

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการฝึกความแข็งแรง
2. สร้างโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน
3. ทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไข
4. จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก
5. ทำการทดสอบความแม่นยำ ก่อนการฝึกซ้อม 1 วัน (Pre - Test)
6. ให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน ฝึกตามโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ในเวลา 17.00 – 17.30 น.
7. ทำการทดสอบความแม่นยำ หลังจากการฝึกซ้อมของสัปดาห์ที่ 2 ,4 และ 6 (Post - Test)
8. ตรวจสอบความสมบูรณ์ข้อมูล
9. นำข้อมูล ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดเพชรบูรณ์ ในปี 2552 จำนวน 12 คน

สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา

1. สถานที่ทำการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน ทำการทดสอบ ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่
2. สถานที่ใช้ในการฝึกความแข็งแรง จะทำการฝึกซ้อม ณ ห้องออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกความแข็งแรง
 - Barbell (บาร์เบลล์)
 - Dumbbell (ดัมเบลล์)
2. ท่าที่ใช้ในการฝึกความแข็งแรงของแขน
 - Dumbbell wrist flexion
 - Dumbbell wrist extension
 - Barbell standing triceps extension
 - Barbell biceps curl
 - Barbell standing press
3. อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกความแม่นยำ
 - ลูกบาสเกตบอลเบอร์ 7 จำนวน 12 ลูก
 - สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงประตู
4. เอกสารใบบันทึกต่างๆ

ขั้นตอนในการศึกษา

ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

1. สร้างโปรแกรมการฝึกซึ่งประกอบไปด้วย
 - โปรแกรมการฝึกประจำวันของนักกีฬาบาสเกตบอล ระยะเวลา 6 สัปดาห์
 - โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน ของนักกีฬาบาสเกตบอล ระยะเวลา 6 สัปดาห์
2. ประชุมชี้แจง อธิบายขั้นตอนและวิธีการฝึก และประโยชน์ที่คาดว่า นักกีฬาจะได้รับ
3. ทำการทดสอบความแม่นยำก่อนการฝึกซ้อม 1 วัน (Pre - Test)
4. ดำเนินการฝึกความแข็งแรงของแขนตามโปรแกรม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์
5. ทำการทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกซ้อมของสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 (Post – Test)

ตาราง 1 แสดงโปรแกรมการฝึกปกติประจำวันของนักกีฬาบาสเกตบอล 6 สัปดาห์

วัน	โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 1-6
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> - บริหารร่างกายก่อนการฝึก(Warm-up) - ลงโปรแกรมการฝึกความแข็งแรง Weight Training - ฝึกการเลี้ยงบอลต่ำ การเลี้ยงบอลหลบหลีก - ฝึกการส่งบอลเพื่อนำไปสู่การยิงประตูระยะไกล (Lay-up) - ฝึกแบบฝึกการรุก - ฝึกแบบฝึกการรับ - ฝึกการยิงประตูระยะไกล - ฝึกการเล่นเป็นทีม - บริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool-down)
อังคาร	<ul style="list-style-type: none"> - บริหารร่างกายก่อนการฝึก(Warm-up) - ฝึกการเลี้ยงบอลระดับกลางเพื่อนำไปสู่การยิงประตูระยะไกล (Lay-up) - ฝึกการยิงประตูในระยะกลางและระยะไกลในลักษณะ (Jump shot) - ฝึกแบบฝึกการรุก - ฝึกแบบฝึกการรับ - ฝึกการยิงประตูระยะไกล - ฝึกการเล่นเป็นทีม - บริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool-down)
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> - บริหารร่างกายก่อนการฝึก(Warm-up) - ลงโปรแกรมการฝึกความแข็งแรง Weight Training - ฝึกการส่งบอล 3 มุม การส่งบอล 4 มุม (ครึ่งสนาม) - แบบฝึกการยิงลูกโทษ - ปรับท่าในการยิงประตูของนักกีฬา - ฝึกแบบฝึกการรุก - ฝึกแบบฝึกการรับ - ฝึกการยิงประตูระยะไกล - ฝึกการเล่นเป็นทีม - บริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool-down)

ตาราง 1 แสดงโปรแกรมการฝึกปกติประจำวันของนักกีฬาบาสเกตบอล 6 สัปดาห์ (ต่อ)

<p>พฤษภาคม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บริหารร่างกายก่อนการฝึก(Warm-up) - ฝึกการยิงประตูในระยะไกล ในมุม 45 องศา (ขวา-ซ้าย) และมุม 90 องศา - แบบ ฝึกการกระโดด - ฝึกการส่งบอลเพื่อนำไปสู่การยิงประตูระยะไกล (Lay-up) - ฝึกแบบฝึกการรุก - ฝึกแบบฝึกการรับ - ฝึกการยิงประตูระยะไกล - ฝึกการเล่นเป็นทีม - บริหารร่างกายหลังการฝึก (Cool-down)
<p>ตุลาคม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บริหารร่างกายก่อนการฝึก(Warm-up) - ลงโปรแกรมการฝึกความแข็งแรง Weight Training - แบบฝึกการป้องกันคนของทีมรับ (Blocking out) - ฝึกเฉพาะตำแหน่ง (การข้าม, lay-up, การยิงประตู) - ฝึกการยิงลูกโทษ โดยกำหนดจำนวนลูกลง - ฝึกการเล่นเป็นทีม - บริหารร่างกายหลังการฝึก

หมายเหตุ * โปรแกรมการฝึกสำหรับวันเสาร์และวันอาทิตย์จะเป็นการประลองทีมกับทีมต่างๆ และ ว่ายน้ำเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่สระว่ายน้ำของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

ตาราง 2 แสดงโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน ของนักกีฬาบาสเกตบอล 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ (Week)	กิจกรรม (Post Exercises)	เซตในการ ปฏิบัติ (Sets)	ความหนัก (Intensity)	จำนวน ครั้ง (Reps)	เวลาพักระหว่าง เซต (Rest)
1-2	1. Dumbbell wrist flexion 2. Dumbbell wrist extension 3. Barbell standing triceps extension 4. Barbell biceps curl 5. Barbell standing press	เซตที่ 1 เซตที่ 2 เซตที่ 3	70% ของ 1 RM 75% ของ 1 RM 80% ของ 1 RM	10 8 6	* พักระหว่างเซต 1 นาที * พักระหว่างเปลี่ยนท่าฝึก 2 นาที
3-4	1. Dumbbell wrist flexion 2. Dumbbell wrist extension 3. Barbell standing triceps extension 4. Barbell biceps curl 5. Barbell standing press	เซตที่ 1 เซตที่ 2 เซตที่ 3 เซตที่ 4	75% ของ 1 RM 80% ของ 1 RM 85% ของ 1 RM 90% ของ 1 RM	8 6 4 2	* พักระหว่างเซต 1 นาที * พักระหว่างเปลี่ยนท่าฝึก 2 นาที
5-6	1. Dumbbell wrist flexion 2. Dumbbell wrist extension 3. Barbell standing triceps extension 4. Barbell biceps curl 5. Barbell standing press	เซตที่ 1 เซตที่ 2 เซตที่ 3 เซตที่ 4	75% ของ 1 RM 80% ของ 1 RM 85% ของ 1 RM 90% ของ 1 RM	8 6 4 2	* พักระหว่างเซต 1 นาที * พักระหว่างเปลี่ยนท่าฝึก 2 นาที

วิธีการทดสอบความแม่นยำ

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน ทำการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนที่มุม 90 องศาจำนวน คนละ 20 ครั้ง นับจำนวนครั้งที่ลงประตู

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดย นำผลการทดสอบความแม่นยำก่อนการฝึก (Pre - Test) และผลของการทดสอบหลังการฝึก (Post - Test) มาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่าง โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved