

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกความเร็วในการว่ายน้ำท่าวิดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 2 และ 3 ช่วงของการดิ่งแขน ในระยะทาง 200 เมตร

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คนเป็นอาสาสมัครซึ่งมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์ดี มีอายุ ตั้งแต่ 15 – 18 ปี

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ใช้นาฬิกาจับเวลา มีหน่วยเป็นวินาที และเศษส่วนเป็นวินาที
2. ไบสกอร์ในการบันทึกเวลา

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทดลองมีวิธีการดังนี้

1. ให้นักกีฬาทั้งหมดจับเวลา โดยการว่ายน้ำท่าวิดวา ระยะทาง 200 เมตร (Pre-test)
2. จับผลากทีละ 2 คนแล้วแยก กลุ่ม
3. หลังการฝึก 6 สัปดาห์ทำการทดสอบการว่ายน้ำท่าวิดวาในระยะทาง 200 เมตร(Post-Test)
4. นำผลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ห้ข้อมูลให้กลุ่ม1ฝึกการว่ายน้ำแบบวิดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 2 ครั้งในระยะทาง 200 เมตรและอีกกลุ่ม 1 ฝึกการว่ายน้ำแบบวิดวา โดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดิ่งแขน 3 ครั้งในระยะทาง 200 เมตร ตามตารางฝึกภาคผนวก

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้ผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึก นำมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างกัน โดยนำข้อมูลไปประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC โดยใช้สถิติวิเคราะห์คือ Nonparametric

### ระยะดำเนินการวิจัย

ลำดับ	ขั้นตอนการศึกษา	ตุลาคม				พฤศจิกายน				มกราคม				พฤษภาคม			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	ศึกษาเอกสาร – งานวิจัยต่าง ๆ	→															
2	วางแผนการศึกษา				→	→											
3	จัดทำและเสนอโครงร่าง					→	→										
4	เก็บข้อมูล							→	→	→							
5	รวบรวม - วิเคราะห์ข้อมูล											→	→	→			
6	สรุปผล - จัดทำรูปเล่ม														→	→	