

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางและ เป็นกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับนานาชาติเป็นอย่างสูง เป็นผลให้มีการส่งเสริมสนับสนุนเยาวชนและผู้สนใจให้ได้มีโอกาสเล่นกีฬาเทนนิสมากขึ้น จึงได้มีการเปิดสอนเยาวชนและผู้สนใจได้ฝึกเล่นกีฬาเทนนิส ซึ่งการฝึกที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นทำการฝึกซ้อมโดยครูฝึกประจำสนามเทนนิสต่างๆครูฝึกเหล่านี้ส่วนใหญ่มิได้ผ่านการอบรมเป็นผู้ฝึกสอน การสอนจึงเป็นการสอนจากประสบการณ์ที่เคยเป็นนักกีฬามาก่อน จึงอาจขาดความรู้ในด้านการฝึกซ้อมในเรื่องต่างๆ เช่น ความพร้อมทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การใช้ความหนักในการฝึก การพัก พัฒนาการของการรับรู้และพัฒนาการของการเคลื่อนไหว เป็นต้น สิ่งต่างๆเหล่านี้อาจเกิดความเสี่ยงและเป็นสาเหตุต่อการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมได้

นอกจากในการแข่งขันและเทคนิควิธีการเล่นและการฝึกแล้ว ยังต้องแข่งขันกันในเรื่องของสมรรถภาพของนักกีฬา การฝึกร่างกายของนักกีฬาเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะเพิ่มประสิทธิภาพให้เกิดขึ้นในตัวนักกีฬาได้และความคล่องตัวก็เป็นสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่ผู้ทำวิจัยเห็นว่าถ้านักกีฬาผู้ใดมีความคล่องตัวสูงก็มักจะประสบความสำเร็จในการเล่นสูงกว่า นักกีฬาที่มีความคล่องตัวน้อย ทั้งนี้เนื่องจากการเล่นและการแข่งขันเทนนิสต้องอาศัยการเคลื่อนที่ไปยังจุดต่างๆของสนาม เพื่อรับลูกที่มาจากการเล่น การรีเทิร์นลูกเสิร์ฟ การวอลเลย์ การตบ จากฝ่ายตรงข้ามในทุกทิศทาง ซึ่งผู้เล่นไม่สามารถเดาทิศทางได้ ลูกบอลจะมีการเปลี่ยนทิศทางอยู่ตลอดเวลาในการเล่นและการแข่งขันมีทั้งใกล้ตัว ไกลตัว ความเร็วของลูกบอลก็มีความแตกต่างกันไป จุดตกจึงไม่แน่นอน ทำให้การเคลื่อนที่ไปยังจุดต่างๆเพื่อรับลูกบอลมีการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ของผู้เล่นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนที่ในทิศทางด้านหน้า-หลัง ด้านข้างซ้าย-ขวาหรือเต็มพื้นที่ของสนาม

จะเห็นได้ว่า ผู้เล่นที่มีความคล่องตัวสูงมักจะสามารถเคลื่อนที่และเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่เพื่อไปเล่นลูกได้ดีกว่าผู้เล่นที่มีความคล่องตัวน้อยกว่า ดังนั้นการฝึกความคล่องตัวให้กับ นักกีฬาจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่ สุพิตร สมานทิโต (2538) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬานั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี 2) จะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะ 3) จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ นั้นย่อมหมายความว่านักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น นักกีฬาจะต้องเป็นผู้มีประสิทธิภาพครบทุกด้านดังกล่าว

เป้าหมายของการแข่งขันกีฬาทุกชนิดกีฬา คือชัยชนะ ผู้สอนจึงจำเป็นต้องหาวิธีการฝึกนักกีฬาของตนให้มีความสามารถสูงสุดเพื่อสัมฤทธิ์ผลในการแข่งขัน

ดังนั้น การที่ผู้เล่นจะมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นย่อมต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสิ่งที่จะบอกถึงการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีก็คือ ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทที่เกี่ยวข้อง เป็นแหล่งกำเนิดแรงและกำลัง ที่ทำให้เกิดการสั่งงานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ซึ่งการฝึกซ้อม ระยะเวลา และความหนัก เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบการทำงานของร่างกายส่งผลให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้ทำการทดลองเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาและทดลองเกี่ยวกับการเพิ่มความคล่องตัวให้กับนักกีฬาเพราะเชื่อมั่นว่า นักกีฬาที่มีความคล่องตัวสูงมักจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นการทดลองในครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อดูว่าหลังจากการทดลองสิ้นสุดลง การฝึกซ้อมที่ใช้แบบฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ในลักษณะต่างๆที่นำมาใช้ในการทดลองส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงความคล่องตัวของนักกีฬาหรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์การทดลอง

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกต่อความคล่องตัวของนักกีฬาเทนนิสวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบผลความคล่องตัว ก่อนการฝึก (Pre-Test) และหลังสิ้นสุดการฝึก (Post-Test) 6 สัปดาห์ ของนักกีฬาเทนนิสวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

สมมติฐานการทดลอง

หลังสิ้นสุดการฝึก 6 สัปดาห์ นักกีฬาเทนนิสชาย มีความคล่องตัวเพิ่มขึ้นก่อนเริ่มทำการฝึก สัปดาห์ที่ 1

ขอบเขตการศึกษา

1. เนื้อหา การใช้แบบฝึกความคล่องตัวในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ให้กับนักกีฬาเทนนิส
2. ประชากร นักกีฬาเทนนิสชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน
3. ระยะเวลาการทดลอง ธันวาคม 2546 ถึง กุมภาพันธ์ 2547 (รวม 6 สัปดาห์)

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬา หมายถึง นักกีฬาเทนนิสชายของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการทำให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเปลี่ยนทิศทางตำแหน่งการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไปและร่างกายสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเทนนิสประกอบด้วย ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อและระบบหายใจ ความเร็ว กำลังความคล่องตัว การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

แบบฝึก หมายถึง แบบฝึกที่ผู้ทำการวิจัยนำมาใช้สำหรับการฝึกความคล่องตัวให้กับนักกีฬา อันประกอบด้วย วิ่งเตะกรวย วิ่ง Zig-Zag สเต็ปเท้า 12 ช่อง ก้าวเดิน 20 วินาที(ตัว X) วิ่งกลับตัว และ วิ่งเก็บบอลตามจุด

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. นักกีฬาเทนนิสมีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่มากขึ้น
2. ส่งเสริมให้นักกีฬาเทนนิสมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาดีขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved