

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความหนักในการอบอุ่นร่างกายที่มีผลต่อเวลาในการวิ่ง 200 เมตร

ชื่อผู้เขียน นายวีระชัย สุขบุญชูเทพ

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
อาจารย์ธนวัฒน์ เตชทรัพย์อมร	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

ความหนักในการอบอุ่นร่างกายที่มีผลต่อเวลาในการวิ่ง 200 เมตร

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหนักในการอบอุ่นร่างกายที่มีประสิทธิภาพสำหรับการวิ่งแข่ง 200 เมตร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาเยาวชน 20 คน เป็นชาย 11 คน หญิง 9 คน ที่ได้รับการฝึกซ้อมเป็นประจำ ให้นักกรีฑาทำการอบอุ่นร่างกายที่ความหนักตามลำดับการสุ่ม ซึ่งอาจเป็นที่ความหนัก 40, 60 หรือ 80 %  $VO_2Max$  จำนวนโดยเปรียบเทียบกับเปอร์เซ็นต์การเต้นของชีพจรสูงสุด หลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้วให้นักกรีฑาพัก 5 นาที จึงทำการทดสอบเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะทาง 200 เมตร ผลการศึกษาพบว่าการอบอุ่นร่างกายที่ความหนัก 80 %  $VO_2Max$  มีประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อเทียบกับการอบอุ่นร่างกายที่ความหนัก 60 และ 40 %  $VO_2Max$  ที่ระดับนัยสำคัญ  $P < 0.001$  และการอบอุ่นร่างกายที่ความหนัก 60 %  $VO_2Max$  มีประสิทธิภาพดีกว่าการอบอุ่นร่างกายที่ความหนัก 40 %  $VO_2Max$  ที่ระดับนัยสำคัญ  $P < 0.01$  การศึกษานี้สรุปได้ว่าการอบอุ่นร่างกายที่ความหนัก 80 %  $VO_2Max$  มีประสิทธิภาพดีที่สุด และสามารถนำไปประยุกต์ได้กับนักกรีฑาที่ฝึกซ้อมมาอย่างดีแล้ว

<b>Independent Study Title</b>	Effect of Warm Up Intensity on 200 Meter Dash	
<b>Author</b>	Mr. Weerachai Sukboonchuthap	
<b>M.S.</b>	Sports Sciences	
<b>Examining Committee</b>	Assist.Prof. Dr.Prapas Pothongsunun	Chairman
	Lect.Tanawon Tachasubamon	Member
	Assist.Prof.Penchai Comwong	Member

### ABSTRACT

#### Effect of Warm up Intensity on 200 meter Dash

The purpose of this study was to determine the efficient warm up intensity for 200 meter running performance. Twenty young trained athletes; 11 males and 9 females aged between 13 – 18 years participated in the study. In a random order, subjects subsequently performed warm up at either 40 %  $VO_2Max$ , 60 %  $VO_2Max$  or 80 %  $VO_2Max$ . The %  $VO_2Max$  were calculated by comparing with the percentage of maximum heart rate. After warm up period and then 5 minute rest, all subjects were tested for the speed time of the 200 meter running performance. The result showed that the warm up intensity of 80 %  $VO_2Max$  was the most efficient when compared with the intensity of 60 and 40 %  $VO_2Max$  ( $P < 0.001$ ). And the warm up at the intensity of 60 %  $VO_2Max$  was better than 40 %  $VO_2Max$  ( $P < 0.01$ ). The conclusion was the warm up at 80 %  $VO_2Max$  was the most efficient for 200 meter running and this could be specifically applied in the well – trained athletes.