

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษา เรื่อง ผลของการฝึกน้าหนักที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูปาสเกตบอลแบบกระโดด ระยะ 3 คะแนน ซึ่งมีขั้นตอนในการศึกษา และสรุปผลได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกน้าหนักที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูปาสเกตบอลแบบกระโดด ระยะ 3 คะแนน
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกยิงประตูปาสเกตบอลแบบกระโดด ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้าหนักและการฝึกยิงประตูปาสเกตบอล แบบกระโดด ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย ของมหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2544 จำนวน 24 คน ที่ผ่านการเรียนวิชาปาสเกตบอลขั้นพื้นฐานมาแล้ว ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับสลาก แบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน คือ กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกน้าหนัก และกลุ่มที่ฝึกยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในการแบ่งกลุ่มใช้วิธีการทดสอบการยิงประตูปาสเกตบอล โดยเอาผู้ที่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันจับคู่กัน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสามารถพื้นฐานในการยิงประตูปาสเกตบอลในระดับเดียวกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนผังการฝึกยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ที่มุม 0 องศา 30 องศา 60 องศา ทางด้านซ้ายและด้านขวา และมุม 90 องศา
2. โปรแกรมการฝึกยกน้าหนักสำหรับนักกีฬาปาสเกตบอลตามหลักการฝึกของเดอลอมและวัตกิน (Delome and Watkin) ผู้วิจัยได้ใช้หลักการฝึกยกน้าหนักของเดอลอมและวัตกินมาใช้

ในการฝึก โดยต้องใช้แรงต้านทานของน้ำหนักที่ร้อยละ 50 %, 75 %, และ 100 % ของน้ำหนักที่ยกได้สูงสุด 10 RM ทฤษฎีการฝึกยกน้ำหนักของเดอลอมและวัตกิน (Delome & Watkins) มีข้อปฏิบัติ คือ ยก 3 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง โดยเริ่มจากใช้แรงต้านทานแบบก้าวหน้า คือ จากร้อยละ 50, 75 และ 100 ของความสามารถในการยกสูงสุด 10 ครั้ง (10 RM) โดยเริ่มจากน้ำหนักเบาไป น้ำหนักมาก สำหรับการหาค่าความสามารถในการยกน้ำหนักสูงสุดนั้น กระทำได้โดยการทดลองยกน้ำหนัก เพื่อจะหาน้ำหนักที่พอดี ในการที่บุคคลจะยกได้ 10 ครั้งพอดี และไม่สามารถยกครั้งที่ 11 ได้ น้ำหนักที่หาได้นี้จึงถูกเรียกว่า เป็นค่าความสามารถในการยกน้ำหนักสูงสุด 10 ครั้ง (10 RM) และจะเป็นน้ำหนักที่ใช้เริ่มต้นยกในสัปดาห์แรก โดยจะฝึกยกน้ำหนักในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ก่อนที่จะทำการฝึกยกน้ำหนักในสัปดาห์แรก ผู้วิจัยจะทำการวัดความแข็งแรงของมือและขา โดยใช้ grip strength และ leg strength กับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทุกคน สำหรับทำการฝึกยกน้ำหนักมี 10 ท่า ดังต่อไปนี้

1. ท่า Bench Press
2. ท่า Leg Press
3. ท่า Chest Pulldown
4. ท่า Leg Curl
5. ท่า Incline Dumbell Press
6. ท่า Dead Lift
7. ท่า Vertical Butterfly
8. ท่า Barbell Calf Raises
9. ท่า Dumbell Wrist Curl
10. ท่า Reverse Wrist Curl

โปรแกรมการฝึกยกน้ำหนักเริ่มต้นด้วยแรงต้านทาน ร้อยละ 50 % ของความสามารถในการยกสูงสุด 10 ครั้ง (10 RM) ในสัปดาห์ที่ 1-3 , ในสัปดาห์ที่ 4-6 แรงต้านทานจะเพิ่มเป็นร้อยละ 75 % ของความสามารถในการยกสูงสุด 10 ครั้ง และในสัปดาห์ที่ 7-8 แรงต้านทานจะเพิ่มเป็นร้อยละ 100 % ของความสามารถในการยกสูงสุด 10 ครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ระหว่างกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก กับกลุ่มที่ฝึกยิง

ประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ที่มุม 0 องศา 30 องศา 60 องศา ทางด้านซ้ายและทางด้านขวา และที่มุม 90 องศา ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ในการวิเคราะห์ความแตกต่าง ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก กับ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ที่มุม 0 องศา 30 องศา 60 องศา ทางด้านซ้ายและทางด้านขวา และที่มุม 90 องศา ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และการฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว มีผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน

2. ค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก และกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน

3. ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรง ของแรงบีบมือซ้าย ,แรงบีบมือขวา และแรงเหยียดขา ของกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนักมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น กว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

อภิปรายผล

1. กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก กับ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในมุม 0 องศา ซ้าย มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล แตกต่างกัน $t = 13.225$ และ $t = 17.526$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มฝึกยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน มากกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูปาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 8.92, 4.83$ และ $12.50, 7.00$) และในมุม

0 องศาฯ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนักกับ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำแตกต่างกัน ที่ $t = 13.956$ และ $t = 25.001$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีความแม่นยำในการยิง ประตูปาสเกตบอล มากกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 8.92, 4.08$ และ $12.42, 6.83$) ซึ่งก็ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ สมรรถชัย น้อยศิริ (2526 หน้า 45) ได้ศึกษาผลของการฝึกความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำ ในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ผลการศึกษาที่ได้ มาแสดงให้เห็นว่า การฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาด ใหญ่ขึ้น ,แข็งแรงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้มีสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น ซึ่งก็สอดคล้อง กับคำกล่าวของ อาร์ดี (Ardy, 1981, pp. 16 – 17) ได้กล่าวไว้ว่า “การฝึกน้ำหนักจะช่วยให้ ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ทำให้มีความเร็ว, ความทนทาน, ความอ่อนตัว และการเคลื่อนไหวที่ดี”

2. กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก กับ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในมุม 30 องศา ช้าย มี ความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลแตกต่างกัน ที่ $t = 14.899$ และ $t = 16.070$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีอัตราเพิ่ม สูงขึ้นกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 9.58, 5.25$ และ $13.75, 7.67$) และในมุม 30 องศาฯ กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนควบคู่กับ การฝึกน้ำหนักกับ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนเพียงอย่างเดียว มีความ แม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลแตกต่างกัน $t = 19.484$ และ $t = 14.626$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภาย ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 9.58, 4.33$ และ $12.92, 8.00$) ซึ่งก็สอดคล้อง กับการศึกษาของ โชลเฟลด์ (Shoenfeld, 1991) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกด้วยน้ำหนั กที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษปาสเกตบอล แสดงให้เห็นว่าการฝึกด้วยน้ำหนัก มีผลต่อ การส่งเสริมทักษะของกีฬา การฝึกด้วยน้ำหนักจะทำให้ร่างกายแข็งแรงทนทาน ซึ่งจะส่งผลให้การ ปฏิบัติทักษะกีฬาต่างๆ มีการพัฒนาดีขึ้น ดังจากการศึกษาของ โกลด์ ก้านเคิน (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการฝึกเสริมด้วยเมดิซินบอลที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อแขน ของนักกีฬา

ทุ่มน้ำหนัก พบว่า การฝึกด้วยเมคซิโนบอล ทำให้กล้ามเนื้อแขนมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นสามารถทุ่มน้ำหนักได้ระยะทางไกลกว่า กลุ่มที่ไม่ได้ฝึกด้วยเมคซิโนบอล

3. กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก และกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในมุม 60 องศา ช้าย มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู แตกต่างกัน $t = 16.918$ และ $t = 20.574$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีอัตราเพิ่มสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 9.83, 4.75$ และ $14.00, 8.08$) และในมุม 60 องศา ขวา กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก กับ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงประตู แตกต่างกัน $t = 9.532$ และ $t = 19.447$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ของ กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูเพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 9.67, 5.33$ และ $t = 13.75, 7.67$) จากผลการศึกษาในมุม 60 องศา ช้าย และ 60 องศา ขวา ก็สอดคล้องกับการศึกษาของ คนัย ถิกไทย (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการเลี้ยงลูกบอล เข้ายิงประตูได้ห่วงบาสเกตบอล แสดงให้เห็นว่า การฝึกด้วยน้ำหนักมีผลต่อความแม่นยำในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเข้ายิงประตูได้ห่วง การฝึกด้วยน้ำหนักมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายโดยเฉพาะความแข็งแรง ความทนทาน ผู้ที่ฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา จะมีความสามารถในการเล่นกีฬาได้ดีกว่า ผู้ที่ฝึกทักษะกีฬาเพียงอย่างเดียว ซึ่งก็สอดคล้องกับคำกล่าวของ คลัฟ และอานไฮม์ (Klaf & AmHiem, 1981, p. 115) ที่กล่าวไว้ว่า “ การฝึกน้ำหนักจะช่วยให้ร่างกายของนักกีฬาดีขึ้น เช่น ความเร็ว พลังระเบิด, ความแข็งแรง และความทนทาน ”

4. กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก และกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว ในมุม 90 องศา มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล แตกต่างกัน $t = 15.122$ และ $t = 15.417$ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีอัตราการเพิ่มสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูเพียงอย่างเดียว ($\bar{X} = 10.00, 4.92$ และ $13.58, 7.92$) ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ สมชาย กำปันทอง (2531, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา

เรื่อง ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว ที่มีต่อความแม่นยำ ในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว แสดงให้เห็นว่า การฝึกความแข็งแรงให้กับ กล้ามเนื้อ จะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น สามารถที่จะปฏิบัติทักษะทางการกีฬาได้ดีกว่า ผู้ที่ไม่ได้ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ โฟร์แมน (Foreman, 1991) ได้ศึกษาเรื่อง การฝึกด้วยน้ำหนักมาฝึกกับนักกระโดดสูงหญิง ซึ่งผลของการฝึกด้วย น้ำหนัก ทำให้นักกระโดดสูงหญิง มีสถิติในการกระโดดสูงขึ้น

5. ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีอัตราการเพิ่มความแข็งแรงของแรงบีบ มือซ้าย, แรงบีบมือขวา และแรงเหยียดขามากกว่ากลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียง อย่างเดียว (ค่าเฉลี่ยแรงบีบมือซ้าย = 42.2, 38.6 และ 43.4, 39.3, แรงบีบมือขวา = 44.6, 42.5 และ 45.2, 43.6, และแรงเหยียดขา = 2.60, 2.32 และ 2.68, 2.34 ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ) ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ เฮย์ (Hey, 1972, p. 606 – A) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล แสดงให้เห็นว่าการฝึกน้ำหนักมีผลทำให้ความแข็งแรงของนิ้วมือเพิ่มขึ้น ซึ่งจะเป็น ผลดีต่อการฝึกทักษะกีฬา

สรุปได้ว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึก น้ำหนัก มีอัตราความแม่นยำเพิ่มสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล เพียงอย่างเดียวใน มุม 0 องศา ซ้าย 0 องศา ขวา 30 องศา ซ้าย 30 องศา ขวา 60 องศา ซ้าย 60 องศา ขวา และ 90 องศา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

6. เปอร์เซ็นต์ที่ยิงลงของจำนวนครั้ง ในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน จากจำนวนยิงทั้งสิ้น 20 ครั้ง ในมุม 0 องศา ซ้าย และมุม 0 องศา ขวา ของ กลุ่มฝึก กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก เพิ่มสูงกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิที่ 8 แสดงให้เห็นถึงความแม่นยำในการ กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการยกน้ำหนัก เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูเพียงอย่างเดียว คือ มุม 0 องศา ซ้าย 44.60, 24.15 และ 62.50, 35.00 และ ที่มุม 0 องศา ขวา 44.60, 20.40 และ 62.10, 34.15 ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีแนวโน้มต่อการ เพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกกระโดดยิง ประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

7. เปอร์เซ็นต์ที่ยังหลงของจำนวนครั้งในการกระโดดยิงประตูบาสดกบด ระยะ

3 คะแนนจากจำนวนยิงทั้งสิ้น 20 ครั้ง ของมุม 30 องศาซ้าย และ มุม 30 องศาขวา ของกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบด ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก เพิ่มขึ้นสูงกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียว ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิที่ 9 แสดงให้เห็นถึงความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสดกบดระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มฝึกยิงประตูเพียงอย่างเดียวคือ มุม 30 องศาซ้าย 47.90, 26.25 กับ 68.75, 38.35 และมุม 30 องศาขวา 47.90, 21.65 กับ 64.60, 40.00 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก มีแนวโน้มต่อการเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสดกบดได้ดีกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียว

8. เปอร์เซ็นต์ที่ยังหลงของจำนวนครั้งในการกระโดดยิงประตูบาสดกบด ระยะ 3

คะแนน จากจำนวนยิงทั้งสิ้น 20 ครั้ง ของมุม 60 องศาซ้าย และมุม 60 องศาขวา ของกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบด ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก เพิ่มขึ้นสูงกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูเพียงอย่างเดียว ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิที่ 10 แสดงให้เห็นถึงความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสดกบดระยะ 3 คะแนน ของกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก เพิ่มขึ้นมากกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียว คือ มุม 60 องศาซ้าย 49.15, 23.75 กับ 70.00, 40.40 และมุม 60 องศาขวา 48.35, 26.65 กับ 68.75, 38.35 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบด ควบคู่กับการยกน้ำหนัก มีแนวโน้มต่อการเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสดกบดได้ดีกว่ากลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียว

9. เปอร์เซ็นต์ที่ยังหลงของจำนวนครั้งในการกระโดดยิงประตูบาสดกบด ระยะ 3

คะแนน จากจำนวนยิงทั้งสิ้น 20 ครั้งของมุม 90 องศา ของกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบด ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักมีเพิ่มขึ้นสูงกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียว ดังจะเห็นได้จากแผนภูมิที่ 11 แสดงให้เห็นถึงความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสดกบดระยะ 3 คะแนน ของ กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดควบคู่กับการยกน้ำหนัก เพิ่มขึ้นมากกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียวคือ 50.00, 24.60 และ 67.90, 39.60 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดควบคู่กับการฝึกน้ำหนักมีแนวโน้มต่อการเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสดกบด ได้ดีกว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูบาสดกบดเพียงอย่างเดียว ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาของ วิริยา บุญชัย (2517) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการ

ซึ่งประตูปาสเกตบอล แบบขึ้นยิงมือเดียวของบุคคลที่มีความสามารถในการยิงประตูระดับต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่า การฝึกยกน้ำหนักมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง อันจะเกิดผลดีต่อการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย ซึ่งได้ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอล ขั้นพื้นฐาน มาแล้ว จึงน่าที่จะมีการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตหญิงบ้าง เพื่อทดสอบดูว่าวิธีการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักและการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวจะมีความแตกต่างกันอย่างไร
2. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลทั้งหมดบ้าง เพื่อที่จะศึกษาความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก กับกลุ่มที่ฝึกยิงประตู ระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว
3. จากข้อ 2 น่าจะทดลอง เพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีก 1 กลุ่ม โดยให้ฝึกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว เพื่อดูความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนน ควบคู่กับการฝึกน้ำหนัก, กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 3 คะแนนเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ฝึกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว