

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาผลและเปรียบเทียบการฝึกวิ่งบนทางลาดชันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีประชากรจำนวน 21 คน อายุระหว่าง 18 – 20 ปี แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอเรียงตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชัน ทั้ง 3 กลุ่ม ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชันที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 3 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก (วินาที)	ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก (วินาที)	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกลบค่าเฉลี่ยหลังการฝึก (วินาที)
1	8.3743	8.0200	ดีขึ้น 0.3543

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว ก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน ซึ่งค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร หลังการฝึกมีการพัฒนาความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ดีขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึก 0.35 วินาที หลังการฝึก 6 สัปดาห์

ตารางที่ 4 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก (วินาที)	ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก (วินาที)	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกลบค่าเฉลี่ยหลังการฝึก (วินาที)
2	8.3729	8.2286	ดีขึ้น 0.1443

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว ก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน ซึ่งค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร หลังการฝึกมีการพัฒนาความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ดีขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึก 0.14 วินาที หลังการฝึก 6 สัปดาห์

ตารางที่ 5 แสดงผลต่างค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน

กลุ่ม	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก (วินาที)	ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก (วินาที)	ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกลบค่าเฉลี่ยหลังการฝึก (วินาที)
3	8.3714	7.7557	0.6157

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน ก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน ซึ่งค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร หลังการฝึกมีการพัฒนาความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ดีขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึก 0.61 วินาที หลังการฝึก 6 สัปดาห์

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลของการฝึกวิ่งบนทางลาดชัน ทั้ง 3 กลุ่ม ที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอลหญิง สมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กับกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน

ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 (วินาที)	ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 (วินาที)	ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 ลบ ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 (วินาที)
0.3543	0.6157	0.2614

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กับกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน มีความแตกต่างกัน ซึ่งผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน สามารถพัฒนาความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ได้ดีกว่า กลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว 0.26 วินาที หลังการฝึก 6 สัปดาห์

ตารางที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว กับกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน

ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 2 (วินาที)	ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 (วินาที)	ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 ลบ ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 2 (วินาที)
0.1443	0.6157	0.4714

จากตารางที่ 7 พบว่า ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว กับกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน มีความแตกต่างกัน ซึ่งผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 3 การฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน สามารถพัฒนาความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ได้ดีกว่า กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว 0.47 วินาที หลังการฝึก 6 สัปดาห์

ตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กับกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว

ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 (วินาที)	ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 2 (วินาที)	ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 ลบ ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 2 (วินาที)
.03514	0.1443	0.2100

จากตารางที่ 8 พบว่า ผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว กับกลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว มีความแตกต่างกัน ซึ่งผลต่างค่าเฉลี่ยพัฒนาการความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 การฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว สามารถพัฒนาความเร็วในการวิ่ง 50 เมตร ได้ดีกว่า กลุ่มที่ 2 การฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว 0.21 วินาที หลังการฝึก 6 สัปดาห์