

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านโนนรังวิทยาการ และโรงเรียนบ้านหนองเชียงฮุยโนนสะอาด จำนวน 36 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยแต่ละกลุ่มมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงด้วยเมดิซินบอล กลุ่มที่ 2 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงด้วยดัมเบลล์ กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงด้วยดัมเบลล์และเมดิซินบอล ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทดสอบความแม่นยำของการยิงประตูบาสเกตบอลของทุกกลุ่มก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 7 และ 10 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผล โดยใช้ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้วยวิธีของเพียร์สัน ทดสอบค่า ที่วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ ด้วยวิธีของตูกี

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล หลังการฝึกครบตามโปรแกรมทั้งระยะ 13 ฟุต และ 15 ฟุต ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล หลังการฝึกครบตามโปรแกรมทั้งระยะ 13 ฟุต และ 15 ฟุต ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 3 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการฝึกครบตามโปรแกรม ที่ระยะ 13 ฟุต และระยะ 15 ฟุต กลุ่มทดลองที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล สูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล หลังการฝึก ทั้งระยะ 13 ฟุต และ 15 ฟุต ของแต่ละกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

The purpose of this research is to study and compare an effect of the muscular strength training accuracy upon shooting basketball.

The sample groups are 36 female students from Mathayomsuksa 2, bannonrang Witthayakarn School and Ban Nongsiengsui Nonsa-ard School. The subjects are divided into 3 groups and each group has 12 students. There is no difference of an accuracy in shooting basketball. Group 1 practice shooting basketball together with strength training of Medicine ball. Group 2 practice shooting the ball and practice strength with dumbbell. Group 3 practice shooting basketball and practice the strength with dumbbell and medicine ball. Each group has three days a week for practice program and this lasts 10 weeks. A test of shooting basketball accuracy must have been arranged before training. After training ; on week 4, 7 and 10, the performance scores were, then, analyzed in terms of means and standard deviation, using Pearson Method test to find coefficient relation, using t- tested for one-way analysis of variance and using a test of the difference between each pair by using TuKee method.

The results indicated that;

1. The accuracy of shooting basketball after all program finish training, both 13 feet and 15 feet, between group 1 and group 2. There is no significant different at the level .05.
2. The accuracy of shooting basketball after all program finish training, both 13 feet and 15 feet, between group 1 and group 3. There is no significant different at the level .05.
3. After finish training program, both 13 feet and 15 feet, group 3 has greater accuracy than group 2. There is significant different at the level .05.
4. The accuracy of shooting basketball after training, both 13 feet and 15 feet of each experimented group, is higher than before training at significant level .001.