

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและหลังจากการฝึกพลัยโอเมตริก และเปรียบเทียบผลความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาตามโปรแกรมการฝึกที่ 1. และ 2 ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพลัยโอเมตริก
2. ออกแบบโปรแกรมการฝึกและนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงและแก้ไข
3. จัดทำอุปกรณ์เพื่อใช้ในการฝึกตามโปรแกรมการฝึก
4. ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการฝึกซ้อมตาม โปรแกรมการฝึกให้นักกีฬาทราบ
5. ทดสอบการกระโดดก่อน 1 วัน ที่จะรับการฝึกตามโปรแกรมที่.1
6. ทำการฝึกพลัยโอเมตริกตาม โปรแกรมที่.1 เทคนิค Jump over barrier hop , Lateral barrier hop , กระโดดตบ , กระโดดสกัดกั้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการฝึกทุกวัน จันทร์, พุธ, ศุกร์
7. ทดสอบการกระโดดหลัง 1 วัน หลังจากรับการฝึกตาม โปรแกรมที่.1
8. พักรักการฝึกเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์
9. ทดสอบการกระโดดก่อน 1 วัน ที่จะรับการฝึกตาม โปรแกรมที่.2
10. ทำการฝึกตามโปรแกรมที่.2 กระโดดตบ , กระโดดสกัดกั้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการฝึกทุกวันจันทร์, พุธ, ศุกร์
11. ทดสอบการกระโดดหลัง 1 วัน หลังจากรับการฝึกตามโปรแกรมที่.2
12. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติแบบ Paired T – test และ Unpaired T – test
13. สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาวิทยาเขต

ภาคพายัพ อายุระหว่าง 18 – 22 ปี จำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงาน

1. โปรแกรมการฝึกที่ 1. การฝึกพลี่ยโอมेटริกด้วยเทคนิค Jump over barrier hop , Lateral barrier hop , กระโดดตบ , กระโดดสก๊ตกั้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์
 2. โปรแกรมการฝึกที่ 2. การฝึกกระโดดตบ , กระโดดสก๊ตกั้น ระยะเวลา 8 สัปดาห์
 3. อุปกรณ์ รั้วกีดขวาง มีความสูง 40 ซม. กว้าง 50 ซม. จำนวน 10 อัน
 4. ลูกบอลเลย์บอล เสา และตาข่ายบอลเลย์บอล
 5. เครื่องมือวัดความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา ซึ่งเครื่องมือที่ใช้อัดผู้ศึกษาได้จัดสร้างขึ้น โดยทดลองเปรียบเทียบกับเครื่องมือมาตรฐานซึ่งสามารถใช้แทนกันได้
1. แบบทดสอบการขึ้นกระโดดในแนวตั้ง โดยให้ผู้ทดสอบขึ้นยกแขนทั้งสองข้างไว้ระดับหัวไหล่ ย่อเข้าทั้งสองและกระโดดขึ้นพร้อมเหยียดแขนให้สุดในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศใช้มือทั้งสองข้างแตะทำเครื่องหมาย
 2. แบบทดสอบการวิ่งกระโดด โดยให้ผู้ทดสอบวิ่ง 2 – 3 ก้าวและกระโดดขึ้นด้วยเท้าทั้งสองข้างในขณะที่ตัวลอยอยู่ในอากาศ ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งแตะทำเครื่องหมาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการฝึกตามโปรแกรมที่ 1. และ โปรแกรมที่ 2. ดังนี้

- 1.1. จัดเก็บข้อมูลการกระโดดของกลุ่มทดลอง จากการทดสอบการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดก่อนการฝึก 1 วัน (Pre – Test) และบันทึกลงในใบบันทึกผล
1. 2. จัดเก็บข้อมูลการกระโดดของกลุ่มทดลอง จากการทดสอบการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดหลังการฝึก 1 วัน (Post – Test) และบันทึกลงในใบบันทึกผล เมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษานี้ ผู้ศึกษาได้ออกแบบการศึกษาเป็นแบบกลุ่มเดียว ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมที่ 1. และ โปรแกรมที่ 2. โดยเปรียบเทียบผลการทดสอบการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดของนักกีฬา ด้วยค่าทางสถิติ Paired T – test และเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการขึ้นกระโดดและวิ่งกระโดดของนักกีฬาระหว่างโปรแกรมการฝึกที่ 1. และ โปรแกรมการฝึกที่ 2. ด้วยค่าทางสถิติ Unpaired T – test