

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการกีฬาได้พัฒนาการเล่นและการแข่งขันขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งด้านเทคนิคการเล่น รูปแบบวิธีการเล่น การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อให้นักกีฬามีความเป็นเลิศ ในการสร้าง นักกีฬาให้มีความเป็นเลิศนั้น ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬาต้องทำความเข้าใจและศึกษารูปแบบและ วิธีการฝึกว่าเกิดประโยชน์อย่างไรและเกี่ยวข้องมากน้อยเพียงใดกับกีฬานั้น ความไม่เข้าใจใน กระบวนการฝึกและรูปแบบการฝึกทำให้นักกีฬาฝึกกีฬาภายใต้ภาวะเสี่ยง ในด้านผลของการฝึก และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การฝึกนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากสำหรับกีฬาทุกประเภท การฝึกที่ ถูกต้องมีหลักการฝึกที่ดีจะช่วยให้ผู้ที่รับการฝึกบรรลุเป้าหมาย

นักการพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักกายภาพ หรือแม้แต่แพทย์ ได้ให้ความสำคัญใน เรื่องสมรรถภาพทางกายอันประกอบด้วย ความแข็งแรง(Streng) ความคล่องตัว(Agility) ความอ่อนตัว(Flexibility) การเคลื่อนไหว(Movement) ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีส่วน เกี่ยวข้องกับการนำไปปฏิบัติการฝึกกีฬา เพื่อให้การฝึกกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเป็น เช่นนี้จึงได้มีความพยายามที่จะศึกษาค้นคว้าเพื่อหารูปแบบและวิธีการใหม่ๆที่จะทำให้เกิดผลดี ต่อการฝึกอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติทักษะพื้นฐานของกีฬาแต่ละประเภทมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ฝึกสอนที่ฝึกนักกีฬาเฉพาะในด้านทักษะการเล่นเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอกับการที่จะทำ ให้ประสบผลสำเร็จทางด้านชัยชนะหรือมีความเป็นเลิศได้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2545) กล่าวว่า ปัจจุบันความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การกีฬา(Sport Scince) ได้เข้ามามีบทบาทในการช่วย พัฒนารูปแบบและวิธีการของกีฬาประเภทนั้น ๆ เป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการฝึกซ้อมหรือ การแข่งขันยังผลให้สถิติกีฬาหลายประเภทถูกพัฒนาขึ้นตามลำดับสอดคล้องกับ วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร (2542) ที่กล่าวว่าวิทยาศาสตร์การกีฬามีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาและ ส่งเสริมสุขภาพเพื่อสมรรถภาพและเพื่อให้ผู้ศึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะใน กิจกรรมหรือการกีฬาประเภทนั้น ๆ ได้ถูกต้อง(Knowledge, Understanding and Skill of Sport) เพื่อให้เกิดการฝึกหัด(Practices)อย่างถูกต้องตามหลักการ และ อีระ วีระศิริวัฒน์ (2538)กล่าวว่า ในการฝึกกีฬานั้นนักกีฬาจำเป็นจะต้องได้รับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ ความเร็ว (Speed) พลังกล้ามเนื้อ(Muscle Power) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Streng) ความอดทนของกล้ามเนื้อ(Muscle Endurance) ความคล่องตัว(Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนทั่วไป(General Endurance) เพื่อเป็นการเตรียมให้พร้อมสำหรับการรับ ความหนักของงานได้ทุกรูปแบบอันจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและการทำงานของ ร่างกายที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ อนันต์ อัดชู (2538) กล่าวว่า นักกีฬาที่จะมีชัยชนะได้นั้น

อย่างน้อยต้องมีลักษณะที่สำคัญอยู่ 4 ประการคือ มีร่างกายที่มีความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นเลิศ มีทักษะที่เกี่ยวข้องกับกีฬาประเภทนั้นเป็นอย่างดี มียุทธวิธีการเล่นที่ดี มีความเฉลียวฉลาดมีไหวพริบ แต่ทั้งนี้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาที่จะให้เกิดประโยชน์และสอดคล้องกับ ชนิดกีฬา จำเป็นจะต้องทราบพื้นฐานความต้องการในการเล่นกีฬาเสียก่อนว่ากีฬาประเภทนั้นๆ ต้องการใช้กล้ามเนื้อในส่วนใดและต้องการใช้ในลักษณะใด (เจริญ กระบวนรัตน์, 2545) การที่ นักกีฬาจะแสดงออกถึงความสามารถเป็นยอดนักกีฬาได้นั้น สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยบ่งชี้ที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาประเภทที่ไม่ต้องใช้เทคนิคมาก ผลของการแข่งขันเกือบทั้งหมดแทบ จะขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา แต่สำหรับผลของกีฬาที่ต้องใช้เทคนิคมาก สมรรถภาพ ทางกายจะตัวช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติทักษะหรือเทคนิคที่ได้รับการฝึกมา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ(ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538) สอดคล้องกับพรชัย สมจริง (2533) ที่กล่าวว่า สมรรถภาพ ทางกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญพอๆกับทักษะทางด้านกีฬาเพราะการฝึกกีฬาต้องอาศัยสมรรถภาพ ทางกายเป็นพื้นฐานนอกจากนี้สมรรถภาพทางกายยังเป็นสิ่งบ่งบอกถึงควมมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ของร่างกาย เป็นที่ทราบกันดีว่ากีฬาแต่ละประเภทรูปแบบการฝึกและการแข่งขันที่ แตกต่างกัน แต่จะมีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือกีฬาแทบทุกชนิดจะเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายที่ ดีของนักกีฬา เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันว่าสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็น พื้นฐานของการฝึกทักษะกีฬาและพิชิต ภูติจันทร์ (2535) กล่าวว่า ผู้ที่ฝึกวอลเลย์บอลถ้าเป็นผู้ที่ มีสมรรถภาพทางกายดีการฝึกต่างๆไม่ว่าจะเป็นด้านทักษะหรือการเล่นทีมก็จะประสบความสำเร็จ ได้เร็วและดียิ่งขึ้น แน่นนอนที่สุดย่อมส่งผลถึงการแข่งขันด้วย นักกีฬาวอลเลย์บอลต้องเสริมสร้าง สมรรถภาพด้านต่างๆคือ ความแข็งแรง (Strength) ความเร็ว(Speed) ความทนทาน(Endurance) ความคล่องตัว(Agility) ความหยุ่นตัว(Flexibility) ความสามารถของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Ability) นอกจากนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับชนิดของกีฬาจะต้องมีการฝึกการ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายพิเศษที่นอกเหนือไปจากการฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เป็นการฝึก แบบเฉพาะเจาะจงที่ต้องเน้น การทำงานและการเสริมสร้างอวัยวะบางแห่ง เช่นนักฟุตบอล ต้องฝึก กำลังขา ไหล่และลำตัว นักมวย ต้องฝึกกำลังของแขน ไหล่ ออก และลำตัวเป็นพิเศษ เช่นกัน นักกีฬาวอลเลย์บอล จำเป็นต้องฝึกสมรรถภาพของแขน ไหล่ ข้อมือ ลำตัว และขา เพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพในการใช้งานสูงสุด (ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2538)กล่าวว่า การฝึกพลัยโอเมตริกเป็นการฝึกอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วย เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาที่ต้องอาศัยการตอบสนอง ทางระบบประสาทของกล้ามเนื้อ(reactive neuromuscular) ซึ่งต้องการให้มีการหดตัวของกล้ามเนื้อ มากที่สุดในระยะเวลาที่สั้นที่สุด พลัยโอเมตริกเป็นการฝึกเพื่อเชื่อมความแข็งแรงและความเร็วใน การเคลื่อนไหว โดยใช้ประโยชน์ของการยืดตัวและหดตัวอย่างรวดเร็วของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็น ความสามารถของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ยิ่งกล้ามเนื้อมีการยืดเหยียดตัวออกไปรวดเร็ว เพียงใด ก็ยิ่งจะมีผลพัฒนาให้การหดตัวสั้นเข้ามีมากขึ้นเท่านั้น (Huber, 1987) การฝึกพลัยโอเมตริก

เป็นการฝึกที่เกิดผลดีกับส่วนที่เป็นระยางค์ของร่างกาย คือ แขนกับขา สำหรับลำตัวนั้นจะได้รับผลจากการฝึกพลัยโอเมตริกน้อยมากโดยทั่วไปแล้วการฝึกพลัยโอเมตริกจะฝึกประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และนิยมฝึกแบบพักสลับวันความหนักของการฝึกแต่ละครั้งจะขึ้นอยู่กับปริมาณแรงดึงตัวที่เกิดกับกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรวมไปถึงข้อต่อของนักกีฬาหรือผู้รับการฝึก จากการศึกษาพบว่ามีการสร้างโปรแกรมสำหรับใช้ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งแต่ละโปรแกรมการฝึกก็มีองค์ประกอบที่ควรนำมาพิจารณาก็คือ ความหนักของการฝึก(Intensity) ความบ่อยของการฝึก(Frequency) และระยะเวลาในการฝึก(Duration) วิริยา บุญชัย และ วรณา รัตนอมรพันธ์ (2528) ได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3 แบบ พบว่าการฝึกโดยใช้ The Berger Program และการฝึกโดยใช้ The Pyramid Program ให้ผลในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีใกล้เคียงกันและดีกว่าการฝึกโดย The De Lorme-Watkins Program ได้มีการนำเอารูปแบบการฝึกแบบพีรามิดมาใช้ในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างแพร่หลาย Mandy Sosnowski (2003)กล่าวว่าการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบพีรามิด สามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้รวดเร็ว หลักพื้นฐานของการฝึกพีรามิด คือการเพิ่มน้ำหนัก โดยลดจำนวนครั้งลงและลดน้ำหนักลงโดยเพิ่มจำนวนครั้งขึ้น การเพิ่มน้ำหนักขึ้น เป็นด้านขึ้นของพีรามิดและลดน้ำหนักลงคือด้านลงของพีรามิดน้ำหนักที่เพิ่มสูงสุดคือน้ำหนักที่สามารถทำได้ใน 1 ครั้ง (1RM.) สอดคล้องกับ Lee Labrada, (2006) ซึ่งกล่าวว่า การฝึกแบบพีรามิดจะทำให้เกิดความแข็งแรงได้เร็วกว่าการฝึกด้วยวิธีอื่นโดยการฝึกที่เริ่มจากน้ำหนักที่น้อยระยะเวลาสั้น แล้วค่อยๆเพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้นแล้วลดระยะเวลาลงจนถึงเพิ่มน้ำหนักที่มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ใช้ระยะเวลานั้นๆ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีเกมการเล่นที่หนักและรุนแรง นักกีฬาจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาและต้องมีการกระโดดอยู่บ่อยครั้ง เพื่อทำการรุกอันจะมีโอกาสได้แต้มและเป็นฝ่ายชนะในเกมได้ ดังนั้นการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขา และแขนจึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาวอลเลย์บอล ได้มีการนำเอาการฝึกเพื่อเสริมสร้างความสามารถของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะการเล่นวอลเลย์บอลมาใช้เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถยืนระยะได้ยาวนานและปฏิบัติทักษะพื้นฐานของวอลเลย์บอลในการเล่นให้ได้ดีที่สุดทักษะที่จะทำให้ทีมเป็นฝ่ายรุกและสามารถเก็บแต้มมาเพื่อเป็นฝ่ายชนะในเกมได้นั้นคือ ทักษะการตบ และการสกัดกั้น ซึ่งทั้งสองทักษะนี้มีความจำเป็นมากที่จะต้องใช้ การกระโดดในการปฏิบัติทักษะ ยิ่งนักกีฬามีความสามารถในการกระโดดได้สูงเพียงใดก็ยิ่งช่วยเสริมให้การปฏิบัติทักษะนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จัตรชัย แฝงสาเคน และ เสรี สุวรรณภักดี (2545) กล่าวว่า การตบลูกวอลเลย์บอลนั้นถือว่าเป็นกลวิธีการเล่นที่สำคัญมากหากทีมใดมีผู้เล่นที่ไม่สามารถตบลูกได้เชื่อว่าแพ้ตั้งแต่ยังไม่ลงสนาม ผู้เล่นที่จะตบลูกได้รุนแรงและแม่นยำนั้นจำเป็นจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี การสกัดกั้นเป็นวิธีการป้องกันลูกตบที่มาจากคู่ต่อสู้ได้ผลแน่นอนที่สุดโดยผู้เล่นในแดนหน้าเป็นผู้เข้าสกัดกั้น สิ่งสำคัญในการสกัดกั้นคือ ตำแหน่งที่ทำการสกัดกั้นกระทำ

ณ จุดที่ฝ่ายรุกตบลูกบอลและเวลากระทำการสกัดกั้นต้องกระโดดให้สูงสุด(ชัยรัตน์ วังศิริไพศาล อ้างถึงใน ขวัญเรียม ก้อนแก้ว, 2546)

จากการศึกษาพบว่า การสร้างนักกีฬาวอลเลย์บอลให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติทักษะของกีฬาวอลเลย์บอลโดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะที่ใช้ในการรุกคู่ต่อสู้ ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยหลักและวิธีการต่างๆ โดยการนำเอาหลักทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และวิทยาการใหม่ๆ มาใช้ ที่สำคัญคือการมีแบบฝึกที่เหมาะสม ตรงกับสิ่งที่สร้างให้กับนักกีฬา และจากที่ผู้วิจัยได้เคยศึกษาวรรณกรรม ได้มีการนำเอาการฝึกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด (Pyramid intensity) มาใช้กับการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นการฝึกที่ให้ผลดี แต่ยังไม่มีการทดลองนำเอาการฝึกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด (Pyramid intensity) มาใช้กับการฝึกพลัยโอเมตริกซึ่งเป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้าง พลัง(Power)ของกล้ามเนื้อซึ่งเป็นผลลัพธ์ของความแข็งแรงรวมกับความเร็ว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด กับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบสลับวันพักที่นิยมใช้โดยทั่วไป ด้วยเหตุผลเพื่อศึกษาโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดในการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิดกับการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันซึ่งใช้กันโดยทั่วไปที่มีผลต่อการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย

1.3 สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด มีผลต่อความสามารถในการกระโดดในแนวตั้งที่ดีกว่าการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไป

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลชายของจังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาวอลเลย์บอลชายรุ่นอายุ 18 ปี ทีมโรงเรียนภูวิทยา อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมาที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2548 จำนวน 12 คน โดยเลือกแบบเจาะจง(Purposive Sampling) โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกได้เก็บตัวฝึกซ้อมและได้รับการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1) ตัวแปรต้น

- ก. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- ข. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กัน

โดยทั่วไป

2) ตัวแปรตาม

ผลการกระโดดในแนวตั้งของนักกีฬาบอลเลย์บอลที่ได้หลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพีรามิด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยระดับความหนักแบบพักสลับวันที่ใช้กันโดยทั่วไปเป็นเวลา 6 สัปดาห์

1.5 คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความพร้อมของนักกีฬาที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความกระฉับกระเฉง แข็งแรง เป็นเวลานานโดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางกายพิเศษ(Special Physical Fitness) คือ ประสิทธิภาพของอวัยวะเฉพาะแห่ง ที่เหมาะสมสอดคล้องกับการปฏิบัติกิจกรรมของชนิดกีฬา

พลัยโอเมตริก(Plyometric)หมายถึง การออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรง และความเร็ว ของการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่มีความรวดเร็ว โดยใช้ปฏิกิริยาสะท้อนแบบยืดตัว (Stretch Reflex) เพื่อให้เกิดแรงปฏิกิริยาหรือแรงโต้ตอบอย่างรวดเร็ว

ระดับความหนัก(Intensity) หมายถึง ความหนักของงานหรือจำนวนครั้งหรือช่วงเวลาในการปฏิบัติการฝึกพลัยโอเมตริกต่อรอบการฝึก

ระดับความหนักแบบพีรามิด (Pyramid Intensity) หมายถึง การฝึกโดยการเพิ่มความหนักของงานขึ้น ในขณะที่ลดจำนวนครั้งหรือเวลาลง ในทางตรงกันข้ามลดความหนักของงานลงแต่เพิ่มจำนวนครั้งหรือเวลาขึ้น การเพิ่มความหนักของงานขึ้นเป็นด้านขาขึ้นของพีรามิดและลดความหนักของงานลงคือด้านขาลงของพีรามิดโดยการเพิ่มหรือลดความหนักของงานที่ปฏิบัติในหนึ่งรอบการฝึก

ระดับความหนักแบบพักสลับวัน(Rest Day Intensity) หมายถึง การฝึกด้วยความหนัก 60-80 % ของความสามารถสูงสุดที่สามารถทำได้ โดยมีระยะเวลาในการฝึกวันละ 5-30 นาที และเป็นการฝึกวันเว้นวันหรือพักสลับวัน

ความสามารถในการกระโดดในแนวตั้ง (Vertical Jump) หมายถึง การกระโดดขีดผาผนังให้ถึงจุดสูงสุด โดยเริ่มจากการยืนย่อเข้าในลักษณะคู้ตัว แขนทั้งสองข้างเหยียดไปทางด้านหลัง สปริงตัวให้ลอยขึ้นให้สูงที่สุดพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปด้านหน้าและขึ้นเหนือศีรษะ

นักกีฬาบอลเลย์บอลชาย หมายถึง นักกีฬาบอลเลย์บอลเพศชายของจังหวัดนครราชสีมา

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการฝึกเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนล่างที่ใช้ในการกระโดดของนักกีฬาวอลเลย์บอล
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก เพื่อใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและความสามารถของกล้ามเนื้อในนักกีฬาวอลเลย์บอล