

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาวอลเลย์บอลได้พัฒนาการเล่นและการแข่งขันขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันแต่ละทีมได้พยายามเสาะแสวงหานักกีฬาที่มีรูปร่างสูง ๆ เข้ามาร่วมเล่นในทีม ซึ่งแต่ละทีมนอกจากจะแข่งขันกันในเรื่องความสูงของนักกีฬาแล้วยังแข่งขันในด้านเทคนิคการเล่น รูปแบบหรือวิธีการฝึกซ้อม การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา เพื่อให้ทีมของตนได้เปรียบในการแข่งขัน

ผู้ศึกษาเคยเป็นนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลด้วยกัน ส่วนใหญ่จะพบปัญหาการขาดแบบฝึกที่ใช้ฝึกซ้อมและวิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ให้กับนักกีฬา ผู้ศึกษาจึงได้แนวคิดและถึงความสำคัญของแบบฝึก จึงศึกษาค้นคว้าแบบฝึกเพื่อฝึกกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดจากหนังสือแบบฝึกวอลเลย์บอลของอาจารย์อุทัย สงวนพงศ์ และผู้ศึกษาได้ออกแบบโปรแกรมการฝึกและวิธีการฝึกขึ้นเองเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการฝึกซึ่งเป็นนักกีฬาระดับเยาวชน

สนามของวอลเลย์บอลจะมีขนาดกว้าง 9 เมตร ยาว 18 เมตร และแบ่งออกเป็นสองฝั่ง โดยใช้ตาข่ายกั้นตรงกลาง ตาข่ายจะมีความสูง 2.43 เมตร สำหรับผู้ชาย และสูง 2.24 เมตรสำหรับผู้หญิง

ความสูงของตาข่ายเป็นอุปสรรคสำคัญ สำหรับนักกีฬาที่มีรูปร่างเตี้ย เนื่องจากนักกีฬาต้องใช้ทักษะการตบ ซึ่งเป็นทักษะที่มีความสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอลเพราะว่าการตบนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำคะแนน การตบลูกบอล ผู้ตบต้องพยายามตีลูกบอลให้ข้ามเหนือตาข่าย หรือเหนือการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม และให้ตกลงบนพื้นสนามของฝ่ายตรงข้าม โดยไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรับลูกบอลกลับมาได้

จากในข้างต้น จะเห็นได้ว่าการกระโดดขึ้นตบเป็นทักษะที่สำคัญในการรุก เพื่อทำคะแนน และผู้ตบจะต้องพยายามตีลูกบอลให้ข้ามเหนือตาข่าย หรือเหนือการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม และให้ตกลงบนพื้นสนาม ของฝ่ายตรงข้าม ทั้งนี้จะต้องใช้กล้ามเนื้อในการกระโดด ที่แข็งแรงเป็นอย่างมาก

การทำการค้นคว้าอิสระในเรื่อง โปรแกรมฝึกการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก ในครั้งนี้เป็นการสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดด เพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดซึ่งจะศึกษากล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดด ที่สำคัญ 3 ประเภทคือ

1. กล้ามเนื้อหน้าขา (Quadriceps)
2. กล้ามเนื้อขาด้านหลัง (Hamstring)
3. กล้ามเนื้อน่อง (Calf)

โดยมีการให้ความรู้ในเรื่องหลักการฝึกซ้อมกีฬา ในเรื่องของการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา (Warm Up) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) โปรแกรมการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกสลับกับการฝึกทักษะทางกีฬาโอลิมปิก และการอบอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) ซึ่งหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาโอลิมปิก หรือนักกีฬาประเภท Jumper ตลอดจนผู้ที่สนใจ ผู้ฝึกสอนกีฬา ในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

สร้างโปรแกรมฝึก เพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

- การศึกษาครั้งนี้ได้มีการออกแบบโปรแกรมฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดด 3 ประเภทคือ กล้ามเนื้อหน้าขา, กล้ามเนื้อขาด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง
- เปรียบเทียบผลการฝึกระหว่าง ก่อนการฝึก และหลังการฝึก

ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการฝึก

- นักกีฬาโอลิมปิกหญิงระดับมัธยมต้น โรงเรียนวัด โนนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

จำนวน 20 คน

สมมติฐาน

โปรแกรมฝึกการกระโดดมีผลทำให้พัฒนาความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา วอลเลย์บอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมฝึก(The Training Program) หมายถึง รูปแบบและรายละเอียดที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการฝึก

การกระโดด(Jumping) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ติดต่อกันจากการวิ่งเข้าหาลูกบอล โดยจะกระโดดทันทีที่เท้าสัมผัสพื้นเต็มฝ่าเท้าและต้องเปลี่ยน โมเมนตัมของแรงจากแนวราบให้เป็นแนวตั้ง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(Muscles Strength) หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้าน แรงที่มากระทำ

นักกีฬาวอลเลย์บอล หมายถึง นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนวัด โนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลจากการฝึกซ้อม ช่วยให้นักกีฬามีการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดเพิ่มขึ้น
2. แบบฝึกที่ใช้ในการฝึกช่วยให้นักกีฬาได้ออกกำลังกล้ามเนื้อที่ใช้ในกระโดด นักกีฬามีพึงพอใจกับแบบฝึกที่สร้างขึ้น
3. โปรแกรมฝึกซ้อม และแบบฝึกที่สร้างขึ้น สามารถนำไปใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกระโดดของนักกีฬาได้ต่อไปในอนาคต
4. โปรแกรมฝึกซ้อม และแบบฝึกที่สร้างขึ้นทำให้นักกีฬามีทักษะ ท่าทางในการกระโดดที่ถูกต้องและสามารถกระโดดได้สูงขึ้น