

# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาโอลิมปิก เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นกีฬาที่ตื่นเต้นเร้าใจ ด้วยวิธีการเล่นแบบต่างๆ อุปกรณ์หาได้ง่าย ใช้สถานที่ไม่กว้างมาก สามารถเล่นได้ทางชายและหญิง พร้อมทั้งมีการจัดการเรียนการสอนในทุกระดับการศึกษา รวมถึงการแข่งขันในระดับต่างๆ นอกจากนี้กีฬาโอลิมปิกยังมีคุณค่าต่อผู้เล่นในการพัฒนาด้าน อารมณ์ จิตใจ สังคม ตลอดจนการพัฒนากระบวนการกล้ามเนื้อประสาท ไหวพริบ และแก้ไขปัญหาลักษณะเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

ในการเล่นกีฬาโอลิมปิก มีหลายทักษะในการเล่นโดยทักษะแรกที่เกิดขึ้นในการเล่น คือ การเสิร์ฟ ซึ่งในปี พ.ศ. 2541 สหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติได้เปลี่ยนแปลงกติกาในเรื่องของการนับคะแนนการแข่งขันจากเดิม คือ ฝ่ายที่เป็นฝ่ายเสิร์ฟลูกเท่านั้นที่จะสามารถเป็นฝ่ายที่จะได้คะแนนในการเล่นแต่นั้น เป็นฝ่ายใดก็ได้ที่ชนะการเล่นในแต่นั้นสามารถที่จะได้คะแนนโดยไม่ต้องเป็นฝ่ายเสิร์ฟ เมื่อเปลี่ยนแปลงกติกาข้อนี้ เมื่อฝ่ายใดเสิร์ฟลูกเสียก็จะต้องเสียคะแนน และเสียดสิทธิ์การส่งลูกให้กับฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าเป็นกติกาแบบเก่าเมื่อฝ่ายใดเสิร์ฟลูกเสียก็จะเสียดสิทธิ์การส่งลูกให้กับฝ่ายตรงข้ามแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น (อ้างใน รัฐพล เพชรรุจิ :2543) และผลจากการเปลี่ยนแปลงกติกาโอลิมปิกหลายอย่าง เช่น การใช้ผู้เล่นตัวรับอิสระ การเสิร์ฟบอลสามารถถูกตาข่ายได้ แม้กระทั่งระบบการนับคะแนนแบบ rally point ทำให้แนวความคิดยุทธวิธีในการเล่นเปลี่ยนแปลงไป คือพัฒนาการเสิร์ฟให้มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม การเสิร์ฟมีความรุนแรงขึ้น มีความเสี่ยงมากขึ้น เพื่อทำลายเกมคู่ต่อสู้ เพื่อการทำคะแนน หรือหากไม่สามารถทำคะแนนได้ทันทีที่จะเป็นการทำลายรูปแบบการรุกของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งจะทำให้การตั้งรับของฝ่ายเราทำได้ง่ายขึ้น สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการรุกตอบโต้ (Counter attack) ดังนั้นผู้เล่นจึงควรฝึกการเสิร์ฟให้เกิดความชำนาญ โดยการฝึกหัดเสิร์ฟด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสม และดีที่สุดตามความถนัดของผู้เล่นแต่ละคนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พิชิต ภูติจันทร์ (2535) และ อนันต์ อัครฐ (2538) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า “ลูกเสิร์ฟถือว่ามีค่าอย่างมาก ไม่เพียงแต่ให้เสิร์ฟข้ามตาข่ายเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงความแม่นยำ และความรุนแรงของลูกบอลด้วย” ในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลที่มีประสิทธิภาพไม่ใช่เพียงแต่ฝึกเสิร์ฟด้วยลูกวอลเลย์บอลเท่านั้น เนื่องจากการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลด้วยความรุนแรง แม่นยำ และแน่นอน ผู้เสิร์ฟจะต้องมีสมรรถภาพทางด้านความ

แข็งแรงของกล้ามเนื้อ การหดตัวของกล้ามเนื้อ และพลังกล้ามเนื้อแขน-ขา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างและคงสภาพไว้ได้ดีโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก เพราะน้ำหนักกีฬาที่มีความแข็งแรง (Strength) ความเร็ว (Speed) จะทำให้เกิดพลังกล้ามเนื้อ (Power) ได้ และองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เกิดพลังกล้ามเนื้อ ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเชื่อมความแข็งแรงกับความเร็วของการเคลื่อนไหวแบบพลังระเบิด คือใช้แรงปริมาณมากๆ กระทำในระยะเวลาสั้นๆ โดยเรียกการฝึกแบบนี้ว่า “พลัยโอเมตริก (Plyometric)” นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการฝึกแบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) ที่เป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้างพลังกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบนของร่างกาย โดยมีจุดมุ่งหมายในการฝึกหลายอย่าง รูปแบบและขั้นตอนในการปฏิบัติต่างๆ กังย โดยอาศัยทักษะ การขว้าง ปา โยน และรับซึ่งทักษะเบื้องต้นเหล่านี้มีอยู่ในตัวนักกีฬาทุกคนอยู่แล้ว (วารงคณา สารศิลป์: 2549)

จากการศึกษาเอกสารงานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาวอลเลย์บอล พบว่า การเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่มีประสิทธิภาพนั้นคือการเสิร์ฟแบบมือบนเหนือศีรษะ เป็นการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพที่ฝ่ายตรงข้ามรับลูกเสิร์ฟเช่นนี้ได้ยาก (Slaymaker และ Brown: 1976) ซึ่งองค์ประกอบของการเสิร์ฟในนักกีฬาวอลเลย์บอล จะต้องอาศัยความแข็งแรง และ พลังของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ ขา เกิดจากความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานอย่างรวดเร็ว เช่นความแข็งแรงที่ใช้ในการเสิร์ฟ ซึ่งจะเสิร์ฟได้มากน้อยเพียงใดต้องอาศัยจังหวะและการหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่ง Scates (1997) กล่าวว่า การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพ คือการเสิร์ฟที่แม่นยำ เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ไม่อาจจะคาดคะเนได้ มีแรงส่งสูง ซึ่งต้องคำนึงถึงการเสิร์ฟให้ลงในตำแหน่งต่างๆ อาทิเช่น ความแม่นยำของการเสิร์ฟลงในเขตช่องว่างผู้รับระหว่างผู้เล่นสองคน หรือ การเสิร์ฟลงในตำแหน่งที่ไม่มีคนอยู่ เป็นต้น ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงเลือกการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) ด้วย เมดิซีนบอล (Medicine Ball) เพื่อศึกษาผลที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบน รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยการฝึกเมดิซีนบอล ในท่า Trunk Rotation , ท่า Side Throw , ท่า Modified Overhead Throw Incline และ ท่า push up dept jump ซึ่งเป็นการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ ส่วนบนของร่างกาย ควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ ส่วนบนของร่างกายควบคู่กับการฝึก การฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือบน โดยอาศัยความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อที่จะผลิตแรงออกมา โดยการศึกษาครั้งนี้คาดว่า การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) น่าจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนให้ดีขึ้นได้

### วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) ต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบน
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลอย่างเดียว ต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบน
3. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำของการเสิร์ฟของกลุ่มฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) กับกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลอย่างเดียว

### สมมติฐาน

1. ภายหลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการเสิร์ฟแม่นยำมากกว่าก่อนการฝึก
2. ภายหลังจากการฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการเสิร์ฟแม่นยำมากกว่าก่อนการฝึก
3. ภายหลังจากการฝึกกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีความสามารถในการเสิร์ฟแม่นยำมากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว

### ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตของเนื้อหา  
การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลปกติร่วมกับการฝึกการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) และการฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลปกติอย่างเดียว ที่มีผลต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบน และทำการฝึกตามโปรแกรมระยะเวลา 8 สัปดาห์เท่านั้น
2. ขอบเขตประชากร  
เป็นนักกีฬา วอลเลย์บอลชายของโรงเรียนเทคโนโลยีเอเชีย จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric) แบบ เมดิซีนบอล (Medicine Ball) จำนวน 6 คน

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกด้วยโปรแกรมวอลเลย์บอลอย่างเดียว จำนวน 6 คน

3. ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมือบนแบบเหนือศีรษะ** หมายถึง วิธีการส่งลูกบอลเข้าเล่น โดยผู้เสิร์ฟยืนในเขตเสิร์ฟใช้ฝ่ามือตีลูกบอลที่โยนขึ้นเหนือระดับหัวไหล่ให้ลอยข้ามตาข่ายระหว่างเสาอากาศไปตกลงในแดนของฝ่ายตรงข้าม

**ความแม่นยำ** หมายถึง การเสิร์ฟลูกให้ได้ทิศทาง และไปยังเป้าหมาย หรือตำแหน่งและทิศทาง เช่น เสิร์ฟให้ถึงเส้นหลัง หรือให้ตกบริเวณมุมสนาม ทั้งนี้การเสิร์ฟให้แม่นยำมักใช้การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้ลูกไปตกและพยายามเสิร์ฟให้เข้าเป้าหมายมากที่สุด

**ความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล** หมายถึง ความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลให้ลูกบอลข้ามตาข่าย ลงในแดนของคู่ต่อสู้และได้คะแนนตามแบบทดสอบที่กำหนดไว้

**การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric Training)** หมายถึง การฝึกหัดกล้ามเนื้อหดตัวแบบความยาวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และตามด้วยการหดตัวแบบความยาวลดลง อย่างรวดเร็วในทันที ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกับความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

**เมดิซีนบอล (Medicine Ball)** หมายถึง ลูกบอลที่มีน้ำหนักที่ใช้ในการฝึก

**โปรแกรมการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก** หมายถึง โปรแกรมการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในกลุ่มทดลอง

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบถึงผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอล ที่มีผลต่อการเพิ่มความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล
2. สามารถนำไปใช้ร่วมกับการฝึกทักษะอื่นๆ ในกีฬาวอลเลย์บอล

3. เพื่อนำผลการศึกษา ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมให้แก่ นักกีฬา วอลเลย์บอลต่อไป
4. ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องมีความเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์ การกีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved