

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวซึ่งมีเป้าหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเทควันโดเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกก่อนและหลังการทดลองแล้วนำผลเวลามาเปรียบเทียบโดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ โดยฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 5 วัน คือวันอังคาร, วันพุธ, วันศุกร์, วันเสาร์ และวันอาทิตย์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักกีฬาเทควันโดของสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราชจังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. นาฬิกาจับเวลา
2. นกหวีดให้สัญญาณในการวิ่ง
3. เทปวัดระยะ
4. กรวย
5. สมุดบันทึกผลทางข้อมูลสถิติของนักกีฬา
6. กล้องถ่ายรูป
7. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว

สถานที่ในการศึกษา ฝึกซ้อม

ใช้สถานที่ฝึกซ้อมภายในอาคารสมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย ตำบลพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสถานที่ในการศึกษาและฝึกซ้อม

ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้เวลาฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์

วิธีดำเนินการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ให้นักกีฬาที่จะทำการฝึกตามโปรแกรมเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว กรอกรายละเอียดข้อมูลของตนเองและบอกข้อตกลงในการฝึก โดยจะทำการทดลอง สัปดาห์ละ 5 วัน โดยเริ่มเวลา 18.30 น. ถึงเวลา 19.30 น.

ขั้นตอนการทดลอง

1. ศึกษาและออกแบบ แบบฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมเพื่อให้มีความสัมพันธ์กับการฝึกซ้อมของกีฬาเทควันโด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของนักกีฬาแล้วนำมาสร้างโปรแกรมการฝึกเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว
2. ทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Pre-test) ของกลุ่มนักกีฬาก่อนทำการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test นำผลที่ได้มาบันทึกข้อมูล
3. ดำเนินการฝึกซ้อมโดยขั้นตอนก่อนการฝึกซ้อมทุกครั้ง จะต้องให้นักกีฬา Warm Up 15 นาที ยืดกล้ามเนื้อเฉพาะที่ (Specific Stretching) โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน คือ วันอังคาร วันพุธ วันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์ โดยทำการฝึกการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เช่น การวิ่ง สไลด์ด้านข้าง การวิ่งสไลด์ด้านหลัง การวิ่งเร็ว การวิ่งถอยหลัง และการวิ่งกลับตัว โดยฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะและการเล่นในกีฬาเทควันโดเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์
4. หลังจากฝึกตามโปรแกรมครบ 6 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลองทำการทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test (Post-test)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเก็บข้อมูล การทดสอบความคล่องตัว ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง (Pre-test) และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง
2. จัดเก็บข้อมูล การทดสอบความคล่องตัว ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง (Post -test) หลังสิ้นสุดการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ และบันทึกผลลงในแบบบันทึกผลการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบข้อมูลการทดสอบความคล่องตัว SEMO Agility Test (Pre-test , Post - test)
นำมาวิเคราะห์หาความแตกต่างของการฝึก โดยใช้ค่า T-test



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved