

#### บทที่ 4

##### ผลการศึกษา

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรม ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบผลการทดลอง 2 รายการ โดยผู้วิจัยได้ทำการเสนอผลเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้ารับการฝึก ดังนี้

ตาราง 1 แสดง อายุ น้ำหนัก ส่วนสูงของนักกีฬา

ลำดับที่	อายุ (ปี)	น้ำหนัก(กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	19	70	180
2	21	75	179
3	20	78	173
4	21	73	183
5	19	79	175
6	20	73	178
7	22	81	176
8	23	74	170
9	19	76	173
10	20	86	183
11	20	89	185
12	21	85	192
Min	19	70	170
Max	23	89	192
ค่าเฉลี่ย	20.41	78.25	178.91

จากตาราง 1 นักกีฬาทั้งหมดจำนวน 12 คน พบว่ามีอายุเฉลี่ย 20.41 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 78.25 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 178.91 เซนติเมตร

ตาราง 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการฝึก

ผู้เข้าร่วมการทดสอบ	ก่อนการฝึก (กิโลกรัม)	หลังการฝึก (กิโลกรัม)	ผลต่าง (กิโลกรัม)
1	151	169	18
2	157	173	16
3	162	181	19
4	185	193	8
5	173	184	11
6	153	183	30
7	183	197	14
8	145	174	29
9	157	181	24
10	160	174	14
11	155	179	24
12	140	168	28
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>160.08</b>	<b>179.66</b>	<b>19.58</b>

จากตาราง 2 นักกีฬามีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังจากการฝึกเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 19.58 กิโลกรัม

ตาราง 3 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความสามารถในการยืนกระโดดสูง

ผู้เข้ารับการทดสอบ	ก่อนการฝึก (เซนติเมตร)	หลังการฝึก (เซนติเมตร)	ผลต่าง (เซนติเมตร)
1	289	295	6
2	282	285	3
3	281	288	7
4	274	279	5
5	284	295	11
6	287	296	9
7	275	287	12
8	280	293	13
9	283	289	6
10	275	282	7
11	279	284	5
12	293	302	11
ค่าเฉลี่ย	281.83	289.58	7.75

จากตาราง 3 นักกีฬามีความสามารถในการกระโดดหลังจากการฝึกเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 7.75 เซนติเมตร