ชื่อเรื่อง : การพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง

ชื่อผู้วิจัย : นายอุเทน แสงดาว

ปีการศึกษา : 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 375 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบทดสอบทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล (2) วิธีการสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่าการพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยการใช้โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง พบว่า 1. โปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่อง ทั้ง 9 รูปแบบประกอบด้วย (1) ก้าวขึ้น-ลง (2) ก้าว ออกด้านข้าง (3) ก้าวเป็นรูปกากบาท (4) ก้าวเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตดั (5) ก้าวทแยงมุมแบบไขว้เท้า (6) ก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาว (7) ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว V (8) ก้าวสามเหลี่ยม และ (9) ก้าว-ชิด สามเหลี่ยมซ้อน สามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวหลักๆอยู่ 3 มิติได้แก่ หน้า-หลัง, ซ้าย-ขวา และบน-ล่างได้ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล 2. ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องโดยรวมทั้งชั้นมีค่าเฉลี่ย เวลา 12.01 วินาที ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นจากค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกโดยรวมทั้งชั้นมี ค่าเฉลี่ยเวลา 14.43 วินาที จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าหลังการฝึกด้วยโปรแกรมตาราง 9 ช่องสามารถพัฒนาทักษะความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาได้ส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลได้