

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแกนต่อความแม่นยำในการยืนอิงประตูปาสเกตบอลระยะไกล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2552 จำนวน 12 คน ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 6 สัปดาห์ ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ซึ่งแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และแสดงผลการเปรียบเทียบการฝึกความแข็งแรงของแกนต่อความแม่นยำในการยืนอิงประตูปาสเกตบอลระยะไกล ของสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการศึกษา ในรูปของ ตาราง และกราฟ พร้อมคำอธิบาย ดังนี้

ตาราง 3 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2552

คนที่	อายุ	น้ำหนัก	ส่วนสูง
1	15	61	171
2	16	54	181
3	16	63	183
4	17	96	188
5	17	84	182
6	17	73	180
7	16	74	178
8	15	55	169
9	14	98	192
10	15	61	172
11	16	66	174
12	17	74	182
\bar{X}	15.92	71.58	179.33

จากตาราง 3 พบว่า นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน มีอายุเฉลี่ย 15.92 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 71.58 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 179.33 เซนติเมตร

ตาราง 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูระยะไกล ก่อนฝึก และหลังฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

คนที่	ก่อนฝึก	หลังฝึก 2 สัปดาห์	หลังฝึก 4 สัปดาห์	หลังฝึก 6 สัปดาห์
1	6	7	7	9
2	5	6	8	10
3	8	7	10	12
4	4	5	6	8
5	7	6	7	9
6	8	8	11	13
7	5	4	7	9
8	10	9	9	13
9	3	4	4	6
10	7	8	7	9
11	6	6	8	10
12	4	5	7	9
\bar{X}	6.08	6.25	7.58	9.75
S.D.	2.02	1.60	1.83	2.05

จากตาราง 4 พบว่า นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน ก่อนฝึก ค่าเฉลี่ย 6.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.02 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 ค่าเฉลี่ย 6.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.60 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ย 7.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.83 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่าเฉลี่ย 9.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.05

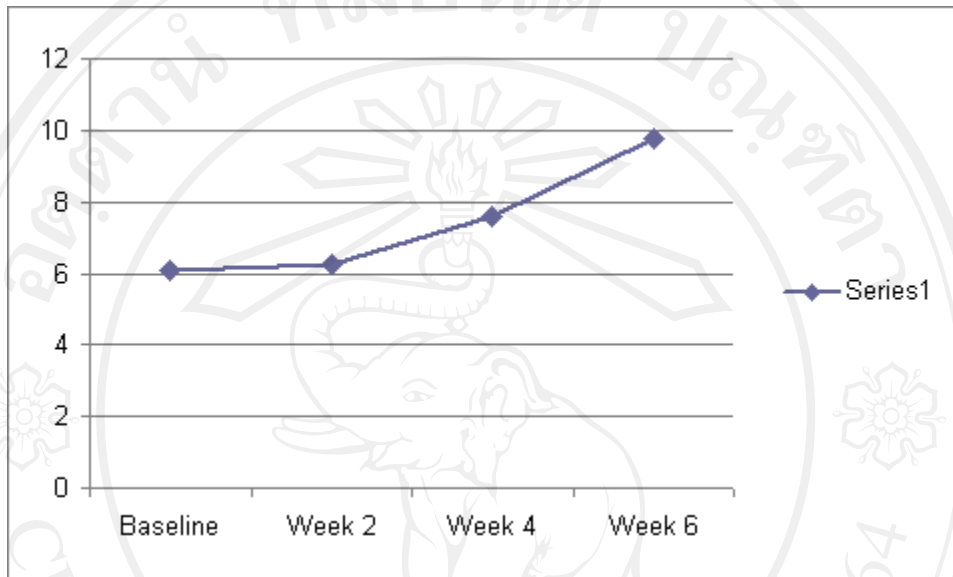
ตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูปืนกลระยะไกล ก่อนฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 และ 6

Source	time	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ก่อนฝึก vs หลังฝึก 2 สัปดาห์		.333	1	.333	.379	.551
ก่อนฝึก vs หลังฝึก 4 สัปดาห์		27.000	1	27.000	15.632	.002
ก่อนฝึก vs หลังฝึก 6 สัปดาห์		161.333	1	161.333	140.105	.000

Computer using alpha = 0.05

จากตาราง 5 ผลการฝึกโปรแกรมความแข็งแรงของแขนในการขึ้นยิงประตูปืนกลระยะไกลของนักกีฬาบาสเกตบอลเยาวชนเชียงใหม่ ปี 2552 จำนวน 12 คน ผลการวิเคราะห์พบว่า ก่อนฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 พบว่า $6.25 \pm 1.60 = .551$ ก่อนฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า $7.58 \pm 1.83 = .002$ ก่อนฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า $9.75 \pm 2.05 = .0001$ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ผลการฝึกโปรแกรมความแข็งแรงของแขนในการขึ้นยิงประตูปืนกลระยะไกล หลังการฝึก 6 สัปดาห์นักกีฬามีการพัฒนาด้านความแม่นยำเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูระยะไกล ก่อนฝึก และหลังฝึก สัปดาห์ ที่ 2 , 4 และ 6



	Baseline	Week 2	Week 4	Week 6
\bar{X}	6.083333	6.25	7.583333	9.75

จากตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอล ระยะไกล ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ย 6.08 ครั้ง หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 6.25 ครั้ง หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 7.58 ครั้ง และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 9.75 ครั้ง