

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา วอลเลย์บอลหลังการฝึก 6 สัปดาห์ เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth jump ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา วอลเลย์บอลหลังการฝึก 6 สัปดาห์และเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกระหว่างเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และ เทคนิค Depth Jump ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา วอลเลย์บอล หลังการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา นักกีฬา วอลเลย์บอล ทีมหญิง โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 26 ตำบลน้ำดิบ อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำนวน 20 คน อายุ 15-16 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth Jump จำนวน 10 คน

ผู้ศึกษากำหนดให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตาม โปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้ศึกษาทำการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนังก่อนและหลังการฝึกของแต่ละกลุ่ม และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง พร้อมคำอธิบาย แบ่งเป็น 3 ตาราง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง(เซนติเมตร) ระหว่างก่อน และหลังการฝึกด้วยพลัย โอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps ระยะเวลา 6 สัปดาห์

เทคนิค Multiple Box-to-Box	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (เซนติเมตร)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	p
ก่อนการฝึก	10	238.5	5.147	19.974	<0.05
หลังการฝึก	10	248.9	5.877		

จากตาราง 1 ผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง พบว่าภายหลังการฝึก ด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps ระยะเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬา วอลเลย์บอลสามารถขึ้นกระโดดแต่ละผนังสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 2 แสดงผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างก่อน และหลังการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth Jump ระยะเวลา 6 สัปดาห์

เทคนิค Depth Jump	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ย (เซนติเมตร)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	t	p
ก่อนการฝึก	10	234.1	1.791	17.182	<0.05
หลังการฝึก	10	240.4	2.412		

จากตาราง 2 ผลการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง พบว่าภายหลังการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Depth Jump ระยะเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬาวอลเลย์บอลสามารถขึ้นกระโดดแต่ละผนังสูงกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย โอมेटริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และกลุ่มที่ฝึกด้วยเทคนิค Depth Jump ก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมระยะเวลา 6 สัปดาห์

ผลต่างก่อนและหลัง	ค่าเฉลี่ยหลังฝึก (เซนติเมตร)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	p
กลุ่มที่ฝึกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps	248.9	5.877	<0.05
กลุ่มที่ฝึกเทคนิค Depth Jump	240.4	2.412	

จากตาราง 3 ผลต่างของการทดสอบความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละผนัง (เซนติเมตร) ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัย โอมेटริกเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps และกลุ่มที่ฝึกด้วยเทคนิค Depth Jump พบว่า ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรมระยะเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬาโอลิมปิกบอลกลุ่มที่ฝึกด้วยเทคนิค Multiple Box-to-Box Squat Jumps มีความสามารถในการกระโดดแต่ละผนังเพิ่มขึ้นสูงกว่า นักกีฬาโอลิมปิกบอลกลุ่มที่ฝึกด้วยเทคนิค Depth Jump อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05