



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ก็คือ การเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำ เพราะทำให้ร่างกายมีการออกกำลังกายอันเป็นผลประโยชน์แก่ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ก็ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ นอกจากนี้ยังทำให้ไขมันในเลือดลดลง ลดน้ำหนักของร่างกายให้ใกล้เคียงกับขนาดโครงสร้างของร่างกาย ลดความตึงเครียดทางสมอง และช่วยออกน้ำตาลในกระแสเลือด<sup>1</sup> ถ้าหากร่างกายของเรามีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้เกิดโรคขาดการออกกำลังกาย หรือบางทีกล้ามเนื้อถูกใช้เพียงเล็กน้อย เพราะการทำงานเล็กน้อยเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดโรคนี้ได้เช่นเดียวกัน อาการที่ปรากฏของโรคก็คือ การอ่อนเพลียหาสาเหตุไม่ได้ หงุดหงิด ร้องไห้ เป็นลมหน้ามืด วิงเวียน หงุดหงิด ประสาทที่เห็นแทนได้ง่าย นอนไม่หลับ เมื่ออาหาร ความดันเลือดต่ำหรือความดันเลือดสูงเกินไป และอาจจะทำให้เป็นโรคที่เป็นอันตรายคือ โรคหัวใจ

เด็กมีผลจาก ซึ่งยืนยันโดยศาสตราจารย์นายแพทย์ถวิล เกตุสิงห์<sup>2</sup> ตั้งข้อความที่ว่า "ธรรมชาติร่างกายมนุษย์ และสัตว์ มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าหากการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ อาจจะเกิดความผิดปกติทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้" นอกจากนี้ เกียววิทิน (Cureton) มีความเห็นในเชิงคล้ายคลึงความเห็นว่า

<sup>1</sup> เจริญ พุทธสุวรรณ, "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย" สารศึกษานำร่องงานแพทยกรรมการรถไฟ ๓ (2516): 11.

<sup>2</sup> ถวิล เกตุสิงห์, "คำบรรยายเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกาย" สารวิชาการออกกำลังกายชั้นสูง (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, กันยายน 2517)

"งานเป็นเครื่องที่มีคุณค่าของคนมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อช่วยปรับโครงสร้างร่างกาย"<sup>1</sup>

ตามหลักของสรีรวิทยา สไมเลย์ (Smiley) และกูด (Gould) พบว่าความต้องการของการออกกำลังกายของมนุษย์ในวัยต่าง ๆ มีดังนี้คือ<sup>2</sup>

อายุ 1-4 ขวบ ร่างกายต้องการ การเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ตลอดระยะเวลาที่ไม่มีอาการกินและนอน

อายุ 5-8 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายและการวิ่ง การกระโดด ปีนป่ายเรือก่อน ๆ อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

อายุ 9-11 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

อายุ 12-14 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1½ ชั่วโมง

อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

อายุ 51 ขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมที่เบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

1

Charles A. Bucher, Foundation of Physical Education  
(Saint Louis; The C.V. Mosby Company, 1960), p. 6.

2

วรัทที เป็ชรธอม, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: ไชยวัฒนา-  
พานิช, 2523) หน้า 6.

วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกาย และเป็นการศึกษาที่ใหม่และเป็นพหุกิจกรรมแบบต่าง ๆ กันบุคคล<sup>1</sup> การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของพลศึกษา และการออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องของบุคคลในคุณกร่างกายเสมอ ในวัยเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชราการออกกำลังกายก็ยังเป็นการช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการเมื่อย ขม หรืออาการหอบหืด ตลอดจนความรู้สึกรังเกียจเวียนหน้ามึน เพราะการไหลเวียนโลหิตไม่เพียงพอ ในทุกวัยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำในกลางแจ้ง จะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่คอยเจ็บไข้ และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี<sup>2</sup>

การออกกำลังกายเพื่อให้อายุยืนยาวมีโอกาสเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่อาศัยกีฬาเป็นสื่อ ในสังคมปัจจุบันกีฬาเป็นที่นิยม และมีอิทธิพลกว้างขวาง เพราะกีฬาที่มีลักษณะเป็นสังคมย่อย ๆ ที่ผู้เล่นตกลงดำเนินไปในขอบเขตของกฎ กติกา เป็นไปตามระเบียบที่ดี กีฬาสอนให้รู้จักใช้ความสามารถในการเรียนรู้ การต่อสู้ ระเบียบ ฐานะ รับผิดชอบ มีความอดทน เชื่อมั่นในตนเอง รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ มีความสุภาพ นอบน้อม ถ่อมตัว แสดงออก มีความคิดริเริ่ม มีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งประสบการณ์ของสังคมในสนามกีฬานี้ สามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ หรืออาจจะกล่าวได้ว่า "กีฬาจึงส่งเสริมความเป็นผู้มีใจความเข้าใจ และสามารถปรับปรุงตัวให้เข้ากับสภาพการดำรงไว้ตลอดมา หมู่คณะ และสังคมที่ตนเองมีชีวิตอยู่ได้เป็นอย่างดี"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Charles A. Bucher, Foundation of Physical Education (Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1968), p. 21.

<sup>2</sup> อวย เกตุสิงห์, "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2514) (อักษราเนา), หน้า 1.

<sup>3</sup> วรศักดิ์ เพ็ชรอม, หลักและวิธีสอนพลศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา, (พระนคร : อุดมศึกษา, 2513) หน้า 6.

ในทางผลึกษาจึงพบว่า นักเรียนหรือบุคคลอื่นก็ตามมักจะชอบมีส่วนร่วมหรือเล่นอย่างสนุกสนาน เป็นประจำอยู่เสมอในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตนเองมีทักษะดี ผลก็คือ ใ้รับประโยชน์ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ด้วยเหตุนี้ทักษะทางกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นเครื่องจูงใจให้บุคคลมีส่วนร่วมในกีฬา และเป็นหน้าที่ของครูผลึกษาที่จะจัดสอนให้นักเรียนมีทักษะทางกีฬาต่าง ๆ ใ้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะเห็นได้ว่า "ทักษะกีฬาไม่ใช่จะทำให้มีไ้ได้ง่าย ๆ หรือทำให้มีขึ้นไ้ภายในระยะเวลาอันสั้น แต่จะต้องใ้เวลาฝึกหัดหรือกระทำซ้ำกัน เป็นเวลานาน และหลายครั้ง จึงจะนำไปสู่การมีทักษะทางกีฬาที่ไ้ดี"<sup>1</sup>

ความสำคัญและความนิยมของกีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งเป็นสื่อการออกกำลังกายประเภทหนึ่ง ขึ้นันไ้จากข้อความที่ว่า "ใ้ปัจจุบันนี้กีฬาวอลเลย์บอลกำลังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย จะเห็นไ้จากการมีการแข่งขันในระดับชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาแหลมทอง การแข่งขันระดับประชาชน การแข่งขันของนิสิตนักศึกษา"<sup>2</sup> กีฬาวอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภทหนึ่งในกิจกรรมผลึกษา ประเภทการเดินเป็นทีม คนแรกไ้คิดกีฬาวอลเลย์บอล คือ วิลเลียม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ชาวอเมริกัน เป็นผู้อำนวยการแห่งสมาคมวายเอ็มซีเอ (Y.M.C.A.) ชาวเมืองโฮลียอค (Holyoke) รัฐแมสซาชูเซต (Massachusetts) เป็นผู้คิดกีฬาขึ้น ในปี ค.ศ. 1895 พร้หลังเริ่มเล่นที่สมาคมวายเอ็มซีเอ ขึ้นเป็นแห่งแรก ต่อมาจึงไ้แพร่หลายไปทั่วโลกและไ้เริ่มแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกครั้งแรก ในปี ค.ศ. 1964 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น "หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ก็มีการแข่ง-

<sup>1</sup> พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์, "ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะทางกีฬา กับการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาผลึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516), หน้า 3.

<sup>2</sup> ทรงศักดิ์ เจริญพงษ์, "การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล สำหรับนักกีฬาชาย ระดับอุดมศึกษา" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาผลึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517), หน้า 5.

ขนาดเฉลี่ยของเป็นครั้งแรกในประเทศไทย ที่มาได้จากสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2510"<sup>1</sup>

จะเห็นได้ว่า กีฬาวอลเลย์บอลเป็นที่เล่นแพร่หลายไปทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากเป็นที่เล่นที่ลดความเครียด ประการ ซึ่ง โทมัส สเลเยกเกอร์ และ เวอร์จิเนีย เบธ บราวน์<sup>2</sup> (Thomas Slaymaker and Virginia H. Brown) ได้สรุปคุณลักษณะของกีฬาวอลเลย์บอลไว้ดังต่อไปนี้

1. ความเจริญเติบโตทางร่างกาย (Physical Growth) เป็นการฝึกซ้อม และแข่งขันอยู่ตลอดเวลา ทำให้ร่างกายมีกำลัง ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องตัว และความยืดหยุ่น เนื่องจากกีฬาวอลเลย์บอลส่งเสริมความอดทนเกี่ยวกับการใช้มือในการตบ เตะ หรือตีลูกบอล ส่งเสริมการวิ่ง การกระโดด และความคล่องแคล่วว่องไว เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเหล่านี้ ข้อมือเป็นเครื่องส่งเสริมในอวัยวะต่าง ๆ ของยูนิเวนเกิดมีประสิทธิภาพต่อการทำงานอย่างยิ่ง

2. การพัฒนาทางกลไกของร่างกาย (Motor Development) นักกีฬาวอลเลย์บอลต้องควบคุมทิศทางของตนเองได้ ขณะเดียวกันก็สามารถจะเล่นได้ทันทีเมื่อถึงโอกาสของตนที่จะตบลูกบอล ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้า ต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างดี

3. การพัฒนาทางจิตใจ (Psychological Development) นักกีฬาวอลเลย์บอลต้องรู้หน้าที่ของตนเอง เพื่อที่จะเล่นได้อย่างถูกต้องและต้องรู้ถึงความสามารถของฝ่ายตรงข้ามด้วย เพื่อให้ตนเองมีกำลังใจเข้มแข็ง

4. ความเจริญทางสังคม (Sociological Growth) กีฬาวอลเลย์บอลเป็นที่เล่นที่ช่วยส่งเสริมและก่อให้เกิดสัมพันธไมตรี แดงความเข้าใจซึ่งกันและกัน ทางชาติต่าง วัฒนธรรมก็เกิดความสนิทสนมและกัน เกยต่อกัน

<sup>1</sup> กรมพลศึกษา, คู่มือการฝึกวอลเลย์บอล, (พระนคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2516), หน้า

2-3.

<sup>2</sup> Thomas Slaymaker and Virginia H. Brown, "Values" Power Volleyball, (Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1970), pp. 4-7.



โดยทั่ว ๆ ไปแล้วการเล่นกีฬาแต่ละชนิดจะมีทักษะเบื้องต้นที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะของกีฬาชนิดนั้น ๆ แต่ทักษะที่คล้ายคลึงกันในกีฬาทุกชนิดจะต้องมีและใช้อยู่เสมอคือ การทรงตัว การกระโดด การเคลื่อนที่หรือการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมหรือเตรียมรับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในขณะที่ทำการเล่นกีฬาอยู่ การทรงตัว การกระโดด และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องใจเข้าเป็นพื้นฐาน โดยมีน้ำหนัก แขน สายตาที่มองเห็นได้ชัดเจน มีหูรับฟังได้ดี และมีประสาทพร้อมที่จะสั่งงานใต้อย่างรวดเร็วและถูกต้องเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ ดังกล่าวจะต้องทำงานภายใต้การสั่งการของสมองเพื่อไปสั่งสิ่งมีชีวิตอื่นไปนั้นใ้กระทำอย่างถูกต้องและแม่นยำ ด้วยเหตุนี้การฝึกทักษะเบื้องต้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากที่สุด จะทำให้ผู้เล่นเกิดความชำนาญ และมีพื้นฐานในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

การรับส่งลูกในการเล่นกีฬาบอลเดี่ยวบอลมีความแตกต่างไปจากการรับส่งลูกในการเล่นบาสเกตบอลหรือตีเทนนิส ๆ ทั้งนี้เนื่องจากกติกาการเล่นบอลเดี่ยวบอลอนุญาตให้จับลูกได้เฉพาะการเสิร์ฟลูกเข้าเล่นเท่านั้น ในระหว่างเล่นเกมไม่อนุญาตให้จับลูก เมื่อรับลูกถูกต้องตามกติกาแล้วของพุ่งออกไปทันที จะจับลูกหรือสกัดลูกไม่ได้ ด้วยเหตุนี้การรับลูกในการเล่นจึงไม่มีการจับลูกสำหรับการส่งลูกนั้นจะต้องฝึกทักษะในถูกต้องตามหลักการและวิธีการของการส่งลูกในการเล่นกีฬาบอลเดี่ยวบอลได้แก่ การเตะลูก การเล่นลูกสั้นมีอมบน การเล่นลูกหลังแขน การเล่นลูกกลางมือเดี๋ยว และการเล่นลูกสองมือกลาง

การเสิร์ฟเป็นทักษะเบื้องต้นของกีฬาบอลเดี่ยวบอลที่ผู้เล่นจะต้องมีอย่างเดียวก่อนที่จะเสิร์ฟให้ข้ามตาข่ายไปได้ แต่หากผู้เล่นที่จะเข้าร่วมการแข่งขันหรือเป็นตัวแทนของโรงเรียน สมาคมบอลบอลเดี่ยวบอลชายประเทศแล้ว จะต้องมีความชำนาญที่จะคัดแปลงแก้ไขวิธีการเล่นเพื่อนำมาใช้ในการเล่นได้เป็นอย่างดี ก่อนที่จะหาความชำนาญในวิธีการต่าง ๆ นั้น ผู้เล่นบอลเดี่ยวบอลทุกคนจะต้องมีความสามารถในทักษะพื้นฐานเกี่ยวกับการเสิร์ฟลูกเข้าเล่นเสียก่อน จึงจะสามารถฝึกแก้ไขวิธีการที่ยากขึ้นได้อีกได้

การเล่นกีฬาบอลเดี่ยวบอล นอกจากจะฝึกหัดทักษะเกี่ยวกับการรับส่งลูก และการเสิร์ฟลูกแล้ว นักเรียนจะต้องฝึกหัดทักษะเกี่ยวกับการขวบ การสกัดกัน และการเล่นเป็นทีมให้มีความชำนาญเป็นอย่างดีด้วยจึงจะสามารถเล่นกีฬาบอลเดี่ยวบอลได้อย่างสนุกและมีประสิทธิภาพ

พอจะสรุปได้ว่า ทักษะที่ใช้เล่นเวลาเรียนลวดมี 6 ประการ ได้แก่ 1. ทักษะเบื้องต้น เช่น การทรงตัว การหมุนตัว การเคลื่อนไหว เป็นต้น 2. การรับส่งลูก 3. การเสิร์ฟ 4. การชม 5. การสกัดกั้น 6. การเล่นเป็นทีม

นอกจากการฝึกทักษะเบื้องต้นที่ผู้เล่นทุกคนควรปฏิบัติให้ได้แล้ว การชม การสกัดกั้นและการเล่นเป็นทีม ย่อมต้องมีทักษะเกี่ยวกับการรับส่งลูก และการเสิร์ฟก่อนจึงจะมีโอกาสได้ใช้การชม การสกัดกั้น และการเล่นเป็นทีม เพราะการเริ่มเล่นผู้เล่นฝ่ายหนึ่งจะเสิร์ฟไปให้ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นฝ่ายรับ เมื่อลูกผ่านมายังแดนของฝ่ายรับ ผู้เล่นฝ่ายรับจะเลือกเล่นด้วยวิธีการเล่นลูกสองมือต่าง การเล่นลูกกลางมือเดียว การเล่นลูกหลังแขน การเล่นลูกสั้นมือบน หรือการแตะชูลูกก๊อโต้ ซึ่งส่วนมากผู้เล่นมักนิยมใช้การเล่นลูกสองมือต่างกับการแตะชูลูก สำหรับการเล่นลูกหลังแขน การเล่นลูกกลางมือเดียว และการเล่นลูกสั้นมือบนเป็นการเล่นเพื่อแก้ปัญหาคะเทาะหน้า อีกทั้งยังเล่นโต้โมแนอน กล่าวคือไม่สามารถส่งลูกไปให้ผู้เล่นอื่นได้ตรงตามตำแหน่งที่ต้องการ ดังนั้นการฝึกการรับส่งลูกจึงมักใช้การเล่นลูกสองมือต่างกับการแตะชูลูกเป็นหลัก

อันึ่งการเรียนการสอนในปัจจุบันนี้ มีเวลาเรียนจำกัดคือประมาณ 4 เดือน ถ้าเริ่มเรียนการเล่นสองมือต่างหรือการแตะชูลูกอย่างหนึ่งอย่างใดก่อน จะทำให้การฝึกอย่างหนึ่งฝึกไ้ยาวนานกว่า อีกอย่างหนึ่งฝึกได้ไ้สั้นกว่า เช่น ฝึกตีการเล่นสองมือต่างก่อน 2 สัปดาห์แล้วฝึกการแตะชูลูกอีก 2 สัปดาห์ ในช่วงหลังนี้ักเรียนสามารถฝึกการเล่นสองมือต่างต่อไปอีก 2 สัปดาห์ควย รวมเป็นฝึกการเล่นสองมือต่างไ้ถึง 4 สัปดาห์ การแตะชูลูกเพียง 2 สัปดาห์เท่านั้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องนี้ไ้ทราบผลแน่ชัดลงไปว่า ควรจะเริ่มทักษะการรับส่งลูกอะไรก่อนและหลังควยเวลาอย่างไร และยังคงเป็นแนวทางในการปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดีขึ้นอีกควย อีกทั้งยังไม่มีผู้ใดทำวิจัยเรื่องนี้มาก่อนเลย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1. เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง ก่อนและหลังการฝึกทักษะการแตะชูลูก

2. เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง และการฝึกทักษะการแกะชุก ในเวลาที่เท่ากันและไม่เท่ากัน

3. เพื่อศึกษาดังสัมพันธ์มีผลของการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง ก่อนและหลังการฝึกทักษะการแกะชุก ด้วยเวลาที่เท่ากันและไม่เท่ากัน

### สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่างก่อนและหลังการฝึกทักษะการแกะชุก มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือต่าง และทักษะการแกะชุกแตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง 12 ชั่วโมง ก่อนช่วยการฝึกทักษะการแกะชุก 12 ชั่วโมง ก่อนที่จะฝึกทักษะการแกะชุกในแต่ละชั่วโมง ผู้รับการทดลองจะมอบหมายทักษะการส่งลูกสองมือต่าง 7 นาที และกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชุก 12 ชั่วโมง ก่อนช่วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง 12 ชั่วโมง ก่อนที่จะฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่างในแต่ละชั่วโมง ผู้รับการทดลองจะมอบหมายทักษะการแกะชุก 7 นาที ดังนั้น กลุ่มใดที่ฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง หรือฝึกทักษะการแกะชุกมากกว่าอีกกลุ่มหนึ่ง ย่อมมีทักษะการส่งลูกสองมือต่างหรือทักษะการแกะชุก ดีกว่าอีกกลุ่มด้วย ดังมีการวิจัยของมาร์ก แฮนสัน<sup>1</sup> (Margie Handson) สมัยก่อน

2. การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่าง ก่อนและหลังการฝึกทักษะการแกะชุก มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือต่าง กับทักษะการแกะชุกไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่างก่อน จะมีทักษะการส่งลูกสองมือต่างดีกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชุกก่อน เพราะฝึกมากกว่าตามข้อ 1 ที่ได้อธิบายแล้ว จึงทำให้ทักษะการแกะชุกต่ำกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชุกก่อน เมื่อแปลงคะแนนทักษะการส่งลูกสองมือต่าง และคะแนนทักษะการแกะชุก เป็นคะแนนมาตรฐาน (T-Score) คะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือต่างของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือต่างก่อน สูงกว่า คะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือต่างของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชุกก่อน คะแนนมาตรฐานทักษะการแกะชุกของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการ

<sup>1</sup>Margie Handson, "A Comparison of the Effect of Five-Day-a-Week Physical Education Program on Achievement Scores of Sixth Grade Children in the Youth Fitness Test Battery," The Research Quarterly, 40(1969), p. 94.



ส่งลูกสองมือล่างก่อน ทำกว่า คะแนนมาตรฐานทักษะการเตะชูลูกของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูกของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูกก่อน เมื่อรวมคะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือล่างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการเตะชูลูกของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูกสองมือล่างก่อน จะทำให้คะแนนมาตรฐานที่ไต่ไม่แตกต่างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือล่างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการเตะชูลูกของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูกก่อน ในทำนองเดียวกันกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูกก่อน เมื่อรวมคะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือล่างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการเตะชูลูกแล้ว จะทำให้คะแนนมาตรฐานที่ไต่ไม่แตกต่างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือล่างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการเตะชูลูกของกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่างก่อน

3. การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง และการฝึกทักษะการเตะชูลูก ในเวลาที่ไม่เท่ากัน มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือล่าง และทักษะการเตะชูลูกแตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่างก่อน 16 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการเตะชูลูก 8 ชั่วโมง ฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่างมากกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง 8 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการเตะชูลูก 16 ชั่วโมง ดังนั้นกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง 16 ชั่วโมง ย่อมมีทักษะการส่งลูกสองมือล่างดีกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง 8 ชั่วโมง ดังการวิจัยของมาร์กี แฮนสัน<sup>1</sup> (Margie Handson) สัมภาษณ์ ในทำนองเดียวกัน กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูก 16 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง 8 ชั่วโมง ย่อมมีทักษะการเตะชูลูกดีกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการเตะชูลูก 8 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง 16 ชั่วโมง

4. การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง และการฝึกทักษะการเตะชูลูก ในเวลาที่ไม่เท่ากัน กลุ่มที่เริ่มฝึกด้วยเวลาที่น้อย มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือล่าง และทักษะการเตะชูลูกไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือล่าง 3 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะ

<sup>1</sup>Margie Handson, "A Comparison of the Effect of Five-Day-a-Week Physical Education Program on Achievement Scores of Sixth Grade Children in the Youth Fitness Test Battery," The Research Quarterly, 40(1969), p. 94.

การละอูกลง 16 ชั่วโมง กลุ่มที่จะฝึกทักษะการละอูกลงในแต่ละชั่วโมง ผู้บริหารทดลองจะ  
 พบว่าทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 5 นาที จึงรวมเป็นเวลาฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง  
 ๑ ชั่วโมง 20 นาที เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการละอูกลง 8 ชั่วโมง ทดสอบ  
 การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 16 ชั่วโมงแล้ว จะทำให้ทักษะการส่งลูกสองมือกลางไม่แตก  
 กลางกัน เพราะระยะเวลาฝึกที่ยาวกว่าทำให้มีความสามารถสูงกว่า ดังการวิจัยของเบตตี้<sup>1</sup> เป็น  
 กลอย (Betty Jean Keough) สัมภาษณ์ในทำนองเกี่ยวกับกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการละ  
 อูกลง 8 ชั่วโมง ทดสอบการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 16 ชั่วโมง มีทักษะการละอูกลงไม่  
 แตกต่างกับกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 8 ชั่วโมง ทดสอบการฝึกทักษะการละ  
 อูกลง 16 ชั่วโมง สำหรับกลุ่มที่เริ่มฝึกด้วยเวลาที่ยาว มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือกลางและ  
 ทักษะการละอูกลงแตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 16 ชั่วโมง  
 ทดสอบการฝึกทักษะการละอูกลง 8 ชั่วโมง มีเวลาการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลางมากกว่า  
 กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการละอูกลง 16 ชั่วโมง ทดสอบการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 8 ชั่วโมง  
 และยังไปพบความแตกต่างการส่งลูกสองมือกลางระหว่างการละอูกลงในแต่ละชั่วโมงอีก 10 นาที  
 ทำให้กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 16 ชั่วโมง ทดสอบการฝึกทักษะการละอูกลง 8  
 ชั่วโมง มีทักษะการส่งลูกสองมือกลางดีกว่า กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการละอูกลง 16 ชั่วโมง ทดสอบ  
 การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลาง 8 ชั่วโมง ดังการวิจัยของมาร์กีย์ แฮนด์สัน<sup>2</sup> (Margie Handson)  
 สัมภาษณ์ ในทำนองเกี่ยวกับ กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการละอูกลง 16 ชั่วโมง ทดสอบการฝึกทักษะ  
 การส่งลูกสองมือกลาง 8 ชั่วโมง มีทักษะการละอูกลง ดีกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือ  
 กลาง 16 ชั่วโมง ทดสอบการละอูกลง 8 ชั่วโมง

<sup>1</sup>Betty Jean Keough, "The Effect of a Daily and Two-Day-per Week Physical Education Program Upon Motor Fitness of Children," The Research Quarterly, 40(1969), p. 94.

<sup>2</sup>Margie Handson, "A Comparison of the Effect of Five-Day-a-Week Physical Education Program on Achievement Scores of Sixth Grade Children in the Youth Fitness Test Battery," The Research Quarterly, 40(1969), p. 94.

5. การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง และการฝึกทักษะการแตะชูลูก ในเวลาที่เท่ากันและไม่เท่ากัน มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือข้าง กับทักษะการแตะชูลูก ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 16 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการแตะชูลูก 8 ชั่วโมง มีคะแนนมาตรฐานทักษะการส่งลูกสองมือข้าง ที่สูงกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแตะชูลูก 16 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 8 ชั่วโมง, กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 8 ชั่วโมง ครอบคลุมการแตะชูลูก 16 ชั่วโมง และกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแตะชูลูก 8 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 16 ชั่วโมง เพราะเวลาของการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้างยาวนานกว่า ถึงการวิจัยของมาร์กี แฮนด์สัน<sup>1</sup> (Margie Handson) สนับสนุน เหตุคะแนนมาตรฐานทักษะการแตะชูลูกต่ำกว่าอีก 3 กลุ่มที่กล่าวข้างต้นด้วย เพราะเวลาฝึกทักษะการแตะชูลูกน้อยกว่า เมื่อรวมคะแนนมาตรฐานของทักษะการส่งลูกสองมือข้างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการแตะชูลูกแล้ว ทำให้คะแนนมาตรฐานที่ได้ไม่แตกต่างกันกับอีก 3 กลุ่มดังกล่าว

6. เวลาการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง ก่อนและหลังการฝึกทักษะการแตะชูลูก ที่เท่ากันมีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือข้าง และทักษะการแตะชูลูก แยกต่างกับ เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 16 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการแตะชูลูก 8 ชั่วโมง มีทักษะการส่งลูกสองมือข้างดีกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 12 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการแตะชูลูก 12 ชั่วโมง และกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 12 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการแตะชูลูก 12 ชั่วโมง มีทักษะการส่งลูกสองมือข้างดีกว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 8 ชั่วโมง ครอบคลุมการฝึกทักษะการแตะชูลูก 16 ชั่วโมง เพราะเวลาการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้างมากกว่า ยอมรับว่ามีทักษะดีกว่า ถึงการวิจัยของ

---

<sup>1</sup>Margie Handson, "A Comparison of the Effect of Five-Day-a-Week Physical Education Program on Achievement Scores of Sixth Grade Children in the Youth Fitness Test Battery," The Research Quarterly, 40(1969), p. 94.

มาร์กีย์ แฮนสัน<sup>1</sup> (Margie Handson) ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะ  
 ชูดู 16 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 8 ชั่วโมง มีทักษะการแกะชูดู  
 ที่กว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชูดู 12 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 12  
 ชั่วโมง และกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชูดู 12 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือ  
 ข้าง 12 ชั่วโมง มีทักษะการแกะชูดูที่กว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชูดู 8 ชั่วโมง ต่อด้วย  
 การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 16 ชั่วโมง เพราะเวลาการฝึกทักษะการแกะชูดูมากกว่า  
 ย่อมทำให้มีทักษะดีกว่า ถึงการวิจัยของมาร์กีย์ แฮนสัน<sup>2</sup> (Margie Handson) ศึกษาค้น

7. การฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง ก่อนและหลังการฝึกทักษะการแกะชูดู ภาย  
 เวลาที่เท่ากันและไม่เท่ากัน มีผลต่อทักษะการส่งลูกสองมือข้าง ทักษะการแกะชูดูไม่เท่า  
 ว่างกัน เนื่องจากกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 16 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการ  
 แกะชูดู 8 ชั่วโมง มีคะแนนมาตรฐานของทักษะการส่งลูกสองมือข้างที่กว่ากลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะ  
 การส่งลูกสองมือข้าง 12 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการแกะชูดู 12 ชั่วโมง, กลุ่มที่เริ่มฝึก  
 ทักษะการแกะชูดู 12 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 12 ชั่วโมง, กลุ่มที่  
 เริ่มฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 8 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการแกะชูดู 16 ชั่วโมง,  
 กลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชูดู 8 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 16 ชั่วโมง  
 และกลุ่มที่เริ่มฝึกทักษะการแกะชูดู 16 ชั่วโมง ต่อด้วยการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือข้าง 8  
 ชั่วโมง เพราะเวลาฝึกมากกว่า ถึงการวิจัยของมาร์กีย์ แฮนสัน<sup>3</sup> (Margie Handson)  
 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับคะแนนมาตรฐานของทักษะการแกะชูดู ก็ต่ำกว่าอีก 5 กลุ่มที่กล่าวข้างต้นด้วย  
 เพราะเวลาฝึกทักษะการแกะชูดูน้อยกว่า เมื่อรวมคะแนนมาตรฐานของทักษะการส่งลูกสองมือ  
 ข้างกับคะแนนมาตรฐานทักษะการแกะชูดูแล้ว ทำให้คะแนนมาตรฐานที่ได้ไม่แตกต่างกันกับอีก  
 5 กลุ่ม ถึงกล่าว

<sup>1</sup>Margie Handson, "A Comparison of the Effect of Five-Day-a-Week Physical Education Program on Achievement Scores of Sixth Grade Children in the Youth Fitness Test Battery," The Research Quarterly, 40(1969), p. 94.

<sup>2</sup>Ibid.

<sup>3</sup>Ibid.



### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีความสามารถทางด้านวอลเลย์บอลและความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกลไกทั่วไปของแมคคลอย ก่อนการฝึกท่า ๆ กัน
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามทักษะวอลเลย์บอลของสมาคมสุศึกษา พลศึกษาและสันนาการแห่งอเมริกา 2 รายการ คือ การส่งบอลกระทบผนัง กับการเตะชูลูก ซึ่งใช้ได้ดีกับเด็กอายุ 10-18 ปี
4. การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาถึงผลของการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง ก่อนและหลังการฝึกทักษะการเตะชูลูก ด้วยเวลาที่เท่ากันและไม่เท่ากันที่มีผลสัมฤทธิ์ผลในการเรียนวอลเลย์บอล

### ข้อกวดงเป็องตนของการวิจัย

1. นักเรียนทุกคนที่เข้ารับการฝึกมีความตั้งใจในการปฏิบัติตามโปรแกรมที่จัดไว้แต่ละกลุ่ม
2. นักเรียนที่เข้ารับการสอบทักษะวอลเลย์บอลได้ปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ
3. แบบสอบถามทักษะวอลเลย์บอลทั้ง 2 รายการ สามารถใช้วัดทักษะการส่งลูกวอลเลย์บอลของนักเรียนได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นแบบสอบถามของสมาคมสุศึกษา พลศึกษาและสันนาการแห่งอเมริกา

### ประโยชน์ของการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้ครู อาจารย์และนักการศึกษาในการจัดการศึกษาเกี่ยวกับวิชาวอลเลย์บอล
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอนที่วอลเลย์บอลในการฝึกทักษะที่หาใหม่ความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลสูงขึ้น
3. เป็นข้อค้นพบที่นักการศึกษาจะได้นำไปอ้างอิงในการบดิดเอกสาร เกี่ยวกับวิชาวอลเลย์บอลต่อไป



4. กระตุ้นให้มีการศึกษาเรื่องการฝึกทักษะย่อย ๆ ทางผลึกษาให้แพร่หลายยิ่งขึ้น
5. เป็นพื้นฐานนำไปสู่การวิจัยทางด้านการฝึกทักษะย่อย ๆ ก่อนหรือหลังจึงจะใ้ผลดีกว่าในการพัฒนาทักษะที่กล่าวอื่น ๆ ต่อไป

#### ความจำกัดหรือความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

การวิจัยนี้หากไม่สมบูรณ์อาจเนื่องมาจากข้อบกพร่องที่ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมได้ คือ

1. การวิจัยครั้งนี้แบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีนักศึกษา ระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา กลุ่มละ 1 คน เป็นที่ปรึกษาและดูแลให้เป็นไปตามโปรแกรมการฝึกแต่ละกลุ่ม โดยนักศึกษาแต่ละคนพยายามดูแลให้นักเรียนฝึกตามโปรแกรมการฝึกแต่ละกลุ่มอย่างเต็มที่แล้ว แต่อาจดูแลไม่ทั่วถึงได้บ้างในบางโอกาส
2. ที่ปรึกษาของกลุ่ม อาจมีทักษะการส่งลูกสองมือกลาง และทักษะการแกะชูลูก ไม่เท่ากัน ซึ่งก็มีผลต่อการวิจัยได้
3. ในการฝึกตามโปรแกรม ผู้วิจัยได้เฝ้าแรงจูงใจโดยการบริการน้ำดื่ม ให้พักเมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือจำเป็นต้องเข้าห้องน้ำ เมื่อฝึกครบ 24 ชั่วโมง และได้ทดสอบเรียบร้อยแล้ว ก็จะมีเสื้อยืดใหม่แก่ผู้เข้ารับการทดลองคนละ 1 ตัว ซึ่งอาจไม่เป็นเหตุให้แรงจูงใจให้ผู้เข้ารับการทดลองปฏิบัติตามอย่างเต็มความสามารถก็ได้
4. การวิจัยครั้งนี้ เพื่อทราบสัมฤทธิ์ผลของการฝึกทักษะการส่งลูกสองมือกลางกับการฝึกทักษะการแกะชูลูก โดยวิธีแบบฝึก 6 แบบเป็นสิ่งที่เปรียบเทียบกันเท่านั้น

#### ค่าจำกัดความของค่าที่ใช้ในการวิจัย

1. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. ความสามารถในการเรียนรู้ทักษะกลไกทั่วไปของแมคคัลอย หมายถึง ความสามารถในการวิ่ง 50 หลา, กระโดดไกล, กระโดดสูง, ขว้างลูกบาสเกตบอลไกล และดึงช้อ รวม 5 รายการ