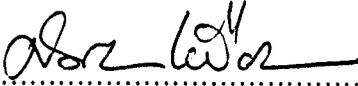
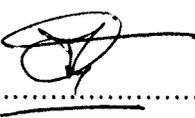


ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษาเปรียบเทียบการฝึกแบบปกติ กับการฝึกเสริมด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก และ การฝึกแบบพลับโอมเมตริก ที่มีต่อการจีจักรยานระยะทาง 1,000 เมตร
ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์ นายราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิสิต แจ่งสกุล)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมศักดิ์ เผือกพันธ์)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลิขิต อมาตยคง)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการฝึกแบบปกติ กับการฝึกเสริมด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก และการฝึกแบบพลับโอมเมตริก ที่มีต่อการจีจักรยานระยะทาง 1,000 เมตร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็น นักกีฬาจักรยานของโรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น เพศชาย อายุระหว่าง 14-17 ปี ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรซึ่งมีอยู่จำนวนจำกัด (Finite population) เลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน กลุ่มทดลองที่หนึ่งจำนวน 10 คน และกลุ่มทดลองที่สองจำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกจักรยานระยะสั้นแบบปกติ โปรแกรมการฝึกที่เสริมด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก และโปรแกรมการฝึกแบบพลับโอมเมตริก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูลจากการทดสอบความสามารถในการจีจักรยานระยะทาง 1,000 เมตร ก่อนการฝึก (Pre - test) และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (Post - test)

นำข้อมูลวิเคราะห์ผลทางสถิติ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่าที่ t -test โดยใช้ไมโครคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows Release Version 7.5

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการฝึก(สัปดาห์ที่ 8) กลุ่มควบคุมที่ฝึกแบบปกติ และกลุ่มทดลองที่หนึ่ง ที่ฝึกเสริมด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก มีเวลาในการวิ่งจักรยานระยะทาง 1,000 เมตร ดีขึ้น โดยกลุ่มที่ฝึกเสริมด้วยการฝึกด้วยน้ำหนักมีการพัฒนาความสามารถ ดีกว่า กลุ่มควบคุมที่ฝึกแบบปกติ แต่เมื่อทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t -test พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05
2. หลังการฝึก(สัปดาห์ที่ 8) กลุ่มควบคุมที่ฝึกแบบปกติ และกลุ่มทดลองที่สอง ที่ฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริก มีเวลาในการวิ่งจักรยานระยะทาง 1,000 เมตร ดีขึ้น โดยกลุ่มที่ฝึกเสริมแบบพลัยโอเมตริกมีการพัฒนาความสามารถ ดีกว่า กลุ่มควบคุมที่ฝึกแบบปกติ และเมื่อทดสอบความแตกต่างโดยใช้ t -test พบว่ามีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05