

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการใช้ความเย็นที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองของนักกีฬามวยสากล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่ขึ้นทะเบียนกับการกีฬาแห่งประเทศไทย สังกัดโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร และมีประสบการณ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 1-3 ปี อายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 15 คน โดยศึกษาผลของการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพัก ด้วยวิธีการการค้ำน้ำเย็น การค้ำน้ำเย็นพร้อมเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น และการค้ำน้ำเย็นพร้อมพรมด้วยละอองน้ำเย็น โดยทำการทดสอบแต่ละวิธีห่างกัน 24 ชั่วโมง ในวันและเวลาเดียวกันทุกครั้ง บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อน และหลังการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักของแต่ละวิธีการภายหลังการฝึกซ้อมเป็นเวลา 2 นาที สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเฉลี่ย แบบ Paired t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อน และหลังการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักด้วยการค้ำน้ำเย็น การค้ำน้ำเย็นพร้อมเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น และการค้ำน้ำเย็นพร้อมพรมด้วยละอองน้ำเย็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบเวลาปฏิกิริยาตอบสนองภายหลังการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักระหว่างแต่ละวิธีการ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักสามารถลดเวลาปฏิกิริยาตอบสนองลงได้ทั้งสามวิธี แต่มีแนวโน้มว่า การใช้ความเย็นด้วยการค้ำน้ำเย็นพร้อมเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น สามารถลดเวลาปฏิกิริยาตอบสนองได้ดีกว่า การค้ำน้ำเย็นพร้อมพรมด้วยละอองน้ำเย็น และการค้ำน้ำเย็น

The purposes of this research were to study and compare the effect of cooling treatments during the rest time on response time in amateur boxer. The subjects were 15 amateur boxers, who registered with Sport authority of Thailand and belong to Bangkok Sport school. They participated in Youth National Games 1–3 years, age between 14 – 18 years old. The treatments were including; 1) drinking water, 2) drinking water combined cold water body wetting, and 3) drinking water combined cold water sprinkle. Each treatment was being done with an interval of 24 hours. Reaction time and Heart rate were assessed before and after treatments. The data were statically analyzed using paired t - test and one way analysis of covariance (ANCOVA) at the .05 level of significant.

The results showed that the reaction time before and after three treatments were significant differences ($p < .05$). There were no significant differences between three treatments. The finding of this research was useful for applied in the time rest or during training to decrease reaction time of amateur boxers. However, the drinking water combined cold water body wetting trend to be reducing reaction time in amateur boxers better than the drinking water or the drinking water combined cold water sprinkle.