

บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

ในปัจจุบันการกีฬาของประเทศไทยเราได้เป็นที่นิยมกันอย่างมาก โดยตามพระราชดำรัสของในหลวงทรงตรัสว่า “ การที่คนเรามีร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพที่ดีนั้น จะเป็นความจำเป็นในด้านเศรษฐกิจ และความมั่นคงของสังคม เพราะเมื่อเรามีร่างกายแข็งแรงปกติดีก็จะเป็นผลให้สุขภาพทางด้านจิตใจดีด้วย และเมื่อเรามีสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ดีแล้ว เราก็จะมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดี แล้วช่วยให้เศรษฐกิจและสังคมของประเทศดีตามไปด้วย ดังนั้นเราก็จะเป็นผู้สร้างประเทศ และเราก็จะไม่เป็นภาระต่อสังคม หรือเราจะเป็นคนหนึ่งที่อยู่เบื้องหลังของการทำให้ประเทศเจริญรุ่งเรือง ” (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544 : บทนำ) ซึ่งกีฬาทุกชนิดก็เป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและสภาพจิตใจดีตามพระราชดำรัส ดังนั้นจึงทำให้คนหันมาสนใจกีฬากันอย่างแพร่หลาย

กีฬาเทนนิสก็เป็นอีกชนิดกีฬาหนึ่งที่ได้รับคามนิยมอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเพื่อสุขภาพ การเล่นเพื่อความบันเทิง หรือการเล่นเพื่ออาชีพก็ตาม เทนนิสได้รับการบรรจุให้แข่งขันในรายการสำคัญๆ ของโลก เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ หรือการแข่งขันกีฬาเทนนิสระดับอาชีพ เช่น เฟรนช์โอเพ่น ยูเอสโอเพ่น และออสเตรเลียโอเพ่น มีนักกีฬาให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ในหลายประเทศได้ให้ความสนใจและส่งเสริมกีฬาเทนนิสมากขึ้นเป็นลำดับ จะเห็นได้ว่าในยุโรปและอเมริกามีนักกีฬาเทนนิสระดับอาชีพและสมัครเล่นที่มีชื่อเสียงเกิดขึ้นมาก ในประเทศไทยไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่ากีฬาเทนนิสนั้นเข้ามาเมื่อใด สันนิษฐานว่าในราวปี พ.ศ.2455 ได้มีการจัดตั้งลอนเทนนิสสโมสรครั้งแรกที่พระราชอุทยานสราญรมย์ในสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยได้รับความร่วมมือจากชาวอังกฤษและอเมริกาที่เข้ามาอยู่ในประเทศไทยในขณะนั้น (เจริญชัย ใจงาน, 2539 : 120) กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมของคนไทยมาอย่างต่อเนื่องและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับเช่นกัน การกีฬาแห่งประเทศไทย(กกท.) ได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติขึ้นปัจจุบันนับเป็นฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 – 2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544 : 76) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติทั้ง 3 ฉบับนอกเหนือจากการกำหนดแผนงานหลักเพื่อการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬาเพื่อความบันเทิงและอื่นๆ แล้วยังมีแผนพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพอีกด้วย กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาหนึ่งที่อยู่ในเป้าหมายของการส่งเสริมให้เป็นกีฬาเพื่อ

อาชีพ ซึ่งความคาดหวังดังกล่าวได้รับความสำเร็จอย่างยิ่งเมื่อ ภราดร ศรีชาพันธุ์ และแทมมารีน ธนสุกาญจน์ นักเทนนิสมืออาชีพชายหญิงของไทยที่ได้รับความสำเร็จในการแข่งขันเทนนิสอาชีพ รายการต่างๆ ได้นำชื่อเสียงมาสู่วงการเทนนิสของไทยมาก ส่งผลให้เยาวชนและบุคคลทั่วไปให้ความสนใจในกีฬาเทนนิสมากขึ้นเป็นลำดับ กีฬาเทนนิสก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาซึ่งแต่ละกลุ่มก็มีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป โดยบางกลุ่มก็เล่นเพื่อความสนุกสนานเพื่อเป็นกิจกรรมนันทนาการให้เกิดความเพลิดเพลินกับตนเอง และบางกลุ่มก็เล่นเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งกลุ่มที่เล่นเพื่อความเป็นเลิศนั้นจะต้องมีการฝึกซ้อมที่ดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสมรรถภาพ ทักษะ และสภาพจิตใจ ตามที่สุพิตร สมานิติ (2534 : 16) ได้กล่าวว่า การที่นักกีฬาจะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในทางการกีฬาได้นั้น นักกีฬาจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะทางกีฬาที่ถูกต้องและมีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ โดยสมรรถภาพทางกายที่ดี ต้องมีการฝึกนั้นก็จะมีความหมายอย่างกว้างประกอบด้วย ความแข็งแรง ความเร็ว กำลัง ความอดทน ความอ่อนตัว การสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ ความสมดุลของร่างกาย ความคล่องแคล่วว่องไว

กีฬาเทนนิสเป็นเกมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายมาก มีการวิ่งอย่างรวดเร็ว หยุดและเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา เพื่อสามารถเคลื่อนที่เข้าไปหรือถอยออกมาตีลูกบอลได้อย่างทันท่วงที ดังนั้น ในการที่จะใช้ทักษะหลักให้ร่างกายต้องอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม จึงต้องมีการเคลื่อนที่ของเท้าอย่างคล่องแคล่วว่องไว เพื่อเข้าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและสามารถใช้ทักษะหลักได้เป็นอย่างดี ได้แก่ มือ ตลอดจนการจัดท่าทางร่างกายให้สามารถตีลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นนักกีฬาเทนนิสจึงจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งชี้ความสามารถของนักกีฬาเทนนิสได้เป็นอย่างดี ซึ่งตรงกับที่จูนและลอรี (June and Lori, 1998 : 16) ได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า ความเร็ว ความคล่องตัว ความฉับไว เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของนักกีฬาเทนนิสจำเป็นต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นโดยปกติขณะเล่นหรือการแข่งขันนักกีฬาจะต้องวิ่งอย่างรวดเร็วและเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ระยะทางสั้น ๆ ประมาณ 3 - 8 เมตร ลักษณะการเคลื่อนที่ของนักกีฬาเทนนิสคือ การเคลื่อนที่ไปด้านหน้า 47% การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง 48% และการเคลื่อนที่ไปด้านหลังเพียง 5% เท่านั้น จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วไปด้านข้างและการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเป็นทิศทางสำคัญที่นักกีฬาเทนนิสจำเป็นต้องใช้เพื่อเข้ารับลูกเทนนิสหรือตอบโต้ ทั้งเกมรุกและเกมรับ นักกีฬาเทนนิสจึงต้องฝึกความคล่องแคล่วว่องไวให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการนำไปใช้จริงในการเล่นและการแข่งขัน

เกมการเล่นและการแข่งขันของกีฬาเทนนิส ผู้เล่นจะต้องสามารถตีลูกบอลข้ามตาข่ายได้ โดยให้ลูกบอลตกลงภายในสนาม(Court) ของฝ่ายตรงกันข้ามให้ได้เพื่อมิให้เสียแต้มหรือคะแนน การตีลูกออกนอกสนามหรือตีลูกบอลไปโดยลูกบอลไม่ข้ามตาข่ายจะทำให้ผู้เล่นหรือนักกีฬาฝ่ายนั้น เสียคะแนน ในแต่ละเกม(Game) ผู้เล่นจะทำคะแนนเสียได้เพียง 4 ครั้งเท่านั้น ดังนั้นกีฬาเทนนิสจึง เป็นกีฬาที่มีความตื่นเต้นเร้าใจตลอดเวลา ผู้เล่นจำเป็นต้องมีความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปใน ทิศทางต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ปัญหาการเล่นที่ผิดพลาดของนักกีฬาเทนนิสประการสำคัญหนึ่งมาจาก การเคลื่อนไหวที่ขาดประสิทธิภาพ นักกีฬาไม่สามารถวิ่งไปรับหรือตีลูกบอลได้ทันทั่วทั้งที่ การ เคลื่อนไหวที่ไม่รวดเร็วเพียงพอหรือการทรงตัวไม่ดีไม่สามารถจะหยุดเพื่อจัดทำทางและร่างกายให้ พร้อมที่จะตีลูกบอลโต้กลับไปได้ก็จะ เป็นอุปสรรคของการเล่นในกีฬาเทนนิสเป็นอย่างมาก ดังนั้น ความคล่องแคล่วว่องไวจะช่วยให้ นักกีฬาเคลื่อนที่ไปได้อย่างรวดเร็วและหยุดหรือเปลี่ยนทิศทางได้ เร็วและไม่เสียการทรงตัว จะเห็นได้ว่าโปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาเทนนิสในทุกระดับ จึง จำเป็นต้องจัดไว้ เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไวไว้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่นักกีฬาจะได้รับการฝึก ควบคู่ไปกับ โปรแกรมการฝึกซ้อมอื่นๆ ด้วยเสมอ

การฝึกด้านความคล่องแคล่วว่องไวสามารถฝึกได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งซิกแซก การวิ่งกลับตัว การวิ่งหลบหลีกสิ่งกีดขวาง รูปแบบการพัฒนาด้านความคล่องแคล่วว่องไวควรเป็น การฝึกที่มีรูปแบบการเคลื่อนที่หรือการเปลี่ยนทางที่คล้ายคลึงกับการเล่นจริงของกีฬานั้นๆ ดัง งานวิจัยของมาลีรัตน์ มณีเขียว (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว S และรูปแบบตัว Z ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬารักบี้ฟุตบอล และ โรเชอร์ (Roetert, 2002 : 260) ได้ศึกษารูปแบบการฝึกเพื่อสร้างความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาเทนนิส โดยมีการฝึก วิ่งรูปแบบตัว T ลักษณะการวิ่งมีการเคลื่อนที่ไปในทิศทางตรงและเคลื่อนที่ไปในทิศทางด้านข้างทั้ง ซ้ายและขวา และรูปแบบบางรูปแบบ เช่น Box Drill , Lateral Shuffle , Lying Bag , S. Pattern Run , Z. Pattern Run และ X. Pattern Run ซึ่งเป็นรูปแบบการฝึกที่คณะผู้ฝึกสอนของทีมอเมริกัน ฟุตบอล San Francisco ได้วิจัยแล้วพบว่า มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว รวมทั้งความแข็งแรงสมรรถนะของนักกีฬา ทำให้ทีมประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากในการแข่งขัน และในปัจจุบันได้นำรูปแบบการฝึกต่างๆ เหล่านี้มาใช้ฝึกนักกีฬาในทีมอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสำคัญต่อการดำรง ชีวิตประจำวันและเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬาหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาเทนนิส ผู้เล่น จะต้องมีความคล่องแคล่วว่องไวเป็นอย่างดีจึงจะเล่นเทนนิสได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการศึกษา รูปแบบของการฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในหลายรูปแบบแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความ

สนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของผู้เล่นกีฬาเทนนิส เนื่องจากในเกมนการเล่นเทนนิสต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา มีการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่างๆ อย่างรวดเร็ว และการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ก็มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความสามารถในการเปลี่ยนตำแหน่งและทิศทางในการเคลื่อนไหว ซึ่งมีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวคล้ายคลึงกับการเคลื่อนไหวในกีฬาเทนนิส โดยการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M มีรูปแบบการฝึกวิ่งในระยะทางสั้นๆ ทิศทางของการวิ่งเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และวิ่งไป - กลับ มีการก้มตัวหยิบบลูกเทนนิสตามตำแหน่งและทิศทางที่กำหนด ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นส่วนสนับสนุนให้ผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิสเลือกรูปแบบการฝึกได้อย่างเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว ก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M กับกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

1. กลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M มีความคล่องแคล่วว่องไวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว มีความคล่องแคล่วว่องไวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. กลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M มีความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่ากลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญและประโยชน์ดังนี้

1. ทราบผลความคล่องแคล่วว่องไว ของกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M เปรียบเทียบกับกลุ่มฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว
2. การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ให้กับผู้ฝึกสอน ครูผู้สอน นักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้และปรับปรุงรูปแบบวิธีการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยลักษณะรูปแบบการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาเทนนิสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ได้กำหนดขอบเขต กลุ่มตัวอย่างและตัวแปรดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตชายวิชาเอกพลศึกษา ปีการศึกษา 2548 ของมหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน คือกลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M และกลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ โปรแกรมการฝึก แบ่งออกเป็น 2 วิธี
 - 2.1.1 การฝึกโปรแกรมเทนนิสควบคู่กับโปรแกรมการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M
 - 2.1.2 การฝึกโปรแกรมเทนนิสเพียงอย่างเดียว
 - 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความคล่องแคล่วว่องไว

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยได้ตั้งข้อตกลงเบื้องต้นไว้ดังนี้

1. ผู้วิจัยไม่สามารถเข้าไปควบคุมเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก การรับประทานอาหาร การพักผ่อน แต่ผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำแก่ผู้รับการทดสอบถึงการปฏิบัติก่อนการทดสอบ
2. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มให้ความร่วมมือในการฝึก และการทดสอบอย่างเต็มความสามารถ

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

1. ความคล่องแคล่วว่องไว(Agility) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้นอย่างฉับพลันและมีประสิทธิภาพ (สุพิตร สมหาโต, 2534 : 45)

2. โปรแกรมฝึกเทนนิส(Tennis Program) หมายถึง การฝึกทักษะเทนนิสที่กำหนดไว้ตามแบบแผนโปรแกรมฝึกเทนนิส ประกอบด้วยทักษะต่างๆ ซึ่งได้แก่ทักษะการตีได้กระทบฝาผนังหน้ามือ-หลังมือ ตีลูกกระดอนพื้นหน้ามือ-หลังมือ ตีลูกลอยในอากาศหน้ามือ-หลังมือ การตีลูกตบ การเสิร์ฟ ตีลูกกระดอนพื้นหน้ามือ-หลังมือสลับกับการส่งบอลเริ่มเล่น วันที่ฝึกคือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 18.00 น. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่งเป็นโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

3. การฝึกวิ่งรูปแบบตัว M (M - pattern running practice) หมายถึง การฝึกวิ่งไปตามทิศทางและเส้นทางที่มีลักษณะคล้ายรูปตัว M ซึ่งเป็นแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

4. การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว(Agility Test) หมายถึง การวัดความสามารถในการวิ่งใช้แบบทดสอบSpider Test ที่ใช้ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โรเธอร์(Rotert, 2002 : 257)

5. การอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) หมายถึง การเตรียมอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่พร้อมจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2538 : 28)