

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงผลการฝึกพลัยโอเมตริกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน ความมั่นคงของกล้ามเนื้อหลัง เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแฮนด์บอล

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชาย โปรแกรมวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 2 สถาบันราชภัฏเชียงราย ที่เรียนรายวิชาแฮนด์บอล และมีทักษะการเล่นเท่าเทียมกันจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

1. กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่มีการฝึกใด ๆ จำนวน 10 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก จำนวน 10 คนโดยทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาจากเอกสารการฝึกพลัยโอเมตริกแล้วได้เลือกวิธีการฝึกที่จะสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขน และความมั่นคงของลำตัว คือ

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Trunk Rotation | เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Latissimus dorsi |
| 2. Side throw | เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Deltoid |
| 3. Modified Overhead Throw | เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Pectoralis major , Latissimus dorsi |
| 4. Incline push up depth jump | เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Pectoralis major , Biceps Brachii , Triceps |

การตรวจสอบเครื่องมือ

ในการศึกษาผู้ศึกษาได้นำแบบฝึกที่กำหนดไว้ นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้คำแนะนำ เสนอแนะและแก้ไขให้เกิดความสมบูรณ์ ทดลองปฏิบัติแล้วสรุปหาอุปสรรคและปัญหาก่อนที่จะนำไปฝึก

แผนการดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยการสุ่มตัวอย่างของนักศึกษาชาย โปรแกรมวิชาพลศึกษา สถาบันราชภัฏเชียงราย ที่เรียนวิชาแฮนด์บอล จำนวน 20 คน แบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก โดยทำการทดสอบการยิงประตูแฮนด์บอล ณ จุดโทษ ทุกคน ๆ ละ 10 ลูก เพื่อจดบันทึกผลการทดสอบ และทำการทดสอบอีกครั้งหลังจากที่ให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก ครบ 6 สัปดาห์ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

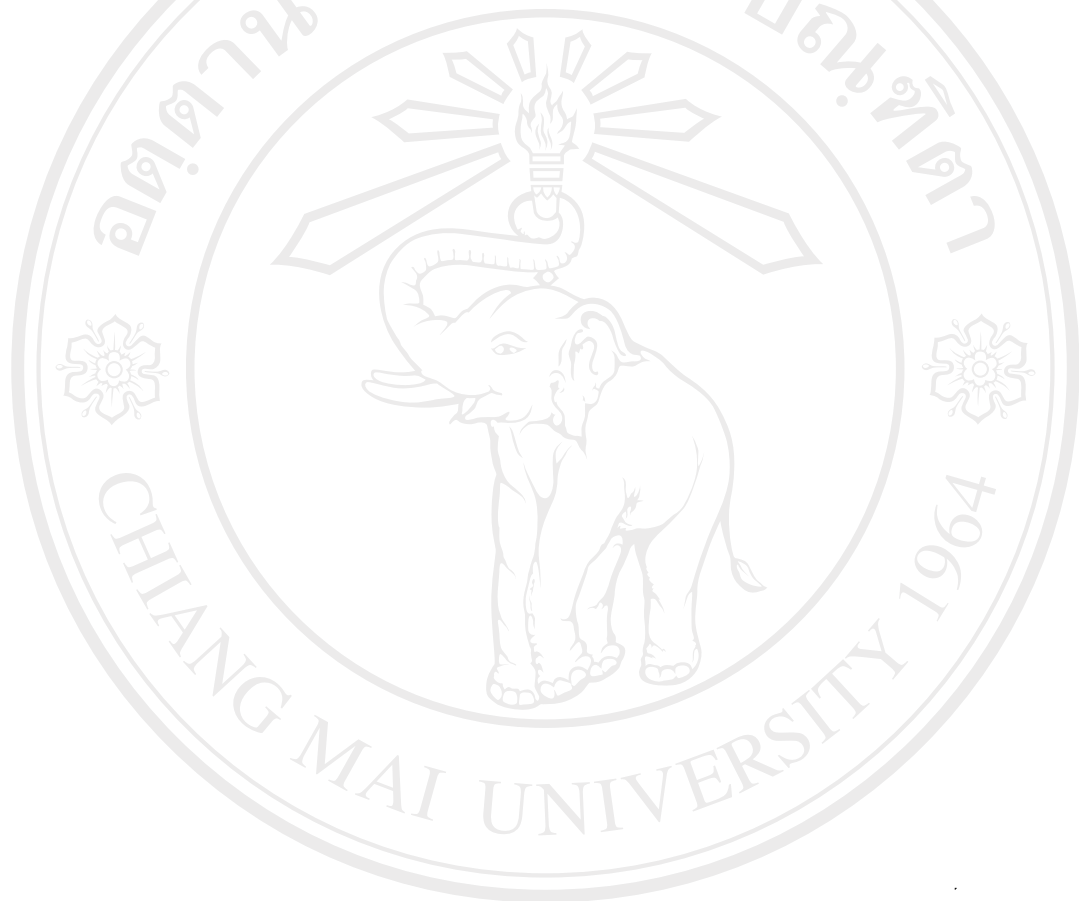
1. ประชุมนักศึกษาโปรแกรมวิชาพลศึกษาแล้วทำการสุ่มให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน
2. ชี้แจงแนะนำวิธีการยิงประตูแฮนด์บอลเข้ากลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจแล้วให้ทำการยิงประตูแฮนด์บอล คนละ 10 ลูก
3. บันทึกผลการทดสอบการยิงประตูแฮนด์บอล ณ จุดโทษคนละ 10 ลูก ก่อนทำการทดลองในการศึกษานี้ ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน
4. สุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆละ 10 คนเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มพลัยโอเมตริก
5. ให้กลุ่มตัวอย่างพลัยโอเมตริก ฝึกตามโปรแกรมพลัยโอเมตริกเป็นเวลา 6 สัปดาห์
6. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ทำการยิงประตูแฮนด์บอลอีกครั้งคนละ 10 ลูก หลังจากระยะเวลาฝึก 6 สัปดาห์
7. บันทึกผลการทดสอบการยิงประตูแฮนด์บอล ณ จุดโทษ ก่อนและหลังการฝึกในช่วงระยะเวลา 6 สัปดาห์ นำผลมาหาค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ทางสถิติโดยนำค่าที่ได้มาประมวลผลโดยใช้โปรแกรม SPSS

1. เปรียบเทียบก่อนและหลัง โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks test

2. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก โดยใช้ The Mann-Whiney U test



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved