

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

ในการฝึกซ้อมกีฬาประเภทต่างๆ ผู้ฝึกสอนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการที่จะนำความรู้ความสามารถและเทคนิคการฝึกซ้อมในกีฬาแต่ละชนิด มาฝึกซ้อมนักกีฬาในทีมของตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน โดยเฉพาะทักษะพื้นฐานที่จะมีผลต่อการแพ้ชนะของทีมของตนเอง ทักษะพื้นฐานที่ว่านี้ก็คือ ทักษะการยิงประตู การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของกีฬาประเภททีม หากทีมใดมีผู้เล่นที่มีความสามารถยิงประตูได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทีมนั้นก็พบกับชัยชนะ ไม่ว่าทีมนั้น จะเป็นทีมระดับมหาวิทยาลัย ระดับสโมสร หรือระดับทีมชาติก็ตาม

กีฬาบาสเกตบอลมีการเล่นแพร่หลายไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับซีเกมส์ (Sea Games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) และโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) นอกจากนี้ยังมีอีกหลายประเทศที่มีการแข่งขันบาสเกตบอลในระดับอาชีพ อาทิเช่น สหรัฐอเมริกา ฟิลิปปินส์ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาคือประเทศที่เป็นต้นกำเนิดของกีฬาบาสเกตบอล ชาวอเมริกันถือว่ากีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประจำชาติของตน จึงมีผู้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในประชาชนทุกเพศทุกวัย อีกทั้งรัฐบาลของสหรัฐอเมริกา ก็ให้การส่งเสริมและสนับสนุนเป็นอย่างดี มีการปูพื้นฐานมาตั้งแต่ในวัยเด็ก จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจะครองความเป็นเลิศ ทั้งในระดับโอลิมปิก (Olympic Games) และในการแข่งขันชิงแชมป์โลก (World Championship) ส่วนในประเทศไทย กีฬาบาสเกตบอลได้เข้ามาเผยแพร่เป็นเวลานานแล้ว แต่มาตรฐานการเล่นของนักกีฬาบาสเกตบอลของไทยยังไม่ดีเท่าที่ควร อย่างไรก็ตามได้มีการจัดการแข่งขันบาสเกตบอล ทั้งในระดับจังหวัด ระดับเขต ระดับสโมสร และในระดับชาติ แต่กีฬาบาสเกตบอลของไทยยังไม่มี การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อออกไปแข่งขันในรายการต่างๆ ที่ต่างประเทศจึงไม่ประสบความสำเร็จ กีฬาบาสเกตบอลก็เหมือนกับกีฬาอื่น ๆ ที่จะต้องมีการปูพื้นฐานมาตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อจะให้เกิดความชำนาญในการควบคุมการเล่นลูกบาสเกตบอลได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นทักษะการรับลูก การส่งลูก การเลี้ยงลูก และการยิงประตู เป็นต้น

ความสำคัญในการยิงประตูนั้น มีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการยิงประตูในกีฬาสเกตบอลหลายราย โดยต่างเห็นว่าการยิงประตูเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะจะเป็นเครื่องชี้สำคัญที่สุดอย่างยิ่งว่าทีมจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ทักษะการยิงประตูในกีฬาสเกตบอลเป็นทักษะที่ฝึกได้ไม่ง่าย เพราะห่วงประตูของบาสเกตบอลมีขนาดเล็ก และอยู่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับประตูของกีฬาชนิดอื่น ซึ่งการฝึกหัดยิงประตูในกีฬาสเกตบอล ต้องอาศัยความประสานสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน สายตา เป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงต้องมีเทคนิค และวิธีการฝึกยิงประตูให้กับผู้เล่นกีฬาสเกตบอล เพื่อพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ภัชรี แหม่มซ้อย (2542, หน้า 104) ได้กล่าวไว้ว่า การยิงประตูในการเล่นบาสเกตบอล นอกจากจะต้องอาศัยทักษะ และเทคนิคที่ถูกต้องแล้ว การได้ศึกษาวิธีของลูกบอล และมุมที่ลูกบอลเข้าห่วง ตลอดจนระยะการยิงประตู ล้วนแต่มีผลต่อการที่ผู้เล่นจะยิงประตูให้ได้คะแนน ในแต่ละครั้งด้วยกันทั้งสิ้น นอกจากนี้ผู้เล่นต้องมีความสามารถที่จะยิงประตูให้ได้หลายๆแบบ และนอกจากนั้น เฉลี่ย พิมพ์พันธ์ (2539, หน้า 97) ได้กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นหัวใจของการเล่นบาสเกตบอล ผู้เล่นของทีมใดมีเทคนิคและวิธีการยิงประตูที่แม่นยำกว่า ก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้ ถึงแม้ว่าจะมีทักษะการเล่นที่อ่อนไปบ้าง ดังนั้นผู้เล่นบาสเกตบอลทุกคน จึงควรหมั่นฝึกฝนการยิงประตูแบบต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ และแม่นยำ ปวิณวัน จันทรโชติ (2542, หน้า 67) ก็ได้กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นหัวใจในการเล่นกีฬาประเภททีม ทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า ก็มีหนทางที่จะประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นผู้เล่นจึงควรฝึกฝนทักษะการยิงประตูหลายๆแบบ เพราะทีมจะประสบความสำเร็จได้ก็ต้องประกอบด้วยผู้เล่นที่มีความสามารถในการยิงประตูเป็นกำลังสำคัญ

เช่นเดียวกับ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2541, หน้า 8) กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล ทีมที่สามารถนำลูกบอลไปโยน หรือยิงประตูของฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าอีกทีมหนึ่งจะเป็นทีมที่ชนะ ผู้เล่นจะต้องใช้ความสามารถในการยิงประตูซึ่งประกอบไปด้วยทักษะความชำนาญ มีความแม่นยำความรวดเร็วในการยิงประตู และก็เช่นเดียวกับ คำกล่าวของ สุนทร ภายประจักษ์ (2541, หน้า 29) ได้กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นบาสเกตบอล ในปี ค.ศ 1986 – 1987 ในระหว่างฤดูกาลแข่งขันกีฬาระดับอุดมศึกษาของสหรัฐอเมริกา เมื่อมีการนำเอากติกาการยิงประตู 3 คะแนน ที่ได้จากการยิงในพื้นที่ 3 คะแนน มาใช้ในการแข่งขัน และการยิงประตูในพื้นที่ 3 คะแนน เป็นเสมือนอาวุธอันมีประสิทธิภาพที่จะเอาชนะต่อคู่แข่ง สิ่งที่น่าสนใจได้อีกสิ่งหนึ่ง ก็คือ ในจำนวน 4 ทีมที่เข้าถึงรอบสุดท้ายในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในครั้งนั้น ล้วนมีผู้เล่นที่เชี่ยวชาญในการยิงประตู 3 คะแนนทั้งสิ้น ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความสำคัญในการยิงประตูบาสเกตบอลที่แม่นยำในเขตพื้นที่ 3 คะแนนของนักกีฬาสเกตบอลมีความสำคัญต่อทีมมาก

นอกจากการมีทักษะการยิงประตูที่ดีแล้ว สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมการยิงประตูบาสเกตบอล ให้มีความแม่นยำมากขึ้นอีก ก็คือ การฝึกยกน้ำหนัก

จิม และปีเตอร์ (Jim & Peter, 1977, p. 131 อ้างถึงใน ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538, หน้า 178) ได้กล่าวถึงการฝึกน้ำหนักไว้ว่า การฝึกโดยใช้น้ำหนักในปัจจุบันนับว่ามีบทบาทมาก ในการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายของนักกีฬา และนักกรีฑาระดับโลก ได้ยืนยันว่า การฝึกโดยใช้น้ำหนัก สามารถก่อให้เกิดผลในทางที่ดีแก่พวกนักวิ่งกระโดด หุ้ม ฟุ่ง ขว้าง ทั้งหลาย และพวกกีฬาต่างๆ เช่น มวย ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ และนอกจากนั้น คัลลาส (เกริกฤทธิ์ บริบูรณ์, 2539, หน้า 10 อ้างอิงมาจาก Douglas, 1969, p. 1002-A) ได้ทำการวิจัยผลของการฝึกกายบริหารยกน้ำหนัก และวิ่ง ว่ามีผลต่อทักษะบาสเกตบอลหรือไม่โดยการสุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายจำนวน 81 คน ที่เลือกเรียนบาสเกตบอล แล้วแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกกายบริหารกับบาสเกตบอล กลุ่มที่ 2 ฝึกยกน้ำหนักกับบาสเกตบอล กลุ่มที่ 3 ฝึกวิ่งกับบาสเกตบอล และกลุ่มที่ 4 ฝึกทักษะบาสเกตบอลอย่างเดียว ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกยกน้ำหนักควบคู่กับ การฝึกทักษะบาสเกตบอล มีทักษะในด้านการยิงประตูมือเดียวในระยะหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึก มาติเมอร์ (Martimer, 1951, p. 22 อ้างถึงใน สมปอง บุญกล้า, 2542, หน้า 12) ได้ศึกษาและพบว่า มุมการยิงประตูบาสเกตบอลที่มีความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุด เชื่อว่าอย่างต่ำต้องมีมุมการยิงประตู 58 องศา โดยการยิงประตุนั้น มีส่วนประกอบในเรื่องความเร็วของลูกบอลในการถูกส่งไปยังห่วงประตูด้วย ซึ่งเป็นที่ยอมรับได้ว่าความเป็นไปได้ที่การยิงประตูในมุมนี้ จะมีความคลาดเคลื่อนน้อยที่สุด

จากเหตุผลของการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเรื่อง ผลของการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิง ระยะ 3 คะแนนในทิศทางและมุมต่าง ๆ เพื่อที่จะได้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมบาสเกตบอล ต่อไป

คำถามการวิจัย

ผลของการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิง ระยะ 3 คะแนน ในทิศทางของมุมต่าง ๆ ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิง ระยะ 3 คะแนนเพียงอย่างเดียวมีความแตกต่างกันอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกน้ำหนักที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิง ระยะ 3 คะแนน

2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิงระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก และการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิงระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในทิศทางต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

2.1 ทิศทางของมุม 0 องศาจากจุดกึ่งกลางห่วงประตูทั้งทางด้านซ้ายมือ และด้านขวามือ

2.2 ทิศทางของมุม 30 องศาจากจุดกึ่งกลางห่วงประตูทั้งทางด้านซ้ายมือ และด้านขวามือ

2.3 ทิศทางของมุม 60 องศาจากจุดกึ่งกลางห่วงประตูทั้งทางด้านซ้ายมือ และด้านขวามือ

2.4 ทิศทางของมุม 90 องศา จากจุดกึ่งกลางห่วงประตู

สมมุติฐานการวิจัย

ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิง ระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกน้ำหนักสูงหรือมากกว่าความสามารถในการฝึกยิงประตูแบบกระโดดยิงระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในทิศทาง 0 องศา 30 องศา 60 องศาทั้งทางด้านซ้าย และด้านขวามือและมุม 90 องศา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิงระยะ 3 คะแนนของกลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก กับกลุ่มที่ฝึกการยิงประตูเพียงอย่างเดียว ในทิศทางของมุมต่าง ๆ

2. ทำให้ทราบว่ามุมใดมีผลต่อการยิงประตูมากที่สุดระหว่างกลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกน้ำหนักกับกลุ่มที่ฝึกยิงประตูเพียงอย่างเดียว

ขอบเขตของการวิจัย

1. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูระยะ 3 คะแนน ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการฝึกน้ำหนักและกลุ่มที่ฝึกการยิงประตูเพียงอย่างเดียว

2. ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องมีทักษะพื้นฐานในกีฬาบาสเกตบอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะทำการฝึกในการทดลองในครั้งนี้อย่างเต็มความสามารถ
2. สภาพของสนาม และสภาพของภูมิอากาศ อยู่ในสภาพปกติ
3. ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติโดยไม่มีการควบคุมเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย

ตัวแปรที่ต้องการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 โปรแกรมการฝึกน้ำหนักที่มีผลต่อการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิงในระยะ 3 คะแนน
 - 1.2 ทิศทางของมุม 0 องศา 30 องศา 60 องศาทางด้านซ้ายและขวาและที่มุม 90 องศา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถและประสิทธิภาพในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิงในระยะ 3 คะแนน ในทิศทางของมุม 0 องศา 30 องศา 60 องศา ทั้งทางด้านซ้ายและด้านขวาและที่มุม 90 องศา

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การยิงประตูบาสเกตบอล หมายถึง การผลัดลูกบาสเกตบอลด้วยมือล่างหรือมือบนจากจุดต่างๆที่ทำมุมกับจุดกึ่งกลางของห่วงประตูบาสเกตบอล
2. การฝึกน้ำหนัก หมายถึง การฝึกเพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักช่วยในการฝึก และจะเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยจะใช้บาร์เบล ดัมเบล หรือเครื่องรวมน้ำหนัก ในการฝึกซ้อม (ตามแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น)