

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการกระโดดสูงและความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเทนนิสชายและหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 20 คน ตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบความสูงในการกระโดดและความแม่นยำในการเสิร์ฟระหว่างกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก ก่อนและหลังการฝึก ผู้ศึกษาได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพลัยโอเมตริก
2. สร้างโปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริก เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้
3. ประชุมชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกให้กับนักกีฬาทราบ
4. ทดสอบความสามารถในการกระโดดสูงและทดสอบความแม่นยำของลูกเสิร์ฟ โดยแบบทดสอบ ITN On Court Assessment (Serve Assessment) ก่อนฝึกตามโปรแกรม 1 วัน ของกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ระยะเวลาการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการฝึก 5 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์-วันศุกร์) และทำการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6
5. ทดสอบความสามารถในการกระโดดสูงและทดสอบความแม่นยำของลูกเสิร์ฟ โดยแบบทดสอบ ITN On Court Assessment (Serve Assessment) ก่อนฝึกตามโปรแกรม 1 วัน ของกลุ่มที่ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก ระยะเวลาการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการฝึกเทนนิสปกติ 5 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์-วันศุกร์) ทำการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Rim jumps , Split Squat Jump , Multiple Box-to-Box Squat Jumps 3 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์ พุธ และศุกร์) และทำการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6
6. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ T-test
7. สรุปผลการศึกษา

### กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

เป็นกลุ่มตัวอย่างจาก นักกีฬาเทนนิสชายและหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน อายุ 19-22 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว จำนวน 10 คน
2. กลุ่มที่ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก จำนวน 10 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก
2. โปรแกรมการฝึกเทนนิส
3. แบบทดสอบความแม่นยำของลูกเสิร์ฟกีฬาเทนนิส ITN On Court Assessment (Serve Assessment) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย ITF (International Tennis Federation)
4. เครื่องมือวัดความสามารถในการกระโดด (Vertical Jump)
5. กล่องขนาดประมาณ กว้าง x ยาว x สูง 45 เซนติเมตร จำนวน 5 กล่อง

### สถานที่ในการศึกษา

สถานที่ทดสอบและฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ สนามเทนนิส SL อ.เมือง จ. เชียงใหม่

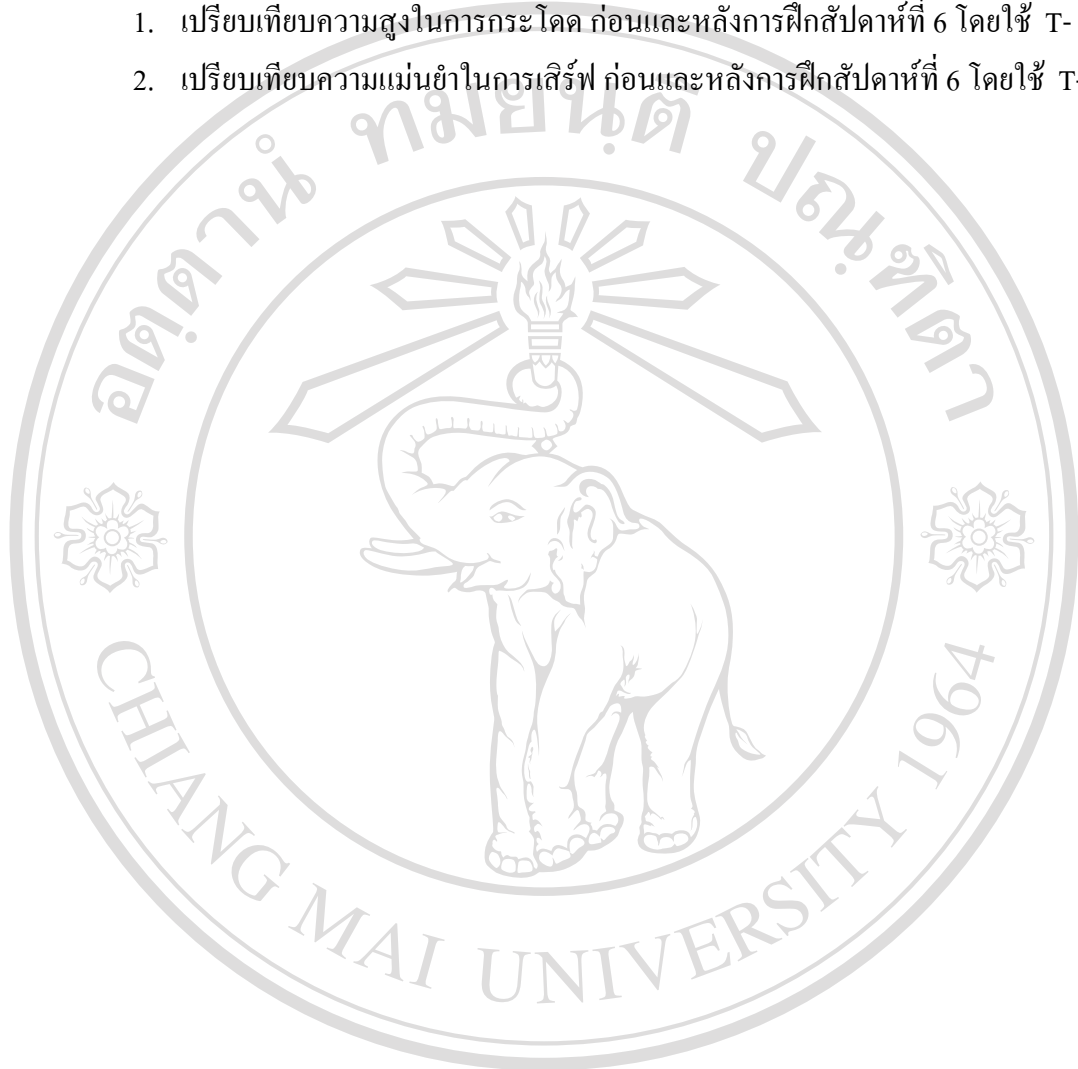
### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเก็บข้อมูล ความสูงและความแม่นยำของกลุ่มที่ฝึก โปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก ก่อนการฝึก 1 วัน และบันทึกผลลงในใบบันทึกผล
2. จัดเก็บข้อมูล ความสูงและความแม่นยำของกลุ่มที่ฝึก โปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก ภายหลังรับการฝึก สัปดาห์ที่ 6 และบันทึกผลลงในใบบันทึกผล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window version 14

1. เปรียบเทียบความสูงในการกระโดด ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้ T-test
2. เปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้ T-test



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved