

เปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอ
แบบมือบนกับแบบมือล่าง ในกีฬายาส เทตบอล

ปริญญานิพนธ์

ของ

วีรชัย วโรตมาภรณ์

๒๑ ก.พ. ๒๕๓๘

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชา เอกพลศึกษา

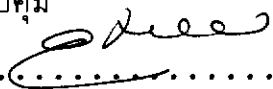
กันยายน ๒๕๓๗

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

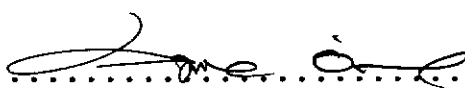
192775

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้
แล้ว เห็นสมควรรับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา)

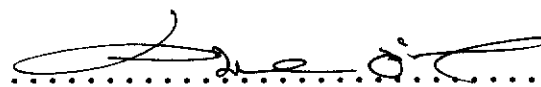
.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง)

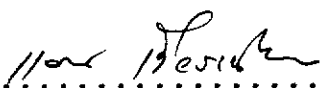
คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา)

.....  กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์แผน เจียรนัย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริฎา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๙.๓.๒๕๖๓ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้อย่างดีด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และ อาจารย์แผน เจียรนัย ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ได้ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ อาจารย์อำนวยการ คเชนทร์เดชา อาจารย์อรุณ วรทอง ที่ได้ให้คำแนะนำโปรแกรมการฝึกยิงประตู เลย์-อัฟ ซ็อท แบบมือบนและแบบมือล่าง ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ใหญ่และนักเรียน โรงเรียนเซนต์ฟรัง ซีสซาเวียร์ คอนแวนต์ ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาของการทดลอง

ขอขอบคุณ อาจารย์สุรศักดิ์ เณิมชัย อาจารย์นิพนธ์ บุญรัตพันธุ์ ที่ให้ความช่วยเหลือและเสนอแนะในการทำปริญญานิพนธ์ ขอขอบพระคุณอย่างสูงสำหรับ อาจารย์ประชา ทองศิริ ผู้ผลักดันจุดประกายให้ผู้วิจัยต่อสู้ และมีโอกาสเรียนในระดับปริญญาโท และขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอมอบความดีเหล่านี้แก่ คุณพ่ออิว เหลียง แซ่จิ่ง และคุณแม่จำนัณ แซ่ฮ้อ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ขอขอบคุณ อาจารย์วิชุดา ปราชญ์ภักดิ์ สถาบันราชภัฏภูเก็ต คุณจรรยา วโรตมาภรณ์ คุณจงดี พิภพวรไชย และคุณปานฤทัย เลชะกุล ที่ช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ดร. โสโมษฐา นาคะสิงห์ อาจารย์วิชณี คุปตะวาทีน และมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ต้นสังกัดที่ได้อนุมัติทุนการศึกษาในระดับปริญญาโท จนการเรียนรู้และงานวิจัยสำเร็จด้วยดี

วีรชัย วโรตมาภรณ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
	ข้อตกลงเบื้องต้น	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	6
	ทักษะกีฬาบาสเกตบอล	6
	การวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
	การวิจัยในต่างประเทศ	10
	การวิจัยในประเทศไทย	15
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	20
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	21
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	21
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	22
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	22
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	23
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	24

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	25
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	25
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	31
	บทย่อ	31
	ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	31
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	31
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	32
	การวิเคราะห์ข้อมูล	32
	สรุปผลการค้นคว้า	33
	อภิปรายผล	33
	ข้อเสนอแนะ	35
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	35
	บรรณานุกรม	37
	ภาคผนวก	40
	ประวัติย่อผู้วิจัย	56

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2	26
2	ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 สัปดาห์ที่ 3 และ 6	27
3	ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 และ 6	28
4	ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 สัปดาห์ที่ 3	29
5	ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 สัปดาห์ที่ 6	30
6	คะแนนแสดงความสามารถในการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มทดลอง	52
7	แสดงอายุและส่วนสูงของกลุ่มทดลอง	54

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วโลกมาเป็นเวลานาน จนได้รับการบรรจุไว้ในรายการแข่งขันกีฬาทุกระดับตั้งแต่การแข่งขันระดับโรงเรียนจนถึงระดับโลก ทั้งนี้ เนื่องจากบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีความตื่นเต้นเร้าใจตลอดเวลาการเล่น ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนที่อยู่เสมอ มีการทำคะแนนได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นบาสเกตบอลยังเป็นกีฬาที่มีการเล่นเป็นทีม ซึ่งผู้เล่นต้องรู้หน้าที่ของตนเอง มีความสัมพันธ์กันระหว่างเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้การเล่นเป็นไปด้วยดี (เจเลีย พิมพันธุ์. 2529 : 1)

การเล่นบาสเกตบอลเป็นเช่นเดียวกับการเล่นกีฬาทีมประเภทอื่น กล่าวคือ ผู้เล่นจะต้องมีทักษะส่วนบุคคล ได้แก่ ความมีสมรรถภาพร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกายที่ดี และมีทักษะในกีฬาบาสเกตบอลที่ดี เช่น การรับ-การส่ง (Passing and Catching) การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling) และการยิงประตู (Shooting) (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2527 : 7) ต่อจากนั้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเล่น กติกา และมารยาทในการเล่น อนึ่ง การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เล่นประสบความสำเร็จในการเล่นบาสเกตบอลอีกด้วย

จุดมุ่งหมายของการเล่นบาสเกตบอล คือ พยายามนำลูกบอลไปโยนเข้าในห่วงประตูของฝ่ายตรงข้ามโดยการส่ง กลิ้ง หรือเลี้ยง ซึ่งกำหนดการแข่งขันไว้ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที และหยุดพักระหว่างครึ่ง 10 นาที คะแนนที่เกิดขึ้นจากการยิงประตูในเขต 3 คะแนน การยิงประตูในเขต 2 คะแนน และจากการ

โยนโทษครึ่งละ 1 คะแนน เมื่อรวมกันแล้วทีมใดทำคะแนนได้มากกว่า ตอนสิ้นสุดเวลาการแข่งขันถือว่าเป็นฝ่ายชนะ จึงเป็นไปได้ว่าการที่จะแพ้หรือชนะในการแข่งขันแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับผลของการยิงประตู ทักษะการยิงประตูจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นบาสเกตบอล ฉะนั้น ผู้เล่นทุกคนต้องฝึกหัดให้เกิดความชำนาญในการยิงประตูแบบต่าง ๆ เพื่อจะได้เลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์การแข่งขัน ทั้งนี้สำหรับผู้เล่นระดับประถมศึกษาตอนปลายควรมีทักษะการยิงประตูดังนี้คือ การยิงยิงประตูมือเดียว (One Hand Set-Shot), การยิงยิงประตูสองมือ (Two Hand Set-Shot), การกระโดดยิงประตู (Jump Shot) และการยิงประตูเลย์-อัพ ชีท (Lay-up Shot) หรือการเข้ายิงประตูใต้แป้น

ปริดา รอดโพธิ์ทอง (2516 : 38-40) ได้กล่าวถึงการยิงประตูไว้ว่า ระยะการยิงประตูบาสเกตบอลมี 3 ระยะ คือ ระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล แต่ละระยะมีความแม่นยำในการยิงประตูแตกต่างกัน ได้แก่ ระยะใกล้ยิงประตูหวังผลได้ ร้อยละ 80 ระยะกลางยิงประตูหวังผลได้ร้อยละ 60 และระยะไกลยิงประตูหวังผลได้ร้อยละ 30 ซึ่งสอดคล้องกับ นีล (Neal. 1966 : 89-91) ที่กล่าวถึง ระยะทางการยิงประตูว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะใกล้ 12 ฟุต จากห่วงประตู มีโอกาสยิงประตูได้ผลร้อยละ 85 ระยะกลาง 12-22 ฟุต จากห่วงประตูมีโอกาสยิงประตูได้ผลร้อยละ 65 ระยะไกลเกินกว่า 22 ฟุต จากห่วงประตูมีโอกาสยิงประตูได้ผล ร้อยละ 50 จะเห็นได้ว่า การยิงประตูเลย์-อัพ ชีท (Lay-up Shot) เป็นการยิงประตูที่ได้ผลความแม่นยำดีกว่าการยิงประตูระยะอื่น เพราะผู้เล่นได้เข้าถึงห่วงประตูที่จะทำคะแนนในระยะใกล้ที่สุด และยังสามารถที่จะใช้กระดานหลังช่วยในการทำคะแนนได้อีกด้วย (พอง เกิดแก้ว. 2521 : 67)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียน จึงเห็นความสำคัญของการฝึกนักกีฬาของโรงเรียนให้มีทักษะการยิงประตูระยะใกล้ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น และเห็นว่า การยิงประตูเลย์-อัพ ชีท เป็นวิธีการยิงประตูที่หวังผลได้สูงสุดในการแข่งขัน เพราะสามารถเข้าใกล้ห่วงประตูได้มาก สอดคล้องกับ

สมเกียรติ อักษรถึง (2529 : 73-74) กล่าวว่า การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ มีความแม่นยำสูงเพราะอยู่ในระยะใกล้กับห่วงประตูมากที่สุด การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ นี้แบ่งออกได้ 2 ลักษณะ คือ การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบนและแบบมือล่าง การยิงประตูแบบมือบนจะใช้ในการที่ผู้ยิงประตูหนีการป้องกันของคู่แข่งกัน โดยการเหยียดแขนชูลูกบอลขึ้นสูงใกล้ห่วงประตูแล้วปล่อยลูกบอล ส่วนแบบการยิงประตูมือล่างใช้กรณีที่ผู้ยิงประตูผ่านคู่แข่งกันและยิงประตูด้วยความรวดเร็ว ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบนกับแบบมือล่าง แบบใดจะให้ผลสัมฤทธิ์ดีกว่ากัน โดยมุ่งจะศึกษาเฉพาะทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบนกับแบบมือล่าง จากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งผลจากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ฝึกสอนนักกีฬาบาสเกตบอล และเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ในกีฬาบาสเกตบอลต่อไป

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

1. เพื่อทราบผลการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบนกับแบบมือล่าง ในกีฬาบาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบนกับแบบมือล่างในกีฬาบาสเกตบอล

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบผลของการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบนและแบบมือล่างในกีฬาบาสเกตบอล
2. เป็นแนวทางในการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ สำหรับนักกีฬาบาสเกตบอลระดับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้วิจัยไม่ควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง
2. ดำเนินการฝึกและการทดสอบใช้สนามกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนเซนต์ฟรัง ซีสซาเวียร์ คอนแวนต์

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนเซนต์ฟรัง ซีสซาเวียร์ คอนแวนต์ ที่ไม่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลจำนวน 48 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้ส่วนสูงเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 24 คน คือ
 - 1.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัพ ชีทแบบมือบน
 - 1.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัพ ชีทแบบมือล่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ แบบฝึกการยิงประตูเลย์-อัพ ชีทแบบมือบนกับแบบมือล่าง
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ผลของการยิงประตู เลย์-อัพ ชีทแบบมือบนกับแบบมือล่าง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท แบบมีอบน (Overhand Lay-up Shot) หมายถึง ผู้ยิงประตูเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเข้าหาห่วงประตู แล้วยิงประตูได้เป็นโดยยกแขนที่ใช้ยิงประตูชูลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ มือที่ใช้ยิงประตูอยู่ใต้ลูกบอล ในลักษณะคึงมือขึ้นและปล่อยลูกบอลในจังหวะที่เหยียดแขนชูลูกบอลขึ้นสูงสุด

2. การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท แบบมีอล่าง (Underhand Lay-up Shot) หมายถึง ผู้ยิงประตูเคลื่อนที่ด้วยความเร็วเข้าหาห่วงประตูแล้วยิงประตูได้เป็น โดยเหยียดแขนที่ใช้ยิงประตูชูลูกบอลขึ้นด้านหน้าเหนือศีรษะ มือที่ใช้ยิงประตูอยู่ใต้ลูกบอลในลักษณะมือหงายขึ้น ปล่อยลูกบอลในจังหวะที่เหยียดแขนชูลูกบอลขึ้นสูงสุด

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ทักษะกีฬาบาสเกตบอล

บาสเกตบอล เป็นกีฬาที่รวมอยู่ในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งปัจจุบันเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมและมีการฝึกหัดกันทั่วไป ทั้งนี้เพราะกีฬาบาสเกตบอลเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ (เฉลี่ย พิมพ์พันธุ์. 2529 : 1) กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งประกอบด้วยผู้เล่นทีมละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพาลูกบอลไปโยนลงห่วงประตู หรือยิงประตู (Shooting) ของฝ่ายตรงข้าม การที่จะนำลูกบอลเคลื่อนที่ไปนั้นจะใช้การรับ-การส่ง (Passing and Catching) หรือกลิ้งไป แต่ถ้าจะพาลูกบอลเคลื่อนที่ไปด้วยตัวเองต้องใช้การทุ่มลูกบอลให้กระดอนกับพื้นสนามด้วยมือข้างเดียว หรือด้วยมือข้างใดข้างหนึ่งสลับกัน เรียกว่า การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling) ดังนั้น ทักษะที่ใช้ในการเล่นบาสเกตบอลจึงประกอบด้วยทักษะพื้นฐานการเล่น 3 ประการ คือ การรับ-การส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล และการยิงประตู ทักษะทั้ง 3 ประการนี้ ถ้าจะฝึกให้เกิดความชำนาญ หรือเกิดความสามารถในการเล่นให้ดีขึ้น ๆ แล้ว จำเป็นต้องฝึกอย่างจริงจังสม่ำเสมอ และจะต้องได้รับการแนะนำอย่างถูกต้องด้วย จึงจะได้ผลตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2527 : 7)

ทักษะการยิงประตู เป็นทักษะสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล เป็นทักษะที่มีผลการแพ้หรือชนะในการแข่งขัน ทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่ามีโอกาสประสบความสำเร็จชนะได้มากกว่า ดังนั้น ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกหัดการยิงประตูแบบต่าง ๆ ให้ชำนาญมีความแม่นยำทุกระยะและทุกมุมของการยิงประตู ระยะของการยิงประตู

แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ในการยิงประตู ถ้ายิงใกล้มากความแม่นยำยิ่งสูง แต่ตรงข้ามถ้ายิงไกลความแม่นยำก็ยิ่งลดลง (เจลีบ พิมพันธุ์. 2529 : 97)

อำนาจ คเชนทร์เดชา (2524 : 1-3) กล่าวถึง หลักสำคัญของการยิงประตูว่า สิ่งจำเป็นในการยิงประตูบาสเกตบอลต้องมีเทคนิค และแบบการยิงประตูหลายแบบ ซึ่งส่งผลต่อการยิงประตูบาสเกตบอล และผู้ยิงประตูที่ดีควรมีลักษณะดังนี้

1. สายตาดี (Good Vision) ผู้ยิงประตูควรมีสายตาที่ดีที่ใช้ในการเล็งเป้าหมายคือ ห่วงประตู ถ้าผู้เล่นมีสายตาที่ดีเห็นเป้าหมายได้ชัดเจน และมีความสัมพันธ์ระหว่างสายตาและการส่งลูกบอลในการยิงประตูแล้วจะส่งผลทำให้มีเปอร์เซ็นต์ในการยิงประตูได้สูงขึ้น

2. ตำแหน่งของมือที่จับลูกบอลถูกต้อง (Good Hand Position) คือ ต้องจับลูกบอลด้วยนิ้วมือที่แผ่ออกกว้าง โดยให้นิ้วมือแนบติดกับลูกบอล

3. การตั้งสมาธิ (Concentration) เมื่อผู้ยิงประตูจะยิงประตูจะต้องเล็งเป้าหมาย โดยการรวมสายตาไปที่เป้าหมายด้วยความมีสมาธิ

4. กล้ามเนื้อผ่อนคลาย (Relaxation) กล้ามเนื้อจะต้องทำงานได้อย่างถูกต้องระหว่างอยู่ในท่าทางของการยิงประตู

5. ผู้ยิงประตูจะต้องส่งแรงไปตามลูกบอลตามแบบของการยิงประตูนั้น (Follow Through) ซึ่งการส่งแรงตามลูกบอลจะทำให้การยิงประตูมีความสมบูรณ์ และทำให้ผลการยิงประตูมีเปอร์เซ็นต์สูงยิ่งขึ้น

6. ความเชื่อมั่น (Confidence) คือ ผู้ยิงประตูจะต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าจะยิงประตูด้วยแบบและวิธีการใด

ปรึคา รอดโพธิ์ทอง (2516 : 40) ได้กล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการยิงประตูมีดังนี้

1. หันหน้าและสายตามองไปทางห่วงประตู
 2. อยู่ในท่าการทรงตัวและสามารถเคลื่อนไหวในท่าอื่นได้สะดวก
- ในเมื่อจะ เปลี่ยนจากการยิงประตูเป็นอย่างอื่น
3. สายตาจ้องมอง เป้าหมายถึงแม้ว่าลูกบอลจะออกจากมือไปแล้วก็ตาม
 4. ครอบครองลูกบอลให้มั่นคง ใช้มือป้องกันลูกบอล นิ้วมือกางออกใช้หัวแม่มือบังคับลูกบอล
 5. ถ้าสังเลใจอย่ายิงประตู
 6. ทุกครั้งที่ทำการยิงประตูต้องมีการติดตามลูกบอล (Rebounds) เพื่อเข้าแย่งลูกบอลหลังจากการยิงประตู

ดัดเดิ้ล (อรรถนิษฐ์ สันทัดสำรวจการณ. 2531 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Diddle. 1968 : 7) กล่าวว่า การยิงประตูจะได้ผลต้องมีเป้าหมายในการยิงประตู การยิงประตูสามารถแก้ไขโดยการปล่อยลูกบอลให้ลูกบอลมีวิถีโค้ง และฝึกยิงประตูให้มากขึ้น พยายามให้ผู้เล่นยิงประตูในลักษณะที่ลูกบอลหมุนเล็กน้อย เพราะการที่ผู้เล่นสามารถยิงประตูให้ลูกบอลหมุนได้ แสดงว่า ผู้เล่นเริ่มมีการบังคับลูกบอลได้ดี โดยการรู้จักใช้นิ้วมือบังคับลูกบอล ส่วน สมรรถชัย น้อยศิริ (2535 : 102) กล่าวถึง การเข้ายิงประตูได้เป็นอย่างดี เป็นทักษะการยิงประตูที่สามารถเข้าใกล้ห่วงประตูมากที่สุด ดังนั้น ผู้เล่นจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญรวดเร็ว มีความแม่นยำทุกมุม ยิงประตูได้ทั้งมือซ้ายและมือขวา ทิศทางของการยิงประตูแบบนี้แบ่งออกได้ 3 ทิศทาง คือ ทางตรง ทางซ้าย และทางขวา

สมเกียรติ อักษรถึง (2529 : 73-74) กล่าวถึง การเข้ายิงประตูได้เป็นอย่างดี การยิงประตูด้วยวิธีนี้มีความแม่นยำสูง เพราะอยู่ในระยะใกล้กับห่วงประตูมากที่สุด การเข้ายิงประตูได้เป็นอย่างดีแบ่งได้ 2 ลักษณะคือ การเข้ายิงประตูได้เป็นแบบมือบนและแบบมือล่าง

การยิงประตูได้เป็นทั้งสองแบบนี้ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วและเพื่อเข้ายิงประตู โดยพยายามเข้าไปใกล้กับห่วงประตูให้มากที่สุด อาจกระทำได้โดยการเลี้ยงลูกบอลเข้าไปยิงประตู หรือรับลูกบอลจากการส่ง การเข้ายิงประตูได้เป็นควรปฏิบัติดังนี้

1. จับลูกบอลให้สัมผัสกับโคนนิ้วตามลักษณะการจับลูกบอล
2. กางนิ้วออกให้มากที่สุด (อย่าจับลูกบอลแน่นจนเกินไป จะทำให้การควบคุมทิศทางเป็นไปด้วยความลำบาก)
3. จับลูกบอลให้อยู่ระดับอก สายตามองที่เหนือขอบห่วงประตูด้านที่จะเข้ายิงประตู
4. กรณีที่เข้ายิงประตูทางด้านขวา ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า 1 ก้าว (ถ้ายิงประตูทางด้านซ้าย ก้าวเท้าซ้ายออกไป 1 ก้าว) พร้อมกับมือทั้งสองข้างรับลูกบอล สายตายังมองที่เดิม
5. ก้าวเท้าซ้ายต่อไปอีก 1 ก้าว กระโดดด้วยเท้าซ้าย ยกเข้าขวา ตั้งขึ้นชูลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ขณะลอยตัวและเหยียดแขนชูลูกบอลขึ้นสูงสุด ปล่อยลูกบอลโดยหักข้อมือคว่ำลง ให้ออกบอลกระทบกระดานหลังเบา ๆ เหนือขอบห่วงประตูทางด้านขวาของห่วง (ถ้ายิงประตูแบบมือล่าง ให้เหยียดแขนขึ้นด้านหน้าเหนือศีรษะ ชูลูกบอลขึ้นสูงสุด ปล่อยลูกบอลให้กระทบกระดานหลังแต่เพียงเบา ๆ โดยคว่ำข้อมือส่งลูกบอลขึ้นเหนือห่วงประตู)
6. ทุกขั้นตอนให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกลมกลืนไม่เกิดการหยุดชะงักจนเสียจังหวะ

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในต่างประเทศ

เนย์เลอร์ (Nayler. 1971 : 5828-A) ศึกษาผลของกำลังข้อศอก (Power of the Elbow Extensor) และข้อมือ (Wrist Flexion) ที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 57 คน ก่อนการฝึกทุกคนผ่านการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู กำลังและความแข็งแรง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 19 คน ฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน แต่ละวันแต่ละกลุ่มฝึกตามแผนการฝึก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูแบบกระโดดยิงด้วยท่ามือเดียวที่ระยะทาง 15 ฟุต และ 25 ฟุต จำนวน 75 ครั้ง ควบคู่กับการฝึกหักกำลังแขนที่ใช้ยิงประตูแบบไอโซโทนิค โดยใช้เครื่องมือฝึกแอสโตร-ยิม (Astro-Gym) ให้ฝึกข้อศอกและข้อมือ เหมือนกับ เวลายิงประตู

กลุ่มที่ 2 ฝึกหักข้อศอกและข้อมือ เหมือนกับ เวลายิงประตูโดยใช้แอสโตร-ยิม อย่างเดียว

กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูอย่างเดียว

ผลการศึกษาพบว่า

1. การฝึกยิงประตูที่ระยะทาง 25 ฟุต รวมกับการฝึกหักกำลังแขนมีการปรับปรุงความแม่นยำ ในการยิงประตูดีกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูอย่างเดียวยังมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การฝึกยิงประตูที่ระยะทาง 25 ฟุต พบว่า กลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกหักกำลังแขน และกลุ่มที่ฝึกหักเฉพาะกำลังแขนมีความแม่นยำในการยิงประตูไม่แตกต่างกัน

3. กลุ่มที่ฝึกยิงประตูและกลุ่มที่ฝึกหัดกำลังแขน มีการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตูไม่แตกต่างกัน

4. กลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกกำลังแขน กำลังข้อศอก และข้อมือเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่ากลุ่มที่ฝึกเฉพาะการยิงประตู

5. กลุ่มที่ฝึกเฉพาะกำลังแขนและกลุ่มที่ฝึกเฉพาะยิงประตู กำลังข้อศอกและข้อมือ ไม่เพิ่มขึ้น

6. กลุ่มที่ฝึกยิงควบคู่กับการฝึกกำลังแขนและกลุ่มที่ฝึกเฉพาะยิงประตู พบว่า การเหยียดของข้อศอก และการงอของข้อมือ มีการปรับปรุงขึ้นไม่แตกต่างกัน

7. กลุ่มที่ฝึกกำลังแขนและกลุ่มที่ฝึกเฉพาะยิงประตู การเหยียดของข้อศอกและการงอของข้อมือ มีการปรับปรุงขึ้นไม่แตกต่างกัน

8. กำลังของขา ความแข็งแรงของข้อต่อที่หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ สะโพก และเข่า ไม่มีความสัมพันธ์กับแม่นยำในการกระโดดยิงประตูที่ระยะทาง 15 ฟุต 20 ฟุต และ 25 ฟุต

9. กำลังของข้อศอกและข้อมือมีความสัมพันธ์กับความแม่นยำ ในการยิงประตู ที่ระยะทาง 15 ฟุต 20 ฟุต และ 25 ฟุต

10. การฝึกแบบไอโซโทนิคไม่ทำให้เสียผลในการยิงประตูบาสเกตบอล

ซอร์เบอร์ (Sawyer. 1971 : 4532-4533-A) ได้ศึกษาผลของวิธีการฝึกที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล และระยะทางในการขว้างลูกบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย ระดับอุดมศึกษา จำนวน 55 คน มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลได้ในระดับเดียวกัน คัดเลือกโดยการทดสอบยิงประตูที่ระยะทาง 18 และ 24 ฟุต ทดสอบความแข็งแรงของการงอข้อมือ (Wrist Flexion) และการขว้างลูกบาสเกตบอล แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน ฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน มีแผนการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูด่านละ 30 ครั้ง ที่ระยะทาง 18 ฟุต

กลุ่มที่ 2 ฝึกยกน้ำหนักโดยใช้ 40 เพอร์เซ็นต์ของกำลังสูงสุด

ยกน้ำหนัก วันละ 3 ชุด ๆ ละ 10 ครั้ง

กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูด่านละ 15 ครั้ง ที่ระยะทาง 18 ฟุต ควบคู่กับ
การฝึกยกน้ำหนักวันละ 3 ชุด ๆ ละ 5 ครั้ง

กลุ่มที่ 4 ฝึกเลียนแบบการยิงประตูโดยไม่มีแรงต้านทาน

กลุ่มที่ 5 กลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มฝึกยิงประตูมีการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตูอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

2. ทั้ง 5 กลุ่ม ไม่มีผลต่อความแม่นยำที่ระยะทาง 24 ฟุต

3. กลุ่มฝึกยกน้ำหนักและกลุ่มฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักมี
การปรับปรุงความแข็งแรงของการงอข้อมือน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. กลุ่มฝึกยกน้ำหนักและกลุ่มฝึกยิงประตูควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักมี
การพัฒนาการขว้างลูกบาสเกตบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. การฝึกยิงประตูมีการพัฒนาด้านความแม่นยำในการยิงประตู อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะเดียวกันการฝึกยกน้ำหนักให้ความแม่นยำในการยิงประตูที่
ระยะทาง 18 ฟุต ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความแข็งแรงของการงอ
ข้อมือ และการขว้างลูกบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เฮย์ (Hey. 1972 : 606-A) ศึกษาผลของการยกน้ำหนักที่มีต่อ
ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ใช้นักศึกษาชายระดับอุดมศึกษา
จำนวน 40 คน ก่อนการฝึกทุกคนทดสอบความแข็งแรง และความแม่นยำในการ
ยิงประตู โดยการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กำหนดระยะทางคือ 12 ฟุต กับ
18 ฟุต อย่างละ 50 ครั้ง ทดสอบความแข็งแรงโดย เคเบิล-เทนชั่น (Cable-

Tension) เป็นการทดสอบความแข็งแรงของการงอนิ้วมือ การงอข้อมือ การเหยียดข้อศอกและการเหยียดของไหล่ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ฝึกติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน โดยจัดโปรแกรมการฝึกดังนี้คือ

กลุ่มที่ 1 ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียวย ระยะทาง 12 ฟุต จำนวน 100 ครั้ง กระทำติดต่อกันโดยมีคนคอยส่งลูกบอลให้เสมอไม่ขาดระยะ

กลุ่มที่ 2 ฝึกโดยการให้น้ำหนักก่อนแล้วฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระยะ 12 ฟุต จำนวน 100 ครั้ง

กลุ่มที่ 3 ฝึกโดยให้กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียวย ระยะทาง 18 ฟุต จำนวน 100 ครั้ง

กลุ่มที่ 4 ทำเหมือนกับกลุ่มที่ 2 แต่ระยะทาง 18 ฟุต

เมื่อครบ 4 สัปดาห์แล้ว ทำการทดสอบเหมือนกับก่อนการฝึก ผลการศึกษาพบว่า การฝึกยกน้ำหนักมีผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน ส่วนความแข็งแรงของการงอนิ้วมือเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การฝึกยกน้ำหนักทำให้ความแข็งแรงประการอื่น ๆ เพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

เมทคาล์ฟ (Metcalf. 1972 : 5023-5024-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการถ่ายทอดผลของการฝึกหัดยิงประตูบาสเกตบอลไปยังความแม่นยำในการโยนโทษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 85 คน นำไปทดสอบทักษะบาสเกตบอล เพื่อคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนที่ดีที่สุดไว้ 64 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และกลุ่มควบคุมหนึ่งกลุ่ม จำนวน 16 คน ฝึกตามแผนการฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกหัดยิงประตูทำมือเดียว ที่ระยะ 10 ฟุต

กลุ่มที่ 2 ฝึกหัดยิงประตูทำกระโดดยิง ที่ระยะ 10 ฟุต

กลุ่มที่ 3 ฝึกหัดยิงประตูทำมือเดียว ที่ระยะ 15 ฟุต

กลุ่มที่ 4 ฝึกหัดยิงประตูทำกระโดดยิง ที่ระยะ 15 ฟุต

กลุ่มที่ 5 ฝึกหัดยิงประตูท่ามือเดียว ที่ระยะ 20 ฟุต

กลุ่มที่ 6 ฝึกหัดยิงประตูท่ากระโดดยิง ที่ระยะ 20 ฟุต

กลุ่มที่ 7 ไม่มีการฝึกหัด

ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 19 วัน ทุกกลุ่มทดสอบสองระยะ คือ ก่อนฝึกและหลังฝึก ด้วยการโยนโทษในท่าสองมือล่าง (Underhand) กระโดดยิงประตู (Jump Shot) และการยิงประตูมือเดียว (One-Hand Shot)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้รับการฝึกสามารถเรียนรู้การยิงประตูแบบกระโดดยิง และใช้ได้ผลในการโยนโทษ
2. การถ่ายทอดผลการฝึกยิงประตูแบบกระโดดยิงและยิงประตูมือเดียวที่ระยะ 10 ฟุต และ 20 ฟุต ในการโยนโทษด้วยท่าสองมือล่างนั้นให้ผลไปในทางตรงกันข้าม
3. การฝึกยิงประตูท่ากระโดดยิงและยิงประตูมือเดียวที่ระยะ 10 ฟุต และ 20 ฟุต ให้ผลเหมือนกัน โดยถ่ายทอดไปยังความแม่นยำในการยิงประตูได้
4. การฝึกยิงประตูในท่ากระโดดยิงที่ระยะ 15 ฟุต สามารถถ่ายทอดความแม่นยำไปยังการโยนโทษได้ดีกว่าการฝึกหัดยิงประตูในท่ามือเดียว
5. การถ่ายทอดผลของการฝึกยิงประตูในท่ามือเดียว และกระโดดยิงประตูที่ระยะ 10, 15 และ 20 ฟุต ในการโยนโทษด้วยท่ามือเดียวนั้นให้ผลต่อความแม่นยำในลักษณะเดียวกัน
6. การถ่ายทอดผลของการฝึกกระโดดยิงและยิงประตูมือเดียวที่ระยะ 15 ฟุต ทำให้การโยนโทษในท่ามือเดียวมีความแม่นยำมากกว่าการฝึกยิงประตูในท่ากระโดดยิงและยิงประตูมือเดียวที่ระยะ 10 และ 20 ฟุต

จึงสรุปได้ว่า

1. การโยนโทษด้วยท่าสองมือล่างไม่มีความสัมพันธ์กับการฝึกยิงประตู
2. การถ่ายทอดการฝึกที่ดีที่สุดคือ การฝึกยิงประตูในท่าที่ได้รับการฝึกได้แก่ ยิงประตูมือเดียวกับกระโดดยิงประตู ระยะทาง 10, 15 และ 20 ฟุต

จะเป็นประโยชน์ต่อการยิงประตูทั่ว ๆ ไป และการโยนโทษ เพราะฉะนั้นในปัจจุบันวิธีการยิงประตูที่มีผลดีกว่าแบบอื่นที่ใช้กันคือ การกระโดดยิงประตู

3. เนื่องจากการยิงประตูบาสเกตบอลแบบกระโดดยิงและการยิงประตูมือเดียวมีความสัมพันธ์กัน และผลจากการถ่ายทอดการฝึกเป็นไปในทางที่ดี จึงอาจกล่าวได้ว่า การยิงประตูด้วยท่ามือเดียวจะเป็นวิธีการยิงประตูที่มีผลดีกว่าแบบอื่นๆ เช่นเดียวกับการกระโดดยิงประตู

การวิจัยในประเทศไทย

สมรรถชัย น้อยศิริ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ปีการศึกษา 2525 ที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอล 1 มาแล้ว จำนวน 24 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดี่ยว

กลุ่มที่ 2 ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่การฝึกความแข็งแรง

กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ทำการฝึกในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยกลุ่มที่ 1 กระโดดยิงประตูอย่างเดี่ยว ในแต่ละวันของการฝึกเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มที่ 2 กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วจึงไปฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่ออีก 30 นาที ทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนฝึกและหลังการฝึกในวันเสาร์ของสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยให้ผู้รับการทดลองทั้งสองกลุ่มกระโดดยิงประตูคนละ 50 ครั้ง และบันทึกลูกที่ลงห่วงประตู ผลการศึกษาพบว่า การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดี่ยว และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีผลต่อความแม่นยำ

ในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน แต่จะช่วยให้อัตราการเพิ่มความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงขึ้นทุกช่วง 2 สัปดาห์

สมเกียรติ นุกิจรังสรรค์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในระยะและมุมต่าง ๆ ของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย กลุ่มตัวอย่างใช้ในการทดลองเป็นนักบาสเกตบอลชายตัวแทนมหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา จำนวนมหาวิทยาลัยละ 12 คน รวม 24 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง และทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในระยะและมุมต่าง ๆ 10 ครั้ง โดยทำการทดสอบความแตกต่างความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ และมุมต่างกัน โดยใช้ ไค-สแควร์

ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกลมีค่ามากที่สุด รองลงไปคือ ระยะกลาง ระยะใกล้ ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในแต่ละระยะ มุมที่ให้ผลมากที่สุด คือ มุม 45 องศา ของระยะไกล มุม 45 องศาของระยะกลาง และมุม 90 องศาของระยะใกล้ ตามลำดับ

2. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลระยะไกล ระยะกลาง และระยะใกล้ของแต่ละมุม (0 องศา, 45 องศา และ 90 องศา) มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล สำหรับแต่ละระยะไกล ระยะกลาง และระยะใกล้ของมุม 0 องศา มุม 45 องศา และมุม 90 องศา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธงชาติ พู่เจริญ (2530 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความแม่นยำของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยวิธีกระทบและไม่กระทบกระดานหลัง ในระยะทาง 10 ฟุต 16 ฟุต ที่มุม 15 องศา 30 องศา และ 45 องศา กับแนวกระดานหลังที่จุดกึ่งกลางของแนวกระดานหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาชาย

วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เป็นนักศึกษาที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอล 1 มาแล้ว แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลโดยวิธีกระทบกระดานด้านหลัง และกลุ่มทดลองที่ 2 กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลโดยวิธีไม่กระทบกระดานด้านหลัง ทำการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเป็นเวลา 6 สัปดาห์ แล้วทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติ ที่

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยวิธีกระทบและไม่กระทบกระดานหลังในระยะทาง 10 ฟุต ที่มุม 15 องศา 30 องศา และ 45 องศา ไม่แตกต่างกัน
2. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลโดยวิธีกระทบและไม่กระทบกระดานหลังในระยะทาง 16 ฟุต ที่มุม 15 องศา 30 องศา ไม่มีความแตกต่างกัน
3. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยวิธีกระทบและไม่กระทบกระดานหลังในระยะทาง 16 ฟุต ที่มุม 45 องศา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรรถนิษฐ์ สันต์สำรวจการณ์ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยในหัวข้อเรื่องการวิเคราะห์ตามหลักกลศาสตร์ของการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักบาสเกตบอลชาย ตัวแทนวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ 17 แห่ง ซึ่งแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ครั้งที่ 13 ณ กรุงเทพมหานคร สุ่มตัวอย่างแบบจงใจด้วยการคัดเลือกผู้ที่ทำคะแนนได้สูงสุดจำนวน 10 คน โดยบันทึกผลการทดลองที่สัมฤทธิ์ผลและไม่สัมฤทธิ์ผล แล้วนำข้อมูลที่ได้อามาหาค่าฐานนิยมและค่าพิสัยของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล และรวมทั้งกลุ่ม

ผลการศึกษา พบว่า

1. ค่าฐานนิยม มุมของข้อเท้า ข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อศอก และข้อมือ ขณะทำการยิงประตูโทษบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวที่สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายบุคคลมีค่าอยู่ระหว่าง 53-75 องศา 91.5-121 องศา 74-135 องศา 48-93 องศา และ 26-132 องศา ตามลำดับ ส่วนค่าฐานนิยมที่ไม่สัมฤทธิ์ผล มีค่าอยู่ระหว่าง 52-73 องศา 87-149.2 องศา 56-140 องศา 40-91.4 องศา 22-136 องศา ตามลำดับ และค่าฐานนิยมที่สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งกลุ่ม มีค่าเท่ากับ 53, 115, 100, 65 และ 130 องศา ตามลำดับ

2. ค่าพิสัย มุมของข้อเท้า ข้อไหล่ ข้อศอก และข้อมือ ขณะทำการยิงประตูโทษบาสเกตบอล แบบยืนยิงมือเดียว ที่สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายบุคคลมีค่าอยู่ระหว่าง 4-30 องศา 4-26 องศา 4-17 องศา 3-15 องศา และ 7-21 องศา ตามลำดับ ส่วนค่าพิสัยที่ไม่สัมฤทธิ์ผลมีค่าอยู่ระหว่าง 0-15 องศา 0-34 องศา 0-27 องศา 0-22 องศา และ 0-18 องศา ตามลำดับ และค่าพิสัยที่สัมฤทธิ์ผลของกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งกลุ่มมีค่าเท่ากับ 38, 42, 75, 56 และ 116 ตามลำดับ

พรพรรณ ไชยวัฒนพันธุ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การถ่ายโยงการเรียนรู้การยิงประตูบาสเกตบอล แบบยืนมือเดียวต่อความสามารถในการโยนโทษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยครูเชียงรายชั้นปีที่ 1 ที่ยังไม่ได้เรียนวิชาบาสเกตบอล ชาย 30 คน และหญิง 30 คน ชั้นปีที่ 2 ที่ผ่านการเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว ชาย 30 คน และหญิง 30 คน และนักกีฬาบาสเกตบอล ชาย 30 คน และหญิง 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน แต่ละกลุ่มแบ่งการฝึกเป็น 3 ระยะคือ 2.50, 5.80 และ 6.25 เมตร ระยะละ 10 คน ทั้งชายและหญิงทำการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และทำการทดสอบความสามารถการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว

และการโยนโทษทั้งหมด 3 ครั้ง คือ (1) ก่อนการฝึก (2) ระหว่างการฝึก สัปดาห์ที่ 2 และ (3) ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติ ที่

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวกับการโยนโทษ ภายหลังการฝึกของกลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอลที่ระยะ 2.50 เมตร ทั้งชายและหญิง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลและกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอลทั้งชายและหญิงทุกระยะ ไม่แตกต่างกัน

2. ก่อนการฝึก ชาย กลุ่มที่ไม่เคยเรียนบาสเกตบอล กับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล และกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล ที่ระยะ 2.50, 5.80 และ 6.25 เมตร หญิง กลุ่มที่ไม่เคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลที่ระยะ 2.50, 6.25 เมตร และกลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอลที่ระยะ 2.50, 5.80 และ 6.25 เมตร

3. ระหว่างการฝึก ชาย กลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล และกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล ที่ระยะ 2.50 เมตร และ 5.80 เมตร หญิง กลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอลระยะ 2.50 เมตร และ 6.25 เมตร และกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอล กับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอลที่ระยะ 5.80 เมตร และ 6.25 เมตร

4. ภายหลังการฝึก ชาย กลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอล กับกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลที่ระยะ 2.50 เมตร และกลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล กลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล ที่ระยะ 2.50 เมตร และ 5.80 เมตร หญิง กลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอล กับกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลที่ระยะ 2.50 เมตร และกลุ่มไม่เคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอล ระยะ 2.50 เมตร และ 6.25 เมตร และกลุ่มเคยเรียนบาสเกตบอลกับกลุ่มนักกีฬามืออาชีพบาสเกตบอลที่ระยะ 6.25 เมตร

5. ความสัมพันธ์ของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยิงมือเดียวที่ระยะ 5.80 เมตร กับการโยนโทษภายหลังการฝึกของกลุ่มที่ไม่เคยเรียนบาสเกตบอลชาย และความสัมพันธ์ของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยิงมือเดียวที่ระยะ 2.50 เมตร กับการโยนโทษภายหลังการฝึกของกลุ่มนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มีความสัมพันธ์ระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยดังกล่าว มักจะให้ความสำคัญกับการยิงประตู โดยที่การยิงประตูให้ได้ผลดีจะต้อง เข้าใกล้ห่วงประตูให้มากที่สุด ซึ่งการวิ่งกระโดดยิงประตูได้เป็น เป็นวิธีที่ทำให้การยิงประตู เข้าใกล้ห่วงประตูได้ดีที่สุด การวิ่งกระโดดยิงประตูได้เป็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษามี 2 แบบคือ การวิ่งกระโดดยิงประตูได้เป็นด้วยมือเดียวแบบมือบนกับแบบมือล่างว่า วิธีการใดจะให้ผลสัมฤทธิ์ในการทำคะแนนได้ดีกว่ากัน เพื่อนำไป เป็นแนวทางในการฝึกทักษะการวิ่งกระโดดยิงประตูได้เป็นให้กับนักกีฬา และเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะอื่นของบาสเกตบอลต่อไป

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

การฝึกยิงประตู เลย์-อัพ ชีท แบบมือบนกับแบบมือล่างมีผลแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการดำเนินการศึกษาค้นคว้ามี่แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล และการจัดทำข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนเซนต์ฟรัง ซีสซาเวียร์ คอนแวนต์ ที่ไม่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา มีจำนวน 48 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) และใช้ส่วนสูงเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 24 คน คือ

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท แบบมือบน

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท แบบมือล่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท แบบมีบนกับแบบมีล่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
2. แบบทดสอบ การยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
3. อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ได้แก่
 - 3.1 สนามบาสเกตบอล พร้อมทั้งอุปกรณ์สนาม เช่น ห่วงประตู เครื่องกีดขวาง
 - 3.2 ลูกบาสเกตบอล จำนวน 30 ลูก
 - 3.3 เทปวัดระยะทาง และกระดาษกาวย่น เพื่อทำเครื่องหมายตำแหน่งต่าง ๆ
 - 3.4 นาฬิกาจับเวลา

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศึกษาทักษะพื้นฐานกีฬาบาสเกตบอล และทักษะการยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท แบบมีบนและแบบมีล่าง จากตำรา เอกสาร และสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำมาสร้างโปรแกรมการฝึก
2. นำโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ กรรมการผู้ควบคุมและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อนำมาปรับปรุง แก้ไข ก่อนนำไปใช้ฝึกกลุ่มทดลอง
 - ผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกได้แก่
 - 2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ
 - 2.2 อาจารย์อำนวยการ ค.เชนทร์ चेซา
 - 2.3 อาจารย์อรุณ วรทอง

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือจากโรงเรียน เซนต์ฟรัง ซีสซาเวียร์ คอนแวนต์ ในการอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับการใช้ สถานที่ อุปกรณ์ และกลุ่มตัวอย่าง
2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และเจ้าหน้าที่ เพื่อความพร้อมในการฝึกและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ แก่ผู้ช่วยเหลือในการทดลองและเก็บข้อมูล เพื่อให้การดำเนินการรวบรวมข้อมูลถูกต้อง
4. อธิบายวิธีปฏิบัติแบบฝึก การทดสอบ และหลักเกณฑ์การให้คะแนน ต่อกลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจ
5. การฝึกทักษะ กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - 5.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกตามโปรแกรม 1 เป็นเวลา 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 07.00 น. – 08.00 น. ใน สัปดาห์ที่ 1, 3 และ 5 และฝึกเวลา 15.30 น. – 16.30 น. ในสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์
 - 5.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกตามโปรแกรม 2 เป็นเวลา 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. – 16.30 น. ใน สัปดาห์ที่ 1, 3 และ 5 และฝึกเวลา 07.00 น. – 08.00 น. ในสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์
6. ในวันเสาร์ของสัปดาห์ที่ 3 และ 6 ทำการทดสอบการยิงประตูละเลย์-อัฟ ซ็อท แบบมีบนกับแบบมีล่าง ตามแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ด้วยการให้ผู้เข้ารับการฝึกทดสอบการยิงประตูละเลย์-อัฟ ซ็อท แบบมีบนกับแบบมีล่างตามกลุ่มทดสอบ

วิธีจัดการกับข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม SPSS/PC เพื่อคำนวณค่าดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยิงประตู เลย์-ออฟ ชีอท ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการการยิงประตู เลย์-ออฟ ชีอท ในสัปดาห์ที่ 3 และ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 โดยใช้สถิติ ที (t-test)
3. การทดสอบค่าสถิติ ใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็นตอน ๆ ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 3
3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 6

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบ
S.D.	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มทดลอง
t	แทน ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
กลุ่มทดลองที่ 1	แทน กลุ่มฝึกทักษะยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท แบบมือบน
กลุ่มทดลองที่ 2	แทน กลุ่มฝึกทักษะยิงประตู เลย์-อัฟ ชีอท แบบมือล่าง

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ
ช็อท ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

	กลุ่มทดลองที่ 1			กลุ่มทดลองที่ 2		
	n	$\bar{X}$	S.D.	n	$\bar{X}$	S.D.
สัปดาห์ที่ 3	24	3.208	1.351	24	3.042	.999
สัปดาห์ที่ 6	24	5.250	1.751	24	5.042	2.074

จากตาราง 1 แสดงว่า หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.208, 3.042 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.351, .999 ตามลำดับ ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.250, 5.042 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.751, 2.074 ตามลำดับ

แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการยิงประตูเลย์-อัฟ ช็อท

ตาราง 2 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ กลุ่มที่ 1
สัปดาห์ที่ 3 และ 6

	n	$\bar{X}$	S.D.	t
สัปดาห์ที่ 3	24	3.208	1.351	4.52*
สัปดาห์ที่ 6	24	5.250	1.751	

*p < .01 (df₂₃, 2.807)

จากตาราง 2 แสดงว่า ผลการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.208 และ 5.250 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.351 และ 1.751 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 3 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ กลุ่มที่ 2
สัปดาห์ที่ 3 และ 6

	n	$\bar{X}$	S.D.	t
สัปดาห์ที่ 3	24	3.042	.999	4.26*
สัปดาห์ที่ 6	24	5.042	2.074	

* $p < .01$ ($df_{23, 2.807}$)

จากตาราง 3 แสดงว่า ผลการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.042 และ 5.042 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.999 และ 2.074 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการbingประตุเลย์-อัฟ ซ็อท กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 สัปดาห์ที่ 3

	n	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลองที่ 1	24	3.208	1.351	0.49
กลุ่มทดลองที่ 2	24	3.042	.999	

$$p > .05 (df_{23}, 2.021)$$

จากตาราง 4 แสดงว่า ผลการbingประตุเลย์-อัฟ ซ็อท ในสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.208 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.042 ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 5 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 สัปดาห์ที่ 6

	n	$\bar{X}$	S.D.	t
กลุ่มทดลองที่ 1	24	5.250	1.751	0.38
กลุ่มทดลองที่ 2	24	5.042	2.074	

$$p > .05 (df_{23}, 2.021)$$

จากตาราง 5 แสดงว่า ผลการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ในสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.250 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.042 ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

เปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบนกับแบบ
มีอล่าง ในกีฬาวาส เกตบอล

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษา โรงเรียน
เซนต์ฟรัง ซิสซาเวียร์ คอนแวนต์ ที่ไม่เป็นนักกีฬาวาส เกตบอล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา มีจำนวน 48 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่าง
แบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้ส่วนสูงเป็นเกณฑ์ในการแบ่ง
กลุ่ม ๆ ละ 24 คน คือ

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบน
2. กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอล่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-ออฟ ชีอท แบบมือบนกับ
แบบมือล่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
2. แบบทดสอบ การยิงประตูเลย์-ออฟ ชีอท ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก ได้แก่
 - 3.1 สนามบาสเกตบอล พร้อมทั้งอุปกรณ์สนาม เช่น ห่วงประตู,
ผนัง
 - 3.2 ลูกบอล จำนวน 30 ลูก
 - 3.3 เทปวัดระยะทาง และกระดาษกาวย่น เพื่อทำเครื่องหมาย
ตำแหน่งต่าง ๆ
 - 3.4 หลัก จำนวน 2 หลัก
 - 3.5 นาฬิกาจับเวลา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้
โปรแกรม SPSS/PC เพื่อคำนวณค่าดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยิงประตู
เลย์-ออฟ ชีอท ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนจากการการยิงประตู
เลย์-ออฟ ชีอท ในสัปดาห์ที่ 3 และ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 โดยใช้
สถิติ ที (t-test)
3. การทดสอบค่าสถิติ ใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการค้นคว้า

1. ผลการทดสอบยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.208, 3.042 และมีค่าเบี่ยงมาตรฐานเท่ากับ 1.351, .999 ตามลำดับ ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.250, 5.042 และมีค่าเบี่ยงมาตรฐานเท่ากับ 1.751, 2.074 ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ทั้งสองกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า แบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาทักษะการยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ ได้

2. ผลการทดสอบยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ ในสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.208 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.042 ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผลการทดสอบยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ ในสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.250 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.042 ซึ่งพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. ผลการทดสอบการยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ พบว่า ผู้เข้ารับการทดสอบทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการยิงประตูละเลย์ขึ้นเป็นลำดับทั้งสองกลุ่ม ซึ่งผลจากการฝึกทำให้ผู้เข้ารับการทดสอบมีการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตูละเลย์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซอร์เบอร์ (Sawyer. 1971 : 4532-4533-A) กล่าวว่า กลุ่มที่มีการฝึกยิงประตูละเลย์จะมีการปรับปรุงความแม่นยำในการยิงประตูละเลย์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาทักษะการยิงประตูละเลย์-อัฟ ชีอห์ ได้

2. ผลการทดสอบพบว่า การยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ทั้งแบบมีอบนและแบบมีอล่างได้ผลความแม่นยำ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งทั้งนี้เป็นผลมาจากทักษะพื้นฐานของการยิงประตูทั้งแบบมีอบนและแบบมีอล่าง ใช้ทักษะพื้นฐานเดียวกัน คือ การยิงประตูแบบเลย์-อัฟ ชีอห์ ทำให้ผู้เข้ายิงประตูสามารถที่จะเข้าใกล้ห่วงประตูได้มากที่สุด และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดสอบถูกแบ่ง โดยใช้เกณฑ์ความสูงของผู้เข้ารับการทดสอบนำมาสลับกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีค่าเฉลี่ยความสูงใกล้เคียงกัน ผู้เข้ารับการทดสอบจึงเข้าใกล้ประตูได้ใกล้เคียงกัน จึงมีความแตกต่างกันของทักษะ เพียงในขณะปล่อยลูกบอลลงห่วงเท่านั้นที่เป็นแบบมีอบนกับแบบมีอล่าง ซึ่งสอดคล้องกับ สมเกียรติ อักษรถึง (2529 : 73-74) ที่กล่าวว่า การยิงประตูได้แม่นยำเป็นวิธีที่ยิงประตูที่ได้ผลความแม่นยำสูง เพราะอยู่ในระยะใกล้กับห่วงประตูมากที่สุด

ผลที่ต่างกันของคะแนนที่ได้จากการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ของผู้เข้ารับการทดสอบแต่ละคนได้ต่างกันเป็นผลจากการที่ผู้เข้ารับการทดสอบมีความสามารถในการพัฒนาทักษะได้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้มในการฝึกทักษะของแต่ละคน สอดคล้องกับคำกล่าวของ สมรรถชัย น้อยศิริ (2535 : 102) ที่กล่าวว่า การเข้ายิงประตูได้แม่นยำเป็นทักษะการยิงประตูที่สามารถเข้าใกล้ห่วงประตูมากที่สุด ผู้เล่นจะต้องฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ รวดเร็ว ความแม่นยำ ทักษะ ทั้งมือซ้ายและมือขวา ซึ่งเป็นทักษะที่มีความซับซ้อน ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างมาก

แต่เนื่องจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีขนาดร่างกาย และความสูงใกล้เคียงกัน ระยะเวลาในการฝึกทักษะและการเรียนรู้เท่ากัน และใช้ช่วงเวลาทดสอบเดียวกัน ผลการทดสอบยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ทั้งสองกลุ่ม จึงไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซอร์เบอร์ (Sawyer. 1971 : 4532-4533-A) ที่พบว่า การฝึกยิงประตูจะทำให้มีการพัฒนาด้านความแม่นยำในการยิงประตู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ เทพประสิทธิ์

กุลธวัชวิชัย (2527 : 7) ที่ได้กล่าวว่า การยิงประตูให้ได้ผลจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ หรือเกิดความสามารถในการเล่นให้ดีขึ้น ๆ จำเป็นต้องฝึกอย่างจริงจัง มีความสม่ำเสมอในการใช้เวลาเพื่อฝึกทักษะ ฉะนั้น ความแม่นยำในการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท จึงเป็นผลมาจากความเข้มของวิธีการฝึกทักษะและระยะเวลาของการฝึก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดโปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ไปใช้ในการฝึกยิงประตูในกีฬาวาสเกตบอลให้มากยิ่งขึ้น
2. ในการฝึกทักษะการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท ควรเพิ่มผู้ป้องกันขึ้นมาเพื่อให้นักกีฬาเกิดความคุ้นเคยซึ่งใกล้เคียงกับสภาพการเล่นที่เป็นจริง
3. ควรสร้างเกณฑ์การยิงประตูแบบ เลย์-ชีอท เพื่อใช้ในการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับกวรวิจัยต่อไป

ศึกษาผลของการฝึกความรวดเร็วกับการยิงประตูแบบ เลย์-อัฟ ชีอท

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เจเลีย พิมพ์พันธุ์. वासकेतबोल. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. การสร้างแบบทดสอบกวีฟาวาสकेตบोलสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.
- ธงชาติ พู่เจริญ. ความแม่นยำของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบोल โดยวิธีกระทบและไม่กระทบกระดานหลัง ในทิศทางและระยะทางที่กำหนด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติประยุกต์สำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ปรีดา รอดโพธิ์ทอง. ตำราบาสเกตบोल. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2516.
- พรพรรณ ไชยวัฒนพันธ์. การถ่ายโยงการเรียนรู้การยิงประตูบาสเกตบोलแบบยืนยิงมือเดียวต่อความสามารถในการโยนโทษ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- พอง เกิดแก้ว. การกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2521.
- สมรรถชัย น้อยศิริ. ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบोल. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.
- สมเกียรติ นุกิจรังสรรค์. ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบोलในระยะและมุมต่าง ๆ ของนักบาสเกตบอลชาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

สมเกียรติ อักษรถึง. กติกาบาสเกตบอล. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขตพลศึกษา, 2529.

อรรถนิฐ์ สันทัดสำรวจการณ. การวิเคราะห์ตามหลักกลศาสตร์ของการยิง
ประตูโทษบาสเกตบอลแบบยิงมือเดียว. ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
อัสสำเนา.

อำนาจ คเชนทร์เดชา. กติกาบาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุรินทร์ไทย,
2524.

Editors of Consumer Guide. The Complete Guide to Building
a Better Body. New York: Publications Interna-
tional, Ltd., 1979.

Hey, John Philip. "The Effect of Weight Training upon the
Accuracy of Basketball Jump Shooting," Dissertation
Abstracts International. 33 : 606-A; August, 1972.

Metcalf, Robert Leo. "Transfer of Training Effect of Bas-
ketball Shooting Practice on Free Throw Shooting
Accuracy," Dissertation Abstracts International.
32 : 5023-A ; March, 1972.

✓ Nayler, William Chastain. "Effect of Wrist and Elbow Power
on Jum Shoot Accuracy," Dissertation Abstracts
International. 31 : 5282-A; May, 1971.

✓ Neal, Pasty. Basketball Techniques for Women. New York:
Ronald Press, 1966.

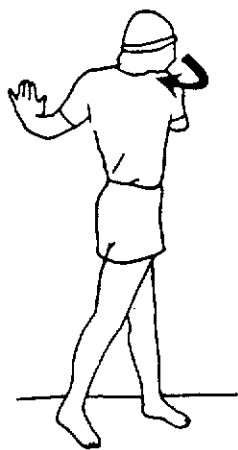
✓ Sawyer, Fred Michael. "The Effect of Training Methods on
Basketball Field Goal Shooting Accuracy and Throwing
Distance," Dissertation Abstracts International.
31 : 4532 - 4533-A; March, 1971.

ภาคผนวก

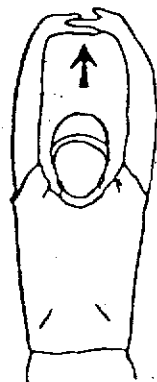
รายละเอียดของการอบอุ่นร่างกาย

แบบอบอุ่นร่างกาย หมายถึง การบริหารร่างกายที่อาศัยการออกกำลังกาย กล้ามเนื้อส่วนรวมในลักษณะต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การก้ม-เงย การแตะ ฯลฯ รวมไปถึงการใช้ความร้อน การฉายรังสีความร้อน และการนวดกล้ามเนื้อ เพื่อกระตุ้นอวัยวะของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ หัวใจ ปอด ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นผลต่ออวัยวะดังกล่าวรู้สึกตัวว่าจะทำงานหนักต่อไป การอบอุ่นร่างกายที่ได้ผลดีสำหรับนักกีฬาต้องอบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะกิจกรรม ซึ่งหมายถึง การอบอุ่นร่างกายที่เกี่ยวกับทักษะที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมนั้น ๆ และต้องทำให้พอเหมาะไม่ถึงกับรู้สึกเหนื่อย การอบอุ่นร่างกายควรทำให้เสร็จก่อนการฝึกกิจกรรมประมาณ 5-10 นาที (Editors of Consumer Guide. 1979 : 119) ทำการบริหารร่างกายสำหรับกลุ่มทดลอง ทั้ง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย 10 รายการใช้เวลาประมาณ 15 นาที ดังรายการดังต่อไปนี้

1. เหวี่ยงแขน ยืนเท้าแยก เหวี่ยงแขนทั้งสองพร้อมกับบิดลำตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด เท้าที่จะทำได้ แล้วเหวี่ยงกลับไปทางขวาในลักษณะเดียวกัน นับเป็นหนึ่งชุด กำหนดให้ทำ 10 ชุด



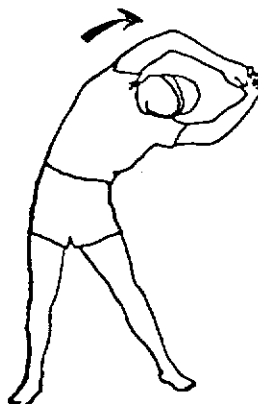
2. ยืนเท้าแยก เขยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า นิ้วมือประสานกัน แล้ว
ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือศีรษะในลักษณะมือประสาน โดยพลิกฝ่ามือหงายขึ้น ส่วน
ของคางไม่เคลื่อนที่ เขยียดค้างไว้ 60 วินาที กำหนดให้ทำหนึ่งชุด



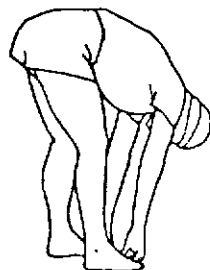
3. ยืนเท้าแยก หมุนคอไปทางด้านขวา 20 รอบ และหมุนทางด้านซ้าย
20 รอบ



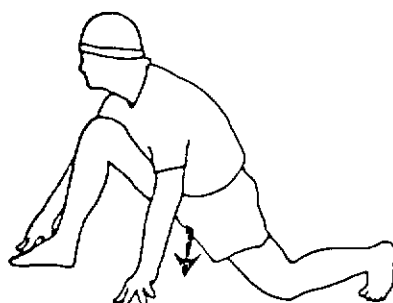
4. ยืนเท้าแยก ชูแขน มือประสานเหนือศีรษะเอียงตัวไปทางซ้าย กลับ
มาชูแขน มือประสานเหนือศีรษะและเอียงตัวไปทางขวา นับ 1 ชุด ให้ทำ 20 ชุด



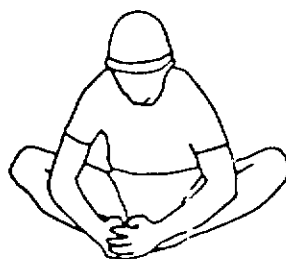
5. ปีนเท้าแยก ก้มแตะปลายเท้า ขาตรง กลับมายืนในท่าตรง นับ 1 ชุด กำหนดให้ทำ 20 ชุด



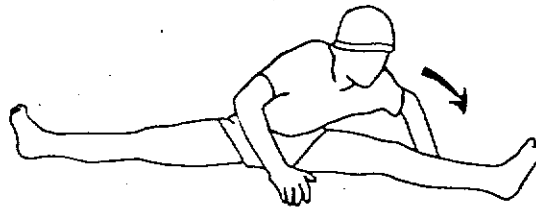
6. งอเข่าขวา มือทั้งสองข้างอยู่ในระดับเท้าขวา ขาซ้ายเหยียดตรง โน้มลำตัวลงมาพร้อมกับงอเขน ทำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนสลับขาจากซ้ายเป็นขวา ทำ 10 ครั้ง



7. นั่งเหยียดเข่าทั้งสองออกให้ปลายเท้าและฝ่าเท้าชิดกัน มือจับที่ข้อเท้าข้างละมือข้อศอกวางบนหน้าขาทั้งสองข้าง ใช้น้ำหนักไปยังข้อศอก กดเข่าทั้งสองข้างไปที่พื้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และกดศีรษะลงด้านหน้าให้ใกล้ส้นเท้า กดค้างไว้ 60 วินาที กำหนดให้ทำหนึ่งชุด



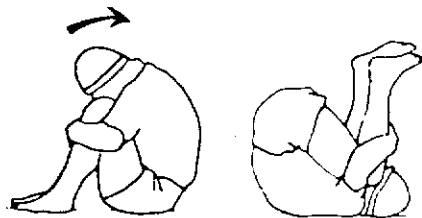
8. นั่งเท้าแยกออกทั้งสองข้างให้กว้างที่สุด ให้มือข้างหนึ่งวางอยู่ด้านนอกขาทางด้านซ้าย และมืออีกข้างหนึ่งวางอยู่ด้านใน ก้มตัวไปทางมือที่วางอยู่ด้านนอกขาทำ 10 ครั้ง จากนั้นให้เปลี่ยนสลับ ปฏิบัติทางด้านขวา 10 ครั้ง



9. นอนหงายหน้า งอเข่าขึ้นมา มือประสานที่ด้านหลัง ศีรษะงอตัวขึ้นมา ทำค้างไว้ 30 วินาที

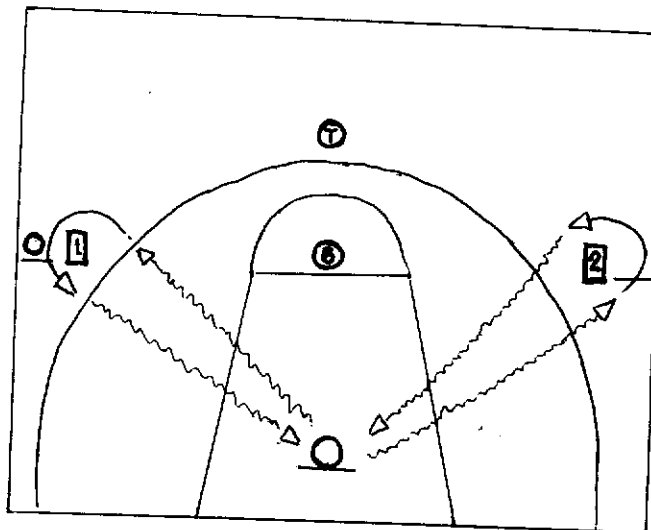


10. นั่งงอเข่า มือประสานนอกเข่า และก้มศีรษะไปชิดเข่า จากนั้นให้เอนตัวไปด้านหลังให้หลังติดพื้น แล้วให้ไล่ตัวกลับมาอยู่ในท่าเดิม นับ 1 ชุด กำหนดให้ทำ 10 ชุด



แบบทดสอบการยิงประตูเลย์-ออฟ ชีท

แผนผังการทดสอบ



สัญลักษณ์

○ ผู้รับทดสอบ

⑥ ลูกบอล

1 2 หลัก

~~~~~> การเลี้ยงลูกบอลและการเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตู

⑦ ผู้ดำเนินการทดสอบ

### จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบความสามารถในการยิงประตูเลย์-ออฟ ชีท

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>วิธีทดสอบ</u>   | ผู้รับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่มแนวหลักที่ 1 ถือลูกบอลไว้ในมือ เมื่อได้ยินสัญญาณ " เริ่ม" ให้เลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูเลย์-อัฟ ชีอท แบบมือบนหรือแบบมือล่างตามแบบการยิงประตูของกลุ่มทดลอง จากนั้นให้เก็บลูกบอล และเลี้ยงลูกบอลไปอ้อมหลักที่ 2 แล้วกลับมายิงประตู ปฏิบัติสลับกันไปเช่นนี้จนครบเวลาที่กำหนด ( เวลาที่ใช้ในการทดสอบ 30 วินาที) |
| <u>การนับคะแนน</u> | นับจำนวนครั้งที่ลูกบอลลงห่วงประตู จากการยิงประตูแบบเลย์-อัฟ ชีอท ที่ถูกต้องตามกติกา ครั้งละ 1 คะแนน                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>หมายเหตุ</u>    | ขณะกำลังทดสอบ ถ้าลูกบอลได้กลิ้งหรือกระดอนออกนอกทิศทางผู้รับการทดสอบให้ลูกบอลสำรองที่วางไว้ที่เส้นโยนโทษทำการทดสอบต่อไปได้ โดยเวลาไม่หยุดเดิน                                                                                                                                                                                                |

**โปรแกรมการฝึกยิงประตูล์-อัฟ ชีอห์ แบบมีอบนและแบบมีอล่าง**  
**การฝึกทักษะการยิงประตูล์-อัฟ ชีอห์ แบบมีอบนของกลุ่มทดลองที่ 1 สัปดาห์ที่ 1**

| วัน    | รายการฝึก                                                                                                             | นาที |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| จันทร์ | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยปัดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                                         | 10   |
|        | 2. เคลื่อนที่ซ้าย ขวา หน้า และหลัง ตามสัญญาณ                                                                          | 10   |
|        | 3. ยืนรับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกกระทบผนัง                                                                             | 10   |
|        | 4. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกกับคู่อยู่กับที่และเคลื่อนที่                                                            | 15   |
|        | 5. เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ด้วยมือขวาและมือซ้าย                                                                         | 10   |
|        | 6. เลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูล์-อัฟ ชีอห์ แบบมีอบน                                                                      | 5    |
| พุธ    | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยปัดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                                         | 10   |
|        | 2. เคลื่อนที่ซ้าย ขวา หน้า และหลัง ตามสัญญาณ                                                                          | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ด้วยมือขวาและมือซ้าย สลับสูง-ต่ำ                                                             | 10   |
|        | 4. ยืนยิงประตูแบบมีอบน 2 จุด คือ<br>- ด้านขวา เฉียง 45 องศา ระยะ 1.50 เมตร<br>- ด้านซ้าย เฉียง 45 องศา ระยะ 1.50 เมตร | 15   |
|        | 5. ยิงประตูที่เส้นโยนโทษ แบบมีอบน                                                                                     | 10   |
|        | 6. เลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูล์-อัฟ ชีอห์ แบบมีอบน                                                                      | 5    |
| ศุกร์  | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยปัดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                                         | 10   |
|        | 2. เคลื่อนที่ซ้าย ขวา หน้า และหลัง ตามสัญญาณ                                                                          | 10   |
|        | 3. รับ-ส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะกับคู่                                                                                | 10   |
|        | 4. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกกับคู่                                                                                   | 10   |
|        | 5. เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่กับคู่ ไป-กลับครึ่งสนาม                                                                      | 10   |
|        | 6. กระโดดยิงประตูที่เส้นโยนโทษ แบบมีอบน                                                                               | 10   |

## การฝึกทักษะการยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบนของกลุ่มทดลองที่ 1 สัปดาห์ที่ 2

| วัน    | รายการฝึก                                                                     | นาที |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| จันทร์ | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกแบบสามเหลี่ยม เคลื่อนที่                         | 10   |
|        | 3. รับ-ส่งลูกบอลมือเดียว เหนือไหล่                                            | 10   |
|        | 4. เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ สูง-ต่ำ                                             | 15   |
|        | 5. ยืนยิงประตูที่เส้นโทษแบบมีอบน                                              | 15   |
| พุธ    | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือบนกับคู่                                                | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ สูง-ต่ำ                                             | 10   |
|        | 4. ฝึกจังหวะยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท ไม่ต้องใช้แป้น โดยไม่มีลูกบอล แบบมีอบน     | 15   |
|        | 5. ฝึกจังหวะการยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท ไม่ต้องใช้แป้น โดยมีลูกบอล แบบมีอบน     | 15   |
| ศุกร์  | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกแบบสามเหลี่ยม เคลื่อนที่                         | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลสูง-ต่ำ ตามสัญญาณ                                              | 10   |
|        | 4. กระโดดยิงประตูมือเดียวที่เส้นโยนโทษ เฉียงทางขวา เฉียงทางซ้าย แบบมีอบน      | 15   |
|        | 5. ฝึกจังหวะยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท ไม่ต้องใช้แป้น โดยมีลูกบอล แบบมีอบน        | 15   |

## การฝึกทักษะการยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบนของกลุ่มทดลองที่ 1 สัปดาห์ที่ 3

| วัน    | รายการฝึก                                                                     | นาที |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| จันทร์ | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลมือ เดี่ยว เทื่อไหล่กับคู่                                    | 10   |
|        | 3. รับ-ส่งลูกบอลมือ เดี่ยวและสองมือบนโดยมีค่นป้องกัน                          | 10   |
|        | 4. เลี้ยงลูกบอล เร็ว อ้อมหลัก                                                 | 10   |
|        | 5. ยืนยิงประตูตามจุดที่กำหนดให้                                               | 10   |
|        | 6. ยิงประตูระดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบน                                            | 10   |
| พุธ    | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย | 10   |
|        | 2. เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก                                                       | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลหยุดและหมุนตัว                                                 | 10   |
|        | 4. กระโดดยิงประตูมือ เดี่ยวแบบมีอบน ได้แก่                                    | 15   |
|        | 5. ยิงประตูระดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง แบบมีอบน                                     | 15   |
| ศุกร์  | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือลูกกระดอนเคลื่อนที่กับคู่                               | 10   |
|        | 3. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอก แบบส้มุมฉาก                                     | 10   |
|        | 4. เลี้ยงลูกบอล เร็ว อ้อมหลัก                                                 | 10   |
|        | 5. ยิงประตูระดับ-อัฟ ชีอท เฉียงขวา และเฉียงขวา ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน | 20   |

## การฝึกทักษะการยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบนของกลุ่มทดลองที่ 1 สัปดาห์ที่ 4

| วัน    | รายการฝึก                                                                                          | นาที |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| จันทร์ | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                      | 10   |
|        | 2. กระโดดยิงประตูได้เป็นสลับข้าง                                                                   | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลหยุด และหมุนตัว กระโดดยิงประตู                                                      | 10   |
|        | 4. เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก เข้ายิงประตู                                                               | 10   |
|        | 5. การยิงประตูระดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง เหยิงขวา และ เหยิงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน          | 20   |
| พุธ    | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                      | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกแบบสามคนอ้อมหลัง เข้ายิงประตู                                         | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก เข้ายิงประตู                                                               | 10   |
|        | 4. ยิงประตูระดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง เหยิงขวา และ เหยิงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน             | 30   |
| ศุกร์  | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                      | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลแบบสามคนอ้อมหลังวิ่งเข้ายิงประตู                                                   | 10   |
|        | 3. ยิงประตูได้เป็นสลับข้าง                                                                         | 10   |
|        | 4. ยิงประตูระดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง เหยิงขวา และ เหยิงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน โดยอ้อมหลัก | 30   |

การฝึกทักษะการยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท แบบมีอบนของกลุ่มทดลองที่ 1 สัปดาห์ที่ 5

| วัน    | รายการฝึก                                                                                             | นาที |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| จันทร์ | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                         | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลมือ เดียวและสองมือบนโดยมีคนป้องกัน                                                    | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลเร็ว อ้อมหลัก                                                                          | 10   |
|        | 4. การยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง เฝียงขวา และ เฝียงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน โดยอ้อมหลัก | 20   |
|        | 5. เล่นทีม                                                                                            | 10   |
| พุธ    | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                         | 10   |
|        | 2. เลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก                                                                               | 10   |
|        | 3. เลี้ยงลูกบอลหยุดและหมุนตัว                                                                         | 10   |
|        | 4. การยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง เฝียงขวา และ เฝียงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน มีคนป้องกัน | 30   |
| ศุกร์  | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                         | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอก แบบสลับมุมฉาก                                                           | 10   |
|        | 3. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกแบบสามคนอ้อมหลัง                                                         | 10   |
|        | 4. ยิงประตูละดับ-อัฟ ชีอท ทางตรง เฝียงขวา และ เฝียงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน มีคนป้องกัน    | 15   |
|        | 5. เล่นทีม                                                                                            | 15   |

การฝึกทักษะการยิงประตูละย-อัฟ ชีอท แบบมีอบนของลุ่มทคลองที่ 1 สัปดาห์ที่ 6

| วัน    | รายการฝึก                                                                                    | นาที |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| จันทร์ | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยึดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                | 10   |
|        | 2. เลี้ยงลูกบอลหยุด และหมุนตัว กระโดดยิงประตู                                                | 15   |
|        | 3. ยิงประตูละย-อัฟ ชีอท ทางตรง เฉียงขวา เฉียงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน มีคนป้องกัน | 20   |
|        | 4. เล่นทีม                                                                                   | 15   |
| พุธ    | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยึดข้อต่อและกล้ามเนื้อของร่างกาย                | 10   |
|        | 2. รับ-ส่งลูกบอลสองมือระดับอกแบบสามคนอ้อมหลัง เข้ายิงประตู                                   | 10   |
|        | 3. ยิงประตูละย-อัฟ ชีอท ทางตรง เฉียงขวา เฉียงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน มีคนป้องกัน | 20   |
|        | 4. เล่นทีม                                                                                   | 20   |
| ศุกร์  | 1. อบอุ่นร่างกาย ได้แก่ วิ่งเหยาะๆ, บริหารโดยยึดข้อต่อ                                       | 10   |
|        | 2. ยิงประตูได้แป้นสลับข้าง                                                                   | 10   |
|        | 3. ยิงประตูละย-อัฟ ชีอท ทางตรง เฉียงขวา เฉียงซ้าย ทำมุม 45 องศา กับแป้น แบบมีอบน มีคนป้องกัน | 20   |
|        | 4. เล่นทีม                                                                                   | 20   |

#### หมายเหตุ

1. ในลุ่มทคลองที่ 2 ขึ้นตอนต่าง ๆ ปฏิบัติเช่นเดียวกับลุ่มทคลองที่ 1
2. ให้เปลี่ยนแปลงเฉพาะการยิงประตูละย-อัฟ ชีอทแบบมีอบน เป็นการยิงประตูละย-อัฟ ชีอทแบบมือล่าง

ตาราง 6 คะแนนแสดงความสามารถในการยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ ของกลุ่มทดลอง

| ลำดับ | กลุ่มยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือบน |              | กลุ่มยิงประตูเลย์-อัฟ ชีอห์ แบบมือล่าง |              |
|-------|--------------------------------------|--------------|----------------------------------------|--------------|
|       | สัปดาห์ที่ 3                         | สัปดาห์ที่ 6 | สัปดาห์ที่ 3                           | สัปดาห์ที่ 6 |
| 1     | 3                                    | 7            | 3                                      | 5            |
| 2     | 4                                    | 9            | 3                                      | 5            |
| 3     | 6                                    | 8            | 3                                      | 9            |
| 4     | 5                                    | 6            | 3                                      | 6            |
| 5     | 2                                    | 6            | 1                                      | 7            |
| 6     | 3                                    | 4            | 4                                      | 8            |
| 7     | 4                                    | 4            | 2                                      | 3            |
| 8     | 2                                    | 3            | 2                                      | 3            |
| 9     | 3                                    | 5            | 2                                      | 7            |
| 10    | 4                                    | 6            | 2                                      | 7            |
| 11    | 4                                    | 7            | 2                                      | 8            |
| 12    | 5                                    | 5            | 4                                      | 7            |
| 13    | 3                                    | 4            | 2                                      | 2            |
| 14    | 5                                    | 3            | 5                                      | 2            |
| 15    | 1                                    | 6            | 3                                      | 4            |
| 16    | 1                                    | 4            | 3                                      | 3            |
| 17    | 3                                    | 7            | 4                                      | 5            |
| 18    | 1                                    | 5            | 3                                      | 4            |
| 19    | 3                                    | 3            | 3                                      | 6            |
| 20    | 4                                    | 5            | 4                                      | 4            |

ตาราง 6 (ต่อ)

| ลำดับ | กลุ่มยิงประตูละย-อัฟ ซ็อท แบบมือบน |              | กลุ่มยิงประตูละย-อัฟ ซ็อท แบบมือล่าง |              |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|
|       | สัปดาห์ที่ 3                       | สัปดาห์ที่ 6 | สัปดาห์ที่ 3                         | สัปดาห์ที่ 6 |
| 21    | 2                                  | 2            | 3                                    | 2            |
| 22    | 2                                  | 7            | 4                                    | 6            |
| 23    | 4                                  | 6            | 3                                    | 3            |
| 24    | 3                                  | 4            | 5                                    | 5            |

ตาราง 7 แสดงอายุและส่วนสูงของกลุ่มทดลอง

| ลำดับ | กลุ่มยิงประตูละเอียด-ออฟ ชีอท แบบมือบน |              | กลุ่มยิงประตูละเอียด-ออฟ ชีอท แบบมือล่าง |              |
|-------|----------------------------------------|--------------|------------------------------------------|--------------|
|       | อายุ                                   | ส่วนสูง(ซม.) | อายุ                                     | ส่วนสูง(ซม.) |
| 1     | 12                                     | 155          | 11                                       | 155          |
| 2     | 12                                     | 155          | 12                                       | 155          |
| 3     | 11                                     | 155          | 11                                       | 155          |
| 4     | 11                                     | 156          | 11                                       | 156          |
| 5     | 12                                     | 156          | 12                                       | 156          |
| 6     | 12                                     | 156          | 12                                       | 157          |
| 7     | 12                                     | 158          | 12                                       | 158          |
| 8     | 11                                     | 158          | 11                                       | 158          |
| 9     | 11                                     | 158          | 12                                       | 158          |
| 10    | 11                                     | 159          | 12                                       | 159          |
| 11    | 12                                     | 159          | 12                                       | 159          |
| 12    | 11                                     | 159          | 12                                       | 159          |
| 13    | 12                                     | 159          | 12                                       | 159          |
| 14    | 12                                     | 159          | 12                                       | 159          |
| 15    | 12                                     | 160          | 12                                       | 159          |
| 16    | 12                                     | 160          | 12                                       | 159          |
| 17    | 12                                     | 160          | 12                                       | 160          |
| 18    | 12                                     | 160          | 12                                       | 160          |
| 19    | 12                                     | 160          | 12                                       | 160          |
| 20    | 12                                     | 160          | 12                                       | 160          |

ตาราง 7 (ต่อ)

| ลำดับ | กลุ่มยิงประตูละย-อัฟ ซ็อท แบบมือบน |              | กลุ่มยิงประตูละย-อัฟ ซ็อท แบบมือล่าง |              |
|-------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|
|       | อายุ                               | ส่วนสูง(ซม.) | อายุ                                 | ส่วนสูง(ซม.) |
| 21    | 12                                 | 161          | 12                                   | 162          |
| 22    | 12                                 | 163          | 12                                   | 162          |
| 23    | 12                                 | 163          | 12                                   | 162          |
| 24    | 12                                 | 163          | 12                                   | 163          |

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

|                      |                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล            | นายวีรชัย วโรตมาภรณ์                                                      |
| วัน/ เดือน/ปีเกิด    | 5 กันยายน 2497                                                            |
| สถานที่เกิด          | ต. สะเตง อ. เมือง จ. ยะลา                                                 |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | กรุงเทพมหานคร                                                             |
| ตำแหน่งหน้าที่การงาน | อาจารย์ประจำสาขาวิชาพื้นฐานทั่วไป                                         |
| สถานที่ทำงาน         | มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) กรุงเทพมหานคร                                 |
| ประวัติการศึกษา      |                                                                           |
| พ.ศ. 2520            | ป.กศ.สูง (พลศึกษา)<br>จาก วิทยาลัยพลศึกษายะลา จังหวัดยะลา                 |
| พ.ศ. 2522            | ศศ.บ. (ศึกษาศาสตร์บัณฑิต)<br>จาก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี |
| พ.ศ. 2537            | กศ.ม. (พลศึกษา)<br>จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร              |

เปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประคูละ-อัฟ ชีอ  
แบบมือนับกับแบบมือล่าง ในกีฬาบาสเกตบอล

บทคัดย่อ  
ของ  
วีรชัย วโรตมาภรณ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา  
กันยายน 2537

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้างนี้เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตุ  
เลย์-อัฟ ชีอท แบบมีอบนกับแบบมีอล่าง ในกีฬาบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็น  
นักเรียนหญิง ชั้นประถมปลายของ โรงเรียนเซนต์ฟรัง ซิสซาเวียร์ คอนแวนต์  
กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 จำนวน 48 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง  
แบบง่าย และกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล แบ่งกลุ่มโดยใช้ส่วนสูงเป็น  
เกณฑ์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 24 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะยิงประตุเลย์-อัฟ ชีอท  
แบบมีอบน กลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะยิงประตุเลย์-อัฟ ชีอท แบบมีอล่าง ทำการฝึก 6  
สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน โดยใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตุเลย์-อัฟ ชีอท  
แบบมีอบนกับแบบมีอล่าง และทำการทดสอบทักษะการยิงประตุได้แปดในสัปดาห์ที่ 3  
และสัปดาห์ที่ 6 โดยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำผลการทดสอบไปวิเคราะห์  
หาค่าสถิติ

ผลการศึกษาพบว่า

- 1) ผลการฝึกยิงประตุเลย์-อัฟ ชีอท แบบมีอบนกับแบบมีอล่าง ไม่มี  
ความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) ผลของการทดสอบทักษะการยิงประตุแบบเลย์-อัฟ ชีอท ภายหลัง  
สัปดาห์ที่ 3 และ สัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ต่างก็แตกต่างกันอย่าง  
มีนัยสำคัญที่ .01

A COMPARISON OF THE OVERHAND AND UNDERHAND BASKETBALL  
LAY-UP SHOT TRAINING EFFECTS

AN ABSTRACT

BY

WEERACHAI WAROTTAMAPORN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
September 1994

The purpose of this study was to compare the effects of overhand and underhand lay-up shot training in basketball. The subjects of 48 girls were randomly sampled from grades 5 and 6 students of SAINT FRANCIS XAVIER CONVENT SCHOOL. They were divided into two training groups by their heights, 24 each. The first group was trained by overhand lay-up shooting skills and the second group was trained by underhand lay-up shooting skills for six weeks, three days a week. After the third and sixth weeks of training, the subjects were tested for their lay-up shooting skills.

After the data were statistically treated, it was found that :

1. There was no significant difference of the effects of those two training methods.

2. The test results of lay-up shooting after the third and sixth weeks of training within each group were significantly different, at the .01 level.