

แบบฝึกหัดที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมทักษะภาษา閣บอดและความออกทน



นายปรีชา กลิ่นรัตน์

001661

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒๕๑๖

I16504665

**A Five-Minute Training Model and the Development of Basketball Skills  
and Endurance**

**Mr. Pricha Klinratana**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements**

**for the Degree of Master of Education**

**Department of Physical Education**

**Graduate School**

**Chulalongkorn University**

**1973**

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นตัวแทน  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

นางสาว อรุณรัตน์

.....

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

..... *นางสาว อรุณรัตน์* ..... ประธานกรรมการ

..... *อ.ศ. เจริญ* ..... กรรมการ

..... *อ.ส. ทองคำ* ..... กรรมการ

..... *อ.ป. อดิศักดิ์* ..... กรรมการ

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

หัวข้อวิทยานิพนธ์      แบบฝึกหัดหน้าที่กับการสร้างเสริมทักษะภาษา เกมบอลและความอดทน  
ชื่อ                              นายปรีชา      กลิ่นรัตน์              แผนกวิชาพลศึกษา  
ปีการศึกษา                      ๒๕๑๖

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาวิธีฝึกออกกำลังกายตามความคิดของผู้วิจัยคือแบบฝึกหัดที่เป็นการสร้างเสริมทักษะภาษา เกมบอลและความอดทน. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ ๑ ระดับอุดมศึกษา จำนวน ๒๗ คน ซึ่งมีทักษะภาษา เกมบอลอยู่ในระดับเบื้องต้น. คำเนิการวิจัยโดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกในเวลา ๔ สัปดาห์ ๆ ละ ๖ วัน. แบบฝึกประกอบด้วย ๓ ข้อย่อย ซึ่งต้องฝึกคิดต่อกันโดยลำดับดังนี้ ก. ส่งลูกกระทบผนังในเวลา ๑ นาที ข. เลี้ยงลูกอ้อมหลักเข้าง่ายประตูในเวลา ๒ นาที ค. ยิงประตูโตะแป้นในเวลา ๒ นาที. พิจารณาพัฒนาการของผู้รับการฝึกจากคะแนนของแบบฝึกในแต่ละวัน, พร้อมทั้งทดสอบทักษะภาษา เกมบอลทั้งสองสัปดาห์และทดสอบความอดทนทุกหนึ่งสัปดาห์, นอกจากนี้ทดสอบหลังจากหยุดการฝึกไปสี่สัปดาห์, เพื่อศึกษาถึงการรักษาสภาพหรือการเสื่อมสภาพของทักษะภาษา เกมบอลและความอดทน. นำผลการฝึกและการทดสอบไปหาค่าสถิติดังต่อไปนี้คือ วิเคราะห์ความแปรปรวน, วิเคราะห์แนวโน้ม, เปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีนิวแมน-คูลส์, และทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า แบบฝึกหัดที่สามารถสร้างเสริมทักษะภาษา เกมบอลและความอดทนได้ในคราวเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑, หลังจากหยุดการฝึกไปสี่สัปดาห์ผู้รับการฝึกยังรักษาสภาพของทักษะภาษา เกมบอล, แต่ความอดทนเสื่อมสภาพอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ดังนั้นแบบฝึกหัดที่จึงเป็นแบบฝึกที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพสูงที่ควรจะนำไปใช้กับนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษา.

9

Thesis Title     A Five-Minute Training Model and the Development  
                  of Basketball Skills and Endurance

Name             Mr. Pricha Klinratana   Department of Physical  
                  Education

Academic Year    1973

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of an exercise method devised by the author and called "A Five Minute Training Model". The goal of the method was to develop basketball skills and endurance. Subjects were 27 first year university women with minimal basic basketball skills. The subjects trained for four weeks, six days a week. The Training Model was composed of three parts : Push-Pass for one minute, Bounce-Shooting for two minutes, and Lay-Up Shooting for two minutes, respectively. Results were hand-tabulated by the author. During practice periods, the test for basketball skills was administered every two weeks and the test for endurance every week. After a four week interval without training practice, the subject were tested for retention of basketball skills and endurance. The data were analyzed using a One-Way Analysis of Variance, Trend Analysis, and the Newman-Keuls, and T - Test.

The results indicated that "Five-Minute Training Model" significantly developed both basketball skills and endurance ( $P < .01$ ). After four weeks of inactivity, the subjects retained basketball skills but their endurance declined significantly ( $P < .01$ ). Therefore, the Five-Minute Training Model is efficient, useful, and recommended for university women.

### กิติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย. ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งและช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ โดยตลอด. อาจารย์เทพวณิช หอมสนธิ, อาจารย์ วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์, และอาจารย์ ดร.อำไพ ศิริพิพัฒน์ ได้กรุณาให้คำแนะนำในการจัดลำดับ ขั้นตอนของวิทยานิพนธ์. อาจารย์ ดร.ชัยพร วิชชาวุฒ ได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ทั้งห้าท่านที่กล่าวนามมานี้เป็น อย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้.

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณนีนออน พิณประคิษฐ์ นิสิตปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์, คณะ เกษตรศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดย เฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เสียสละเป็นผู้รับภาระฝึกให้ทดลองการวิจัยนี้.

ปรีชา กลิ่นรัตน์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
รายการตารางประกอบ.....	ญ
รายการภาพประกอบ.....	ฎ

บทที่

๑. บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๒
สมมติฐานของการวิจัย.....	๒
ขอบเขตของการวิจัย.....	๒
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	๓
ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย.....	๓
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	๓
คำจำกัดความ.....	๔

๒. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... ๑๑

๓. วิธีดำเนินงานและการรวบรวมข้อมูล..... ๒๖

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล..... ๓๒

๕. สรุปผลการวิจัย การอภิปรายการวิจัยและขอเสนอแนะ..... ๖๖





บรรณานุกรม.....	๗๓
ภาคผนวก.....	๗๔
ประวัติการศึกษา.....	๗๒

รายการตารางประกอบ

ตารางที่

หน้า

๑.	มัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ , น้ำหนัก , และ ส่วนสูงของผู้รับการฝึก .....	๓๒
๒.	มัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบฝึกหัด ในระหว่างช่วงเวลาของการฝึก .....	๓๓
๓.	มัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบทักษะประสาทบอด โดยไลลิตเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก .....	๓๔
๔.	มัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการทดสอบความอดทนโดย ชาร์วาร์คสเต็มเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก .....	๓๔
๕.	การวิเคราะห์ความแปรปรวนการส่งลูกกระพอนังของแบบฝึกหัดที่..	๓๕
๖.	การทดสอบแนวโน้มการส่งลูกกระพอนังของแบบฝึกหัดที่ .....	๓๗
๗,๘	การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเลี้ยงลูกอ้อมหลักเข้ายั้งประตูของ แบบฝึกหัดที่ .....	๓๘,๔๑
๘,๑๐	การทดสอบแนวโน้มการเลี้ยงลูกอ้อมหลักเข้ายั้งประตูของแบบฝึกหัดที่	๔๐,๔๓
๑๑,๑๓	การวิเคราะห์ความแปรปรวนการยิงประตูใต้แป้นของแบบฝึกหัดที่	๔๔,๔๗
๑๒,๑๔	การทดสอบแนวโน้มการยิงประตูใต้แป้นของแบบฝึกหัดที่ .....	๔๖,๔๘
๑๕,๑๗	การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเลี้ยงลูกเข้ายั้งประตูตามแบบไลลิตเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก ( ๑๕ นับคะแนน, ๑๗ นับเวลาเป็นวินาที)	๕๐,๕๓
๑๖,๑๘	การทดสอบเป็นรายคู่ของการเลี้ยงลูกเข้ายั้งประตูตามแบบไลลิตเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก(๑๖ นับคะแนน, ๑๘ นับเวลาเป็นวินาที)	๕๒,๕๕

๑๘. การวิเคราะห์ความแปรปรวนการยิงประตูกายใน ๓๐ วินาที ตามแบบ  
ไลลิชเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก ..... ๕๖

๒๐. การทดสอบเป็นรายคู่ของการยิงประตูกายใน ๓๐ วินาที ตามแบบ  
ไลลิชเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก ..... ๕๘

๒๑. การวิเคราะห์ความแปรปรวนการผลัดสง ตามแบบไลลิชเทสต์  
ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก ..... ๕๘

๒๒. การทดสอบเป็นรายคู่ของการผลัดสง ตามแบบไลลิชเทสต์ในระหว่าง  
สี่สัปดาห์ของการฝึก ..... ๖๑

๒๓. การวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนฮาร์วาร์ดสแต็ปเทสต์ ในระหว่าง  
สี่สัปดาห์ของการฝึก ..... ๖๒

๒๔. การทดสอบเป็นรายคู่ของคะแนนฮาร์วาร์ดสแต็ปเทสต์ ในระหว่าง  
สี่สัปดาห์ของการฝึก ..... ๖๔

๒๕. ความแตกต่างระหว่างผลการทดสอบทักษะบาสเกตบอลและความอดทน  
ในสัปดาห์สุดท้ายของการฝึกและสัปดาห์ที่สี่หลังจากหยุดการฝึก .... ๖๕

รายการภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
๑. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของจำนวนครั้งในการส่งลูกกระทบผนังของแบบฝึกหัดนาฬิกา.....	๓๖
๒.- ๓. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนการเลี้ยงลูกอ้อมหลักเขายิงประตูของแบบฝึกหัดนาฬิกา.....	๓๙, ๔๒
๔ - ๕. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนการยิงประตูใตแป้นของแบบฝึกหัดนาฬิกา.....	๔๕, ๔๘
๖ - ๗. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตการเลี้ยงลูกเขายิงประตูตามแบบไลลิตเทสต์ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก ( ๖ นับคะแนน, ๗ นับเวลาเป็นวินาที).....	๕๑, ๕๔
๘. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของจำนวนครั้งที่ยิงเข้าประตูภายใน ๓๐ วินาทีตามแบบไลลิตเทสต์ ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก.....	๕๗
๙. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนจากการผลักสงตามแบบไลลิตเทสต์ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก.....	๖๐
๑๐. กราฟแสดงมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนฮาร์วาร์ดสเคปเทสต์ในระหว่างสี่สัปดาห์ของการฝึก.....	๖๓
๑๑. ส่งลูกกระทบผนัง.....	๘๑
๑๒. เลี้ยงลูกอ้อมหลักเขายิงประตู.....	๘๒
๑๓. ยิงประตูใตแป้น.....	๘๓
๑๔. การเลี้ยงลูกเขายิงประตู.....	๘๕
๑๕. การยิงประตูภายใน ๓๐ วินาที.....	๘๖
๑๖. การผลักสง.....	๘๗