

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการพายเรือคายัคของนักกีฬาเรือพายเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นางสาวอุทัยรัตน์ แสนปวน

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพชรชัย คำวงษ์ ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงผลของการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วของการพายเรือคายัคของนักกีฬาเรือพายเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน อายุเฉลี่ย 17.00 ± 0.63 ปี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือกลุ่มทดลองทำการฝึกพายเรือแบบ Interval Training ร่วมกับโปรแกรมปกติ และกลุ่มควบคุมทำการฝึกเฉพาะโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึกซ้อม 8 สัปดาห์ วัดความเร็วของการพายเรือด้วยการจับเวลาการพายเรือคายัคระยะทาง 700 เมตรก่อนและหลังการฝึก นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ Nonparametric test โปรแกรม SPSS for Window Version 14.0

ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มควบคุมมีเวลาของการพายเรือก่อนเข้ารับการฝึกเฉลี่ย 197.50 ± 5.96 วินาที และหลังเข้ารับการฝึกมีเวลาของการพายเรือ 193.50 ± 5.54 วินาที เวลาของการพายเรือหลังการฝึกน้อยกว่าเวลาของการพายเรือก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในกลุ่มทดลอง ก่อนเข้ารับการฝึกมีเวลาในการพายเรือ 198.00 ± 5.83 วินาที และหลังเข้ารับการฝึกมีเวลาของการพายเรือ 189.67 ± 6.68 วินาที เวลาของการพายเรือหลังการฝึกน้อยกว่าเวลาของการพายเรือก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เมื่อเปรียบเทียบผลต่างของเวลาในการพายเรือระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกตามโปรแกรม พบว่ากลุ่มทดลองมีผลต่างของเวลาในการพายเรือลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)

สรุปได้ว่า การฝึกพายเรือแบบ Interval Training ร่วมกับโปรแกรมปกติ และการฝึกเฉพาะโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียวทำให้ความเร็วในการพายเรือดีขึ้น และกลุ่มที่ฝึกพายเรือแบบ Interval Training ร่วมกับโปรแกรมปกติ มีความเร็วของการพายเรือได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกเฉพาะ

โปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว โปรแกรมการฝึกแบบ Interval Training ร่วมกับโปรแกรมปกตินี้มีประโยชน์ในการพัฒนาความเร็วของการหายใจของนักกีฬาเรือคายัค ซึ่งสามารถนำไปใช้ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	Effect of Interval Training on Speed in Kayaking of Chiang Mai Youth Canoeing Athletes		
Author	MissRuethairat Sanpuan		
Degree	Master of Science. (Sports Science)		
Independent Study Advisory Committee			
	Asst.Prof.Peanchai	Khamwong	Chairperson
	Assoc.Prof.Manus	Yodcome	Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of Interval Training on the speed of Kayak Paddlers. Participants were 12 athletes of Chiang Mai Youth Canoeing Athletes, mean age were 17.00 ± 0.63 years old. They were divided into 2 groups, with 6 persons per group. The experimental group performed Interval Training program with the normal training program. The control group performed only the normal training program. The duration of the training program was 8 weeks. The speed of the subjects were measured by timing the performance of 700 meter kayak paddling at pre and post training. The results were analyzed using the nonparametric test with SPSS statistic for window version 14.0.

The results showed that in control group, there was statistically significant decrease ($p < 0.05$) in the performance time of kayaking. The pre and post training were 197.50 ± 5.96 sec. and 193.50 ± 5.54 sec., respectively. In the experimental group, there was statistically significant decrease ($p < 0.05$), the performance time of kayaking at pre and post training were 198.00 ± 5.83 sec. and 189.67 ± 6.68 sec., respectively. In between groups, there was statistically significant difference in the mean difference performance time of kayaking ($p < 0.01$).

The normal training with the interval training group has shown better performance than the normal training group. The adding program can help to improve the speed of kayak paddlers, and could be added to the normal training program.