

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันมีการพัฒนาไปจากเดิมมาก ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการเล่น เทคนิควิธีการ ซึ่งมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น กีฬาวอลเลย์บอลช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และที่สำคัญเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งต้องอาศัยความพร้อมเพียง ความสามัคคี และการประสานสัมพันธ์กันของผู้เล่นในทีม ซึ่งในการเล่นประกอบด้วย ผู้เล่น 2 ทีมๆ ละ 6 คน วิธีการเล่นใช้การตีได้ลูกให้ลอยไปมาในอากาศ โดยพยายามให้ลูกบอลตกในแดนฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนน การแข่งขันแบ่งออกเป็น 5 เซต ทีมใดชนะ 3 เซตก่อนเป็นฝ่ายชนะ โดยใน 4 เซตแรกต้องทำคะแนน 25 คะแนนและห่างจากทีมแพ้ 2 คะแนนถึงจะชนะและถ้าเสมอกันทีมละ 2 เซต ต้องมีเซตที่ 5 เป็นการตัดสินนักกีฬาวอลเลย์บอลที่ดีต้องประกอบด้วย ทักษะและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งทักษะวอลเลย์บอลประกอบด้วย การเสิร์ฟ การเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือเหนือศีรษะ การเล่นลูกมือเดียว การเซต การตบลูก การสกัดกั้น การหยอด และการเคลื่อนตัวเพื่อเล่นลูกบอล และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วย ความแข็งแรง ความคล่องตัว ความเร็ว ความอดทน ความอ่อนตัว ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาท

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่า ทักษะและสมรรถภาพทางกายมีส่วนสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล โดยเฉพาะการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ทักษะและสมรรถภาพจึงมีความสำคัญในการนำไปใช้เพื่อตั้งรับ เพื่อป้องกันและเพื่อทำคะแนน ดังนั้น การที่จะทำให้ทีมวอลเลย์บอลชนะได้นั้นสิ่งที่สำคัญคือการทำคะแนนและการที่จะทำคะแนนได้ดีนั้นต้องมีทักษะการตบ และการสกัดกั้นที่มีประสิทธิภาพ

จากประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลและอยู่ในแวดวงกีฬาวอลเลย์บอลรวมทั้ง ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลหลายท่านด้วยกัน ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าขาดโปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการตบและการสกัดกั้นของ

นักกีฬาโอลิมปิก ผู้ศึกษาจึงมีแนวคิดและเล็งเห็นความสำคัญของวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทักษะดังกล่าวข้างต้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะการตบและการสกัดกั้น ผู้ศึกษาพบว่าสิ่งสำคัญในการตบและการสกัดกั้นให้มีประสิทธิภาพนั้นคือการกระโดด หากนักกีฬาสามารถกระโดดได้สูงยิ่งส่งผลให้การตบและการสกัดกั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะนักกีฬาโอลิมปิกของไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปร่างเตี้ยเมื่อเทียบกับนานาชาติ ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเพราะจากงานวิจัยต่าง ๆ พบว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกสามารถเพิ่มความสามารถในการขึ้นกระโดดและผนังได้สูงขึ้น (ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริโรจน์, 2538) ในนักศึกษาชาย อายุ 19-20 ปีและสามารถเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกชาย (สมพงษ์ วัฒนาโกศลกิจ, 2541) และจากการศึกษางานวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ใช้การฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความ สนใจที่จะศึกษาผลการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump (Chu, 1992) ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกหญิงที่เข้าแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา เขตการศึกษา 8 ครั้งที่ 24 ประจำปีการศึกษา 2545

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกชาย หลังการฝึก 8 สัปดาห์
2. เปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกระหว่างเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกชาย หลังการฝึก 8 สัปดาห์

สมมติฐานการศึกษา

1. ภายหลังจากฝึกนักกีฬากลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และกลุ่มที่ฝึกด้วยเทคนิค Split Squat Jump เป็นเวลา 8 สัปดาห์ นักกีฬาโอลิมปิกมีแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้น และสามารถกระโดดได้สูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก

2. ภายหลังจากการฝึกนักกีฬาในกลุ่มที่ฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Split Squat Jump มีแรงเหยียดขาเพิ่มขึ้นและสามารถกระโดดได้สูงขึ้นกว่านักกีฬาในกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล โดยทำการฝึกตามโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกในเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขา และความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล

2. ขอบเขตประชากร

นักกีฬาวอลเลย์บอลทีมหญิงที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา เขตการศึกษา 8 ครั้งที่ 24

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกเทคนิค Rim Jumps หมายถึง การฝึกที่ใช้อุปกรณ์ที่มีความสูง เช่น ห่วงบาสเกตบอล หรือคานประตูฟุตบอล ในการศึกษาที่ใช้ห่วงบาสเกตบอล การฝึก เริ่มต้นยืนกางขาออกให้เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ โดยยืนอยู่ใต้ห่วงพยายามกระโดดแตะห่วง โดยสลับมือซ้าย-ขวาไปเรื่อย ๆ ควรใช้เวลาสั้น ในการอยู่บนพื้นและการฝึกกระโดดแต่ละครั้งพยายามรักษาระดับความสูงไม่ให้ต่ำกว่าเดิม

การฝึกเทคนิค Split Squat Jump หมายถึง วิธีการฝึกโดยท่าเตรียมให้แยกขาห่างกัน โดยก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้าอีกข้างหนึ่งอยู่ด้านหลังโดยงอสะโพกและเข่าของขาด้านหลังตั้งฉากกับสะโพก 90 องศา เริ่มต้นกระโดดขึ้นไปในอากาศโดยใช้แขนทั้งสองข้างช่วยเหวี่ยงเพื่อให้อลอยตัวขึ้น(พยายาม ปฏิบัติให้อยู่ในท่าเดิม คือก้าวขาไปด้านหน้าซึ่งสะโพกและเข่าตั้งฉากกัน) จากนั้นลงสู่พื้นกลับสู่ท่าเดิม แล้วกระโดดขึ้นไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกันในการกระโดด

การฝึกด้วยพลัยโอเมตริก หมายถึง การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดพลังความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลันลักษณะการฝึกสามารถกระทำได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึกกระโดด (jump training) และเขย่ง (hopping) การฝึกด้วยพลัยโอเมตริกในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง โปรแกรมการฝึกด้วยเทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump ในนักกีฬาโอลิมปิคระยะเวลา 8 สัปดาห์

Stretch – Shot Cycle (SSC) หมายถึง รูปแบบการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีการทำงานแบบยืดยาวออก แล้วตามด้วยการทำงานแบบหดสั้นเข้ามากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการหดตัวแบบสั้นเข้าอย่างเดียว (Verkhoshanski, 1969)

นักกีฬาโอลิมปิค หมายถึง นักกีฬาโอลิมปิคหญิงโรงเรียนวัดโนนทัยพายัพที่เข้าแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา เขตการศึกษา 8 ครั้งที่ 24 จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 16 - 18 ปี

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงผลการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก เทคนิค Rim Jumps และเทคนิค Split Squat Jump ที่มีผลต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิค
2. ผู้ฝึกสอนสามารถนำรูปแบบการฝึกไปปรับใช้กับทีมตนเองได้
3. สามารถพัฒนาความสามารถในด้านแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิคหญิงตัวแทนเขตการศึกษา 8

กรอบแนวคิดในการศึกษา

