

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาผลของการฝึกการหายใจแบบโยคะ ต่อการความแม่นยำในการยิงลูกโทษในกีฬาสเกตบอลของนักกีฬาหญิง ระดับมัธยมศึกษา อายุ 12-16 ปี ของโรงเรียนดาราวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 36 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนเท่ากัน คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มโยคะ กลุ่มโยคะได้รับการฝึกการหายใจแบบโยคะเป็นเวลา 4 สัปดาห์

ผลของคะแนนในการยิงลูกโทษทั้งก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมฝึก 4 สัปดาห์ใน กลุ่มโยคะมีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกการหายใจแบบโยคะมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 5.23 และหลังการฝึกการหายใจแบบโยคะมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 7.22 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าคะแนนการยิงทั้งก่อนและหลังการฝึก ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามการฝึกการหายใจแบบโยคะทำให้มีค่าเฉลี่ยคะแนนในการยิงลูกโทษสูงขึ้นหลังการฝึกการหายใจแบบโยคะ

สรุป คือ การฝึกการหายใจแบบโยคะมีแนวโน้มต่อการยิงลูกโทษสเกตบอลที่ดีขึ้น ควรเพิ่มวิธีการวัดความแม่นยำเพื่อความน่าเชื่อถือให้มากขึ้น

This independent study aimed to investigate the effect of the breathing training in Yoga style for the accuracy in free –throw shooting by basketball female players. 36 female subjects from Dara school Chiangmai with the ages of 12-16 years were divided equally into 2 groups, the control and the Yoga groups. The Yoga group received breathing training in addition to regular training program during 4 consecutive weeks.

The average free throw score before the free – throw score before breathing training in Yoga style was 5.23 and the one after training in yoga style was 7.22 which was not different. The result showed that after 4 week breathing training in Yoga style, the Yoga group increased in the shooting scores.

In summary, the breathing training in Yoga style had a tendency in increasing the accuracy in free-throw shooting. Additional accuracy in shooting tests should be added for more reliability.