

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

การฝึกพลั้ยโ้เมตริกสำหรั้บักกีฬาวอลเลย์บอล

การฝึกพลัยโอเมตริกสำหรับนักกีฬาออลเลย์บอล

Chu(1992) ได้แนะนำทักษะการฝึกพลัยโอเมตริกเฉพาะเจาะจงเพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาออลเลย์บอล 5 ท่าดังนี้

1. Multiple Box – to – Box Squat Jumps.

อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องที่มีขนาดความสูงเท่าใดก็ได้ เท่าที่ความสามารถของนักกีฬาจะกระโดดได้

ท่าเริ่มต้น

อยู่ในท่าย่อตัว ย่อเข้าให้มากที่สุด(Deep – Squat) กางขาออกให้กว้างเท่ากับช่วงไหล่

วิธีการฝึก

กระโดดขึ้นบนกล่องที่ 1 ในท่าย่อตัว (Squat position) จากนั้นกระโดดลงสู่พื้นแล้ว

กระโดดขึ้นบนกล่องที่ 2 ทันที โดยเอามือประสานไว้ที่ท้ายทอยหรือไว้ข้างลำตัว

2. Depth Jump.

อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องความสูง 12 นิ้ว หรือ 30 เซนติเมตร

ท่าเริ่มต้น

ยืนบนกล่อง โดยให้นิ้วเท้าชิดขอบกล่องด้านหน้า

วิธีการฝึก

เริ่มกระโดดโดยใช้ขาทั้ง 2 ข้างกระโดดลงสู่พื้นแล้วให้รีบสปริงตัวขึ้นจากพื้นให้เร็วที่สุด โดยให้เท้ามีเวลาสัมผัสพื้นน้อยที่สุด

3. 90 Second Box Drill.

อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องขนาดกว้าง x ยาว x สูง (20 x 30 x 12 นิ้ว)

ท่าเริ่มต้น

ยืนอยู่ข้างกล่อง โดยให้กางขาออกให้เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่

วิธีการฝึก

กระโดดขึ้นบนกล่องแล้วกระโดดกลับลงมาอยู่ข้างกล่องอีกด้านหนึ่ง โดยทำตาม

จังหวะที่กำหนด เช่น

ช่วงเริ่มการฝึก จะฝึกกระโดด 30 ครั้ง ภายในเวลา 30 วินาที

ช่วงก่อนการแข่งขัน จะฝึกกระโดด 60 ครั้ง ภายในเวลา 60 วินาที

ช่วงแข่งขัน จะฝึกกระโดด 90 ครั้ง ภายในเวลา 90 วินาที

4. Split Squat Jump.

อุปกรณ์ที่ใช้

ไม่มี

ท่าเริ่มต้น

แยกขาให้ห่างกันโดยก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า อีกข้างหนึ่งอยู่ด้านหลัง โดยองศาโพกและเข่าของขาด้านหน้าฉากกับสะโพก 90 องศา

วิธีการฝึก

กระโดดขึ้นไปในอากาศโดยใช้แขนทั้งสองข้างช่วยเหวี่ยงเพื่อให้ลอยตัวขึ้น (พยายามปฏิบัติให้อยู่ในท่าเดิมคือ ก้าวขาไปด้านหน้าซึ่งสะโพกและเข่าตั้งฉากกัน) จากนั้นลงสู่พื้นเข้าสู่ท่าเดิม แล้วกระโดดขึ้นไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกัน ในการกระโดด

5. Rim Jumps.

อุปกรณ์ที่ใช้

ใช้อุปกรณ์ที่มีความสูงเช่น ห่วงบาสเกตบอล หรือ คานประตูฟุตบอล

ท่าเริ่มต้น

ยืนกางขาให้เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ โดยยืนอยู่ใต้ห่วงหรือคาน

วิธีการฝึก

พยายามกระโดดแตะห่วงหรือคาน โดยสลับมือซ้าย – ขวาไปเรื่อย ๆ ควรใช้เวลาสั้น ๆ ในการอยู่บนพื้น และการฝึกกระโดดแต่ละครั้งรักษาระดับความสูงไม่ให้ต่ำกว่าเดิม

การทดสอบ

- การยืนกระโดด Vertical Jump

การทดสอบ เป็นการทดสอบวัดกำลังของกล้ามเนื้อขา โดยทำการทดสอบ 3 ครั้ง บันทึกครั้งที่สูงที่สุด การวัดให้วัดจากจุดเริ่มก่อนกระโดดไปยังจุดสูงสุดที่กระโดดได้และคิดคะแนน

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้รับการทดสอบใช้มือแตะผลชอล์ก ยืนตรง เท้าชิด หันข้างลำตัวของมือข้างที่แตะผลชอล์กชิดผนัง ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ แขนตั้ง ทำเครื่องหมายไว้ หลังจากนั้น ให้ผู้รับการฝึกย่อเข่า เหยียดแขนและออกแรงกระโดดให้สูงที่สุด ทำเครื่องหมายไว้

- แรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)

การทดสอบ ทดสอบโดยใช้เครื่องมือวัดแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer) ให้ทดสอบ 2 ครั้ง พิจารณาครั้งที่ดีที่สุด ระหว่างการทดสอบระวังอย่าก้มหลังขณะดึงหรือใช้การเหยียดของลำตัวช่วยดึง

วิธีปฏิบัติ ปรับระดับของเครื่องมือวัดโดยผู้ถูกทดสอบยืนตรงที่ฐาน dynamometer แยกเท้าให้กว้างเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่แขนเหยียดตรงมือจับ bar โดยให้ห่างจากโซ่ตรงกลางข้างละ 1-2 นิ้ว ศีรษะตรงตามองไปข้างหน้าหลังเหยียดตรง เข่างอ 120 องศา คล้องโซ่กับเครื่องมือ จากนั้นออกแรงดึง bar ขึ้นเต็มที่โดยให้เข้าเหยียดตรงวัดแรงที่ได้จากเข็มชี้บนสเกล

โปรแกรมการฝึกซ้อม

ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกเทคนิค Rim Jumps โดยฝึกตามลำดับ ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายประมาณ 10-15 นาที
2. ฝึกพลัยโอเมตริก ฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน กำหนดให้ฝึกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์
 สัปดาห์ที่ 1-2 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 5 เซต
 สัปดาห์ที่ 3-4 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 6 เซต
 สัปดาห์ที่ 5-6 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 7 เซต
 สัปดาห์ที่ 7-8 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 8 เซต
 หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1-2 นาที
3. การคลายร่างกาย (cool down) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

กลุ่มที่ 2 ฝึกเทคนิค Split Squat Jump โดยฝึกตามลำดับดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายประมาณ 10-15 นาที
2. ฝึกพลัยโอเมตริกฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน กำหนดให้ฝึกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์
สัปดาห์ที่ 1-2 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 5 เซต
สัปดาห์ที่ 3-4 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 6 เซต
สัปดาห์ที่ 5-6 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 7 เซต
สัปดาห์ที่ 7-8 ฝึก 10 ครั้ง จำนวน 8 เซต
หมายเหตุ พักระหว่างเซต 1-2 นาที

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

ภาคผนวก ข

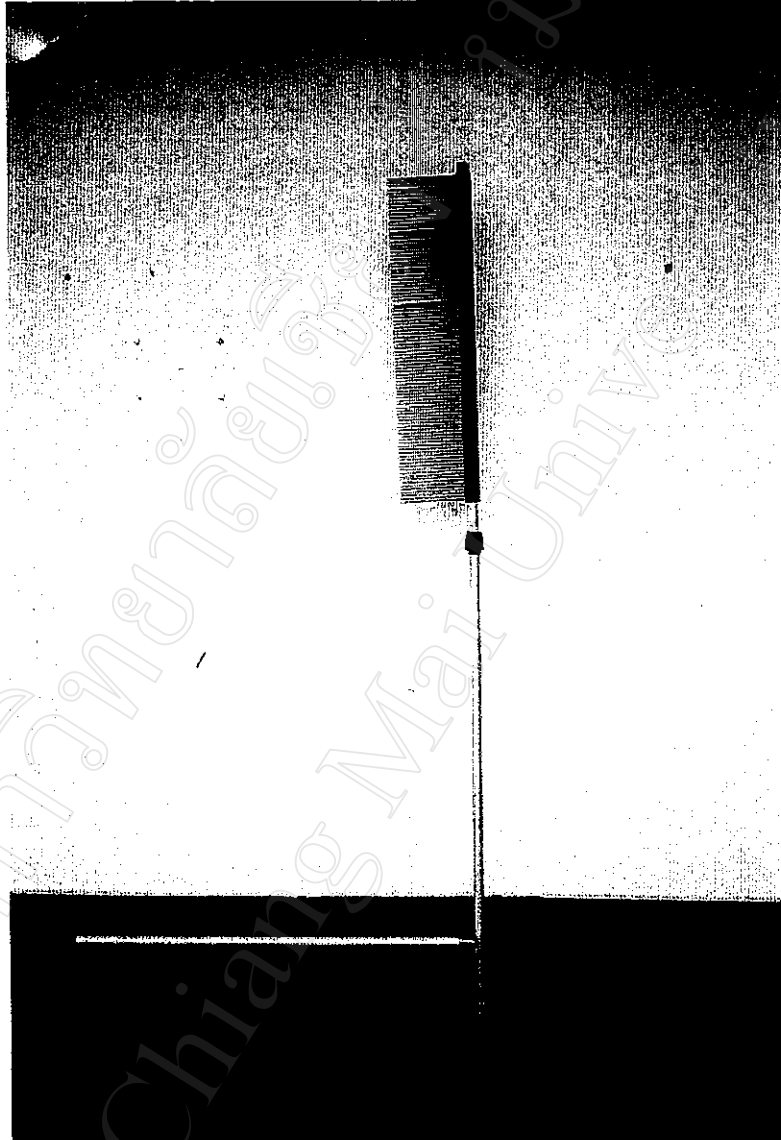
รูปภาพอุปกรณ์การทดสอบการกระโดดสูง

รูปภาพอุปกรณ์การทดสอบแรงเหยียดขา

รูปภาพการฝึกพลัยโอเมตริก พร้อมคำอธิบาย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

1. รูปภาพอุปกรณ์การทดสอบการกระโดดสูง (Vertical Jump)



รูปที่ 1 อุปกรณ์การทดสอบการกระโดดสูง

2. รูปภาพอุปกรณ์การทดสอบแรงเหวี่ยงขา (Leg Dynamometer)



รูปที่ 2 อุปกรณ์การทดสอบแรงเหวี่ยงขา

3. รูปภาพการฝึกพลัยโอเมตริกพร้อมคำอธิบาย

3.1 คำอธิบายการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps

วิธีปฏิบัติ

เริ่มต้นยืนกางขาออกให้เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ โดยยืนอยู่ใต้ห่วงพยายามกระโดดแตะห่วง โดยสลับมือ ซ้าย-ขวาไปเรื่อย ๆ ควรใช้เวลาสั้น ในการอยู่บนพื้นและการกระโดดแตะห่วงพยายามรักษาระดับความสูงไม่ให้ต่ำกว่าเดิม



รูปที่ 3

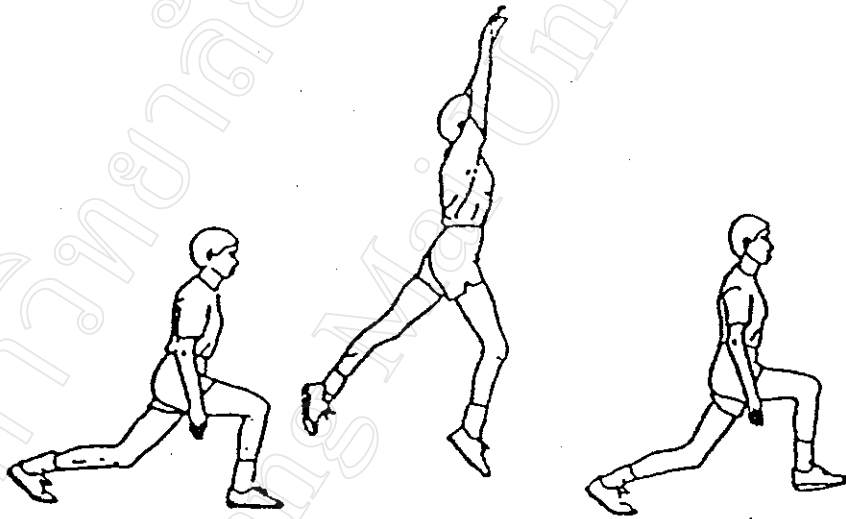
เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3.2 คำอธิบายการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Split Squat Jump

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียมให้แยกขาห่างกัน โดยกางขาข้างหนึ่งไปด้านหน้าอีกข้างหนึ่งอยู่ด้านหลัง โดยงอสะโพกและเข่าของขาด้านหน้าตั้งฉากกับสะโพก 90 องศา เริ่มต้นกระโดดขึ้นไปในอากาศโดยใช้แขนทั้งสองข้างช่วยเหวี่ยงเพื่อให้ลอยตัวขึ้น (พยายามปฏิบัติให้อยู่ในท่าเดิม คือก้าวขาไปด้านหน้าซึ่งสะโพกและเข่าตั้งฉากกัน) จากนั้นลงสู่พื้นกลับสู่ท่าเดิม แล้วกระโดดขึ้นไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกันในการกระโดด



รูปที่ 4

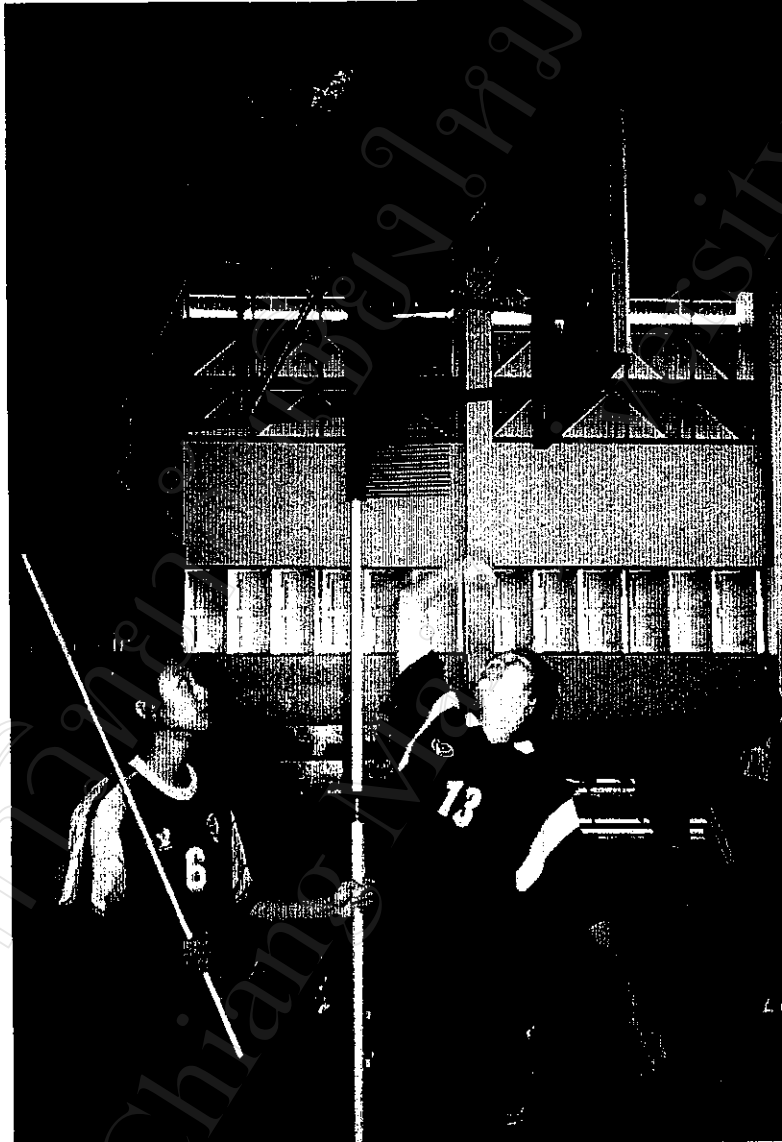
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค
ภาพประกอบการศึกษา

การทดสอบการกระโดดสูง (Vertical Jump)



รูปที่ 5

การทดสอบแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)



รูปที่ 6

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวขวัญเรียม ก้อนแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	17 มีนาคม 2522
ที่อยู่ปัจจุบัน	113 หมู่ 15 ตำบลแม่นาวาง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2540	ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนแม่เมาะวิทยาคม
พ.ศ.2542	ปก.ศ.สูง พละศึกษา วิทยาลัยพละศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2544	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.วิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยพละศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2546	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่