

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอล ของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี
ผู้เขียน	นางสาวสุชาดา รัฎฐาภิบาล โนนาย
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภาสกร เดวิซพงษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอลของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาบาสดกบอลของชมรมบาสดกบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ที่มีอายุระหว่าง 19-22 ปี ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2556 จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มทดลองคือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสดกบอลทั่วไป จำนวน 10 คน และ (2) กลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกบาสดกบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว จำนวน 10 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม 2 ระยะด้วยกันคือ (1) ก่อนเริ่มการทดลอง (Pre-test) (2) ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 (Post-test) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างโดยใช้สถิติค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสดกบอลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอล ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการฝึกบาสดกบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียวมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอล ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พอสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีผลทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะการยิงประตูโทษบาสดกบอลได้ดีขึ้นกว่าการฝึกบาสดกบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว

Independent Study Title	The Effect of Imagery and Muscle Relaxation Training on Accuracy of Free – Throw Basketball with the University Basketball Players
Author	Miss Suchada Ritthapipannopai
Degree	Master of Science (Sports Science)
Advisor	Lect. Dr. Passagorn Tevichapong

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the effects of imagery training and muscle relaxation on the accuracy of free-throw basketball of male bachelor-degree players. The samples in the research included 20 basketball players of Chiang Mai Rajabhat University Basketball Club, aged 19-22 years, studying in Academic Year 2013. The samples were divided into 2 groups: (1) the experimental group with imagery training and muscle relaxation together with common training and (2) the control group with only common training, 10 persons in each group. Times for imagery training and muscle relaxation of the experimental group were 3 days a week for 8 weeks. The tools used in the experiment were imagery training and muscle relaxation programs. The accuracy of free-throw basketball of both groups of samples was tested at pre-test and post-test at the 8th week and then the results were statistical analyzed to determine difference using t-test.

The results revealed that for the experimental group with imagery training and muscle relaxation together with common training, the mean scores of the test of accuracy of free-throw basketball between pre-test and post-test were statistically significant difference at 0.1. For the control group with only common training, the mean scores of the test of accuracy of free-throw basketball between pre-test and post-test were not statistically significant difference. It could be concluded that the imagery training and muscle relaxation had a better impact on the improvement of accuracy of free-throw basketball skill than having only common training.