

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึง
แขน 2 และ 3 ช่วงของการดึงแขน ในระยะทาง 200 เมตร

ผู้เขียน

ตระการ นาคง

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำแบบคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 2 ช่วงของการดึงแขน ในระยะทาง 200 เมตรและการว่ายน้ำแบบคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 3 ช่วงของการดึงแขน ในระยะทาง 200 เมตรกลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน 14 คน อายุ ระหว่าง 15-18 ปี โดยทำการทดสอบว่ายน้ำด้วยความเร็วเต็มที่ ก่อนการทดลองจากนั้นแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เท่ากัน ด้วยวิธีการ สุ่ม ให้กลุ่มที่ 1 ฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำแบบการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 2 ช่วงของการดึงแขน ในระยะทาง 200 เมตร กลุ่มที่ 2 ฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำแบบหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 3 ช่วงของการดึงแขน ในระยะทาง 200 เมตร เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ Nonparametric Test ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน(SD)

สรุปผลการศึกษา

1. หลังการฝึก 6 สัปดาห์พบว่ากลุ่มที่ 1 ที่ฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 2 ครั้ง ในระยะทาง 200 เมตรมีเวลาลดลงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P < 0.01$)
2. หลังการฝึก 6 สัปดาห์พบว่ากลุ่มที่ 1 ที่ฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 3 ครั้ง ในระยะทาง 200 เมตรมีเวลาลดลงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P < 0.05$)
3. หลังการฝึก 6 สัปดาห์พบว่ากลุ่มที่ 1 ที่ฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 2 ครั้ง ในระยะทาง 200 เมตร มีเวลาลดลงกว่ากลุ่มที่ 2 ที่ฝึกว่ายน้ำท่าคว่ำโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 3 ครั้ง ในระยะทาง 200 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($P < 0.01$)

Independent Study Title	The Speed of Swimming in Crawl Stroke Pattern by One Breathing Per 2 and 3 Hand Bending During 200 Meters Track		
Author	Trakan Nakong		
Degree	Master of Science (Sports Science)		
Independent Study Advisory Committee	Asst. Prof. Dr.Suchada Kraiphikul		Chairperson
	Asst. Prof. Dr.Napon Summa		Member

ABSTRACT

The objective of this study were to study the comparison swimming speed between crawl stroke pattern by one breathing per 2 and 3 hand bending during 200 Meters track and crawl stroke pattern by one breathing per 3 hand bending during same meters track. The sample consisted of 14 youths, age of 15.18 years. The data were recorded through the test of highest swimming speed among 2 group of the sample which were selected equally. Of this, the first group employed swimming in Crawl Stroke pattern by one breathing per 2 and 3 hand bending during 200 Meters track (3 days/week) while the second group employed swimming in pa Crawl Stroke tern by one breathing per 3 hand bending during the sane meters track (3 days/week). The data were analyzed by using Nonparametric Test, (Mean)and stand deviation (SD).

Conclusion

1. After 6 weeks of the first group found that crawl stroke pattern training by one breathing per 2 hand bending during 200 Meters track consume significant less time than before traing ($P<0.01$).
2. After 6 weeks of the first group second that crawl stroke pattern training by one breathing per 2 hand bending during 200 Meters track consume significant less time than before traing ($P<0.05$).

3. After 6 weeks of the first group second that crawl stroke pattern training by one breathing per 2 hand bending during 200 Meters track consume significant less time than before
After 6 weeks of the first group second that crawl stroke pattern training by one breathing per 2 hand bending during 200 Meters track ($P<0.01$).



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved