

ผลการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1

The effects of Two-Lower-Hand skill Training in Volleyball Playing of
Pathomsuksa Students in Tak Primary Education Service Area Office 1

¹ศิวัช ชัยธรรม (Siwat Chaitorn)

²สมเกียรติ เนตรประเสริฐ (Somkiat Netprasert)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ (Nakhon Sawan Rajabhat University)

Email: pias_chom@hotmail.com

Received January 10, 2018; Revised January 23, 2018; Accepted, September 15, 2019

Abstract

The purposes of this research were to study the comparison of two-handed volleyball skills and to measure the attitudes of Prathomsuksa 5 students in Tak Primary Educational Service Area Office 1 after using the skill training of two hands lower volleyball. The sample was used as a sixth grader by Purposive Sampling in the second semester of academic year 2017 in Bannongrom School. The instrument of the study to measure the skills and attitudes of Prathomsuksa 5 students of Tak Primary Education Service Area office 1 after using the skill training of two-hands lower volleyball is a test of cognitive achievement, psychoanalysis and skills about serving with the lower hand and jumping to spike the ball. In summary, the results of the evaluation of learning volleyball for dimensions of behavioral learning on classification, rules, strategies, penetration, protection and the procedure to learn volleyball are at a good level. The psychosocial interest, satisfaction, ability to adapt and the athlete's level is very high. Compared with the criteria set it appears that in terms of range of skills: double-handed play, serving with the lower hand and jumping to spike the ball, there are more students above the good level. Compared with the criteria set by the evaluation, it has met the criteria. In the dimension of teaching management, it was found that the students had good opinions about the management of volleyball class. In conclusion, the students' satisfaction is at the highest level.

Keywords: Result training skill, Volleyball below two hands, Primary

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล และเพื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬาวอลเลย์บอลก่อนและหลังการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองร่ม จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล 2 แบบ ได้แก่แบบทดสอบที่ 1 การเล่นลูกสองมือล่างอยู่กับที่ และแบบทดสอบที่ 2 การเล่นลูกสองมือล่างกระแทกฝ่าหนึ่ง โดยมีรูปแบบการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา 3 ชุด ดังนี้ 1) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 1 จังหวะ 2) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 2 จังหวะ และ 3) แบบการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่ แบบฝึกทั้ง 3 ชุด จะเริ่มจากง่ายไปหายาก เริ่มจากซับซ้อนน้อยไปหาซับซ้อนมาก ตามหลักของการฝึกซ้อมและการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม ซึ่งเราสามารถแบ่งหลังของการฝึกซ้อมได้ 3 ด้านใหญ่ คือ หลักทางด้านสรีรวิทยา หลักทางด้านจิตวิทยา และหลักทางด้านวิทยาการสอนกีฬา ผลการศึกษาพบว่า แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล มีแบบฝึกทั้งหมด 3 ชุด คือ 1) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 1 จังหวะ 2) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 2 จังหวะ และ 3) แบบการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่นักเรียนกลุ่มเป้า หมายที่ผ่านการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลมีพัฒนาการทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: ผลการฝึกทักษะ, การเล่นสองมือล่างวอลเลย์บอล, ชั้นประถมศึกษา

บทนำ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันทั่วไป เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่สามารถเล่นได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง เด็กและผู้ใหญ่ มักมีการจัดและบรรจุเข้าแข่งขันในกีฬาระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับชิงแชมป์โลก ทักษะต่าง ๆ ของกีฬาวอลเลย์บอล เป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนตั้งแต่เยาว์วัย นอกจากผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนานแล้วยังมีคุณค่าต่อผู้เล่นทำให้ผู้เล่นได้มีการพัฒนาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะกลไกและระบบประสาท (Sports Authority of Thailand, 1995) จากผลการศึกษาในปัจจุบันพบว่านักเรียนขาดทักษะด้านกีฬาวอลเลย์บอล นักเรียนไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้ถูกต้อง และในปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก นักเรียนให้ความสนใจในการเล่น แต่ไม่ได้มีการฝึกฝนให้ถูกต้องตามทักษะการเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้รับบาดเจ็บและอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายของนักเรียนได้ ตามหลักสูตรหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างคนไทยให้เป็นคนเก่ง เป็นคนดี และดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (Ministry of Education, 1999) และกำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา ซึ่งกำหนดให้นักเรียนเลือกเรียนหรือเล่นกีฬาตามสภาพท้องถิ่น หรือการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา ดังนั้นในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา สาระการเรียนรู้ที่ 3: ว่าด้วยการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย กีฬาไทยและกีฬาสากล มาตรฐานที่ 3.1: เข้าใจและมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกายและกีฬา และมาตรฐานที่ 3.2: รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำสม่ำเสมอ มีการสร้างเสริมกิจกรรม มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีจิตวิญญาณ ชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา (Department of Academic Affairs, Ministry of Education, 2002) จึงได้จัดกีฬาวอลเลย์บอล ในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับประถมศึกษาของสถานศึกษา เพื่อการสร้างพื้นฐานของทักษะกีฬาวอลเลย์บอลแก่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา

กีฬาวอลเลย์บอล เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ใช้ทักษะการปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ มีสุขภาพที่ดี และทักษะด้านกีฬาเปรียบเสมือนกระดูกสันหลังของวิชาพลศึกษา ถ้าผู้เรียนมีความสัมฤทธิ์ผลในทักษะใดแล้วก็มักจะเป็นแรงจูงใจให้มีความสัมฤทธิ์ผลในการเรียน การฝึกทักษะทางกีฬาอื่น ๆ นักเรียนจึงจำเป็นต้องมีร่างกายที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีโดยทั่วไปเพื่อให้ตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และในความหมายของสมรรถภาพทางที่ดี คือ ลักษณะร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ตลอดจนส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเพื่อการแข่งขันมากขึ้น (Chaisri, 1992) สำหรับทักษะการเล่นวอลเลย์บอลด้วยการเล่นลูกสองมือล่าง คือ การใช้ท่อนแขนบริเวณระหว่างข้อศอกกับข้อพับบังคับลูกบอลให้ลอยขึ้นสู่อากาศไปยังตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นวอลเลย์บอลในขณะที่ลูกบอลลอยต่ำอยู่กว่าระดับเอว ไม่ว่าจะเป็นเกมการรุกหรือการรับ เป็นต้น (Karaket, 2004)

ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 ได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่เหมาะสมกับการนำมาพัฒนานักเรียนระดับประถมศึกษา เนื่องจากวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นได้ง่าย ไม่รุนแรง เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง จากการสำรวจโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 เกือบร้อยละ 50 ไม่มีครูที่สำเร็จการศึกษาด้านวิชาพลศึกษาโดยตรง แต่อาศัยครูในสาขาอื่น ๆ มาปฏิบัติการสอนวิชาพลศึกษา จึงทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนต่อกีฬาวอลเลย์บอลเรียนรู้ได้ไม่ดีเท่าที่ควร และครูผู้สอนยังประสบปัญหาการฝึกทักษะพื้นฐานการเล่นลูกสองมือล่างของกีฬาวอลเลย์บอลแก่นักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะได้น้อย ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการนำทักษะไปใช้เรียนหรือการแข่งขันที่สูงขึ้น รวมถึงการฝึกทักษะขั้นสูงต่อไป เพื่อจะนำไปใช้จริงในการแข่งขันกีฬา ดังที่กล่าวมานั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกวอลเลย์บอลเพื่อนำมาใช้ในการเรียนของนักเรียน โดยกำหนดระยะเวลาในแบบฝึกเท่ากัน แต่กำหนดฐานการเล่นลูกสองมือล่างของการฝึกทักษะวอลเลย์บอลต่างกัน ทั้งนี้ เพื่อทดลองใช้กับนักเรียน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนอยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้ให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนและการเล่นวอลเลย์บอลจนสามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ ได้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ที่มีพื้นฐานการเล่นลูกสองมือล่างที่ต่างกัน ส่งผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลของนักเรียน ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ต่อการส่งเสริมความสามารถและพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล และการเล่นกีฬา ซึ่งใช้ความสามารถเข้าร่วมการแข่งขันในระดับสูงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา เนื้อหาที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้มาจากโครงสร้างรายวิชาพลศึกษา หลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองร่ม พ.ศ. 2557 (ฉบับปรับปรุง)

ขอบเขตระยะเวลา การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 รวม 10 สัปดาห์

ทบทวนวรรณกรรม

แบบฝึกทักษะกีฬาบอลเลย์บอลการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง

1 แบบฝึกปฏิบัติคนเดียว

1) ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลเข้าหาผนังห้องหรือกำแพง เมื่อลูกกระดอนออกมาให้เล่นลูกสองมือล่างแบบใดก็ได้ กลับไป

2) ให้มีการกำหนดเป้าหมายบนผนังห้องหรือกำแพง และให้ผู้ฝึกพยายามเล่นลูกสองมือล่างไปยังเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้แล้วนั้น

3) ให้ผู้ฝึกใช้หน้าแขนตีลูกบอลให้ลอยขึ้นไปเหนือศีรษะอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะการเล่นลูกสองมือล่าง เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดความคุ้นเคยกับการใช้หน้าแขนตีลูกบอล

2 แบบฝึกปฏิบัติกับคูฝึก

1) ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลให้ผู้ฝึก เพื่อให้ผู้ฝึกเล่นลูกสองมือล่างได้กลับไป

2) ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลไปที่เท้าของผู้ฝึก เพื่อให้ผู้ฝึกต้องย่อตัวลงต่ำเพื่อเล่นลูกสองมือล่างได้กลับไป โดยในช่วงต้นของการฝึกให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลอย่างเบา ๆ ก่อน หลังจากนั้นค่อยเพิ่มระดับความแรงของลูกบอล เพื่อให้ผู้ฝึกคุ้นเคยกับการเล่นลูกสองมือล่างเมื่อลูกบอลเคลื่อนที่เข้ามาในลักษณะที่มีความรุนแรงในระดับต่างกัน

3) ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลให้ผู้ฝึกในระยะห่างจากผู้ฝึก 1 เมตร หรือ 3 ฟุต เพื่อให้ผู้ฝึกต้องเคลื่อนเท้าเพื่อเข้าเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อเล่นลูกบอลไปแล้วให้ผู้ฝึกกลับไปยืนในตำแหน่งเดิม เมื่อผู้ฝึกจนชำนาญแล้วให้ผู้ฝึกเปลี่ยนระยะในการโยนลูกบอลให้มีระยะห่างจากผู้ฝึกที่แตกต่างกัน

4) ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลไปทางด้านขวา และด้านซ้ายมือของผู้ฝึกสลับกันเพื่อให้ผู้ฝึกต้องเคลื่อนเท้าเข้าเล่นลูกบอลได้กลับให้เหมาะสม

5) ให้ผู้ฝึกรับลูกบอลที่ผู้ฝึกส่งมาให้ในระดับเหนือศีรษะด้วยการเล่นลูกสองมือล่างได้กลับไปซ้ำ ๆ กัน โดยการควบคุมลูกบอลให้ได้ด้วยการยืด-หยุบเข้าและไม่ต้องเหวี่ยงแขน

3 วิธีฝึกตามแบบฝึก

1) แบบฝึกที่ 1 การเล่นลูกหน้ามือพร้อมกับเคลื่อนเท้าโดยการสลับเท้าสองจังหวะ (Forearm pass with two-step shuffle) วิธีปฏิบัติ แบบฝึกนี้มีเป้าหมายให้ผู้ฝึกได้ฝึกการเล่นลูกหน้ามือ โดยผู้ฝึกจะต้องมีการเคลื่อนที่ด้านข้างด้วยการเคลื่อนเท้าแบบสลับเท้าสองจังหวะ ในการฝึกให้ผู้ฝึกโยนบอล 2 คน แต่ละคนถือลูกบอลไว้ยืนด้านหลังตาข่าย การฝึกเริ่มต้นโดยให้ผู้ฝึกโยนบอลคนที่ 1 ใช้สองมือโยนลูกบอลคล้ายกับกำลังเล่นลูกมือล่างไปให้ผู้ฝึก ซึ่งผู้ฝึกจะต้องเคลื่อนเท้าไปทางด้านซ้ายหรือทางขวาด้วยการสลับเท้าสองจังหวะเพื่อไปเล่นลูกบอล โดยให้เท้าข้างที่อยู่ด้านนอกก้าวนำอย่างรวดเร็วไปทางด้านข้าง 1 ก้าว แล้วจึงเคลื่อนเท้าตามไปชิดเท้าด้านในก้าวนำไปแล้ว หยุดเท้าแล้วจึงเคลื่อนเท้าไปอีก 1 ก้าว และรับลูกบอลด้วยการเน้นลูกหน้ามือได้กลับไปให้ผู้ฝึกโยนบอล คนที่ 1 จากนั้นโยนบอลให้ คนที่ 2

โยนลูกบอลในลักษณะการเล่นมือน้อยลงเช่นกันไปให้ผู้ฝึก ผู้ฝึกเคลื่อนเท้าโดยการสลับเท้าสองจังหวะไปทางด้านซ้ายหรือด้านขวาเพื่อไปเล่นหน้ามืออีกครั้ง ผู้ฝึกจะกระทำหนึ่งให้ผู้ฝึกสลับเปลี่ยนหน้าที่มาเป็นผู้โยนบอล และให้ผู้โยนบอลคนที่ 1 ได้มีโอกาสฝึกสลับกันไป

2) แบบฝึกที่ 2 การฝึกเล่นมือพร้อมกับเคลื่อนเท้าโดยการไขว้เท้า (Forearm pass with cross-step) การแบบฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ฝึกได้ฝึกการเล่นลูกหน้ามือ โดยผู้ฝึกจะต้องมีการเคลื่อนที่ทางด้านข้างด้วยการเคลื่อนเท้าแบบการไขว้เท้า ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกได้ฝึกการควบคุมการทรงตัวเพื่อจะได้เล่นลูกบอลได้ดีขึ้น ในการฝึก ให้มีโยนบอล 2 คน ยืนหันหลังให้ตาข่ายและผลักกันโยนลูกบอลให้กับผู้ฝึก ซึ่งอยู่ในตำแหน่งของรับเสิร์ฟจะเคลื่อนเท้าอย่างรวดเร็วด้วยการไขว้เท้าไปรับลูกบอล ทั้งนี้ โดยเคลื่อนเท้าด้านนอกหรือด้านที่ต้องการเคลื่อนตัวไปเล่นลูกบอลก่อน จากนั้นจึงหมุนตัวก้าวข้ามข้างลำตัวหรือไขว้เท้าไปข้างหน้าลำตัว แล้วก้าวเท้าตามไปยืนในท่าเตรียมพร้อม และรับลูกบอลที่ผู้โยนบอล คนที่ 1 โยนมาให้ด้วยการเล่นลูกหน้ามือ จากนั้นเคลื่อนที่กลับอย่างรวดเร็วไปยังตำแหน่งเริ่มต้นเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนหน้าที่ในการฝึกกันกับผู้โยนบอลทั้งสองคนด้วย

3) แบบฝึกที่ 3 การฝึกเล่นลูกมือน้อยลงร่วมกับโค้ช (Underhand pass with coach) แบบฝึกนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ฝึกได้ฝึกเทคนิคเล่นลูกสองมือน้อยลงอย่างแม่นยำ ในการฝึกมีผู้ฝึก 6 คน ยืนในสนามด้านเดียวกัน โดยผู้ฝึกทั้ง 6 คน แบ่งหน้าที่ในการฝึกผู้รับบอล (R) ผู้เซต (S) และมีโค้ช (C) ยืนอยู่ที่แดนหลังในสนามอีกด้านหนึ่ง โดยจะทำหน้าที่เป็นผู้โยนบอลเพื่อช่วยให้การฝึกดำเนินไปได้อย่างรวดเร็ว การฝึกเริ่มต้นโดยโค้ชเสิร์ฟลูกบอลไปยังผู้รับบอล จากนั้นให้ผู้รับบอลเล่นลูกมือน้อยลงให้ผู้เซต ซึ่งเมื่อรับลูกบอลแล้วจะต้องถือลูกบอลวิ่งลอดใต้ตาข่ายไปส่งให้โค้ช แล้วจึงวิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้รับบอลเพื่อรอการฝึกต่อไป ส่วนผู้รับบอล เมื่อเล่นลูกมือน้อยลงเสร็จแล้วจะวิ่งไปต่อท้ายแถวของผู้เซต อนึ่งการฝึกตามแบบฝึกนี้ให้โค้ชพยายามเปลี่ยนวิธีการเสิร์ฟลูกบอลและความเร็วของลูกเสิร์ฟ เพื่อให้ผู้ฝึกได้ฝึกรับลูกบอลโดยต้องมีการเคลื่อนเท้าไปทางด้านซ้ายและด้านขวาด้วย

4) แบบฝึกที่ 4 การฝึกเล่นลูกมือน้อยลงโดยจับตาข่าย ถอยหลัง และรับลูกเสิร์ฟ (Touch net backpedal serve reception) แบบฝึกนี้มีเป้าหมายให้ผู้ฝึกได้รับลูกเสิร์ฟด้วยการเล่นลูกสองมือน้อยลงในการฝึกให้ผู้รับบอล (R) ยืนตั้งแถว 2 แถว (W) อยู่บริเวณกลางสนามด้านข้าง ข้างละ 1 แถว ผู้เซต (S) 1 คน ยืนอยู่ในสนามในตำแหน่งกลางหน้า และโค้ช (C) ซึ่งจะทำหน้าที่เสิร์ฟบอลยืนอยู่ที่บริเวณเส้นหลังในสนามด้านตรงข้าม การฝึกเริ่มต้นโดยให้ผู้รับบอล 2 คน จากหัวแถวของแต่ละแถวเคลื่อนที่เข้าไปในสนามด้านเดียวกับผู้เซตและหยุดยืนหันหน้าเข้าตาข่าย ใช้มือทั้งสองจับตาข่ายไว้ จากนั้นให้โค้ชเสิร์ฟลูกบอลส่งไปให้ในจังหวะนั้น ให้ผู้รับบอลทั้งสองคนเคลื่อนเท้าถอยหลังอย่างรวดเร็วออกจากตาข่ายและผู้รับบอลที่อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมพอดีที่สุดที่จะเล่นลูกบอลให้สัญญาณ “ปล่อย” และเข้ารับบอลโดยการเล่นลูกสองมือน้อยลงให้ผู้เซต หลังจากเล่นลูกบอล ส่วนผู้รับบอลคนที่ยังไม่ได้เล่นลูกบอลวิ่งตามไปเก็บลูกบอลไปส่งคืนให้โค้ช แล้วจึงไปต่อท้ายแถวผู้รับบอลเพื่อรอการฝึกต่อไป (Suthamrak, 2003)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดียวมีการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน (One-Group Pretest-Posttest Design) โดยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทุ่งวังน้ำแดง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาตาก เขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองร่ม อำเภอเมือง จังหวัดตาก ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรอิสระ คือ แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ส่วนตัวแปรตาม คือ ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 2 แบบทดสอบ ได้แก่ แบบทดสอบการเล่นลูกสองมือล่างอยู่กับที่ และแบบทดสอบการเล่นลูกสองมือล่างกระแทกฝ่าผนัง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เก็บข้อมูลก่อนฝึก (Pre-test) ด้วยแบบทดสอบการเล่นลูกมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล
2. ฝึกตามแบบฝึกที่ผู้ศึกษาค้นคว้าวิจัยได้สร้างขึ้น 1 รายการจำนวน 3 ชุด
3. หลังการฝึก 5 สัปดาห์ เก็บข้อมูลระหว่างฝึก ด้วยแบบทดสอบการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ตามที่แบบทดสอบที่ 1 การเล่นลูกสองมือล่างอยู่กับที่ และแบบทดสอบที่ 2 ลูกสองมือล่างกระแทกฝ่าผนัง ที่ศึกษาได้ ค้นคว้าวิจัยสร้างขึ้น

4. หลังการฝึก 10 สัปดาห์ เก็บข้อมูลหลังการฝึก (Post-test) ด้วยแบบทดสอบการเล่นลูกมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลตามแบบทดสอบที่ 1 และแบบทดสอบที่ 2 ที่ผู้ศึกษาค้นคว้าวิจัยสร้างขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการเปรียบเทียบหาความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการฝึก และค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้หลังจากการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ระดับประถมศึกษาปีที่ 5 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าสถิติ t-test ตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนฝึก หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบหลังฝึก หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยใช้ค่าสถิติทดสอบค่า t-test

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 มีแบบฝึกทั้งหมด 3 ชุด ดังนี้ 1) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 1 จังหวะ 2) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 2 จังหวะ และ 3) แบบการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล มีพัฒนาการทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้น ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 สัปดาห์ที่ 4 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 สัปดาห์ที่ 6 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 และสัปดาห์ที่ 8 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33

อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าเมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 มีจำนวนลดลง ในขณะที่เดียวกันแบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จะมีนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาทักษะที่ดีขึ้น

สรุปผล

สรุปผลการวิจัย จากการเริ่มฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 ในสัปดาห์ที่ 4 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ในสัปดาห์ที่ 6 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ในสัปดาห์ที่ 8 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 จะเห็นว่านักเรียนมีพัฒนาการทางด้านทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้นตามลำดับ และเมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 8 นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะอยู่แบบฝึกทักษะ แบบที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลที่ดีขึ้น โดยก่อนได้รับการทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างสามารถทำคะแนนแบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล แบบที่ 1 ได้คะแนนเฉลี่ย 14.37 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที หลังจากได้รับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล สามารถทำคะแนนเฉลี่ย 16.71 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที และแบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล แบบที่ 2 กลุ่มตัวอย่างทำได้คะแนนเฉลี่ย 11.17 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที และหลังจากได้รับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล สามารถทำคะแนนเฉลี่ย 14.53 ครั้ง ในเวลา 30 วินาที

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 มีแบบฝึกทั้งหมด 3 ชุด ดังนี้ 1) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 1 จังหวะ 2) แบบการเล่นลูกสองมือล่าง 2 จังหวะ และ 3) แบบการเล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล มีพัฒนาการทางทักษะกีฬาวอลเลย์บอลเพิ่มขึ้น ดังนี้ ในสัปดาห์ที่ 1 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ในสัปดาห์ที่ 4 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ในสัปดาห์ที่ 6 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 และในสัปดาห์ที่ 8 มีนักเรียนที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 แบบฝึกทักษะชุดที่ 2 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 แบบฝึกทักษะชุดที่ 3 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 จะเห็นว่าเมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่ไม่ผ่านแบบฝึกทักษะชุดที่ 1 จะมีจำนวนลดลง ในขณะที่เดียวกันแบบฝึกทักษะชุดที่ 3 มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาทักษะที่ดีขึ้น

การทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลของกลุ่มเป้าหมายทั้งสองแบบทดสอบ กลุ่มเป้าหมายสามารถทำได้ดังนี้

แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล แบบที่ 1 การเล่นลูกสองมือล่างอยู่กับที่ ก่อนได้รับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มเป้าหมายทำได้เฉลี่ย 14.37 ครั้งในเวลา 30 วินาที หลังจากได้รับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ในเวลา 10 สัปดาห์ กลุ่มเป้าหมายทำได้เฉลี่ย 16.17 ครั้ง 30 วินาที

แบบทดสอบทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล แบบที่ 2 การเล่นลูกสองมือล่างอยู่กับที่ ก่อนได้รับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล กลุ่มเป้าหมายทำได้เฉลี่ย 11.17 ครั้งในเวลา 30 วินาที หลังจากได้รับการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล ในเวลา 10 สัปดาห์ กลุ่มเป้าหมายทำได้เฉลี่ย 14.53 ครั้ง 30 วินาที

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการด้านทักษะการเล่นลูกสองมือล่างที่ดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกแบบฝึกทักษะ 1-2 แสดงให้เห็นว่าแบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล สามารถพัฒนาการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอลได้จริง หลักการฝึกที่ทำให้ทักษะพัฒนาได้ คือ รูปแบบของ กิจกรรมการฝึก ความเฉพาะเจาะจงของการฝึก และชนิดของกิจกรรมการฝึกนั้นต้องมีความเหมาะสมกับประเภท กีฬาจึงจะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะและสามารถสภาพทางกายในแต่ละด้าน ความเข้มข้นและระยะเวลาการฝึกซ้อมแต่ละครั้งก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะโดยทั่วไป จากการศึกษาวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าระยะเวลาในการฝึกซ้อม 20-30 นาที ของการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง ด้วยความถี่อย่างน้อย 3 ครั้งสัปดาห์ กล่าวคือมีความเข้มข้นสูง มากขึ้น จะต้องมียุทธศาสตร์ในการฝึกทดลอง ระยะเวลาของการฝึกซ้อมไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่ก่อนหน้านี้ และเป้าหมายของโปรแกรมการฝึกในแต่ละบุคคลอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Chaimart, 2010) สรุปได้ว่าผลสัมฤทธิ์ที่ทักษะการเล่นลูกสองมือบนและการเล่นสองมือล่างในกีฬาวอลเลย์บอล หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ด้วยวิธีการสอนแบบแบ่งเป็นกลุ่มย่อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงทั่วไป

1. ควรทดสอบความรู้เดิมของผู้เรียนก่อนทำการจัดการเรียนรู้ เพื่อนำผลการทดสอบที่ได้ไปจัดกลุ่มให้นักเรียน

2. ควรมีการทดสอบความคงทนของความรู้หลังจากจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนเกิดทักษะได้ดีขึ้นหลังจากจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยแบบฝึกทักษะปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการประเมินเพื่อเปรียบเทียบระหว่างโรงเรียนขนาดต่าง ๆ และการใช้นวัตกรรมใหม่ ๆ ในการจัดการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปรากฏการณ์และเหตุผลในเชิงลึกโดยเฉพาะองค์ประกอบด้านครอบครัวและชุมชน

3. ควรมีการวิจัยประเมินหลักสูตรที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อให้มีการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาการมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้กีฬาวอลเลย์บอลของบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะได้ทราบปัญหาและเป็นแนวทางแก้ปัญหาต่อไป

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

นักกีฬา ผู้สอน และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะได้สามารถนำแบบฝึกทักษะกีฬาวอลเลย์บอล ไปเป็นแนวทางให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนี้

1. ทำให้ได้แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล 15 นาที ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
2. เป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนและผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลในระดับประถมศึกษาเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนกีฬาวอลเลย์บอล

References

- Chaimart, K. (2010). *Developing top and bottom ball skills in volley sport with a method of teaching as a group of students of students Grade 3, Nong Yang Phitthayakhom School*. Independent Study Report for Master Degree, Khonkaen University.
- Chaisri, P. (1992). *Exercise results in different frequencies. Towards the physiological changes of Body*. Master of Thesis, Srinakharinwirot University.
- Department of Academic Affairs, Ministry of Education. (2002). *Basic education curriculum 2001 (B.E. 2544)*. (3rd ed.). Bangkok: Kurusapa Printing Ladphrao.
- Karaket, W. (2004). *The Effects of Two Programs Training upon Accuracy of Volleyball Overhand Serving*. Master. Arts (Physical Education), Kasetsart University.
- Ministry of Education. (1999). *National Education Act 1999 (B.E. 2542)*. Bangkok: Kurusapa Printing Ladphrao.
- Sports Authority of Thailand. (1995). *A Guide to Basic Volleyball Training*. Bangkok: Division of Sports Education and Training of Thailand.
- Suthamrak, A. (2003). *Basic Volleyball*. Bangkok: Suwiriyasarn.