

การเปรียบเทียบผลการฝึกแบบเฉพาะกับแบบฝึกของสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย
ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร



นายอนันต์ ปัญญาคำเลิศ

006329

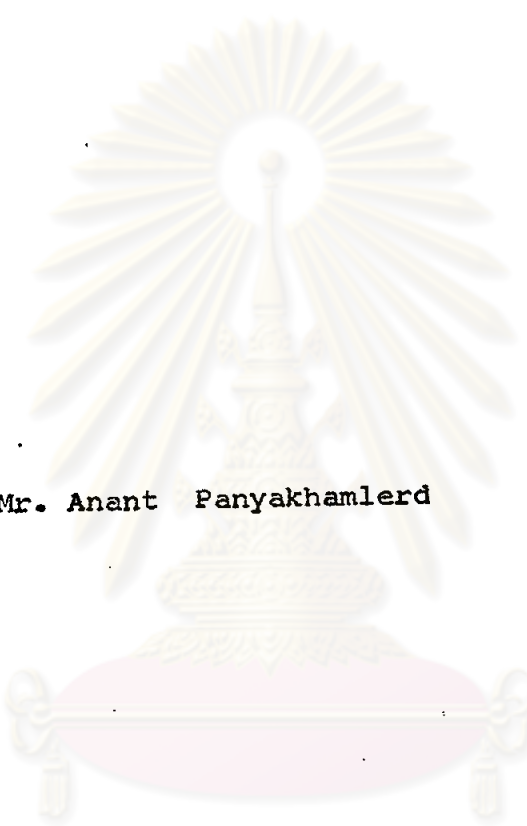
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2522

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF SPECIFIC TRAINING WITH THE
ATHLETIC ASSOCIATION OF THAILAND'S TRAINING COURSE
IN THE 100 METRE RUN



Mr. Anant Panyakhamlerd

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1979

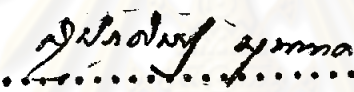
หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเปรียบเทียบผลการฝึกแบบเฉพาะกับแบบฝึกของสมาคมกรีฑา
แห่งประเทศไทย ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร

โดย นายอนันต์ บัญญาคำเลิศ

ภาควิชา พลศึกษา

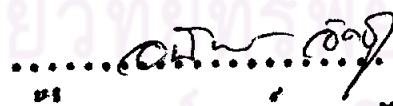
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัครฐู

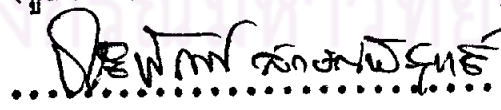
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สุประสงค์ บุญนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัครฐู)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเปรียบเทียบผลการฝึกแบบเฉพาะกับแบบฝึกของสมาคมกรีฑา
 แห่งประเทศไทย ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร

ชื่อนิสิต นายอนันต์ บัญญาคำเลิศ

อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู

ภาควิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2522



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกแบบเฉพาะกับแบบฝึกของ
 สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร

กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนิสิตชายอาสาสมัครของภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายสมบูรณ์ อายุระหว่าง 19 - 25 ปี
 จำนวน 36 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม เท่า ๆ กัน โดยให้แต่ละ
 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยของเวลาการวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึกเท่ากัน

นำเวลาที่ไต่จากการทดสอบการวิ่ง 100 เมตรของทั้ง 3 กลุ่มที่บันทึกไว้ก่อน
 ฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 มาหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เขียนกราฟ
 และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยปรากฏว่า การฝึกด้วยแบบฝึกเฉพาะ การฝึกด้วยแบบฝึกของสมาคม
 กรีฑาแห่งประเทศไทย และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ต้องฝึกในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร ให้
 ผลไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

Thesis Title A Comparison of The Effects of Specific Training
with The Athletic Association of Thailand's
Training Course in The 100 Metre Run.

Name Mr. Anant Panyakhamlerd

Thesis Advisor Dr. Anan Attachoo

Department Physical Education

Academic Year 1979

ABSTRACT

The purpose of this research was to compare the effects of specific training with the Athletic Association of Thailand's training course for the 100-metre run.

Thirty - six healthy male students between 19 - 25 years from The Department of Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University were randomly selected as the sample. Prior to the experiments, the sample was divided into three groups of equal running ability, based on their 100-metre run ability.

The One-way analysis of variance showed that there was no significant difference between the effects of specific training and the Athletic Association of Thailand's training course for the 100-metre run at the .01 level ($P > .01$)

กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครฐู อาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี และ อาจารย์เจริญ กระจวนรัตน์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้กรุณาให้คำแนะนำและมอบตารางการฝึกซ้อมวิ่งระยะสั้นของสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ซึ่งได้รับจาก ร.ศ.ท.พนัส อริยะมงคล และ ร.ศ.ท.สุรพงษ์ อริยะมงคล โค้ชกรีฑาระยะสั้นของสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ให้กับผู้วิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างซึ่งในความกรุณาที่ได้รับจากทั้ง 4 ท่านที่กล่าวนามมาแล้วนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณทุกท่านไว้เป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นอย่างยิ่งที่ได้สละเวลาและกำลังกายมาเป็นผู้รับการทดลองตลอดการวิจัยนี้ และขอขอบคุณอาจารย์ Kenneth Pass ที่ได้กรุณาช่วยตรวจแก้ไขบทความภาษาอังกฤษ รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี.

อนันต์ ปัญญาควาเลิศ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	๖
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๗
กิตติกรรมประกาศ	๘
รายการตารางประกอบ	๙
รายการภาพประกอบ	๑๐



บทที่

1. บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
สมมติฐานในการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ข้อตกลงเบื้องต้น	7
ความจำกัดของการวิจัย	8
คำจำกัดความของการวิจัย	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	9
2. วิธีดำเนินการวิจัย	10
ตัวอย่างประชากร	10
วิธีดำเนินการทดลอง	11
การเก็บรวบรวมข้อมูล	12

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	12
การฝึก	13
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
3. ผลการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล	22
4. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	29
บรรณานุกรม	38
ภาคผนวก	41
ภาคผนวก ก.	42
ภาคผนวก ข.	45
ประวัติการศึกษา	47

รายการตารางประกอบ

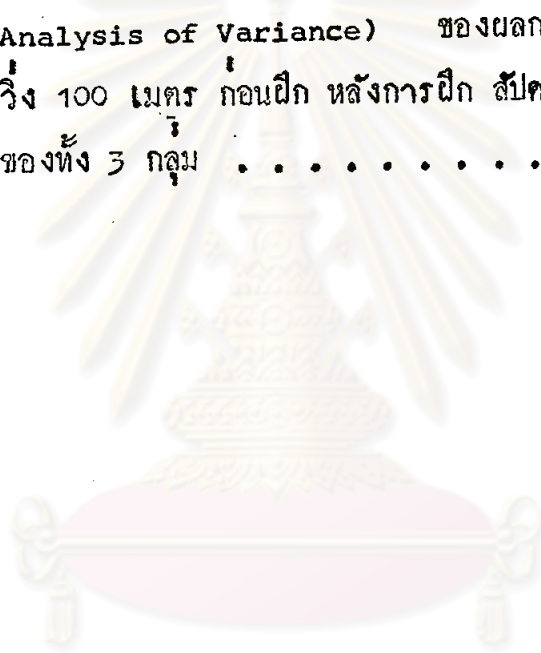
ตารางที่

หน้า

1. กายสภาพของตัวอย่างประชากรทั้ง 3 กลุ่มที่เข้ารับการฝึก	10
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม	11
3. ผลการทดสอบความเป็นนัยสำคัญของค่าเฉลี่ยของเวลาที่ไต่จากการ วิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม	12
4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาการวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มที่ 1 ซึ่งฝึกวิ่งตามตารางการฝึกแบบเฉพาะ	23
5. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาการวิ่งของกลุ่มที่ 1 ซึ่งฝึกวิ่งตาม ตารางการฝึกแบบเฉพาะในระยะก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ ที่ 2, 4 และ 6	24
6. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาการวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มที่ 2 ซึ่งฝึกวิ่งตามตารางฝึกของสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย	24
7. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาการวิ่งของกลุ่มที่ 2 ซึ่งฝึกด้วยแบบ ฝึกของสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ในระยะก่อนฝึก หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6	24
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาการวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม	25
9. ผลการวิเคราะห์การพัฒนาการวิ่งของกลุ่มที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม	25

10. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ
เวลาที่ได้จากความเร็ว 100 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์
ที่ 2, 4 และ 6 ของทั้ง 3 กลุ่ม 26

11. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way
Analysis of Variance) ของผลการทดสอบเวลาการ
วิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6
ของทั้ง 3 กลุ่ม 28



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการภาพประกอบ

ภาพที่

หน้า

- | | |
|---|----|
| 1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 100 เมตร
ของทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 . . . | 27 |
| 2. การแข่งขันวิ่ง 4 คน 100 เมตรชาย รอบชิงชนะเลิศ ในกีฬา
เอเชียนเกมส์ครั้งที่ 8 | 37 |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย