

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage และศึกษาผลของการใส่เสื้อยูโดขณะแข่ง และขณะเสื้อยูโดเปียกที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬา ยูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ยูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-25 ปี จำนวน 7 คน โดยฝึกโปรแกรมความคล่องตัวควบคู่กับการฝึกซ้อมยูโดปกติ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ในโปรแกรม SPSS version 11 โดยใช้ Paired t-test แล้วนำผลการศึกษามานำเสนอในรูปแบบตาราง ดังนี้

ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา ยูโด (N=7)

ปัจจัยที่ศึกษา	Min	Max	Mean	SD
อายุ (ปี)	19	25	20.28	2.21
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	54	90	66.28	12.41
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	159	178	169.14	6.79

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของอายุนักกีฬา ยูโด 20.28 ± 2.21 ปี น้ำหนักเฉลี่ยของนักกีฬา ยูโด 66.29 ± 12.41 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ยของนักกีฬา ยูโด 169.14 ± 6.79 เซนติเมตร

ตาราง 2 แสดงข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว (Pre-test) และหลังการฝึกโปรแกรมความคล่อง (Post-test) ของนักกีฬา ยูโด (N=7)

ปัจจัยที่ศึกษา	Min	Max	Mean	SD
Hexa Pre (วินาที)	13.22	15.12	14.38	0.72
Hexa Post (วินาที)	11.50	12.40	11.81	0.30
Ippon แห้ง Pre (ครั้ง)	10.00	14.00	12.28	1.25
Ippon แห้ง Post (ครั้ง)	14.00	16.00	14.42	0.78
Ippon เปียก Pre (ครั้ง)	11.00	14.00	12.28	0.95
Ippon เปียก Post (ครั้ง)	13.00	16.00	14.42	0.97

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยของข้อมูลการทดสอบ Hexagonal Obstacle Test ก่อนการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 14.38 ± 0.72 วินาที และหลังการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 11.81 ± 0.30 วินาที ค่าเฉลี่ยของการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ภายในเวลา 15 วินาที เมื่อใส่เสื้อยูโดขณะหนึ่ง ก่อนการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 12.28 ± 1.25 ครั้ง/15 วินาที และหลังการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 14.42 ± 0.78 ครั้ง/15 วินาที และเมื่อใส่เสื้อยูโดขณะเป็ยก ก่อนการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 12.28 ± 0.95 ครั้ง/15 วินาที และหลังการฝึกโปรแกรม เท่ากับ 14.42 ± 0.97 ครั้ง/15 วินาที

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลการทดสอบก่อนการฝึกโปรแกรม (Pre-test) และหลังการฝึกโปรแกรม (Post-test) ความคล่องตัวของนักกีฬา ยูโด

ปัจจัยที่ศึกษา	Pre-test	Post-test	ผลต่าง		Sig. (2-tailed)
			Mean	SD	
Hexa (วินาที)	14.38 ± 0.72	11.81 ± 0.30	2.56	0.56	0.00*
Ippon แห้ง (ครั้ง)	12.28 ± 1.25	14.42 ± 0.78	-2.14	1.06	0.00*
Ippon เป็ยก (ครั้ง)	12.28 ± 0.95	14.42 ± 0.97	-2.14	0.69	0.00*

*P < 0.05

จากตารางที่ 3 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าการทดสอบ Hexagonal Obstacle Test ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว พบว่า หลังการฝึกนักกีฬา ยูโดมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัว พบว่า หลังการฝึกนักกีฬา ยูโดมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งในขณะใส่เสื้อยูโดหนึ่ง และขณะใส่เสื้อยูโดเป็ยก

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างใส่เสื้อยูโดขณะแห้ง กับใส่เสื้อยูโดขณะเปียก ของนักกีฬายูโด

ปัจจัยที่ศึกษา	Ippon แห้ง (ครั้ง)	Ippon เปียก (ครั้ง)	ผลต่าง		Sig. (2-tailed)
			Mean	SD	
Pre-test	12.28±1.25	12.28±0.95	0.00	0.57	1.00
Post-test	14.42±0.78	14.42±0.97	0.00	0.57	1.00

P>0.05

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างใส่เสื้อยูโดขณะแห้ง กับใส่เสื้อยูโดขณะเปียกของนักกีฬายูโด พบว่า ผลการทดสอบเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ระหว่างใส่เสื้อยูโดขณะแห้ง กับใส่เสื้อยูโดขณะเปียกไม่มีความแตกต่างกัน (P>0.05)