

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาบาสเกตบอล	
ชื่อผู้เขียน	นายสมบุรณ์ นิตอมรรัตน์	
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ	ประธานกรรมการ
	รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา	กรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	กรรมการ

บทคัดย่อ

นักกีฬาบาสเกตบอลต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวทั้งในเกมรุก และเกมรับ ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงได้ทำการศึกษาและสร้างโปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลขึ้น กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมดจำนวน 30 คน โดยใช้เวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์, วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 17.00 – 19.00 น. ทำการทดสอบ Semo Agility Test เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น ผลปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึกตามโปรแกรมได้เท่ากับ 13.68 วินาที ค่าเฉลี่ยของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึกตามโปรแกรมได้เท่ากับ 12.86 วินาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น $p < 0.001$ โปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลที่ผู้ทำการศึกษาได้สร้างขึ้นสามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาได้หลังจากนักกีฬาได้ทำการฝึกซ้อมไปครบ 6 สัปดาห์

Independent Study Title	Training Program Development for Agility in Basketball Players	
Author	Mr. Somboon Nitimornrat	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Assoc. Prof. Manus Yodcome	Chairman
	Assoc. Prof. Dr. Napon Summa	Member
	Asst. Prof. Dr. Kasem Nakornkhet	Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to create training program to improve agility for basketball players. This program used to practice 30 Prince Royal Colledge, Chiang Mai province, basketball players, 6 weeks on Monday. Wednesday and Friday at 17.00 – 19.00 p.m. Pre - test and post - test agility by Semo Agility Test found that pre – test agility = 13.68 sec., post – test agility = 12.86 sec. at confident level $p < 0.001$. This training program could improve agility of basketball players.