

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเทนนิสเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย เห็นได้จากความตื่นตัวของวงการเทนนิสรวมถึงขอบเขตของการแข่งขันที่เริ่มตั้งแต่ระดับนักเรียนชั้นประถม มัธยม มหาวิทยาลัย ไปจนถึงการแข่งขันระดับประเทศ การแข่งขันในทัวร์นาเมนต์ต่างๆ รวมถึงในโอลิมปิกและเดวิสคัพ เฟดคัพ ซึ่งเป็นการแข่งขันในระดับประเทศที่ผู้คนทั่วโลกรู้จักเป็นอย่างดีอีกด้วย สำหรับประเทศไทยนั้นเทนนิสเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและมีการส่งเสริมเป็นอย่างมากทั้งภาครัฐและภาคเอกชน จะเห็นได้จากการจัดแข่งขันในระดับต่างๆอยู่เป็นประจำรวมถึงการจัดทัวร์นาเมนต์ในระดับโลกอีกด้วย

ในการเล่นเทนนิสผู้เล่นจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีตลอดจนต้องมีทักษะที่ดีด้วย ทักษะเบื้องต้นในการเล่นนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก นับตั้งแต่การจับไม้ ทำท่าการตีโฟร์แฮนด์ แบ็คแฮนด์ การเสิร์ฟ การวอลเลย์ รวมถึงการทรงตัว ทักษะเบื้องต้นที่ถือว่ามีความสำคัญมากในการเริ่มเกมส์คือ ลูกเสิร์ฟ เพราะถ้าเสิร์ฟได้ดีก็จะทำให้มีโอกาสที่จะได้แต้มหรือทำให้ฝ่ายตั้งรับไม่สามารถตั้งเกมส์รุกกลับมาได้ หากผู้เล่นมีการเสิร์ฟที่แรง เร็วและแม่นยำ ก็จะเป็นผลดีกับการตีในลูกต่อไป ผู้เล่นจึงจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ในการเสิร์ฟที่ดีทั้งในรูปแบบต่างๆเพื่อที่จะเลือกใช้ให้เหมาะสม และมีความแม่นยำในทุกทิศทาง

สุธนะ ดิงศภัทย์ ได้แบ่งรูปแบบการเสิร์ฟเทนนิสออกเป็น 3 รูปแบบคือ

- 1.การเสิร์ฟลูกแฟล็ต
- 2.การเสิร์ฟลูกสไลด์
- 3.การเสิร์ฟลูกท้อปสปิน

การเสิร์ฟเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นสามารถได้เปรียบในแต้มนั้นๆได้

จุดประสงค์การเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายเกมส์รุกของฝ่ายตรงข้าม สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตีลูกต่อไปในแต้มนั้นๆ ลูกเสิร์ฟที่มีพลังรุนแรงและมีความแม่นยำ ไม่เพียงจะได้เปรียบในการทำคะแนน แต่ยังสามารถเป็นการทำลายขวัญและกำลังใจของกลุ่มคู่แข่งอีกด้วย ดังนั้น

ถ้าหากเลิร์ฟเสียหรือเลิร์ฟให้ฝ่ายตรงข้ามรับได้ง่ายๆก็จะทำให้ตนเองเริ่มเสียเปรียบเพราะต้องตกเป็นฝ่ายตั้งรับ ผู้เล่นจึงควรฝึกให้เกิดความชำนาญโดยการฝึกเลิร์ฟให้ได้ทั้ง3แบบเพื่อจะได้สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้ต่อไป

องค์ประกอบที่สำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬาเทนนิสได้แก่ความคล่องแคล่วองไว (Agility) ความเฉลียวฉลาด (Intelligence) ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction) การประสานงาน (Coordination) ความเร็ว (Speed) ความอดทน (Endurance) ความแข็งแรง (Strength) โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการมีสมรรถภาพที่ดี

กีฬาทุกประเภทต้องการความแข็งแรงเพื่อความสำเร็จ โดยลักษณะธรรมชาติของกีฬาหลายประเภทมีบทบาทในการปรับปรุงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และไหล่บ่อยมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ หลักในการสร้างความแข็งแรงคือ การทำงานมากกว่าปกติ (Overload) หรือการออกกำลังกายชนิดที่ต้องเพิ่มแรงต้านทานขึ้นเรื่อยๆ แคสดี (Casady 1965:24) กล่าวว่าการทำงานมากกว่าปกติมีหลายวิธีที่ดีที่สุดในการปรับปรุงความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา คือการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ซึ่ง ฮุกส์ (Hooks 1962:137) กล่าวว่าสามารถช่วยให้ผู้เล่นที่มีรูปร่างไม่ดี และไม่แข็งแรง มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ดังนั้น การยกน้ำหนักมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา โดยผู้ฝึกสอนกีฬาได้นำเอาหลักการยกน้ำหนักมาประกอบกับการฝึกนักกีฬา โดยสมรรถภาพที่ได้จากการฝึกยกน้ำหนักทางกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ความแข็งแรง หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานต่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นสัดส่วนกับความกว้างหน้าตัดของกล้ามเนื้อ ดังนั้น เพื่อที่จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจำเป็นต้องเพิ่มขนาดขึ้น กล้ามเนื้อสามารถเพิ่มขนาดขึ้นได้โดยการทำงานต่อต้านแรงต้านทานซึ่งเกือบเท่าน้ำหนักสูงสุด ซึ่งกล้ามเนื้อส่วนนั้นสามารถยกได้ และน้ำหนักต้องเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเช่นเดียวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจากการฝึกยกน้ำหนัก ผลที่เกิดจากการฝึกยกน้ำหนักที่เห็นได้ชัด คือ ความแข็งแรงและกำลังซึ่งจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะแรกของการฝึกส่วนในระยะต่อไปจะเพิ่มน้อย

2. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักต่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ

ความอดทน หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทนทำงานอย่างหนักให้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำซ้ำมากๆ แต่แรงต้านพอประมาณจะช่วยเพิ่มพูนความอดทนของกล้ามเนื้อ

3. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักต่อความอดทนในการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียน

การฝึกหัดในลักษณะที่ทำหลายๆครั้งต่อแรงต้านทานช่วยเพิ่มความแข็งแรงและประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้โดยไม่เหนื่อยเร็ว แต่สามารถทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน การรู้จักแรงต้านทาน (Resistance) และจำนวนครั้งในการยก (Repetition) จะช่วยเพิ่มความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้เป็นอย่างดี

4. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักต่อการปรับปรุงและพัฒนาด้านความเร็ว

ความเร็วมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล และเบสบอลเป็นอย่างมาก การฝึกหัดช่วยปรับปรุงเทคนิคและการประสานงาน และมีส่วนในการเพิ่มพูนความเร็วอย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษาพบว่า การฝึกด้วยน้ำหนักไม่ทำให้ความเร็วลดลง ตรงข้ามกลับทำให้ความเร็วเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแบบฝึกที่ใช้

5. ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักทางด้านจิตใจ

ความรู้สึกรับผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา และกิจกรรมประเภทต่างๆเป็นอย่างมาก นักกีฬาที่มีความแข็งแรงย่อมรู้สึกมั่นใจ (Feeling of Confidence) ในความสามารถของตนเองผู้ฝึกสอนต้องพยายามสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา การฝึกด้วยน้ำหนักช่วยประกันความแข็งแรงของผู้เล่น และสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติทักษะต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อเท็จจริงที่แสดงมานี้ พบว่า การฝึกด้วยน้ำหนัก(การยกน้ำหนัก)มิได้เป็นเหตุทำให้เสียเวลาในการกีฬาเลย แต่กลับทำให้นักกีฬามีสมรรถภาพที่ดีขึ้น กรฝึกด้วยน้ำหนักจะทำให้ นักกีฬามีสมรรถภาพที่ดีขึ้นได้อย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับการใช้ท่า(Type of Exercise) วิธีการปฏิบัติเป็นประจำของนักกีฬาเอง ความสำเร็จส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายและกำลังของ

กล่าวมื่อนี้ การฝึกด้วยน้ำหนักนั้นทำเกิดผลอย่างแท้จริงและรวดเร็ว ด้วยเหตุดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อการเสิร์ฟเทนนิส เพื่อจะได้นำผลวิจัยมาเป็นแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพในทักษะอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเทนนิสต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีผลต่อความเร็ว ความแม่นยำและความแข็งแรงในการเสิร์ฟลูกเทนนิส

สมมติฐานการศึกษา

การฝึกด้วยน้ำหนักมีผลทำให้ประสิทธิภาพในการเสิร์ฟลูกเทนนิสเพิ่มมากขึ้นโดยพิจารณาจากความเร็วของลูกเสิร์ฟที่เพิ่มขึ้น ความแม่นยำในการเสิร์ฟที่เพิ่มขึ้นและมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาว่าการฝึกด้วยน้ำหนักจากท่าทางที่ใช้เสิร์ฟจริงมีประสิทธิภาพในการเสิร์ฟลูกเทนนิส โดยการวัดความเร็วและความแม่นยำที่เพิ่มขึ้น

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนหญิงที่เล่นกีฬาเทนนิสเป็นประจำ จำนวน 15 คน อายุ 19 – 22 ปี

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ทราบถึงผลการฝึกด้วยน้ำหนักที่มีต่อประสิทธิภาพ (ความแม่นยำและความเร็ว) ในการเสิร์ฟลูกเทนนิส
2. เพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้เข้ารับการทดสอบ
3. นำไปใช้ฝึก ร่วมกับการฝึกทักษะอื่นๆ ในกีฬาเทนนิส
4. การศึกษานี้จะเป็นประโยชน์ต่อครูผู้สอน ผู้ฝึกสอนนักกีฬา นักกีฬา และผู้ที่สนใจ โดยทั่วไป จะได้นำผลการศึกษาไปทดลองปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาในการเล่นเทนนิสต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การเสิร์ฟ(Service) หมายถึง การส่งลูกเข้าสู่การเล่น โดยเสิร์ฟทางด้านคอร์คขวา ข้ามไปยังแดนของคู่ต่อสู้ทางด้านซ้าย และเสิร์ฟทางด้านฝั่งซ้ายไปยังแดนของคู่ต่อสู้ฝั่งขวา

ประสิทธิภาพในการเสิร์ฟ หมายถึง การเสิร์ฟที่มีความเร็วของลูกและมีความแม่นยำตามที่ผู้เสิร์ฟต้องการ

ความเร็วในการเสิร์ฟ หมายถึง ความเร็วของลูกเทนนิสตั้งแต่กระทบไม้เหนือศีรษะจนกระทั่งตกสู่พื้นของฝั่งตรงข้าม

ความแม่นยำในการเสิร์ฟ หมายถึง ความแม่นยำของลูกเทนนิสในการลงจุดที่กำหนดให้

Free Weight หมายถึง บาร์เบล ดัมเบล หรือ ลูกน้ำหนักที่ใช้ฝึกกล้ามเนื้อโดยน้ำหนักที่ไม่เปลี่ยนแปลงในการออกกำลังกายแต่กล้ามเนื้อทำงานเต็มที่ และใช้การหดตัวของกล้ามเนื้อในบางส่วนของกล้ามเนื้อไหล่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับทักษะการเคลื่อนไหวที่เป็นจริง

1-RM หมายถึง น้ำหนักที่มากที่สุดที่สามารถยกได้หนึ่งครั้ง โดยที่ครั้งที่สองจะยกไม่ขึ้นหรือขึ้นไม่สุดช่วงการเคลื่อนไหว

ผู้เข้ารับการฝึก หมายถึง ประชาชนหญิงทั่วที่สนใจในกีฬาเทนนิสอายุ 19-22 ปี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved