

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางและเป็นกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติเป็นอย่างสูง เป็นผลให้มีการส่งเสริมสนับสนุนเยาวชนและผู้สนใจให้มีโอกาสเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากขึ้น การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันได้มีการพัฒนาขึ้นในหลาย ๆ ด้าน อาทิเช่น อุปกรณ์การเล่น กติกาการเล่น สนาม รูปแบบการเล่นที่มีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการรุกด้วยการตีบอลซึ่งแบ่งได้หลายลักษณะ การตีบอลเร็ว การตีบอลโค้ง การตีบอลโค้ง การหลอกในการตีบอล การเซิร์ฟ การสกัดกั้น แบบอยู่กับที่ การสกัดกั้นแบบเคลื่อนที่ การสกัดกั้น 1 คน, 2 คน หรือ 3 คน นอกเหนือจากทักษะการตีบอล การสกัดกั้นที่ดี และองค์ประกอบที่มีความสำคัญอีกอย่างคือ การเคลื่อนที่การกระโดด ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่แล้วกระโดดหรือการขึ้นกระโดด หากสมรรถภาพร่างกายในการกระโดดไม่ดีแล้วจะทำให้เสียเปรียบคู่แข่งดังที่เราได้เห็นในการแข่งขันระดับโลก ผู้เล่นที่สูงจะได้เปรียบในการกระโดด มากกว่าผู้เล่นตัวเตี้ยกว่า ซึ่งผู้เล่นที่สูงอาจใช้แรง 70% ต่อการกระโดดที่เท่ากันกับนักกีฬาที่ตัวเตี้ยกว่า ซึ่งจะต้องใช้แรงกระโดดถึง 80-90% จึงจะทำการกระโดดได้เท่ากัน ดังที่ อริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวไว้ว่าสมรรถภาพและสุขภาพทางกายมีผลโดยตรงต่อการทำงานของจิตใจที่จะสั่งให้ร่างกายทำงานตามที่ต้องการ ถ้าหากเราสามารถสร้างแบบฝึก หรือโปรแกรมการฝึกที่จะพัฒนาในการกระโดดให้เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดี และการฝึกนั้นต้องมีความสอดคล้องและใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด ดังนั้น ผู้ทำการวิจัยจึงได้จัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล
สาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สมมติฐานการวิจัย

หลังการฝึกโปรแกรม 8 สัปดาห์ นักกีฬาวอลเลย์บอลมีความสามารถในการกระโดดเพิ่มขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดดของ นักกีฬาโอลิมปิกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยทำการฝึกตามโปรแกรมระยะ 8 สัปดาห์และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกตาม โปรแกรม ที่มีผลต่อแรง เขยิบขา และ ความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิกโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. ขอบเขตประชากร

นักกีฬาโอลิมปิกทีมหญิง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไปและร่างกายสามารถ กลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาโอลิมปิก ประกอบด้วย ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อและระบบหายใจ ความเร็ว กำลัง ความ คล่องตัว การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความสามารถในการกระโดด ลักษณะต่างๆ

แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกที่ผู้ทำการวิจัยนำมาใช้สำหรับการฝึกความสามารถในการ กระโดดให้กับนักกีฬา

การฝึกเทคนิค Rim Jumps หมายถึง การฝึกที่ใช้อุปกรณ์ที่มีความสูง เช่น ห่วง บาสเกตบอล หรือคานประตูปดบอล ในการศึกษาใช้ห่วงบาสเกตบอล การฝึกเริ่มต้นยืนกางขา ออกให้เท่ากับความ กว้างของช่วงไหล่ โดยยืนอยู่ใต้ห่วงพยายามกระโดดแต่ละห่วง โดยสลับมือซ้าย - ขวาไปเรื่อย ๆ ควรใช้เวลาสั้น ในการอยู่บนพื้นและการฝึกกระโดดแต่ละครั้งพยายามรักษาระดับ ความสูงไม่ให้ต่ำกว่าเดิม

การฝึกเทคนิค Split Squat Jump หมายถึง วิธีการฝึกโดยท่าเตรียมให้แยกขาห่างกัน โดย ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้าอีกข้างหนึ่งอยู่ด้านหลัง โดยงอสะโพกและเข่าของขาด้านหน้าตั้งฉากกับ สะโพก 90 องศา เริ่มต้นกระโดดขึ้นไปในอากาศโดยใช้แขนทั้งสองข้างช่วยเหวี่ยงเพื่อให้ลอยตัว ขึ้น (พยายามปฏิบัติให้อยู่ในท่าเดิม คือก้าวขาไปด้านหน้าซึ่งสะโพกและเข่าตั้งฉากกัน) จากนั้นลงสู่ พื้นกลับสู่ท่าเดิม แล้วกระโดดขึ้นไปเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกันในการกระโดด

การฝึกด้วยพัลลภไอเมตริก ได้แก่ การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดพลังความแข็งแรง และความ รวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลันลักษณะการฝึกสามารถกระทำ

ได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึกกระโดด (jump training) และเข่ง (hopping) การฝึกด้วยพลัซโอมेटริกในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง โปรแกรมการฝึกด้วย Rim Jumps และ Split Squat Jump ในนักกีฬา วอลเลย์บอลระยะเวลา 8 สัปดาห์

Weight training หมายถึง การฝึกที่ใช้อุปกรณ์ที่มีน้ำหนักในระดับต่างมาประกอบการฝึก ซึ่งอาจได้แก่ ดัมเบล บาร์เบลหรือเครื่องฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน สิ่งสำคัญประการแรกจะต้องถามก่อนว่าต้องการฝึกเพื่ออะไรจากนั้นจึงเริ่มศึกษาวิธีการฝึก

นักกีฬาวอลเลย์บอล หมายถึง นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลการฝึกตาม โปรแกรมที่วางไว้ว่าสามารถเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล
2. ฝึกสอนสามารถนำรูปแบบการฝึกไปปรับใช้กับทีมตนเองได้
3. สามารถพัฒนาความสามารถในกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลตามกรอบแนวคิดในการศึกษา

กรอบแนวคิดวิจัย

