

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง โดยมีเป้าหมายเพื่อศึกษาถึงผลโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อให้นักกีฬาตีลาศ (ในนักกีฬาชาย) เกิดความมั่นคงของข้อไหล่และลำตัวส่วนบน กล้ามเนื้อที่มีความทนทาน ในขณะที่ตีลาศ และเกิดการทรงท่าที่เป็นมาตรฐาน โดยการเปรียบเทียบกันระหว่างก่อนการฝึกซ้อมตามโปรแกรม และหลังการฝึกซ้อมตามโปรแกรม โดยมีวิธีการศึกษาดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือนักกีฬาตีลาศชายประเภท Ballroom ระดับเยาวชนของจังหวัดลำพูนจำนวน 2 คน (อายุ 15 และ 18 ปี) โดยจับคู่เป็นผู้หญิงของตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

อุปกรณ์ในการเก็บข้อมูล

- กล้องถ่ายรูป
- กล้องถ่ายวิดีโอ
- แผ่นสติ๊กเกอร์สำหรับกำหนดจุดของร่างกายที่ต้องการสังเกต
- รองเท้าตีลาศ

อุปกรณ์ในการทดสอบ

- Weight (Dumbbell) 10 – 15 กิโลกรัม
- เชือก ซึ่งผูกกับแกนตั้ง ทั้งสองแกน และให้เส้นเชือกพาดทับกับแขนท่อนบนของผู้ถูกทดสอบ เมื่อทำการทรงท่า
- แผ่นสติ๊กเกอร์สำหรับกำหนดจุดต่างๆ ของร่างกายที่ต้องการสังเกต
- กล้อง VDO และ กล้องถ่ายรูป

สถานที่

- พื้นที่กว้างๆ ที่เป็นพื้นปาร์เก้หรือกระเบื้องยาง คือที่โรงยิมส์การกีฬามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ และ ฟลอร์สโตนเดินรำเชียงใหม่คานซ์เซ็นเตอร์ จังหวัดเชียงใหม่
- ห้อง Weight Training ที่ Hillside Fitness Center จังหวัดเชียงใหม่

การทดสอบ

ในการทดสอบนั้นต้องหาค่าสัดส่วนของน้ำหนักแต่ละส่วนของร่างกายของนักกีฬาแต่ละคน โดยใช้น้ำหนักของนักกีฬาแต่ละคนเปรียบเทียบในตารางตามภาคผนวก 1 และหาค่าน้ำหนักของส่วนของร่างกายที่ต้องการทดสอบ และเอาน้ำหนักที่เพิ่มเข้าไปในสัดส่วนที่เหมาะสม (Dumbbell) ขั้นตอนการทดสอบมีดังนี้

- อบอุ่นร่างกาย 5 – 8 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- พัก 3 – 5 นาที ก่อนการทดสอบ
- ทำการทดสอบ

วิธีการทดสอบ

วิธีการวัดท่าทางในการทรงท่าในการลีลาศ

- โดยใช้แผ่นสติ๊กเกอร์ติดที่ร่างกายของนักกีฬา คือหัวไหล่ทั้งสองข้าง และข้อศอก โดยให้นักกีฬาดูดเส้นออก
- ให้นักกีฬาทรงท่าพร้อมทั้งเดินลีลาศ
- ถ่ายรูปด้านหลังของผู้ทดสอบ ในช่วงที่นักกีฬาทำการเดินรำตาม Figures ที่ได้กำหนดไว้
- สังเกตลักษณะเส้นลายของแผ่นสติ๊กเกอร์

วิธีวัดความทนทานของหัวไหล่เมื่อมีแรงกดในแนวตั้ง

- ทำการหาน้ำหนักของสัดส่วนของร่างกาย ในส่วนของแขนทั้งหมด
- เมื่อหาสัดส่วนของน้ำหนักของแต่ละคนได้แล้ว จึงกำหนดน้ำหนักที่ใช้ทดสอบของผู้ถูกทดสอบแต่ละคน
- ทำการทดสอบ โดยให้ผู้ถูกทดสอบทำการทรงท่าของลีลาศที่เป็นมาตรฐาน และใส่น้ำหนักที่กำหนดไว้โดยใช้ Dumbbell ให้ผู้ถูกทดสอบถือ
- ใช้เส้นเชือกขึง โดยให้แขนของนักกีฬาทรงท่าอยู่ตะแคงที่เชือกพอดี

- ใช้นาฬิกาจับเวลาดู ถ้าแขนของนักกีฬาสั้นหรือเลื่อนออกจากเส้นเชือก ถือว่าสิ้นสุดการทดสอบ
- บันทึกผลที่วัดได้ของนักกีฬาแต่ละคน

โปรแกรมการฝึกความทนทานของลำตัวส่วนบน

ปริมาณความหนักเบาที่นำมาใช้ในการฝึกโปรแกรมนี้ ประมาณร้อยละ 50 % ของน้ำหนักตัวของคู่เดิน ด้วยการยกด้วยจำนวนครั้ง 12 ครั้ง จำนวนเซต 3 เซต ด้วยการฝึกหมุนเวียนกิจกรรม โปรแกรมนี้กำหนดกิจกรรมไว้ 7 กิจกรรม เพราะแต่ละท่าจะสามารถเสริมความทนทานให้กับกล้ามเนื้อส่วนบน คือกล้ามเนื้อหัวไหล่ สะบักหลัง หน้าอก แขนหน้า ที่จะช่วยกันทรงท่า เพื่อให้เกิดความมั่นคงของร่างกายส่วนบน ทำหมุนเวียนจนครบ 3 รอบ มีกิจกรรมดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงโปรแกรมการฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบน

ส่วนของร่างกาย	Target	Synergists	ท่าบริหาร	ความหนัก (%) ของน้ำหนักตัวของนักกีฬาหญิง	จำนวนครั้ง	จำนวนเซต	พักระหว่างเซต (นาที)	พักระหว่างชุด (นาที)	เวลาในการยกแต่ละเซต (วินาที)
หัวไหล่	Deltoids	Supraspnatus Muscle	Shoulder Press	50	12	3	1	5	20
			Shoulder shrugs	50	12	3	1	5	20
สะบักหลัง	Trapezius		High Pull	50	12	3	1	5	20
หลังส่วนบน	Rhom Boid	Levator scapulae Rhomboid minor	Pull behind neck	50	12	3	1	5	20
อก	Pectoralis	Subclavius Pectoralis	Bench Press	50	12	3	1	5	20
			Push up		12	3	1	5	20
แขนหน้า	Biceps		Pull up	50	12	3	1	5	20