

พรรณวัตร ไกรวงศ์ 2549: ผลของโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวาน้ำที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา  
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 80 หน้า  
ISBN 974-16-2399-2

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

ผลการวิจัยพบว่า ขณะพัก และในช่วงก่อนได้รับการฟื้นตัว ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติก จากโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวาน้ำ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 ส่วนในช่วงหลังได้รับการฟื้นตัว และในช่วงหลังได้รับการฟื้นตัว 12 ชั่วโมง ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติก จากโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำและการชวาน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยโปรแกรมการฟื้นตัวด้วยการยืดเหยียดในน้ำจะมีระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกน้อยกว่าการชวาน้ำ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาภายหลังการฝึกซ้อมหรือภายหลังการแข่งขันกีฬาได้