

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนโรงเรียนคาราวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 36 คน เป็นหญิง มีอายุ 12- 16 ปี ฝึกซ้อมตามโปรแกรมการฝึกบาสเกตบอลปกติและการหายใจแบบโยคะ โดยฝึกตามระยะเวลาที่กำหนด 4 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือทดสอบ

แบบทดสอบการวัดความสามารถการยิงลูกโทษ

อุปกรณ์การทดสอบ

1. ลูกบาสเกตบอล
2. เป้บาสเกตบอล
3. สนามบาสเกตบอลมาตรฐาน

สถานที่ทำการศึกษา

สถานที่ทำการฝึกซ้อม สนามกีฬาโรงเรียนคาราวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการศึกษา

นำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน มาทดสอบความสามารถในการยิงลูกโทษ ก่อนการฝึก (Pre-Test) คนละ 10 ครั้งและจดสถิติไว้ และแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกการหายใจแบบโยคะ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการหายใจแบบโยคะ

กลุ่มที่ 1 ฝึกการหายใจแบบโยคะในท่าสุริยันนมัสการ โดยใช้เวลาฝึกการหายใจแบบโยคะก่อนการซ้อมปกติของนักกีฬาและหลังการซ้อมเสร็จในแต่ละวันที่ทำการซ้อม โดยที่ซ้อม 5 วัน ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยในสัปดาห์แรกให้ฝึกท่าทางการหายใจในท่าสุริยันนมัสการให้ถูกต้อง สัปดาห์ที่ 2

เริ่มฝึกทำการหายใจในท่าสุริยันนมัสการ 3-5 รอบ รอบละประมาณ 1.30-2 นาที กลุ่มที่ 2 ทำตามโปรแกรมการฝึกปกติ

เมื่อครบ 4 สัปดาห์ทำการทดสอบการยิงลูกโทษ (Post-Test) คนละ 10 ครั้งและทำการบันทึกผลการยิงลูกโทษไว้ในใบบันทึกคะแนน

ในการทดสอบหลังฝึก 4 สัปดาห์ให้ กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามผลของความพอใจในการฝึก การหายใจแบบโยคะต่อการยิงลูกโทษของกลุ่มทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกการหายใจแบบโยคะที่มีผลต่อการยิงลูกโทษ โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มที่ฝึกการหายใจแบบโยคะควบคู่กับการฝึกปกติกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการหายใจแบบโยคะ แต่ฝึกซ้อมตามปกติอย่างเดียว ซึ่งสามารถตรวจสอบจากการเปรียบเทียบผลของการยิงลูกโทษก่อนและหลังการฝึก

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

โดยนำผลที่ได้มาสรุปผลการวิจัยด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC = Statistical Package for the Social Science/ Personal Computer เพื่อเปรียบเทียบภายหลังทำการฝึกของความแตกต่างของ 2 กลุ่มตัวอย่างของแต่ละบุคคลเพื่อใช้ในการสรุปผลการทดลอง ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของสถิติการยิงลูกโทษ ก่อนสัปดาห์ที่ 1 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม
2. หาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสถิติการยิงลูกโทษระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองและเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้การสถิติ paired t-test