

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นได้ง่าย เหมาะสมกับผู้เล่นทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดสนามหรือสถานที่เล่น ผู้เล่นต่างอยู่ในแดนของตนเองและมีตาข่ายซึ่งกันกลางสนาม ไม่มีการปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่ายและส่งเสริมความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีมเดียวกัน อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานส่งเสริมนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างพัฒนาการทางร่างกายด้านการเคลื่อนไหว ฝึกฝนให้เกิดความชำนาญของมือทุกส่วนตั้งแต่ นิ้วมือ ฝ่ามือ ข้อมือ และส่วนของร่างกายอื่น ๆ เช่น การย่อ การสไลด์เท้า การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น ซึ่งการเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งต้องมีปฏิภาณไหวพริบดี สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันทีจึงเป็นการฝึกให้ผู้เล่นมีสมาธิ จิตใจเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ อารมณ์มั่นคงและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

การเล่นวอลเลย์บอลในปัจจุบันมีแบบแผนและวิธีการเล่นที่ซับซ้อนมีการคิดค้นหาวิธีการใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกนักกีฬา เพื่อพัฒนาทักษะและวิธีการเล่นให้มีประสิทธิภาพบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล ซึ่ง พรสวรรค์ สระภักดี (2539 : 71-84) ได้กล่าวไว้ประกอบด้วยทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง การเล่นลูกสองมือบน การตบ การสกัดกั้น นอกจากทักษะที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ทักษะการเสิร์ฟก็เป็นอีกทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับกีฬา วอลเลย์บอล

ในการแข่งขันวอลเลย์บอลจะเริ่มจากการเสิร์ฟ ซึ่งการเสิร์ฟมีความสำคัญต่อการแข่งขันมาก ลูกเสิร์ฟที่มีพลังและมีประสิทธิภาพจะสามารถข่มขวัญคู่ต่อสู้และชิงความเป็นผู้คุมเกมส์การเล่นได้ จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการตั้งรับของฝ่ายตน สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตอบโต้ ดังนั้นถ้าหากเสิร์ฟเสียหรือเสิร์ฟให้ฝ่ายตรงข้ามรับได้ง่ายๆ ก็จะทำให้ฝ่ายตนเริ่มเสียเปรียบต้องตกเป็นฝ่ายตั้งรับที่ลำบาก แล้วยังทำให้เสียคะแนนด้วยในกรณีที่เสิร์ฟเสียในเขตสุดท้ายของการแข่งขัน ดังนั้นลูกเสิร์ฟจึงควรมีแนวโน้มในการรุกและต้องมีความแม่นยำ ผู้เล่นจึงควรหาความชำนาญโดยการฝึกทักษะการเสิร์ฟด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมและดีที่สุด

อุทัย สงวนพงศ์ (2531 : 24) ได้แบ่งวิธีการเสิร์ฟออกเป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือการเสิร์ฟลูกมือนล่างและการเสิร์ฟลูกมือนบน ซึ่งการเสิร์ฟลูกมือนบนเป็นวิธีการเสิร์ฟที่นิยมกันมากในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะลูกบอลที่เสิร์ฟจะมีความรุนแรงและรับได้ยาก ซึ่งจะเป็นผลดีต่อฝ่ายเสิร์ฟทำให้หนักกีฬาที่มีทักษะที่ดีในการเสิร์ฟลูกมือนบนมีโอกาสทำคะแนนจากการเสิร์ฟได้มาก ซึ่งสเลย์เมกเกอร์ และบราวน์ (Slaymaker and Brown, 1976 : 2-3) ได้กล่าวว่าการเสิร์ฟแบบมือนบน (The Over-hand Serve) เป็นการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพที่ฝ่ายตรงข้ามรับลูกเสิร์ฟเช่นนี้ได้ยาก ซึ่งสอดคล้องกับบิวเทิลส์สแตร์ (Beutelstahl, 1978 : 11) ที่กล่าวว่า การเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือนบนนั้น ถ้าไม่มีการหมุนย่อมมีประสิทธิภาพสูง เพราะทิศทางการลอยตัวของลูกบอลมีการเปลี่ยนแปลงทิศทางผิดปกติได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทิศทางในแนวตั้ง และการเปลี่ยนแปลงทิศทางในแนวระนาบ ลูกบอลจะมีทิศทางลอยส่ายไปมาทางซ้ายหรือทางขวา ซึ่งเกิดจากกระแสลมรอบๆ ลูกบอล

ในการเล่นวอลเลย์บอล นอกจากจะมีทักษะดีแล้วจำเป็นจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีด้วย แม็กเกรกอร์ บาร์รี (Maegregor Barrie, n.d. : 92 อ้างถึงใน พรสวรรค์ สรรภักดิ์, 2539 : 123-124) กล่าวว่านักกีฬาวอลเลย์บอลจะต้องมีองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกายในด้านต่างๆ คือ ความแข็งแรง ความเร็ว ความว่องไว ความทนทาน ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว จะเห็นได้ว่าความอ่อนตัวเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอลตัวหนึ่ง ซึ่งจะขาดไม่ได้ ภาณิต นิลมาศ (2527 : 21) กล่าวว่าความอ่อนตัวเป็นความสามารถของร่างกายในการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างสัมพันธ์กันเกิดเป็นองศาของการโค้งงอของข้อต่อส่วนต่างๆ นอกจากนี้ เทเวร์ พิริยะพฤษ์ (2528 : 151) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อและส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้การเคลื่อนไหวได้ในส่วนกว้างและ เดอ วรีส์ (De Vries, 1980 : 462) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวได้มุมเต็มที่ในข้อต่อหรือชุดของข้อต่อ

ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งฟ็อกและคนอื่นๆ (Fox and Others, 1987 : 123 อ้างถึงใน มานิต ทยุมาก, 2536 : 7) กล่าวว่าไม่เพียงเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนเท่านั้นที่จำเป็นสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพ ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งด้วย เพราะความอ่อนตัวมีผลต่อร่างกายเกี่ยวกับ

1. สภาวะปกติของช่วงกว้างของการเคลื่อนไหว
2. เป็นมูลเหตุของข้อจำกัดการเคลื่อนไหว

### 3. เป็นวิธีที่สามารถเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหว

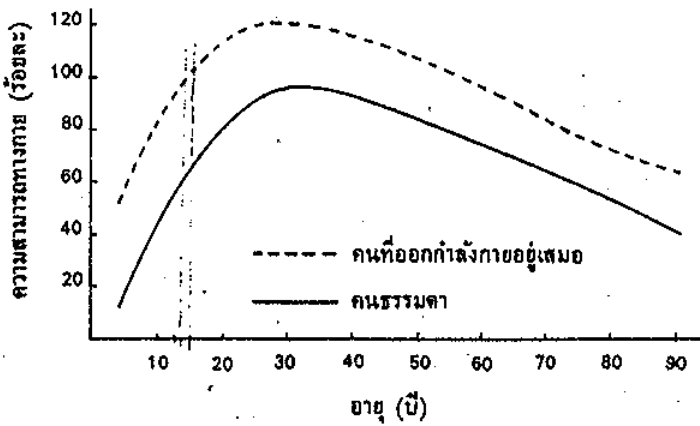
ความอ่อนตัวมีความสำคัญต่อนักกีฬาอย่างยิ่ง ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ เชื่อว่า ความอ่อนตัวดีจะทำให้โอกาสในการบาดเจ็บลดลง และทำให้นักกีฬาประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corbin and Others, 1987 : 9) ซึ่งความอ่อนตัวมีผลทำให้นักกีฬาสามารถเพิ่มระยะทางในการเคลื่อนไหวข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อ (Boling, 1972 : 33) นอกจากนี้ นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดี สามารถเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวข้อต่อ กล้ามเนื้อรอบๆ ข้อต่อ และเนื้อเยื่ออื่นๆ โดยไม่ได้รับการบาดเจ็บหรือฝึกขาดโดยง่าย (Klats and Arnheim, 1973 : 78) การฝึกกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อหัวไหล่ ขา และข้อเท้า ช่วยให้นักกีฬาใช้แรงได้ระยะทางเพิ่มขึ้น (Eady, 1982 : 83 อ้างถึงใน มานิต ทยุมาก, 2536 : 9) และการที่นักกีฬามีความอ่อนตัวน้อยเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้การเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง (Berney, 1972 : 14 อ้างถึงใน มานิต ทยุมาก, 2536 : 7)

คอร์บิน (Corbin, 1978 : 9) กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกายที่สำคัญมาก ความอ่อนตัวที่เพียงพอสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของงานได้และสามารถบรรเทาความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ยังแสดงให้เห็นถึงการมีสุขภาพที่ดีด้วย ในทำนองเดียวกันการไม่มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อจะถูกจำกัดประสิทธิภาพของการทำงาน และมีแนวโน้มว่าบุคคลที่มีความอ่อนตัวน้อยจะมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดหลังหรือปวดตามข้อต่างๆ เป็นต้น นักกีฬาที่มีความอ่อนตัวดีจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้มาก และมีท่าทางในการเคลื่อนไหวดี

ทั้งนี้ ในการฝึกสมรรถภาพและทักษะกีฬานั้น พีระพงศ์ บุญศิริ (2538 : 21) กล่าวว่า อายุและเพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การฝึก เนื่องจากเป็นตัวกำหนดขีดความสามารถและสมรรถภาพสูงสุด ลักษณะของบุคคลในช่วงวัยต่างๆ จะต้องสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในการเคลื่อนไหว เพราะสมรรถภาพของบุคคลมาจากระดับความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์เต็มที่ ดังนั้น ช่วงอายุและวัยจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการบ่งชี้ระดับความสามารถของร่างกาย

สำหรับช่วงอายุ 13-15 ปี นั้น จะอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่ง พีระพงศ์ บุญศิริ (2538 : 21) ได้แบ่งช่วงอายุตั้งแต่ 13-19 ปี เป็นช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงที่ต้องการการออกกำลังกาย และชัช วีระศิริวัฒน์ (2537 : 77) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการฝึกฝนเพื่อเตรียมตัวที่จะเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงในอนาคต ทั้งนี้ อนันต์ อัดชู (2527 : 79) ได้เสนอรูปภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับความสามารถทางกายดังนี้คือ

ภาพประกอบ 1 แสดงอายุและความสามารถทางกาย



จากภาพประกอบ 1 จะเห็นว่านักเรียนที่อยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปีนั้น จะมีความสามารถทางกายที่ใกล้เคียงกันมาก และเป็นช่วงที่ความสามารถทางกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อนันต์ อัทธู (2527 : 91) กล่าวว่าในช่วงวัยรุ่นนั้นเพศชายและเพศหญิงจะมีความสามารถทางกายที่แตกต่างกันมาก โดยเพศชายจะมีความสามารถทางกายสูงกว่าเพศหญิง

ในฐานะที่ผู้วิจัยเคยเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอล เห็นว่ายังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน โดยจะศึกษากับนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี เพื่อที่จะนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิธีการฝึกทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนเพื่อให้ นักวอลเลย์บอลมีทักษะในการเสิร์ฟลูกมือบนได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกัยกับการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการฝึก

## สมมติฐานของการวิจัย

1. ความสามารถในการเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนของกลุ่มฝึกการเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกทักษะการเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวแตกต่างกัน
2. ความสามารถในการเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

## ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของผลการฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกับผลการฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว เพื่อเป็นแนวทางให้ครูผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่มีความสนใจในกีฬาพลเลย์บอลสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. ได้แนวทางในการจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถของการเลี้ยวพลลูกมือบน

## ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนปทุมคงคาอนุสรณ์ อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2541 จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ
  - กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว
  - กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการฝึก แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
    - 2.1.1 การฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว
    - 2.1.2 การฝึกเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
  - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ผลของการเลี้ยวพลเลย์บอลลูกมือบน

## ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่ควบคุมผู้เข้ารับการทดลองในเรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทอื่นๆ ในช่วงระยะเวลาการทดลอง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเสิร์ฟ หมายถึง การส่งลูกบอลเข้าสู่การเล่น โดยผู้เล่นตำแหน่งหลังขวา ซึ่งในการเสิร์ฟแต่ละครั้งลูกบอลจะถูกตีข้ามตาข่ายเข้าไปในเขตของฝ่ายตรงข้าม ด้วยมือหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของแขนข้างใดข้างหนึ่ง
2. การเสิร์ฟลูกมือบน หมายถึง การเสิร์ฟลูกจากการโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ผู้เสิร์ฟใช้ฝ่ามือหรือกำมือตีกระทบด้านหลังของลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่ายไป
3. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อ เอ็น หรือกล้ามเนื้อให้มีช่วงกว้างในการเคลื่อนไหว
4. การฝึกความอ่อนตัว หมายถึง การฝึกความอ่อนตัวโดยยึดกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน ตามตารางฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
5. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
6. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียว
7. กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง นักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี