

**ชื่อเรื่อง** : ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์

**ชื่อผู้วิจัย** : นางสาวฉวีวรรณ แยมพจนา

**ปีการศึกษา** : 2564

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลของการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล การฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ได้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 50 คน เป็นนักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษา เรื่องทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล (ทักษะการยิงประตู) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ (2) แบบทดสอบทักษะการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าร้อยละ เปรียบเทียบคะแนน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 ก่อนการฝึก หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และหลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ และความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน และกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจ มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ไม่แตกต่างกัน แต่การฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจมีส่วนช่วยให้การพัฒนาทักษะในการยิงประตูบาสเกตบอล ได้ดีขึ้นมากที่สุด