

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบ ต่อความเร็วท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร
ผู้เขียน	ทิวานันท์ ส่งน้อย
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญรัชย์ คำวางษ์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบต่อความเร็วท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ของนักกีฬาว่ายน้ำชมรมรุกริววงศ์จำนวน 20 คน อายุเฉลี่ย  $15.4 \pm 0.36$  ปี (ชาย 10 คน, หญิง 10 คน) ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตรก่อนและหลังการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบ ฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบที่ความหนักประมาณ 60 ถึง 90 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด วันละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for window Version 10.0

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 50 เมตรลดลง 1.20 วินาที ก่อนการฝึก  $29.95 \pm 1.48$  วินาที หลังการฝึก  $28.75 \pm 1.69$  วินาที ซึ่งลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

สรุปได้ว่าการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบนี้มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร จากการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกความเร็วการว่ายน้ำในนักกีฬา กลุ่มอื่นๆ ได้

**Independent Study Title**            The Training Effect of Underwater Dolphin Kick  
Using Fins on 50 Meter Front Crawl Stroke Speed

**Author**                                    Tiwanun Songnoi

**Degree**                                    Master of Sciences (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Prapas	Pothongsunun	Chairperson
Asst. Prof. Peanchai	Khamwong	Member

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the training effect of under water dolphin kick using Fins on 50 meter front crawl stroke speed of young swimmers. Twenty young healthy (women = 10, Men = 10) Rujirawong Team swimmers with the mean age of  $15.4 \pm 0.36$  years participated in this study. Pretest and posttest of 50 meter crawl stroke speed were recorded. Under water dolphin kick using fins training program was set at the intensity of 60- 90%MHR for 2 hours, 3 times a week for 8 weeks. Data were statistically analyzed using SPSS version 10.0.

The results showed the study group significantly decreased in 50 meter front crawl stroke speed at the value of 1.20 seconds from the pretest value of  $29.95 \pm 1.48$  second to the posttest value of  $28.75 \pm 1.96$  second. ( $P < 0.001$ ).

In summary, training program with under water dolphin kick using fins could improve 50 meter crawl stroke speed. This study could be used as the guideline in developing speed training program for other swimmers.

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved