

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาผลการฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้น  
อัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินที่มีต่อความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำของ  
นักกรีฑาวิ่งวิบาก 3,000 เมตรชาย เพื่อเปรียบเทียบความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำใน  
ระยะห่าง 30 เมตร ก่อนและหลังการฝึกความแข็งแรงทนทาน และความเร็วของขา โดยใช้  
โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่ง  
ขึ้นลงเนิน ที่ผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นมานี้สำหรับนักกรีฑาวิ่งวิบาก 3,000 เมตรชายของนักกรีฑา  
โครงการซีเกมส์ครั้งที่ 23 ที่ประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 6 คน โดยเก็บ  
รวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนมกราคม-มีนาคม พ.ศ.2548 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอเรียง  
ตามลำดับดังนี้

เปรียบเทียบความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำระยะห่างจากรั้วน้ำ 30 เมตร ก่อนและหลังจากการฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินร่วมกับโปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีของความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำระยะห่าง 30 เมตร (วินาที) ก่อนการฝึกและหลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินร่วมกับโปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร

โปรแกรมการฝึก	จำนวน (n)	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		t-test	P-Value
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การฝึกความแข็งแรงทนทานและความเร็วของขา ร่วมกับ โปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร	6	43.08	0.5076	42.55	0.3782	6.325	0.001*

\* ระดับนัยสำคัญ .05

จากตารางที่ 1 การฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินร่วมกับโปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร หลังการฝึก 6 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการแข่งขันก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำในระยะห่าง 30 เมตร ก่อนการฝึกเท่ากับ  $43.08 \pm 0.5076$  วินาที และ หลังการฝึกเท่ากับ  $42.55 \pm 0.3782$  วินาที ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกความแข็งแรงทนทานด้วยน้ำหนัก วิ่งขึ้นอัฒจันทร์และความเร็วของขาด้วยการวิ่งขึ้นลงเนินร่วมกับโปรแกรมการฝึกวิ่งวิบาก 3,000 เมตร ทำให้ความเร็วก่อนการกระโดดข้ามรั้วน้ำ ในระยะห่าง 30 เมตร เร็วกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05