

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ที่มาของกีฬาเทเบิลเทนนิส (Table Tennis) หรือปิงปอง ยังไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัด ไม่มีประวัติความเป็นมาในสมัยโรมันหรือกรีกเช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่น แม้รัสเซียก็เคยอ้างว่าเป็นผู้คิดค้นมาก่อนใคร แต่อังกฤษอ้างว่าตนเป็นต้นกำเนิดแล้วก็ไม่มีการไปคัดค้าน แต่มีผู้สันนิษฐานว่ามีที่มาเช่นเดียวกับลอนเทนนิส แต่แหล่งกำเนิดยังเป็นที่ยังสงสัย Frank Monke ได้เขียนแนะนำไว้โดยให้ข้อสันนิษฐานว่ากำเนิดมาจากกีฬา 2 ชนิดคือ

1. กีฬาในร่มของเทนนิส เริ่มเล่นครั้งแรกในรัฐแมสซาชูเซตส์ ราวศตวรรษที่ 19 (พ.ศ. 2433)

2. สันนิษฐานว่าเริ่มเล่นในอินเดีย โดยทหารอังกฤษได้นำมาเล่นเป็นกีฬากลางแจ้ง การเล่นจะใช้ไม้กระดานเป็นตาข่ายแบ่งแดน บ้างก็ว่ากำเนิดมาจากแอฟริกาได้ แต่ที่หาหลักฐานได้คืออังกฤษมีการโฆษณาเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นเทเบิลเทนนิสชายในหนังสือกีฬาของอังกฤษเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2423 แต่ลูกที่ใช้ในสมัยนั้น พ.ศ. 2393 ใช้ลูกบอลทำด้วยไม้ก๊อกหรือยางแข็ง ซึ่งแข็งเกินไป

ในปี พ.ศ. 2465 คำว่า "ปิงปอง" ได้ถูกจดทะเบียนให้เป็นเครื่องหมายการค้า ด้วยเหตุผลนี้จึงเป็นข้อหนึ่งทำให้มีการเปลี่ยนชื่อกีฬาประเภทนี้มาเป็นเทเบิลเทนนิส

เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาประเภทหนึ่งในการแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 24 ในปี พ.ศ. 2531 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ โดยกำหนดให้มีการแข่งขัน 4 ประเภท ได้แก่ ชายเดี่ยว (64 คน) ชายคู่ (32 คู่) หญิงเดี่ยว (32 คน) และหญิงคู่ (16 คู่)

คนไทยรู้จักคุ้นเคยและเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสมาเป็นเวลาช้านานแล้ว แต่รู้จักกันในชื่อกีฬาปิงปอง แต่ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าเริ่มนำเข้ามาเล่นกันตั้งแต่เมื่อใด และใครเป็นผู้นำเข้ามา แต่ปรากฏว่ามีการเรียนการสอนมานานกว่า 30 ปี ในปี พ.ศ. 2500 ประเทศไทยได้มีการจัดตั้งสมาคมเทเบิลเทนนิสสมัครเล่นแห่งประเทศไทยขึ้น โดยถูกต้องตามกฎหมายและมีการแข่งขันของสถาบันต่างๆ หรือการแข่งขันชิงแชมป์ถ้วยพระราชทานแห่งประเทศไทย เป็นต้นมา

ในปัจจุบันกีฬาเทเบิลเทนนิส มีความนิยมแพร่หลายและได้รับความสนใจทั้งในระดับเยาวชนและประชาชนทุกเพศทุกวัย กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ฝึกหัดกันไม่ยาก เป็นเกมการเล่นที่

ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นกีฬาที่ฝึกไหวพริบ พลิกเพลงตลอดเวลา นอกจากจะใช้ทักษะเฉพาะของกีฬาแล้วการฝึกสมรรถภาพร่างกายก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้การฝึกทักษะกีฬา สมรรถภาพร่างกายที่สำคัญ คือ ความเร็ว กำลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว (สุพิตร สมหาหิโต, 2538) ได้กล่าวว่า นักกีฬาที่จะต้องไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬานั้น จะต้องมียอดประกอบ 3 ประการคือ

1. จะต้องเป็นผู้มีสมรรถภาพร่างกายดี
2. จะต้องเป็นผู้มีทักษะ
3. จะต้องเป็นผู้ที่มีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์

กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ใช้ความคล่องแคล่วว่องไว มีการเคลื่อนที่ตลอดเวลาและเปลี่ยนทิศทางอยู่เสมอ ดังนั้นนักกีฬาที่มีทักษะที่ดีและมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีก็ย่อมได้เปรียบคู่ต่อสู้และสมรรถภาพร่างกายที่ถือว่าสำคัญและเป็นหัวใจของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส คือ ความคล่องแคล่วว่องไว ถ้านักกีฬามีความคล่องแคล่วว่องไว ก็จะส่งผลให้ในการเคลื่อนที่ไปรอตีลูกในตำแหน่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ลูกที่ส่งออกไปมีประสิทธิภาพและมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น ในเกมการแข่งขันนักกีฬาที่มีทักษะใกล้เคียงกัน แต่ใครที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีโดยเพราะความคล่องแคล่วว่องไวมักได้เปรียบในการที่จะชิงเป็นฝ่ายบุกได้ก่อน หรือฝ่ายตั้งรับที่มีความคล่องแคล่วว่องไวก็จะสามารถเคลื่อนที่ไปรอรับลูกในตำแหน่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว แต่การที่จะทำให้ นักกีฬา มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีขึ้นนั้น สิ่งสำคัญ คือ การจัดระบบการฝึกให้ถูกต้องเหมาะสม และต่อเนื่องสม่ำเสมอ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2544) ในการฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนการฝึกที่ถูกต้องเหมาะสมมีจุดหมายเน้นทางด้านทักษะ เทคนิค หรือกลยุทธ์ จะต้องมีการฝึกสมรรถภาพร่างกายด้วย ก็จะส่งผลให้นักกีฬามีศักยภาพในการเล่นเพิ่มขึ้น

แต่ในปัจจุบันเห็นได้ชัดว่านักกีฬาและผู้ฝึกสอนให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะเฉพาะกีฬาเป็นส่วนใหญ่ นักกีฬาจะเน้นไปที่การซ้อมทักษะขั้นพื้นฐาน รูปแบบเกมการเล่น และมีการฝึกสมรรถภาพทางร่างกายบ้าง คือการวิ่งระยะไกล แต่สมรรถภาพทางร่างกายที่สำคัญของกีฬาเทเบิลเทนนิส คือความคล่องแคล่วว่องไวส่วนใหญ่ไม่ได้รับการฝึกหรือมีการฝึกที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บได้ และส่วนใหญ่จะเห็นฝึกกับนักกีฬาในระดับทีมชาติเท่านั้น เนื่องจากผู้ฝึกสอนและนักกีฬายังไม่ให้ความสำคัญกับหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและมีการอบรมให้ความรู้ทางด้านการฝึกสมรรถภาพน้อยมากและไม่มีความเข้าใจในรูปแบบ วิธีการฝึกและการวางแผนในการฝึกซ้อม จึงทำให้นักกีฬาไม่ได้รับการฝึก

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีแนวความคิดในการนำโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ไปใช้กับนักกีฬาเทเบิลเทนนิสควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมทักษะของกีฬาเทเบิลเทนนิส เนื่องจากกีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องเคลื่อนที่ เปลี่ยนทิศทาง ตลอดเวลาทั้งการเคลื่อนที่ตีลูกที่อปสปีน แบ็คสปีน ลูกคัต ลูกเซย์ ลูกโยน มีทั้งการเข้าออก ขยับซ้ายขวา และการฉกตีลูก เป็นต้น ดังนั้นนักกีฬาที่จะเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสได้ดีนั้นจึงจำเป็นต้องมีการฝึกสมรรถภาพร่างกาย โดยเฉพาะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะ เพื่อที่จะเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬานี้ได้ดี และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพของกีฬาแต่ละประเภท และโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬาจึงได้นำแบบฝึกต่างๆ มาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกควบคู่ไปกับการฝึกทักษะเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลอง

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ในกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ในกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว
3. เปรียบเทียบผลความคล่องแคล่วว่องไว หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว กับ กลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

#### สมมติฐานของการศึกษา

1. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเดียวมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น (ก่อนเริ่มทำการทดสอบ)
2. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น
3. หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ทำการฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว

## ขอบเขตของการศึกษา

### ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกปกติในนักกีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

### ขอบเขตของกลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาเทเบิลเทนนิสโรงเรียนเทศบาลเมืองสวรรคโลก จำนวน 14 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน ฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว
2. กลุ่มทดลอง จำนวน 7 คน ฝึกทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**Warm Up** การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะเข้าสู่การฝึกซ้อม

**Fore Hand** การตีลูกปิงปองด้วยหน้ามือของผู้เล่น

**Back Spin** ความหมุนของลูกปิงปองในลักษณะหมุนกลับหลัง

**I.T.T.F.** International Table Tennis Federation. สหพันธ์เทเบิลเทนนิสนานาชาติ

**การฉีกตีลูก** หมายถึง การตีโฟร์แฮนด์ทางมุมแบ็คแฮนด์

**นักกีฬา** หมายถึง คนที่มีการฝึกซ้อมกีฬา อย่างน้อย 5 วัน ต่อ สัปดาห์

**สมรรถภาพร่างกาย (Physical Fitness)** หมายถึง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉงว่องไว ปราศจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีพลังเหลือที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมบันเทิงในเวลาว่างและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี ประกอบที่สำคัญได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอดทนของการไหลเวียนโลหิต

**ความเร็ว (Speed)** คือ ความสามารถของร่างกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด

**ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance Anaerobia Capacity)** คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ได้ประกอบกิจกรรมซ้ำๆกันได้เป็นระยะเวลานานอย่างมีประสิทธิภาพ

**ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)** คือ ความสามารถของร่างกายที่จะบังคับควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน

**ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว (Speed and Agility)** คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหว เปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางได้อย่างรวดเร็ว

**ความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะ (Specific Agility)** คือ ความคล่องแคล่วว่องไวในรูปแบบของนักกีฬาเทเบิลเทนนิส ที่ใช้ทำในการเคลื่อนที่อย่างถูกต้อง

#### ระยะเวลาในการศึกษา

ตุลาคม 2554 – พฤษภาคม 2555

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักกีฬาเทเบิลเทนนิส มีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น
2. ผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องมีความเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬาเพิ่มมากยิ่งขึ้น
3. นำผลการศึกษาที่ได้ไปพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและเป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจต่อไป