

นักกีฬาบาสเกตบอลต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวทั้งในเกมรุก และเกมรับ ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงได้ทำการศึกษาและสร้างโปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลขึ้น กลุ่มประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมดจำนวน 30 คน โดยใช้เวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์, วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 17.00 – 19.00 น. ทำการทดสอบ Semo Agility Test เพื่อวัดความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น ผลปรากฏว่าค่าเฉลี่ยของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึกตามโปรแกรมได้เท่ากับ 13.68 วินาที ค่าเฉลี่ยของการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึกตามโปรแกรมได้เท่ากับ 12.86 วินาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น $p < 0.001$ โปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลที่ผู้ทำการศึกษได้สร้างขึ้นสามารถเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาได้หลังจากนักกีฬาได้ทำการฝึกซ้อมไปครบ 6 สัปดาห์

The purpose of this study was to create training program to improve agility for basketball players. This program used to practice 30 Prince Royal Collodge, Chiang Mai province, basketball players, 6 weeks on Monday. Wednesday and Friday at 17.00 – 19.00 p.m. Pre - test and post - test agility by Semo Agility Test found that pre – test agility = 13.68 sec., post – test agility = 12.86 sec. at confident level $p < 0.001$. This training program could improve agility of basketball players.