บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาแฮนด์บอล (Handball Sports) เป็นกีฬาที่นำเอาวิธีการเล่นของกีฬาฟุตบอลและบาสเกตบอลมารวมกัน ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันแพร่หลายทั่วโลก ได้รับการบรรจุเข้าแข่งขันทั้งในกีฬาโอลิมปิกเกมส์และเอเชี่ยนเกมส์ แฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างประกอบกัน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแก่ผู้เล่นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้เล่นต้องวิ่ง กระโดดและขว้างรับลูกบอลอยู่ตลอดเวลา อันเป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของมนุษย์

การแข่งขันกีฬาแฮนด์บอล จัดเป็นเกมการแข่งขันที่สร้างความสนุกสนานตื่นเต้นเร้าใจแก่ผู้ชมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำประตูอย่างรวดเร็วตลอดเวลา ในการแข่งขันครั้งหนึ่งๆ ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายสามารถทำประตูได้ รวมกันโดยเฉลี่ยถึง 40 ประตูซึ่งนับว่าเป็นกีฬาที่มีการทำประตูกันได้จำนวนมากชนิดหนึ่ง ในแต่ละทีมผู้เล่นจะมีความสามารถมากน้อยเพียงใดก็ตาม แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ทีมชนะได้ก็อยู่ที่ความสามารถในการยิงประตู ความสำคัญของการยิงประตูเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการเล่นที่จะนำไปสู่ผลแพ้หรือชนะ ดังนั้นผู้เล่นควรฝึกฝนทักษะการยิงประตูให้ได้หลาย ๆ แบบ เพราะจะนำความสำเร็จมาสู่ทีมได้ (ไพวัลย์, 2530)

ฉะนั้นทีมที่จะประสบความสำเร็จได้ก็ต้องสร้างผู้เล่นที่มีความสามารถในการยิงประตู ผู้ฝึกสอนจะต้องฝึกผู้เล่นเป็นกรณีพิเศษสำหรับยิงประตูโดยเฉพาะ การฝึกผู้ยิงประตูให้เป็นผู้เล่น ชั้นยอดนั้น จะต้องฝึกผู้เล่นให้มีกำลัง ความแข็งแรง และความแน่นอนในจังหวะของการเข้าทำประตู นอกจากนั้นผู้เล่นจะต้องมีความคล่องแคล่ว ว่องไว สายตาดีเยี่ยม สามารถคาดการณ์ได้ถูกต้อง มีสัญชาติญาณและกระตือรือร้นที่จะทำประตู มีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวมั่นคงและมีความสามารถในการหลบหลีกจากการป้องกันของฝ่ายตรงกันข้ามได้

การยิงประตูให้ได้แม่นยำต้องใช้องค์ประกอบต่างๆ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น การที่ผู้ยิงประตูสามารถเข้าใกล้ประตูมากที่สุด ทำให้มีโอกาสที่จะได้ประตูมากขึ้น เมื่อทุกองค์ประกอบมีความพร้อม

การกระโดดยิงในกีฬาแฮนด์บอลต้องใช้กล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อหน้าขาเข้ามาช่วยในการกระโดดซึ่งมีวิธีการฝึกหลายรูปแบบ การฝึกพลัยโอเมตริคเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาความสามารถของกล้ามเนื้อ การฝึกแบบพลัยโอเมตริคจะฝึกโดยเน้นการฝึกกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความแข็งแรง ความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อให้เกิดพลัง นำไปสู่การเพิ่มความสามารถในการกระโดดและมีประสิทธิภาพสูงสุดในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ในกีฬาแฮนด์บอล

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการฝึกด้วยวิธีการฝึกแบบพลัยโอเมตริคต่อระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอล

สมมติฐาน

การฝึกแบบพลัยโอเมตริคจะช่วยเพิ่มระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ของนักกีฬาแฮนด์บอล

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงวิธีการฝึกแบบพลัยโอเมตริคที่มีต่อระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร โดยใช้ระยะทางเป็นตัวกำหนด และทำการฝึกตามแบบที่ ผู้วิจัยกำหนดโดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์

ขอบเขตประชากร

ในการศึกษานี้ จะทำการทดลองในนักกีฬาแฮนด์บอลของสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันราชภัฏแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 "สวนดุสิตเกมส์" จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 19 – 24 ปี สูงระหว่าง 165 – 175 เซนติเมตร ที่ได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง และนักกีฬาจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เคยเข้ารับการผ่าตัดที่เข่ามาก่อน และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในช่วง 6 สัปดาห์ของการฝึกซ้อม

นิยามศัพท์เฉพาะ

"การฝึกพลัยโอเมตริค" หมายถึง การฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเชื่อมโยงความแข็งแรงกับความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดกำลังของกล้ามเนื้อ (ณัฐพงศ์ ดีไพร. 2544)

"โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริค" หมายถึง โปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยใช้ฝึกนักกีฬาแฮนด์บอลเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

"นักกีฬาแฮนด์บอล" หมายถึง นักศึกษาชายที่เป็นนักกีฬาแฮนด์บอลของสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันราชภัฏแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 "สวนดุสิตเกมส์"

"Pre – test" **หมายถึง** การทดสอบก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกซ้อมพลัยโอเมตริค 1 วัน

"Post – test" **หมายถึง** การทดสอบหลังสิ้นสุดการฝึกตามโปรแกรมการฝึกซ้อมพลัยโอเมตริค 1 วัน

"จุดตก" หมายถึง บริเวณที่เท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างสัมผัสพื้นครั้งแรกหลังจากกระโดดตัวลอยขึ้นไปในอากาศ

"เส้นเขต 6 เมตร (เส้นเขตประตู)" หมายถึง เส้นที่วัดจากจุดศูนย์กลางของเสาประตูรัศมี 6 เมตร เขียนเส้นโค้งไปจนถึงเส้นประตู บริเวณเนื้อที่ที่อยู่ภายในเขตนี้เรียกว่าเขตประตู ผู้เล่นคนอื่นห้ามเข้าไป ยกเว้นผู้รักษาประตู (ดูรูปที่ 2 ในภาคผนวก ค) (เกษม ช่วยพนัง. 2538)

"แบบทดสอบวิ่งกระโดดไกล" หมายถึง แบบทดสอบที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องใช้ท่ากระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร ในการทดสอบ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถเพิ่มระยะทางในการกระโดดยิงประตูจากเส้นเขต 6 เมตร
2. นำไปใช้ฝึกร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล
3. ผู้ฝึกสอนหรือผู้สนใจ สามารถนำรูปแบบวิธีการฝึกไปปรับใช้กับทีมของตนเองได้