ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และแบบดาราที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายระยะทาง 800 เมตร

ชื่อผู้เขียน นายสุริยัน ดรุณนารถ

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

อาจารย์จำลอง ทะคำสอน กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรณพ คุณพันธ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบดาราที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำระดับสโมสรของโรงเรียนดาราวิทยาลัย จำนวน 20 คน โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกคือต้องเป็นนักกีฬาที่มีความสมบูรณ์และทำการฝึกซ้อมสม่ำเสมอมีอายุ 8–10 ปี แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 อีกกลุ่มหนึ่งฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบ โดยฝึกในระยะทาง 800 เมตร เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นนำผลของความเร็วที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ และหาค่าทีแบบกลุ่มสัมพันธ์ผลปรากฏว่า

1. โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีความเร็วในการว่ายระยะทาง 800 เมตร หลังการฝึกซ้อมในสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่าก่อนการฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2. โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบดารา มีความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรหลังการฝึกซ้อมในสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่าก่อนการฝึกซ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และผลการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบดาราที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกัน

Independent Study Title	Comparison Between Pre–2000 Olympic Swimming Program and Dara Swimming Program on the Speed of 800-Meter Swimming
Author	Mr. Suriyan Darnoondart
M.S.	Sports Science
Examining Committee	
	Asst. Prof. Dr.Suchada Kraiphibul Chairman
	Lect. Chumlong Tacomson Member
	Asst. Prof. Aunnop Koonphandh Member

Abstract

The quasi–experimental research was aimed to compare Pre-2000 Olympic Swimming Program and Dara Swimming Program on the speed of 800-meter swimming. The subjects were 20 swimmers of Dara Academy purposively randomized by using the set criteria of being healthy, having regular training and under the age of 8-10 years. They were divided into 2 groups. The first group was trained in Pre-2000 Olympic Program whereas the second one was trained in Dara Swimming Program. Both of them were trained in 800-meter swimming for six weeks. Then the collected data were analyzed by using the arithmetic mean, standard deviation and t-test.

The research findings were as follows:

1. Pre–2000 Olympic swimming Program had higher speed of 800 meter swimming after 6 weeks' training at the significant level of 0.001.

2. Dara swimming Program had higher speed of 800-meter swimming after 6 weeks' training at the significant level of 0.01.

3. Pre-2000 Olympic Swimming Program and Dara Swimming Program on the speed of 800-meter swimming after 6 weeks' training were not different.