

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ซึ่งเห็นได้จากการที่มีการเล่นหรือการจัดการแข่งขันอย่างแพร่หลาย ทั้งภาครัฐและเอกชน จนเป็นกีฬาที่รู้จักของคนทั่วประเทศ และมีการบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียน เนื่องด้วยกีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ให้คุณประโยชน์ทั้งร่างกาย และจิตใจ (นิคม บุญสุวรรณ, 2528)

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายสูง โดยเฉพาะเมื่อนำไปใช้ในการแข่งขัน ต้องมีการเตรียมนักกีฬาไว้อย่างดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ขันติ พุทธพงศ์, 2536) ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลผู้เล่นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดจนต้องมีทักษะที่ดี ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเป็นสิ่งสำคัญนับตั้งแต่ท่าทางการยืน การทรงตัว การครอบครองลูกบอล การรับและการส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล จนกระทั่งการยิงประตู

ทักษะเบื้องต้นที่เป็นหัวใจสำคัญของกีฬาบาสเกตบอล คือ การยิงประตูซึ่งเป็นการนำเอาลูกบอลไปโยนลงห่วงประตูของฝ่ายตรงกันข้าม สามารถทำได้หลายวิธี และไม่มีข้อจำกัด เช่นเดียวกับการส่งลูกบอล แต่โอกาสการใช้และจุดมุ่งหมายของการยิงประตูกับการส่งลูกต่างกัน คือการยิงประตู จะให้ได้ผล มีความแม่นยำ ควรปล่อยลูกบอลให้วิ่งลอยเป็นวิถีโค้งลูกบอลก็จะลงห่วงประตูได้ง่ายขึ้นอยู่ที่ความชำนาญของผู้ยิงประตูและมืองค์ประกอบอื่น ได้แก่ ระยะทาง และรูปร่างของผู้เล่น รวมทั้งสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย เช่น ผู้เล่นที่กระโดดได้สูงมุมในการส่งลูกบอลยิงประตูก็จะน้อยกว่าคนที่กระโดดได้ต่ำกว่า ถ้ายิงประตูระยะไกล มุมการยิงจะแม่นยำกว่าการยิงประตูระยะใกล้ ซึ่งมีผลของแรงที่ใช้ส่งลูกบอลในการยิงประตูมาเกี่ยวข้องด้วย คือ ถ้ายิงระยะไกล ๆ ใช้มุมการยิงประตูกว้างมาก ลูกบอลก็จะลอยขึ้นสูงทำให้ใช้แรงในการส่งลูกบอลมากเกินไปโอกาสในการยิงประตูก็จะให้ความแม่นยำน้อย การยิงประตูบาสเกตบอลมีหลายรูปแบบด้วยกัน การยิงประตูสามารถแบ่งออกเป็นหลายวิธีด้วยกัน โดยแบ่งตามลักษณะของเท้าขณะยิงประตูได้ 3 ลักษณะ คือ การยืนยิงประตู การกระโดดยิงประตู และการก้าวเท้ายิงประตู (Lay - up) คือการวิ่งก้าวเท้าและกระโดดยิงประตูอย่างต่อเนื่องจากการวิ่งก้าวเท้า เนื่องจากเป็นการยิงที่มีระยะการยิงใกล้กับห่วงประตูมาก อีกทั้งยังเป็นการเคลื่อนที่เข้ายิงประตู จึงทำให้โอกาสการยิงประตู

มีมากขึ้นผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลจึงควรฝึกให้มีความสามารถในการก้าวเท้ายิงประตู (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย, 2541)

การยิงประตูเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการรุก เพราะความสำเร็จของการรุกอยู่ที่การยิงลูกเข้าหรือไม่เข้า ดังนั้นการฝึกเทคนิคการยิงประตูที่ถูกต้องจะช่วยเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตู ความแม่นยำในการยิงนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น วิธีการยิง จุดเล็ง วิธีทาง ความโค้งของลูก โอกาสในการยิง และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของผู้เล่น ในขณะที่ยิงประตู จุดมุ่งหมายของผู้เล่นที่กระโดดยิงประตู ก็เพื่อต้องการให้ได้ความสูงเพิ่มขึ้น จะได้พ้นจากการถูกปิดหรือถูกแย่งลูกบอลจากฝ่ายรับ นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มความแม่นยำขึ้นอีกในกรณีที่ผู้เล่นกระโดดได้สูงขณะ ยิงลูกได้เป็น โดยโอกาสที่ใช้ในการกระโดดยิงประตูมักใช้ในเวลาที่ฝ่ายรับตั้งรับอย่างเหนียวแน่น และอีกโอกาสหนึ่งคือการกระโดดแย่งลูกกระดอนจากแป้นแล้วยิงซ้ำทันที การกระโดดขึ้นยิงประตูผู้เล่นอาจจะก้าวเท้าแล้วกระโดดยิงประตูหรือยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดยิงประตูก็ได้ แต่มีข้อแตกต่างคือการก้าวเท้าแล้วกระโดดขึ้นยิงประตูจะมีแรงยิ่งมาก กระโดดได้สูงแต่ใช้ช่วงระยะเวลามาก ส่วนการอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นยิงประตูนั้นมีแรงยิ่งน้อย แต่มีลักษณะฉับพลันยากแก่การป้องกัน (อุทัย สงวนพงศ์, 2542)

การที่คนเราจะประกอบกิจกรรมใดๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีความสำคัญเป็นอย่างมาก และถือเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ของมนุษย์เรา บุชเชอร์ (Bucher, 1971) ในการฝึกด้านร่างกายนั้น พื้นฐานของการฝึก คือการปรับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาให้ถึงพร้อมที่จะแสดงออกซึ่งทักษะกีฬาที่จะใช้ในการแข่งขัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ความสำคัญของการฝึกสมรรถภาพนักกีฬา เทคนิคและยุทธวิธีการเล่นของกลุ่มแข่งขัน ถึงจะใกล้เคียงกันเพียงใด แต่ผลการแข่งขันแพ้ชนะนั้น สมรรถภาพทางกายจะเป็นตัวแปรที่ช่วยตัดสิน ดังนั้นการที่จะทำการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โค้ชจำเป็นต้องสร้างและปรับปรุงสมรรถภาพของผู้เล่นทางด้านความแข็งแรงรวมทั้ง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนโลหิตให้นักกีฬา ก่อนการฝึกกิจกรรมใดๆ (เจษฎา เจียรณัย, 2530)

ปัจจุบันวิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนิยมการฝึกโดยใช้น้ำหนัก (Weight training) ซึ่งเป็นการทำให้กล้ามเนื้อรับภาวะต้านทาน โดยกำหนดแรงต้านทานสูงสุดหรือน้ำหนักที่ยกได้สูงสุดใน 1 ครั้ง เรียกว่า “1 อาร์เอ็ม” (One-Repetition Maximum : 1RM) จากการสรุปของ อดอมวงส์ กฤษณ์เพ็ชร (2532) กล่าวว่า ได้มีนักวิจัยหลายท่าน เช่น ฮูเบอร์ (Huber, 1987) โอเช่ และเวกเนอร์ (O' Shea and Wegner, 1981) สโตนและคณะ (Stone et.al., 1982) และเวสต์คอตท์

(Westcott, 1987) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักโดยทั่วไปว่า การยกน้ำหนักแบบไดนามิก (เคลื่อนที่) ควรฝึกซ้อมอย่างน้อย 2 – 3 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาอย่างน้อยที่สุด 5 สัปดาห์หรือ 10 สัปดาห์ ความหนัก 70 – 100% ของน้ำหนักที่ยกได้สูงสุด (1 อาร์เอ็ม) ทำ 1–2 เทียวยๆ ละ 2- 10 ครั้ง

การเพิ่มความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อนั้น สามารถทำได้โดยการออกกำลังกายและในวงการกีฬาปัจจุบันนิยมใช้การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพราะว่านักกีฬาที่มีความแข็งแรง (Strength) มีความเร็ว (Speed) จะทำให้เกิดพลังกล้ามเนื้อได้ (Power) (ภูสิต ธาดา, 2540) องค์ประกอบของการเกิดพลังกล้ามเนื้อ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็วในการหดตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อแต่การปรับปรุงสมรรถภาพเกี่ยวกับความเร็วกระทำได้ยากกว่าเพราะมีกระบวนการที่ยู่ยากซับซ้อน ทั้งระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ดังนั้นจึงมีการคิดค้นแบบฝึกกล้ามเนื้อขึ้นใหม่ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาซึ่งปรากฏขึ้นในนักกรีฑาชาวยุโรปตะวันออก เป็นการฝึกใช้เสริมสมรรถภาพเฉพาะส่วนของร่างกายนักกีฬา การฝึกรูปแบบนี้ถูกพัฒนาให้เป็นที่เชื่อถือได้และเป็นที่ยอมรับในหมู่โค้ชและนักกรีฑา เรียกว่า พลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นรูปแบบที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเชื่อมโยงพลังและความแข็งแรงเข้ากับความเร็วในการเคลื่อนตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวแบบพลังระเบิด คือ ใช้แรงปริมาณมาก ๆ กระทำในระยะเวลาสั้นๆ มักใช้กับการกระโดด และการกระโดดแบบงอเข่าย่อตัว (Depth jump and Box jump) แต่พลัยโอเมตริกยังรวมไปถึงการฝึกหัดหรือการออกกำลังกายแบบใด ๆ ก็ได้ที่ใช้ปฏิกิริยาสะท้อนแบบยืดเหยียด (Stretch reflex) เพื่อสร้างแรงปฏิกิริยา (Reaction force) หรือแรงตอบโต้อย่างรวดเร็ว ชูและพลัมเมอร์ (Chu and Plummer, 1984 อ้างถึงใน ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2536)

การออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริกมีรากฐานจากความเชื่อว่า การเหยียดอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อก่อนการหดตัว จะทำให้เกิดผลต่อการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างแรงมากยิ่งขึ้น การที่กล้ามเนื้อเหยียดตัวออกเร็วเท่าไร ก็ยิ่งมีการพัฒนาแรงหดตัวของกล้ามเนื้อเข้าทันทีทันใดมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ฮูเปอร์ (Huber, 1987) สอดคล้องกับ เฮดริค (Hedrick, 1993) กล่าวว่า การที่จะเพิ่มพลังได้ดีที่สุดก็คือต้องเพิ่มความแข็งแรงและความเร็วในการฝึกให้มากขึ้น เช่นเดียวกับ วาเทิน (Wathen, 1993) ก็กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริกถ้ามีการเคลื่อนไหวให้คล้ายกับกิจกรรมที่จะทำมากที่สุด ก็จะสามารช่วยพัฒนาพลังกล้ามเนื้อได้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric training) นั้น ชู (Chu, 1992) กล่าวว่า มีเป้าหมายเพื่อเชื่อมระหว่างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกับความเร็วของการเคลื่อนไหวเข้าด้วยกันซึ่งคือการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อนั่นเอง โดยฮูเปอร์ (Huber, 1987 อ้างถึงใน ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร

และจรรยา มีสิน, 2536) รายงานว่าการออกกำลังกายแบบพลัยโอเมตริก มีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่า เมื่อกกล้ามเนื้อมีการหดตัวแบบความยาวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วก่อนการหดตัวแบบความยาวลดลง จะส่งผลทำให้การหดตัวแบบความยาวลดลงได้แรงเพิ่มขึ้น

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่สามารถแยกออกจากพลังกล้ามเนื้อได้โดยมีความสัมพันธ์กันดังนี้

$$\text{พลัง (Power)} = \text{ความแข็งแรง (Strength)} \times \text{ความเร็ว (Speed)}$$

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพัฒนาได้โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก ส่วนพลังของกล้ามเนื้อนั้นพัฒนาได้โดยการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกพลัยโอเมตริก ซึ่งจำเป็นต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นพื้นฐาน (ชรินทร์ชัย อินทราภรณ์, 2544)

ดังนั้นการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric training) จึงทำให้มีการพัฒนาความสามารถของนักกีฬารวมทั้งกีฬาบาสเกตบอลที่เป็นกีฬาประเภททีม และมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วตลอดเวลา ตลอดจนการใช้พลังระเบิดของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะการกระโดดยิงประตู และการก้าวเท้ายิงประตูซึ่งมีความสำคัญซึ่งมีความสำคัญในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล จะเห็นได้ว่าการฝึกลักษณะนี้ทำให้เกิดพลังของกล้ามเนื้อและทำให้มีการพัฒนาทักษะในการกระโดดยิงประตูควบคู่กันไปด้วย

จากหลักฐานและงานวิจัยที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การฝึกสมรรถภาพทางกายมีหลากหลายรูปแบบเพื่อที่จะพัฒนาความแข็งแรง และพลังของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อที่จะทำให้มีสมรรถภาพทางกายเกิดการพัฒนาและสามารถประกอบกิจกรรมกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในกีฬาบาสเกตบอลส่วนประกอบที่สำคัญของการแข่งขันคือการยิงประตูซึ่ง การยิงประตูที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและเป็นทักษะที่สำคัญอย่างมากคือการกระโดดยิงประตูและ การก้าวเท้ายิงประตู (Lay-up) ซึ่งทักษะนี้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการวัดผลการแข่งขันเนื่องจากกีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่วัดผลแพ้ชนะจากการทำประตู อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาขีดความสามารถได้อีกหลายด้านไปพร้อมๆ กัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะฝึกทักษะทั้งสองแบบนี้ เพื่อช่วยในการส่งเสริมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ในการยิงประตูบาสเกตบอลเพราะนักกีฬาบาสเกตบอล ต้องเป็นผู้ที่มีทักษะในการยิงประตูและจะต้องมีสมรรถภาพทางกายดีอีกด้วย ซึ่งแฮนด์สัน (Handson, 1972) ได้ศึกษาและพบว่า สมรรถภาพทางกายที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอลประกอบด้วย ความแข็งแรง กำลังความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความสมดุลของร่างกาย ซึ่งสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกเฉพาะ เช่น การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลจำเป็นต้องมีพลังกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

มากเพราะในการกระโดด ยิ่งประตูปาสเกตบอลต้องใช้พลังกล้ามเนื้อในการส่งแรง การกระโดดให้สูงขึ้น เพื่อสามารถหลบหลีกหรือสามารถทำประตู ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะนำมาพัฒนาการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ในด้านความสามารถในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอลให้เกิดการพัฒนาารูปแบบวิธีการฝึกที่หลากหลาย อีกทั้งเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการฝึกของผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลและเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะนำไปใช้ เพื่อฝึกเสริมสร้างขีดความสามารถ และเป็นประโยชน์ในการพัฒนาและสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการเรียนการสอนกีฬาบาสเกตบอลได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริก ต่อความสามารถในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริกกับการฝึกทักษะการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอลแบบปกติ ต่อความสามารถในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอล

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริกจะทำให้ความสามารถในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอลดีขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริก ของนักกีฬาที่มีต่อความสามารถในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอล
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชายของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ในปีการศึกษา 2546 เท่านั้น
3. ผู้รับการทดลองต้องไม่เคยฝึกพลัยโอเมตริกมาก่อน

ตัวแปรที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ (Independent variables)

โปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอลตามปกติ และโปรแกรมการฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่กับโปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอลตามปกติ

ตัวแปรตาม (Dependent variables)

1. ความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ประกอบด้วย
 - 1.1 การกระโดดยิงประตู (Jump shoot)
 - 1.2 การก้าวเท้ายิงประตู (Lay-up)
 - 1.3 การกระโดดเตะแนวตั้ง
 - 1.4 การวิ่งกระโดดเตะ
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการเล่นหรือการฝึกซ้อมด้วยตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองนอกเวลาทดลองของนักกีฬาซึ่งอาจมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการกระโดดยิงประตูของนักกีฬาได้จึงถือว่าการเปลี่ยนแปลงใดๆของความสามารถเป็นผลมาจากการทดลองเพียงอย่างเดียว

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การฝึกพลัยโอเมตริก หมายถึง การฝึกกล้ามเนื้อให้หดตัวแบบความยาวเพิ่มขึ้น (Eccentric contraction) อย่างรวดเร็วแล้วตามด้วยหดตัวแบบความยาวลดลง (Concentric contraction) อย่างรวดเร็วในทันที โดยไม่ใช้น้ำหนักจากภายนอก

การยืนกระโดดเตะแนวตั้ง หมายถึง การกระโดดเตะกับผนังที่ทำเครื่องหมายไว้ โดยกระโดดขึ้นเตะผนังให้ได้สูงที่สุด (Vertical Jumping)

การวิ่งกระโดดเตะ หมายถึง การวิ่งกระโดดเตะกับผนังที่ทำเครื่องหมายไว้ โดยยืนที่เส้นกำหนดห่างจากผนัง 3 เมตร แล้ววิ่งกระโดดขึ้นเตะผนังให้ได้สูงที่สุด

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อขาที่ออกแรงได้มากที่สุดในการหดตัวของกล้ามเนื้อหนึ่งครั้ง

การยิงประตูบาสเกตบอล หมายถึง การนำลูกบอลไปโยนลงห่วงประตูของฝ่ายตรงกันข้าม สามารถทำได้หลายวิธีและไม่มีข้อจำกัด การยิงประตูจะให้ผลแม่นยำควรปล่อยลูกเป็นวิถีโค้ง และควรให้ลูกบอลหมุนกลับเล็กน้อย ลูกบอลก็จะลงห่วงประตูได้ง่ายขึ้น

ความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล หมายถึง การแสดงความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การยื่นกระโดดยิงประตู (Jump shoot) และการก้าวเท้ายิงประตู (Lay-up)

การก้าวเท้ายิงประตู (Lay-up) หมายถึง เป็นการยิงประตูระหว่างเคลื่อนที่ในขณะที่วิ่ง แล้วกระโดดขึ้นยิงประตู มักใช้ในการบุกเร็วและเมื่อเจาะผ่านเข้าได้เป็น ซึ่งสามารถเข้าใกล้ห่วงประตูได้มากที่สุด

การกระโดดยิงประตู (Jump shoot) หมายถึง การกระโดดยิงขณะที่ลอยตัวอยู่บนอากาศ เพื่อเพิ่มความสูงขึ้น จะได้พ้นจากการถูกปิดหรือแย่งลูกบอลจากฝ่ายรับ ให้กระโดดขึ้นให้สูงที่สุด พร้อมกับยกลูกบอลด้วยมือที่ถนัด อีกมือหนึ่งประคองลูกไว้ ขณะที่ตัวลอยสูงสุดให้เหยียดตัวตรง เหยียดแขนที่จะยิงประตูให้สุดพร้อมกับปล่อยลูกไปที่ห่วง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงผลของการฝึกเสริมด้วยพลัยโอเมตริกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
2. เพื่อเป็นแนวทางให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล ตลอดจนบุคคลที่สนใจได้นำการฝึกนี้ไปทดลองปฏิบัติ เพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลให้ดีขึ้นต่อไป
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาการสอนทักษะกีฬาบาสเกตบอล และสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการฝึกซ้อม การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. เป็นพื้นฐานในการพัฒนาสำหรับการวิจัยด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบอื่นๆ อีกต่อไป