

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาบอลเลย์บอลในยุคเริ่มแรก เป็นการเล่นเพื่อการออกกำลังกาย และ ใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อการพักผ่อน ผ่อนคลายความตึงเครียดของประชาชนโดยทั่วไป และเนื่องจากกีฬาบอลเลย์บอลสามารถเล่นได้ทุกโอกาส เล่นง่าย และเล่นได้ทุกพื้นที่ วิธีการเล่นใช้การตีได้ลูกบอลให้ลอยไปมาในอากาศโดยพยายามมิให้ลูกบอลตกพื้น กีฬาบอลเลย์บอลจึงได้รับความสนใจ และนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในทุกประเทศทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ต่อมามีการพัฒนารูปแบบการเล่นจนเป็นมาตรฐาน มีการกำหนดกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ ให้เป็นระเบียบและเผยแพร่ไปทั่วโลก จนได้รับความนิยมและนิยมเล่นอย่างกว้างขวาง ปัจจุบันบอลเลย์บอลถูกจัดให้มีการแข่งขันในระดับต่างๆ มากมาย เช่นการแข่งขันบอลเลย์บอลชิงแชมป์โลก กีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ ฯ การเล่นบอลเลย์บอลในปัจจุบันมีการพัฒนาการต่างไปจากเดิมเป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็น รูปแบบการเล่น เทคนิควิธีการเล่นซึ่งมีความสลับซับซ้อนเพิ่มมากขึ้นทำให้เกมส์การแข่งขันสนุกสนานตื่นเต้นและน่าติดตามชมตลอดระยะเวลาของการแข่งขัน (อุทัย สงวนพงศ์, 2531) บอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีแบบแผน และวิธีการเล่นที่สลับซับซ้อน นอกจากจะต้องแข่งขันในเรื่องเทคนิค และกลยุทธ์ในการเล่นแล้ว นักกีฬาจะต้องแข่งขันในเรื่องของสมรรถภาพทางกาย ทักษะและสภาพทางจิตด้วย ดังที่ สุพิตร สมานิติ (2538) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬานั้น จะต้องมียอดperk 3 ประการ คือ 1) จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี 2) จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะ 3) จะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพทางจิตที่สมบูรณ์ นั้นย่อมาหมายความว่าทีมกีฬาบอลเลย์บอลที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น นักกีฬาทุกคนของทีมจะต้องเป็นผู้มีประสิทธิภาพครบทุกด้านดังกล่าว

เป้าหมายของการแข่งขันกีฬาทุกชนิดกีฬา คือชัยชนะ ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องหาวิธีการฝึกนักกีฬาของตนให้มีความสามารถสูงสุดเพื่อผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขัน จึงได้มีการทดลองค้นคว้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาในด้านของ สรีรวิทยา เทคนิคการเล่น ตลอดจนการฝึกเฉพาะของกีฬาประเภทนั้น ๆ สำหรับการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องตัวของนักกีฬาบอลเลย์บอลเป็นการฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการเล่นและแข่งขัน ทีมที่มีนักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงก็มักจะประสบความสำเร็จในการ

เล่นสูงกว่าทีมที่มีนักกีฬาที่มีความคล่องตัวต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากการในการเล่นและแข่งขันวอลเลย์บอล ส่วนใหญ่ ต้องอาศัยการเคลื่อนที่ของผู้เล่นไปตามตำแหน่งต่างๆ ภายในพื้นที่สนามอย่างเหมาะสม เพื่อรับลูกบอลที่ลอยข้ามมาจากการเสิร์ฟ การตบ การหยอด การสกัดกั้น ฯ ของฝ่ายตรงข้ามในทุก ทิศทุกทาง ทุกสภาพการณ์ และการลอยข้ามมาของลูกบอลจากการกระพาดังกล่าวผู้เล่นไม่สามารถ ที่จะคาดเดาทิศทางได้ลูกบอลมีการเปลี่ยนแปลงทิศทางอยู่ตลอดเวลาของการเล่นและแข่งขัน มีทั้ง ไกล่ และ ไกลตัว ความเร็วของลูกบอลมีความแตกต่างกัน จุดตกของลูกบอลไม่แน่นอน ดังนั้นการ เคลื่อนที่ของผู้เล่นที่จะไปยังจุดต่างๆ เพื่อรับลูกบอลจึงมักจะมีการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ อย่างรวดเร็วตลอดระยะเวลาของการเล่นและแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่ในทิศทาง ด้านข้าง หน้า-หลัง ซ้าย-ขวา นั่นคือ ต้องพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปในทุกส่วนของสนามแข่งขัน

ดังนั้น การที่ผู้เล่นจะมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ได้ย่อมมีประสิทธิภาพนั้นย่อมต้อง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสิ่งที่จะบอกถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีก็คือ ระบบการทำงานของ กล้ามเนื้อและระบบประสาทที่เกี่ยวข้อง เป็นแหล่งกำเนิดแรงและกำลัง ที่ทำให้เกิดการสั่งงาน ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งการฝึกซ้อม ระยะเวลา และความหนัก เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงต่อระบบการทำงานของร่างกายส่งผลให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้ทำการทดลองเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาและทดลอง เกี่ยวกับการเพิ่มความคล่องตัวให้กับนักกีฬาเพราะมีความเชื่อมั่นว่าทีมที่มีผู้เล่นที่มีความคล่องตัวสูง มักจะประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นการทดลองในครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อดูว่าหลังจาก การทดลองสิ้นสุดลง การฝึกซ้อมที่ใช้แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ในลักษณะต่างๆ ที่นำ มาใช้ในการทดลองส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคล่องตัวของนักกีฬาหรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์การทดลอง

1. เพื่อศึกษาผลความคล่องตัว หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ทำการ ฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียว
2. เพื่อศึกษาผลความคล่องตัว หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ทำการ ฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลรวมกับการฝึกความคล่องตัว
3. เปรียบเทียบผลความคล่องตัว หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมที่ทำการ ฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียว กับกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลรวมกับการ ฝึกความคล่องตัว

สมมติฐานการทดลอง

1. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ทำการฝึกฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียวนั้นมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นก่อนเริ่มทำการฝึกสัปดาห์ที่ 1
2. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัวมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นก่อนเริ่มทำการฝึกสัปดาห์ที่ 1
3. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัวมีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียว

ขอบเขตการศึกษา

1. เนื้อหา การใช้แบบฝึกความคล่องตัวในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ให้กับนักกีฬาวอลเลย์บอล
2. ประชากร นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้
 - 2.1 กลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลอย่างเดียว
 - 2.2 กลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอลร่วมกับการฝึกความคล่องตัว
3. ระยะเวลาการทดลอง ธันวาคม 2544 ถึง กุมภาพันธ์ 2545 (รวม 6 สัปดาห์)

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬา หมายถึงนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตลำปาง

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วย ความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อและระบบหายใจ กำลัง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องตัว การทำงานประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนทิศทางตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว สำหรับความคล่องตัวในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอลคือ การเริ่มเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างฉับพลัน

แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ ที่ผู้ทำการทดลองนำมาใช้ในการฝึกความคล่องตัวให้กับนักกีฬาในกลุ่มทดลอง

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักกีฬาวอลเลย์บอลมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่เพิ่มมากขึ้น
2. นักกีฬาวอลเลย์บอลมีประสิทธิภาพในการแข่งขันมากขึ้น
3. นักกีฬาวอลเลย์บอลเห็นความสำคัญของการฝึกซ้อม