

ธนพล มีเดช 2558: ผลแบบเฉียบพลันของการนั่งพักและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่โดยใช้ระยะเวลาที่ต่างกันที่มีต่อความเร็วในท่าฟรอนท์ครอว์ระยะทาง 50 เมตรของนักกีฬาว่ายน้ำ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์วัลลีย์ ภัทโรภาส, กศ.บ. 116 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลแบบเฉียบพลันของการนั่งพักและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนที่ โดยใช้ระยะเวลาที่ต่างกันที่มีต่อความเร็วในท่าฟรอนท์ครอว์ระยะทาง 50 เมตรของนักกีฬาว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาว่ายน้ำทีมชาติ เพศหญิง อายุ 18-22 ปี จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) และกลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คน ได้ทำตามวิธีการที่กำหนด คือ วิธีการที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1 นาที วิธีการที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2 นาที วิธีการที่ 3 นั่งพัก 2 นาที ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของอุณหภูมิร่างกาย ความถี่สโตรค์ ความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 25 เมตร และระยะทาง 50 เมตร โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธี Bonferroni กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1 นาที 2 นาที และนั่งพัก 2 นาที มีค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิร่างกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงก่อนการทดลอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1 นาที 2 นาที และนั่งพัก 2 นาที มีค่าเฉลี่ยความถี่สโตรค์ของการว่ายน้ำระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 25 เมตร พบว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2 นาที กับช่วงก่อนการทดลอง และนั่งพัก 2 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ค่าเฉลี่ยความเร็วของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1 นาที กับช่วงก่อนการทดลอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2 นาที และนั่งพัก 2 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 50 เมตร ของช่วงก่อนการทดลอง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 1 นาที 2 นาที และนั่งพัก 2 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก