

168978^ง

ทีระพงศ์ หนพชนด์ : ผลขงการฝึกเสริมด้วยการวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนักที่มีต่อความ
สามารถในการเร่งความเร็วของนักวิ่ง 100 เมตร อายุระหว่าง 14 – 16 ปี.

(EFFECT OF SUPPLEMENTAL HARNESS RUN TRAINING ON ACCELRATION
ABILITY OF 100 METER RUNERS BETWEEN THE AGE OF 14 – 16 YEARS OLD)

อ. ที่ปรึกษา : อาจารย์ คร. ชนินทร์ชัย อินทราภรณ์ 89 หน้า. ISBN 974-53-2236-9

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยการวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนักที่มีต่อ
ความสามารถในการเร่งความเร็ว ของนักวิ่ง 100 เมตร อายุระหว่าง 14-16ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้ง
นี้เป็นนักวิ่ง ของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง และผู้วิจัยทำ
การแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมการฝึก
ตามปกติ กลุ่มทดลองฝึกเสริมด้วยการวิ่งลากเครื่องถ่วงน้ำหนักและโปรแกรมการฝึกตามปกติ ใช้เวลาในการ
ทดลอง 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความสามารถในการเร่งความเร็ว ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4
สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้ มาวิเคราะห์ ตามวิธีทางสถิติ ด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเคียวชนิดวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างของ
ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีทดสอบของคูกี (Tukcy)

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า

1. ความสามารถในการเร่งความเร็วจากจุดเริ่มต้นถึงจุด 5 เมตร ในกลุ่มทดลอง มากกว่า
กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการเร่งความเร็วจากจุดเริ่มต้นถึงจุด 10 เมตร ในกลุ่มทดลอง มากกว่า
กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรการสอนและเทคนิโณโลยีการศึกษา

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2547

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

4683726327 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: SUPPLEMENTAL HARNESS RUN TRAINING / ACCELERATION ABILITY

PEERAPONG NOOPAYAN : EFFECT OF SUPPLEMENTAL HARNESS RUN
ON TRAINING ACCELERATION ABILITY OF 100 METER RUNNERS

BETWEEN THE AGE 14-16 YEARS OLD. THESIS ADVISOR :

CHANINCHAI INTIRAPORN , Ph.D., 89 pp. ISBN 974-53-2236-9

The purpose of this research was to study the effect of supplemental harness runs training on acceleration ability of 100 meter runners between the age 14 - 16 years old. The subjects were 40 runners from Sports School of Bangkok, by purposive sampling. They were divided equally into two group by simple random sampling. The control group had regular training while the experimental group had the supplemental harness run training combined with regular training. Both groups trained for a period of eight weeks. The data of acceleration ability of both groups were taken before experiment, after four weeks and eight weeks. The obtained data were analysed in terms of means, and standard deviations, t-test and one way analysis of variance with repeated measure and multiple comparison by the Tukey were employed for statistical significant.

After eight weeks of experiment, the result indicated that :

1. Acceleration ability from start to 5 meters in the experimental group was significantly better than the control group at the .05 level.
2. Acceleration ability from start to 10 meters in the experimental group was significantly better than the control group at the .05 level.

Department of Curriculum Instruction

and Education Technology

Field of study Physical education

Academic year 2004

Student's signature.....

Advisor's signature.....