

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโอลิมปิกชาย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงก่อนและหลังเข้ารับการฝึกแบบสถานี ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จาก 10 รายการ โดยผู้วิจัยเสนอผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกแบบสถานี ดังนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านกำลังระเบิดของขา ทดสอบโดยยืนกระโดดสูง (Vertical Jump)

ผู้เข้ารับการทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (เซนติเมตร)	หลังการทดสอบ (เซนติเมตร)	ผลต่าง (เซนติเมตร)	ผลการทดสอบ
1	60	65	5	ดีขึ้น
2	48	54	6	ดีขึ้น
3	52	58	6	ดีขึ้น
4	62	84	2	ดีขึ้น
5	65	68	3	ดีขึ้น
6	54	59	5	ดีขึ้น
7	58	59	1	ดีขึ้น
8	61	66	5	ดีขึ้น
9	55	58	3	ดีขึ้น
10	59	64	5	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	57.4	63.5	4.1	ดีขึ้น

จากตาราง 1 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีกำลังระเบิดของขาเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยยืนกระโดดสูงได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 4.1 เซนติเมตร

ตาราง 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความเร็ว ทดสอบโดยวิ่งเร็ว 30 เมตร
(30 Meter Sprint)

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (วินาที)	หลังการทดสอบ (วินาที)	ผลต่าง (วินาที)	ผลการทดสอบ
1	4.53	4.35	.18	ดีขึ้น
2	4.57	4.50	.07	ดีขึ้น
3	4.33	4.25	.08	ดีขึ้น
4	4.62	4.33	.29	ดีขึ้น
5	4.56	4.30	.26	ดีขึ้น
6	4.50	4.38	.12	ดีขึ้น
7	4.15	4.05	.10	ดีขึ้น
8	4.82	4.44	.38	ดีขึ้น
9	4.74	4.52	.22	ดีขึ้น
10	4.46	4.22	.24	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	4.528	4.334	.194	ดีขึ้น

จากตาราง 2 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความเร็วเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยวิ่งเร็ว 30 เมตร ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น .194 วินาที

ตาราง 3 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความคล่องตัว ทดสอบโดยวิ่งเก็บของ
(Shuttle Run)

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (วินาที)	หลังการทดสอบ (วินาที)	ผลต่าง (วินาที)	ผลการทดสอบ
1	11.35	11.20	.15	ดีขึ้น
2	10.84	10.78	.06	ดีขึ้น
3	10.09	9.97	.12	ดีขึ้น
4	11.63	11.22	.41	ดีขึ้น
5	12.31	11.37	.94	ดีขึ้น
6	11.34	10.87	.47	ดีขึ้น
7	10.63	10.14	.49	ดีขึ้น
8	11.56	11.12	.44	ดีขึ้น
9	11.74	11.21	.53	ดีขึ้น
10	11.38	10.84	.54	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	11.287	10.872	.415	ดีขึ้น

จากตาราง 3 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความคล่องตัวเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยการวิ่งเก็บของได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น .415 วินาที

ตาราง 4 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความอ่อนตัว ทดสอบโดยยื่นก้มตัว

(Trunk Forward Flexion)

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (เซนติเมตร)	หลังการทดสอบ (เซนติเมตร)	ผลต่าง (เซนติเมตร)	ผลการทดสอบ
1	20	22	2	ดีขึ้น
2	13	14	1	ดีขึ้น
3	16	18	2	ดีขึ้น
4	8	9	1	ดีขึ้น
5	16	17	1	ดีขึ้น
6	13	13	0	ดีขึ้น
7	12	13	1	ดีขึ้น
8	10	14	4	ดีขึ้น
9	12	15	3	ดีขึ้น
10	14	17	3	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	13.4	15.2	1.8	ดีขึ้น

จากตาราง 4 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยการยื่นก้มตัวได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 1.8 เซนติเมตร

ตาราง 5 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความอดทน ทดสอบโดยเดิน-วิ่ง 12 นาที
(12 Minutes Test)

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (เมตร)	หลังการทดสอบ (เมตร)	ผลต่าง (เมตร)	ผลการทดสอบ
1	1,980	2,300	320	ดีขึ้น
2	2,150	2,350	200	ดีขึ้น
3	2,200	2,450	250	ดีขึ้น
4	2,340	2,640	300	ดีขึ้น
5	2,460	2,600	140	ดีขึ้น
6	2,520	2,650	130	ดีขึ้น
7	2,160	2,300	140	ดีขึ้น
8	2,260	2,460	200	ดีขึ้น
9	1,950	2,280	330	ดีขึ้น
10	2,250	2,300	50	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	2,227	2,433	206	ดีขึ้น

จากตาราง 5 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความทนทานเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบ
โดยการเดิน-วิ่ง 12 นาที ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 206 เมตร

ตาราง 6 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงของหัวไหล่ ทดสอบโดยหา 1 RM
ในท่า Standing Military Press

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (กิโลกรัม)	หลังการทดสอบ (กิโลกรัม)	ผลต่าง (กิโลกรัม)	ผลการทดสอบ
1	30	40	10	ดีขึ้น
2	30	40	10	ดีขึ้น
3	30	40	10	ดีขึ้น
4	30	40	10	ดีขึ้น
5	25	35	10	ดีขึ้น
6	30	40	10	ดีขึ้น
7	30	40	10	ดีขึ้น
8	30	45	15	ดีขึ้น
9	25	35	10	ดีขึ้น
10	30	40	10	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	29	39.5	10.5	ดีขึ้น

จากตาราง 6 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความแข็งแรงของหัวไหล่เพิ่มมากขึ้น จาก
การทดสอบโดยการหา 1 RM ในท่า Standing Military Press ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 10.5 กิโลกรัม

ตาราง 7 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงของหน้าอก ทดสอบโดยท่า 1 RM
ในท่า Bench Press

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (กิโลกรัม)	หลังการทดสอบ (กิโลกรัม)	ผลต่าง (กิโลกรัม)	ผลการทดสอบ
1	35	40	5	ดีขึ้น
2	45	50	5	ดีขึ้น
3	35	45	10	ดีขึ้น
4	40	45	5	ดีขึ้น
5	35	40	5	ดีขึ้น
6	40	45	5	ดีขึ้น
7	40	45	5	ดีขึ้น
8	35	45	10	ดีขึ้น
9	35	40	5	ดีขึ้น
10	35	40	5	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	37.5	43.5	6	ดีขึ้น

จากตาราง 7 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความแข็งแรงของหน้าอกเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยการท่า 1 RM ในท่า Bench Press ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 6 กิโลกรัม

ตาราง 8 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงของแขนด้านหน้า ทดสอบ โดยหา 1 RM ในท่า Two-arm Curl

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (กิโลกรัม)	หลังการทดสอบ (กิโลกรัม)	ผลต่าง (กิโลกรัม)	ผลการทดสอบ
1	25	30	5	ดีขึ้น
2	25	30	5	ดีขึ้น
3	30	35	5	ดีขึ้น
4	30	35	5	ดีขึ้น
5	25	30	5	ดีขึ้น
6	25	30	5	ดีขึ้น
7	25	30	5	ดีขึ้น
8	25	30	5	ดีขึ้น
9	25	30	5	ดีขึ้น
10	25	30	5	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	26	31	5	ดีขึ้น

จากตาราง 8 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความแข็งแรงของแขนด้านหน้าเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยการหา 1 RM ในท่า Two-arm Curl ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 5 กิโลกรัม

ตาราง 9 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงของลำตัว ทดสอบโดยหา

1 RM ในท่า Upright Rowing

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (กิโลกรัม)	หลังการทดสอบ (กิโลกรัม)	ผลต่าง (กิโลกรัม)	ผลการทดสอบ
1	30	35	5	ดีขึ้น
2	30	35	5	ดีขึ้น
3	35	40	5	ดีขึ้น
4	35	40	5	ดีขึ้น
5	30	35	5	ดีขึ้น
6	30	35	5	ดีขึ้น
7	30	35	5	ดีขึ้น
8	30	35	5	ดีขึ้น
9	30	35	5	ดีขึ้น
10	30	35	5	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	31	36	5	ดีขึ้น

จากตาราง 9 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความแข็งแรงของลำตัวเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยการหา 1 RM ในท่า Upright Rowing ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 5 กิโลกรัม

ตาราง 10 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรงของขา ทดสอบโดยหา 1 RM
ในท่า Half Squats

ผู้เข้ารับ การทดลองคนที่	ก่อนการทดสอบ (กิโลกรัม)	หลังการทดสอบ (กิโลกรัม)	ผลต่าง (กิโลกรัม)	ผลการทดสอบ
1	45	52.5	7.5	ดีขึ้น
2	52.5	55	2.5	ดีขึ้น
3	50	55	5	ดีขึ้น
4	50	55	5	ดีขึ้น
5	45	52.5	7.5	ดีขึ้น
6	50	55	5	ดีขึ้น
7	52.5	55	2.5	ดีขึ้น
8	50	55	5	ดีขึ้น
9	45	50	5	ดีขึ้น
10	50	52.5	2.5	ดีขึ้น
ค่าเฉลี่ย	49	53.75	4.75	ดีขึ้น

จากตาราง 10 พบว่า ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนมีความแข็งแรงของขาเพิ่มมากขึ้น จากการทดสอบโดยการหา 1 RM ในท่า Half Squats ได้ค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น 4.75 กิโลกรัม