

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึง การเพิ่มความแม่นยำในการยิงลูกโทษ บาสเกตบอล โดยใช้การสร้างจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชายชั้น ม.1 - ม.3 โรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทย อายุไม่เกิน 15 ปี ที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน บาสเกตบอลระดับกีฬานักเรียน ของจังหวัด และ เคยเป็นตัวแทนของจังหวัดลำพูน เข้าร่วมแข่งขันในระดับเยาวชน ภาค 5 จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ 10 นาทีและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที ควบคู่กับ การยิงลูกโทษบาสเกตบอล 30 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว 50 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. แบบทดสอบวัดความสามารถในการยิงลูกโทษ
2. โปรแกรมการฝึกยิงลูกโทษ 8 สัปดาห์
3. แบบฝึกจินตภาพของ ศิลปชัย สุวรรณชาติ
4. โปรแกรมการฝึกจินตภาพการยิงลูกโทษบาสเกตบอล 8 สัปดาห์
5. แบบบันทึกการฝึกจินตภาพ ของ สืบสาย บุญวิระบุตร
6. แบบฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
7. เทปเพลงบรรเลง ที่มีทำนองผ่อนคลาย

วิธีดำเนินการศึกษา

ก. นำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน มาทดสอบความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก (Pre-Test) คนละ 10 ครั้ง และจดสถิติไว้

ข. แบ่งผู้เข้ารับการฝึก เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน โดยวิธีการสุ่มจับฉลาก

ค. ผู้ศึกษาแบ่งขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง เพื่อความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. การปฐมนิเทศ

ผู้ศึกษามีการปฐมนิเทศก่อนเข้าสู่โปรแกรมฝึก เพื่ออธิบายจุดประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนนี้จำเป็นในการเข้ารับการทดลอง

2. การศึกษา แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

2.1 การฝึกตามโปรแกรม การฝึกยิงลูกโทษเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ ที่สนามบาสเกตบอลโรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยา
กลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสร้างจินตภาพ 10 นาที การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที และ ฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอล 30 นาทีระหว่างเวลา 17.10 – 18.00 น. รวม 50 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการยิงลูกโทษ บาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวใช้เวลาการฝึก แต่ละครั้งละ 50 นาที ระหว่างเวลา 17.10 – 18.00 น.

2.2 การทดสอบ ทำการทดสอบทักษะการยิงลูกโทษของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกทุกสัปดาห์ (เพื่อพัฒนาการ)

2.3. ให้กลุ่มทดลองที่ 1 ทำแบบบันทึกการจิตภาพทุกครั้ง

2.4. เก็บข้อมูลโดยสรุปลงในบันทึกคะแนนในการทดสอบหลังฝึก สัปดาห์ที่ 8

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้ศึกษา ทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการ โรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยา เพื่อชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขอคำชี้แนะ

2. ผู้ศึกษาควบคุมการทดลองและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมคือ

1. กลุ่มฝึกทักษะ ควบคุมกับจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อมูลได้จาก ก่อน และหลังทำการฝึกจินตภาพ กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคุมกับการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอล

2. กลุ่มฝึกทักษะ การยิงลูกโทษอย่างเดียว

ข้อมูล ได้จากก่อน และ หลัง ทำการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอลอย่างเดียว

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์โดยโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ เอส พี เอส เอส ซึ่งสถิติที่ใช้คือ t - test ซึ่งเป็นการทดสอบหาค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่าง Pre - test กับ Post - test ของกลุ่มฝึกทักษะ และกลุ่มฝึกทักษะควบคู่การฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สถานที่ทำการศึกษา

โรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยาศาสตร์ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือน กุมภาพันธ์ - เดือนมีนาคม 2548