

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

หลักการและเหตุผล

บาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยม เพราะเป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้เนื้อที่ในการเล่นมาก อุปกรณ์การเล่น และเครื่องแต่งกายก็ไม่สิ้นเปลืองมากเหมือนกีฬาชนิดอื่นกีฬาบาสเกตบอลยังเป็นกีฬาที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม คือทำให้เป็นผู้มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย รวมทั้งรู้จักหน้าที่ของตนเอง ในการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ช่วยเหลือกันและกัน

จากคุณประโยชน์ของกีฬาบาสเกตบอลดังกล่าวทำให้ประชากรหันมาออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอลกันมากขึ้น ซึ่งแต่ละคนที่มาเล่นมีจุดมุ่งหมายในการเล่นที่แตกต่างกันไปบางคนมาเล่นเพื่อสังคม เพื่อนฝูง เพื่อสุขภาพ บางคนก็เล่นเพื่อการแข่งขัน ซึ่งการที่นักกีฬาแต่ละคนจะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้จะต้องประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะดี และเป็นผู้ที่มีความตั้งใจดีด้วย (สุพัตร์, 2540) ทักษะที่สำคัญและถือเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลคือ การยิงประตูดังที่ สุนทร (2541) ได้กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นศิลปะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกซ้อมอย่างหนัก ผู้ที่ยิงประตูเก่ง ๆ ทั้งหลายจะใช้แรงในการฝึกฝนอย่างจริงจัง อุปกรณ์ในการพัฒนาการยิงประตูมีเพียงลูกบาสเกตบอล ห่วงประตู และความตั้งใจ เท่านั้น สอดคล้องกับ เจริญ (2529) ที่ว่าการยิงประตูเป็นหัวใจที่สำคัญของการเล่นบาสเกตบอลทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่าย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ดังนั้นผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนวิธีการยิงประตูแบบต่าง ๆ ให้ชำนาญ และแม่นยำ ทุกระยะ ทุกมุม

วิธีการยิงประตูมีหลายรูปแบบด้วยกัน แต่วิธีการที่เป็นที่นิยม และสามารถทำคะแนนจากการแข่งขันได้มากที่สุดคือ การยิงประตูแบบกระโดดยิง (Jump shot) ทั้งนี้เพราะผู้เล่นสามารถอยู่ใกล้ห่วงประตูได้มากขึ้น และยังเป็นการเล่นที่ปลอดภัยไม่ให้ฝ่ายคู่แข่งสูดหรือแย่งลูกบาสเกตบอลได้ง่าย (สมเกียรติ, 2540) และการกระโดดยิงประตูทำให้เกิดความแม่นยำ ควรประกอบด้วยการกระโดดที่สูง และมีทักษะในการยิงประตูที่ถูกต้อง (Goodrich, 1997)

การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ประโยชน์จากแรงโน้มถ่วงของโลก โดยการเก็บพลังงานศักย์ (Potential energy) ไว้ในกล้ามเนื้อ และพลังงานเหล่านี้จะถูกนำมาใช้ประโยชน์ทันทีเมื่อเกิดปฏิกิริยาในทิศทางตรงกันข้าม เช่น การกระโดดขึ้นจากพื้นและลงสู่พื้นอย่างทันทีทันใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาที่ต้องการความเร็ว และความแข็งแรงร่วมกัน (Speed-strength) เช่น กรีฑา (ประเภทลู่อูและลาน) กิจกรรมการกระโดด ทูม พุง และขว้าง ซึ่งจะต้องใช้ความสามารถในการออกแรงสูงสุดในขณะที่เคลื่อนไหวด้วยความเร็วสูงสุด (Allerheigen, 1994) จึงจะเห็นได้ว่าการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อความสูงในการกระโดดของนักกีฬาบาสเกตบอล ดังที่ Al-almad(1990) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาบาสเกตบอล พบว่า ความสามารถในการขึ้นกระโดดแต่ละฝาค้าง และความสามารถในการขึ้นกระโดดไกลของนักกีฬาบาสเกตบอลเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น ถ้าหากนักกีฬาได้รับฝึกพลัยโอเมตริกเพื่อเพิ่มความสูงของการกระโดดร่วมกับการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู ก็จะสามารถเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูแบบกระโดดยิงได้ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกทักษะในการกระโดดยิงประตูที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอล ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพลัยโอเมตริก
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูของนักบาสเกตบอลภายในกลุ่มที่ใช้โปรแกรมพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู และกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูของนักบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู และกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

สมมติฐานการศึกษา

ภายหลังการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล นักบาสเกตบอลชาย มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตการศึกษา

การฝึกพลัยโอเมตริก เป็นเฉพาะส่วนแขน ขาและลำตัว และการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตูตามรูปแบบประจำ ตามโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ และเปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู ระหว่างกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริก ร่วมกับการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู และ กลุ่มที่ใช้การฝึกทักษะยิงประตูอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 60 คน

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric training) คือการฝึกเพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ เป็นการฝึกที่มีลักษณะการยืดตัวของกล้ามเนื้อและหดสั้นเข้าอย่างรวดเร็ว เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อเป็นการฝึกเพื่อเชื่อมโยงความแข็งแรงและความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ

ความแม่นยำ คือ ความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือกระทำให้อัตโนมัติเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการ ได้อย่างถูกต้องทางและถูกต้อง

ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล คือ ความสามารถในการที่จะบังคับ หรือกระทำ ให้ลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตู ได้อย่างแน่นอนและแม่นยำ ซึ่งความสามารถนี้วัดได้จากจำนวนครั้งของการยิงประตูบาสเกตบอลที่ลูกบอลลงห่วงประตู (ณรงค์, 2534)

การยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิง คือ การยิงประตูบาสเกตบอลโดยการกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วส่งลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู ไม่ว่าจะเป็นการส่งด้วยมือหรือสองมือก็ได้ (สมเกียรติ, 2540)

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก คือ โปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างกำลังกล้ามเนื้อ มีลักษณะให้กล้ามเนื้อยืดตัวออกก่อนที่จะหดสั้นเข้าอย่างรวดเร็ว โดยใช้การฝึกกระโดดรูปแบบต่าง ๆ เพื่อพัฒนา ร่างกายส่วนล่าง (lower extremities) และการฝึกด้วยเมดิซินบอล (medicine ball) เพื่อพัฒนาร่างกายส่วนบน (upper extremities)

โปรแกรมการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล คือ โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

นักกีฬาบาสเกตบอล คือ นักศึกษาชายในสังกัดชมรมบาสเกตบอล วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่ไม่ได้เล่นกีฬาอย่างอื่น เล่นแต่กีฬาบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว โดยทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลในการกระโดดยิงประตู
2. เพื่อให้ผู้ฝึกสอน นักกีฬาบาสเกตบอล นำความรู้และข้อค้นพบที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการฝึกซ้อมและในการแข่งขันของตนเองได้
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้า วิจัย และทดลอง เกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมฝึกพลัยโอเมตริกเพื่อเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของนักกีฬาบาสเกตบอลในอนาคตต่อไป