

อภิรักษ์ วงษ์เหมภูมิ 2552: ผลการฝึกว่ายน้ำด้วยระยะทางต่างกันที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำ
ท่าฟรอนครอว์ระยะทาง 50 เมตร ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม. 96 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างของผลการฝึกว่ายน้ำด้วยระยะทาง
ต่างกันที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรอนครอว์ระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายของ
โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย อายุ 10 - 15 ปี จำนวน 40 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random
sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (randomly assignment)
คือ กลุ่มควบคุม ฝึกว่ายน้ำด้วยโปรแกรมของโรงเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกว่ายน้ำด้วยโปรแกรมของโรงเรียน
ร่วมกับฝึกว่ายน้ำด้วยระยะทาง 25 เมตร กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกว่ายน้ำด้วยโปรแกรมของโรงเรียนร่วมกับฝึกว่ายน้ำ
ด้วยระยะทาง 50 เมตรและกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกว่ายน้ำด้วยโปรแกรมของโรงเรียนร่วมกับฝึกว่ายน้ำด้วยระยะทาง
75 เมตร ทำการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรอนครอว์ระยะทาง
50 เมตร ก่อนการทดลอง ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 นำผลการทดสอบมา
วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two way analysis of variance with repeated - measure) วิเคราะห์
ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated - measure) วิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียว (one way analysis of variance) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ซึ่ง
กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรอนครอว์ระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่ม
ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 ของทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า กลุ่ม
ควบคุมแตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความเร็ว
ในการว่ายน้ำท่าฟรอนครอว์ระยะทาง 50 เมตร ภายในกลุ่มทดลองทั้ง 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มควบคุม
ไม่มีความแตกต่างกัน แต่พบความแตกต่างในกลุ่มทดลองที่ 1 ทั้งก่อนการทดลอง ภายหลังจากฝึก
สัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างก่อนการ
ทดลองกับภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 แต่พบว่ามีค่าความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ระหว่างภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 กับภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 3
พบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองกับภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 แต่ไม่พบความแตกต่าง
ระหว่างภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 กับภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6

Apiruck Wonghempoom 2009: Effect of Different Distance Swimming Training on 50 Meters Front Crawl Stroke Speed. Master of Science (Sports Science),
Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor:
Associate Professor Bunjob Piromkam, M.Ed. 96 pages.

The purposes of this research were to study and contrast the effect of different distance swimming training on 50 meters front crawl stroke speed. Forty subjects were drawn by simple random sampling from the population of fifty. All of those subjects were male swimmers of Bangkok Christian College of age 10 – 15 years. Subjects were randomly assigned into control group and 3 experimental groups. Control group was trained by swimming of school's program. Experimental group 1 was trained the swimming of school's program along with 25 meters swimming, while experimental group 2 was trained the swimming of school's program along with 50 meters swimming as well as the experimental group 3 was trained the swimming of school's program along with 75 meters swimming. Each groups were trained 3 days per week for 6 weeks. All of subjects were then tested 50 meters front crawl stroke before, after 3 weeks and 6 weeks training. The data were analyzed using two way analysis of variance with repeated measure, one way analysis of variance with repeated measure and one way analysis of variance procedures along with multiple comparisons testing by using the Tukey's method. All testing used the .05 level of significance.

The results of this study revealed that after 3 weeks, the 50 meter front crawl storke speed means between those 4 groups were not significance different, while only control group was significance different with the experimental group 1 at the .05 after 6 weeks. For the consideration of the 50 meters front crawl storke speed means in group, the study showed that the control group group itself was not significance different along the period time of experiment. For the experimental group 1, there was significance different before, after the third and the sixth week. For the experimental group 2, no significance different after the third week but after the sixth week, we found the significance different at the .05. Finally for the experimental group 3, there was significance after the third week but didn't find any difference between the third week and the sixth week.