

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสนใจอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เห็นได้จากขอบเขตของการแข่งขัน ซึ่งมีตั้งแต่ระดับนักเรียนประถมศึกษาไปจนถึงการแข่งขันระหว่างประเทศ ที่สำคัญที่สุดคือกีฬาโอลิมปิก สำหรับประเทศไทยนั้นบาสเกตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและมีการส่งเสริมเป็นอย่างมากทั้งทางราชการและเอกชน จะเห็นได้ว่ามีการจัดการแข่งขันบาสเกตบอลอยู่เป็นประจำ เนื่องด้วยบาสเกตบอลเป็นกีฬา ที่ให้คุณประโยชน์แก่ผู้เล่นอย่างแท้จริง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้บรรจุบาสเกตบอลเป็นวิชาบังคับในหลักสูตรของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตั้งแต่ ปีพุทธศักราช 2521

ในการ เล่นบาสเกตบอลผู้เล่นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดจนต้องมีทักษะที่ดียิ่ง ทักษะเบื้องต้นในการเล่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก นับตั้งแต่ท่าทางการ ยืน การทรงตัว การครอบครองลูกบอล การรับและส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล จนกระทั่งการยิงประตู ทักษะเบื้องต้นที่เป็นหัวใจสำคัญของกีฬามบาสเกตบอล คือ การยิง ประตู (Wilkes 1962 : 195) การยิงประตูเป็นขั้นที่สำคัญของฝ่ายรุก ดังนั้น การยิงทุกครั้งต้องหวังผลแน่นอน มิฉะนั้นจะเกิดผลเสียแก่ทีม ผู้เล่นบาสเกตบอลจึงจำเป็นต้องฝึกให้ชำนาญในการยิงประตูแบบต่าง ๆ เพื่อที่จะเลือกใช้ให้เหมาะสมและมีความ มั่นยำในทุกระยะและทุกมุม

การยิงประตูมีหลายแบบด้วยกัน สำหรับในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าทุกครั้งของการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นทีมที่มาจากต่างประเทศ หรือทีมในประเทศก็ตาม การยิงประตูแบบกระโดดยิงเป็นแบบที่ใช้กันมาก (ปริกา รอกโพธิ์ทอง 2516 : 63) โดยเฉพาะ การยิงจากโค้งยิงเพื่อทำ 3 คะแนน และการยิงลูกโทษ การยิงประตูเป็นงานที่ยากลำบากโดยเฉพาะเมื่อมีฝ่ายตรงกันข้ามอยู่ในตำแหน่งที่ประชิดตัว ซึ่งสามารถบดลูกได้

ขณะที่ทำการยิงประตู ผู้เล่นที่มีความแข็งแรงและมีกำลังมาก สามารถผ่านอุปสรรคกึ่งกลางได้ พร้อมทั้งทำคะแนนได้ก็ด้วย

ฮุกส์ (Hooks 1962 : 138) กล่าวว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เล่นทำคะแนนได้คือ กระโดดได้สูง และมีทักษะเบื้องต้นในการยิงประตูถูกต้อง การมีทักษะเบื้องต้นที่ดีจะทำให้ยิงประตูได้แม่นยำ

องค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา ได้แก่ ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความเฉลียวฉลาด (Intelligence) ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction) การประสานงาน (Coordination) ความเร็ว (Speed) ความอดทน (Endurance) และความแข็งแรง (Strength) โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี นักบาสเกตบอลที่มีทักษะดี แต่ขาดความแข็งแรงทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการเล่นบาสเกตบอล (Hooks 1962 : 134) ในปัจจุบันนี้ผู้เล่นบาสเกตบอลที่ดีที่สุดคือผู้เล่นที่มีความแข็งแรงและมีกำลังมากที่สุด เนื่องจากในภาวะการแข่งขันที่มีฝ่ายป้องกันอยู่อย่างใกล้ชิด ผู้เล่นต้องมีความสามารถในการบังคับลูกบอล ทำคะแนนได้ และป้องกันลูกจากฝ่ายรุกได้ ผู้เล่นที่มีความแข็งแรงประสบความสำเร็จมากขึ้นเมื่อมีปัจจัยอย่างอื่นด้วย เช่น ความเร็ว และการประสานงาน เป็นต้น (Hooks 1962 : 136)

กีฬาทุกประเภทต้องการความแข็งแรงเพื่อความสำเร็จ โดยลักษณะธรรมชาติของกีฬาหลายประเภทมีบทบาทในการปรับปรุงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และไหล่เล็กน้อย จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ หลักสำคัญในการสร้างความแข็งแรง คือ การทำงานมากกว่าปกติ (Overload) หรือการออกกำลังกายชนิดที่ต้องเพิ่มแรงต้านทานขึ้นเรื่อย ๆ แคสกี (Casady 1965 : 24) กล่าวว่า การทำงานมากกว่าปกติมีหลายวิธี วิธีการที่ดีที่สุดในการปรับปรุงความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา คือ การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ซึ่ง ฮุกส์ (Hooks 1962 : 137) กล่าวว่า สามารถช่วยให้ผู้เล่นที่มีรูปร่างไม่ดีและไม่แข็งแรง มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นได้โดยการสร้างแผนการฝึกด้วยน้ำหนักที่ดี

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการยกน้ำหนักมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในวงการกีฬา โดยผู้ฝึกสอนกีฬาให้นำเอาหลักและวิธีของการยกน้ำหนักมาใช้ประกอบกับการฝึกประสิทธิภาพของนักกีฬา ทั้งนี้เพราะการฝึกยกน้ำหนักมีผลต่อประสิทธิภาพทางกายดังต่อไปนี้

1. ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรง หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานต่อต้านกับแรงต้านทานความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นสัดส่วนกับความกว้างหน้าตัดของกล้ามเนื้อ ดังนั้น เพื่อที่จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจำเป็นต้องเพิ่มขนาดขึ้น กล้ามเนื้อสามารถเพิ่มขนาดขึ้นได้โดยการทำงานต่อต้านแรงต้านทานซึ่งเกือบเท่าน้ำหนักสูงสุด ซึ่งกล้ามเนื้อส่วนนั้นสามารถยกได้ และน้ำหนักต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกยกน้ำหนัก ผลที่เกิดจากการฝึกยกน้ำหนักที่เห็นได้ชัด คือ ความแข็งแรงและกำลังซึ่งจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะแรกของการฝึก ส่วนในระยะต่อไปจะเพิ่มน้อย

2. ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอดทน หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทนทำงานอย่างหนักให้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำซ้ำมาก ๆ แยกแรงต้านทานพอประมาณจะช่วยเพิ่มพูนความอดทนของกล้ามเนื้อ

3. ผลของการฝึกยกน้ำหนักต่อความอดทนในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียน

การฝึกหนักในลักษณะที่ทำหลาย ๆ ครั้งต่อแรงต้านทานช่วยเพิ่มความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้โดยไม่เหนื่อยเร็ว แต่สามารถทำงานติดต่อกันไปในระยะเวลาอันยาวนาน การรู้จักใช้แรงต้านทาน (Resistance) และจำนวนครั้งในการยก (Repetition) จะช่วยเพิ่มความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้เป็นอย่างดี

4. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักต่อการปรับปรุงความเร็ว

ความเร็วมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล และเบสบอลเป็นอย่างมาก การฝึกหัดช่วยปรับปรุงเทคนิคและการประสานงาน และมีส่วนในการเพิ่มพูนความเร็วอย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษาพบว่า การฝึกด้วยน้ำหนักไม่ทำให้ความเร็วลดลง ตรงกันข้ามกลับทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบฝึกที่ใช้

5. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักทางค่านิจใจ

ความรู้สึกมีผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา และกิจกรรมประเภทต่าง ๆ เป็นอย่างมาก นักกีฬาที่มีความแข็งแรงย่อมมีความรู้สึกมั่นใจ (Feeling of Confidence) ในความสามารถของตนเอง ผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา การฝึกด้วยน้ำหนักช่วยประกันความแข็งแรงของผู้เล่น และสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อเท็จจริงที่แสดงมาตลอดนี้ จะเห็นว่า การฝึกด้วยน้ำหนักมิได้เป็นเหตุให้เสียเวลาในการกีฬาเลย แต่ทำให้ให้นักกีฬามีสมรรถภาพดีขึ้น การฝึกด้วยน้ำหนักจะเกิดประโยชน์ต่อนักกีฬาอย่างไรบ้างนั้นขึ้นอยู่กับการใช้ท่า (Type of Exercise) วิธีการปฏิบัติ การฝึกเป็นประจำ และตัวนักกีฬาเอง ความสำเร็จในกีฬาส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายและกำลังของกล้ามเนื้อ นักกีฬาสามารถปรับปรุงท่าทางและประสิทธิภาพให้ดีขึ้นได้โดยการเพิ่มพูนความแข็งแรงและกำลัง การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดผลอย่างแท้จริงและรวดเร็ว (Hooks 1962 . 137) คว้าเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษายผลของการฝึกและไม่ฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล เพื่อจะได้นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู และทักษะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกยิงประตูของกีฬาบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกและไม่ฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูและความแข็งแรง เมื่อสิ้นสุดการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก
2. การฝึกกระโดดยิงประตูควบคู่กับการฝึกคว้าน้ำหนัก มีผลต่อการเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู ที่ดีกว่าการให้ฝึกเฉพาะกระโดดยิงประตูอย่างเดียว
3. การฝึกกระโดดยิงประตูควบคู่กับการฝึกคว้าน้ำหนักให้ผลในด้านความแข็งแรงดีกว่าการฝึกกระโดดยิงประตูอย่างเดียว

ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ซึ่งมีความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล และเคยเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาภายในโรงเรียนมาแล้ว จำนวน 30 คน มีอายุเฉลี่ย 17.20 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 52.84 กิโลกรัม ความสูงเฉลี่ย 166.50 เซนติเมตร
2. แบบฝึกคว้าน้ำหนัก ใช้การยกน้ำหนัก 5 ท่า คือ กระตุกไหล่ (Shoulder Shrug) คลีนแอนด์เจอร์คสองมือ (Clean and Jerk) กระโดดยกตัวสลัมเท้า (Jumping Squat) หมุนข้อมือ (Wrist Roller) และย่อเข่าเปิดส้นเท้า (Knee Bend-Heel Raise)

ความจำกัดของการวิจัย

ผู้รับการฝึกแต่ละคนมีระดับความตั้งใจและความพยายามในการฝึกแตกต่างกัน และทุกคนเป็นนักเรียนจึงอาจมีปัจจัยอื่นมาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสุขภาพทางกาย เช่น ปัญหาจากการเรียน จากผู้ปกครอง และการสอน ซึ่งอาจมีผลต่อการฝึก ทำให้ผลของการวิจัยอาจคลาดเคลื่อนได้

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. จะได้ทราบผลของการฝึกด้วยน้ำหนักและการฝึกไม่ใช้น้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
2. จะได้มีแนวทางในการปรับปรุงความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล
3. จะได้มีแนวทางในการสร้างแผนการฝึกความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
4. จะได้เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาค้นคว้า เรื่องที่เกี่ยวกับการยิงประตูในกีฬาบาสเกตบอลในโอกาสต่อไป

ความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัย

กระโดดยิงประตู หมายถึง การยิงประตูโดยการจับลูกพร้อมกับทั้งตัวย่อเข่าลงให้มาก จากนั้นจึงกระโดดขึ้นให้สูง ลำตัวและศีรษะตั้งตรง ตามองที่ห่วงประตู มือทั้งสองยกบอลขึ้นอยู่เหนือศีรษะ แขนงอพอดัน ทำตัวให้หนึ่งขณะที่ยืนอยู่ในอากาศ จากนั้นจึงควักข้อศอก ข้อมือและนิ้วมือกันลูกบอลยิงออกไป

ความแม่นยำ หมายถึง คุณภาพของความแน่นอนหรือความแม่นยำในการยิงลูกบอลให้ลงห่วงประตู

การทำงานมากกว่าปกติ หมายถึง การทำงานหรือการออกกำลังกายมากกว่าที่ทำอยู่ตามปกติและเพิ่มแรงต้านทานหรือความหนักขึ้นเรื่อย ๆ

ผู้รับการฝึก หมายถึง นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน ซึ่งมีความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล และเคยเข้าร่วมแข่งขันในระดับกีฬาภายในโรงเรียนมาแล้ว เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง

จำนวน 30 คน