฟลทพีระมิดและกลุ่มที่ฝึก
แบบสควิพีระมิด มีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ระหว่างกลุ่มที่ฝึกแบบแฟลทพีระมิดและกลุ่มที่ฝึกแบบสควิพีระมิด มี
ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศุภกิจ มานะมุตติ
ลายมือชื่อนิติ

รศ. บรรจบ ภิมย์คำ
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

29 / ม.ค. / 2549