

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เห็นได้จากขอบเขตของการแข่งขันซึ่งมีตั้งแต่ระดับนักเรียนประถมศึกษาไปจนถึงการแข่งขันระหว่างประเทศที่สำคัญที่สุด คือ กีฬาโอลิมปิก สำหรับในประเทศไทยบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและมีการส่งเสริมเป็นอย่างมากทั้งทางเอกชนและราชการ ข้อนี้สังเกตได้จากการแข่งขัน ซึ่งจัดอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ ทีมที่เขาแข่งขันก็มากขึ้นเป็นลำดับ และมาจากหลายแหล่งด้วยกัน เช่น สโมสร สถาบันการศึกษา เป็นต้น ในการเรียนการสอนนั้นกล่าวได้ว่าเกือบทุกโรงเรียนบรรจุกีฬาบาสเกตบอลไว้ในโครงการพลศึกษาในโรงเรียน เนื่องจากบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ให้คุณประโยชน์แก่ผู้เล่นอย่างแท้จริงทั้งทางร่างกายและจิตใจ กีฬาประเภทนี้จำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดจนมีทักษะที่ดียิ่ง

ในการเล่นบาสเกตบอลนั้น ทักษะเบื้องต้นในการเล่นเป็นสิ่งสำคัญมาก นับตั้งแต่หาทาง การยืน การทรงตัว การครอบครองลูกบอล การรับและส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล จนกระทั่งการยิงประตู ทักษะเบื้องต้นที่เป็นหัวใจสำคัญของกีฬาบาสเกตบอล คือ การยิงประตู ซึ่งผู้เล่นทุกคนต้องฝึกให้ชำนาญในการยิงประตูแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะเลือกใช้ให้เหมาะสม ทีมที่มีความแม่นยำในการยิงประตูมากและมีทักษะอื่น ๆ ทัดเทียมกันย่อมประสบความสำเร็จได้มากกว่า การยิงประตูเป็นแท้มที่สำคัญของฝ่ายรุก ดังนั้นการยิงทุกครั้งต้องหวังผลได้แน่ มิฉะนั้นจะเกิดผลเสียแก่ทีม การ

ยิงประตูเป็นทักษะเบื้องต้นส่วนบุคคลที่จะต้องฝึกหัด เพื่อให้เกิดความชำนาญและมีความแม่นยำในทุก
 ระยะและทุกมุม การยิงประตูมีหลายแบบด้วยกัน ในปัจจุบันเห็นว่าทุกครั้งที่การแข่งขันไม่ว่าจะ
 เป็นทีมที่มาจากต่างประเทศหรือทีมในประเทศก็ตาม การยิงประตูแบบยืนยิงมือเดียวเป็นแบบที่ใช้
 กันมาก โดยเฉพาะในการยิงลูกโทษ และเป็นแบบที่ใช้ได้ดีเมื่อต้องการยิงประตูในระยะไกล
 การยิงประตูเป็นงานที่ยากลำบาก โดยเฉพาะเมื่อมีฝ่ายตรงกันข้ามอยู่ในตำแหน่งที่ประชิดตัวมาก
 ซึ่งสามารถป้องกันลูกบาตเกตบอลได้ขณะที่ทำการยิงประตู ผู้เล่นที่มีความแข็งแรงและกำลังมาก
 สามารถมานอุปสรรคดังกล่าวได้พร้อมทั้งสามารถทำคะแนนได้ดีด้วย ปีน ฮุกส์ (Gene Hooks)
 กล่าวไว้ ปัจจุบันสำคัญที่หาใหม่เล่นทำคะแนนได้ดี คือ กระโดดไกลสูง และมีทักษะเบื้องต้นใน
 การยิงประตูถูกต้อง การมีทักษะเบื้องต้นที่จะทำให้ง่ายประตูได้แม่นยำ ซึ่ง เกล็น วิลค (Glenn
 Wilkes) กล่าวไว้ หลักสำคัญในการสร้างความแม่นยำในการยิงประตู คือ ต้องฝึกหัดให้มาก
 และแก้ไขทักษะเบื้องต้นของการยิงประตูไปควบ

องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา ได้แก่ ความคล่องแคล่ว
 ว่องไว (agility) ความเฉลียวฉลาด (intelligence) ปฏิกริยาตอบสนอง (reaction)
 การประสานงาน (coordination) ความเร็ว (speed) ความปรารถนา (desire)
 ความอดทน (endurance) และความแข็งแรง (strength) องค์ประกอบดังกล่าวมีความ
 สำคัญต่อการเป็นผู้เล่นมาสเตอร์เกตบอลที่ดีด้วย บุคคลที่มีร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่สมบูรณ์จะมีสิ่งดังกล่าว
 น้อยมาก และมีความยากลำบากในการสร้างพลังแห่งความอดทน (stamina) และความอดทนของ
 กล้ามเนื้อ เพราะขาดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength) ซึ่งเป็นรากฐานที่

^๒Gene Hooks, Application of Weight Training to Athletics
 (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1962), p. 138.

^๓Wilkes, Loc. cit.



สำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี นักบาสเกตบอลที่มีทักษะดี แต่ขาดความแข็งแรงทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นบาสเกตบอล เป็น ฮุกส์ (Gene Hooks) กล่าวว่า ความแข็งแรงของร่างกายเป็นรากฐานเบื้องต้นที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นบาสเกตบอล โดยลักษณะของลูกบาสเกตบอลมีน้ำหนักเบา ฉะนั้น ในการรับ - ส่งลูก การเลี้ยงลูก และการยิงประตูจึงไม่ต้องการความแข็งแรงมาก แต่ในภาวะการแข่งขันที่ฝ่ายป้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด ผู้เล่นที่มีความสามารถในการบังคับลูกบอล ทำคะแนนได้ และป้องกันลูกจากฝ่ายรุกได้ ผู้เล่นที่มีความแข็งแรงจะประสบความสำเร็จมากขึ้น เมื่อมีปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น ความเร็ว การประสานงาน เป็นต้น เป็น ฮุกส์ (Gene Hooks) กล่าวว่า ในปัจจุบัน ผู้เล่นบาสเกตบอลที่ดีที่สุดคือ ผู้เล่นที่มีความแข็งแรงและมีกำลังมากที่สุด

กีฬาทุกประเภทต้องการความแข็งแรงเพื่อความสำเร็จ โดยลักษณะธรรมชาติของกีฬาหลายประเภทมีบทบาทในการปรับปรุงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และไหล่ลงอย่างมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ หลักสำคัญในการสร้างความแข็งแรง คือ การทำงานมากกว่าปกติ หรือการออกกำลังกายชนิดที่ต้องเพิ่มแรงต้านทานขึ้นเรื่อย ๆ (overload) การทำงานเป็นสิ่งสำคัญในการกระตุ้นความเจริญเติบโตและทรงไว้ซึ่งสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยได้ขยับเรื่อย ๆ จะแฟบและอ่อนแอ เราสามารถสร้างเสริมกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงขึ้นได้โดยการให้กล้ามเนื้อทำงานที่แรงต้านทานและค่อย ๆ เพิ่มแรงต้านทานขึ้นทีละน้อย โคนัลด์ อาร์ แคสดี (Donald R. Casady) กล่าวว่า การทำงานมากกว่าปกติทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น วิธีสร้างความแข็งแรงโดยอาศัยการทำงาน

^๑ Hooks, op. cit., p. 137.

^๒ Ibid., p. 136.

^๓ Donald R. Casady, and Donald F. Mapes, Handbook of Physical Fitness Activities (New York: The Macmillan Company, 1965), p. 24.

มากกว่าปกติหลายวิธี วิธีการที่ดีที่สุดในการปรับปรุงความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา คือ การฝึกยกน้ำหนัก (weight training) เป็น ฮุกส์^๓ (Gene Hooks) กล่าวว่า สามารถช่วยใหญ่เส้นที่มีรูปร่างไม่ดีและไม่แข็งแรงมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้ โดยการสร้างแผนการฝึกยกน้ำหนักที่ดี

ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรง หมายถึงความสามารถของร่างกายในการทำงานต่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญกับความกว้างหน้าตัดของกล้ามเนื้อ ดังนั้น เพื่อที่จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจำเป็นต้องเพิ่มขนาดขึ้น กล้ามเนื้อสามารถเพิ่มขนาดขึ้นได้โดยการทำงานต่อต้านแรงต้านทานซึ่ง เกือบเท่าน้ำหนักสูงสุด ซึ่งกล้ามเนื้อส่วนนั้นสามารถยกได้และน้ำหนักต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจากการยกน้ำหนักนั้น ผลที่เกิดจากการยกน้ำหนักที่เห็นได้ชัด คือ ความแข็งแรงและกำลังซึ่งจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในระยะแรกของการฝึก ส่วนในระยะต่อไปจะเพิ่มน้อย

ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอดทน หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทนทำงานอย่างหนักให้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำซ้ำมาก ๆ แต่แรงต้านทานพอประมาณจะช่วยเพิ่มพูนความอดทนของกล้ามเนื้อ

ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อความอดทนในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียน

การฝึกหนักในลักษณะที่ทำหลาย ๆ ครั้งต่อแรงต้านทานช่วยเพิ่มความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้โดยไม่เหนื่อยเร็ว แต่สามารถทำงานติดต่อกันไปในระยะเวลายาวนาน การรู้จักใช้แรงต้านทาน (resistance) และจำนวนครั้งในการยก (repetition) จะช่วยเพิ่มความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้เป็นอย่างดี

^๓ Hooks, op. cit., p. 136.

ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อการปรับปรุงความเร็ว

ความเร็วมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล และเบสบอล เป็นอย่างมาก การฝึกหัดช่วยปรับปรุงเทคนิคและการประสานงาน และมีส่วนในการเพิ่มพูนความเร็วอย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษาพบว่า การฝึกยกน้ำหนักไม่ทำให้ความเร็วลดลง ตรงกันข้าม ทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบฝึกที่ใช้ (speed type exercise)

ผลของการฝึกยกน้ำหนักทางจิตใจ

ความรู้สึกมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาและกิจกรรมประเภทต่าง ๆ เป็นอย่างมาก นักกีฬาที่มีความแข็งแรงย่อมมีความรู้สึกมั่นใจ (feeling of confidence) ในความสามารถของตนเอง ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา การฝึกยกน้ำหนักช่วยประกันความแข็งแรงของผู้เล่น และสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อเท็จจริงที่แสดงมาตลอดนี้ จะเห็นว่าการฝึกยกน้ำหนักมิได้เป็นเหตุให้เสียเวลาในการเล่นกีฬาเลย แต่ทำให้ นักกีฬามีสมรรถภาพดีขึ้น การฝึกยกน้ำหนักจะเกิดประโยชน์ต่อนักกีฬา อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับวิธีการฝึก (type of exercise) วิธีการปฏิบัติ การฝึกเป็นประจำ และตัวนักกีฬาเอง ความสำเร็จในการเล่นกีฬาส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกาย และกำลังของกล้ามเนื้อ นักกีฬาสามารถปรับปรุงท่าทางและประสิทธิภาพให้ดีขึ้นได้โดยการเพิ่มพูนความแข็งแรงและกำลัง การฝึกยกน้ำหนักเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดผลอย่างแท้จริงและรวดเร็ว ทว่า เหตุนี้กล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู บาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวของบุคคลที่มีความสามารถในการยิงประตูแตกต่างกัน เพื่อจะได้นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตู และทักษะอื่น ๆ ของกีฬาบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ศึกษาผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวของบุคคลที่มีความสามารถในการยิงประตูแตกต่างกัน

สมมุติฐานในการวิจัย

๑. การฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก มีผลต่อการเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูของผู้รับการฝึกทั้ง ๓ ระดับความสามารถดีกว่าการให้ฝึกเฉพาะยิงประตูอย่างเดียว
๒. การฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักให้ผลในด้านความแข็งแรงดีกว่าการฝึกเฉพาะยิงประตูอย่างเดียว
๓. ความแม่นยำในการยิงประตูและความแข็งแรงเมื่อสิ้นสุดการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

ขอบเขตของการวิจัย

๑. ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในปีการศึกษา ๒๕๖๖ มีอายุเฉลี่ย ๑๙ ปี (พิสัย ๑๖ - ๒๒) น้ำหนักเฉลี่ย ๕๕ กิโลกรัม (พิสัย ๔๑ - ๗๓) ความสูงเฉลี่ย ๑๖๘ เซนติเมตร (พิสัย ๑๕๓ - ๑๘๐)
๒. แบบฝึกยกน้ำหนัก ๕ ท่า คือ เบนช เพรส (Bench Press) กระจุกไหล่ (Shoulder Shrug) คลีน แอนด์ เจอค สองมือ (Clean and Jerk) กระโดดยกตัวสลัมเทา (Jumping Squat) และหมุนข้อมือ (Wrist Roller)

ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

ผู้รับการฝึกแต่ละคนมีระดับความตั้งใจและความพยายามในการฝึกแตกต่างกัน และทุกคนเป็นนักการศึกษา จึงอาจมีปัจจัยอื่นมาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสุขภาพทางกาย เช่น การสอบ การฝึกซ้อมพิเศษ ซึ่งอาจมีผลต่อการฝึก ทำให้ผลของการวิจัยคลาดเคลื่อนได้

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑. จะได้ทราบผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว

- ๒. จะได้มีแนวทางในการสร้างแผนการฝึกความแม่นยำในการยิงประตูปืนสกลเทศบอล
- ๓. จะได้มีแนวทางในการสร้างความแข็งแกร่งสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลและกีฬาประเภทอื่น ๆ
- ๔. จะได้มีแนวทางในการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตูปืนสกลเทศบอลสำหรับนักกีฬาที่มีความสามารถในการยิงประตูแตกต่างกัน

คำจำกัดความ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๑๖

ทักษะบาสเกตบอล หมายถึง ความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการเคลื่อนไหว ความรวดเร็ว การรับและส่งลูกบอลอย่างรวดเร็วและแม่นยำ การหมุนตัว การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตูและการป้องกัน

ความแม่นยำ หมายถึง คุณภาพของความแน่นอน หรือความแม่นยำในการรับ - ส่งลูก และการยิงประตู

การยิงประตูปืนมือเดียว หมายถึง การยิงประตูโดยใช้อ้อมข้างที่ไม่ถนัดรองรับลูกก้านกลางของลูก ให้อ้อมข้างออก มือให้อ้อมลูกบอล วางมือข้างที่ถนัดไว้หลังลูกเบา ๆ ให้อยู่เหนือจุดศูนย์กลางของลูก ข้อศอกไม่เกร็ง ลูกบาสเกตบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปที่ห่วง ถ้าใช้อ้อมขวายิงประตูวางเท้าขวาไว้ข้างหน้า นำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา เมื่อเริ่มจะยิงประตูให้ย่อเข่าเล็กน้อย กระโดดพร้อมกับเหยียดขาและแขนให้ตั้งพร้อมกับหักข้อมือลง ปล่อยลูกออกจากมือ

การทำงานมากกว่าปกติ หมายถึง การทำงานหรือการออกกำลังกายมากกว่าที่ทำอยู่ตามปกติ และเพิ่มแรงต้านทานหรือความหนักขึ้นเรื่อย ๆ

การฝึกยกน้ำหนัก หมายถึง การบริหารกาย หรือการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก

ผู้รับการฝึก หมายถึง ประชากรผู้รับการฝึกยกน้ำหนักและยิงประตูปืนสกลเทศบอล เป็นนักศึกษาราย ชั้นปีที่ ๑ ซึ่งลงทะเบียนเรียนวิชาบาสเกตบอล จำนวน ๒๐ คน