

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้เขียน นางสาวนาถปรีชา เจริญทอง

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อ ทราบผลของการฝึกสร้างจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุไม่เกิน 15 ปี ของ โรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทยา จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบฝึกจินตภาพในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ปรับปรุงจาก แบบฝึกจินตภาพ ของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา และ แบบฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล

ผลการศึกษาพบว่า ความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ ดังนั้นจากการศึกษาครั้งนี้ พอสรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพ และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถช่วยให้นักกีฬา มีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้น แต่ความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ขึ้นอยู่กับการฝึกบ่อยๆ ซ้ำๆ กัน

Independence Study Title	The Effect of Imagery and Relaxation Training on Accuracy of Free – Throw Basketball with The Junior High School Players		
Author	Miss Natpreeya Reainthong		
Degree	Master of Science (Sports Science)		
Independent Study Advisory Committee	Assoc. Prof. Dr. Napon Summa	Chairperson	
	Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul	Member	

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of imagery and relaxation training on accuracy of free – throw basketball .The subjects were 30 male players,aged under 15 years old from Patanbanthipittaya School,Lampoon Province.The instruments used were the form of imagery training adapted from Silapachai Suwantada's and the form of muscle – relaxation. It was found that the accuracy of the free–throw of the experimental and control groups was insignificantly different.

Therefore, it can be concluded that the imagery practice and muscle – relaxation. can help basketball players to be more stable in their mind but accuracy of free – throw depend on repetition and frequency.

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University

All rights reserved