

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการรวายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร
ผู้เขียน	นายนิพนธ์ แก้วปลอด
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาผลต่างของความเร็วในการรวายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ระหว่างก่อนกับหลังการฝึก ที่มีผลมาจากการฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพัก 60 วินาที 90 วินาที และ 120 วินาที (2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาความเร็วในการรวายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ที่มีผลมาจากการฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพัก 60 วินาที 90 วินาที และ 120 วินาที กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาว่ายน้ำชายและหญิงอายุ 13-15 ปี ชมรมว่ายน้ำของสถาบันการพลศึกษาจังหวัดยะลา จำนวน 38 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 12-13 คน คือ กลุ่มที่ฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพัก 60 วินาที 90 วินาที และ 120 วินาที ทำการฝึก 6 สัปดาห์ๆ ละ 4 วัน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันดังกล่าวเพื่อใช้ในการทดสอบก่อนและหลังการฝึก การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ Tukey ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. จากการศึกษาผลต่างของความเร็วในการรวายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ระหว่างก่อนกับหลังการฝึก ที่มีผลมาจากการฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพัก 60 วินาที 90 วินาที และ 120 วินาที พบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาจากการทดสอบความเร็วในการรวายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร หลังการฝึกเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้ง 3 กลุ่ม ปรากฏว่า การฝึกโดยใช้เวลาพักทั้ง 60 วินาที 90 วินาที และ 120 วินาที ส่งผลให้ความเร็วในการรวายน้ำเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2. การพัฒนาความเร็วในการรวายน้ำท่าฟรีสไตล์ 200 เมตร ที่มีผลมาจากการฝึกรวายน้ำด้วยเวลาพัก 60 วินาที 90 วินาที และ 120 วินาที ไม่มีความแตกต่างกัน

Thesis Title **Effects of Swimming Training with Different Resting Times on
200 Meter Freestyle Speed**
Author **Mr. Nipat Keawplod**
Major Program **Physical Education**
Academic Year **2006**

ABSTRACT

This research was an experimental research. The objectives of the research were 1) to study the differences of speed of a 200 meter freestyle swimming, both before and after the training, resulted from the training of swimming with 60, 90 and 120 second break and 2) to compare the speed development of the 200 meter freestyle swimming resulted from the training of swimming with 60, 90 and 120 second break. The samples of the research were 38 male and female swimming athletes of the swimming club of Yala Physical Education Institute. The samples were divided into 3 groups of 12-13 samples each. One of the three groups was trained to swim with 60 second break while the other two were trained to swim with 90 and 120 second break respectively. The instrument used for the research was the plan for the training of swimming with different break time set by the researcher as mentioned before. This plan of training was also used in pretest and posttest. In the analysis of data the researcher used mean, standard deviation, t-test and one-way analysis of variance : ANOVA. ~~The comparison between the mean of each pair was made using Tukey's method.~~ The results of the research were as follows :

1. The study of the differences of speed of the 3 groups in the 200 meter freestyle swimming as a result of the training with 60, 90 and 120 second break, both before and after the training, revealed that the average time from the speed tests after the training was higher than before the training at .001 level of statistical significance. It was also found that the training of swimming with 60, 90 and 120 second break increased the swimming speed of the three groups which was in agreement with the first hypothesis.
2. The development of the speed of 200 meter freestyle swimming of those who were trained with 60, 90 and 120 second break was not different.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.