

บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

กีฬาโอลิมปิกได้แพร่หลายเข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใด ไม่มีหลักฐานแน่ชัด แต่สันนิษฐานว่าประชาชนชาวไทยบางกลุ่มได้เริ่มเล่น และแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมาตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยมีการเล่นในกลุ่มชาวจีน และชาวญวน ที่อพยพมาจากผืนแผ่นดินใหญ่ได้นำเข้ามาเล่นในเขตภาคใต้ของประเทศไทยได้จัดให้มีการแข่งขันกันเอง ในชุมชนคนไทยก็เริ่มฝึกหัดเล่นกันบ้าง ทั้งนี้เพราะการเล่นวอลเลย์บอลไม่มีอันตราย เล่นง่ายอุปกรณ์มีน้อย และร่วมเล่นกันได้ทั้งชายและหญิงจนกระทั่งในปี พ.ศ.2477 กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีและบรรจุกีฬาโอลิมปิกเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก โดยใช้กติกาการเล่นในระบบ 9 คน และตั้งแต่นั้นมาก็พัฒนาขึ้นโดยตลอด จนกระทั่งเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2500 ได้มีการจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น (อุทัย สงวนพงศ์, 2531:1)

ในปัจจุบันกีฬาโอลิมปิกได้รับความนิยมนิยมในการเล่นอย่างแพร่หลายทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย เพราะเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่าย เล่นได้ทุกเพศทุกวัยไม่ว่าจะเป็นสถานที่ใด ผู้เล่นต่างอยู่ในแดนของตนเอง และมีตาข่ายกั้นกลางสนาม ไม่มีการปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่าย และส่งเสริมความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีมเดียวกัน นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานส่งเสริมสนับสนุนการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์สร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายด้านการเคลื่อนไหว ทุกส่วนตั้งแต่ นิ้วมือ ฝ่ามือ ข้อมือ และร่างกายส่วนอื่นๆ ซึ่งการเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีไหวพริบดี สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันที จึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีสมาธิ จิตใจเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ อารมณ์มั่นคง และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (อภิศักดิ์ ขำสุข, 2544 : 9-15)

กีฬาโอลิมปิกได้เล่นกันทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และตามหน่วยงานต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันมากมายหลายรายการเป็นประจำทุกปี โดยการดำเนินงานของสมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และหน่วยงานอื่นๆ ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน ที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี สมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทยได้พัฒนากีฬาโอลิมปิกในทุกๆด้านมาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นในด้านของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และผู้จัดการแข่งขัน จนกีฬาโอลิมปิกของประเทศไทยเป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับทั้งในระดับทวีป และระดับโลก กองวิชาการและฝึกอบรม การกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป. : 3)

การเล่นวอลเลย์บอลในปัจจุบันมีแบบแผนและวิธีการเล่นที่ซับซ้อนมีการคิดค้นหาวิธีการใหม่ๆ มาใช้ในการฝึกนักกีฬา เพื่อพัฒนาทักษะ และวิธีการเล่นให้มีประสิทธิภาพบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ทักษะพื้นฐาน ทักษะเฉพาะตัวในการเล่นวอลเลย์บอล จะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะการมีพื้นฐานการเล่นที่ดี และถูกต้องย่อมทำให้ประสบผลสำเร็จในการเล่นขั้นสูงต่อไป ซึ่งพรสวรรค์ สระกัณฑ์ (2539 : 71 – 84) ได้กล่าวไว้ประกอบด้วยการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การสกัดกั้น นอกจากทักษะที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การตบก็เป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับกีฬา วอลเลย์บอล ซึ่งสอดคล้องกับ อภิศักดิ์ จำสุข (2544 : 239) การตบเป็นวิธีที่ดีที่สุดของการแข่งขันวอลเลย์บอล การตบวอลเลย์บอลเป็นจะนำมาซึ่งคะแนน การตบมีความสำคัญต่อการแข่งขันมาก ลูกตบที่มีพลังและมีประสิทธิภาพจะสามารถข่มขวัญคู่ต่อสู้และชิงความเป็นผู้คุมเกม การเล่นได้ จุดประสงค์ของการตบอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการตั้งรับของ ฝ่ายตน สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการรุก ดังนั้น ถ้าตบเสียหรือตบให้ฝ่ายตรงข้ามรับได้ง่ายๆ ก็จะทำให้ฝ่ายตนเริ่มเสียเปรียบต้องตกเป็นฝ่ายตั้งรับที่ลำบากแล้วยังทำให้เสียคะแนนด้วย ดังนั้นลูกตบจึงควรมีแนวโน้มในการรุกและต้องมีความแม่นยำ ผู้เล่นจึงควรหาความชำนาญ โดยการฝึกทักษะการตบด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมและดีที่สุด การตบลูกวอลเลย์บอลจึงเป็นการเปิดเกมรุกของฝ่ายที่กำลังครอบครองลูกบอล ซึ่งผู้เล่นสามารถที่จะกระโดดได้สูงที่สุดในบริเวณที่ใกล้และเหนือตาข่าย เมื่อตบหรือดีลูกบอลให้ลงบนพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามด้วยความรวดเร็วและรุนแรง การตบจะนำไปสู่ชัยชนะ (อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์, 2546 : 103)

กองวิชาการและฝึกอบรม การกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป. : 46) ได้กล่าวว่า การตบลูกวอลเลย์บอลเป็นวิธีการรุกที่รุนแรงของฝ่ายที่ครอบครองลูกบอล ลูกตบที่ประสบความสำเร็จต้องมาจากลูกจังหวะแรก และจังหวะที่สองที่สัมพันธ์กัน อานุกาพของลูกตบยังขึ้นอยู่กับความแรงของลูก รวมทั้งความเร็วความคล่องตัวและท่าทางที่ใช้ตบลูกของผู้เล่น การตบลูกบอลจึงมีเทคนิคและวิธีการที่ค่อนข้างสลับซับซ้อนหลายขั้นตอนที่ผสมผสานต่อเนื่องกัน โดยทั่วไปจะมีหลักการสำคัญอยู่ 6 ประการคือ ทำเตรียม การวิ่ง การกระโดด การเหวี่ยงแขน การตบลูกกลางอากาศ และการลงสู่พื้น การตบที่ประสบผลสำเร็จต้องมาจากการรับลูกจังหวะแรกและการส่งลูกจังหวะสองที่สัมพันธ์กัน ในการแข่งขันวอลเลย์บอล การตบถือว่าเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งผู้ตบจะต้องมีความชำนาญ เข้าใจวิธีการตบที่ถูกต้องและมีเทคนิคในการตบลูกบอลเป็นอย่างดี (สกายบุ๊กส์, 2538 : 51)

ในการเล่นวอลเลย์บอล นอกจากจะมีทักษะดีแล้วนักกีฬาจำเป็นจะต้องมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีด้วย คือลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ทนทาน ต่อการปฏิบัติงาน และจะเป็นผู้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสด้วย สำหรับนักกีฬา วอลเลย์บอลนั้นนอกจากการแข่งขันกันใน

เรื่องเกมและเทคนิคการเล่นแล้ว ยังต้องแข่งขันกันในเรื่องสมรรถภาพทางกายที่ต้องใช้ความเร็ว ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วว่องไว ที่จะกระโดดขึ้นตบลูกบอล แม็กเกรเกอร์ บาร์รี (Magregor Barrie, n.d. : 92 อ้างถึงใน พรสวรรค์ สระภักดิ์, 2539 : 123 – 124) กล่าวว่า นักกีฬาโอลิมปิกจะต้องมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางร่างกายในด้านต่าง ๆ คือ ความแข็งแรง ความเร็ว ความว่องไว ความทนทาน ความสัมพันธ์ ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว จะเห็นได้ว่า ความอ่อนตัวเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาโอลิมปิกองค์ประกอบประการหนึ่งซึ่งจะขาดไม่ได้ วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร (2542 : 60) กล่าวว่า ความอ่อนตัว หมายถึง พิกัดการเคลื่อนไหวของข้อต่อซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 อย่างคือ พิกัดการเคลื่อนไหวขณะที่ข้อต่อเคลื่อนไหวช้ามากๆ และพิกัดการเคลื่อนไหวขณะที่ข้อต่อเคลื่อนไหวเร็วๆ ซึ่งมักจะมากกว่าแบบแรกเล็กน้อย ความสามารถของข้อต่อต่างๆในการเคลื่อนไหวได้อย่างกว้างขวางก็คือ ความสามารถในการอ่อนตัว และการเคลื่อนไหวใดๆ ถ้าไม่ได้ทำบ่อยๆ หรือไม่ค่อยมีโอกาสได้ใช้ข้อต่อบริเวณนั้น มีผลทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณนั้นเสียความสามารถในการยืดตัว จึงทำให้การอ่อนตัวไม่ดีไปด้วย และทำให้มีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการลดความสามารถของการอ่อนตัวลงไปด้วย โดยทั่วไปผู้ที่สมรรถภาพทางกายดีจะต้องมีความอ่อนตัวดี วัฒนิต นิลมาศ (2527 : 21) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถของร่างกายในการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างสัมพันธ์กันเกิดเป็นองศาการโค้งงอของข้อต่อส่วนต่างๆซึ่ง เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ (2528 : 151) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อและส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้การเคลื่อนไหวได้ในส่วนกว้างและ เดอ วรีส์ (De. Vries, 1980 : 462) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวได้มุมเต็มที่ในข้อต่อหรือชุดของข้อต่อ กองวิชาการและศึกษากองการกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป. : 16) ความอ่อนตัว คือ ความสามารถในการงอหรือเหยียดข้อต่อต่างๆ ของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ การยื่นเท้าชิดกัน ไม่งอเข่า ก้มตัวลงเอามือแตะพื้น เรียกว่าความอ่อนตัว หรือสามารถงอเหยียดยืดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพนักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดี จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ด้วย

ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งฟ็อกซ์และคนอื่นๆ (Fox and Others, 1987 : 123 อ้างถึงใน มานิต หยุมาก, 2536 : 7) กล่าวว่า ไม่เพียงเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนเท่านั้นที่จำเป็นสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งด้วย เพราะความอ่อนตัวมีผลต่อร่างกายเกี่ยวกับ

1. สภาวะปกติของช่วงกว้างของการเคลื่อนไหว
2. เป็นมูลเหตุของข้อจำกัดการเคลื่อนไหว
3. เป็นวิธีที่สามารถเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหว

ความอ่อนตัวมีความสำคัญต่อนักกีฬาอย่างยิ่ง ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ เชื่อว่าความอ่อนตัวดีจะทำให้โอกาสในการบาดเจ็บลดลง และทำให้นักกีฬาประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corbin and Others, 1978:9) ซึ่งความอ่อนตัวมีผลทำให้นักกีฬาสามารถเพิ่มระยะทางในการเคลื่อนไหวข้อต่อเอ็น และกล้ามเนื้อ (Boling, 1972:33) นอกจากนี้ นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดี สามารถเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวข้อต่อ กล้ามเนื้อรอบๆ ข้อต่อ และเนื้อเยื่ออื่นๆ โดยไม่ได้รับการบาดเจ็บหรือสึกหรอโดยง่าย (Klafs and Arnheim, 1973 : 78) การฝึกกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อ หัวไหล่ ขาและข้อเท้า ช่วยให้นักกีฬาใช้แรงได้ระยะทางเพิ่มขึ้น (Eady, 1982 : 83 อ้างถึงใน มานิต หยมมาก, 2536 : 9) และการที่นักกีฬามีความอ่อนตัวน้อยเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้การเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง (Berney, 1972 : 14 อ้างถึงใน มานิต หยมมาก, 2536 : 7)

คอร์บินและคณะ (Corbin and Others, 1978 : 9) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางร่างกายที่สำคัญมาก ความอ่อนตัวที่เพียงพอสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของงานได้และสามารถบรรเทาความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพที่ดีด้วย ในทางตรงกันข้ามการไม่มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อจะถูกจำกัดประสิทธิภาพของการทำงานและมีแนวโน้มว่าบุคคลที่มีความอ่อนตัวน้อยจะมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดหลังหรือปวดตามข้อต่างๆ เป็นต้น นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดีจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้มาก และมีท่าทางในการเคลื่อนไหวดี

ทั้งนี้ ในการฝึกสมรรถภาพและทักษะกีฬานั้น พีระพงษ์ บุญศิริ (2538 : 21) กล่าวว่า อายุและเพศมีส่วนเกี่ยวพันกับการฝึก เนื่องจากเป็นตัวกำหนดขีดความสามารถและสมรรถภาพสูงสุดลักษณะของบุคคลในช่วงวัยต่างๆจะต้องสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในการเคลื่อนไหว เพราะสมรรถภาพของบุคคลมาจากระดับความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์เต็มที่ ดังนั้น ช่วงอายุและวัยจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการบ่งชี้ระดับความสามารถของร่างกาย

สำหรับช่วงอายุ 13 – 15 ปี จะอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่ง พีระพงษ์ บุญศิริ (2538 : 21) ได้แบ่งช่วงอายุตั้งแต่ 13 – 19 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงที่ต้องการการออกกำลังกาย และ ชวิช วีระศิริวัฒน์ (2537 : 77) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการฝึกฝนเพื่อเตรียมตัวที่จะเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงในอนาคต นักเรียนที่อยู่ในช่วงอายุ 13 – 15 ปีนี้ จะมีความสามารถทางกายที่ใกล้เคียงกันมาก และเป็นช่วงที่ความสามารถทางกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว กล่าวคือในช่วงวัยรุ่นนั้น เพศชายและเพศหญิงจะมีความสามารถทางกายที่แตกต่างกันมาก โดยเพศชายจะมีความสามารถทางกายสูงกว่าเพศหญิง

ในฐานะที่ผู้วิจัยเคยเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอล เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการตบ วอลเลย์บอล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการ ตบวอลเลย์บอล โดยจะศึกษากับนักเรียนชายอายุระหว่าง 13 – 15 ปี เพื่อที่จะนำผลการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิธีการฝึกทักษะการตบเพื่อให้นักกีฬา วอลเลย์บอลมีทักษะ ในการตบได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกตบวอลเลย์บอลโดยวิธีการฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดียวกับ โดยวิธีฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
2. เพื่อเปรียบเทียบผลในการตบวอลเลย์บอลของนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการตบ วอลเลย์บอลและนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกการอ่อนตัวก่อน กับหลังการฝึก

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผลการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกตบวอลเลย์บอลอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะการตบ วอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแตกต่างกัน
2. ผลการตบวอลเลย์บอลของกลุ่มนักเรียนที่ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึก ความอ่อนตัว มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ฝึกทักษะการตบวอลเลย์บอลอย่างเดียว

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของผลการฝึกตบวอลเลย์บอลโดยวิธีการฝึกตบวอลเลย์บอล อย่างเดียวกับผลการฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เพื่อเป็นแนวทางให้ครู ผู้ฝึกสอนนักกีฬา และผู้ที่มีความสนใจในกีฬา วอลเลย์บอลสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการฝึก ตบวอลเลย์บอลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. ได้แนวทางการจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถของการตบวอลเลย์บอล

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชายอายุระหว่าง 13–15 ปี ของโรงเรียน เดชะปัตตนยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 40 คน โดยการแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการฝึกตบวอลเลย์บอล แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 2.1.1 วิธีการฝึกตบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกตบวอลเลย์บอล
 - 2.1.2 วิธีการฝึกตบวอลเลย์บอลตามแบบฝึกตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวตามแบบฝึกความอ่อนตัว
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการตบวอลเลย์บอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่ควบคุมผู้เข้ารับการทดลองในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทอื่นๆ ในช่วงระยะเวลาการทดลอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การตบวอลเลย์บอล หมายถึง การเปิดเกมรุกของฝ่ายที่กำลังครอบครองลูกบอลเพื่อตบหรือตีลูกบอลให้ลงพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามด้วยความเร็วและรุนแรง
2. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อ เอ็น หรือกล้ามเนื้อให้มีช่วงกว้างในการเคลื่อนไหว
3. การฝึกความอ่อนตัว หมายถึง การฝึกความอ่อนตัวโดยยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการตบวอลเลย์บอล ตามตารางฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. การฝึกการตบวอลเลย์บอลอย่างเดี่ยว หมายถึง การฝึกตบวอลเลย์บอลด้วยวิธีฝึกตามตารางฝึกการตบวอลเลย์บอลและฝึกวอลเลย์บอลอิสระ
5. การฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว หมายถึง การฝึกตบวอลเลย์บอลด้วยวิธีตามตารางฝึกตบวอลเลย์บอลและการฝึกความอ่อนตัวตามตารางฝึกความอ่อนตัว
6. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
7. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกการตบวอลเลย์บอลและฝึกวอลเลย์บอลอิสระ

8. กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนชายอายุระหว่าง 13 – 15 ^๕ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเดชะปัตตนาอนุกุล จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2547 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
9. ผลการตอบวอลเลย์บอล หมายถึง คะแนนจากการทดสอบการตอบวอลเลย์บอลก่อนและหลังการฝึกทักษะตามตารางการฝึก