

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล และเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปกับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียวที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรในการศึกษา
3. ข้อตกลงเบื้องต้น
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
7. สถานที่ทำการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของชมรมบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 19 – 22 ปี ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2556 จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเจาะจงโดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. ทำการทดสอบการยิงประตูโทษบาสเกตบอลจากนักกีฬาบาสเกตบอลของชมรมบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 20 คน โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่คัดแปลงมาจากของเจลี่ พิมพันธุ์ (2529) และ นาถปรียา เจริญทอง (2548)

2. นำคะแนนความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลมาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

3. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลที่ใกล้เคียงกันมากที่สุดในแต่ละกลุ่ม นอกจากนี้สมาชิกในแต่ละกลุ่มจะมีคะแนนในการยิงประตูโทษ ที่คะแนนเท่าๆ กันเฉลี่ยในทั้ง 2 กลุ่ม ยังใช้ข้อมูลของ อายุ ประสบการณ์ จำนวนปีที่เล่นบาสดบอลมาเป็นตัวกำหนด เพื่อจำแนกให้ 10 คนในแต่ละกลุ่มมีความสามารถและปัจจัยอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4. ทำการแบ่งกลุ่มดังนี้

4.1 กลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสดบอลทั่วไป

4.2 กลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกบาสดบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว

2. ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล

3. ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้รับการฝึกทั้งสองกลุ่มเข้ารับการฝึกอย่างสม่ำเสมอและมีความตั้งใจจริงในการฝึก

2. กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลอย่างเต็มความสามารถ

3. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมนักกีฬาในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนและกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงระยะเวลาของการเข้ารับการฝึก

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและวิธีการหาคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ (Content Validity)

4.1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล วิธีการ ทฤษฎีและหลักการฝึกทักษะการยิงประตูโทษบาสดบอล การจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

4.2. ดำเนินการตัดแปลงโปรแกรมการฝึกจินตภาพของรัชเดช เครือทิวา (2553) และโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของ กรมสุขภาพจิต (2543) (ภาคผนวก ก)

4.3. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของโปรแกรมการฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุมและให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

- +1 เมื่อเห็นว่าเหมาะสมกับขอบข่ายเนื้อหาตามที่ระบุไว้
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าเหมาะสมกับขอบข่ายเนื้อหาตามที่ระบุไว้
- 1 เมื่อเห็นว่าไม่เหมาะสมกับขอบข่ายเนื้อหาตามที่ระบุไว้

และคัดเลือกข้อที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ .50 – 1 โดยใช้สูตรหาค่าความเที่ยงตรง เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC : Index of Consistency) ดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทนดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหา

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญประเมินแบบทดสอบ

ตารางที่ 3 ตารางการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมฝึก จินตภาพ	ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	เกณฑ์	ผลสรุป
	1	2	3			
สัปดาห์ที่ 1-2	1	0	1	0.67	ผ่าน	เหมาะสม
สัปดาห์ที่ 3	1	1	1	1	ผ่าน	เหมาะสม
สัปดาห์ที่ 4	1	0	1	0.67	ผ่าน	เหมาะสม
สัปดาห์ที่ 5-6	1	1	0	0.67	ผ่าน	เหมาะสม
สัปดาห์ที่ 7-8	1	0	1	0.67	ผ่าน	เหมาะสม
การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	1	0	1	0.67	ผ่าน	เหมาะสม

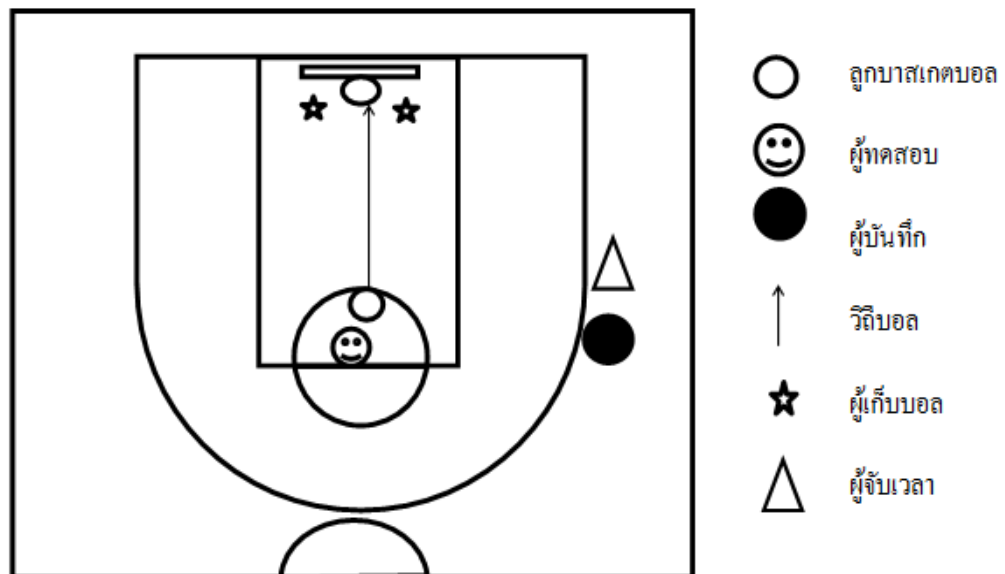
ผลจากการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเหมาะสมในเนื้อหาของโปรแกรมการฝึก

4.4 แบบทดสอบวัดความแม่นยำในการยิงประตูโทษตัดแปลงเงื่อนไขการให้คะแนนจากของ
เจลี่ พิมพันธุ์ (2529) และ นาถปรียา เจริญทอง (2548) ดังนี้

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

อุปกรณ์และสถานที่

1. สนามบาสเกตบอลพร้อมห่วงขนาดมาตรฐาน
2. ลูกบาสเกตบอลขนาดมาตรฐาน 3 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา
4. นกหวีด



ภาพที่ 1 แสดงการเตรียมสถานที่สำหรับแบบทดสอบการยิงประตู ณ เขตยิงประตูโทษ

วิธีการทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นโทษและทำการยิงประตูโทษบาสเกตบอล จำนวน 20 ลูก
2. ในการยิงประตูโทษผู้ทดสอบเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้ไม่เกิน 5 วินาที
3. ให้ผู้รับการทดสอบทำการยิงประตูโทษแบบใดก็ได้ ในเขตยิงประตูโทษโดยพยายามให้ลูกลงห่วงให้มากที่สุด จากจำนวน 20 ลูก

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบจะยิงประตูโทษแบบใดก็ได้แต่ให้ถูกต้องตามกติกาบาสเกตบอล
2. ยิงลูกบาสเกตบอลลงห่วงประตูโทษให้มากที่สุดภายในจำนวน 20 ลูก

การบันทึก บันทึกจำนวนที่ยิงลงห่วงแต่ละในครั้งจะได้ 1 คะแนนลงในใบบันทึกผลการยิงประตูโทษ

หมายเหตุ ก่อนการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ทั้งทั้งสองจะต้องไม่เหยียบเส้นและถ้ากระทำผิดวิธีจะไม่มีการนับคะแนนให้

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือ วิธีการใช้อุปกรณ์และโปรแกรมการฝึกต่างๆ
2. ทำหนังสือจากสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อติดต่อทำการทดลองและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ปรุมนิเทศและอธิบายรายละเอียดให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ในการศึกษาวิจัย

3.2 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และใบบันทึกผล เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาวิจัย

3.3 ทำการทดสอบการยิงประตูโทษบาสเกตบอล คนละ 20 ลูกโดยใช้วิธีการตามแบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่ได้ดัดแปลงเงื่อนไขการให้คะแนนบางส่วนจากของเคลีย์ พิมพันธุ์ (2529) และนาถปรีชา เจริญทอง (2548) และบันทึกลงในใบบันทึกผลการยิงประตูโทษบาสเกตบอล (ภาคผนวก ค)

3.4 ผู้วิจัยดำเนินการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการนำคะแนนความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย โดยพิจารณาการแบ่งกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อไม่ให้มีความแตกต่างกันทั้งเรื่องความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ อายุ และส่วนสูง แล้วจึงจัดเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.5 ให้กลุ่มทดลองทำการฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่ม ดังต่อไปนี้

- กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพ 10 นาที ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที และฝึกบาสเกตบอลทั่วไป 60 นาที ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ในเวลา 18.00 น. – 19.30 น.

- กลุ่มควบคุม ฝึกบาสเกตบอลทั่วไป 60 นาที ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ในเวลา 18.30 น. – 19.30 น.

3.6 ทำการทดสอบการยิงประตูโทษบาสเกตบอล คนละ 20 ลูกภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 2 กลุ่ม

3.7 ผู้วิจัยทำการบันทึกคะแนนความแม่นยำ ลงในใบบันทึกความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

3.8 ภายหลังจากการฝึกจินตภาพและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง นักกีฬาในกลุ่มทดลองจะทำการกรอกแบบบันทึกการฝึกจินตภาพ เพื่อติดตามผลการพัฒนาจากการฝึกจินตภาพรายบุคคล (ภาคผนวก ง)

6. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ โดยสถิติที่ใช้คือ t – test ซึ่งเป็นการทดสอบหาค่าเฉลี่ยของความแตกต่างระหว่าง Pre – test กับ Post – test ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

7. สถานที่ทำการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved