

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกทักษะของกีฬาบาสเกตบอลต่อความคล่องตัว และการเลี้ยงลูกเร็ว

ผู้เขียน นายตะวัน โล่เพชร

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โปธิ์ทองสุนันทกรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกทักษะของกีฬาบาสเกตบอลต่อความคล่องตัว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพเชียงใหม่ จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล และกลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ บันทึกผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะกีฬาบาสเกตบอล ก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรมมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

ผลการศึกษาปรากฏว่า หลังการฝึกตามโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลในกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะการเลี้ยงลูกเร็วเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ หลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกด้วยทักษะกีฬาบาสเกตบอลปกติในกลุ่มควบคุมปกติเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความคล่องแคล่วว่องไวและ ทักษะการเลี้ยงลูกเร็วเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$

เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ควรปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักกีฬาตลอดจนการควบคุมการฝึกให้รัดกุมยิ่งขึ้น

Independent Study Title Effect of Basketball Skills Training on Agility and Fast Ball

Control

Author Mr. Tawan Lohpetch

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Peanchai Khamwong Chairperson

Asst. Prof. Dr. Prapas Phothongsunan Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of basketball practical training on agility and fast ball control (basketball skill). Twelve basketball players were divided into 2 groups, 6 persons per group. The experimental group performed agility training program with a basketball practice. The control group only achieved the normal training program. The duration of training was 8 weeks. The data of before and after the training program was statistically analyzed.

The results showed that, after training program, agility combined with a basketball practice for 8 weeks (in the experimental group), agility and basketball skill were statistically significant difference than before the training ($p < 0.01$). The results showed that, after training program, normal basketball practice for 8 weeks (in the control group), agility and basketball skill were also statistically significant difference than before the training ($p < 0.01$).

Comparing between the experimental group and the control group, there was no statistically significant difference in the result. This study shows that the program agility could be applied with the basketball practice to improve the skill of basketball players.