

**ชื่อเรื่อง** : ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์

**ชื่อผู้วิจัย** : นายอุเทน แสงดาว

**ปีการศึกษา** : 2560

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน

โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ได้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษา เรื่อง ทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล (ทักษะการยิงประตู) โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จำนวน 42 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1)แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล (ทักษะการยิงประตู) จำนวน 1 แผน รวม 10 คาบ 2) นวัตกรรม คือ 1.โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน 2.โปรแกรมการฝึกจินตภาพ 3.โปรแกรมการฝึกการควบคุมการหายใจ 4.แบบทดสอบการยิงประตูระยะ 3 คะแนน

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ที่ได้จากการฝึก มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way ANOVA with Repeated Measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ในการวิจัยครั้งนี้ตั้งความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ได้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 42 คน มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน และกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจ มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ไม่แตกต่างกัน แต่การฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจมีส่วนช่วยให้การพัฒนาทักษะในการยิงประตูบาสเกตบอลได้ดีขึ้นมากที่สุด