

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วอลเลย์บอล (Volleyball) เป็นกีฬาที่เหมาะสมกับทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย เล่นง่าย สะดวก ปลอดภัย และประหยัด ซึ่งเป็นกีฬาที่ทั่วโลกให้ความนิยม และเป็นกีฬาที่มีการแข่งขันกันทั่วไป เช่น กีฬาซีเกมส์ (Sea Games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) และ โอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) นอกจากนี้ยังมีเพื่อใช้เป็นกิจกรรมสันทนาการและการพักผ่อนของบรรดานักธุรกิจ วัยกลางคนได้เล่นร่วมกันแทนกีฬาบาสเกตบอลซึ่งเป็นกีฬาที่หนักเกินไป โดยนายวิลเลียม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ได้พิจารณากีฬาต่างๆ มาดัดแปลง ขึ้นแรกได้นำลักษณะและวิธีการเล่นของกีฬาเทนนิสมาใช้เล่น โดยจึงตาข่ายเทนนิส ใ้ข้างในของลูกบาสเกตบอลสุบลม แล้วใช้ตีได้กันกลับไปมาด้วยมือและแขน แต่เนื่องจากข้างในลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป เป็นเหตุให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปได้ช้า และทิศทางของลูกบอลที่เคลื่อนที่ไปไม่แน่นอน จึงเปลี่ยนมาใช้ลูกบาสเกตบอลจริงๆ แต่ลูกบาสเกตบอลใหญ่ หนักและแข็งเกินไป ทำให้มือของผู้เล่นได้รับบาดเจ็บ ในที่สุดเขาจึงตัดสินใจให้บริษัท A.G.Spalding & Brother Company ประดิษฐ์ลูกบอลที่หุ้มด้วยหนังและบุด้วยยางมีเส้นรอบวงประมาณ 25 – 27 นิ้ว มีน้ำหนักประมาณ 9 – 12 ออนซ์ หลังจากทดลองเล่นได้ผลดีแล้ว จึงได้ตั้งชื่อเกมนี้ว่า “มินตันเน็ต” (Mintonette) (ประโยค สุทธิสง่า 2539)

ประวัติกีฬา วอลเลย์บอลในประเทศไทย มีผู้สันนิษฐานว่ากีฬา วอลเลย์บอล ได้เข้ามาหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งในปี พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกา วอลเลย์บอล โดยอาจารย์นพคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปลและกรมพลศึกษาได้จัดการแข่งขันเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2500 และจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2500 ต่อมา กีฬา วอลเลย์บอล ได้พัฒนาอย่างแพร่หลายไปอย่างรวดเร็วทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานต่างๆ การจัดการแข่งขันมีอยู่เป็นประจำทุกปี โดยการดำเนินงานของสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและหน่วยงานอื่นๆ เช่น กรมพลศึกษา กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาทหาร กีฬาเขต เป็นต้น (ประโยค สุทธิสง่า 2539)

ในปัจจุบันนอกจากวอลเลย์บอลดั้งเดิมที่เล่นกันนรรมฝ่ายละ 6 คน ซึ่งปัจจุบันเรียกแยกประเภท วอลเลย์บอลอินดอร์ (Indoor Volleyball) แล้ว ยังมี วอลเลย์บอลชายหาด (Beach Volleyball) ที่เล่นกันบนพื้นทราย ซึ่งมี ฝ่ายละ 2 คนซึ่งได้รับความนิยมอย่างมากจนทำให้

วอลเลย์บอลอินดอร์ต้องปรับเปลี่ยนกฎ กติกา บางประการเพื่อให้มีความทันสมัยน่าชมมากกว่าเดิม โดยเฉพาะการได้คะแนนนั้น ให้ฝ่ายที่ชนะการโต้ลูกได้คะแนนไปเลย โดยไม่จำเป็นต้องเป็นฝ่ายเสิร์ฟอย่างกติกาเดิม และได้เพิ่มความคล่องตัวในแดนรับให้มีตัวรับอิสระที่เรียกว่าลิเบโร ( Libero ) เพื่อสร้างสีสันให้วอลเลย์บอลอินดอร์กลับมาเป็นเกมที่สนุกเร้าใจยิ่งขึ้น ( กิตติกุล ศิลปวิทยกุล 2544 )

กีฬา วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ทำการแข่งขันกันเป็นทีมผู้เล่นแต่ละคนต้องเล่นตามกติกาตามตำแหน่ง และนักกีฬาจะต้องมีทักษะ เทคนิค วิธีการเล่นที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป เพื่อให้ทีมของตนมีชัยชนะ แต่ทั้งนี้ผู้เล่นภายในทีมจะต้องมีความเข้าใจกัน มีการประสานงานที่ดี มีความสามัคคี และสามารถควบคุมอารมณ์ในขณะที่ทำการแข่งขันได้ดี สิ่งเหล่านี้มักจะเป็นอุปสรรคของนักกีฬาในทีม ดังนั้นนักกีฬาวอลเลย์บอลทุกคนต้องมีความอดทน ในการฝึกซ้อม มีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับเพื่อนในทีมเป็นอย่างดี เพื่อให้ทีมของตนได้รับชัยชนะในการแข่งขันแต่ละครั้ง

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามีความสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเสริมสร้างกำลังความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อของนักกีฬา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในช่วงเวลาการแข่งขันเพื่อชิงความเป็นเลิศ การที่คนเราจะประกอบกิจกรรมใดๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีความสำคัญเป็นอย่างมาก และถือเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งของสมรรถภาพทางกายของมนุษย์ (เจริญ กระบวนรัตน์ 2544) กล้ามเนื้อเป็นแหล่งกำเนิดพลังหรือแรงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกายและประกอบกิจกรรมต่างๆ

ในการเล่นวอลเลย์บอลผู้เล่นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพที่ดีตลอดจนต้องมีทักษะที่ดีด้วย ทักษะเบื้องต้นในการเล่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากนับตั้งแต่ ท่าทาง การยืน การทรงตัว การเล่นลูกสองมือล่าง (Under) การเซ็ท (Set) การเสิร์ฟ (Services) การตบ (Spike) และการสกัดกั้น (Block) ทักษะเบื้องต้นที่สำคัญและยากต่อการฝึกฝน เพราะต้องอาศัยการกระโดดสูงไปพร้อม ๆ กับความแม่นยำในการเล่นลูกก็จะเป็นผลดีต่อทีม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความสำคัญของการตบลูกเพราะการตบลูกเป็นสิ่งสำคัญและเป็นวิธีการโจมตีที่มีประสิทธิภาพของฝ่ายรุก มีจังหวะที่ซับซ้อนหลายขั้นตอนที่ผสมผสานต่อเนื่องกัน ซึ่งการตบลูกในที่นี้จะเน้นถึงความแม่นยำในการตบและเพื่อฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถเล่นลูกและโต้กลับได้

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพในการตบลูกวอลเลย์บอล เพราะเชื่อมั่นว่าการที่ทีมวอลเลย์บอลที่มีผู้

เล่นมีการกระโดดได้สูงและตบลูกได้อย่างแม่นยำจะทำให้ทีมประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นในการทดลองครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อดูว่าหลังจากการนำเอาโปรแกรมการฝึกเข้าไปช่วยในการฝึกซ้อมจะส่งผลให้นักกีฬามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

#### วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อเปรียบเทียบความสูงในการกระโดดในแนวตั้งก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลก่อนและหลังการฝึกด้วยโปรแกรม

#### สมมติฐานการศึกษา

การฝึกด้วยน้ำหนักมีผลประสิทธิภาพในการตบลูกวอลเลย์บอลในสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่า สัปดาห์แรก โดยดูจาก

1. ความสูงของการกระโดดเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าโปรแกรม
2. ความแม่นยำเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าโปรแกรม

#### ขอบเขตของการศึกษา

##### ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาว่าการฝึกด้วยน้ำหนัก(weight training) จากท่าทางที่ใช้ในสถานการณ์จริงมีผลต่อประสิทธิภาพในการฝึกการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล คือ มีความแม่นยำ และสามารถกระโดดได้สูงขึ้น

##### ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคครั้งนี้คือ นักเรียนที่เรียนกีฬาวอลเลย์บอลหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 16 – 18 ปี ของโรงเรียนเวียงเจดีย์วิทยา ตำบลลี่ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน ปีการศึกษา 2548 จำนวน 20 คน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**การตบลูก ( Spike )** คือ การเล่นลูกที่อยู่ระดับสูงที่ต้องอาศัยความเร็วและความแม่นยำในการตีลูกบอล เพื่อให้ลูกบอลตกลงพื้นในแดนตรงข้ามอย่างรวดเร็ว เพราะการตบลูกจะให้มีประสิทธิภาพจะต้องอาศัยทักษะอื่นๆ และการทำงานประสานกันของอวัยวะหลายๆ ส่วน เช่น การเคลื่อนที่หาจุดกระโดด, การฝึกกระโดดตลอดจนการเงยแขนขึ้นเพื่อตบลูก เป็นต้น

**ประสิทธิภาพในการตบ** หมายถึง ความสูงของการกระโดด และมีความแม่นยำตามที่ผู้ตบต้องการ

**ความแม่นยำ** หมายถึง คุณภาพของความแน่นอน หรือความแม่นยำตรงในการตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้าม

**Free Weight** หมายถึง บาร์เบล ดัมเบล หรือ ฤงน้ำหนักรที่ใช้ฝึกกล้ามเนื้อโดยน้ำหนักไม่เปลี่ยนแปลงในการออกกำลังกายแต่กล้ามเนื้อทำงานเต็มที่และใช้การหดตัวของกล้ามเนื้อในบางส่วนของกล้ามเนื้อไหวและมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับทักษะการเคลื่อนไหวที่เป็นจริง

**Power (กำลัง)** หมายถึง การออกแรงเต็มที่ด้วยความรวดเร็วในจังหวะที่ปฏิบัติการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นจังหวะที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงยกหรือเอาชนะแรงต้านเพื่อเคลื่อนน้ำหนักไปในทิศทางที่ต้องการ

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. ทราบถึงผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อประสิทธิภาพ (การกระโดดตบและความแม่นยำ) ในการตบลูกวอลเลย์บอล

2. นำไปใช้ร่วมกับการฝึกทักษะอื่นๆ ในกีฬาวอลเลย์บอลและกีฬาชนิดอื่น

3. การศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน ผู้ฝึกสอนนักกีฬา นักกีฬาและผู้สนใจ โดยทั่วไป จะได้นำผลการศึกษาไปทดลองปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลต่อไป