

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อ
ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟ

ชื่อผู้เขียน นางสาวชิตินทรีย์ บุญมา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์	ประธานกรรมการ
อาจารย์สายนที ปรรณนาผล	กรรมการ
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทพดินทรวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 45 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ทำการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก

กลุ่มที่ 2 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยน้ำหนัก

กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบเลย์-อัฟควบคู่กับการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกและการฝึกด้วยน้ำหนัก

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

1. กลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม มีความแม่นยำดีกว่ากลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$
2. กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม มีความสามารถในการยิงกระโดดตะผนังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$
3. ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม 1 และกลุ่ม 3 ภายหลังการฝึกด้วยโปรแกรม ปรากฏว่ามีความสามารถในการยิงกระโดดตะผนังไม่แตกต่างกัน
4. ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม ปรากฏว่ามีความสามารถในการยิงกระโดดตะผนังดีกว่ากลุ่มที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

5. กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรมมีค่าแรงบีบมือเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

6. ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม ปรากฏว่ามีค่าแรงบีบมือไม่แตกต่างกัน

7. กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม ปรากฏว่ามีค่าแรงบีบมือดีกว่ากลุ่ม 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

Independent Study Title	Effects of Plyometric and Weight Training on Accuracy of Basketball Lay-up Shot	
Author	Ms.Chitinthree Boonma	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Asst.Prof.Dr.Suchada Kraipiboon	Chairman
	Lect.Sainatee Pratanaphon	Member
	Assoc.Prof.Uthen Panyo	Member

Abstract

The objective of this independent research is to study the effects of plyometric and weight training on the accuracy of basketball lay-up shot. Forty-five male students from Thepbodinwittaya school in Chiang Mai, are included in this study. They are randomly divided into 3 groups. Different training programs are given to each group as follows:

- Group 1. Practising on basketball lay-up shot with plyometric.
- Group 2. Practising on basketball lay-up shot with weight training.
- Group 3. Practising on basketball lay-up shot with both plyometric and weight training.

The result can be stated by the following.

1. After the practising regarding to the organised programme group 3 has the accuracy , which is better than group 1 and 2 with the statistics of $p < 0.05$
2. After the practising regarding to the organised programme, group 1 and 3 enable to stand- jump and touch the wall with the statistics of $p < 0.05$
3. According to the comparison between group 1 and 3 after the practising regarding to the organised programme, it shows the different result of the stand-jumping and touching the wall.
4. According to the comparison between group 1 and 3 after the practising

regarding to the organised programme, it shows that group 1 and 3 has ability on stand-jumping and touching the wall better than group 2 with the statistics of $p < 0.05$

5. After the practising regarding to the organised programme, group 2 and 3 show the result of the increasing of the hand – pressing with the statistics of $p < 0.05$

6. According to the comparison between group 2 and 3 after the practising regarding to the organised programme, it shows the different result of the hand – pressing.

7. After the practising regarding to the organised programme, group 2 and 3 has the hand –pressing better than group 1 with the statistics of $p < 0.05$