

#### บทที่ 4

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ ที่มีต่อเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตร ภายหลังจาก ฝึก 8 สัปดาห์, ศึกษาผลของการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียว ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรี สไตล์ระยะ 50 เมตร ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ และ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ กับผลของการฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวต่อเวลาในการว่ายน้ำ ท่าท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตรหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ ของนักว่ายน้ำของชมรมธุรกิจวัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบด้วยค่าทางสถิติ Mann-Whitney U และ T-Testนำเสนอใน 4 ตารางดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตร ก่อนการฝึกกลุ่มที่ 1 พลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ และ กลุ่มที่ 2 การฝึกแบบปกติอย่างเดียว จำนวน 8 สัปดาห์

|                      | แบบที่1<br>วินาที | แบบที่2<br>วินาที | ผลต่าง<br>วินาที | Z      | P     |
|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------|-------|
| ค่าเฉลี่ย            | 32.8430           | 32.9520           | 0.109            | -0.302 | 0.762 |
| ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | 1.30286           | 1.15879           | -                |        |       |

\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่า ก่อนการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติและ การฝึกแบบปกติอย่างเดียว จำนวน 8 สัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตร ของ ทั้งสองกลุ่มมีผลต่างของเวลา ก่อนการฝึกและหลังฝึก เท่ากับ 0.109 วินาที และเมื่อทำการทดสอบ ความแตกต่างของเวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะ 50 เมตร ก่อนการฝึกพลัยโอเมตริก ร่วม กับการฝึกตามโปรแกรมปกติและการฝึกแบบปกติอย่างเดียว พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05