

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเทคนิค Multiple box to box jumps, In-depth jump- reach , depth jump และทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ที่มีผลต่อการกระโดดสูงและความแม่นยำในการกระโดดตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล และเปรียบเทียบความสามารถในการกระโดดตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล ระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1.กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมพลัยโอเมตริก(plyo) และ โปรแกรมการฝึกที่ 2. กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว(jump) ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูล SPSS for Windows สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ One way ANOVA โดยนำเสนอในรูปแบบของตารางพร้อมคำอธิบายดังนี้

ตาราง 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

นักกีฬา	ค่าเฉลี่ย อายุ (ปี)	ค่าเฉลี่ย น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ค่าเฉลี่ย ส่วนสูง (เซนติเมตร)
Plyo	19.20 ± 1.42	60.47 ± 8.42	171.60 ± 7.89
jump	20.00 ± 1.51	60.67 ± 7.85	172.13 ± 4.47

ตาราง 2 เปรียบเทียบความสูงและความแม่นยำ ของกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมพลัยโอเมตริกและกลุ่มที่ฝึก ด้วยโปรแกรมการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว ก่อนและหลังรับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Minimum	Maximum
HIGH_PRE group (Plyo)	15	279.3333	16.0520	4.1446	259.00	305.00
(Jump)	15	275.9333	11.9312	3.0806	258.00	298.00
Total	30	277.6333	14.0037	2.5567	258.00	305.00
HIGH4 group (Plyo)	15	282.0667	15.9395	4.1156	261.00	308.00
(Jump)	15	278.0000	12.0653	3.1152	260.00	301.00
Total	30	280.0333	14.0430	2.5639	260.00	308.00
HIGH8 group (Plyo)	15	285.0667	15.8901	4.1028	264.00	312.00
(Jump)	15	280.0000	12.0653	3.1152	262.00	303.00
Total	30	282.5333	14.1000	2.5743	262.00	312.00
ACCU_PRE group (Plyo)	15	6.8667	0.9904	0.2557	5.00	8.00
(Jump)	15	6.6000	0.9856	0.2545	5.00	8.00
Total	30	6.7333	0.9803	0.1790	5.00	8.00
ACCU4 group (Plyo)	15	7.8000	0.7746	0.2000	6.00	9.00
(Jump)	15	7.6000	0.7368	0.1902	6.00	9.00
Total	30	7.7000	0.7497	0.1369	6.00	9.00
ACCU8 group (Plyo)	15	9.0067	0.5936	0.1533	8.00	10.00
(jump)	15	8.6000	0.5071	0.1309	8.00	9.00
Total	30	8.8333	0.5921	0.1081	8.00	10.00

จากตาราง 2 พบว่าความสามารถในการกระโดดในแนวตั้ง กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก ภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 285.07 ± 15.90 เซนติเมตร พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 280.00 ± 12.07 เซนติเมตร และความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก ภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.01 ± 0.59 คะแนน พบว่ามีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.60 ± 0.51 คะแนน

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสูงและความแม่นยำ ระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมพลัย โอมเมตริก และกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว ก่อนและหลังรับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Squares	f	Sig.
HIGH_PRE	Between Groups	86.700	1	86.700	0.433	0.516
	Within Groups	5600.267	28	200.01		
	Total	5686.967	29			
HIGH4	Between Groups	124.033	1	124.033	0.621	0.437
	Within Groups	5594.933	28	199.819		
	Total	5718.967	29			
HIGH8	Between Groups	192.533	1	192.533	0.967	0.334
	Within Groups	5572.933	28	199.033		
	Total	5765.467	29			
ACCU_PRE	Between Groups	0.533	1	0.533	0.546	0.466
	Within Groups	27.333	28	0.976		
	Total	27.867	29			
ACCU4	Between Groups	0.300	1	0.300	0.525	0.475
	Within Groups	16.000	28	0.571		
	Total	16.300	29			
ACCU8	Between Groups	1.633	1	1.633	5.359	0.028
	Within Groups	8.533	28	0.305		
	Total	10.167	29			

** P < 0.05

จากตาราง 3 โปรแกรมการฝึกพลัย โอมเมตริก ทำให้นักกีฬา วอลเลย์บอลมีการพัฒนาความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลในสัปดาห์ที่ 8 สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P < 0.05)