

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยการจัดสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งมีเป้าหมายในการศึกษาผลการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีต่อความสามารถด้านกีฬาบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลประเภททีมหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง

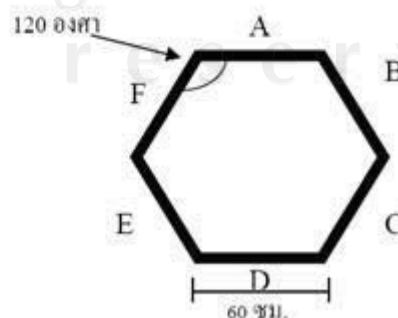
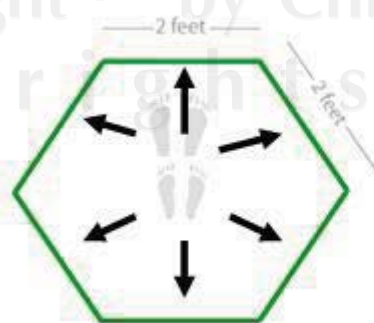
นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพเชียงใหม่ จำนวน 12 คน โดยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แบ่งกลุ่มโดยวิธีการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลาก กลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล จำนวน 6 คน กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียว จำนวน 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การยืดกล้ามเนื้อ ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ฝึกทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาก่อนทำการฝึกจะมีการยืดกล้ามเนื้อประมาณ 15 นาที ซึ่งทำการยืดกล้ามเนื้อต่างๆ ดังนี้ กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อหลัง และแขนส่วนบน กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กล้ามเนื้อขาหนีบ (ภาคผนวก)

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

1. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Hexagon Agility Test (Kibler, 1990)



จุดประสงค์ : ข้อทดสอบนี้วัดความสามารถในการเคลื่อนไหวด้วยความเร็วสูงสุด พร้อมกับรักษาการทรงตัว

อุปกรณ์ : สายวัดระยะ ซอล์คหรือเทปสำหรับทำตำแหน่งบนพื้น นาฬิกาจับเวลา

วิธีการ : ผู้เข้ารับการทดสอบยืนในช่องสี่เหลี่ยมตรงกลาง มือทั้งสองข้างจับเอว เมื่อพร้อมแล้วผู้ทำการทดสอบสั่ง “ไป” ผู้เข้ารับการทดสอบเริ่มกระโดดไปด้านหน้า (ด้าน A) แล้วกระโดดมาที่ช่องสี่เหลี่ยมตรงกลาง จากนั้นกระโดดทำคู่ไปด้านทแยงบน (ด้าน B) แล้วกระโดดมาที่ช่องสี่เหลี่ยมตรงกลาง กระโดดไปเรื่อยๆ ตามลำดับ C D E F และอยู่ในวงนับเป็น 1 รอบ ทำจนครบ 3 รอบ จับเวลาทดสอบ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งที่ดีที่สุด

2. แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test

อุปกรณ์ - ลูกบาสเกตบอล

- นาฬิกาจับเวลา
- เก้าอี้ / กรวย 4 ตัว
- สนามบาสเกตบอล



วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้เลี้ยงลูกอ้อมเก้าอี้ / กรวย สลับไป-กลับมา 1 รอบ

การคิดคะแนน บันทึกเวลาจากสัญญาณ “เริ่ม” จนกระทั่งวิ่งผ่านเส้นเริ่มอีกครั้งหนึ่ง

สถานที่ทำการศึกษา

อาคารกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพเชียงใหม่

ขั้นตอนดำเนินการศึกษา

1. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำโปรแกรมการฝึก เสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อแก้ไขปรับปรุง
3. ชี้แจงรายละเอียดแก่ผู้เข้ารับการฝึก

4. ทำการทดสอบก่อนการฝึกตามแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว Hexagon Agility Test และ แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test
5. ทำการฝึกตามระยะเวลาที่กำหนด 8 สัปดาห์
6. ทำการทดสอบ แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว Hexagon Agility Test และ แบบทดสอบทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของ Knox Basketball Test หลังการฝึกตามโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำผลของการทดสอบ ความคล่องแคล่วว่องไวและการทรงตัว กับ ทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ก่อนการฝึกซ้อม (Pre-test) และผลของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และการทรงตัว กับ ทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว หลังการฝึก (Post-test) มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างก่อนและหลังการฝึก นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window