

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการเปรียบเทียบผลของการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมโอลิมปิก 2000 และโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบคารา ที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตร โดยใช้โปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 ของสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย และโปรแกรมการฝึกซ้อมว่ายน้ำแบบคาราที่ผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นเองสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำประจำสระว่ายน้ำโรงเรียนคาราวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 20 คน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม 2544 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีของเวลาในการว่ายน้ำก่อนการฝึกของนักกีฬาที่ฝึก โปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และนักกีฬาที่ฝึก โปรแกรมว่ายน้ำแบบคารา

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D.	t - test
กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000	10	13.68	1.29	- 0.61
กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมแบบคารา	10	14.05	1.38	

ระดับนัยสำคัญ 0.05

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 กับนักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบคารามีค่าเฉลี่ยของเวลาการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรก่อนการฝึกว่ายน้ำไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีของเวลาในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000

โปรแกรมว่ายน้ำ แบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000	N	\bar{x}	S.D.	t - test
ก่อนการฝึกซ้อม	10	13.68	1.29	-6.34 ***
หลังการฝึกซ้อม	10	12.91	1.47	

*** ระดับนัยสำคัญ 0.001

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่ฝึก โปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 มีค่าเฉลี่ยของเวลาการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรก่อนและหลังการฝึกว่ายน้ำแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการว่ายน้ำน้อยกว่าก่อนการฝึก

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีของเวลาในการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรก่อนและหลังการฝึกของนักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบคารา

โปรแกรมว่ายน้ำแบบคารา	N	\bar{x}	S.D.	t – test
ก่อนการฝึกซ้อม	10	14.05	1.38	- 3.99 **
หลังการฝึกซ้อม	10	13.79	1.37	

** ระดับนัยสำคัญ 0.01

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบคารา มีค่าเฉลี่ยของเวลาการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรก่อนและหลังการฝึกว่ายน้ำแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยของเวลาในการว่ายน้ำน้อยกว่าก่อนการฝึก

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบทีของเวลาในการว่ายน้ำหลังการฝึกของนักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 และนักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบดารา

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{x}	S.D.	t – test
กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000	10	12.91	1.47	- 1.37
กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมแบบดารา	10	13.79	1.37	

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบเตรียมกีฬาโอลิมปิก 2000 กับนักกีฬาที่ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำแบบดารา มีค่าเฉลี่ยของเวลาการว่ายน้ำระยะทาง 800 เมตรหลังการฝึกว่ายน้ำไม่แตกต่างกัน