

ยงค์ สันติภพ 2550: ผลของการฝึกว่ายน้ำด้วยระยะเวลาพักต่างกันที่มีต่อความเร็วในการว่ายท่าครอว์ระยะทาง 200 เมตร ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาโครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: อาจารย์อภัสรา อัครพันธุ์, ปร.ค. 98 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกว่ายน้ำด้วยระยะเวลาพักต่างกันที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 200 เมตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักกีฬาว่ายน้ำสมัครว่ายน้ำ โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 12 - 14 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำระยะทาง 100 เมตร จำนวน 10 เที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1: 0.5 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำระยะทาง 100 เมตร จำนวน 10 เที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1: 1 และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำระยะทาง 100 เมตร จำนวน 10 เที่ยว เวลาพักระหว่างเที่ยว 1: 1.5 การฝึกของทุกกลุ่มจะใช้เวลาฝึก 3 วัน/สัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำรวมทั้งทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทุกกลุ่มสามารถว่ายท่าครอว์ระยะทาง 200 เมตร เร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ และพบว่าภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 200 เมตร ของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำของทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำของกลุ่มทดลองที่ 1 ช้ากว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Yong Santiphop 2007: The Effects of Swimming Training with Various Resting Duration upon 200 Meter Front Crawl Stroke Speed. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Miss Apasara Arkarapanthu, Ph.D. 98 pages.

The purposes of this research were to study and to compare the effects of swimming training with various resting duration upon 200 meter front crawl stroke speed. The sample consisted of thirty swimmers aged 12 – 14 years, who were members of Thanornpitvithaya school swimming club. The thirty swimmers were divided into three groups, ten students per group. The experimental Group 1 practiced 100 meters front crawl swimming ten times with a resting duration of 1: 0.5. The experimental Group 2 practiced 100 meters front crawl swimming ten times with a resting duration of 1: 1. The experimental Group 3 practiced 100 meters front crawl swimming ten times with a resting duration of 1: 1.5. Each group trained for three days per week over a period of eight weeks. Data were analyzed using analysis of variance and one-way analysis of variance with repeated measures, and the Tukey method for multiple comparisons at a significance level of 0.05.

The result showed that after four and eight weeks of training, all three groups swam significantly faster in 200 meters front crawl swimming than pre-training. No significant differences were found between the three groups after four weeks of training. However after eight weeks of training, significant differences were found between the three groups. Experimental Group 1 swam significantly slower than the other two groups while no significant differences were found between experimental Group 2 and experimental Group 3.