

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาออลเลย์บอลสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มทดลองในการศึกษา

กลุ่มทดลองที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาออลเลย์บอลหญิงอายุไม่เกิน 14 ปี โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2546 จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ

1. เครื่องมือทดสอบการกระโดดสูง (Vertical Jump)
2. เครื่องมือทดสอบแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. โปรแกรมการฝึกพลัย โอเมตริก Rim Jumps
2. โปรแกรมการฝึกพลัย โอเมตริก Split Squat Jump
3. โปรแกรมการฝึก Weight Training

สถานที่ในการศึกษา

- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สถานที่ทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม
- สถานที่ฝึก 8 สัปดาห์

ขั้นตอนการศึกษา

1. ศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดทั้งในและต่างประเทศ
2. ออกแบบโปรแกรมพลัยโอเมตริก
3. นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงและแก้ไข
4. ประชุมชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ วิธีการทดสอบและวิธีการฝึก 8 สัปดาห์
5. ทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองดังต่อไปนี้

- ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
- ทำการทดสอบก่อนการฝึกตามโปรแกรม 1 วัน
- ทำการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์
- ทำการทดสอบหลังการฝึกตามโปรแกรม 1 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลที่ได้จากการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS windows version 10.0 เปรียบเทียบผลต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ สถิติ Nonparametric Test, Wilcoxon signed ranks Test