

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่จัดอยู่ในกลุ่มกีฬาประเภททีมที่มีคุณลักษณะพิเศษสองประการคือ เป็นนักกีฬาที่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีม (Team work) และเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความรวดเร็วในการเล่น (Speed game) กล่าวคือ ความสัมพันธ์ของผู้เล่นหมายถึงความร่วมมือกันของผู้เล่นในทีมกระทำสิ่งใดๆ ได้สอดคล้องเหมาะสม จนทำให้การกระทำสิ่งนั้นบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ส่วนความรวดเร็วในการเล่น หมายถึง ความสามารถของนักกีฬาที่กระทำสิ่งใดๆ ได้ด้วยความรวดเร็ว อาทิ การเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกาย เช่น การก้มตัว การบิดตัว การเหยียดตัว เป็นต้น การเคลื่อนที่ ซึ่งหมายถึง การเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายจากตำแหน่งที่ยืนไปยังตำแหน่งอื่น และรวมถึงความสามารถในการใช้ทักษะกีฬา เช่น การเข้าครอบครองลูกบอล การเลี้ยงบอล การยิงประตู และการรับ-ส่งลูกบอล นักกีฬาบาสเกตบอลจึงต้องรู้และเข้าใจคุณลักษณะพิเศษทั้งสองประการนี้ สร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างผู้เล่นในทีมเพื่อนำทีมไปสู่เป้าหมาย

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยม และมีการเล่นการแข่งขันที่พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งผู้เล่นแต่ละทีมจะมีลักษณะรูปร่างที่สูงใหญ่มีทักษะ และเทคนิคการฝึกแตกต่างกันไปในแต่ละทีม การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬานับว่ามีความจำเป็นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเสริมสร้างระบบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อพลังกล้ามเนื้อและความอดทนของกล้ามเนื้อ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2544) การที่จะเพิ่มความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อนั้น สามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย ในวงการกีฬาปัจจุบันนิยมใช้การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพราะเวลานักกีฬาที่มีความแข็งแรง (Strength) ความเร็ว (Speed) จะทำให้เกิดพลังกล้ามเนื้อ (Power) โดยทั่วไปการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนิยมใช้ (Weight Training) โดยการหาค่า 1-RM (One repetition maximum) และสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา ได้แก่ ความแข็งแรง, ความทนทาน, ความเร็ว และพลังกล้ามเนื้อ มีความจำเป็นสำหรับนักกีฬาเพื่อนำไปสู่การเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพ หากนักกีฬาได้รับการพัฒนาเสริมสร้างเพิ่มความแข็งแรงเพิ่มขึ้น การแสดงออกของพลังกล้ามเนื้อก็จะสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความแข็งแรงในการเล่น ซึ่งความแข็งแรงของร่างกายจะช่วยให้ผู้เล่นสามารถปะทะคู่ต่อสู้รวมไปถึงการใช้ความสามารถของกล้ามเนื้อในการกระโดดยิงประตู การกระโดดแย่งลูกบอล การป้องกันคู่ต่อสู้ที่จะเข้ามาแย่งลูกบอล รวมถึงการเลี้ยงบอลและ

การเคลื่อนที่อยู่ในสนาม ทั้งหมดนี้ต้องใช้ความแข็งแรงของร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้องทุกอย่าง ซึ่งองค์ประกอบภายในของความแข็งแรงมีด้วยกัน 3 ประการได้แก่

1. ความสามารถในการใช้แรงหรือผลิตพลังของกล้ามเนื้อที่เป็นตัวเคลื่อนไหว
2. ประสิทธิภาพสัมพันธ์ของกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวนั้น
3. สัดส่วนทางกลไกของระบบกลศาสตร์ เช่น ระบบคานของกระดูกเป็นต้น

นักกีฬาบาสเกตบอลทุกตำแหน่งจะต้องมีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลอยู่ในเกณฑ์ที่ดีถึงจะประสบความสำเร็จในการเล่นเพราะการยิงประตูบาสเกตบอลการยิงประตู คือ หัวใจของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เพราะเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นเพื่อนำลูกไปโยนลงห่วงประตูของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุดหรือมากกว่าฝ่ายตรงข้าม ซึ่งความแม่นยำในการยิงประตูสามารถฝึกได้โดยใช้การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (เกียรติศักดิ์ สาอะสุกฤษฎ์, 2550)

สำหรับทีมบาสเกตบอลเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดเพชรบูรณ์ ในปี 2552 นั้น ความแข็งแรงและความแม่นยำอยู่ในระดับปานกลาง เพราะนักกีฬาส่วนใหญ่ที่มีระดับอายุประมาณ 14 – 17 ปี ยังต้องใช้การฝึกและหาประสบการณ์ในการเล่นให้มากกว่านี้จึงจะทำให้ความแข็งแรงและความแม่นยำดีขึ้นกว่าเดิม

ผู้ศึกษาในฐานะของผู้ฝึกสอนของนักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ เล็งเห็นความสำคัญของการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำของการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกล เนื่องจากในทีมบาสเกตบอล ที่ผู้ศึกษาดูแลอยู่นั้น เมื่อเข้าไปแข่งขันในระดับประเทศนักกีฬามีความเสียเปรียบคู่ต่อสู้ในเรื่องของรูปร่าง ที่เล็กกว่าคู่แข่ง การเข้ายิงประตูในเขตค่อนข้างที่จะยาก และปัญหาการบาดเจ็บเนื่องจากการปะทะกันในการเล่น ทำให้นักกีฬาต้องหยุด และออกจากการแข่งขัน นักกีฬาต้องเสียโอกาสในการแข่งขันและต้องพักเพื่อให้ร่างกายกลับมาสู่สภาวะปกติ หลังจากทีบาดเจ็บ ทำให้การฝึกซ้อมไม่ต่อเนื่อง ความเสียเปรียบที่จุดนี้ทำให้ผู้ศึกษาคิดว่าควรฝึกความแข็งแรงของแขนให้กับนักกีฬาเพื่อที่จะให้นักกีฬาเกิดความแม่นยำในการยิงประตูในระยะไกล เพื่อลดความเสียเปรียบเรื่องรูปร่างให้แก่ักกีฬาในทีมแล้ว ยังลดการบาดเจ็บของนักกีฬาไปได้อีกทางด้วย

ลักษณะของการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกล แขนเป็นส่วนสำคัญในการออกแรงที่จะโยนลูกบอลออกไปยังห่วงบาสเกตบอล และส่วนของแขนจะมีกล้ามเนื้อที่สำคัญอยู่ 4 กลุ่มด้วยกัน คือ กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อแขนท่อนบน กล้ามเนื้อแขนท่อนล่าง และกล้ามเนื้อของมือ กล้ามเนื้อเหล่านี้จะทำงานสัมพันธ์กันเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์ของแขน การฝึกความแข็งแรงจะช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548) ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้ผู้ศึกษา สนใจที่จะศึกษาโปรแกรมการฝึกเพื่อสร้างความ

แข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 4 ส่วนคือ ข้อมือและแขนส่วนปลาย (Forearm) ต้นแขนด้านหน้า (Biceps) ต้นแขนด้านหลัง (Triceps) หัวไหล่ (Deltoid)

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการยื่นยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล

### สมมติฐานการศึกษา

ภายหลังการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ นักกีฬาบาสเกตบอลที่ฝึกความแข็งแรงของแขนมีความแม่นยำในการยื่นยิงประตูระยะไกล ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการยื่นยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกลในนักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2552

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2552 จำนวน 12 คน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่นที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือภารกิจต่างๆ ได้เป็นระยะเวลานาน ไม่เหน็ดเหนื่อย และได้ผลดีไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

**พลังกล้ามเนื้อ** หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือออกแรงในการทำงานของกล้ามเนื้อเพียงครั้งหนึ่งในการปล่อยแรง (Force) ออกมาอย่างเต็มที่ในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด

**การฝึกซ้อม (Training)** หมายถึง การเสริมสร้างให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเล่นได้ทำงานมากกว่าสภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับขั้น

**ความแข็งแรง (Strength)** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงสูงสุดหรือความสามารถของกล้ามเนื้อที่สามารถต้านกับแรงภายนอกหรือแรงต้าน

**ความแข็งแรงของแขน** หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อแขน ในการออกแรงยิงประตูบาสเกตบอลในระยะไกล

**โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขน** หมายถึง เครื่องมือที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

**ความแม่นยำ** หมายถึง ความแข็งแรงของแขนในการยิงลูกบาสเกตบอลลงห่วงประตูในระยะไกล

**นักกีฬาบาสเกตบอล** หมายถึง นักกีฬาบาสเกตบอลทีมเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดเพชรบูรณ์ ปี 2552

**การยิงประตูระยะไกล** หมายถึง การยิงประตูบาสเกตบอลที่มุม 90 องศา ในระยะ 6.25 เมตร

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทราบผลการใช้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของแขนต่อความแม่นยำในการขึ้นยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล
2. นักกีฬาสามารถนำความรู้และหลักวิธีการที่ได้จากการฝึกเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพทางกีฬาบาสเกตบอลให้มีความสามารถที่ดียิ่งขึ้น
3. ได้โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล
4. เพื่อใช้เป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล และผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าต่อไป
5. เพื่อพัฒนาความสามารถในการยิงประตูในระยะไกล