

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ข้อมูลแสดงลักษณะของกลุ่มผู้ถูกทดสอบ

ลำดับที่	อายุ (ปี)	ส่วนสูง (ซ.ม.)	น้ำหนัก (ก.ก.)
1	20	172	58
2	20	175	58
3	20	167	57
4	19	168	54
5	17	164	53
6	18	166	50
7	17	164	54
ค่าเฉลี่ย	18.71	168	54.85

จากตาราง 1 นักกีฬาที่เข้าทำการทดสอบทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน 7 คน มีอายุในช่วง 17-20 ปี โดยแยกตามจำนวนคือ อายุ 20 ปี จำนวน 3 คน อายุ 19 ปี 1 คน อายุ 18 ปี 1 คน อายุ 17 ปี 2 คน มีส่วนสูงตั้งแต่ 164 -175 ซม. โดยแยกตามจำนวนดังนี้ ส่วนสูง 164 ซม. 4 คน 166 ซม. 1 คน 167 ซม. 1 คน 168 ซม. 1 คน 172 ซม. 1 คน 175 ซม. 1 คน มีน้ำหนักตั้งแต่ 50-58 กิโลกรัม น้ำหนัก 50 ก.ก. จำนวน 1 คน 53 ก.ก. 1 คน 54 ก.ก. 2 คน 57 ก.ก. 1 คน 58 ก.ก. 2 คน ค่าเฉลี่ย อายุ เท่ากับ 18.71 ปี ค่าเฉลี่ยส่วนสูงเท่ากับ 168 เซนติเมตร ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก 54.85 กิโลกรัม

ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าของระยะเวลาในการทดสอบก่อนและหลังการฝึกแบบ Interval

	ก่อนฝึก (นาที-วินาที)	หลังฝึก (นาที-วินาที)	<i>P</i> -value
การปั่นบนลูกรolling	3.46 ± 0.28	4.88 ± 0.68	0.000
การปั่นในสนามจริง	17.25 ± 0.29	16.51 ± 0.93	0.027

จากตาราง 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของเวลาในการปั่นลูกรolling ก่อนที่จะเข้าสู่โปรแกรมการฝึกเท่ากับ 3.46 ± 0.28 นาที หลังจากการฝึก เวลาที่ใช้ในการปั่นลูกรolling เพิ่มขึ้นเท่ากับ 1.38 นาที ($P < 0.05$) ส่วนผลการปั่นในสนามแข่งจริงที่ระยะทาง 5.8 กิโลเมตรก่อนและหลังเข้าสู่โปรแกรม Interval 6 สัปดาห์ มีเวลาเฉลี่ยเท่ากับ 17.25 ± 0.29 นาทีและ 16.51 ± 0.93 นาทีตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)