

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน ที่ว่า “การกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคน และชีวิตของชาติบ้านเมือง” (วารสารกีฬา 2531) จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจะเห็นได้ว่าคนเรานั้นจะต้องมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อที่จะให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อที่จะได้ให้การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าในอนาคต ดังนั้นคนเราจึงต้องเลือกวิธีการที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา และได้พัฒนาเป็นการแข่งขันเพื่อที่จะรู้ถึงพัฒนาการของการฝึกซ้อม ในปัจจุบันการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นระดับในประเทศหรือการแข่งขันระดับนานาชาติ ได้มีการพัฒนามาตรฐานการเล่นขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลมาจากการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาใช้ในการฝึกและการแข่งขันและการคิดค้นวิธีการใหม่ที่จะพัฒนานักกีฬาให้มีขีดความสามารถเพิ่มมากขึ้น กีฬาทุกประเภทพัฒนาการเล่นไม่ว่าจะเป็นเทคนิคการเล่น ผลักกำลังของตัวนักกีฬา ตลอดจนการฝึกที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจงของแต่ละกีฬา ปัจจุบันกีฬาแฮนด์บอลเปิดโอกาสและได้รับการส่งเสริมให้มีการเล่นกันอย่างแพร่หลายและได้รับความนิยมจากเยาวชนและประชาชนอย่างกว้างขวาง ดังจะเห็นได้จากการบรรจุเข้าแข่งขันกีฬาเกือบทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขัน กีฬาเขตการศึกษา กีฬาเยาวชน กีฬาแห่งชาติ กีฬาสถาบันราชภัฏ กีฬามหาวิทยาลัย ดังนั้นจึงได้มีการพัฒนาการเล่นให้มีความรวดเร็วและแม่นยำในการทำประตูแน่นอนมากขึ้น ในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลเป็นการเล่นที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างประกอบกัน ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้เล่นเป็นอย่างดี เนื่องจากการวิ่ง การกระโดด การขว้างลูกอยู่ตลอดเวลาซึ่งเป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเรา และเป็นกีฬาที่จะต้องอาศัยความแข็งแรงของแขน ไหล่ และลำตัวค่อนข้างมาก ถึงแม้ว่ากีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่จะต้องอาศัยการเล่นเป็นทีม แต่เมื่อถึงเวลาที่จะต้องยิงประตูเพื่อที่จะให้ทีมมีชัยชนะแล้วจะต้องขึ้นอยู่กับความสามารถเฉพาะตัวและความแข็งแรงเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเวลาที่เรามีโอกาสยิงประตูโดยไม่มีคู่ต่อสู้มาคอยรบกวนมีแต่ผู้ยิงประตูกับผู้รักษาประตูเท่านั้น การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลเป็นการเล่นที่จำกัดด้วยพื้นที่ที่ค่อนข้างจำกัดและจำนวนผู้เล่นมาก การเล่นที่รวดเร็ว และแรง การทำประตูสามารถกระทำได้ทุกโอกาสที่จะทำได้

ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530) กล่าวถึงความสำคัญของการยิงประตูว่า “การยิงประตูเป็นทักษะสำคัญที่สุดในการเล่นที่จะนำไปสู่ผลแพ้หรือชนะ” ดังนั้นเมื่อผู้เล่นคนไหนที่มีโอกาสทำประตูได้ ต้องทำประตูให้ได้ผล ถ้าเราพลาดก็เป็นการเปิดโอกาสให้ทีมตรงข้ามทำประตูนำเราออกไปมากเท่านั้น อันสืบเนื่องจากการที่เป็นกีฬาที่เป็นการเล่นที่รวดเร็ว แรง และมีการทำประตูตลอดเวลา จึงยอมทำให้เกิดการกระทำผิดกติกาขณะการเล่นทำประตู อยู่เป็นประจำ เมื่อมีการทำผิดกติกาขณะการเล่นทำประตู การลงโทษคือการที่ให้ฝ่ายตรงข้ามได้ยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ในการยิงลูก ณ จุดโทษนั้นเป็นโอกาสของผู้เล่นที่สามารถทำประตูได้โดยไม่มีผู้เล่นคนอื่นมารบกวน มีเพียงแต่ผู้รักษาประตูเท่านั้นที่ยืนขวางทางลูกบอลอยู่ แต่การยืนขวางประตูของผู้รักษาประตูที่มีความกว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตร ยังมีช่องว่างที่จะทำให้ลูกบอลเข้าประตูได้คือ จุดที่ใกล้กับเสาและคานประตูซึ่งผู้รักษาประตูไม่สามารถกระโดดปิดได้ทันเนื่องจากถ้าผู้ยิงลูกมีความเร็วมาก หรือคิดว่าลูกจะออกนอกเสาหรือคานประตู เมื่อผู้ที่ทำการยิงประตู ณ จุดโทษมีความแม่นยำและการยิงประตู ณ จุดโทษก็จะเป็นผล ดังนั้นการที่จะยิงประตูได้แม่นยำนั้นจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อแขนที่แข็งแรง และมีความมั่นคงของลำตัวที่มั่นคง จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยจึงคิดว่าถ้าเราสามารถสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน และความมั่นคงของลำตัวทำให้เกิดพลังในขณะทำการยิงประตู ณ จุดโทษมีความเร็ว และความแม่นยำของลูกที่ยิงออกสู่เป้าหมาย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำของการยิงประตูแฮนด์บอลก่อนการฝึกพลัยโอเมตริกและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำที่เพิ่มขึ้นของการยิงประตูระหว่างกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริกกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกพลัยโอเมตริก

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตเนื้อหา

1. การยิงประตูเป็นการยิงประตู ณ จุดโทษ ตามจุดที่กำหนดให้
2. ทำในการฝึกพลัยโอเมตริกคือ

- | | |
|--------------------|--|
| 2.1 Trunk Rotation | เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Latissmus dorsi |
| 2.2 Side throw | เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Deltoid |

2.3 Modified Overhead Throw เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Pectoralis major ,Latissmus dorsi

2.4 Incline push up depth jump เป็นการพัฒนากล้ามเนื้อ Pectoralis major , Bicep ,Tricep

ขอบเขตประชากร

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชาย โปรแกรมวิชาพลศึกษาชั้นปีที่ 2 สถาบันราชภัฏเชียงราย ที่เรียนรายวิชาแฮนด์บอล และมีทักษะการเล่นเท่าเทียมกันจำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

1. กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่มีการฝึกใด ๆ จำนวน 10 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก จำนวน 10 คน โดยทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ความแม่นยำของการยิงประตูแฮนด์บอลเป็นผลจากการฝึกพลัยโอเมตริกของกล้ามเนื้อไหล่ กล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัว และนำผลที่ได้จากการศึกษาไปฝึกซ้อมนักกีฬาในทีมที่จะทำการยิงประตูเมื่อได้ยิงประตู ณ จุดโทษเพื่อให้ได้ผลมากยิ่งขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric training) คือการฝึกเพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ เป็นการฝึกที่มีลักษณะการยืดตัวของกล้ามเนื้อและหดสั้นเข้าอย่างรวดเร็ว เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อเป็นการฝึกเพื่อเชื่อมโยงความแข็งแรงและความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ

ความแม่นยำ (accuracy) คือ ความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือกระทำให้อัตราเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการ ได้อย่างถูกต้องทิศทางและถูกต้อง ในการยิงประตูแฮนด์บอลเป็นการยิงประตู ณ จุดโทษกึ่งกลางสนามห่างจากเส้นหลัง 7 เมตร ให้ลูกแฮนด์บอลเข้าระหว่างเสาประตูทั้ง 2 ข้าง และได้คาน ซึ่งมีพื้นที่กำหนดให้ข้างเสาและใต้คาน 6 นิ้ว

การได้ประตู คือ ลูกแฮนด์บอลที่ถูกยิงออกจากมือถูกพื้นที่ที่กำหนดหรือถูกเสาและคานแล้วเข้าระหว่างเสาทั้งสองข้างและใต้คานทั้งลูก ไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของลูกสัมผัสเส้น

การยิงประตู คือ การยิงประตูจากหัวไหล่ (Shoulder shot) เกษม ช่วยพั่ง(2538) การยิงประตูจากหัวไหล่เป็นการยิงประตูที่ง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุด เพราะเป็นการปล่อยลูกบอลไปยังประตูแบบเดียวกับ การขว้างลูกเทนนิส ขว้างลูกซอฟต์บอล เป็นการยิงประตูที่มีความรุนแรงและแม่นยำ ยิงได้ทั้งระยะใกล้และระยะไกล วิธีปฏิบัติการยิงประตูจากหัวไหล่ ทำได้ดังนี้

1. ถ้าเป็นการยิงด้วยมือขวา จะต้องวางเท้าซ้ายไปข้างหน้าเข้าหาประตูส่วนปลายเท้าขวาชี้ไปด้านหลังเล็กน้อย
2. งอเข่าซ้ายเล็กน้อย แล้วถ่าน้ำหนักไปยังเท้าขวา เอนตัวไปข้างหลังให้ขาหลังตั้งตรง
3. ลูกบอลอยู่ในฝ่ามือขวาและจับให้แน่น แล้วยกแขนขึ้นสูงระดับศีรษะงอข้อศอก และเหวี่ยงไปข้างหลังพอควร
4. แขนซ้ายงอและยกไขว้มาข้างหน้าอก บิดลำตัว หันหัวไหล่ซ้ายไปยังทิศทางที่จะยิงประตู
5. การยิงประตูที่รุนแรง ต้องใช้แรงจากขา สะโพก ลำตัว หัวไหล่ แขน และข้อมือ ผู้ที่ทำการยิงประตูแฮนด์บอลจะต้องทำการยิงประตูภายใน 3 วินาที หลังจากได้รับ

สัญญาณ

โปรแกรมการฝึกพัลลีโอเมตริก คือ โปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างกำลังกล้ามเนื้อ มีลักษณะให้กล้ามเนื้อยืดตัวออกก่อนที่จะหดสั้นเข้าอย่างรวดเร็ว โดยใช้การฝึกกระโดดรูปแบบต่าง ๆ เพื่อพัฒนา ระบายกล้ามเนื้อส่วนล่าง (lower extremities) และการฝึกด้วยลูกบอลสำหรับรักษา (medicine ball) เพื่อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อส่วนบน (upper extremities)