

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่องที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น
ผู้เขียน	นายสมชาย ปันทิโต
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน
ปีการศึกษา	2559

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่องที่มีผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตรของนักกรีฑาวิ่งระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาชาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดยะลา จำนวน 30 คน มีอายุเฉลี่ย 14 ปี จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Random) จัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง เป็น 2 กลุ่มๆละ 15 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) โดยการเรียงลำดับเวลาจากการทดสอบวิ่งระยะทาง 50 เมตร กลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้น ส่วนกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่องควบคู่กับโปรแกรมการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่างทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาฝึก 2 ชั่วโมงรวมทั้งหมด 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบวิ่งระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลของการฝึกระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มพบว่า ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกตารางเก้าช่องควบคู่กับโปรแกรมการฝึกกรีฑาวิ่งระยะสั้นในระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร สำหรับนักกรีฑาวิ่งระยะสั้นได้

Thesis Title Effect of the Matrix of Nine Square Training Program on
Speed of 50 - Meters for Sprinter Athletes

Author: Mr.Somchai Pantito

Major Program: Curriculum and Instruction

Academic Year: 2016

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine and compare effects of the matrix of nine square training program on the speed of 50 – meters for sprinter athletes from Yala sports school. Thirty males 14 years old were selected by a purposive random sampling and the subject was divided into the control group and the experimental group by matching technique from 50 –meter speed test. The control group of short - running training program and the experimental group of the matrix of nine Square training with short- running training program designed by the researcher. Each subjects participated in the training session three days a week at 2 hrs per day for a total to training 8 weeks. All subjects were tested on their speed before and after 4 and 8 weeks training program. Then the data were analyzed using mean, standard deviation and t-test method for the comparison test.

The results were that the mean of speed in short distance 50 -meter sprinter athletes, before and after training for 8th week in the experimental group revealed a significant difference level at .05, but the control group has no different at .05 level and the comparison between experimental group and control group to found that after 8th week effects of training the matrix of nine square on sprinters in the speed distance of 50 – meter were significant difference at .05 level.

In conclusion, The Matrix of nine square training program combined short- running training at 8th weeks could improve on speed distance of 50 – meter for sprinters athletes.