

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแรงในการเสิร์ฟภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกโปรแกรมปกติและกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียวก่อนการฝึกภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแรงในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึก ภายในกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกโปรแกรมปกติ จำนวน 8 สัปดาห์

	ก่อนการฝึก ความแรง	หลังการฝึก ความแรง	ผลต่าง ความแรง	Z	P
ค่าเฉลี่ย (Mean)	59.6000	64.5000	4.9000	5.045	0.001*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std.Deviation)	10.20022	10.57513	0.37491		

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตาราง 1 แสดงว่า หลังจากการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกโปรแกรมปกติ จำนวน 8 สัปดาห์ ค่าความแรงในการเสิร์ฟดีขึ้น โดยมีผลต่างของความแรงก่อนฝึกและหลังฝึก เท่ากับ 4.9000 และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความแรงที่ใช้ในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.01 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้คือ การฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวใจร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ เมื่อทำการทดสอบผลการเสิร์ฟภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีความแรงเพิ่มขึ้น ดีกว่าก่อนการฝึก

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแรงในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึก ภายในกลุ่มที่
ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียวน จำนวน 8 สัปดาห์

	ก่อนการฝึก ความแรง	หลังการฝึก ความแรง	ผลต่าง ความแรง	Z	P
ค่าเฉลี่ย (Mean)	58.0000	59.1000	1.1000	2.538	0.032*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std.Deviation)	9.83192	9.55045	0.28147		

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า หลังจากการ ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียวน จำนวน 8 สัปดาห์ ค่าความแรงในการเสิร์ฟดีขึ้น โดยมีผลต่างของความแรงก่อนฝึกและหลังฝึก เท่ากับ 1.1000 และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความแรงที่ใช้ในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึกพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้คือ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวน เมื่อทำการทดสอบผลการเสิร์ฟภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์มีความแรงเพิ่มขึ้น ดีกว่าก่อนการฝึก

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของความแรงในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึกระหว่าง
กลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียว และ กลุ่มทดลองที่ฝึกพลัยโอเมตริก
ร่วมกับการฝึกโปรแกรมปกติ จำนวน 8 สัปดาห์

	กลุ่มควบคุม ความแรง มีค่าเพิ่มขึ้น	กลุ่มทดลอง ความแรง มีค่าเพิ่มขึ้น	ผลต่าง ความแรง	Z	P
ค่าเฉลี่ย (Mean)	1.1000	4.9000	3.8000	1.210	0.257*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std.Deviation)	0.28147	0.37491	0.09344		

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า การฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึก โปรแกรมปกติ ดีกว่าฝึก
โปรแกรมปกติอย่างเดียว หลังจากการฝึกจำนวน 8 สัปดาห์ โดยมีผลต่างของความแรงก่อนฝึกและ
หลังฝึก เท่ากับ 3.8000 และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความแรงที่ใช้ในการเสิร์ฟ ก่อน
และหลังการ ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียว กับ ฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ
พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.01 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้คือ การฝึก
พลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อหัวใจร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ เมื่อทำการทดสอบผลการ
เสิร์ฟภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์มีความ แรงเพิ่มขึ้น มากกว่ากว่า การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่าง
เดียวภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์