ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอล

ผู้เขียน นายนพดล อินทะปัญโญ

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการฝึกพลัยโอเมตริกและศึกษาผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายจากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 30 คน กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการกระโดดยิงประตูร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก ทั้งสองกลุ่มมีระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธและศุกร์ ทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลก่อนการฝึก ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลของความแม่นยำมาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Repeated measurement, ANOVA)

ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 4.20, 5.13 และ 6.53 ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองก่อนการฝึกกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 0.93 และ 1.40 ตามลำดับ และเปรียบเทียบก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 2.33 แสดงว่าความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มขึ้นและแตกต่างกันในแต่ละช่วงสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.000$)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุปคือ การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกมีผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยมีค่าความแตกต่างของความแม่นยำเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.01$) และจะต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 8 สัปดาห์ การศึกษาครั้งนี้จึงเป็นประโยชน์ในการนำหลักการพลัยโอเมตริกมาประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการฝึกกีฬาบาสเกตบอล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title The Effects of Plyometric Training upon Jump Shot Accuracy of Basketball Players

Author Mr.Noppadol Intapanyo

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisor Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun

Abstract

This independent study aimed to investigate the effect of plyometric training upon jump shot accuracy of basketball players. Subjects were 60 male students from Chiangmai Physical Education Collage with the ages of 18-21 years. They were divided equally into 2 groups: the control group receiving a jump shot training program and the plyometric group receiving a training program together with a jump shot training program. They did three times a week, Monday, Wednesday and Friday for 8 consecutive weeks. Jump shot accuracy was assessed 3 times.at pre-training, fourth week and eighth week post-trainings. Date were statistically analyzed using Repeated measurement of ANOVA

Jump shot accuracy score of the plyometric group at pre-training , fourth week and eighth week post-training were4.20, 5.13 and 6.53 consecutively . Mean differences of jump shot accuracy score were compared at pre-training and fourth week post-training, fourth week and eighth week post-training ,and pre and eighth post-training were 0.93 , 1.40 and 2.33. The result showed an increase in jump shot accuracy score and statistically significant differences between interval week at $p < 0.000$

It was summarized that jump shot training with plyometric training had the effect of accuracy in the jump shot with an significant increase in mean difference at $p < 0.01$, and the

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

period of training must be not less than 8 weeks. The study would be more beneficial to a basketball training program to improve the jump shot accuracy of basketball players.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved