

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกพลัย โอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ที่มีต่อความเร็วในระยะ 100 เมตร ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์, ศึกษาผลของการฝึกตาม โปรแกรมปกติอย่างเดียว ที่มีต่อความเร็วในระยะ 100 เมตร ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์ และ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัย โอเมตริก ร่วมกับการฝึกตาม โปรแกรมปกติ กับ ผลของการฝึกตาม โปรแกรมปกติอย่างเดียวต่อความเร็วในระยะ 100 เมตร หลังจากฝึก 6 สัปดาห์ ของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร ชาวชนหญิงจังหวัดลำพูน โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบด้วยค่า ทางสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann-Whitney U Test นำเสนอใน 3 ตาราง ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 100 เมตร ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ จำนวน 6 สัปดาห์

	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	ผลต่าง		
	วินาที	วินาที	วินาที	Z	p
ค่าเฉลี่ย	13.3400	13.1380	0.202	-2.023	0.043*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.10368	0.08786	0.03768	-	-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่า หลังจากการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ จำนวน 6 สัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร ดีขึ้น โดยมีผลต่างของเวลาก่อนฝึกและ หลังฝึก เท่ากับ 0.202 ± 0.03768 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ใน การวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ พบว่า มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้ คือ การฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับ การฝึกตามโปรแกรมปกติ มีการเพิ่มความเร็ว ในระยะ 100 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ดี กว่าก่อนการฝึก

ตาราง 3 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 100 เมตร ก่อนและหลังการฝึกแบบปกติ อย่างเดียวจำนวน 6 สัปดาห์

	ก่อนการฝึก วินาที	หลังการฝึก วินาที	ผลต่าง วินาที	Z	p
ค่าเฉลี่ย	13.3980	13.2720	0.126	-2.023	0.043*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.07596	0.05891	0.02408	-	-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่า หลังจากการฝึกแบบปกติ อย่างเดียว จำนวน 6 สัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะทาง 100 เมตร ดีขึ้น โดยมีผลต่างของเวลาก่อนฝึกและหลังฝึก เท่ากับ 0.126 ± 0.02408 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริกซ์ร่วมกับการฝึกแบบปกติ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้ คือ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวมิมีการเพิ่มความเร็ว ในระยะ 100 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ดีวก่อนการฝึก

ตาราง 4 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 100 เมตร ก่อนและหลังการฝึก โดยแบบที่ 1 ฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติกับ แบบที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมปกติ อย่างเดียว จำนวน 6 สัปดาห์

	แบบที่ 1	แบบที่ 2	ผลต่าง		
	วินาที	วินาที	วินาที	Z	p
ค่าเฉลี่ย	13.1380	13.2720	0.134	-1.991	0.047*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.08786	0.05891	0.02895	-	-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า เวลาที่ใช้ของการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ดีกว่า การฝึกแบบปกติ อย่างเดียว หลังจากการฝึกจำนวน 6 สัปดาห์ โดยมีผลต่างของเวลา ก่อนฝึกและหลังฝึก เท่ากับ 0.134 ± 0.02895 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ การฝึกแบบปกติ อย่างเดียว พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05 เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้ คือ ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ มีการเพิ่มความเร็วใน ระยะ 100 เมตร ดีกว่า การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวกายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์