

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา กีฬาวอลเลย์บอล
บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล



โดย

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธี
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนปทุมวิไล
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียนบทที่ 1 เรื่องประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล ซึ่งมีรายละเอียดในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ประกอบไปด้วยคำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาสาระได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาจะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน มีการยกตัวอย่างและภาพประกอบอย่างชัดเจน นักเรียนสามารถตอบคำถามประจำบทเรียนในแต่ละกิจกรรมและตรวจคำตอบกับเฉลยที่ถูกต้องด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถทราบการพัฒนาตนเองได้ทันที

หลังจากการนำชุดเอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วนักเรียนมีความกระตือรือร้นสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้การจัดการเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู	2
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน	2
แบบทดสอบก่อนเรียนกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน	5
ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน	11
บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล	
- ความหมาย ของกีฬาวอลเลย์บอล	13
- ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล	14
- ลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอล	17
- คุณลักษณะเฉพาะของนักกีฬาวอลเลย์บอล	20
- วิธีการเล่นที่ปลอดภัย	22
- มารยาทของผู้เล่นที่ดี	23
- มารยาทของผู้ดูที่ดี	24
- การรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล	25
- ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล	26
- เกมเบอร์รี่ของฉันทัน	28
- ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน	30
- เฉลยข้อสอบ	32
เอกสารอ้างอิง	33



บทที่ 1
ประวัติความเป็นมาและการพัฒนา กีฬา วอลเลย์บอล



คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐานจำนวน 30 ข้อ
2. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐานบทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล
 - 2.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
 - 2.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 2.3 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน
 - 2.4 ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล
 - 2.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 2.6 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท หลังเรียน
 - 2.7 หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน

1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐานจำนวน 30 ข้อ
2. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐานบทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล
 - 2.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
 - 2.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 2.3 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน
 - 2.4 ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 1 ประวัติความเป็นมาและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล
 - 2.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 2.6 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน
 - 2.7 เปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

ประวัติและพัฒนาการกีฬาวอลเลย์บอล



สาระสำคัญ

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาสากลที่คนไทยนิยมเล่นชนิดหนึ่ง ใช้ออกกำลังกายในยามว่าง เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีมต้องอาศัยความสามัคคีในหมู่คณะ ผู้เล่นทุกคนในทีมจึงต้องมีการประสานงานที่ดี เรียนรู้ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และต้องมีทักษะพื้นฐานในการฝึกเป็นอย่างดี



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถให้ความหมายของกีฬาวอลเลย์บอลได้
2. นักเรียนสามารถสืบค้นข้อมูลพื้นฐานความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลต่างประเทศ และในประเทศได้
3. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลและวิธีการดูแล รักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอลได้
4. นักเรียนสามารถบอกถึงมารยาทของการเล่น และการเป็นผู้ชมที่ดีได้
5. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอลได้
6. มีเจตคติที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

สาระการเรียนรู้



1. ความหมาย ของกีฬาวอลเลย์บอล
2. ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
3. ลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอล
4. คุณลักษณะเฉพาะของนักกีฬาวอลเลย์บอล
5. วิธีการเล่นที่ปลอดภัย
6. มารยาทของผู้เล่นที่ดี
7. มารยาทของผู้ดูที่ดี
8. การรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล
9. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

คำชี้แจง

ให้นักเรียนใช้เวลา 60 นาที ในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน 30 ข้อ
2. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน เลือกหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม แล้วทำหน้าที่
อบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา 8-10 นาที
3. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
4. ครูให้นักเรียนทุกกลุ่มศึกษาเอกสารประกอบการเรียนและสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
เกี่ยวกับประวัติวอลเลย์บอล มารยาทผู้เล่นและผู้ดูที่ดีและวิธีการเล่นที่ปลอดภัย
5. นักเรียนเล่นเกมเบอร์ของฉันทและส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานที่สืบค้นให้เพื่อนๆฟัง
6. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท หลังเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
7. เปรียบเทียบคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียนกับหลังเรียน
8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประวัติวอลเลย์บอล ประโยชน์ มารยาทผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
และวิธีการเล่นที่ปลอดภัย

แบบทดสอบก่อนเรียนกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน



จำนวน 30 ข้อ เวลา 30 นาที คะแนนเต็ม 30 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

- กีฬาวอลเลย์บอลเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศไทยใด
 - อินโดนีเซีย
 - ฟิลิปปินส์
 - สหรัฐอเมริกา
 - เกาหลี
- การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลต้องอาศัยคุณธรรมข้อใด
 - ความอดทน
 - ความรอบคอบ
 - ความกล้าหาญ
 - ความสามัคคี
- การอบอุ่นร่างกายทำเพื่อประโยชน์ในข้อใด
 - ป้องกันการเป็นไข้
 - ป้องกันอาการตื่นเต้นตกใจ
 - ป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
 - ป้องกันจุดอ่อนของเกมการรับ
- การเคลื่อนที่เข้ารับลูกบอลลักษณะต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว หมายความว่าอย่างไร
 - มีความแข็งแรง
 - มีความอดทน
 - มีความคล่องแคล่วว่องไว
 - มีความอ่อนตัวมาก
- ในการเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นต้องใช้ส่วนใดของร่างกายมากที่สุด
 - เท้า
 - มือ
 - ศีรษะ
 - ลำตัว

6. นักเรียนคนใดปฏิบัติขั้นตอนการทรงตัวดีที่สุด
 - ก. นุช ยืนเท้าใดเท้าหนึ่ง ห่างเกิน 1 ช่วงไหล่ สันเท้าเปิด ย่อเข้า แขนอยู่ข้างลำตัว
 - ข. นิด ยืนเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ยืนเต็มเท้า ย่อเข้า แขนอยู่ข้างลำตัว
 - ค. หน้อย ยืนเท้าชิดกัน สองเท้าเปิด ย่อเข้า แขนอยู่ข้างลำตัว
 - ง. ยืนเท้าชิดกัน ยืนเต็มตัว ย่อเข้า แขนอยู่ข้างลำตัว
7. กรณีลูกวอลเลย์บอลถูกส่งมาทางด้านซ้ายห่างจากตัวผู้เล่นประมาณ 2-3 ก้าว ผู้เล่นควรทำอย่างไร
 - ก. การวิ่ง-ก้าว-ย่อ
 - ข. การก้าว-ไขว้-ก้าว
 - ค. การก้าว-ลาก-ชิด
 - ง. เอียงตัวแล้วยื่นแขนไปเล่น
8. ข้อใดเป็นทักษะพื้นฐานที่ใช้มากที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอล
 - ก. การเสิร์ฟ
 - ข. การตบ
 - ค. การเล่นลูกสองมือล่าง
 - ง. การเล่นลูกสองมือบน
9. ข้อใดไม่ใช่โอกาสที่จะเล่นลูกสองมือล่าง
 - ก. เพื่อส่งลูกบอลให้ตัวเซตตั้งตบ
 - ข. เพื่อส่งบอลข้ามตาข่ายไปฝ่ายตรงข้าม
 - ค. เพื่อตีบอลครั้งที่ 2 สำหรับตบ
 - ง. เพื่อใช้ในการเสิร์ฟบอล
10. ผู้ที่ทำหน้าที่เล่นลูกสองมือบนส่วนใหญ่จะเล่นลูกครั้งที่เท่าไร
 - ก. ลูกที่ 1
 - ข. ลูกที่ 2
 - ค. ลูกที่ 3
 - ง. ข้อ ก และ ค ถูก
11. นักเรียนคิดว่าตำแหน่งที่เหมาะสมจะเล่นลูกสองมือบนได้ดีที่สุด คือตำแหน่งใด
 - ก. ตำแหน่งกลางหลัง
 - ข. ตำแหน่งกลางหน้า
 - ค. ตำแหน่งหน้าซ้าย
 - ง. ตำแหน่งหน้าขวา

12. เป้าหมายสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนเพื่ออะไร
 - ก. ส่งลูกบอลให้เพื่อน เล่นลูกสองมือ
 - ข. เพื่อให้เพื่อนในทีมตบลูกบอล
 - ค. เพื่อเปลี่ยนทิศทางความสนใจคู่ต่อสู้
 - ง. เพื่อหลอกคู่แข่งต่อสู้
13. การวางมือ เล่นลูกสองมือบน ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. วางเหนือหน้าผาก ห่างจากลูกบอล 10 เซนติเมตร
 - ข. วางเหนือหน้าผาก ห่างจากลูกบอล 20 เซนติเมตร
 - ค. วางระดับศีรษะ ห่างจากลูกบอล 10 เซนติเมตร
 - ง. วางยึดสุดแขนของตนเอง
14. จุดมุ่งหมายของการเสิร์ฟคือข้อใด
 - ก. เป็นการสร้างเกมรุก
 - ข. การส่งลูกข้ามตาข่าย
 - ค. เป็นการทำคะแนนโดยตรง
 - ง. เป็นการส่งลูกเข้าเล่นครั้งแรก
15. ในการเสิร์ฟลูกมือล่าง ถ้าคนถนัดมือซ้าย จะต้องวางเท้าในลักษณะใด
 - ก. เท้าชิดติดกัน
 - ข. เท้าทั้งสองข้างเสมอกัน
 - ค. เท้าขวาก้าวออกไปข้างหน้า
 - ง. เท้าซ้ายก้าวออกไปข้างหน้า
16. เหตุใดจึงต้องเหวี่ยงแขนตามลูกบอลหลังการเสิร์ฟลูกไปแล้ว
 - ก. เพื่อให้ลูกเสิร์ฟแรงขึ้น
 - ข. เพื่อไม่ให้เสียจังหวะ
 - ค. เพื่อเป็นการผ่อนแรง
 - ง. เพื่อช่วยบังคับทิศทางลูกบอล
17. การเสิร์ฟที่ได้ผลดีที่สุดคือการเสิร์ฟแบบใด
 - ก. การเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้า
 - ข. การเสิร์ฟลูกมือล่างด้านข้าง
 - ค. การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า
 - ง. การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง

18. การเสิร์ฟข้อใด ถือว่าเป็นลูกคิ
- ก. นุชโยนบอลและเสิร์ฟออกจากมือ บอลถูกตาข่ายและบอลลงแดนตรงข้าม
 - ข. นิคโยนบอลและเสิร์ฟออกจากมือ บอลถูกตาข่ายและบอลลงแดนตนเอง
 - ค. หน้อยโยนบอลและเสิร์ฟทำเหยียบเส้นหลัง ก่อนบอลออกจากมือ
 - ง. นันยืนตำแหน่งกลางหลังแล้วเสิร์ฟลูกบอลลงใน แดนตรงข้าม
19. สถานการณ์ในข้อใด เป็นการตบลูกวอลเลย์บอลได้ดีที่สุด
- ก. ค.ช.ใจดีใช้ข้อมือในการตีลูก
 - ข. ค.ช.ใจเย็นใช้หลังมือในการตีลูก
 - ค. ค.ช.ใจร้อนใช้ฝ่ามือในการตีลูก
 - ง. ค.ช.ใจถึงใช้ปลายนิ้วมือในการตีลูก
20. การตบลูกที่ได้ผลดีขึ้นอยู่กับผู้เล่นข้อใด
- ก. ผู้เสิร์ฟ
 - ข. ผู้ที่รับลูกคนแรก
 - ค. ผู้จัดการทีม
 - ง. ผู้เล่นที่อยู่หน้าข่ายเสมอ
21. ลูกที่นักกีฬาสามารถตบลูกได้ดี จะได้มาจากตำแหน่งในข้อใด
- ก. ผู้เสิร์ฟฝ่ายตรงข้าม
 - ข. ผู้เล่นกลางหน้า
 - ค. ผู้เล่นหลังข่าย
 - ง. ผู้เล่นลูกสองมือบน
22. ตำแหน่งในข้อใดที่สามารถตบลูกบอลได้ดีที่สุดคือ
- ก. ตำแหน่งหน้าข่าย- หน้าขวา
 - ข. ตำแหน่งหน้าขวา – กลางหลัง
 - ค. ตำแหน่งกลางหลัง –หน้าข่าย
 - ง. ตำแหน่งหลังขวา -หลังข่าย
23. การสกัดกั้นเป็นหน้าที่ของผู้เล่นตำแหน่งใด
- ก. ผู้เล่น สามคนแดนหน้า
 - ข. ผู้เล่นสามคนแดนหลัง
 - ค. ผู้ที่เป็นหัวหน้าทีม
 - ง. ผู้เสิร์ฟ

24. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องตามหลักการสกัดกั้น
- ก. ยื่นแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่
 - ข. มือทั้งสองยกขึ้นกางฝ่ามือออก
 - ค. งอเข่าเล็กน้อย เพื่อสปริงข้อเท้า
 - ง. ศีรษะตั้งตรง มองหันไปด้านหลัง
25. ถ้าเราใช้การสกัดกั้นสองคน ควรเป็นตำแหน่งใด
- ก. หน้าซ้าย – หลังขวา
 - ข. หน้าขวา - กลางหลัง
 - ค. หน้าซ้าย – กลางหน้า
 - ง. กลางหลัง – กลางหน้า
26. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการตบลูกบอลที่ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ
- ก. ความสูงของลูกบอล
 - ข. ความเร็วของลูกบอล
 - ค. ความแรงของลูกบอล
 - ง. ความอ่อนตัวของนักกีฬา
27. กีฬาวอลเลย์บอลใช้ผู้เล่นฝ่ายละกี่คน
- ก. 5 คน
 - ข. 6 คน
 - ค. 7 คน
 - ง. 8 คน
28. ข้อใดไม่ใช่กติกาในการเล่นวอลเลย์บอล
- ก. ผู้เล่นใช้อวัยวะทุกส่วนในการเล่นบอลได้
 - ข. ผู้เล่นคนเดียวจะเล่นบอลติดกัน 2 ครั้งไม่ได้
 - ค. ผู้เล่นแต่ละทีมต้องไม่ล้ำเส้นแบ่งแดนกัน
 - ง. ผู้เล่นแต่ละทีมต้องไม่ถูกตัวผู้เล่นอีกฝ่าย
29. ทีมที่ชนะการแข่งขันในแต่ละเซตจะต้องทำคะแนนได้กี่คะแนน
- ก. 15 คะแนน
 - ข. 20 คะแนน
 - ค. 25 คะแนน
 - ง. 27 คะแนน

30. เมื่ออยู่ในสถานการณ์เกมรับ ผู้ที่อยู่ตำแหน่งกลางหลัง ควรเป็นผู้เล่นที่มีทักษะในการเล่น แบบใดได้ดี
- ก. เล่นลูกสองมือบนได้ดี
 - ข. เล่นลูกหยอดได้ดี
 - ค. เล่นลูกสองมือล่างได้ดี
 - ง. ตบลูกได้รุนแรงและแม่นยำ



ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน
ประวัติ และการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เพื่อความปลอดภัย ก่อนเล่นกีฬาวอลเลย์บอลทุกครั้งควรทำอย่างไร
 - ก. อบอุ่นร่างกาย
 - ข. อาบน้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่น
 - ค. ให้แพทย์ตรวจร่างกาย
 - ง. รับประทานอาหารเพื่อจะได้มีกำลัง
2. กีฬาวอลเลย์บอลใช้ผู้เล่นจริงและผู้เล่นสำรองฝ่ายละกี่คน
 - ก. ผู้เล่นจริง 6 คน และผู้เล่นสำรอง 6 คน
 - ข. ผู้เล่นจริง 6 คน และผู้เล่นสำรอง 9 คน
 - ค. ผู้เล่นจริง 6 คน และผู้เล่นสำรอง 5 คน
 - ง. ผู้เล่นจริง 5 คน และผู้เล่นสำรอง 5 คน
3. การอบอุ่นร่างกาย ทำเพื่อประโยชน์อะไร
 - ก. ป้องกันการเป็นไข้
 - ข. ป้องกันอาการตื่นเต้นตกใจ
 - ค. ป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
 - ง. ป้องกันจุดอ่อนของการเล่นเกมการเล่น
4. ใครเป็นผู้เสนอเรียกชื่อว่า กีฬาวอลเลย์บอล
 - ก. อัลเฟรด ที. เฮลสเตท
 - ข. เจวาย คาเมอรอน
 - ค. วิลเลียม เอ. วอลเลย์
 - ง. วิลเลียม จี มอร์แกน
5. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลต้องอาศัยคุณธรรมข้อใด
 - ก. ความอดทน
 - ข. ความรอบคอบ
 - ค. ความกล้าหาญ
 - ง. ความสามัคคี



ประวัติ และการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล (ต่อ)



6. กีฬาวอลเลย์บอลนำลักษณะและวิธีการของการเล่นกีฬาชนิดใดเป็นแบบอย่าง
 - ก. บาสเกตบอล
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. เทนนิส
 - ง. แบดมินตัน
7. การเล่นวอลเลย์บอลในกรณีใดจะได้นับแต้ม
 - ก. ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟลูกแล้วอีกฝ่ายหนึ่งรับไม่ได้
 - ข. ฝ่ายหนึ่งเตะลูกตัวอีกฝ่ายหนึ่ง
 - ค. ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟลูกข้ามตาข่ายได้
 - ง. ฝ่ายหนึ่งเอื้อมมือปิดลูกเหนือแดนฝ่ายตรงข้ามได้
8. กีฬาวอลเลย์บอลเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศใด
 - ก. อินโดนีเซีย
 - ข. ฟิลิปปินส์
 - ค. สหรัฐอเมริกา
 - ง. เกาหลี
9. ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในกรณีที่ทั้ง 2 ทีมได้ชนะ เท่ากัน 1 : 1 เซต การแข่งขันในเซตตัดสิน จะแข่งกัน กี่คะแนน
 - ก. 27 คะแนน
 - ข. 25 คะแนน
 - ค. 20 คะแนน
 - ง. 15 คะแนน
10. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในข้อใดที่มีผลต่อสังคม
 - ก. ช่วยคลายความเครียด
 - ข. เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
 - ค. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง
 - ง. ส่งเสริมความเชื่อมั่น แก้ปัญหาได้



ประวัติกีฬาวอลเลย์บอล

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันดังจะเห็นได้จากการแข่งขันทั้งในระดับชาติและนานาชาติที่มีผู้เข้าร่วมชมการแข่งขันจำนวนมาก มีการจัดการแข่งขันในทุกระดับอายุตั้งแต่ระดับนักเรียน เยาวชนและประชาชนทุกภาคส่วน กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้เล่น ทุกเพศทุกวัย สามารถใช้เสียงในการสื่อสารการเล่น ก่อให้เกิดความสนุกสนาน สามารถผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี สามารถปรับสถานที่ให้เล่นดัดแปลงให้เหมาะสมกับเพศและวัย กติกาการเล่นเข้าใจง่าย จึงเหมาะสำหรับการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่สุภาพ ฝึกหัดเล่นได้ง่าย วอลเลย์บอลเป็นกีฬาของคนหนุ่มสาว และคนมีอายุ สามารถฝึกเล่นได้ทั้งในบทรียนนี้จะเป็นการกล่าวถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอล ความหมายและความสำคัญ ประวัติความเป็นมา ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล มารยาทของผู้เล่น และมารยาทผู้ชม การรักษาอุปกรณ์ ความปลอดภัยในการเล่นและลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่จะศึกษาในรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับกีฬาวอลเลย์บอลต่อไป

ความหมายของกีฬาวอลเลย์บอล

คำว่า “Volley” ตามศัพท์แปลว่าการตีในกีฬาเทนนิส หรือเตะสวนกลางอากาศในการเล่นกีฬาฟุตบอล ส่วนคำว่า “Volleyball” เป็นกีฬาที่แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 6 คน แต่ละฝ่ายต้องใช้มือตีหรือตบลูกข้ามตาข่ายไปมา (Aksom’s Thai Learner’s Dictionary, 2004, p. 577)

พรสวรรค์ สระภักดี (2549, หน้า 1) ได้ให้ความหมายกีฬาวอลเลย์บอล หมายถึง เกมการเล่นชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลูกบอลอัดด้วยลมเป็นอุปกรณ์ในการเล่น และเล่นบนพื้นที่ที่ถูกแบ่งครึ่งด้วยตาข่ายเป็นกีฬาที่ต้องใช้อวัยวะของร่างกายในการตี ต่อย ตบ ทบ ให้ลูกวอลเลย์บอลข้ามไปมาระหว่างตาข่าย โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะพยายามให้ลูกบอลไปตกในแดนพื้นที่ของฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่เดียวกันต้องพยายามรักษาพื้นที่ไม่ให้ลูกบอลตกลงไปในแดนของตน

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2548, หน้า 4) ได้ให้ความหมายวอลเลย์บอลไว้ว่า วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีม ๆ ละ 6 คน การเล่นใช้ทักษะการตีตามลูกบอลที่ลอยในอากาศให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้ามภายในกำหนดการเล่นไม่เกิน 3 ครั้งในทีมการแพ้ชนะกำหนดเป็นคะแนนที่ฝ่ายใดทำคะแนนได้ถึงก่อนเป็นฝ่ายชนะ



สรุป

กีฬาวอลเลย์บอล หมายถึงเกมการเล่นชนิดหนึ่งซึ่งประกอบด้วยผู้เล่น 2 ทีม ๆ ละ 6 คน การเล่นสามารถใช้วัยะทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งอาจจะทุบ ตี ต่อย หรือตบลูกบอลให้ข้ามไปมาระหว่างตาข่าย โดยมีจุดหมายที่จะต้องพยายามให้ลูกบอลไปตกในแถบพื้นที่ของฝ่ายตรงข้ามและในขณะที่เดียวกันต้องพยายามรักษาพื้นที่ไม่ให้ลูกบอลตกไปในแดนของตน

ประวัติความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอล (Volleyball) ได้เริ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2438 โดย วิลเลียม จี. มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการด้านพลศึกษาแห่งสมาคม Y.M.C.A. (Young Mans Christian Association) เมือง โฮล์โยค (Holyoke) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เกิดขึ้นเพียง 1 ปี ก่อนการแข่งขัน กีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ โดยเขาได้พยายามคิดและดัดแปลงกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการหรือผ่อนคลายความตึงเครียดให้เหมาะสมกับฤดูกาล และเขาก็เกิดความคิดขึ้น ในขณะที่ได้ดูเกมเทนนิส เพราะกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น แร็กเกต ลูกบอล ตาข่าย และ อุปกรณ์อื่น ๆ อีกมาก จึงได้มีแนวคิดที่จะใช้ ตาข่ายสูง 6 ฟุต 6 นิ้ว จากพื้นซึ่งเป็นระดับสูงกว่าความสูงเฉลี่ยของผู้ชายและได้ใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลมาทำเป็นลูกบอล แต่ปรากฏว่ายางในลูกบาสเกตบอลเบาและช้าเกินไป จึงได้ใช้ยางนอกของลูกบาสเกตบอล ซึ่งก็ปรากฏว่าใหญ่และหนาเกินไปไม่เหมาะสม ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2449 Morgan ได้ติดต่อบริษัท A.G.Spalding and Brother ให้ทำลูกบอลตัวอย่างขึ้น 1 ลูก โดยมีขนาดเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว น้ำหนัก 9-12 ออนซ์ เพื่อนำมาใช้แทนลูกบาสเกตบอลเป็นอุปกรณ์ในการเล่น (พิชิต ภูมิจันทร์, 2546 หน้า 1 – 3)



ภาพที่ 1 นายวิลเลียม จี มอร์แกน

ที่มา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2548, หน้า 5

สาเหตุที่นายมอร์แกน คิดเกมนี้ขึ้นมาด้วยเหตุผล 3 ประการ คือ

1. ต้องการให้มีกีฬาที่สามารถใช้เล่นในโรงยิมเนเซียมขนาดเล็กในฤดูหนาวได้
2. เป็นกิจกรรมนันทนาการและการพักผ่อนของนักธุรกิจได้มีโอกาสในการเล่นร่วมกันแทนกีฬาบาสเกตบอลที่กำลังได้รับความนิยมมาก
3. เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้มีอายุมาก

ในปี พ.ศ. 2495 คณะกรรมการบริหารสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทย ได้เสนอให้ใช้ชื่อเป็นคำเดียวคือ Volleyball และนายมอร์แกนได้แนะนำวิธีการเล่นให้แก่ ดร.แฟรงค์ วูด (Dr. Frank Wook) ซึ่งเป็นนักฟิสิกส์ และ จอห์น ไร นอธ (John Lynoh) หัวหน้าหน่วยดับเพลิง โดยได้ร่วมกันร่างกฎเกณฑ์ในการเล่นขึ้น 10 ข้อ ดังนี้

1. เกม (Game) เกมหนึ่งประกอบด้วย 9 อินนิง (Innings) เมื่อครบ 9 อินนิง ฝ่ายใดได้คะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ
2. อินนิง หมายถึง ผู้เล่นของแต่ละชุดได้เสิร์ฟทุกคน
3. สนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง 25 ฟุต ยาว 50 ฟุต
4. ตาข่ายกว้าง 2 ฟุต ยาว 27 ฟุต สูงจากพื้น 6 ฟุต 6 นิ้ว
5. ลูกบอลมียางในหุ้มด้วยหนังหรือผ้าใบ วัดโดยรอบไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว และไม่เกิน 27 นิ้ว มีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 9 ปอนด์ และไม่เกิน 12 ปอนด์
6. ผู้เสิร์ฟและการเสิร์ฟ ผู้เสิร์ฟจะต้องยืนด้วยเท้าหนึ่งบนเส้นหลัง และตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียว อนุญาตให้ทำการเสิร์ฟได้ 2 ครั้ง เพื่อที่จะส่งลูกบอลไปยังแดนคู่ต่อสู้เช่นเดียวกับเทนนิส การเสิร์ฟจะต้องตีลูกบอลได้อย่างน้อย 10 ฟุต และห้ามเลี้ยงลูกบอล อนุญาตให้ลูกตาข่ายได้ แต่ถ้าลูกบอลถูกผู้เล่นคนอื่น ๆ ก่อนลูกตาข่ายและถ้าลูกข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้ถือว่าดี แต่ถ้าลูกออกนอกสนาม จะหมดสิทธิ์การเสิร์ฟ ครั้งที่ 2
7. การนับคะแนนลูกเสิร์ฟที่ดีฝ่ายรับจะไม่สามารถโต้ลูกกลับมาได้ให้นับ 1 คะแนนสำหรับฝ่ายเสิร์ฟ ฝ่ายที่จะสามารถทำคะแนนได้คือฝ่ายเสิร์ฟเท่านั้น ถ้าฝ่ายเสิร์ฟทำลูกบอลเสียในแดนของตนเอง ผู้เสิร์ฟจะหมดสิทธิ์ในการเสิร์ฟ
8. ลูกบอลลูกตาข่าย (ลูกเสิร์ฟ) ถ้าเป็นการทำเสียครั้งที่ 1 ให้ขานเป็นลูกตาย
9. บอลถูกเส้น ให้ถือเป็นลูกออก
10. การเล่นและผู้เล่น การถูกตาข่ายโดยผู้เล่นทำลูกบอลติดตาข่าย หรือ ลูกบอลถูกสิ่ง กีดขวาง และกระดอนเข้าสู่สนามถือเป็นลูกดี

ปี พ.ศ. 2495 ได้มีการจัดแข่งขันวอลเลย์บอลหญิงขึ้นครั้งแรก โดยมีนายมาซาอิจิ นิชิคาว่า (Migaki Nishikawa) ประธานสมาคมวอลเลย์บอลแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น โดยจัดให้มีการแข่งขันระหว่างประเทศในแถบตะวันออกไกล และกีฬาโอลิมปิกครั้งนี้ได้ถูกจัดเข้าแข่งขันในโอลิมปิกครั้งแรกที่เมืองเฮลซิงกิ และมีการแข่งขันวอลเลย์บอลชิงแชมป์โลกครั้งแรกที่เมืองสโคร์ จากนั้นสมาคมวอลเลย์บอล

แห่งญี่ปุ่นก็มีการส่งเสริมกีฬาชนิดนี้มาก โดยส่งทีมวอลเลย์บอลของมหาวิทยาลัย Lashita ซึ่งชนะเลิศการแข่งขันของประเทศญี่ปุ่นไปแข่งที่สหรัฐอเมริกา

ความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

กีฬาวอลเลย์บอลได้แพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานแน่ชัดแต่สันนิษฐานว่าชาวไทยบางกลุ่มได้เริ่มเล่นและแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมาตั้งแต่หลังสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา (อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ , 2546 หน้า 20 – 21)ปี พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปี และบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเข้าไปในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก โดยใช้กติกาการเล่นระบบ 9 คน และตั้งแต่นั้นกีฬาวอลเลย์บอลก็พัฒนาขึ้นโดยตลอด ปี พ.ศ. 2500 ประเทศไทยได้จัดตั้งสมาคมกีฬาวอลเลย์บอลขึ้น โดยมี พลเอกสุรจิตร์ จารุเศรณีเป็นนายกสมาคมคนแรก เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2500 และได้รับชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า "สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย"(Amature Volleyball Association of Thailand) ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลได้นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และตามหน่วยงานต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขัน มากมายหลายรายการ เป็นประจำทุกปี โดยการดำเนินงานของ สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทยและหน่วยงานอื่นๆทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ที่ให้การสนับสนุนเป็นอย่างดี

ลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอล

ก่อนที่จะเริ่มวิเคราะห์ระบบพื้นฐานในการเล่น ทฤษฎี กลวิธีและหลักการ ผู้ฝึกสอนควรทำความเข้าใจกับลักษณะของกีฬาวอลเลย์บอลเป็นเบื้องต้น เพราะกีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะพิเศษในตัว แม้แต่ผู้ฝึกสอนก็ต้องให้ความสนใจในลักษณะการเล่นด้วยตนเอง เพื่อที่จะสามารถประยุกต์ใช้ กลวิธีการเล่นและกลยุทธ์พิเศษให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งกีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะเฉพาะดังต่อไปนี้ (พรสวรรค์ สหศักดิ์, 2549 หน้า 17-20)

1. กีฬาวอลเลย์บอลต้องเล่นลูกกระดอนในอากาศ หลักการนี้หมายความว่าไม่มีใครจะสามารถครอบครองลูกบอลในการเล่นไว้ได้ ยกเว้นการเสิร์ฟ ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจและตั้งใจที่จะฝึกทักษะต่างๆเกี่ยวกับการกระดอน เพื่อส่งลูกบอลไปในอากาศให้นักกีฬาในตำแหน่งที่สามารถจะรับส่งลูกบอลไปมาได้แม่นยำ แต่กีฬาชนิดอื่น ๆ นักกีฬาสามารถที่จะครอบครองลูกบอลเอาไว้ได้ นักกีฬาต้องฝึกร่างกายที่ไม่สามารถปฏิบัติการครอบครองลูกบอลได้ โดยการฝึกความแข็งแรงเพื่อเอาชนะทักษะในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลนักกีฬาต้องทำการฝึกทักษะอย่างหนักและให้ชำนาญก่อนที่จะเล่นเกม
2. การเล่นลูกบอลเป็นไปอย่างทันทีทันใด การเล่นลูกบอลทุกครั้งมีความสำคัญเท่ากัน ดังนั้นการปฏิบัติงานร่วมกันและการประสานงานกันจึงมีความสำคัญในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ทุกครั้งที่มีการรับส่งลูกบอลก่อนที่จะทำการรุกเป็นครั้งสุดท้ายเพราะความสำเร็จในการเล่นหรือการรุกแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กันและความร่วมมือของผู้เล่นในทีม ดังนั้นคุณภาพดังกล่าวนี้ จะเป็นจุดเด่นของกลยุทธ์ในการสอนและกลวิธีที่จะนำมาใช้เป็นหลักในการฝึก และเนื่องจากชัยชนะที่มีต่อทีมจะเกิดจากการสัมผัสลูกบอลอย่างทันทีทันใดหลาย ๆ ครั้ง ที่เรียกว่า “การควบคุมลูกบอล” เป็นหลักการที่สำคัญในการฝึกกีฬาวอลเลย์บอล
3. วอลเลย์บอลได้รับความสนใจจากผู้ชมเป็นจำนวนมาก วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีคนดูอย่างคับคั่ง มีพื้นที่ในการเล่นเฉพาะ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องพิจารณาถึงเรื่องการจัดตัวผู้เล่นจัดการกับทักษะการเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่ของผู้เล่น เพื่อที่จะทำให้การแข่งขันในสนามมีความเหมาะสมหรือสามารถคลุมพื้นที่การเล่นในสนามได้ โดยต้องจัดความสัมพันธ์ของผู้เล่นที่จะต้องหมุนตำแหน่งขึ้นไปทำหน้าที่สำคัญ ความสัมพันธ์ในทีมของผู้เล่นแต่ละคนว่าจะต้องทำหน้าที่สำคัญอะไรบ้าง และผู้ฝึกสอนที่ต้องทำหน้าที่สำคัญอะไรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา
4. กีฬาวอลเลย์บอลมีทั้งการรุกและรับสลับกัน ในกีฬาวอลเลย์บอลเป็นเกมที่มีทั้งการรุกและรับสลับกัน แต่กีฬาวอลเลย์บอลปัจจุบันสามารถทำคะแนนได้จากการเป็นทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ
5. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีการรุกและรับไม่สมดุลกัน จึงทำให้ในปัจจุบัน FIVB พยายามที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทั้งกติกาและวิธีการเล่น ให้ทั้งสองฝ่ายเล่นได้อย่างสนุกสนานและมีความสมดุลกัน ทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับ และดูเหมือนว่าการเป็นฝ่ายรุกในกีฬาวอลเลย์บอลจะเป็นฝ่ายได้เปรียบมากกว่าฝ่ายรับ เช่น ให้ฝ่ายรับเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้ตลอดเวลาหรือที่เรียกว่า “libero”

6. กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะกันของผู้เล่นโดยตรง วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีตาข่ายเป็นเส้นแบ่งแดน ผู้เล่นสามารถควบคุมเกมการเล่นได้ด้วยตนเอง และไม่ว่าผลการแข่งขันจะออกมาอย่างไรนักกีฬาจะสามารถควบคุมตนเองให้เก็บความรู้สึกดีใจหรือเสียใจได้ ผู้ฝึกสอนต้องฝึกนักกีฬาของตนให้มีทักษะที่จะทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะแข่งขันจะมีความสามารถระดับใด การที่ผู้ฝึกสอนนำนักกีฬาให้ไปถึงจุดที่กำหนดนี้ นักกีฬาจะต้องมีความหวังและความฮึกเหิมแตกต่างจากนักกีฬานชนิดอื่น ๆ ที่เป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะกันในเกมโดยตรงและทำให้นักกีฬาไม่หมดหวังและไม่ทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง ผู้ฝึกสอนต้องฝึกให้นักกีฬาวอลเลย์บอลมีความสามารถเพิ่มขึ้นเพื่อแข่งขันกับฝ่ายตรงข้าม สามารถเล่นได้ด้วยความสามารถของตนเอง ทำให้นักกีฬาที่มีความสมบูรณ์และพบความสำเร็จตามเป้าหมายและมาตรฐานที่ตั้งไว้

7. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ไม่จำกัดเวลา และสถานที่ ดังนั้นทีมที่จะชนะเลิศจะเป็นทีมที่แข็งแกร่งกว่าเสมอ ผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกนักกีฬาในทีมให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์และกระหายในชัยชนะ แม้ว่าในปัจจุบันวิธีการนับคะแนนเปลี่ยนแปลงไปทำให้เวลาในการแข่งขันอาจจะสั้นลง แต่ถ้าทั้งสองทีมมีความสามารถใกล้เคียงกันเวลาที่ใช้ในการแข่งขันก็ต้องยาวนานเช่นเดิม และทีมที่โชคดีกว่าก็อาจชนะ

8. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยผู้เล่นที่เด่น ๆ มากกว่ากีฬานชนิดอื่นในโลก ซึ่งจะตรงข้ามกับผู้ฝึกสอนที่จะต้องเป็นตัวเด่นในเกมทั้ง ๆ ที่ผู้ฝึกสอนมีความแข็งแกร่งกว่า และมีอิทธิพลต่อการแข่งขันโดยตรงมากกว่า กติกากำหนดให้ผู้ฝึกสอนมีข้อจำกัดมาก แม้ว่าปัจจุบันนี้กติกาจะอนุญาตให้ผู้ฝึกสอนสามารถลุกขึ้นจากม้านั่ง และเดินไปสอนนักกีฬาที่ขอบสนามได้แต่ก็ต้องทำด้วยความเหมาะสม

9. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องใช้แขนท่อนล่างในการเล่นเป็นลักษณะที่เด่น กีฬาวอลเลย์บอลอาจจะแตกต่างไปจากกีฬานชนิดอื่นที่สามารถจับต้องลูกบอลได้ด้วยมือ แต่การเล่นวอลเลย์บอลจะเป็นการสัมผัสลูกบอลโดยต้องใช้หน้าแขนเป็นส่วนใหญ่ นักกีฬาต้องมีความสามารถในการใช้มือสัมพันธ์กับตาเป็นอย่างดี

10. วอลเลย์บอลมีกติกาที่ต้องหมุนตำแหน่งในการเล่น หมายความว่า กีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะเด่นโดยที่ผู้เล่นมีความเสมอภาคในการเล่น กติกากการเล่นมีแนวโน้มจากการที่ผู้ฝึกสอนจะใช้ผู้เล่นเด่นๆ เพียงไม่กี่คนมาเป็นการใช้ผู้เล่นทุกคนอย่างทั่วถึง ทีมที่ประกอบด้วยผู้เล่น 6 คน และเป็นผู้เล่นที่ต้องเล่นตลอดทั้งปีจะไม่ใช้ทีมที่จะประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน แต่ผู้ฝึกสอนควรมีความเข้าใจ ในหลักการเปลี่ยนตัวผู้เล่น ใช้ผู้เล่นที่มีความสามารถพิเศษอย่างจำกัด ผู้ฝึกสอนควรใช้หลักการฝึกที่มีประสิทธิภาพให้ผู้เล่นมีความสามารถใกล้เคียงกันในสนามแข่งขันจะดีกว่าจะทำให้ผู้เล่นทั้งแดนหน้าและหลังเล่นได้สบายในช่วงที่มีการเรียนรู้ ความคิดในการหมุนตำแหน่งผู้เล่นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกติกาทำให้ผู้เล่นในทีมไม่แตกต่างกัน ส่วนองค์ประกอบอื่น ๆ ของการหมุนตำแหน่งเป็นเพียงเพื่อ บังคับให้ผู้ฝึกสอนต้องปรับปรุงการฝึกซ้อม เราต้องยอมรับว่าตั้งแต่ได้มีวิธีการเล่นให้ทุกคนมีโอกาสหมุนตำแหน่ง จึงทำให้ผู้ฝึกสอนต้องฝึกทักษะให้ผู้เล่นทุกคนอย่างเท่ากัน จึงเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ที่ต้องสร้างความสัมพันธ์ในการหมุนตำแหน่งของผู้เล่นภายใต้กติกาการแข่งขัน และในขณะเดียวกันก็ต้องสร้างและฝึกผู้เล่นที่มี

ความสามารถพิเศษพร้อม กันกับการสร้างผู้เล่นให้มีความสามารถใกล้เคียงกันอันเป็นองค์ประกอบของความสำเร็จในการสร้างทีมกีฬาออลเลย์บอล การสร้างให้ผู้เล่นมีความสามารถย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จของทีม

11. กีฬาออลเลย์บอลต้องใช้ทักษะในการเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นอย่างมาก การเล่นออลเลย์บอลต้องอาศัยการเคลื่อนที่หลายรูปแบบ เช่น การพุ่งตัว การกลิ้ง การวิ่ง การก้าวด้านข้าง การก้าวไขว้เท้า การเดินลากเท้า และการเคลื่อนไหวรูปแบบอื่น ๆ ผสมผสานกัน ผู้ฝึกสอนจะต้องฝึกผู้เล่นจนทำให้ทักษะของผู้เล่นเป็นอัตโนมัติ

12. กีฬาออลเลย์บอลต้องแบ่งเขตแดนในการเล่น ในกีฬาออลเลย์บอลแบ่งเขตการเล่นออกเป็น 2 แดน คือ แดนหน้าและแดนหลัง เช่นเดียวกับกีฬาหลายชนิดที่แบ่งสนามเล่นออกเป็นสองแดนด้วยตาข่ายระดับเข้าถึงศีรษะ นอกจากนี้กีฬาออลเลย์บอลยังแบ่งพื้นที่การเล่นออกเป็น 2 ส่วน ในแดนกลาง ได้แก่ เขตล่างและเขตบน เขตล่างเป็นเขตการเล่นระดับเข้าเหนือพื้นเล็กน้อย ผู้เล่นต้องฝึกทักษะให้สามารถเล่นลูกบอลด้วยการพุ่งตัว การกลิ้งตัว และทำการลงสู่พื้นภายหลังการเล่นลูกบอลด้วย ทักษะดังกล่าวข้างต้น การเล่นระดับสูงหมายถึงการเล่นลูกบอลที่สูงเหนือระดับตาข่าย ซึ่งการเล่นออลเลย์บอลส่วนมากจะเล่นในระดับสูง ดังนั้น นักกีฬาออลเลย์บอลต้องได้รับการฝึกเรื่องการกระโดดมากกว่ากีฬาชนิดอื่น

สรุป

ลักษณะเฉพาะของกีฬาออลเลย์บอลจะเป็นกีฬาประเภททีมที่มีผู้เล่น 2 ทีม โดยมีเป้าหมายคือการส่งลูกบอลข้ามตาข่ายไปตกยังแดนคู่ต่อสู้ และควบคุมลูกไม่ให้ตกลงสู่พื้นในแดนของตนเอง กีฬาออลเลย์บอลมีทั้งการรุกและการรับสลับกัน ฝ่ายรุกจะเป็นฝ่ายได้เปรียบ กีฬาออลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ ไม่จำกัดเวลา จึงทำให้ผู้เล่นควบคุมเกมการเล่นด้วยตนเอง ทีมที่มีนักกีฬาเด่น มีสมรรถภาพดี มีภาวะทางจิตใจและอารมณ์มั่นคง สามารถใช้มือให้สัมพันธ์กับตาเป็นอย่างดี จะเป็นฝ่ายที่ได้รับชัยชนะ

คุณลักษณะเฉพาะของนักกีฬาโอลิมปิก

การเลือกนักกีฬาเพื่อเตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันเป็นหน้าที่สำคัญสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาเฉพาะ ถ้านักกีฬามีคุณสมบัติพร้อมและเหมาะสมตรงกับตำแหน่งหน้าที่ของผู้เล่น ทีมก็จะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การพิจารณาคัดเลือกนักกีฬาโอลิมปิกมี ดังนี้ (พรสวรรค์ สหศักดิ์, 2549 หน้า 21)

1. พันธุกรรมหรือสายพันธุ์ โครงสร้างของนักกีฬาโอลิมปิกมีส่วนสำคัญที่สามารถทำให้การเล่นประสบความสำเร็จตลอดจนรวมถึงน้ำหนัก ส่วนสูงและสภาวะทางจิตใจ
2. ลักษณะรูปร่าง นักกีฬาโอลิมปิกที่ดีต้องมีรูปร่างสูง หัวไหล่กว้างโต ต้นขาใหญ่ น่องเรียวยาวฝ่ามือใหญ่ นิ้วยาว แขน ขายาว สายตาดำ และไม่เป็นโรคประจำตัว
3. เวลาปฏิบัติกริยาดี การตอบสนองปฏิกิริยาฉับไว ไม่เฉื่อยชา
4. สามารถอ่านทิศทางการเล่นของกลุ่มต่อสู้ได้
5. มีสมรรถภาพทางกายดี
 - 5.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 5.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ
 - 5.3 ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
 - 5.4 ความคล่องตัวของร่างกาย
 - 5.5 อำนาจบังคับของกล้ามเนื้อ
 - 5.6 การประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาท
 - 5.7 ความเร็ว
 - 5.8 ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการหายใจ
 - 5.9 ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
 - 5.10 ความสมบูรณ์ของสุขภาพจิต
6. การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
7. มีจิตใจเป็นนักสู้
8. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
9. ใฝ่รู้ในกรรมการเล่น
10. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
11. พื้นฐานทักษะดี
12. มีประสบการณ์พอสมควร
13. มีความมานะ อดทน
14. มีมนุษยสัมพันธ์ดี
15. มีน้ำใจนักกีฬา

สรุป

การเลือกนักกีฬาโอลิมปิกควรมีลักษณะเฉพาะ โดยพิจารณาจากองค์ประกอบหลายๆด้าน ตั้งแต่พันธุกรรม ลักษณะรูปร่าง ความไวในการตอบสนอง ความสามารถในการอ่านเกม การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นต้น

วิธีการเล่นที่ปลอดภัย



1. ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย ถ้ามีไข้ อ่อนเพลีย ควรงดฝึก
2. ให้แพทย์ตรวจร่างกายว่าออกกำลังกายได้หรือไม่ และมีโรคประจำตัวหรือไม่
3. ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับการเล่นกีฬา เช่น เสื้อไม่หลวม สวมถุงเท้าฝึก
4. ควรรับประทานอาหารมื้อหลักก่อนเล่นกีฬาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
5. ควรตรวจสอบอุปกรณ์การเล่นและสนามให้เรียบร้อย
6. ก่อนเล่นกีฬาทุกครั้งผู้เล่นทุกคนต้องอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอและครบทุกส่วน
7. อย่าเล่นเลียนแบบการเล่นผู้อื่นโดยไม่ได้ฝึกมาก่อน
8. อย่าเล่นพลิกแพลงในขณะที่ร่างกายไม่พร้อมเพราะกล้ามเนื้ออาจฉีกขาดได้
9. อย่าเล่นทำเสียงอันตรายเพื่อเอาใจผู้ชม เช่น การฟุ้งตัวรับบอล
10. ผู้เล่นทุกคนควรสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัวเช่นจะเคลื่อนที่ไปที่ไหน อย่างไร

สรุป

การเล่นกีฬาสิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ ความปลอดภัยของตัวผู้เล่น ต้องเตรียมทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง พร้อมทั้งอุปกรณ์การเล่นต้องอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานตลอดเวลา

มารยาทของผู้เล่นที่ดี



การเล่นกีฬาทุกชนิดย่อมมีการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่างๆทางด้านร่างกายที่สอดคล้องกับกติกาข้อบังคับ ระเบียบและลักษณะของกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งผู้เล่นจะต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเหมาะสมจึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้เล่นที่มีมารยาทดี หากผู้เล่นประพฤติปฏิบัติไม่เหมาะสมไม่ถูกระเบียบ กติกาทำให้ผู้รอบสนามและผู้เกี่ยวข้องติเตียนได้ อีกทั้งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้น ดังนั้นผู้เล่นกีฬาโอลิมปิกควรจะคำนึงถึงมารยาทที่ดีดังนี้ (พิชิต ภูติจันทร์, 2546 หน้า 9)

1. แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นวอลเลย์บอล ในการแข่งขันนั้นผู้เล่นต้องแต่งกายตามกติกา แต่ในการเล่นทั่วไปเพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อออกกำลังกาย ควรแต่งกายให้เหมาะสม บางคนสวมรองเท้าแตะหรือแต่งชุดไปเที่ยวลงเล่น เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บระหว่างการเล่นได้
2. ไม่แสดงกิริยาเสียดสี ล้อเลียนหรือถ้อยคำที่ไม่สุภาพต่อผู้เล่นฝ่ายเดียวกันหรือฝ่ายตรงข้าม
3. เล่นตามกติกาที่กำหนดไว้โดยปฏิบัติตามระเบียบกติกาการเล่นอย่างเคร่งครัด
4. มีความสุภาพเรียบร้อยแสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก่อนและหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นลงควรจับมือผู้เล่นของทีมตรงข้ามไม่ว่าทีมจะแพ้หรือชนะก็ตาม
5. ไม่ได้เถียงหรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการตัดสิน
6. มีใจคอหนักแน่น อดทน อดกลั้น และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ
7. เชื่อฟังคำสั่งของหัวหน้าทีม และโค้ช
8. ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ตนได้รับมอบหมาย
9. รู้จักระงับอารมณ์เมื่อเกิดการขู่จากฝ่ายตรงข้าม
10. เมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือชนะไม่ควรดีใจหรือเสียใจจนเกินไป
11. การเล่นกีฬาต้องเล่นอย่างสุดความสามารถไม่ว่าตนเองจะเป็นฝ่ายแพ้หรือชนะ
12. ต้องมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย
13. มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมและมีความอดทน
14. มีความอดกลั้นและไม่ใช้อารมณ์รุนแรง
15. ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
16. หลังจากการฝึกซ้อมหรือเล่นแล้วควรเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

สรุป

การเล่นกีฬาโอลิมปิกนอกจากจะมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง สมรรถภาพทางจิตดี และมีอารมณ์ที่มั่นคงแล้ว ยังต้องมีมารยาทที่ดีในการเล่น โดยการปฏิบัติตามกฎระเบียบของการแข่งขัน เช่น การแต่งกาย เล่นตามกติกา มีความสุภาพเรียบร้อย เชื่อฟังคำสั่งของหัวหน้าทีมและโค้ช และที่สำคัญควรมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ไม่แสดงความดีใจหรือเสียใจกับผลการแข่งขันจนเกินไป

มารยาทของผู้ดูที่ดี



วัตถุประสงค์ที่สำคัญในการดูกีฬาเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจหาความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยคลายความตึงเครียดและเป็นการเสริมสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้มีความสุข ผู้ดูกีฬาที่ดีต้องทำให้ได้ว่า แพ้หรือชนะก็ตามต้องไม่แสดงพฤติกรรมหรือกิริยามารยาทที่ไม่สุภาพ ต้องเรียบร้อยทั้งคำพูด หรือท่าทาง ซึ่งอาจเป็นเหตุก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ดังนั้นผู้ดูกีฬาที่ดีพึงปฏิบัติดังนี้ (พิชิต ภูติจันทร์, 2546 หน้า 10)

1. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้แก่ผู้เล่นที่เล่นดี มีมารยาทดี
2. ไม่เชียร์ในสิ่งที่เป็นการเสียดสีในทางไม่ดีต่อทีมใดทีมหนึ่ง
3. ไม่กระทำตัวเป็นผู้ตัดสินเสียเอง เช่น การตะโกนคำว่าผู้ตัดสิน เป็นต้น
4. ไม่กระทำสิ่งใด ๆ ที่ทำให้ผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่น ๆ ปฏิบัติงานไม่สะดวก
5. นั่งชมด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อยในที่ที่จัดไว้ให้ ไม่ยื่นเกะกะบังผู้อื่น
6. ปรบมือให้เกียรติเมื่อกรรมการผู้ตัดสิน และนักกีฬาลงสู่สนาม
7. ไม่กล่าวถ้อยคำที่หยาบคาย ส่งเสียงโห่ร้องหรือแสดงกิริยาเยาะเย้ยถากถางผู้เล่นที่เล่น

ผิดพลาด หรือผู้ตัดสินที่ตัดสินไม่เป็นไปตามความต้องการของตนเอง

8. ปรบมือแสดงความยินดีแก่ผู้ชนะ ผู้เล่นที่ได้รับรางวัล
9. ไม่แสดงกิริยาท่าทางส่งเสียง ชั่วๆ ให้ผู้เล่นไม่มีสมาธิหรือเกิดการทะเลาะวิวาท
10. ไม่แสดงกิริยาที่ไม่สุภาพหรือใช้สิ่งของขว้างปานักกีฬา กรรมการตัดสิน หรือผู้ชม
11. ควรรู้จักกติกาการแข่งขันกีฬาที่ตนดู
12. การชมเป็นหมู่คณะควรจะนั่งรวมกันเป็นกลุ่มและเชียร์ด้วยเพลง และภาษาที่สุภาพช่วย

ป้องกันไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้นในการดูกีฬา

13. ช่วยห้ามปรามหรือตักเตือนเพื่อนฝูง ไม่ให้ก่อเหตุวุ่นวายขึ้นในการดูกีฬา
14. ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ในการรักษาความสงบเรียบร้อยเมื่อเกิดเหตุวุ่นวายในสนาม
15. ติดตาม สนับสนุน ให้กำลังใจ และให้เกียรตินักกีฬาทุกประเภท เพื่อเป็นการส่งเสริมการกีฬา

ของชาติ

สรุป

ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกนักกีฬาต้องมีมารยาทที่ดี ผู้ชมก็ควรมีมารยาทที่ดีด้วย จึงจะทำให้การแข่งขันบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ดังนั้นผู้ชมจึงไม่ควรแสดงพฤติกรรมหรือกิริยามารยาทที่ไม่สุภาพ ทั้งคำพูด ท่าทาง ไม่กล่าวถ้อยคำหยาบ ส่งเสียง โห่ร้อง หรือแสดงกิริยาเยาะเย้ยถากถางผู้เล่นที่เล่นผิดพลาด ไม่ช่วยทำให้ผู้เล่นขาดสมาธิ หรือเกิดการทะเลาะวิวาท แต่สามารถแสดงความยินดีด้วยการปรบมือ นั่งชมด้วยความ เป็นระเบียบ

การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาบอลเลย์บอล

อุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นกีฬาบอลเลย์บอลควรได้รับการดูแลเก็บรักษาให้ดี เพื่อประสิทธิภาพในการใช้งานได้นานที่สุด เพื่อความประหยัดและปลุกฝังให้ผู้เล่นเกิดนิสัยรักความเป็นระเบียบ โดยมีวิธีการรักษาดังนี้

1. มีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์โดยเฉพาะ และแยกประเภทเรียบร้อย
2. อุปกรณ์ที่ชำรุด ควรซ่อมแซมทันที ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น
3. อย่าให้ลูกบอลเลย์บอลที่ทำด้วยหนังถูน้ำ ถ้าถูน้ำควรใช้ผ้าเช็ดทันที
4. การสูบลม หรือปล่อยลมออกจากลูก ควรใช้เข็มที่ใช้กับลูกบอลเลย์บอลเท่านั้น
5. หมั่นเช็ด กวาด ถูพื้นสนามเล่นให้สะอาดอยู่เสมอ
6. ควรมีรถเข็นลูกบอล เพื่อสะดวกในการรวบรวมลูกบอล เพื่อใช้ในการฝึก
7. ไม่ควรใช้ลูกบอลรองนั่ง เพราะจะทำให้ลูกบอลมีรูปร่างเปลี่ยนไป
8. ไม่ควรเก็บอุปกรณ์ไว้ในห้องที่อับชื้น อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เพราะอาจเกิดเชื้อราและเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ

สรุป

การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาบอลเลย์บอลที่ถูกวิธี สามารถช่วยยืดอายุการใช้งานให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้ รวมถึงเป็นการปลุกฝังให้ผู้เล่นมีนิสัยรักความเป็นระเบียบ ผู้เล่นควรปฏิบัติตั้งแต่เริ่มเล่น ระหว่างเล่น และหลังการเล่น โดยหมั่นเช็ดอุปกรณ์ทุกครั้งที่มีการใช้งาน เช่น ลูกบอลไม่ควรให้โดนน้ำนาน และไม่สูบลมแรงเกินไป อุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น ดาข่ายควรซ่อมทันที เมื่อเกิดการชำรุด และหย่อนดาข่ายทุกครั้งหลังเล่นเสร็จ ไม่จึงดาข่ายตากแดดตากฝนเป็นเวลานาน ๆ

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาบอลเลย์บอล

การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าการออกกำลังกายเป็นยาขนานวิเศษ ดังคำกล่าวที่ว่า "กีฬากีฬาเป็นยาวิเศษ" บอลเลย์บอลเป็นกีฬาสุขภาพ ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่าย และเมื่อเล่นแล้วจะทำให้ผู้เล่นสามารถมีอายุการเป็นนักกีฬาได้นานกว่ากีฬาชนิดอื่น ๆ คู่กับการได้ฝึกฝนมา เพราะกีฬาบอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่คนหนุ่มสาว และคนที่มียุแล้วสามารถเล่นได้ แม้แต่สตรีที่มีบุตรแล้วและมีร่างกายที่แข็งแรงก็สามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้ ซึ่งผลของการเล่นและการแข่งขันจะทำให้ผู้เล่นได้ประโยชน์ ดังนี้ (อุทัย สงวนพงศ์. ม,ป,ป,หน้า 2)

1. บอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นให้เป็นได้ง่าย และเล่นได้ทุกเพศทุกวัยเมื่อเล่นบอลเลย์บอลเป็นแล้วจะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาได้นานกว่ากีฬาบางประเภท

2. บอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภททีมจึงต้องมีการฝึกซ้อม เพื่อให้การเล่นในทีมมีความสัมพันธ์และรักใคร่ปรองดองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากทีมใดขาดความสามัคคีแล้วเมื่อลงแข่งขันย่อมจะมีชัยชนะได้ยาก ผลของการเล่นกีฬาประเภทนี้จึงสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันฝึกให้มีนิสัยรักใคร่สามัคคีกันระหว่างหมู่คณะมากยิ่งขึ้น

3. บอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นมีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันที เพราะการเล่นบอลเลย์บอลนั้นผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลารวมทั้งต้องมีไหวพริบที่ดี สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้จึงจะทำให้มีชัยชนะในการเล่น

4. การเล่นบอลเลย์บอลเป็นการส่งเสริมและฝึกให้ผู้เล่นมีจิตใจเยือกเย็น สุขุมรอบคอบ อารมณ์มั่นคง มีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะผู้เล่นที่อารมณ์ร้อนมุกะลุ ดุดัน เอาแต่ใจตนเอง จะทำให้การเล่นผิดพลาดบ่อย ๆ ถ้าเป็นการแข่งขันก็จะแพ้ ฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อตัวผู้เล่นบอลเลย์บอลที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอีกด้วย

5. บอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เล่นโดยไม่จำกัดเวลาถ้าหากผู้เล่นรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ซึ่งอาจจะเล่นตอนเช้า สาย บ่าย เย็นหรือแม้แต่ในเวลาว่างก็ได้อ่ามีแสงสว่างเพียงพอและเล่นได้ทั้งในที่ร่ม หรือกลางแจ้ง

6. การเล่นบอลเลย์บอล ผู้เล่นต่างก็อยู่ในแดนของตนเองและมีตาข่ายขึงกั้นกลางสนามทำให้ไม่มีโอกาสที่จะปะทะกันระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจึงไม่ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น

7. บอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้เล่นอย่างหนึ่ง เพราะผู้เล่นจะต้องถูกฝึกให้มีระเบียบ มีวินัย มีเหตุมีผลรู้จักการเป็นผู้นำผู้ตาม และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นการปลูกฝังนิสัยอันมีผลที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

8. บอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีกฎ กติกาซึ่งผู้เล่นต้องเคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่น ดังนั้นการเล่นบอลเลย์บอลช่วยสอนให้ผู้เล่นรู้จักความยุติธรรม มีความอดทนอดกลั้น รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น

9. วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรง เพราะผู้เล่นจะต้องฝึกให้ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีพลังและความเร็ว เมื่อร่างกายได้ออกกำลังกายแล้วยังช่วยให้ ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ทำงานประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้นเมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายให้มีความต้านทานได้ดีด้วย

10. กีฬาวอลเลย์บอลก็เหมือนกับกีฬาประเภทอื่นๆ ที่สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักแพ้ ชนะและอภัย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการเป็นสื่อกลางก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย และมีสัมพันธ์ไมตรีอันดีต่อกันทั้งภายในประเทศ และระหว่างประเทศได้อย่างดี

11. ปัจจุบันผู้เล่นวอลเลย์บอลที่มีความสามารถสูงได้รับสิทธิ์เข้ามาศึกษาต่อในระดับสูงในสถาบัน ทั้งสถานการศึกษาของรัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังมีหลายหน่วยงานรับบุคคลที่เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลเข้าทำงาน เพราะวอลเลย์บอลกำลังเป็นกีฬาที่นิยมของวงการทั่วไปและมีการแข่งขันกันอยู่เป็นประจำ

สรุป

กีฬาวอลเลย์บอลสามารถพัฒนาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ความเร็ว ความแข็งแรง ความทนทาน ความอ่อนตัว และความยืดหยุ่น พัฒนาทางด้านกลไก โดยการทำงานประสานกับระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท พัฒนาทางจิต เช่น ความมีระเบียบวินัย การรู้แพ้รู้ชนะ รู้ภัย และพัฒนาการทางด้านสังคม เช่น ทำให้เกิดความสามัคคี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

สรุป

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอล หมายถึง เกมการเล่นชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลูกบอลอัดด้วยลมเป็นอุปกรณ์ในการเล่น และเล่นบนพื้นที่ที่ถูกแบ่งครึ่งด้วยตาข่าย เป็นกีฬาที่ต้องใช้อวัยวะของร่างกายในการตี ต่อย ตบ ทบ ให้ลูกวอลเลย์บอลข้ามไปมาระหว่างตาข่าย โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะพยายามให้ลูกบอลไปตกในแดนพื้นที่ของฝ่ายตรงข้ามกีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ดัดแปลงมาจากกีฬาเทนนิสและบาสเกตบอล ในปี พ.ศ 2438 โดย William G. Morgan โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการให้เป็นกีฬาที่สามารถเล่นในโรงยิมเนเซียมขนาดเล็กในฤดูหนาวได้ เป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับนักเรียน และเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลนอกจากจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน ยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ มีไหวพริบที่ชาญฉลาดและแก้ปัญหาอย่างฉับพลันทันทีที่กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีลักษณะพิเศษในตัว ดังนั้นจึงควรที่จะศึกษาระบบพื้นฐานในการเล่น ทฤษฎี กลวิธี ควรทำความเข้าใจกับลักษณะของกีฬาวอลเลย์บอลเป็นเบื้องต้น ซึ่งจะสามารถประยุกต์ใช้กลวิธีในการเล่นและการสอนให้ประสบความสำเร็จ



เกมเบอร์ของฉัน

วิธีปฏิบัติ

- 1) แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม จัดแถวตอน 4 แถว
- 2) ให้นักเรียนทุกกลุ่มนั่งสลับที่เป็นวงกลม
- 3) ครูส่งเบอร์ (กลุ่ม 1) ให้นักเรียนส่งเบอร์ตามวงกลมเวียนขวามือ โดยมีเพลงประกอบ

การส่ง

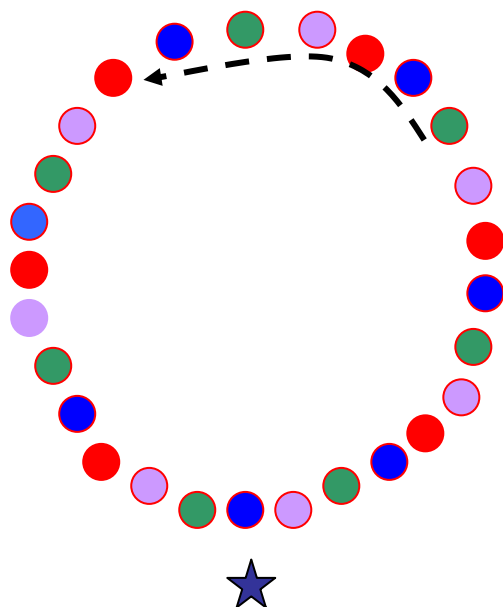
4) ครูหันหลังให้วงพร้อมกับหาจังหวะเป่านกหวีด ถ้าเบอร์อยู่ที่สมาชิกกลุ่มใด ต้องส่งตัวแทน มานำเสนอผลงาน






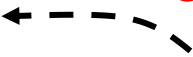
- 5) ถ้ากลุ่มไหนเสนอผลงานแล้วให้สมาชิกออกไปนั่งนอกวง
- 6) ให้ทำตามข้อ 2-5 จนนำเสนอผลงานครบทุกกลุ่ม





แผนผัง เกมเบอร์ของฉันทัน



- สัญลักษณ์ในกิจกรรม
-  = ครู
 -  = นักเรียนกลุ่มที่ 1
 -  = นักเรียนกลุ่มที่ 2
 -  = นักเรียนกลุ่มที่ 3
 -  = นักเรียนกลุ่มที่ 4
 -  = ทิศทางการส่งเบอร์



ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน
ประวัติ และการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เพื่อความปลอดภัย ก่อนเล่นกีฬาวอลเลย์บอลทุกครั้งควรทำอย่างไร

- ก. อบอุ่นร่างกาย
- ข. อาบน้ำเพื่อให้ร่างกายสดชื่น
- ค. ให้แพทย์ตรวจร่างกาย
- ง. รับประทานอาหารเพื่อจะได้มีกำลัง

2. กีฬาวอลเลย์บอลใช้ผู้เล่นจริงและผู้เล่นสำรองฝ่ายละกี่คน

- ก. ผู้เล่นจริง 6 คน และผู้เล่นสำรอง 6 คน
- ข. ผู้เล่นจริง 6 คน และผู้เล่นสำรอง 9 คน
- ค. ผู้เล่นจริง 6 คน และผู้เล่นสำรอง 5 คน
- ง. ผู้เล่นจริง 5 คน และผู้เล่นสำรอง 5 คน

3. การอบอุ่นร่างกาย ทำเพื่อประโยชน์อะไร

- ก. ป้องกันการเป็นไข้
- ข. ป้องกันอาการตื่นเต้นตกใจ
- ค. ป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ง. ป้องกันจุดอ่อนของเกมการเล่น

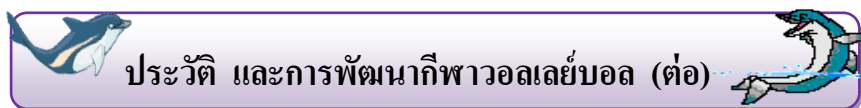
4. ใครเป็นผู้เสนอเรียกชื่อว่า กีฬาวอลเลย์บอล

- ก. อัลเฟรด ที. เฮลสเตท
- ข. เจวาย คาเมอรอน
- ค. วิลเลียม เอ. วอลเลย์
- ง. วิลเลียม จี มอร์แกน

5. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลต้องอาศัยคุณธรรมข้อใด

- ก. ความอดทน
- ข. ความรอบคอบ
- ค. ความกล้าหาญ
- ง. ความสามัคคี

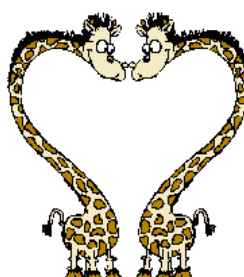




- ประวัติ และการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล (ต่อ)
6. กีฬาวอลเลย์บอลนำลักษณะและวิธีการของการเล่นกีฬาชนิดใดเป็นแบบอย่าง
 - ก. บาสเกตบอล
 - ข. ฟุตบอล
 - ค. เทนนิส
 - ง. แบดมินตัน
 7. การเล่นวอลเลย์บอลในกรณีใดจะได้นับแต้ม
 - ก. ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟลูกแล้วอีกฝ่ายหนึ่งรับไม่ได้
 - ข. ฝ่ายหนึ่งเตะลูกตัวอีกฝ่ายหนึ่ง
 - ค. ฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟลูกข้ามตาข่ายได้
 - ง. ฝ่ายหนึ่งเอื้อมมือปิดลูกเหนือแดนฝ่ายตรงข้ามได้
 8. กีฬาวอลเลย์บอลเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศใด
 - ก. อินโดนีเซีย
 - ข. ฟิลิปปินส์
 - ค. สหรัฐอเมริกา
 - ง. เกาหลี
 9. ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในกรณีที่ทั้ง 2 ทีมได้ชนะ เท่ากัน 1 : 1 เซตการแข่งขันในเซตตัดสิน จะแข่งกัน กี่คะแนน
 - ก. 27 คะแนน
 - ข. 25 คะแนน
 - ค. 20 คะแนน
 - ง. 15 คะแนน
 10. ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในข้อใดที่มีผลต่อสังคม
 - ก. ช่วยคลายความเครียด
 - ข. เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
 - ค. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง
 - ง. ส่งเสริมความเชื่อมั่น แก้ปัญหาได้

<p style="text-align: center;">เฉลย</p> <p style="text-align: center;">ข้อสอบก่อนเรียน กีฬาโอลิมปิกขั้นพื้นฐาน</p>	1. ค	2. ง	3. ค	4. ค	5. ข
	6. ก	7. ค	8. ค	9. ง	10. ข
	11. ข	12. ข	13. ก	14. ค	15. ค
	16. ง	17. ก	18. ก	19. ค	20. ข
	21. ง	22. ก	23. ก	24. ง	25. ค
	26. ง	27. ข	28. ค	29. ค	30. ค

<p style="text-align: center;">เฉลย</p> <p style="text-align: center;">ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน - หลังเรียน</p>	1. ก	2. ก	3. ค	4. ก	5. ง
	6. ค	7. ก	8. ค	9. ง	10. ข



เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2548). **คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับขั้นพื้นฐานวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พรสวรรค์ สระภักดี. (2549). **กลวิธีการฝึกและการจัดการกีฬา วอลเลย์บอล**. สุพรรณบุรี : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2546). **วอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2548). **คู่มือการฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬาระดับขั้นพื้นฐานวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ).
- อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. (2546). **วอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- อุทัย สงวนพงศ์. (ม.ป.ป.). **คู่มือวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : มังกรการพิมพ์.
- Aksom's Thai Learner's Dictionary. (2004). **Thai Learner's Dictionary**. Bangkok : Aksom Charoen Tat Publishing House.