

การฝึกช่วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดโยนลูกยาง



นายนิคม บุญสุวรรณ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรณการ

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

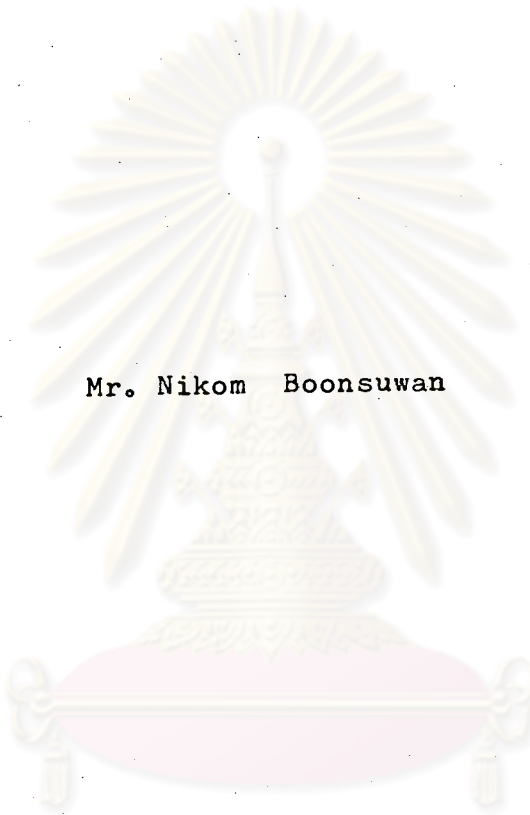
พ.ศ. 2528

ISBN 974-564-452-8

010622

I15952150

AN EFFECT OF WEIGHT TRAINING UPON THE ACCURACY OF  
BASKETBALL JUMP SHOT



Mr. Nikom Boonsuwan

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1985

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดค้ำยิง

ประเภทสาขาสากล

ไทย

นายนิคม บุญสุวรรณ

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ทอง เกิกแก้ว



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประคิมรุ้ บุญนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรนต์ นวกิจกุล)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ทอง เกิกแก้ว)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการศึกษาการฝึกคว้าน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดด

ชื่อนิสิต

ยิงประตูปาสเกตบอล

อาจารย์ที่ปรึกษา

นายนิคม บุญสุวรรณ

ภาควิชา

รองศาสตราจารย์ฟอง เกิกแก้ว

ปีการศึกษา

พลศึกษา

2527



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกและไม่ฝึกคว้าน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีความสามารถในการเล่นปาสเกตบอล และเคยเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาภายในโรงเรียนมาแล้วจำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยแต่ละกลุ่มมีความแข็งแรงและความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน กลุ่มที่ 1 ฝึกเฉพาะกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล 50 ครั้ง กลุ่มที่ 2 ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกคว้าน้ำหนัก และกลุ่มที่ 3 ฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล 25 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกคว้าน้ำหนัก ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามแผนการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน สำหรับแผนการฝึกคว้าน้ำหนักให้ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลที่เส้นโทษ จำนวน 50 ครั้ง ก่อนการฝึกและเมื่อสิ้นสุดการฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า  $t$  และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

ผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลเมื่อสิ้นสุดการฝึก สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.01$  กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล 50 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกคว้าน้ำหนักมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มฝึกเฉพาะกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล 50 ครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล 25 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกคว้าน้ำหนัก และกลุ่มฝึกเฉพาะกระโดด

ยิงประตูอย่างเฉียว 50 ครั้ง มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูไม่แตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตู 50 ครั้ง ควบคู่กับ  
การฝึกค้ำน้ำหนัก และกลุ่มฝึกกระโดดยิงประตู 25 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกค้ำน้ำหนัก  
มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู เมื่อสิ้นสุดการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มฝึกกระโดดยิงประตู 50 และ 25 ครั้ง ควบคู่กับ  
การฝึกค้ำน้ำหนักมีความแข็งแรง เมื่อสิ้นสุดการฝึกสูงกว่ากลุ่มฝึกเฉพาะกระโดดยิง  
ประตูอย่างเฉียว 50 ครั้งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Thesis title      An Effect of Weight Training Upon the  
                                 Accuracy of Basketball Jump Shot  
Name                      Mr. Nikom Boonsuwan  
Thesis Advisor      Associate Professor Fong Kerdkaew  
Department              Physical Education  
Academic year        1984



ABSTRACT

The purpose of the research was to compare an effect of weight training and non weight training upon the accuracy of basketball jump shot.

The selected subjects were thirty male students who had skills in playing basketball and had been participated in the intra-school basketball tournaments. The subjects were divided into three groups. Their strength and accuracy of basketball jump shot were not significant difference from each other at the beginning of training. The first group practiced only 50 jump shots. The second group practiced 50 jump shots and weight training. The third group practiced 25 jump shots and weight training. All subjects practiced for five days in four weeks. The second and the third group were trained with weights for three days per week. The pre-test and post-test on accuracy were 50 jump shots at the free throw line. The performance scores were, then, analyzed in terms of means and standard deviation. Also, t-test and one way

analysis of variance were employed to determine the significant difference.

The results indicated that subjects in every groups demonstrated the post-test accuracy of basketball jump shot significantly higher than the pre-test at .01 level. The 50 jump shots and weight training group demonstrated accuracy of basketball jump shot significantly higher than the only 50 jump shots group at .05 level. The 25 jump shots and weight training group and the only 50 jump shots group achieved no significant difference on the accuracy of basketball jump shot at .05 level. The 50 jump shots and weight training group and the 25 jump shots and weight training group achieved no significant difference on the accuracy of basketball jump shot at .05 level.

In addition, it was found that the 50 and 25 jump shots and weight training group achieved strength tests significantly higher than the only 50 jump shots group at .05 level.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กติการมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากรองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะ แก่ใช้ข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินงานจนเป็นผลสำเร็จเป็นอย่างดี รวมทั้งการได้รับทุนอุดหนุน การวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้วิจัยยังได้รับความกรุณาจาก ว่าที่ ร.ต. สมบูรณ์ จันทรวังพรหม ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ที่ได้ ความสะดวกและคอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของ ท่านเหล่านี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

การวิจัยนี้จะไม่สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างที่ใ้ได้ ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้ เข้ารับการทดลองทุกท่านในการ เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรให้ แก่ผู้วิจัยในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้อีกครั้งหนึ่ง

ผู้วิจัยกราบระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อจำปา คุณแม่กระจำจ และคุณพี่นิกกร ที่ได้ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา หากปราศจากท่านทั้งสามแล้ว ผู้วิจัย จะไม่สามารถเรียนและจบการศึกษาจนถึงระดับปริญญาโทบัณฑิตได้เลย ผู้วิจัย จึงขอกราบขอบพระคุณและระลึกถึงบุญคุณของท่านทั้งสามตลอดไป

ศุภณีย์วิทยทรัพย์การ  
นิคม บุญสุวรรณ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



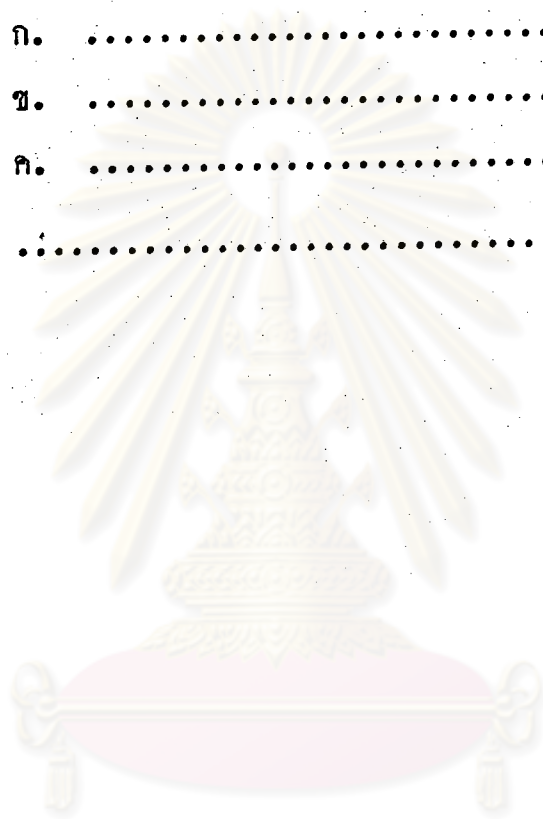


## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ฉ
กิตติกรรมประกาศ .....	ช
รายการตารางประกอบ .....	ฉ
บทที่	
1      บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
สมมติฐานของการวิจัย .....	5
ขอบเขตของการวิจัย .....	5
ความจำกัดของการวิจัย .....	5
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย .....	6
ความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัย .....	6
2      เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
3      วิธีดำเนินการวิจัย .....	15
กลุ่มตัวอย่างประชากร .....	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	15
วิธีดำเนินการวิจัย .....	16
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	18
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	18
4      ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	20
5      สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....	36

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บรรณานุกรม .....	42
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. ....	46
ภาคผนวก ข. ....	49
ภาคผนวก ค. ....	61
ประวัติผู้ทำการวิจัย .....	63



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแม่นยำในการกระเิก ยิงประตูก่อนการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	21
2	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของซาก่อนการ ฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	22
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงมือขวา ก่อน การฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	23
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงมือซ้าย ก่อน การฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	24
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของความแข็งแรง และความแม่นยำในการกระเิกยิงประตูก่อนการฝึกและเมื่อสิ้น สุดการฝึกของผู้รับการฝึกกลุ่มฝึกเฉพาะกระเิกยิงประตูก 50 ครั้งอย่างเทียบ .....	25
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของความแข็งแรง และความแม่นยำในการกระเิกยิงประตูก่อนการฝึกและเมื่อสิ้น สุดการฝึกของผู้รับการฝึกกลุ่มฝึกกระเิกยิงประตูก 50 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกค้ำยันน้ำหนัก .....	26
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของความแข็งแรง และความแม่นยำในการกระเิกยิงประตูก่อนการฝึกและเมื่อสิ้น สุดการฝึก ของผู้รับการฝึกกลุ่มฝึกกระเิกยิงประตูก 25 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกค้ำยันน้ำหนัก .....	27
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแม่นยำในการกระเิก ยิงประตูก่อนการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	28
9	การ เปรียบเทียบ เป็นรายคู่ของคะแนนความแม่นยำในการ กระเิกยิงประตูก่อนการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม	29

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของขา เมื่อ สิ้นสุดการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	30
11	การเปรียบเทียบ เป็นรายคู่ของคะแนนความแข็งแรงของขา เมื่อ สิ้นสุดการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	31
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของมือขวา เมื่อ สิ้นสุดการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	32
13	การเปรียบเทียบ เป็นรายคู่ของคะแนนความแข็งแรงของมือขวา เมื่อสิ้นสุดการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	33
14	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของมือซ้าย เมื่อ สิ้นสุดการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	34
15	การเปรียบเทียบ เป็นรายคู่ของคะแนนความแข็งแรงของมือซ้าย เมื่อสิ้นสุดการฝึกของผู้รับการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม .....	35