

จันทร์พร แหม่มซ้อย 2549: ผลของการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง  
ของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาการที่ปรึกษา:  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D 81 หน้า  
ISBN 974-16-2142-6

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการใช้ความเย็นที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา  
ตอบสนองของนักกีฬามวยสากล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่ขึ้นทะเบียนกับการกีฬา  
แห่งประเทศไทย สังกัดโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร และมีประสบการณ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา  
เยาวชนแห่งชาติ 1-3 ปี อายุระหว่าง 14 – 18 ปี จำนวน 15 คน โดยศึกษาผลของการใช้ความเย็นใน  
ช่วงเวลาพัก ด้วยวิธีการการค้ำน้ำเย็น การค้ำน้ำเย็นพร้อมเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น และการค้ำน้ำเย็นพร้อม  
พร้อมด้วยละอองน้ำเย็น โดยทำการทดสอบแต่ละวิธีห่างกัน 24 ชั่วโมง ในวันและเวลาเดียวกันทุกครั้ง  
บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ และเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อน และหลังการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพัก  
ของแต่ละวิธีการภายหลังการฝึกซ้อมเป็น เวลา 2 นาที สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเฉลี่ย แบบ Paired t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)  
กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาตอบสนองก่อน และหลังการใช้ความเย็นใน  
ช่วงเวลาพักด้วยการค้ำน้ำเย็น การค้ำน้ำเย็นพร้อมเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น และการค้ำน้ำเย็นพร้อมพร้อมด้วย  
ละอองน้ำเย็น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง  
ภายหลังการใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักระหว่างแต่ละวิธีการ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ  
ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การใช้ความเย็นในช่วงเวลาพักสามารถลดเวลาปฏิกิริยาตอบสนองลงได้ทั้งสามวิธี  
แต่มีแนวโน้มว่า การใช้ความเย็นด้วยการค้ำน้ำเย็นพร้อมเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น สามารถลดเวลาปฏิกิริยา  
ตอบสนองได้ดีกว่า การค้ำน้ำเย็นพร้อมพร้อมด้วยละอองน้ำเย็น และการค้ำน้ำเย็น

จันทร์พร แหม่มซ้อย

ลายมือชื่อนิติกร

ร. เรืองไทย

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

23 / 1 / 2549 49