

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน ต่อความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล	
ผู้เขียน	นายนรินทร์ แสงศรีจันทร์	
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ	ประธานกรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล กลุ่มตัวอย่าง คือนักกีฬบาสเกตบอลเยาวชนชนจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2552 จำนวน 12 คน มีอายุระหว่าง 15 -17 ปี ส่วนสูงระหว่าง 169 – 192 เซนติเมตร ดำเนินการทดลองโดยทำการทดสอบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูระยะไกลก่อนการฝึกซ้อม 1 วัน ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูระยะไกลหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 บันทึกการทดสอบ นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกมาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกก่อนและหลังโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS โดยผลการทดลองพบว่าภายหลังการฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ นักกีฬามีการพัฒนาเรื่องความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Independent Study Title	Effect of Using Arm Strength Training Program on Accuracy in Long Distance Basketball Shooting
Author	Mr. Narin Sangsrijun
Degree	Master of Science (Sports Science)
Independent Study Advisory Committee	
	Assoc. Prof. Manus Yodcome Chairperson
	Asst. Prof. Peanchai Khamwong Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of Arms Strength program on accuracy in long distance basketball shooting. The subjects were 12 Chiang Mai basketball youth male in year 2009 with the ages between 15 – 17 years and the heights of 169 – 192 centimeters. The methods were: Accuracy test shooting basketball in long distance was recorded as a pre-test. Training program was done 3 days a week for 6 weeks. Post- test was recorded accuracy shooting basketball in long distance in week 2, 4 and 6. Data were statistically analyzed by using computer program. The results showed that after training for 6 weeks the athletes has had improvement on accuracy in long distance basketball shooting was significant at 0.05