

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของนักกีฬาว่ายน้ำชายที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน รวม 45 คน ทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มาวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังรายละเอียดที่นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียงต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตรก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ดังแสดงในตาราง 4
- ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของวิธีฝึกว่ายน้ำทั้ง 3 แบบ

กลุ่มทดลองที่	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก	
	\bar{X} (วินาที)	<i>S.D</i>	\bar{X} (วินาที)	<i>S.D</i>
ฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว	106.65	13.46	105.91	13.47
ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ	106.63	13.30	105.36	13.27
ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ	106.33	13.18	104.37	13.22

จากตาราง 4 พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 0.74 วินาที โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 106.65 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.46 วินาที และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 105.91 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.47 วินาที ตามลำดับ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 1.27 วินาที โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 106.63 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.30 วินาที และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 105.36 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.27 วินาที ตามลำดับ

3. กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน 1.96 วินาที โดยก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 106.33 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.18 วินาที และหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 104.37 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 13.22 วินาที ตามลำดับ

4. วิธีฝึกว่ายน้ำทั้ง 3 วิธี ส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำแตกต่างกัน โดยวิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ ส่งผลต่อการพัฒนาความเร็วได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึก ด้วยวิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ 0.99 วินาที และส่งผลต่อการพัฒนาความเร็วได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยวิธีการฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว 1.54 วินาที