บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมใน 8 สัปดาห์ ในกลุ่มตัวอย่างนักยิงปืนจำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คนแบ่งเป็นการฝึกตามโปรแกรมปกติ และฝึกโปรแกรมปกติร่วมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผลการศึกษาเสนอดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนในการยิงก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติ 8 สัปดาห์

	Mean	S.D	p
Pre-test	559.7000	10.32849	0.269
Post-test	558.9000	10.58773	

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 559.70 ± 10.32 คะแนน คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกเท่ากับ 558.90 ± 10.58 คะแนน คะแนนในการยิงก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติ 8 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนในการยิงก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์

	Mean	S.D	p
Pre-test	570.0000	4.76095	0.000
Post-test	574.300	5.3552	

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 570.00 ± 4.76 คะแนน คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกเท่ากับ 574.30 ± 5.35 คะแนน คะแนนในการยิงก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.000)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนในการยิงหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติเทียบกับหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติร่วมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์

	Mean	S.D	p
โปรแกรมปกติ	-0.800	2.1499	0.000
โปรแกรมปกติรวมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.300	2.1108	

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติเท่ากับ -0.80 ± 2.14 คะแนน คะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกตามโปรแกรมปกติรวมกับการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่ากับ 4.30 ± 2.11 คะแนน มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.000)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved