บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจ และนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในทุกประเทศทั่วโลก เนื่องจากเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกโอกาส ทุกพื้นที่ มีวิธีการเล่นโดยการตีโต้ลูกบอลให้ลอยไปมาในอากาศโดยพยายามไม่ให้ลูกบอลตกพื้น จนพัฒนาขึ้นมาเป็นสากล มีมาตรฐานในการเล่น มีกฎกติกา และยังมีการจัดแข่งขันระดับต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นโค้ชทั้งหลายจึงต้องศึกษาและจัดหารูปแบบการเล่นใหม่ ๆ ใช้เทคนิค และแทคติกต่าง ๆ มาฝึกเพื่อพัฒนาทีมให้ได้รับชัยชนะ และทำให้เกมการแข่งขันเป็นไปอย่างสนุกสนานเข้มข้น รวมไปถึงสมรรถภาพทางกายของลูกทีม ทักษะและสภาพจิตใจ ดังที่ สุพิตร สมาหิโต (2538) กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬานั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการคือ จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะ และจะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพทางจิตที่สมบูรณ์นั้นหมายความว่าทีมวอลเลย์บอลที่จะประสบ ความสำเร็จในการแข่งขันนั้น นักกีฬาทุกคนจะต้องเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพครบทุกด้าน

ในการแข่งขันนักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงมักจะประสบความสำเร็จในการเล่นสูงกว่าทีมที่มีนักกีฬาที่มีความคล่องตัวต่ำเนื่องจากในการเล่นต้องอาศัยการเคลื่อนที่ของผู้เล่นไปตามตำแหน่งต่างๆ ภายในพื้นที่สนามอย่างเหมาะสม เพื่อรับลูกบอลที่ลอยข้ามมาจากการเสริฟ การตบ การหยอด การสกัดกั้น ของฝ่ายตรงข้าม ในทุกทิศทาง ทำให้ผู้เล่นไม่สามารถที่จะคาดเดาทิศทางของลูกบอลได้เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทิศทางอยู่ตลอดเวลา ของการเล่นและการแข่งขัน ทั้งใกล้ตัวและไกลตัว ความเร็วของลูกบอลมีความแตกต่างกัน จุดตกของลูกบอลไม่แน่นอนดังนั้นการเคลื่อนที่ของผู้เล่นที่จะไปยังจุดต่าง ๆ เพื่อรับลูกบอลจึงมักจะมีการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วตลอดระยะเวลาของการเล่นและการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่ในทิศทางด้านข้าง หน้า-หลัง ซ้าย–ขวาดังนั้นผู้เล่นต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปในทุกส่วนของสนามแข่งขัน

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้ศึกษาเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการเพิ่มความคล่องตัวของนักกีฬาวอลเลย์บอล เพราะเชื่อมั่นว่าการที่ทีมวอลเลย์บอลที่มีผู้เล่นมีความคล่องตัวสูงมักจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นในการทดลองครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อดูว่าหลังจากการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทดลองฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ลักษณะต่าง ๆ จะส่งผลให้นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกความคล่องตัวของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายมหาวิทยาเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ

2. เพื่อเปรียบเทียบผลความคล่องตัวก่อนการฝึกและหลังรับการฝึก ระยะเวลา 8 สัปดาห์ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายมหาวิทยาเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตภาคพายัพ

สมมติฐานการศึกษา

หลังสิ้นสุดการฝึกความคล่องตัว ระยะเวลา 8 สัปดาห์นักกีฬาวอลเลย์บอลชายมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้น

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

การใช้แบบฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ให้กับนักกีฬาวอลเลย์บอลแบบฝึกที่ใช้มีจำนวนทั้งหมด 4 ชุด ชุดละ 2 แบบฝึก

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือนักกีฬาวอลเลย์บอลชายมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาวิทยาเขตภาคพายัพ จำนวน 12 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วย ความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและระบบหายใจ กำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องตัว การทำงานประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนทิศทางตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว สำหรับความคล่องตัวในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล คือ การเริ่มเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างฉับพลัน

แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ ที่ผู้ทำการทดลองนำมาใช้ในการฝึกความคล่องตัวให้กับนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย

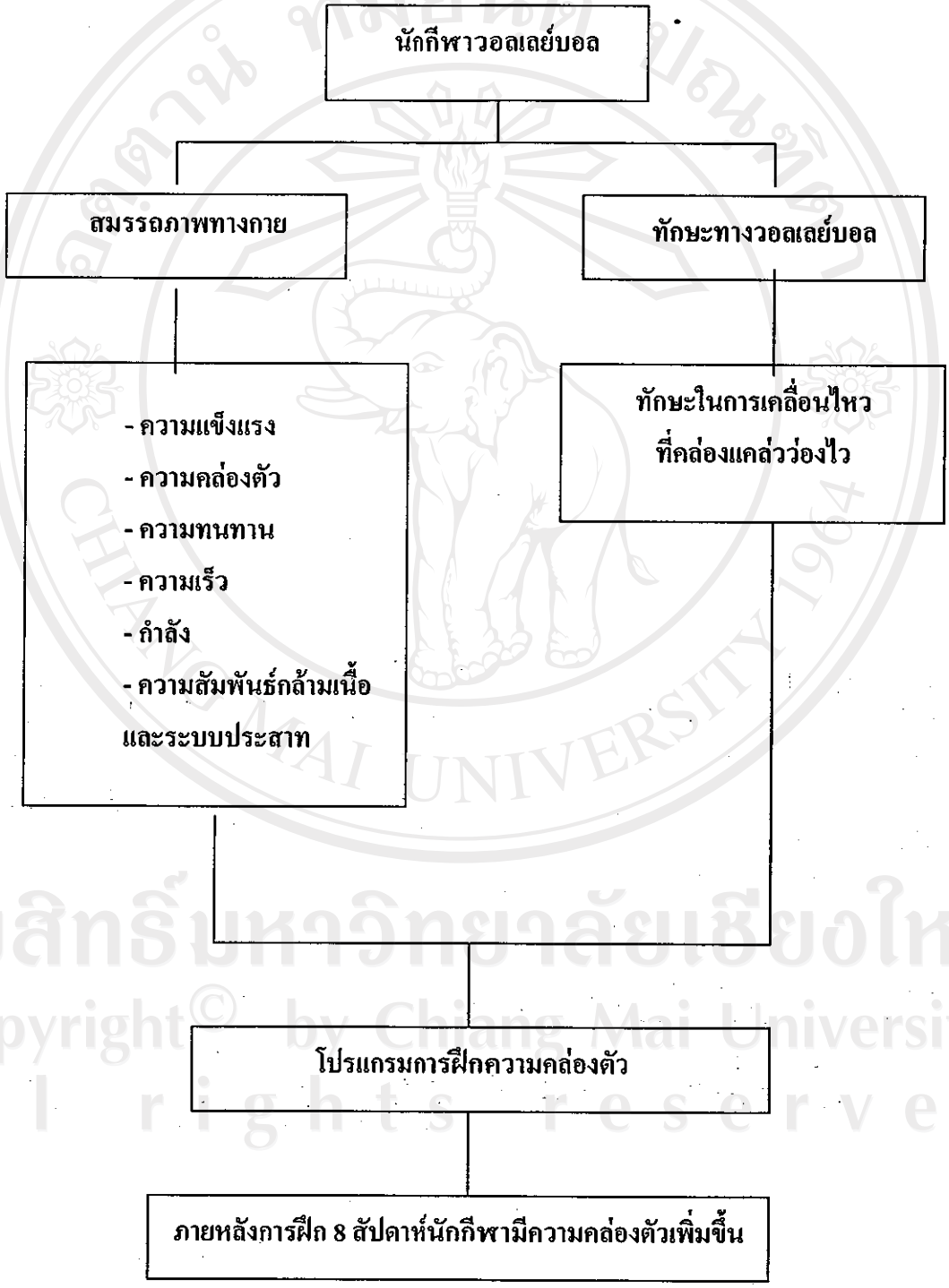
นักกีฬา หมายถึงนักกีฬาวอลเลย์บอลชายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาวิทยาเขตภาคพายัพ

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา

1. นักกีฬาวอลเลย์บอลมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่มากขึ้น
2 ส่งเสริมให้นักกีฬาวอลเลย์บอลมีประสิทธิภาพความคล่องตัวมากขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบความคิด



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved