

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบผลการฝึกพลัยโอเมตริก ของกล้ามเนื้อหัวใจที่มีผลต่อความแรงในการเสิร์ฟของนักกีฬาเทนนิส

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาเทนนิสเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา 8 จำนวน 20 คน ทีมชายจำนวน 10 คน และ ทีมหญิงจำนวน 10 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

1. กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียแบ่งเป็นชาย 5 คน และหญิง 5 คน
2. กลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกพร้อมกับโปรแกรมปกติแบ่งเป็นชาย 5 คน และหญิง 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. ลูกเมดิซินบอล ยางยืด ลูกเทนนิส ลูกบาสเก็ตบอล
2. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก
3. แบบฟอร์มการบันทึกคะแนน
4. แบบทดสอบความแรงในการเสิร์ฟ

สถานที่ในการศึกษา

สถานที่ทดสอบ และฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ สนามเทนนิสสมาคมพาณิชย์สามัคคี จังหวัดเชียงใหม่

ขั้นตอนการศึกษา

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูล และเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำการวิจัย เกี่ยวกับเรื่องพลัยโอเมตริก
2. สร้างโปรแกรมที่ใช้ในการฝึกพลัยโอเมตริกของกลุ่มทดลอง เพื่อใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้

3. ประชุมชี้แจง อธิบายขั้นตอนรายละเอียดวิธีการฝึกซ้อมเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึก และข้อควรปฏิบัติ ให้กับนักกีฬา
4. ทำการทดสอบหาค่าความแรงในการเลิฟก่อนการฝึกซ้อมตามโปรแกรม 1 วัน (Pre – test) โดยใช้แบบทดสอบความแรง (ในภาคผนวก)
5. แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มๆละ 10 คน
 - กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมปกติอย่างเดียวนแบ่งเป็นชาย 5 คน และหญิง 5 คน
 - ทำการฝึกในวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.30 น. ถึง 18.30 น.
 - กลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริกพร้อมกับฝึกตาม โปรแกรมปกติแบ่งเป็นชาย 5 คน และหญิง 5 คน
 - ฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกตามโปรแกรมปกติ แบ่งการฝึกออกเป็น 3 วันคือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และฝึกตามโปรแกรมปกติอย่างเดียวนในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 16.30 น. ถึง 18.30 น.
 - ทั้งสองกลุ่มจะหยุดพักในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยไม่ประกอบกิจกรรมใดๆ

ท่าที่ใช้ในการฝึกพลัยโอเมตริก

3. Chest Pass
4. Overhead Throw
5. Incline Push Up Depth Jump
6. Power Drop
7. Pullover Pass

โปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริก

8. สัปดาห์ที่ 1-2 จำนวน 8 ครั้ง 3 เซต
9. สัปดาห์ที่ 3-4 จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
10. สัปดาห์ที่ 5-6 จำนวน 12 ครั้ง 3 เซต
11. สัปดาห์ที่ 7-8 จำนวน 14 ครั้ง 3 เซต

6. ทั้ง 2 กลุ่มทำการฝึกซ้อม วันจันทร์ – วันศุกร์ฝึกซ้อมตามโปรแกรมทั้งหมด 8 สัปดาห์
7. ทำการทดสอบหาค่าความแรงในการเลิฟหลังจากการฝึกซ้อมตาม โปรแกรม (Post – test)
8. วิเคราะห์ข้อมูลผลการศึกษาโดยใช้โปรแกรม SPSS

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรม SPSS for windows verison 10 โดยนำผลการทดสอบก่อนการฝึกและผลการทดสอบหลังการฝึกมาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างโดยใช้วิธีการวิเคราะห์หาค่า Mann-Whitney U และ T-test



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved