

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องผลของการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง และการเทปเปอร์แบบหนักสลับเบาที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดจาก ก่อน และภายหลังฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด 10 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ระหว่าง กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการเทปเปอร์ มีค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่ได้รับการปรับแล้ว โดยหักความแตกต่างจากผลการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนการเทปเปอร์ออกพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey ภายหลังการเทปเปอร์ ระหว่าง กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดภายหลังการเทปเปอร์ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดภายหลังการเทปเปอร์ แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดภายในกลุ่ม ภายหลังการฝึก 10 สัปดาห์ และภายหลังการเทปเปอร์ 7 วัน ในกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05