

183621

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียด ในน้ำและการชวมน้ำที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา กลุ่มประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย จากโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2548 ที่มีอายุ 13 – 15 ปี จำนวน 80 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง จำนวน 15 คน ที่กระโดดโดยการปั่นจักรยานแบบหนักสลับเบา เป็นเวลา 40 นาที แล้วตามด้วยโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำ และการชวมน้ำ เจาะเลือดเพื่อหาค่าความเข้มข้นของกรดแลคติกในเลือดขณะพัก ช่วงก่อน ได้รับการฟื้นตัว หลังได้รับการฟื้นตัว และภายหลังได้รับการฟื้นตัว 12 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ pair t-test กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ขณะพัก และในช่วงก่อนได้รับการฟื้นตัว ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติก จะไม่โปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 หลังได้รับการฟื้นตัว และในช่วงหลังได้รับการฟื้นตัว 12 ชั่วโมง ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติก จะโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวมน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำจะมีระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกน้อยกว่าการชวมน้ำ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาภายหลังการฝึกซ้อมหรือภายหลังการแข่งขันกีฬาได้

183621

The purposes of this were to study and compare the effects of stretching in water and sauna recovery programs upon lactic acid level in blood after interval exercise. The subjects consisted of 15 males who were football players 13-15 years old from Bangkok Sports School. All subjects performed interval exercise for 40 minutes by cycle ergometry and then received recovery program which included stretching in water and sauna. Blood samples were collected at rest, pre-recovery, post-recovery and 12 hours post-recovery. Data were statistically analyzed using mean, standard deviation and pair t-test. The significance level were use at .05

Results indicated that at rest and pre-recovery were no significant differences in lactic acid in blood between 2 recovery programs at .05 levels. However, post-recovery and 12 hour post-recovery were significant difference in lactic acid in blood between 2 recovery programs at .05 levels. Moreover, mean of lactic acid for stretching in water were found to be better than sauna. Therefore, this finding result could be applied to use in athlete after training and competition.