

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นกีฬานิยมอย่างกว้างขวางมากขึ้นในประเทศไทย ทั้งนี้เป็นผลมาจากกีฬาเทนนิสได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทย โดยมีนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติหลายคนเช่น ภราดร ศรีชาพันธุ์ แทมมารีน ธนสุกาญจน์ และ ดนัย อุดมโชค เป็นผลให้มีการส่งเสริมสนับสนุนเยาวชนและผู้สนใจให้ได้มีโอกาสเล่นกีฬาเทนนิสเป็นจำนวนมากขึ้น และกีฬาเทนนิสยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นสื่อสำคัญต่อการพัฒนาของมนุษย์ จึงทำให้กีฬาเทนนิสเป็นที่นิยมสำหรับเยาวชนไทยมากขึ้น เนื่องจากกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่เล่นง่ายและเป็นกีฬาประเภทเดี่ยวและคู่ ที่มีกฎกติกา จึงเป็นการฝึกการรับผิดชอบ ช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ในการเล่นเทนนิสผู้เล่นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเช่น ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ตลอดจนถึงการที่มีทักษะการเล่นที่ดีอีกด้วย ทักษะเบื้องต้นในการเล่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก นับตั้งแต่ การจับไม้ ทำทางการตีลูกหน้ามือ (Forehand) การตีลูกหลังมือ (Backhand) การเสิร์ฟ (Service) การตีลูกวอลเลย์ (Volley) รวมถึงทักษะในด้านอื่นๆอีก ทักษะเบื้องต้นที่ถือว่ามีความสำคัญมากในการเล่นเทนนิสก็คือ ลูกเสิร์ฟ เพราะถ้ามีลูกเสิร์ฟที่ดีก็จะทำให้มีโอกาสที่จะได้แต้มหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถตั้งเกมสู้กลับกลับมาได้ หากผู้เล่นมีลูกเสิร์ฟที่รุนแรงและแม่นยำ ก็จะเป็นผลดีต่อการเล่นในลูกต่อไป (สุชนะ ดิงศภัทย์, 2539) ผู้เล่นจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการเสิร์ฟที่ดีทั้งในรูปแบบต่างๆและมีความแม่นยำในทุกทิศทางที่กำหนด เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆได้ต่อไป

จากประสบการณ์ของผู้ศึกษาเคยเป็นนักกีฬาเทนนิสและผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิส รวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักกีฬาเทนนิส ไปตลอดจนถึงผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสท่านอื่นๆ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าพบปัญหาการขาดแคลนวิธีการฝึกที่เสริมสร้างทักษะ การเสิร์ฟให้มีประสิทธิภาพและความแม่นยำที่จะสามารถนำไปใช้ให้เป็นผลได้จริง ผู้ศึกษาจึงมีแนวคิดและเล็งเห็นความสำคัญของวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทักษะดังกล่าวข้างต้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเทนนิส ผู้ศึกษาพบว่า ต้นกำเนิดหลักของแรงในการเสิร์ฟก็คือการย่อเข่าแล้วกระโดดตัวขึ้นเสิร์ฟ การเสิร์ฟที่ดีจึงจะต้องมีการย่อเข่าแล้วกระโดดตัวขึ้นไปเสิร์ฟ (pyramidtennis.com, 1999) เพื่อสามารถบังคับทิศทางของลูกเสิร์ฟได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ ด้วยมุมมองที่สูงกว่าจึงสามารถทำให้การกำหนดทิศทางของลูกเสิร์ฟทำได้ดีกว่าการเสิร์ฟโดยไม่กระโดดเสิร์ฟ โดยเฉพาะนักกีฬาเทนนิสของไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีรูปร่างไม่สูงมากเมื่อเทียบกับนักกีฬากานานาชาติ ผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก เพราะเนื่องจากการวิจัยต่างๆ พบว่าการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกสามารถเพิ่มความสามารถในการขึ้นกระโดดแตะฝาผนังได้สูงขึ้น (ประเสริฐศักดิ์ บุญศิริ โรจน์, 2538) ในนักศึกษาชายอายุ 19-20 ปีและจากการศึกษางานวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ใช้การฝึกพลัยโอเมตริกเพื่อเพิ่มความสามารถในการกระโดดของนักกีฬา

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเลือกการฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric Training) เพื่อศึกษาผลที่มีต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟกีฬาเทนนิส รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ให้พร้อมที่จะพัฒนาทักษะการเล่น ซึ่งต้องอาศัยความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อที่จะผลิตแรงออกมา ดังนั้นการศึกษานี้จึงคาดว่า การฝึกพลัยโอเมตริกน่าจะเป็นการฝึกอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มความสามารถในการกระโดดเสิร์ฟในกีฬาเทนนิสให้ดีขึ้นได้

#### วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก ต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟกีฬาเทนนิส
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟกีฬาเทนนิส
3. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำของการเสิร์ฟของกลุ่มโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึก พลัยโอเมตริก กับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว
4. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการกระโดดสูงกับความแม่นยำในการเสิร์ฟ

#### สมมติฐานการศึกษา

1. ภายหลังจากการฝึกกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการเสิร์ฟแม่นยำมากกว่าก่อนการฝึก
2. ภายหลังจากการฝึกกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการเสิร์ฟแม่นยำมากกว่าก่อนการฝึก

3. ภายหลังจากการฝึกกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการเสิร์ฟแม่นยำมากกว่ากลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

4. ความแม่นยำในการเสิร์ฟมีความสัมพันธ์กับการกระโดดในเชิงบวก

#### ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริก และการฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวที่มีต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟกีฬาเทนนิส และการฝึกตามโปรแกรมระยะเวลา 6 สัปดาห์เท่านั้น

2. ขอบเขตประชากร

เป็นนักกีฬาเทนนิสชายและหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มทดลอง ที่ 1 จำนวน 10 คน โปรแกรม ฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลอง ที่ 2 จำนวน 10 คน ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก

3. ระยะเวลาการทดลอง 6 สัปดาห์

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การเสิร์ฟ (services)** หมายถึงการตีลูกเพื่อเริ่มการแข่งขันในแต่ละแต้ม โดยเสิร์ฟทางด้านคอร์ตขวา ซ้าย ไปยังแดนของคู่ต่อสู้ทางด้านซ้าย และเสิร์ฟทางด้านฝั่งซ้าย ไปยังแดนของคู่ต่อสู้ทางด้านฝั่งขวา

**ความแม่นยำ** หมายถึงความสามารถในการบังคับสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือการกระทำให้วัตถุเคลื่อนที่ไปยังจุดหมายหรือเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างถูกต้องทิศทางและถูกต้อง

**ความแม่นยำในการเสิร์ฟ** หมายถึง ความสามารถในการบังคับ หรือกระทำให้ลูกเทนนิสพุ่งลงสู่เป้าหมายที่กำหนดได้อย่างแน่นอนและแม่นยำ ซึ่งความสามารถนี้วัดได้จาก แบบทดสอบความแม่นยำของลูกเสิร์ฟกีฬาเทนนิส ITN On Court Assessment (Serve Assessment)

**พลัยโอเมตริก** หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกบริหารร่างกายที่รวมไว้ซึ่ง กำลังความแข็งแรงและความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน ลักษณะของการฝึกสามารถกระทำได้หลายรูปแบบ อาทิเช่น การฝึกกระโดด (Jump Training) และเขย่า (Hopping) ในรูปแบบต่างๆ กัน เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนล่าง (Lower Extremities)

และการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนบน (Upper Extremities) ในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง การฝึกพลัยโอเมตริก เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อส่วนล่าง ตามระยะเวลา 6 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึงนักกีฬาเทนนิสชายและหญิงของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 20 คน อายุ 19-22 ปี

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีต่อความแม่นยำของการเสิร์ฟกีฬาเทนนิส
2. สามารถนำไปใช้ร่วมกับการฝึกทักษะอื่นๆในกีฬาเทนนิส
3. เพื่อนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาเทนนิสต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved