

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ที่มีอายุระหว่าง 19-22 ปีของชมรมบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปของนักกีฬาก่อนการฝึกและหลังการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลประกอบผลการศึกษา ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอล

ข้อมูลพื้นฐาน	โดยรวม	กลุ่มควบคุม (จำนวน 10 คน)		กลุ่มควบคุม (จำนวน 10 คน)		T
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
อายุ(ปี)	20-22	21	0.82	20.7	1.25	.64 ^{ns}
ประสบการณ์ (ปี)	2-7	5.6	1.43	4.7	1.64	1.31 ^{ns}
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60-100	74.6	11.65	75	10.54	-.08 ^{ns}
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	170-192	176.7	7.73	175.4	6.57	.41 ^{ns}

* $p < .05$

** $p < .01$

ns = non-significant

จากตาราง 4 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาบาสเกตบอลชายของชมรมบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 19-22 ปี จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คนคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 21 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 20.7 ปี มีประสบการณ์ในการเล่นบาสเกตบอล 2-7 ปี ประสบการณ์ในการเล่นบาสเกตบอลโดยเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 5.6 ปี ส่วนประสบการณ์ของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 4.7 ปี มีน้ำหนักระหว่าง 60-100 กิโลกรัม มีน้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 74.6 กิโลกรัม ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักเท่ากับ 75 กิโลกรัม มีส่วนสูงระหว่าง 170-192 เซนติเมตร ความสูงเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 176.7 เซนติเมตร ส่วนกลุ่มควบคุมมีความสูงเฉลี่ยเท่ากับ 175.4 เซนติเมตร ในการเปรียบเทียบข้อมูลของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าเฉลี่ย อายุ น้ำหนัก ความสูงและประสบการณ์ในการเล่นบาสเกตบอล

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการฝึก (Pre-Test)			
ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล			
	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	12	2.94	-0.39 ^{ns}
กลุ่มควบคุม	12.6	3.95	

* $p < .05$

** $p < .01$

ns = non-significant

จากตาราง 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก (Pre-Test) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่ม

ทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำเท่ากับ 12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.94 ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำเท่ากับ 12.6 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์			
	ความแม่นยำในการยิง ประตูโทษบาสดบอล		
	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง			
ก่อนทดสอบ	12	2.94	-5.35**
หลังทดสอบ	15.5	2.72	
กลุ่มควบคุม			
ก่อนทดสอบ	12.6	3.95	-.52 ^{ns}
หลังทดสอบ	13.1	3.31	

* $p < .05$

** $p < .01$

ns = non-significant

จากตาราง 6 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.94 และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 15.5 มีส่วน

เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.72 พบว่าในกลุ่มทดลองการฝึกจินตภาพภายหลัง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความ
 มั่นยำในการยิงประตูโทษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนการฝึก ($p < .001$) ส่วนกลุ่ม
 ควบคุมมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.6 มีส่วน
 เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 13.1 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.31
 ตามลำดับพบว่าในกลุ่มทดลองการฝึกจินตภาพภายหลัง 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิง
 ประตูโทษไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก่อนการฝึก ($p = .61$)



ภาพที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์

ภาพ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการฝึกจินตภาพของกลุ่มทดลอง ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์
 จะเห็นได้ว่ามีค่าเฉลี่ยโดยรวมมีระดับที่สูงขึ้นจากสัปดาห์แรกดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 2.99 สัปดาห์
 ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 3.24 สัปดาห์ที่ 3 มีค่าเฉลี่ย 3.13 สัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 3.34 สัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ย 3.33
 สัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 3.39 สัปดาห์ที่ 7 มีค่าเฉลี่ย 3.45 สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 3.78 ตามลำดับ