

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลความคล่องตัวที่มีต่อเทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage และศึกษาผลของการใส่เสื้อยูโดขณะแข่ง และขณะเสื้อยูโดเปียกต่อเทคนิคในการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของนักกีฬายูโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนักกีฬายูโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-25 ปี

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า เป็นนักกีฬายูโด ผู้ชายและผู้หญิง อายุระหว่าง 18-25 ปี ร่างกายสมบูรณ์

เกณฑ์การคัดออก ผู้ที่มีความคล่องตัว (Hexagonal Obstacle Test) อยู่ในเกณฑ์ดีมากอยู่แล้ว จะคัดออก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. ตาราง 9 จัตุรัส (Nine-square)
2. ตาราง 12 ช่อง (Agility Ladder)
3. โปรแกรมแบบฝึกความคล่องตัว
4. ตลับเมตรวัดระยะทาง
5. นาฬิกาจับเวลา (ความละเอียด 1/100 วินาที)
6. เครื่องชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม)
7. ใบบันทึกข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

1. เครื่องมือในการวัดความคล่องตัวของนักกีฬาโดยใช้ Hexagonal Obstacle Test
2. เทคนิคการเข้าท่า Ippon-seoi-nage ของกีฬา ยูโด
3. เสื้อยูโดแห้งปกติ (หนัก 1.5 กิโลกรัม)
4. เสื้อยูโดเปียก (หนัก 3 กิโลกรัม)

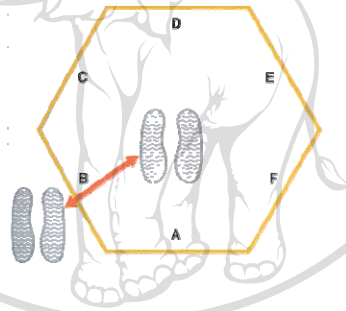
สถานที่เก็บข้อมูล โรงยิม 2 อาคารพลศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ขั้นตอนในการวิจัย

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับหลักการฝึกความคล่องตัวจากเอกสารและบทความที่เกี่ยวข้อง
2. ออกแบบโปรแกรมฝึกความคล่องตัว
3. นำโปรแกรมฝึกเสนอ อาจารย์ เพื่อแก้ไขและปรับปรุง
4. หานักกีฬา และชี้แจงรายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับการฝึก
5. ทำการทดสอบความคล่องตัว และเทคนิคการเข้าทำยูโด ก่อนการฝึก (Pre-test)

โปรแกรมความคล่องตัว

5.1 ใช้แบบทดสอบวัดความคล่องตัว Hexagonal Obstacle Test จำนวน 2 ครั้ง นับเวลาครั้งที่ได้เร็วที่สุด มีวิธีการทดสอบดังนี้



- (1) ให้ผู้ทดสอบยืนในตาราง 6 เหลี่ยม หันหน้าไปทางเส้น A
- (2) เริ่มทดสอบ ให้กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น B แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาใน

ตาราง

- (3) จากนั้น กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น C แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
- (4) กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น D แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
- (5) กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น E แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
- (6) กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น F แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
- (7) กระโดดสไลด์ตัวไปด้านนอกเส้น A แล้วกระโดดสไลด์ตัวกลับมาในตาราง
- (8) ทำทั้งหมด 3 รอบ แล้วหยุดจับเวลา และบันทึกผล

5.2 ใช้การทดสอบเทคนิคการเข้าทำยูโด โดยใช้การนับจำนวนครั้งเทคนิคในการเข้าทำ Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดแห้ง ในเวลา 15 วินาที จำนวน 2 ครั้ง และขณะเสื้อยูโดเปียก ในเวลา 15 วินาที จำนวน 2 ครั้ง นับจำนวนครั้งที่ได้มากที่สุด มีวิธีการทดสอบดังนี้

- (1) จับคู่ผู้ทดสอบที่มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน อยู่คู่กัน
 - (2) เริ่มโดยให้ผู้ทดสอบใช้เทคนิคการเข้าทำ Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดแห้ง ในเวลา 15 วินาที จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกผล
 - (3) ให้ผู้ทดสอบพัก 15 นาที จนหายเหนื่อย
 - (4) จากนั้นให้ผู้ทดสอบเทคนิคการเข้าทำ Ippon-seoi-nage ขณะใส่เสื้อยูโดเปียก ในเวลา 15 วินาที จำนวน 2 ครั้ง และบันทึกผล
 - (5) บันทึกผล โดยนับจำนวนครั้งที่ได้มากที่สุด
6. ดำเนินการฝึกโปรแกรมความคล่องตัวควบคู่กับการฝึกซ้อมยูโดปกติ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ได้แก่ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 18.00น.- 20.30น. ในระยะเวลา 6 สัปดาห์
7. ทำการทดสอบความคล่องตัว และเทคนิคการเข้าทำยูโด หลังการฝึก (Post-test) โปรแกรมความคล่องตัว แบบเดียวกันกับการทดสอบ (Pre-test)
8. นำผลข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าสถิติ และสรุปผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว และการทดสอบเทคนิคการเข้าทำยูโด ก่อนการทดลอง (Pre-test) และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดสอบ
2. จัดเก็บข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว และการทดสอบเทคนิคการเข้าทำยูโด หลังการทดลอง (Post-test) และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความคล่องตัวระหว่างก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) โปรแกรมความคล่องตัว ด้วยโปรแกรม SPSS version 11 โดยใช้ Paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนครั้งการเข้าทำ Ippon-seoi-nage ระหว่างสวมเสื้อยูโดแห้งและเปียก ภายหลังการฝึกโปรแกรมความคล่องตัวด้วยโปรแกรม SPSS version 11 โดยใช้ Paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05