

วรวิทย์ ฐะคำ 2550: ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อแขน ขา และความ
แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล ปรินซ์ตันศึกษาปริศนา (พลศึกษา)
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา:
รองศาสตราจารย์กรวิ บุญชัย, Ed.D. 110 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อ
แขน ขา และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล กลุ่มประชากรเป็นนักกีฬา
บาสเกตบอลชาย จำนวน 30 คน มีอายุระหว่าง 14-18 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนจุฬาภรณราช
วิทยาลัยเชียงราย และ โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม จังหวัดเชียงราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมฝึกยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล และ
โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้รับการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน
ก่อนการฝึกทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล พลังกล้ามเนื้อแขนและขา
แบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล
ระยะไกล วันละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล วันละ 1 ชั่วโมง
และฝึกพลัยโอเมตริกวันละ 40 นาที ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทดสอบ
ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล พลังกล้ามเนื้อแขน และขา หลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 4 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที”
(independent t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ด้วย
วิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล พลังกล้ามเนื้อขา
หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และความแม่นยำ
ในการยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล พลังกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองที่ 1 เพิ่มขึ้นอย่างมี
นัยสำคัญ ส่วนพลังกล้ามเนื้อแขนไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ 2) ความแม่นยำในการยิงประตู
บาสเกตบอลระยะไกล พลังกล้ามเนื้อแขน และขา ของกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่ม
ทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05