

การเปรียบเทียบผลการฝึกวิ่ง 100 เมตร ระหว่าง
แบบฝึก 2 วันพัก 1 วัน กับแบบฝึก 5 วันพัก 2 วัน



นายไพฑูลย์ ลีรัตนกุลชัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
007373

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสต์มหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

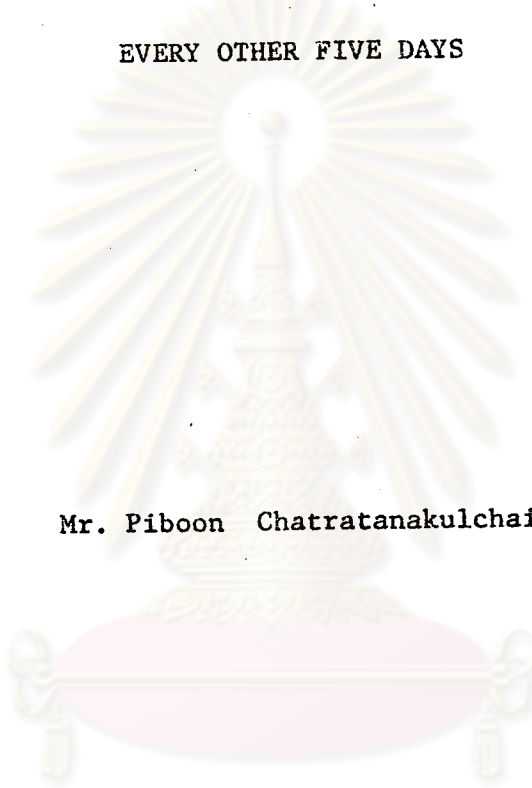
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2525

ISBN 974-561-020-8

116800988

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF TRAINING ON 100 METRE DASH BETWEEN
ONE DAY OFF EVERY OTHER TWO DAYS AND TWO DAYS OFF
EVERY OTHER FIVE DAYS



Mr. Piboon Chatratanakulchai

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

1982

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การเปรียบเทียบผลการฝึกวิ่ง 100 เมตร ระหว่างแบบฝึก
แบบฝึก 2 วันพัก 1 วัน กับแบบฝึก 5 วันพัก 2 วัน

โดย

นายไพฑูลย์ สัตร์รัตนกุลชัย

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ ีตชู



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับเป็น
ของ การศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....*สุประดิษฐ์ บูณนาค*.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุประดิษฐ์ บูณนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....*ธีรภัทร ธีรภัทร*.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ธีรภัทร ธีรภัทร)

.....*วรศักดิ์ เพ็ชรช่อ*.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. วรศักดิ์ เพ็ชรช่อ)

.....*อนันต์ ีตชู*.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ ีตชู)

.....*ณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร*.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การเปรียบเทียบผลการฝึกวิ่ง 100 เมตรระหว่างแบบฝึก แบบฝึก 2 วัน พัก 1 วัน กับแบบฝึก 5 วัน พัก 2 วัน
ชื่อนิสิต	นายไพฑูลย์ ฉัตรรัตนกุลชัย
อาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.ดร. อนันต์ อัดชู
ภาควิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2524



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการวิ่ง 100 เมตรระหว่างแบบฝึก 2 วัน พัก 1 วัน กับแบบฝึก 5 วัน พัก 2 วัน โดยใช้แบบฝึกของสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครแห่ง ประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนิสิตชายอาสาสมัครของภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายสมบูรณ์ อายุระหว่าง 19 - 26 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน โดยให้แต่ละกลุ่มฝึกซ้อมวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึกเท่ากัน

นำเวลาที่ได้จากทดสอบการวิ่ง 100 เมตรของทั้ง 2 กลุ่มที่บันทึกไว้ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เขียนกราฟ และ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยปรากฏว่า การฝึกแบบฝึก 2 วัน พัก 1 วัน กับการฝึกแบบ 5 วัน พัก 2 วัน ให้ผลไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

Thesis Title A Comparison of The Effects of Training on
100 Metre Dash Between One Day Off Every Other
Two Days and Two Days off Every Other Five Days.
Name Mr. Piboon Chatratanakulchai
Thesis Advisor Associate Professor Anan Attachoo Ed. D.
Department Physical Education
Academic Year 1981

ABSTRACT

The purpose of this research was to compare the effects of training on 100 metre dash between one day off every other two days and two days off every other five days.

Thirty healthy male students between 19 - 26 years from the Department of Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University were randomly selected as the sample. Prior to the experiments, the samples were divided into two groups of equal running ability, based on their 100-metre run ability.

Find mean and S.D. from the results of the 100-metre run ability test recorded from the two groups before the training and after the 2nd, 4th and 6th week training. Draw graph and analyze by using One-Way Analysis of Variance.

The One-Way Analysis of Variance showed that there was no significant difference between the 100 metre run mean of the two groups at the .01 level ($P > .01$).



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ร.อง.ลำัดตราจารย์ ดร. อนันต์
อัฐอยู่ อาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่อง
ต่าง ๆ จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลง และอาจารย์อนันต์ ปัญญาคำเลิศ โรงเรียนเตรียม
อุดมศึกษา ได้ให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างในความกรุณาที่ได้รับจากทั้ง 2 ท่าน
เป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัยเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้สละเวลาและกำลังกายมาเป็นผู้รับการทดลองตลอดการวิจัยนี้ รวมทั้ง
ทั้งทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ไพบุลย์ สัตร์รัตนกุลชัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
รายการตารางประกอบ.....	ฅ
รายการภาพประกอบ.....	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
-ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
-รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
-ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	8
-สมมุติฐานในการวิจัย.....	8
-ขอบเขตของการวิจัย.....	8
-ข้อตกลงเบื้องต้น.....	9
-ความจำกัดของการวิจัย.....	9
-คำจำกัดความของการวิจัย.....	9
-ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	10
2./ วิธีดำเนินการวิจัย.....	11
-ตัวอย่างประชากร.....	11
-วิธีดำเนินการทดลอง.....	11
-การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	12

บทที่	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	12
3. ผลการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	14
4. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	20
บรรณานุกรม.....	24
ภาคผนวก.....	27
ภาคผนวก ก.	28
ภาคผนวก ข.	40
ประวัติการศึกษา.....	42



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่

หน้า

1.	สภาพทางร่างกายของตัวอย่างประชากรทั้ง 2 กลุ่ม	14
2.	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการวิ่ง 100 เมตรก่อนฝึกของทั้ง 2 กลุ่ม	15
3.	ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึกของทั้ง 2 กลุ่ม	15
4.	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบการวิ่ง ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของทั้ง 2 กลุ่ม	
5.	ผลการวิเคราะห์การพัฒนของการวิ่งของกลุ่มที่ 1 ซึ่งฝึก 5 วัน พัก 2 วัน ในระยะก่อนฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6	16
6.	ผลการวิเคราะห์การพัฒนของการวิ่งของกลุ่มที่ 2 ซึ่งฝึก 2 วัน พัก 1 วัน ในระยะก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6	17
7.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 100 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของทั้ง 2 กลุ่ม	18

รายการภาพประกอบ

ภาพที่

หน้า

1. กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง
100 เมตร ของทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4
และ 6

19



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย