

## T 155201

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการรับรู้ความสามารถของตนและการฝึกกำหนดลมหายใจต่อเวลาในการวิ่งระยะสั้นของนักเรียนโรงเรียนกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬา กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 12 คน การทดลองใช้ ABA control group design ใช้สถิติ t-test และ binomial test ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาวิ่งระยะสั้นที่ได้รับการฝึกให้รับรู้ความสามารถของตนและการฝึกกำหนดลมหายใจจะมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักกีฬาวิ่งระยะสั้นที่ได้รับการฝึกให้รับรู้ความสามารถของตนและการฝึกกำหนดลมหายใจ จะใช้เวลาในการวิ่งน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังจากที่ได้รับการฝึกให้รับรู้ความสามารถของตนและการฝึกกำหนดลมหายใจ นักกีฬาวิ่งระยะสั้นจะมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงกว่าก่อนที่จะได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังจากที่ได้รับการฝึกให้รับรู้ความสามารถของตนและการฝึกกำหนดลมหายใจแล้ว นักกีฬาวิ่งระยะสั้นจะใช้เวลาในการวิ่งลดลงกว่าก่อนได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## TE 155201

The purpose of this research was to study the effect of self-efficacy and deep breath training on the short-distance running speeds of sports school students. The subjects comprised 24 students in a sports school in Bangkok. All of them were divided into experimental group and control group with 12 each. An ABA control group design was applied. The data was analyzed using a t-test and a binomial test.

Results were as follows:

1. Trained sprinters had significantly more self-efficacy than untrained sprinters ( $p < .05$ ).
2. Trained sprinters had significantly faster short-distance running speeds than untrained sprinters ( $p < .05$ ).
3. Sprinters had significantly more self-efficacy after training than before training ( $p < .05$ ).
4. Sprinters had significantly faster short-distance running speeds after training than before training ( $p < .05$ ).