

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1. ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีการเล่นและการแข่งขันกันทั่วไปตามประเทศต่างๆ ทั่วโลกเกิดการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นสื่อสำคัญในการพัฒนาของมนุษย์ ซึ่งผู้เล่นต้องดำเนินไปตามกฎกติกา การฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม ตลอดจนช่วยให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

หลักการเล่นวอลเลย์บอล คือ การเล่นที่มีผู้เล่น 2 ทีมๆ ละ 6 คน โดยมีจุดมุ่งหมายว่า แต่ละทีมพยายามนำลูกบอลข้ามตาข่ายลงไป ในแดนของฝ่ายตรงข้าม และคู่ต่อสู้รับลูกบอลไม่ได้ จึงจะได้คะแนน ทีมใดทำคะแนนได้ 25 คะแนนก่อนก็จะเป็นฝ่ายชนะ พื้นฐานที่สำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล คือ ทักษะการกีฬาและสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย การรับ การเสิร์ฟ การบล็อก การเซต และการตบ เป็นต้น

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สนใจที่จะศึกษา การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า นักกีฬาในทีมที่มีการกระโดดตบลูกบอลได้สูงและมีความรวดเร็วแม่นยำในการกระโดดตบแต่ละครั้ง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและเป็นวิธีการโจมตีที่มีประสิทธิภาพของฝ่ายรุก มีจังหวะที่จะต้องอาศัยการผสมผสานกันหลายขั้นตอนและต่อเนื่อง จะส่งผลการแข่งขันที่มีชัยชนะเกือบทุกครั้ง เพราะการกระโดดได้สูงจะได้เปรียบกว่าคู่ต่อสู้ พื้นฐานในการที่นักกีฬากระโดดได้สูง สามารถนำไปสู่การเล่นวอลเลย์บอลในการกระโดดเสิร์ฟ กระโดดบล็อกลูกตบของคู่ต่อสู้ และการกระโดดตบ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ที่มีความสำเร็จจะต้องมาจากลูกจังหวะแรกและจังหวะที่สอง ที่มีความสัมพันธ์กัน การตบลูกบอลมีวิธีการตบที่หลากหลาย แต่หลักการของการตบมีอยู่ 6 ประการคือ

1. ท่าเตรียม
2. การวิ่ง
3. การกระโดด

#### 4. ขอบเขตการศึกษา

##### ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงความแตกต่างของความสูงในการกระโดดในแนวตั้ง และความแม่นยำในการกระโดดตบลูกบอล จากผลของการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกบอลเพียงอย่างเดียว ตามโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์

ขอบเขตประชากร ที่ใช้ในการศึกษา คือ

นักกีฬาบอลเลย์บอลทีมชายมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย อายุระหว่าง 18 – 21 ปี จำนวน 30 คน

#### 5. นิยามคำศัพท์เฉพาะ

พลัยโอเมตริก (Plyometric) คือ การออกกำลังกายที่รวมไว้ซึ่งกำลัง ความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน สามารถฝึกได้หลายรูปแบบ อาทิเช่น การฝึกกระโดดและเขย่ง

Stretch – Short Cycle (SSC) หมายถึงรูปแบบของการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีการทำงานแบบยืดยาวออก แล้วตามด้วยการทำงานแบบหดสั้นเข้ามากว่าเดิมเมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการหดสั้นเข้าอย่างเดียว

ความแม่นยำ คือ ความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือการกระทำให้วัตถุเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการ ได้อย่างถูกต้องทิศทางและถูกต้อง

ความแม่นยำในการกระโดดตบลูกบอล คือ ความสามารถในการบังคับ หรือกระทำให้ลูกบอลพุ่งลงสู่สนามได้อย่างแน่นอนและแม่นยำ ซึ่งความสามารถนี้วัดได้จากจำนวนครั้งของการกระโดดตบลูกบอลที่ลูกบอลลงสู่สนาม ณ ตำแหน่งที่กำหนดไว้

โปรแกรมการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกบอล คือ โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดตบลูกบอล ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก คือ โปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ มีลักษณะให้กล้ามเนื้อยืดตัวออกก่อนที่จะหดสั้นเข้าอย่างรวดเร็ว โดยใช้การฝึกกระโดดรูปแบบต่างๆ เพื่อพัฒนาร่างกายส่วนล่าง (Lower extremities) ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

นักกีฬาวอลเลย์บอล คือ นักศึกษาชายในสังกัดชมรมวอลเลย์บอล มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ที่ไม่ได้เล่นกีฬาอย่างอื่น เล่นแต่กีฬาวอลเลย์บอล อย่างเดียว

#### 6. ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาวอลเลย์บอลในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล
2. เพื่อให้ผู้ฝึกสอน นักกีฬาวอลเลย์บอล นำความรู้และข้อค้นพบที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับ โปรแกรมการฝึกสอนและแข่งขันของตนเองได้
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่สนใจในการศึกษาค้นคว้า วิจัย และทดลอง เกี่ยวกับการฝึกพลัยโอเมตริก เพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดดและความแม่นยำในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลของนักกีฬาวอลเลย์บอลในโอกาสต่อไป