

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบต่อความเร็วท่าฟรี สไตล์ระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำชมรมรุจิรวงศ์ จังหวัดเชียงใหม่ อายุ 14-18 ปี จำนวน 20 คน ชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยให้ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบเวลาท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ดินกบ นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยการให้ค่าใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS นำผลการวิจัยมานำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการทดสอบ อายุ (Age), น้ำหนักตัว (Weight), ส่วนสูง (Height)

	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
อายุ (ปี)	14	18	15.4	0.36
น้ำหนัก (ก.ก)	35	58	46.5	1.31
ส่วนสูง (ซ.ม.)	139	169	154.5	1.74

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าอายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 15.4 ± 0.36 ปี อายุน้อยที่สุด 14 ปี อายุมากที่สุด 18 ปี น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 46.5 ± 1.31 กิโลกรัม น้ำหนักน้อยที่สุด 35 กิโลกรัม น้ำหนักมากที่สุด 58 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 154.5 ± 1.74 เซนติเมตร ส่วนสูงน้อยที่สุด 139 เซนติเมตร และ ส่วนสูงมากที่สุด 169 เซนติเมตร

ตารางที่ 2 แสดงเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ก่อนได้รับการฝึกกับหลังได้รับการฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคุมกับการเตะขาแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ

โปรแกรมการฝึก	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ผลต่าง	Sig. (2-tailed)
		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก		
เวลาที่ใช้ในการ ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 ม. (วินาที)	20	29.95 ± 1.48	28.75 ± 1.69	-1.20	.000*

*P<0.001

จากตารางที่ 2 ผลจากการทดสอบแบบฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกโปรแกรมอยู่ที่ 29.95 ± 1.48 วินาที ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร หลังการฝึกโปรแกรมอยู่ที่ 28.75 ± 1.69 วินาที เมื่อนำเวลามาเปรียบเทียบกันผลพบว่า นักกีฬามีความสามารถในการว่ายน้ำเร็วขึ้น เฉลี่ย 1.20 วินาที ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตารางที่ 3 แสดงเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร จากสถิติที่ดีที่สุด (ย้อนหลัง 3 เดือน)กับหลังได้รับการฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคุมกับการเตะขาแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ

โปรแกรมการฝึก	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		ผลต่าง	Sig. (2-tailed)
		สถิติที่ดีที่สุด	หลังการฝึก		
เวลาที่ใช้ในการ ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ระยะทาง 50 ม. (วินาที)	20	29.52 ± 1.75	28.75 ± 1.69	-0.77	.000*

*P<0.001

จากตารางที่ 3 ผลจากการทดสอบแบบฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝึกโปรแกรมอยู่ที่ 29.52 ± 1.75 วินาที ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร หลังการฝึกโปรแกรมอยู่ที่ 28.75 ± 1.69 วินาที เมื่อนำเวลามาเปรียบเทียบกันพบว่า นักกีฬามีความสามารถในการว่ายน้ำเร็วขึ้นเฉลี่ย 0.77 วินาที ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตารางที่ 4 แสดงเวลาในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 เมตร จาก สัปดาห์ที่ 2 ,4 ,6 และหลังได้รับการฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคู่กับการเตะขาแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ

โปรแกรมการฝึก	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน				
		pre-test	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	Post-test
เวลาที่ใช้ในการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ระยะทาง 50 ม. (วินาที)	20	29.95 ± 1.48	29.93 ± 1.45	29.51 ± 1.55	28.98 ± 1.63	28.75 ± 1.69
ผลต่างของเวลาระหว่างสัปดาห์ (วินาที)	20	-	0.02	0.44	1.07	1.20

จากตารางที่ 4 ผลจากการทดสอบแบบฝึกการเคลื่อนไหวแบบโลมาโดยใช้ตีนกบ ระยะทาง 50 เมตร pre-test ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำอยู่ที่ 29.95 ± 1.48 วินาที สัปดาห์ที่ 2 ทำการทดสอบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำอยู่ที่ 29.93 ± 1.45 วินาที สัปดาห์ที่ 4 ทำการทดสอบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำอยู่ที่ 29.51 ± 1.55 วินาที สัปดาห์ที่ 6 ทำการทดสอบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำอยู่ที่ 28.98 ± 1.63 วินาที และสัปดาห์ที่ 8 ทำการทดสอบค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำอยู่ที่ 28.75 ± 1.69 วินาที จากตารางนักกีฬามีพัฒนาการในการว่ายน้ำเพิ่มขึ้นตามลำดับ