ศุภกิจ มานะมุติ 2549: ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสคิวพีระมิด ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ในนักกีฬาฟุตบอล ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม. 82 หน้า

ISBN 974-16-2172-8

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบแฟลทพีระมิดและแบบสคิวพีระมิด 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 ฝึกด้วยน้ำหนักแบบสคิวพีระมิดควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอล ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. และทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 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 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกแบบแฟลทพีระมิดและกลุ่มที่ฝึกแบบสคิวพีระมิด มีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ระหว่างกลุ่มที่ฝึกแบบแฟลทพีระมิดและกลุ่มที่ฝึกแบบสคิวพีระมิด มีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 40 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

____________________ ____________________ ___ / ___ / ___

ลายมือชื่อนิสิต ลายมือชื่อประธานกรรมการ