

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของร่างกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการทดสอบของชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก เเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด ก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก เเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่งและกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่

ตอนที่ 4 แสดงภาพประกอบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของร่างกาย ได้แก่ ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก เเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้วิธีคำนวณด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ (Computer) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS^x เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของร่างกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก เเปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด เสนอในตาราง 1

ตาราง 1 สภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าโปรแกรมการทดลอง

กลุ่ม	อายุ (ปี)			น้ำหนัก (กก.)		ส่วนสูง (ซม.)		ชีพจรขณะพัก ครั้ง / นาที		ความดันโลหิต				เปอร์เซ็นต์ไขมัน มิลลิเมตร		สมรรถภาพในการ จับออกซิเจนสูงสุด มล/ กก./ นาที	
	N	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	ซิสโตลิก มิลลิเมตรปรอท		ไดแอสโตลิก มิลลิเมตรปรอท		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ทดลอง (น้ำหนัก)	18	18.44	0.51	50.79	11.53	155.02	5.37	82.00	4.45	103.89	9.79	67.78	8.78	23.28	3.69	41.82	7.18
ทดลอง (รัง)	18	18.11	0.32	47.79	5.57	156.97	5.83	78.17	5.36	111.89	9.22	71.11	9.00	22.75	3.76	46.01	7.03
ทดลอง (เป็นจักรยาน อยู่กับที่)	18	18.61	0.50	48.68	4.12	155.56	2.83	75.89	7.83	113.44	10.01	73.33	9.70	23.48	3.64	41.78	9.18
กลุ่มควบคุม	18	18.67	0.49	49.32	7.88	155.53	4.24	84.33	7.04	105.00	9.21	68.33	8.58	22.63	2.94	33.51	7.53
รวม	72	18.45	0.50	49.13	7.65	155.75	4.61	80.09	7.00	108.55	10.25	70.13	9.11	23.06	3.45	40.82	8.83

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าสภาพทั่วไปของร่างกายกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าโปรแกรม

1. สภาพทั่วไปของอายุมีค่ารวม 18.45 ปี
2. สภาพทั่วไปของน้ำหนักมีค่ารวม 49.13 กิโลกรัม
3. สภาพทั่วไปของส่วนสูงมีค่ารวม 155.75 เซนติเมตร
4. สภาพทั่วไปของชีพจรขณะพักมีค่ารวม 80.01 ครั้ง/นาที
5. สภาพทั่วไปของความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกมีค่ารวม 108.55 มิลลิเมตรปรอท
ความดันโลหิตขณะพักไดแอสโตลิก มีค่ารวม 70.13 มิลลิเมตรปรอท
6. สภาพทั่วไปของเปอร์เซ็นต์ไขมันมีค่ารวม 23.06 มิลลิเมตร
7. สภาพทั่วไปของสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดมีค่ารวม 40.82 มิลลิลิตร/
กิโลกรัม/นาที

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการทดสอบของชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก
เปอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพในการจับออกซิเจน ก่อนการทดลอง
และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมเสนอในตาราง
2,3,4 และ 6

ตาราง 2 สรีรภาพของร่างกายรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มว่ายน้ำ
กับกลุ่มควบคุม

ประเภทของ รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม						กลุ่มทดลอง (ว่ายน้ำ)					
	ก่อน			หลัง			ก่อน			หลัง		
	N	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	ค่า t	N	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	ค่า t
ชีพจรขณะพัก	18	84.33	7.04	86.72	5.31	2.15*	18	82.00	4.45	76.44	2.15	5.95*
ความดันโลหิตขณะพัก												
ซิสโตลิก		105.00	9.21	106.33	8.24	1.72		103.89	9.79	105.78	6.39	0.98
ไดแอสโตลิก	18	68.33	8.58	68.89	9.03	0.27	18	67.78	8.78	68.89	4.71	0.57
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	18	22.63	2.94	23.33	2.65	2.58*	18	23.28	3.69	22.78	3.51	2.39*
สมรรถภาพใน การจับออกซิเจน สูงสุด	18	33.51	7.53	32.13	6.84	1.00	18	41.82	7.18	48.72	4.40	4.08*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่า

1. ซีพจรขณะพักกลุ่มว่ายนํ้า ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกกลุ่มว่ายนํ้า ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน
3. ความดันโลหิตขณะพักไดแอสโตลิกกลุ่มว่ายนํ้า ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน
4. เปอร์เซ็นต์ไขมันกลุ่มว่ายนํ้า ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
5. สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดกลุ่มว่ายนํ้า ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
6. ซีพจรขณะพักกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิก และไดแอสโตลิก ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 3 สรีรภาพของร่างกายรวมก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มวิ่งกับ
กลุ่มควบคุม

ประเภทของ รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม						กลุ่มทดลอง (วิ่ง)					
	ก่อน			หลัง			ก่อน			หลัง		
	N	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	ค่า t	N	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	ค่า t
ชีพจรขณะพัก	18	84.33	7.04	86.72	5.31	2.15*	18	78.17	5.36	73.06	5.91	4.18*
ความดันโลหิตขณะพัก	18	105.00	9.21	106.33	8.24	1.72	18	111.89	9.22	109.00	6.59	1.33
ซิสโตลิก												
ไดแอสโตลิก	18	68.33	8.58	68.89	9.03	0.27	18	71.11	9.00	71.60	3.84	0.24
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	18	22.63	2.94	23.33	2.65	2.58*	18	22.75	3.76	21.84	3.50	5.26*
สมรรถภาพใน การจับออกซิเจน สูงสุด	18	33.51	7.53	32.13	6.84	1.00	18	46.01	7.03	50.79	6.33	2.95*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า

1. ชีพจรขณะพักกลุ่มวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกกลุ่มวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความดันโลหิตขณะพักโคแอสโทลิกกลุ่มวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน
4. เเปอร์เซ็นต์ไขมันกลุ่มวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
5. สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดกลุ่มวิ่ง ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
6. ซีพจรขณะพักกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตขณะพักซิสโทลิกและโคแอสโทลิก ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วน เเปอร์เซ็นต์ ไขมันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 4 สรีรภาพของร่างกายรวมก่อนการทดลองและหลังการของกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ กับกลุ่มควบคุม

ประเภทของ รายการทดสอบ	กลุ่มควบคุม						กลุ่มทดลอง (ปั่นจักรยานอยู่กับที่)					
	ก่อน			หลัง			ก่อน			หลัง		
	N	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	ค่า t	N	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	ค่า t
ชีพจรขณะพัก	18	84.33	7.04	86.72	5.31	2.15*	18	75.89	7.84	75.00	7.36	0.83
ความดันโลหิตขณะพัก	18	105.00	9.21	106.33	8.24	1.72	18	113.44	10.01	110.67	7.13	1.06
		ซิสโตลิก	68.33	8.58	68.89	9.03		0.27	ไดแอสโตลิก	73.33	9.70	73.67
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	18	22.63	2.94	23.33	2.65	2.58*	18	23.48	3.64	23.04	3.49	3.37*
สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด	18	33.51	7.53	32.13	6.84	1.00	18	41.78	9.18	48.59	10.49	3.28*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่า

1. ชีพจรขณะพักกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ ก่อนและหลังการฝึกระยะ 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน
2. ความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน
3. ความดันโลหิตขณะพักไดแอสโตลิกกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกัน

4. เปรอร์เซ็นต์ไขมันกลุ่มบีนจักรยานอยู่กับที่ ก่อนและหลังการฝึก ระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05
5. สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดกลุ่มบีนจักรยานอยู่กับที่ก่อนและหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
6. ซีพจรขณะพักกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกและไดแอสโตลิก ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนเปอร์เซ็นต์ ไขมัน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประเภทรายการทดสอบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ประเภทของรายการทดสอบ	ว่านน้ำ			วุ้น		ปั่นจักรยานอยู่กับที่	
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	ค่า t	กลุ่มทดลอง	ค่า t	กลุ่มทดลอง	ค่า t
	\bar{X}	\bar{X}		\bar{X}			
ชีพจรขณะพัก	86.72	76.44	7.61*	73.06	7.30*	75.00	5.48*
ความดันโลหิตขณะพัก	106.33	105.78	0.23	109.00	1.07	110.67	1.69
ไดแอสโตลิก	68.89	68.89	0.00	71.67	1.20	73.67	1.79
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	23.33	22.78	0.53	21.84	1.44	23.04	0.28
สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด	32.13	48.72	8.65*	50.79	8.49*	48.59	5.58*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่า

- ชีพจรขณะพักหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มว่านน้ำกับกลุ่มควบคุม กลุ่มวุ้นกับกลุ่มควบคุม กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่กับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยระดับที่ .05
- ความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกหลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มว่านน้ำกับกลุ่มควบคุม กลุ่มวุ้นกับกลุ่มควบคุม กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่กับกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความดันโลหิตขณะพักไดแอสโทลิก หลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มว่านน้ำกับกลุ่มควบคุม กลุ่มวิ่งกับกลุ่มควบคุม กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ กับกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน
4. เปรอร์เซ็นไขมัน หลังการฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มว่านน้ำกับกลุ่มควบคุม กลุ่มวิ่งกับกลุ่มควบคุม กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่กับกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน
5. สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดระหว่างกลุ่มว่านน้ำกับกลุ่มควบคุม กลุ่มวิ่งกับกลุ่มควบคุม กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่กับกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก เปรอร์เซ็นต์ไขมัน สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด หลังจากทดลองระหว่างกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ เสนอในตาราง 6,7,8 และ 9

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของชีพจรขณะพักของกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง และกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่หลังการทดลอง

ประเภทของรายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง			ค่า F
	ว่ายน้ำ	วิ่ง	ปั่นจักรยาน	
ชีพจรขณะพัก	76.44	73.06	75.00	1.67

ตาราง 6 แสดงให้เห็นว่า ค่า F เมื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลอง มีค่าเท่ากับ 1.67 ซึ่งไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของความดันโลหิตขณะพักของกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง และ กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลอง

ประเภทของรายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง			ค่า F
	ว่ายน้ำ	วิ่ง	ปั่นจักรยาน	
ความดันโลหิตขณะพัก	105.78	109.00	110.67	2.47
	68.89	71.67	73.67	3.72*

ตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าค่า F เมื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิกกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังจากทดลองมีค่าเท่ากับ 2.47 ซึ่งไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนความดันโลหิตขณะพักไดแอสโตลิกกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 3.72* พบว่า กลุ่มว่ายน้ำกับกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างเปอร์เซ็นต์ไขมันของกลุ่มว่ายนํ้า กลุ่มวิ่ง และกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลอง

ประเภทของรายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง			ค่า F
	ว่ายนํ้า	วิ่ง	ปั่นจักรยาน	
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	22.78	21.84	23.04	0.59

ตาราง 8 แสดงให้เห็นว่า ค่า F เมื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของเปอร์เซ็นต์ไขมันกลุ่มว่ายนํ้า กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 0.59 ซึ่งไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มว่ายน้ำ
กลุ่มวิ่ง และกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลอง

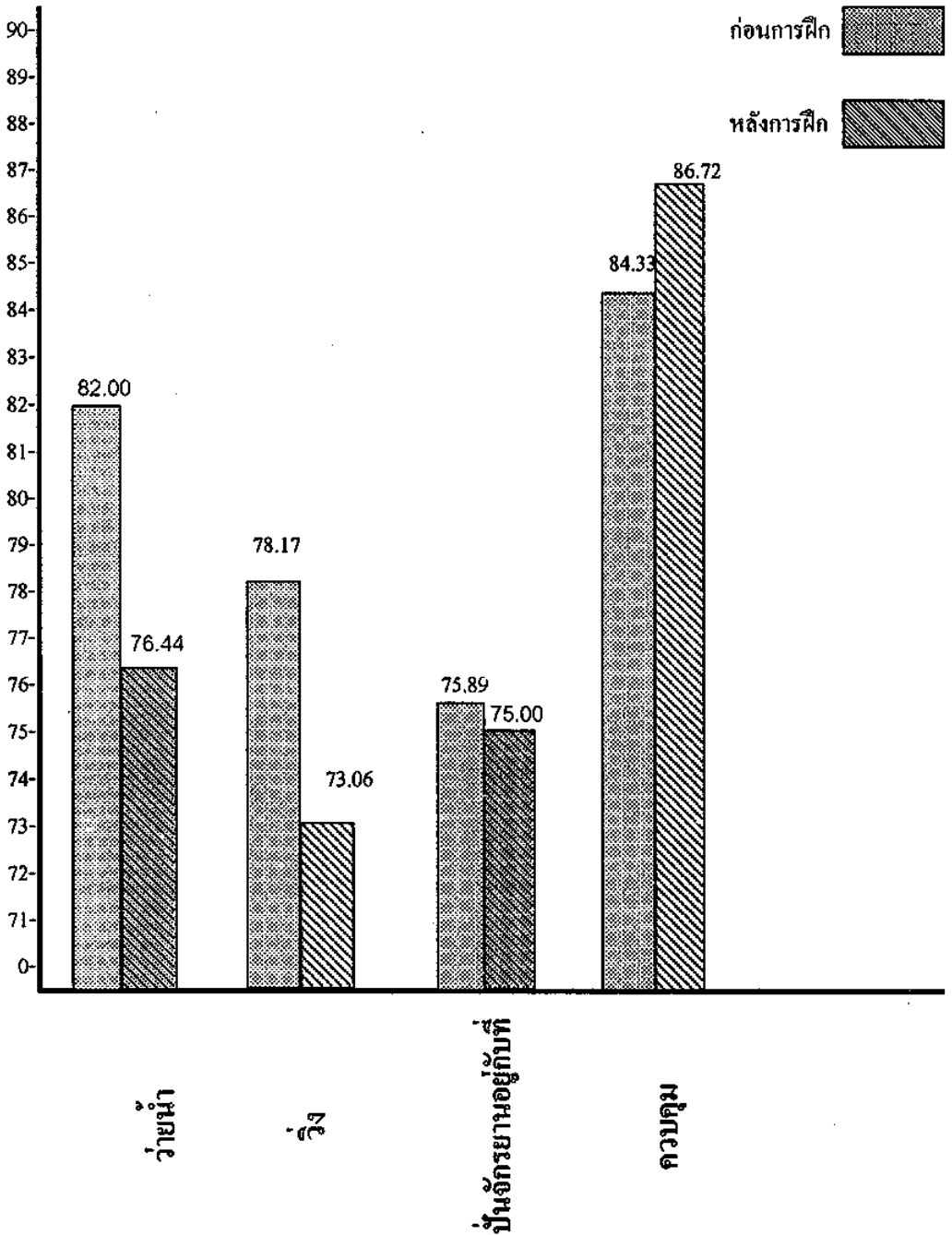
ประเภทของรายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง			ค่า F
	ว่ายน้ำ	วิ่ง	ปั่นจักรยาน	
สมรรถภาพในการ จับออกซิเจนสูงสุด	48.72	50.79	48.59	0.48

ตาราง 9 แสดงให้เห็นว่า ค่า F เมื่อเปรียบเทียบความแปรปรวนของสมรรถภาพ
ในการจับออกซิเจนสูงสุดกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลอง
มีค่าเท่ากับ 0.48 ซึ่งไม่มีความแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 แสดงภาพประกอบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของร่างกายได้แก่
ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก เปรอร์เซ็นต์ไขมัน และสมรรถภาพในการจับออกซิเจน
สูงสุด

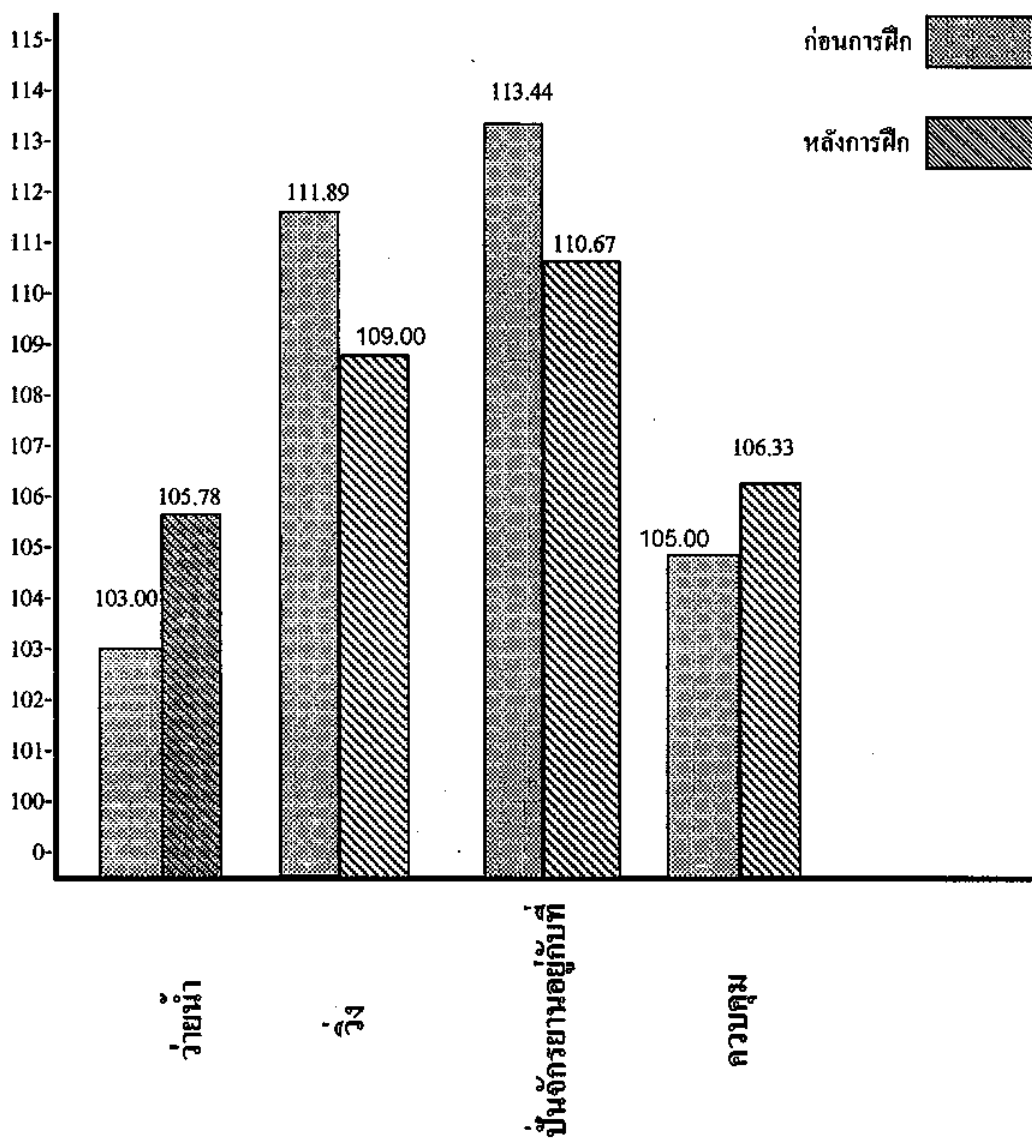
ภาพประกอบ 1 แสดงผลของอัตราชีพจรขณะพักก่อนและหลัง การฝึกในระยะเวลา
เวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่
กับกลุ่มควบคุม

ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)



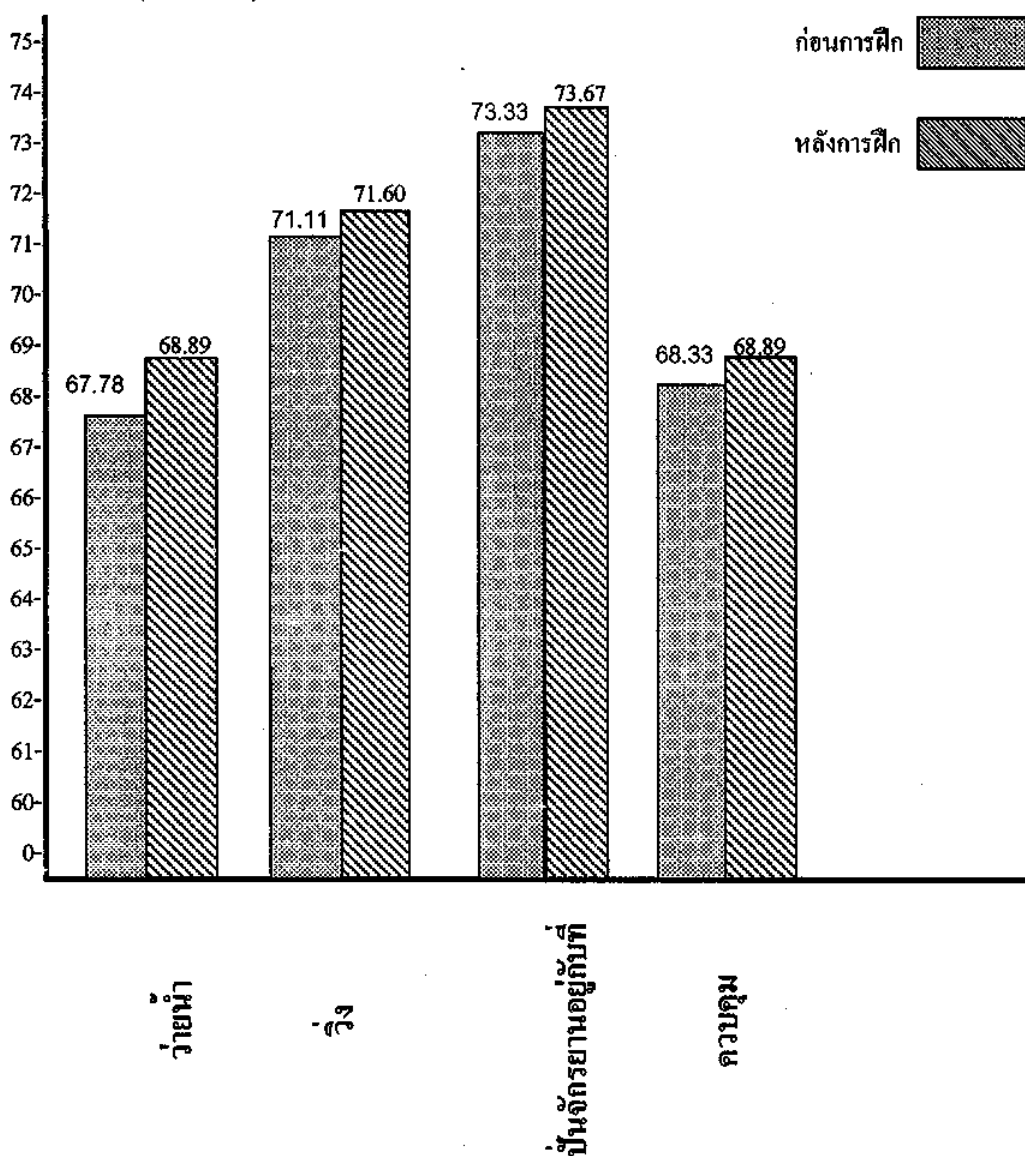
ภาพประกอบ 2 แสดงผลของความดันโลหิตขณะพักซิสโตลิก ก่อนและหลังการฝึกในระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ กับกลุ่มควบคุม

ความดันซิสโตลิก (มม.ปรอท)

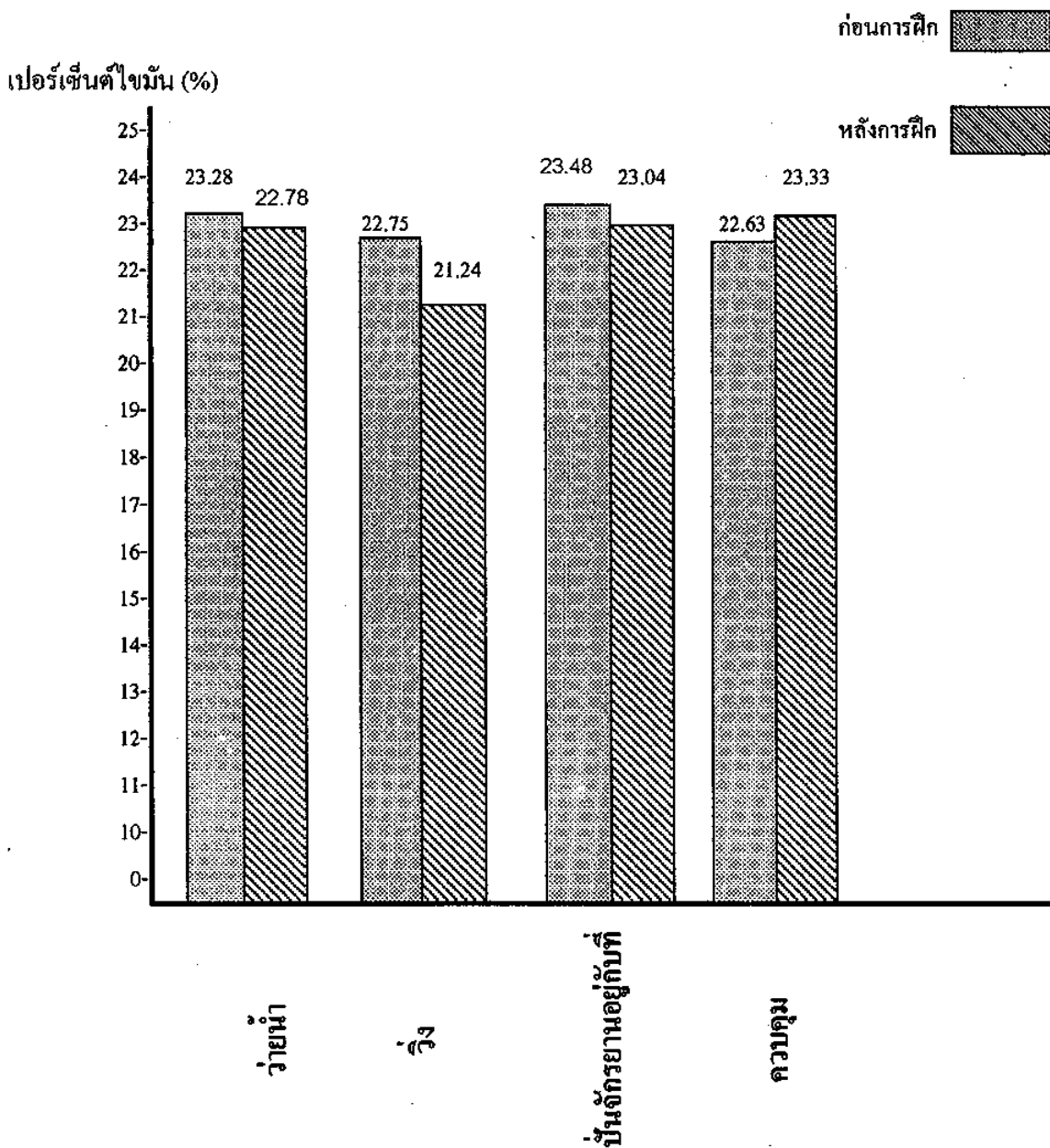


ภาพประกอบ 3 แสดงผลของความดันโลหิตขณะพักไคแอสโทลิกก่อนและหลังการฝึกในระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ กับกลุ่มควบคุม

ความดัน ไคแอสโทลิก (มม.ปรอท)



ภาพประกอบ 4 แสดงผลของเปอร์เซ็นต์ไขมันก่อนและหลังการฝึก ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ กับกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 5 แสดงผลของสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด ก่อนและหลังการฝึกใน
ระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่ง กลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่
กับกลุ่มควบคุม

สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด

