

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลการฝึกกระดานทรงตัวต่อการทรงท่าและความแม่นยำในการยิงปืนของนักกีฬายิงปืนสั้นอัดลม
ผู้เขียน	จำอากาศตรีหญิงวรัญญา ติวุตตานนท์
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ (1) ศึกษาระยะเวลาในการขึ้นทรงท่าของนักกีฬายิงปืนสั้นอัดลมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (2) เปรียบเทียบระยะเวลาในการขึ้นทรงท่าช่วงก่อนและภายหลังการฝึกด้วยแผ่นกระดานทรงตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม (3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนสั้นอัดลมก่อนและหลังการฝึกด้วยแผ่นกระดานทรงตัวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนสั้นอัดลมชาย อายุ 18-22 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆละ 10 คน กลุ่มควบคุมฝึกการยิงปืนสั้นอัดลมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกการยิงปืนสั้นอัดลมร่วมกับการใช้กระดานทรงตัว ระยะเวลาการทรงตัวบนแผ่นกระดาน (วินาที) และคะแนนความแม่นยำ ในช่วงก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ถูกเก็บรวบรวมและนำมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วย Independent T-Test และภายในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สถิติที่ใช้ Paired Samples T-Test ที่นัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีระยะเวลาการทรงตัวเพิ่มขึ้นจาก 7.26 ± 0.91 วินาที เป็น 11.77 ± 0.83 วินาที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ และคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำเพิ่มขึ้นจาก 69.30 ± 2.00 คะแนนเป็น 85.00 ± 1.94 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$. กลุ่มทดลองมีค่าระยะเวลาการทรงตัวเฉลี่ยและคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$ การฝึกกระดานทรงตัวในระยะเวลา 8 สัปดาห์ตามโปรแกรมที่จัดไว้มีผลดีต่อการทรงท่าและคะแนนความแม่นยำในการยิงปืนสั้นได้เป็นอย่างดี

Independent Study Title	Effects of Balance Board Training on Position and Accuracy of Shooting in Air Pistol of Shooting Athletes
Author	Leading Aircraftman Warunya Tiwutanont
Degree	Master of Science (Sports Science)
Advisor	Asst.Prof.Dr.Prapas Pothongsunun

ABSTRACT

The purposes of this study were to (1) investigate the posting times of the air pistol of shooting athletes in the experimental and the control groups at the beginning and the end of 8 week training (2) to compare the posting times at the beginning and the end of 8 week balance board training within and between groups and (3) to compare the average scores of accuracy in shooting at the beginning and the end of 8 week balance board training within and between groups. Twenty samples were 18-22 years old male athletes of air pistol shooters and were divided into 2 groups, 10 persons in each group; the control group which attended only the regular shooting program and the experimental groups which attended balance board training program and the regular shooting program for 8 weeks. Data of posting times and scores of shooting were collected and statistically analyzed to find any differences between the control and the experimental groups using the Independent T-test and within groups at the beginning and the end of 8 weeks using Paired T-test at the significant level of $p < 0.05$.

The results showed the experimental group increased in the average posting time from 7.26 ± 0.91 seconds to 11.77 ± 0.83 seconds with the statistical significant level of $p < 0.01$ and the average scores of accuracy increased from 69.30 ± 2.00 to 85.00 ± 1.94 with the statistical significant level of $p < 0.01$. The experimental group had the average of posting time and the average scores of accuracy better than the control group with the statistical significant level of $p < 0.01$. Balance board training program with designed patterns for 8 weeks could improve the better posting time and accuracy of shooting.