

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ , ศึกษาผลของการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ที่มีต่อความเร็วในระยะ 60 เมตร ภายหลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ และเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ต่อความเร็วในระยะ 60 เมตร หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร เยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบด้วยค่าทางสถิติ โดยใช้โปรแกรม SPSS for Window Version 11 ทดสอบด้วยค่าสถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann-Whitney U Test นำเสนอในตาราง 5 ตาราง 6 ตาราง 7 และตาราง 8 ตามลำดับ

ตาราง 5 การเปรียบเทียบเปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 60 เมตร ก่อนการฝึกโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว จำนวน 6 สัปดาห์ (Mann-Whitney U Test)

	ก่อนฝึก แบบที่ 1 วินาที	ก่อนฝึก แบบที่ 2 วินาที	ผลต่าง วินาที	Z	P
ค่าเฉลี่ย	7.162	7.160	0.002	- 0.105	0.916
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.0563	0.0495	-	-	-

*Asymp. Sig. (2-tailed) at $P < 0.05$

*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 5 แสดงเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะ 60 เมตรของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ก่อนการฝึกจำนวน 6 สัปดาห์ โดยมีผลต่างของเวลาก่อนฝึกเท่ากับ 0.002 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่งก่อนการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ การฝึกแบบปกติอย่างเดียว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แสดงว่า ก่อนการฝึก เวลาในการวิ่งระยะ 60 เมตร ของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 6 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง ระยะ 60 เมตร ก่อนและหลังตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ จำนวน 6 สัปดาห์ (Wilcoxon Signed Ranks Test)

	ก่อนการฝึก วินาที	หลังการฝึก วินาที	ผลต่าง วินาที	Z	P
ค่าเฉลี่ย	7.162	6.824	0.338	- 2.023	0.043*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.05630	0.04393	-	-	-

*Asymp. Sig. (2-tailed) at $P < 0.05$

*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 6 แสดงเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะ 60 เมตร หลังจากฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับโปรแกรมปกติจำนวน 6 สัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะทาง 60 เมตร ดีขึ้น โดยมีผลต่างของเวลาก่อนฝึกและหลังฝึก เท่ากับ 0.338 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตาราง 7 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 60 เมตร ก่อนและหลังการฝึกแบบปกติอย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์ (Wilcoxon Signed Ranks Test)

	ก่อนการฝึก วินาที	หลังการฝึก วินาที	ผลต่าง วินาที	Z	P
ค่าเฉลี่ย	7.160	6.944	0.216	- 2.023	0.043*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.04950	0.09813	-	-	-

*Asymp. Sig. (2-tailed) at P<0.05

*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 7 แสดงเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะ 60 เมตร หลังการฝึกตามแบบปกติอย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะทาง 60 เมตร ดีขึ้น โดยมีผลต่างของเวลาก่อนฝึกและหลังฝึกเท่ากับ 0.216 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกแบบปกติ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่งระยะ 60 เมตร หลังการฝึกโดยแบบที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ แบบที่ 2 ฝึกตาม โปรแกรมปกติอย่างเดียวนาน 6 สัปดาห์ (Mann-Whitney U Test)

	หลังฝึก แบบที่ 1 วินาที	หลังฝึก แบบที่ 2 วินาที	ผลต่าง วินาที	Z	P
ค่าเฉลี่ย	6.824	6.944	0.120	- 1.984	0.047*
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.04393	0.09813	-	-	-

*Asymp. Sig. (2-tailed) at P<0.05

*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตาราง 8 แสดงเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะ 60 เมตรของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับ การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว หลังการฝึกจำนวน 6 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะ 60 เมตรของโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตรร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ดีกว่า การฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวโดยมีผลต่างของเวลา หลังการฝึกเท่ากับ 0.120 วินาที และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved