

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อเวลาการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์  
ระยะ 50 เมตร

ชื่อผู้เขียน ปรากฏ นิลเนตร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ  
อาจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติกับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ต่อเวลาการของว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตร เยาวชนชายหญิง โดยมีกลุ่มผู้ร่วมทดลองเป็นนักกีฬาว่ายน้ำชมรมจรูญวงศ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 6-12 ปี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติและกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาวิเคราะห์ ทางสถิติ โดยใช้ Mann-Whitney U และ T-Test ผลการศึกษาพบว่าการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติก่อนและหลังการทดสอบได้ค่าเฉลี่ยผลต่างของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำเท่ากับ 1.603 วินาที มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ส่วนผลการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อนและหลังการทดสอบได้ ค่าเฉลี่ยผลต่างของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำเท่ากับ 0.38 วินาที ซึ่ง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของเวลาในกลุ่มที่มีการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อนและหลังการทดสอบ ได้ค่าเฉลี่ยผลต่างในกลุ่มที่ฝึก พลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติดีกว่าการฝึกตามโปรแกรมปกติ อย่างเดียว เท่ากับ 1.223 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติที่กำหนดไว้ในระยะ 8 สัปดาห์สามารถลดเวลาของการว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์ระยะ 50 เมตรของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ