

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง โปรแกรมการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตซอลและศึกษาถึงผลของการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ที่มีผลทำให้นักกีฬาฟุตซอลมีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 10 – 14 ปี โรงเรียนบ้านเปียงหลวง

ลำดับที่ (N)	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	10	44	138
2	11	32	143
3	11	30	140
4	11	31	139
5	11	29	136
6	11	32	136
7	11	32	137
8	11	33	136
9	12	35	145
10	12	34	139
11	12	31	141
12	12	30	138
13	12	35	143
14	13	33	142
15	13	36	144
16	13	35	143
17	13	35	145
18	13	36	145
19	14	38	145
20	14	37	145
Mean	12.00	33.90	141.00
SD	1.12	3.45	3.40

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาฟุตบอลที่เข้าทำการทดสอบทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน 20 คน มีอายุระหว่าง 10 – 14 ปี ค่าเฉลี่ยของอายุนักกีฬา =  $12.00 \pm 1.12$  ปี น้ำหนักตั้งแต่ 29 – 44 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักนักกีฬา =  $33.90 \pm 3.45$  กิโลกรัม และส่วนสูงตั้งแต่ 136 – 145 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงนักกีฬา =  $141.00 \pm 3.40$  เซนติเมตร

ตารางที่ 2 แสดงเวลาการทดสอบก่อนการฝึกซ้อมความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล

กลุ่มทดสอบ (N)	Illinois Agility Run Test ( sec ) ( Agility )	Flying 30 metre Test ( sec ) ( Speed )
1	20.14	6.29
2	17.63	5.98
3	17.83	5.98
4	18.01	5.99
5	17.13	5.26
6	17.88	5.74
7	19.18	6.46
8	18.45	5.93
9	18.03	5.32
10	17.96	5.69
11	17.88	5.36
12	20.93	6.88
13	18.61	5.54
14	17.41	5.65
15	17.98	5.79
16	18.19	5.49
17	17.06	5.12
18	18.07	6.02
19	17.93	5.37
20	18.45	5.11
<b>Mean</b>	<b>18.24</b>	<b>5.75</b>
<b>SD</b>	<b>0.93</b>	<b>0.46</b>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบ Illinois Agility Run Test ของความคล่องแคล่วว่องไว =  $18.24 \pm 0.93$  วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบ Flying 30 metre Test ของความเร็ว =  $5.75 \pm 0.46$  วินาที

ตารางที่ 3 แสดงเวลาการทดสอบหลังการฝึกซ้อมความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล

กลุ่มทดสอบ (N)	Illinois Agility Run Test ( sec ) ( Agility )	Flying 30 metre Test ( sec ) ( Speed )
1	20.08	6.24
2	17.14	5.83
3	17.22	5.78
4	17.59	5.87
5	17.11	5.22
6	17.67	5.73
7	18.83	6.11
8	18.32	5.48
9	17.96	5.31
10	17.76	5.61
11	17.35	5.24
12	20.18	6.76
13	18.11	5.52
14	17.25	5.57
15	17.68	5.72
16	17.87	5.46
17	17.03	5.12
18	17.98	5.98
19	17.47	5.34
20	18.12	5.09
<b>Mean</b>	<b>17.94</b>	<b>5.65</b>
<b>SD</b>	<b>0.88</b>	<b>0.41</b>

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบ Illinois Agility Run Test ของความ  
 ค่องแคล่วว่องไว =  $17.94 \pm 0.88$  วินาที และค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบ Flying 30 metre Test  
 ของความเร็ว =  $5.65 \pm 0.41$  วินาที

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลทั่วไป เวลาก่อนและหลัง ความแตกต่างของเวลาในการวัดความค่องแคล่ว  
 ว่องไว และความเร็ว ตามโปรแกรม 6 สัปดาห์

ลำดับที่ (N)	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	Illinois Agility Run Test ( sec )			Flying 30 metre Test ( sec )		
				( Agility )			( Speed )		
				Pre	Post	D	Pre	Post	D
1	10	44	138	20.14	20.08	0.06	6.29	6.24	0.05
2	11	32	143	17.63	17.14	0.49	5.98	5.83	0.15
3	11	30	140	17.83	17.22	0.61	5.98	5.78	0.20
4	11	31	139	18.01	17.59	0.42	5.99	5.87	0.12
5	11	29	136	17.13	17.11	0.02	5.26	5.22	0.04
6	11	32	136	17.88	17.67	0.21	5.74	5.73	0.01
7	11	32	137	19.18	18.83	0.35	6.46	6.11	0.35
8	11	33	136	18.45	18.32	0.13	5.93	5.48	0.45
9	12	35	145	18.03	17.96	0.07	5.32	5.31	0.01
10	12	34	139	17.96	17.76	0.20	5.69	5.61	0.08
11	12	31	141	17.88	17.35	0.53	5.36	5.24	0.12
12	12	30	138	20.93	20.18	0.75	6.88	6.76	0.12
13	12	35	143	18.61	18.11	0.50	5.54	5.52	0.02
14	13	33	142	17.41	17.25	0.16	5.65	5.57	0.08
15	13	36	144	17.98	17.68	0.30	5.79	5.72	0.07
16	13	35	143	18.19	17.87	0.32	5.49	5.46	0.03
17	13	35	145	17.06	17.03	0.03	5.12	5.12	0
18	13	36	145	18.07	17.98	0.09	6.02	5.98	0.04
19	14	38	145	17.93	17.47	0.46	5.37	5.34	0.03
20	14	37	145	18.45	18.12	0.33	5.11	5.09	0.02
Mean	12	33.90	141.00	18.24	17.94	0.30*	5.75	5.65	0.10*
SD	1.12	3.45	3.40	0.93	0.88	-	0.46	0.41	-
t	-	-	-	-	-6.40	-	-	-3.81	-

\*P < 0.001

จากตารางที่ 4 ได้ทำการเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของเวลาในการวัดความคล่องแคล่ว  
ว่องไวก่อนและหลังการฝึก พบว่า เวลาในการทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001  
และเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของเวลาในการวัดความเร็วก่อนและหลังการฝึก พบว่า เวลาใน  
การทดสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved