



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เทนนิส เป็นกีฬาที่คนทั่วโลกกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก คาดหมายกันว่าในปัจจุบันนี้มีผู้นิยมเล่นเทนนิสกันกว่า 25 ล้านคน ทั้งนี้เนื่องจากการเล่นเทนนิสนั้นสะดวก และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายไม่มากนัก ลักษณะของเกมการเล่นก็เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศทุกวัย คือสามารถเล่นกันได้ตั้งแต่เด็ก ๆ อายุ 6-7 ปี ไปจนถึงระดับสูงอายุ<sup>1</sup>

สำหรับประเทศไทยนั้น เริ่มมีการเล่นเทนนิสกันมาประมาณ 60 กว่าปีแล้ว แรกเริ่มเป็นการเล่นในระหว่างฝรั่งต่างประเทศก่อน ต่อมาจึงมีเจ้านายชั้นสูงและข้าราชการชั้นผู้ใหญ่เริ่มเข้ามาเล่นเทนนิสกัน จนกระทั่งปลายปี พ.ศ. 2462 เป็นต้นมา คนไทยทั่วไปจึงเริ่มเล่นเทนนิสกันมากขึ้น<sup>2</sup>

ปัจจุบันเทนนิสได้รับความสนใจจากประชาชนและเยาวชนไทยทั่วประเทศ โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร เทนนิสได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง ดังจะเห็นได้จากจำนวนการจัดการแข่งขันที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

สาเหตุของการตื่นตัวเกี่ยวกับกีฬา เทนนิสของประชาชนและเยาวชนไทยนั้น เนื่องมาจากการได้มีโอกาสชมและรับทราบเรื่องราว ข่าวคราวการแข่งขันเทนนิสของนักเทนนิสฝีมือดี และการแข่งขันเทนนิสระหว่างชาติอย่างสม่ำเสมอ จากสื่อสารมวลชน เช่น โทรทัศน์

---

<sup>1</sup>Harold Geist., and Cecilia A. Martinez, Tennis Psychology (Chicago : Nelson-Hall., 1976), p. 1.

<sup>2</sup>บรรจง กรลักษณ์, "ความเป็นมาของลอนเทนนิสแห่งประเทศไทย," วารสารเทนนิสและกอล์ฟ 2 (มีนาคม 2511) : 11.

วิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสาร เกี่ยวกับเทนนิสโดยเฉพาะ นอกจากนั้นสถานะต้นตัวของวงการเทนนิสในประเทศไทยที่เริ่มมีการจัดการแข่งขันบ่อยครั้งขึ้น ประกอบกับในระยะหลัง ๆ มีการสร้างสนามเทนนิสเพิ่มขึ้นมากมาย และมีครูฝึกสอนเทนนิสประจำอยู่แทบทุกสนาม ทั้งของเอกชนและของส่วนราชการ ทำให้กีฬาเทนนิสได้รับความนิยมมากขึ้น

นอกจากแนวโน้มแห่งความนิยมในกีฬาเทนนิสที่เพิ่มมากขึ้นตามลำดับแล้ว เทนนิสยังเป็นกีฬาที่ใหญ่ผลประโยชน์แก่ผู้เล่นอย่างแท้จริง คือ

ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพดี

ผู้เล่นได้รับความบันเทิงจากเกมการเล่น เป็นการพักผ่อนหย่อนใจไปในตัว

ผู้เล่นได้มีโอกาสพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นผู้มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา

ผู้เล่นได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น เป็นประโยชน์ในด้านการสังคม

อีกด้วย

จากเหตุผลดังกล่าว จะเห็นว่าเทนนิสเป็นกีฬาที่เอื้ออำนวยอย่างยิ่งต่อการที่จะใช้หนังสือ ทำให้บุคคลได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้น เทนนิสจึงเป็นวิชาหนึ่งที่ถูกระบุอยู่ในหลักสูตรพลศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาบางแห่ง นอกจากนี้กระทรวงศึกษาธิการยังได้กำหนดให้กีฬาเทนนิสเป็นวิชาเลือกในหลักสูตรการเรียนวิชาพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พ.ศ. 2521<sup>1</sup> และตอนปลาย พ.ศ. 2524<sup>2</sup> อีกด้วย

การสอนเทนนิสในชั้นเรียนไม่ว่าจะเป็นระดับใดก็ตาม มักจะดำเนินขั้นตอนของกิจกรรมการสอนในแต่ละคาบเหมือนกันแทบทั้งสิ้น คือ

ขั้นแรก ขั้นของการอบอุ่นร่างกาย

ขั้นที่สอง ครูเริ่มการสอนด้วยการสาธิต แล้วให้นักเรียนฝึกหัด

<sup>1</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2520), หน้า 84.

<sup>2</sup> คู่มือหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2524), หน้า 59.

ชั้นที่สาม ชั้นปฏิบัติ ครูให้นักเรียนทดลองเล่นจริง ๆ

ชั้นที่สี่ ชั้นสุดท้าย ครูสรุปผลและให้คำแนะนำแก่นักเรียน

การสอนตามขั้นตอนเช่นนี้คาดว่าจะทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเล่นเทนนิส ได้คือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ในหลักสูตร

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่า ถ้าจะเพิ่มขั้นตอนของกิจกรรมการสอน เทนนิสขึ้นจากเดิมอีก 1 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนของการฝึกค้ำน้ำหนัก (Weight Training) โดยแทรกไว้ระหว่างชั้นปฏิบัติ และชั้นสรุป แล้วอาจจะทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเล่นเทนนิสได้ดีขึ้น จึงได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาถึงผลของการสอนเทนนิสแบบใช้น้ำหนักและไม่ใช้น้ำหนักในการฝึกว่าจะให้ผลอย่างไรต่อความสามารถในการเล่นเทนนิสของนักเรียน ดังรายละเอียดที่จะเสนอในบทต่อ ๆ ไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการสอนเทนนิส ระหว่างวิธีสอนแบบใช้น้ำหนัก และไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก
2. เพื่อศึกษาความก้าวหน้าในการเล่นเทนนิสจากการสอนแบบใช้น้ำหนัก และไม่ใช้น้ำหนักในการฝึก

#### สมมุติฐานของการวิจัย

จากการศึกษาผลงานการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ผลของการบริหารกายค้ำน้ำหนัก (Weight Training) พบว่า การบริหารกายค้ำน้ำหนักทำให้กล้ามเนื้อสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างรวดเร็ว และมีการประสานงานทางค่านกลไกดีขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงมีความเชื่อว่า ในการสอนเทนนิส ถ้าให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกทักษะควบคู่กับการบริหารร่างกาย โดยการฝึกค้ำน้ำหนักแล้ว น่าจะทำให้ผลของ

การเขียน คือ มีความสามารถในการ เล่นเทนนิสดีกว่าผู้เรียนที่ไม่มีการฝึกด้วยน้ำหนัก

ดังนั้น สมมุติฐานของการวิจัยก็คือ วิธีสอนโดยให้ผู้เรียนฝึกทักษะควบคู่ไปกับการบริหารร่างกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก จะทำให้ผู้เรียนมีความสามารถในการ เล่นเทนนิสดีกว่าผู้เรียนที่ฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ต้องการศึกษาค้นคว้าความแตกต่างของความสามารถในการเล่นเทนนิสของผู้เรียน เฉพาะที่มีสาเหตุมาจากการได้ฝึกด้วยน้ำหนักและไม่ได้ฝึกด้วยน้ำหนัก

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยจะทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มตัวอย่างตามแบบทดสอบของ แจ็ค อี เฮวิต ( Jack E. Hewitt ) ซึ่งข้อทดสอบนี้มีความสามารถวัดความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มตัวอย่างได้ถูกต้อง ทั้งก่อนและหลังการฝึก

สำหรับกลุ่มตัวอย่างนั้น ตั้งใจเรียนและตั้งใจทดสอบเต็มที่ตามกำลังและความสามารถที่มีอยู่

### ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการฝึกเพิ่มเติมของกลุ่มตัวอย่างนอกเหนือจากเวลาเรียนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ได้

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางที่จะพัฒนาการสอนเทนนิสและกิจกรรมกีฬาประเภทอื่น ในแบบวิธีที่แตกต่างไปจากเดิม
2. เป็นประโยชน์แก่ครูผู้สอนเทนนิส และผู้สนใจทั่วไป จะได้นำวิธีการนี้ไปทดลองปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการเล่นเทนนิสต่อไป

คำจำกัดความ

การฝึกคว้าน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การบริหารร่างกายโดยใช้น้ำหนักเป็นแรงต้านทางในการฝึก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย