

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันกีฬาเทนนิส เป็นที่นิยมมากขึ้นในประเทศไทย ทั้งนี้เป็นผลมาจากกีฬาเทนนิส ได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยและผู้ที่สร้างชื่อเสียงให้ นั่นคือ ภราดร ศรีชาพันธุ์ ซึ่งได้รับชัยชนะจากการแข่งขันระดับโลกหลายรายการและยังจัดอันดับโลก อยู่ในอันดับที่ 11 ของโลกด้วย (<http://www.paradomsrichaphan.com/thai/facts/>, 2004) และกีฬาเทนนิสยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นสื่อสำคัญต่อการพัฒนาของมนุษย์ จึงทำให้กีฬาเทนนิสเป็นที่นิยมสำหรับเยาวชนไทยมากขึ้น เนื่องจากกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่เล่นง่ายและเป็นกีฬาประเภทเดี่ยวและคู่ ที่มีกฎกติกา จึงเป็นการฝึกการรับผิดชอบ ช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กีฬาเทนนิสอาจเป็นกีฬาที่เล่นสนุกๆ โดยการตีข้ามตาข่ายไปมาก็ได้ แต่ถ้าเป็นการแข่งขัน การเล่นเทนนิสมี 2 ประเภท คือ ประเภทเดี่ยวและประเภททีมหรือคู่ ผู้เล่นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการเล่นตั้งแต่เริ่มเล่นจนถึงสิ้นสุดการแข่งขัน ในการแข่งขันแต่ละครั้งมีคะแนนเป็นชุดรวมคะแนนกัน เรียกว่า เกม (Game) แต่ละเกมรวมเรียกว่า เซ็ต (Set) แต่ละเซ็ตรวมกันเรียกว่า แมทช์ (Match) สำหรับผู้ชายแมทช์หนึ่งนิยมเล่นกัน 5 เซ็ต สำหรับผู้หญิงแมทช์หนึ่งนิยมเล่นกัน 3 เซ็ต และในการเล่นเพื่อทำคะแนน สิ่งสำคัญคือ ทักษะ และสมรรถภาพทางกาย ซึ่งทักษะของกีฬาเทนนิสประกอบด้วย การจับไม้ ท่าทางการตี การตี และการเสิร์ฟ และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเทนนิส ประกอบด้วย ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และระบบไหลเวียนเลือด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเทนนิสและจากประสบการณ์ ผู้ศึกษาเคยเป็นนักกีฬาเทนนิส ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักกีฬาเทนนิส และผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิส ส่วนใหญ่จะพบปัญหาการขาดแคลนวิธีการฝึกที่เสริมสร้างทักษะและสมรรถภาพทางกายที่มีประสิทธิภาพและสามารถนำไปใช้ให้เป็นอย่างได้จริง ผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญของวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะ และทักษะที่สำคัญในการทำคะแนนให้กับนักกีฬา คือ ความสามารถของนักกีฬาเทนนิส ในการเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว และต่อเนื่อง ซึ่งความสามารถในการกระโดดที่ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีความสำคัญมากต่อการ

เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อท่าคะแนนในการแข่งขัน

ผู้ศึกษาจึงเลือก การฝึกพลัยโอเมตริก (Plyometric Training) ในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint (Chu, Donald Allen, 1984) เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกที่มีต่อการกระโดดในการเล่นกีฬาเทนนิสโดย ผู้รับการฝึกต้องเข้าใจวัตถุประสงค์และหลักการฝึกเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ให้พร้อมที่จะพัฒนาทักษะการเล่น ซึ่งต้องอาศัยความเร็วของการหดตัวของกล้ามเนื้อที่จะผลิตแรงออกมาดังนั้นการศึกษานี้จึงคาดว่า การฝึกพลัยโอเมตริก ในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint (Chu, Donald Allen, 1984) น่าจะเป็นการฝึกอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มความสามารถต่อการกระโดดในการเล่นกีฬาเทนนิสให้ดีขึ้นได้ เพราะหากกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลให้มีความสามารถในการกระโดดดีขึ้นและการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพและยังนักกีฬายังสามารถเล่นเทนนิสได้ระยะเวลาที่นานขึ้น

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติ ร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ที่มีต่อการกระโดดสูงในกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์
2. เพื่อศึกษาผลของการฝึก โปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์
3. เปรียบเทียบผลของการฝึกด้วย โปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint กับกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว ที่มีต่อการกระโดดสูงในกีฬาเทนนิส หลังการฝึก 6 สัปดาห์

สมมติฐานการศึกษา

1. ภายหลังจากการฝึก กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการกระโดดสูงมากกว่าก่อนการฝึก
2. ภายหลังจากการฝึก กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 6

สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการกระโดดสูงมากกว่าก่อนการฝึก

3. ภายหลังจากการฝึกกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผู้รับการฝึกมีความสามารถในการกระโดดสูงมากกว่ากลุ่มที่ฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาถึงผลของการฝึกโปรแกรมเทนนิสปกติร่วมกับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint (Chu, Donald Allen, 1984) และการฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียวที่มีผลต่อการกระโดดในการเล่นกีฬาเทนนิส และทำการฝึกตามโปรแกรม ระยะเวลา 6 สัปดาห์เท่านั้น

2. ขอบเขตประชากร

เป็นนักศึกษาเอกวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มทดลอง ที่ 1 จำนวน 20 คน โปรแกรม ฝึกเทนนิสปกติเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลอง ที่ 2 จำนวน 20 คน ฝึกเทนนิสปกติควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริกในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint. (ภาคผนวก)

นิยามศัพท์เฉพาะ

พลัยโอเมตริก (Plometric) ฝึกพลัยโอเมตริก มาจากภาษากรีก คือ plethyein ซึ่งหมายความว่า เพิ่มมากขึ้น หรือมาจากรากศัพท์ภาษากรีกที่เรียกว่า plio หมายถึง เพิ่มขึ้น มากขึ้นอีก รวมกับคำว่า metric ซึ่งหมายถึง การวัดขนาดหรือระยะ (Measure) ตามที่เข้าใจกันในปัจจุบัน plometric exercise จึงหมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกบริหารร่างกายที่รวมไว้ซึ่งกำลัง ความแข็งแรง และความรวดเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวอย่างฉับพลัน ลักษณะของการฝึกสามารถกระทำได้หลายรูปแบบ อาทิเช่น การฝึกกระโดด (Jump Training) และเขย่า (Hopping) ในรูปแบบต่างๆ กัน เพื่อพัฒนาลำตัวส่วนล่าง (Lower Extremities) และการพัฒนาลำตัวส่วนบน (Upper Extremities) ในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง การฝึกพลัยโอเมตริก ในท่า Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops With Change of Direction Sprint ระยะเวลา 6 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง ผู้เล่นกีฬาเทนนิส เป็นนักศึกษาเอกวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน

โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริก หมายถึง โปรแกรมการฝึกที่ผู้ศึกษาใช้ทำ Lateral Cone Hops และท่า Cone Hops with Change of Direction Sprint ฝึกในกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์

