



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกีฬาเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ จะก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วรศักดิ์ เทียรชอบ, 2534) ทางด้านร่างกายการกีฬาจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความสง่างาม มีสุขภาพดี มีการพัฒนาการทางการเจริญเติบโตไปตามวัย การพัฒนาทางด้านอารมณ์จะเกิดจากการที่บุคคลได้เข้าร่วมในการทำกิจกรรมกีฬา การกีฬาสอนให้บุคคลมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักการให้อภัย ส่งเสริมให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ รู้จักอดทน และเป็นผู้มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ การพัฒนาทางด้านสังคมจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาทำให้มีระเบียบวินัย รู้จักเคารพในกฎกติกาของการแข่งขัน ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม กติกาในการแข่งขันเปรียบได้กับกฎระเบียบของบ้านเมือง ถ้าบุคคลมีความเคารพกฎกติกาในการแข่งขันก็ย่อมจะเคารพและยอมรับกฎหมายบ้านเมืองไปด้วย ส่วนการพัฒนาทางด้านสติปัญญาจะเกิดขึ้นเนื่องมาจากบุคคลได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ซึ่งจะต้องมีการวางแผน ตัดสินใจทั้งเหตุการณ์เฉพาะหน้าและเหตุการณ์ฉับพลัน การเล่นกีฬาจะช่วยให้เป็นคนที่มีพื้นฐานในการตัดสินใจได้รวดเร็วถูกต้อง ซึ่งหากเกิดเหตุการณ์เฉพาะหน้าก็สามารถแก้ไขเหตุการณ์นั้นได้เป็นอย่างดี เมื่อสืบต่อไปในการดำรงชีวิตประจำวัน ก็จะสามารถนำเอาประสบการณ์ในการเล่นกีฬานั้นไปใช้ช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

## จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของกีฬาดังที่กล่าวมานี้แล้วรัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของการกีฬาจึงได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชากรได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น โดยให้กระจายไปสู่ส่วนต่างๆ ของประเทศ และยังสามารถใช้การกีฬาเป็นสื่อในการสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศอีกด้วย นอกจากนี้ รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนา

ประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยกำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 6 แผนหลัก ดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531)

1. แผนพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาได้ และดูกีฬาเป็น มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ เกิดคุณธรรมในด้านมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถนำคุณธรรมดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญมี 2 กลุ่มคือ

(1) กลุ่มนักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่อยู่ในระบบการศึกษา

(2) เยาวชนนอกระบบโรงเรียนซึ่งมีช่วงอายุ 12-25 ปี

2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพโดยให้ประชาชนทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง เข้าใจถึงผลประโยชน์ของการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสามารถออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค และเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย กลุ่มเป้าหมาย เยาวชนและประชาชนที่ยังไม่สนใจหรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน มีจุดมุ่งหมายเพื่อผลิตนักกีฬา และยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติเพื่อการแข่งขันในประเทศ และระหว่างประเทศ การสร้างลักษณะนิสัยและทำให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันเข้าใจกฎระเบียบของการกีฬา อันจะส่งผลให้เกิดการเคารพ และการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคม จัดสร้างสนามกีฬาสมบูรณแบบเพิ่มขึ้นในแต่ละเขตการกีฬาและพัฒนาสนามกีฬาที่มีอยู่เดิมให้ได้มาตรฐานและสมบูรณแบบ

4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโภชนาการและเสริมทักษะด้านโภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับขนาดของร่างกาย เพศ วัย และประเภทของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่น เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาได้บริโภคอาหารที่เหมาะสม มีขนาดร่างกายและพลังแรงงานเหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่น โดยมีระบบทำงานของ



ร่างกายที่เป็นปกติ เพื่อให้สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จตามความประสงค์

5. แผนพัฒนาการบริหารและองค์กรในการพัฒนาการกีฬา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาองค์กรในการส่งเสริมการกีฬาให้เป็นศูนย์กลางในการประสานงานเกี่ยวกับการกีฬา แนะนำและควบคุมการดำเนินกิจการกีฬาได้อย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อช่วยให้องค์กรกีฬาต่างๆ สามารถกำหนดขอบเขตหน้าที่ของตนให้ชัดเจน และสามารถประสานการดำเนินงานและนโยบายแผนงานกับองค์กรอื่นๆ รวมทั้งให้การสนับสนุนซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคลากรเป็นนักกีฬาผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสิน ระบบบริหารและการดำเนินงานด้านกฎระเบียบ ข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง ให้สามารถรองรับการดำเนินงานในการพัฒนา เพื่อการอาชีพให้มีประสิทธิภาพ และการพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพให้เป็นกีฬาอาชีพได้อย่างมีมาตรฐาน และเพื่อพัฒนากีฬาไทยบางชนิดซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมไทยที่สำคัญให้เป็นกีฬาอาชีพได้ด้วย

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแข่งขันระหว่างประเทศ ทั้งนี้เนื่องจากการสร้างและเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีกับนานาประเทศทั่วโลกแล้ว ยังแสดงถึงความเจริญของประเทศชาติอีกด้วย อีกทั้งการกีฬาได้มีส่วนสร้างชื่อเสียงและเกียรติภูมิให้แก่ประเทศชาติดังจะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 ที่จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทยในฐานะเจ้าภาพจัดการแข่งขัน ประสบความสำเร็จอย่างสูงเมื่อนักกีฬาของประเทศไทยครองความเป็นเจ้าเหรียญทองในการแข่งขันครั้งสำคัญนี้ อันเนื่องมาจากรัฐบาลได้ทุ่มเทงบประมาณให้กับการกีฬาของประเทศมากยิ่งขึ้น ในการเตรียมจัดการแข่งขันในฐานะประเทศเจ้าภาพและการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาในการเข้าร่วมการแข่งขัน นอกจากนี้ทางด้านเอกชนยังได้เล็งเห็นความสำคัญของการกีฬามากยิ่งขึ้น จึงได้ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ ในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยจะต้องเตรียมความพร้อมในการเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ปี พ.ศ. 2541 และที่ยิ่งใหญ่นั่นก็คือการเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ในปี พ.ศ. 2547 และย่อมเป็นการบ่งชี้ถึงคุณภาพและมาตรฐานวงการกีฬาของประเทศไทยที่จะแสดงศักยภาพให้ชาวโลกได้เห็น อย่างไรก็ตามผลงานจากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 18 ที่ผ่านมาไม่ได้เป็นข้อสรุปว่า

ประเทศไทยมีระดับมาตรฐานของวงการกีฬาที่สูงขึ้นเท่าไรนัก ทั้งนี้เนื่องจากในการแข่งขันกีฬาที่มีความยาก ในการคว้าเหรียญทองสำหรับประเทศไทยนั้นยังมีการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ซึ่งประเทศไทยยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรในจำนวนเหรียญทองที่เคยได้รับจากอดีตที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศไทยไม่เคยได้รับเหรียญทองจากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์แม้แต่เหรียญเดียว จึงมองเห็นความสำคัญของการพัฒนา วงการกีฬาและความสามารถของนักกีฬาไทยอย่างเร่งด่วน ในการที่จะยกระดับมาตรฐานทางวงการกีฬาให้สูงขึ้นเพื่อชื่อเสียงและเกียรติภูมิของประเทศไทยต่อไปในอนาคต

การพัฒนาการกีฬาของประเทศไทยจะสำเร็จลุล่วงได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประยุกต์ใช้ความรู้ ความเข้าใจทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งได้แก่ความรู้ทางด้านสรีรวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์ทางกาการกีฬา เทคโนโลยีทางกาการกีฬา และโภชนาการทางกาการกีฬา ดังจะเห็นตัวอย่างจากประเทศที่ประสบความสำเร็จจากทางด้านกาการกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนากีฬาระดับนานาชาติของประเทศแถบเอเชีย ได้แก่ ประเทศจีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ ได้ใช้หลักวิชาการต่างๆ ของวิทยาศาสตร์การกีฬาเหล่านี้เข้ามาช่วยในการพัฒนา กายสภาพของนักกีฬา การคัดเลือกตัวนักกีฬา การเตรียมและวางแผนการฝึกซ้อมของนักกีฬา การทดสอบสมรรถภาพทางกายและทางจิต ตลอดจนการป้องกันการบาดเจ็บทางกาการกีฬา และฟื้นฟูสภาพจากกาการบาดเจ็บ

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความเป็นเลิศของนักกีฬา ทั้งนี้เพราะจิตวิทยาการกีฬามุ่งเน้นการศึกษาพฤติกรรมของนักกีฬาในสถานการณ์กีฬา (Horn, 1992) ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬารู้ถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมเหล่านั้นได้ สามารถที่จะปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี และส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาสูงขึ้น แต่ในวงการกีฬาไทยในปัจจุบันยังนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาน้อยมาก ทำให้นักกีฬาไม่บรรลุถึงขีดความสามารถสูงสุดได้ สำหรับการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้นได้นั้นจะต้องใช้กุศโลบายต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬา ซึ่งการตั้งเป้าหมายมีความสำคัญมากที่สุดในแสดงความสามารถของนักกีฬา



การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อมการแข่งขันกีฬาหลายประการด้วยกัน ประการแรกการตั้งเป้าหมายจะช่วยกำหนดแนวทาง กรอบ และทิศทางในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จะเน้นการฝึกทักษะใดอย่างไรมากน้อยแค่ไหน ประการที่สอง การตั้งเป้าหมายจะกระตุ้นให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้นที่จะฝึกซ้อมให้ประสบความสำเร็จ ประการที่สาม เป้าหมายจะกระตุ้นให้นักกีฬาทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจเป็นระยะเวลาอันยาวนานช่วงหนึ่ง เพื่อให้ความสามารถพัฒนาและสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ประการสุดท้าย การตั้งเป้าหมายจะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาพยายามที่จะพัฒนาคุณลักษณะต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือส่งเสริมการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ในการตั้งเป้าหมายผู้ฝึกสอน และนักกีฬาจะต้องช่วยกันกำหนดให้ชัดเจน มีการประเมินอย่างสม่ำเสมอ และปรับเป้าหมายให้เหมาะสมมากขึ้นเป็นระยะ ๆ การตั้งเป้าหมายที่ดีจะต้องสามารถวัดได้เพื่อความสะดวก และถูกต้องในการประเมิน และการปรับเปลี่ยน มีลักษณะเฉพาะเจาะจง กำหนดปริมาณสิ่งที่ฝึกซ้อมให้ชัดเจน มีจุดเน้นไม่กว้างมากเกินไป เป้าหมายที่ดีจะต้องสูงแต่บรรลุได้ จะทำให้นักกีฬาใช้ความพยายามมากขึ้น และประสบความสำเร็จ จะต้องมีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน ทั้งนี้เพราะนักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างทั้งลักษณะและความสามารถ การใช้เป้าหมายเดียวกันสำหรับนักกีฬาหลาย ๆ คน จะทำให้นักกีฬาแต่ละคนมีพัฒนาการไม่ถึงศักยภาพของตนเอง สุดท้ายเป้าหมายที่ดีจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความสามารถเดิมของนักกีฬา (Anshel, 1990) ถ้าตั้งเป้าหมายที่ต่ำกว่าความสามารถก็จะทำให้รู้สึกเบื่อ ตรงกันข้ามถ้าตั้งเป้าหมายที่สูงมากกว่า จะทำให้นักกีฬาไม่สามารถบรรลุได้จะรู้สึกผิดหวัง ห่อเหี่ยว ดังนั้นการตั้งเป้าหมายที่ดีจะต้องวัดได้ เฉพาะเจาะจง สูงแต่บรรลุได้ แตกต่างระหว่างบุคคล และอยู่บนพื้นฐานความสามารถเดิม จะมีผลต่อการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันมากกว่าการตั้งเป้าหมายในลักษณะพยายามมากขึ้น พยายามร้อยเปอร์เซ็นต์ มีสมาธิมากขึ้น หรือมุ่งมั่นใจมากขึ้น (คิลปชัย สุวรรณชาติ, 2535)

กีฬาเทนนิสได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากการจัดให้มีการแข่งขันเทนนิสทุกระดับทั่วโลก และที่สำคัญของการแข่งขันเทนนิสได้จัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกปีคือ การแข่งขันออสเตรเลียเอนโอเฟ่นที่ประเทศออสเตรเลีย การแข่งขันวิมเบิลดันที่ประเทศอังกฤษ การแข่งขันยูเอสโอเฟ่นที่

ประเทศสหรัฐอเมริกา และการแข่งขันเฟรนช์โอเพ่นที่ประเทศฝรั่งเศส โดยรวมเรียกการแข่งขันทั้ง 4 รายการว่า แกรนด์สแลม ซึ่งเป็นมหกรรมการแข่งขันเทนนิสที่ยิ่งใหญ่ในระดับโลก มีประชาชนให้ความสนใจและเล่นเทนนิสกันอย่างกว้างขวาง ในส่วนของนักกีฬาอาชีพนั้นรางวัลและรายได้จากการแข่งขันเทนนิสจัดได้ว่าสูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาประเภทอื่น เช่น บาสเกตบอล กอล์ฟ เป็นต้น ประโยชน์ของกีฬาเทนนิสได้มีส่วนพัฒนาคนในด้านต่างๆ คือ ด้านร่างกายช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพ ยกตัวอย่างเช่น ระบบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ด้านจิตใจและอารมณ์ ช่วยสร้างความมั่นใจ ความอดทน และมีความสุขสนุกสนานกับการเล่น ด้านสังคมเรียนรู้ถึงกฎ กติกา และมารยาท ในการร่วมเล่นกับคนหมู่มาก ด้วยความรู้และความเข้าใจและด้านสติปัญญา กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้ไหวพริบ ในการเรียนรู้วิธีการเล่นอยู่ตลอดเวลา และต้องมีความพร้อมอยู่เสมอ

นักเทนนิสที่จะประสบความสำเร็จในการแข่งขันเทนนิสจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะสูงในการเสิร์ฟ การตีลูกกระดอนหน้ามือ และหลังมือ การตีลูกวอลเลย์ การตบ การหยอด เทคนิคการเล่นเดี่ยว เทคนิคการเล่นคู่และอื่นๆ สำหรับการเสิร์ฟนับเป็นทักษะที่มีความสำคัญที่สุดทักษะหนึ่ง (Douglas, 1986) เพราะผู้เสิร์ฟเป็นผู้เริ่มเล่นก่อนสามารถควบคุมการเล่นได้ ถ้าเสิร์ฟได้แม่นยำและรุนแรง นักกีฬาผู้นั้นมีโอกาสที่จะชนะเกมนั้นและชนะการแข่งขันถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลือก็ขึ้นอยู่กับการเล่นในเกมที่มีคู่ต่อสู้เป็นผู้เสิร์ฟ ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันเทนนิสระดับนานาชาติ ตัวอย่างเช่น การแข่งขันเทนนิสวิมเบิลดันที่ย่านมาแฮมปีชายเดี่ยวชนะเลิศคู่ต่อสู้ด้วยลูกเสิร์ฟที่รุนแรงและแม่นยำเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและประสงค์ที่จะนำการตั้งเป้าหมายซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ควบคุมการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จมาประยุกต์ใช้ในการเสิร์ฟเทนนิส ด้วยการศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟในกีฬาเทนนิส เพื่อนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาเทนนิสไทย



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิส
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสระหว่างการฝึกเลิร์ฟ เทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกเลิร์ฟเทนนิสเพียง อย่างเดียว

### สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา เปรียบเทียบความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเลิร์ฟเทนนิสเพียง อย่างเดียว และกลุ่มฝึกเลิร์ฟเทนนิส ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย
2. การตั้งเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง การตั้งระดับของความสำเร็จที่ผู้เข้ารับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอที่จะท้าทายและเป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดคูโอบายในการบรรลุเป้าหมายคือคูโอบายจินตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal)
3. การวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างของวิธีการเลิร์ฟเทนนิส
4. ผู้เข้ารับการฝึกต้องเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬาเทนนิสในระดับแข่งขัน
5. การวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศของผู้เข้ารับการฝึก

### ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. อุณหภูมิ และสภาพภูมิอากาศของห้องเดิน ไม่มีผลกระทบต่อความสามารถในการฝึก
2. อุปกรณ์ และสถานที่ฝึกมีสภาพ และมาตรฐานเดียวกัน
3. ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์และมีความตั้งใจจริงในการฝึก

### คำจำกัดความของการวิจัย

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การตั้งระดับของความสำเร็จ ที่ผู้เข้ารับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคตซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอที่จะท้าทาย และเป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดคุณลักษณะในการบรรลุเป้าหมายคือคุณลักษณะจิตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal)

ความสามารถ หมายถึง การแสดงการเสิร์ฟเทนนิสอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย ความแม่นยำ คือ เสิร์ฟลูกไปยังตำแหน่งที่ต้องการ

การเสิร์ฟ หมายถึง การตีลูกเพื่อเริ่มการแข่งขันแต่สะดัม ก่อนเสิร์ฟ ผู้เสิร์ฟต้องยืนด้วยเท้าทั้งสองข้างที่เส้นหลัง และยืนอยู่ระหว่างเส้นสมมติ ที่ลากต่อออกไปจากจุดกึ่งกลางและเส้นข้าง ต่อจากนั้นให้ผู้เสิร์ฟใช้มือโยนลูกไปในอากาศในทิศทางใดก็ได้ แล้วใช้ไม้เทนนิสตีลูกนั้นก่อนตกถึงพื้น เมื่อไม้เทนนิสสัมผัสลูก ก็ถือว่า การเสิร์ฟครั้งนั้นเสร็จสิ้นแล้ว

### ความจำกัดของการวิจัย

1. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมสภาวะทางจิตใจ ในระหว่างการฝึกตั้งเป้าหมายของผู้เข้ารับการฝึกตั้งเป้าหมายได้
2. ไม่สามารถควบคุมชีวิตประจำวันของผู้เข้ารับการทดลองให้เหมือนกันทุกวันได้



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส
2. เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาเทนนิส นักกีฬาเทนนิส และบุคคลที่สนใจได้นำวิธีการฝึกตั้งเป้าหมายไปทดลองปฏิบัติ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเสิร์ฟเทนนิสแก่ผู้เล่น และนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาการสอนทักษะกีฬาเทนนิส ตามรูปแบบที่เหมาะสมต่อไป
4. เป็นพื้นฐาน แนวทางในการวิจัย ด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว และจิตวิทยาการกีฬาในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย