

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีผู้ที่สนใจและเล่นได้ตั้งแต่วัยเด็ก โดยในโรงเรียนหลายแห่งในระดับประถมศึกษาได้ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนและมีการจัดการการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศในโครงการช้างเผือก

ในปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความเร็วประกอบกับไม้เทนนิสรุ่นใหม่ มีการพัฒนาเทคโนโลยีในตัวไม้มากขึ้นจึงสามารถที่จะเพิ่มความเร็วของลูกเทนนิสได้มากขึ้นในขณะที่ออกแรงเท่าเดิม ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยเฉพาะความคล่องตัวเพราะในการเล่นกีฬาเทนนิส ผู้ที่มีความคล่องตัวสูงย่อมมีโอกาสได้รับชัยชนะสูงสำหรับนักกีฬาที่มีอายุน้อยจึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะความคล่องตัวพัฒนาอย่างรวดเร็วจนถึงอายุ 12 ปีต่อจากนั้นก็พัฒนาอย่างช้าๆ จนถึงวัยผู้ใหญ่แล้วความคล่องตัวก็จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ความคล่องตัวก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้นักกีฬาไปสู่เป้าหมายนั่นคือ ชัยชนะ ดังที่ สุพิตร สมานิติ (2538) ได้กล่าวไว้ว่านักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น นักกีฬาจะต้องเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพครบทุกด้านและประกอบกับการศึกษาจากเอกสารต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยคาด่านักกีฬาที่มีการพัฒนาความคล่องตัวตั้งแต่วัยเด็กน่าจะช่วยให้ นักกีฬามีการเคลื่อนไหวในการตีลูกโฟร์วแฮนด์ แบ็กแฮนด์ และการรีเทิร์นลูกเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพรวมทั้งผู้ทำวิจัยมีความเชื่อว่าองค์ประกอบของความคล่องตัว จะมีความสัมพันธ์กับความถี่ของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา (Range of Motion) ด้วย เพราะในการตีลูกเทนนิสนักกีฬาอาจต้องก้าวเท้ายาวๆ หรือ สั้นๆ หรือถอยหน้า ถอยหลัง เพื่อให้ได้จังหวะที่เหมาะสมในการตีลูกเทนนิส จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมการฝึกความถี่ของการก้าวเท้า ช่วงของการเคลื่อนไหวของขา ความคล่องตัว กับทักษะกีฬาเทนนิสและเพื่อพัฒนาความคล่องตัวของเด็กประถมที่เล่นเทนนิส เพราะเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในอนาคตและมีประสิทธิภาพในการเล่นที่แน่นอนและแม่นยำมากขึ้น ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อจะได้ทราบว่าหลังจากการทดลองสิ้นสุดแล้ว การฝึกซ้อมที่ใช้แบบฝึกความถี่ของการก้าวเท้าและแบบฝึกความคล่องตัวในลักษณะต่างๆ ที่นำมาใช้ในการทดลองนี้ น่าจะส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของความคล่องตัวของนักกีฬา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาของนักกีฬาเทนนิสให้ดียิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของความคล่องตัวของกลุ่มที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลของความคล่องตัวของกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบผลของความคล่องตัวของกลุ่มที่ 1 การฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา กับกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์

### สมมติฐานการทดลอง

1. ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก
2. ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก
3. ภายหลังจากฝึก 6 สัปดาห์กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้าและช่วงของการเคลื่อนไหวของขา มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว

### ขอบเขตการศึกษา

แบบฝึกที่ใช้เป็นแบบฝึกความคล่องตัว แบบฝึกสตีปของการก้าวเท้า และ ช่วงของการเคลื่อนไหวของขาให้กับนักกีฬาเทนนิส

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาเทนนิส จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน ได้มาโดยวิธีเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 มีจำนวน 12 คน ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว การฝึกสตีปของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา

กลุ่มทดลองที่ 2 มีจำนวน 12 คน ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสร่วมกับการฝึกความคล่องตัว

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักกีฬา** หมายถึง นักกีฬาเทนนิสชายประถมศึกษาของโรงเรียนวิชัยวิทยา จังหวัดเชียงใหม่

**ความคล่องตัว** หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เปลี่ยนทิศทางตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ในที่นี้วัดโดยแบบวัด SEMO Agility Test

**แบบฝึก** หมายถึง แบบฝึกที่นำมาใช้สำหรับการฝึกความคล่องตัว การฝึกความถี่ของการก้าวเท้า และช่วงของการเคลื่อนไหวของขา

**Agility Drills** หมายถึง การฝึกความคล่องตัว

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักกีฬาเทนนิสมีความคล่องตัวเพิ่มมากขึ้น
2. ส่งเสริมให้นักกีฬาเทนนิสมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาดีขึ้น
3. ได้แบบฝึกความคล่องตัวในกีฬาเทนนิสเพิ่มขึ้น
4. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเรื่องต่อไป