

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint และศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์และเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint กับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในการเล่นกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ตั้งสมมติฐานการศึกษาไว้ดังนี้

1. ภายหลังจากการฝึก กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการกระโดดสูงมากกว่าก่อนการฝึก
 2. ภายหลังจากการฝึก กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการกระโดดสูงมากกว่าก่อนการฝึก
 3. ภายหลังจากการฝึก กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการกระโดดสูงมากกว่ากลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว
- ผู้ศึกษากำหนดให้นักศึกษาเอกวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน ฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint. ตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและบันทึกผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรมโดยใช้สถิติ Nonparametric Test, Wilcoxon Test และเปรียบเทียบผลต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้ Nonparametric Test, Mann Whitney U และนำเสนอข้อมูลในรูปตารางและคำอธิบาย โดยแบ่งเป็น 3 ตาราง ดังต่อไปนี้

1. แสดงผลการทดสอบความสามารถในการกระโดดสูง (Vertical Jump Test) ทั้งกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทรนนิสปกติเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทรนนิสปกติ หลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์

ตาราง 1 ผลการทดสอบการกระโดดสูง ในกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทรนนิสเพียงอย่างเดียว

	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (ซม.)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ซม.)	ค่าต่ำสุด-สูงสุด (ซม.)	t-test
ก่อนฝึก	20	30.35	2.65	25-36	p>0.05
หลังฝึก	20	31.08	3.29	25-38	

จากตาราง 1 เมื่อฝึกโปรแกรมเทรนนิสเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วมาทดสอบการกระโดดสูง พบว่านักกีฬาสามารถกระโดดได้สูงไม่แตกต่างกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p > 0.05$

ตาราง 2 ผลการทดสอบ การกระโดดสูง ในกลุ่มที่ฝึกพลัย โอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทรนนิส ปกติ

	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (ชม.)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ชม.)	ค่าต่ำสุด-สูงสุด (ชม.)	t-test
ก่อนฝึก	20	30.25	3.67	25-36	p<0.05
หลังฝึก	20	39.60	2.93	34-45	

จากตาราง 2 เมื่อฝึกโปรแกรมฝึกพลัย โอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทรนนิสปกติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วมาทดสอบด้วยการกระโดดสูง พบว่านักกีฬาสามารถกระโดดได้สูงกว่าก่อนการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

2. แสดงการเปรียบเทียบผลของการฝึกในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดสูงของนักกีฬาเทนนิส ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์

ตาราง 3 ผลเปรียบเทียบผลต่างการกระโดดสูง ในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ

	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (ซม.)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ซม.)	ค่าต่ำสุด-สูงสุด (ซม.)	t-test
กลุ่มทดลองที่ 1	20	0.07	2.97	0.00-2.00	p<0.05
กลุ่มทดลองที่ 2	20	9.35	4.28	8.00-11.00	

จากตาราง 3 ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 คือ ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ มีค่าการกระโดดเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ร่วมกับฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติ มีผลในการเพิ่มความสามารถในการกระโดดสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$