

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีกระบวนการหลายๆ รูปแบบเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาปรับปรุง ส่งเสริมและสนับสนุน ทำให้ประชาชนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

การกีฬาเป็นของจำเป็นแก่ทุกท่าน เพราะกีฬาย่อมช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจได้อย่างดียิ่ง ผู้ที่ได้เล่นกีฬาได้ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ได้แสดงตนต่อที่ประชุมชนทำให้อาจไม่กระดากเก้อเขิน ได้แข่งขันร่วมมือกับผู้อื่นทำให้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ หนักแน่น มีความสามัคคี คุณสมบัติต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเล่นกีฬานี้จะติดตัวนักกีฬาต่อไปเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า จะเป็นประโยชน์ช่วยในการครองชีพ และการประกอบ การงานอย่างสำคัญ และกีฬาจะอำนวยประโยชน์สมบูรณ์ต่อเมื่อการฝึกหัดที่ดีที่ถูกต้อง นักกีฬา ถือนั่นในอุดมคติของการกีฬาเท่านั้น (องค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย,2520:อ้างถึงใน นพพร เพ็ชรพูล,2539)

ปัจจุบันสังคมมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้นเนื่องจากมนุษย์มีการเรียนรู้และได้ศึกษาค้น พบสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์และอำนวยความสะดวกต่อตนเอง การเรียนรู้จะเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิด ไปตลอดชีวิต การเรียนรู้เป็นกระบวนการอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะการเข้าใจหลักการเรียนรู้นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมแล้ว ยังทำให้ผู้สอน สามารถจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้เรียน อันเป็นผลให้การเรียนการสอน ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการสอนที่มีประสิทธิภาพเป็นหัวใจสำคัญยิ่งที่จะทำให้นักเรียนมีความตื่นตัว กระตือรือร้น และสนใจที่จะเรียน หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า นักเรียนจะชอบเรียนหรือสนใจใน การเรียนวิชาพลศึกษาอย่างน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการสอนของครูว่ามีประสิทธิภาพเพียงใด นอกจากวิธีการสอนที่ดีแล้ว ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งเสริมให้การเรียนวิชาพลศึกษาได้ผล ดี คือ ในการสอนแต่ละครั้ง นักเรียนควรจะได้รู้เป้าหมายประสงค์ที่ถูกต้องและชัดเจน คือ นักเรียนควร

จะรู้ทักษะหรือสิ่งที่เรียนนั้น ๆ ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง เพราะเป็นการช่วยให้นักเรียนได้ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองและหาวิธีการในการเรียนรู้นั้น ๆ ควบคู่ไปกับการฝึกด้วย

การเรียนรู้ใด ๆ ก็ตามต้องเกิดจากการฝึกฝนฝึกหัดทั้งสิ้น และถ้าเป็นการฝึกหัดจากความพึงพอใจจะส่งผลให้มีการเรียนรู้ที่เรียวิ่งขึ้น ดังทฤษฎีปรัชญาเมธีของธอนไดค์ (Thorndike) ได้กล่าวไว้ด้วยกฎ สามข้อ (อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ , 2527)

1. กฎของความพร้อม (Law of Readiness) กล่าวถึง ความเป็นอิสระของผู้เรียน ผู้เรียนมีความพร้อมที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความพร้อมนี้จะแสดงออกในรูปของการปฏิบัติ ที่ถูกกลั่นกรองแล้วจากส่วนของสมอง ผลที่ได้รับย่อมมีค่าสูงสุดตามความสามารถแต่ละบุคคล
2. กฎของการฝึก (Law of Exercise) ธรรมชาติของกฎข้อนี้กล่าวถึงการปฏิบัติซ้ำๆบ่อยๆในรูปการปฏิบัติทักษะ (Skills) เพื่อก่อให้เกิดความชำนาญและความคุ้นเคยต่อกิจกรรมนั้นๆ
3. กฎแห่งผล (Law of Effect) กล่าวว่าความพอใจ และความไม่พอใจเป็นผลของการฝึกหัด บุคคลที่ประสบความสำเร็จจากการเรียนจะมีความพึงพอใจ

ผู้ฝึกสอนทุกคนจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้านทักษะหรือเจตคติ ซึ่งป็นวัตถุประสงค์ข้อสำคัญในการสอนพลศึกษา เพราะเป็นวัตถุประสงค์ข้อหนึ่ง ที่เน้นถึงการทำงานประสานสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ (วรศักดิ์ เพียรชอบ,2527) เพราะจะช่วยทำให้สามารถทำการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ (Learning) ทักษะต่างๆในการตีเทนนิส ภาวะเบื้องต้นที่มีความสำคัญมากต่อการเรียนรู้ที่ผู้สอนควรจะต้องทราบได้แก่ การรู้ผลย้อนกลับ (Feedback) ของการปฏิบัติ การรู้ผลการปฏิบัติในการตีเทนนิสประการแรก ผู้เรียนจะรู้ผลนั้นจากการกระทำของผู้เรียนเอง (Intrinsic Feedback) คือ ผู้เรียนรู้ว่าตนทำถูก ประการที่สอง การรู้ผลย้อนกลับจากการกระทำภายนอก (Extrinsic Feedback) ส่วนใหญ่เป็นการบอกเล่าข้อเสนอแนะจากครูผู้สอนว่าถูกหรือผิดอย่างไร ตลอดจนการรับรู้ของประสาทกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Kinesthetic Sensation) (ภราดร จินชานา,2539)

ในการสอนทักษะพลศึกษา วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวไว้ว่า การที่จะสอนทักษะให้ได้ผลดี ควรให้นักเรียนได้เห็นลักษณะการเคลื่อนไหวของทักษะนั้น ๆ โดยส่วนรวมเสียก่อนแล้วค่อยแยกแยะทักษะนั้นออกเป็นส่วนๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้นต่อไป ทั้งนี้เพื่อจะช่วยให้นักเรียนได้เห็นจุดหมายปลายทาง หรือทำให้ทักษะนั้น ๆ มีความหมายต่อ

นักเรียนมากยิ่งขึ้น อีกประการหนึ่งการเรียนรู้ในทักษะแต่ละอย่างนั้น เป็นกระบวนการที่เป็นในลักษณะที่เป็นกลุ่มก้อนเดียวกัน แทนที่จะเกิดขึ้นในแต่ละส่วน ฉะนั้นถ้านักเรียนได้เห็นสภาพของทักษะโดยส่วนรวมในสภาพการณ์ที่แท้จริงจะช่วยให้ นักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะที่ครูสอนได้ดียิ่งขึ้น การสอนแต่ละครั้งครูควรจะใช้วิธีสอนแบบโดยส่วนรวม (Whole Method) แล้วจึงวิเคราะห์ทักษะนั้นออกเป็นส่วนๆ ให้นักเรียนได้เรียนและฝึกหัดเพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในสภาพการณ์ของทักษะที่จะนำไปใช้จริงนั้นว่าเป็นอย่างไร ตัวอย่างเช่น ครูจะสอนทักษะการตีลูกเทนนิสแบบหน้ามือ ครูก็ควรอธิบายและสาธิตการตีลูกแบบหน้ามือนั้นให้นักเรียนได้เห็นอย่างชัดเจนเสียก่อน หลังจากนั้นครูจึงแยกตำแหน่งของแขน ตำแหน่งของลำตัว ตำแหน่งของหัวแรกเกิด ในขณะที่เหยียด ในขณะที่ถูกลูก หรือในขณะที่ส่งมือตาม เมื่อนักเรียนเข้าใจส่วนประกอบของทักษะแต่ละส่วนแล้ว จึงนำทักษะต่าง ๆ นั้นมาใช้รวมกันในการเล่นที่แท้จริงต่อไปนอกจากนั้นยังได้กล่าวเสนอถึงแบบฝึกที่แบบฝึกต่างๆ ควรจะเริ่มจากแบบที่ง่ายไปหายาก และเริ่มจากแบบฝึกอยู่กับที่ไปยังการฝึกเคลื่อนที่

กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่คนทั่วโลกกำลังให้ความสนใจและได้รับความนิยมอย่างสูง ซึ่งสามารถทำรายได้อย่างสูงให้แก่นักกีฬาเทนนิสอาชีพ จำนวนผู้เล่นกีฬาเทนนิสจึงได้เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เทนนิสเป็นกีฬาสากลสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ทุกระดับความสามารถ เป็นกีฬาที่มีความละเอียดและมีลีลาท่าทางอันงดงาม เป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยความรู้เกี่ยวกับมารยาทและการปฏิบัติตนในทางสังคมที่ดี กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้การประสานงานของประสาทกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเป็นอย่างดี เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความเร็ว ความว่องไว และใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนในการเล่น ดังนั้น ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเทนนิสจึงมีอยู่มาก ทั้งในด้านสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การที่นักเทนนิสจะมีความสามารถที่ดีนั้น จะต้องมีความพร้อมในหลายๆด้านประการแรกคือ ด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ความทนทาน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ซึ่งจะให้นักเทนนิสสามารถที่จะควบคุมทักษะในการเล่นได้เป็นอย่างดี ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2521) กล่าวไว้ว่า ตัวแปรของร่างกายสัมพันธ์กับหน้าที่ของร่างกายในแต่ละบุคคล การเพิ่มความทนทานของระบบไหลเวียน ความอ่อนตัวหรือความแข็งแรง เป็นตัวแปรทางร่างกายที่มีผลต่อการกระทำ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเขาหยุดออกกำลังกายไม่รักษาตนเองให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์จะทำให้ความสามารถของการกระทำลดน้อยลงอย่างรวดเร็ว ความแม่นยำในการเล่นเทนนิสก็เป็นสิ่งที่สำคัญ นักเทนนิสที่ดีจะต้องมี

ทักษะในการตีลูกหน้ามือ หลังมือที่แน่นอน แม่นยำ ซึ่งต้องอาศัยจังหวะการเข้าหาลูก การวางเท้า การเหวี่ยงไม้เข้าตี การส่งไม้ตามลูกบอล และการถ่ายน้ำหนักตัวจะต้องมีความสัมพันธ์กันตลอด

นอกจากนี้แล้ว การเล่นเทนนิสให้ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับ การฝึกทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง ตามลำดับขั้นของทักษะ การฝึกทักษะขั้นพื้นฐานจะทำให้ทักษะในการเล่นพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว และพัฒนาถึงจุดสูงสุดของแต่ละบุคคล ทักษะในการเล่นเกิดจากการฝึกหัด การฝึกหัดทำให้เกิดการเรียนรู้

ในการเล่นเทนนิส สำหรับผู้เริ่มหัดใหม่มีทักษะที่จำเป็นและเป็นพื้นฐานที่สำคัญ สี่อย่าง คือ (เจลีย์ พิมพ์พันธ์ , 2538)

1. การตีลูกกระดอนหน้ามือ (Forehand ground stroke)
2. การตีลูกกระดอนหลังมือ (Backhand ground stroke)
3. การเสิร์ฟลูก (Service)
4. การตีลูกกลางอากาศ (Volley)

ในทักษะสี่ อย่างที่กล่าวข้างต้น การตีลูกกระดอนจากพื้นสนามด้วยหน้ามือถือเป็นทักษะที่สำคัญที่สุด โดยในจำนวนเกือบสามในสี่ของแต้มทั้งหมดที่ทำได้ในการเล่น หรือการแข่งขันเทนนิสได้จากการตีลูกกระดอนหน้ามือ (อบรม สนิทบาล, 2534) รองมา คือ ลูกกระดอนหลังมือ ซึ่งการตีลูกกระดอนหลังมือเป็นการเล่นที่ผู้เล่นรู้สึกว่าจะไม่ถนัดและพยายามหลีกเลี่ยงที่จะตี ถ้าเป็นการแข่งขันคู่ต่อสู้มักจะตีลูกมาทางที่ฝ่ายตรงข้ามไม่ถนัด และจะต้องตีด้วยการตีลูกกระดอนหลังมือ ผู้เล่นเทนนิสที่ดีจะต้องตีลูกได้ทุกรูปแบบและมีประสิทธิภาพทัดเทียมกันไม่มีจุดอ่อนหรือจุดที่ตนเองไม่ถนัด ฉะนั้น การฝึกตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่จะต้องฝึกให้ดี

การฝึกทักษะต่างๆในการเล่นเทนนิสผู้ฝึกใหม่จะต้องฝึกให้บ่อยในท่าทางที่ถูกต้องจึงจะเกิดทักษะและความชำนาญ เป็นหนทางนำไปสู่การเล่นที่ดี และก้าวหน้าต่อไปในอนาคต การฝึกจะต้องฝึกจากการตีลูกอยู่กับที่ก่อน เมื่อตีได้ดีแล้วจึงฝึกการตีในขณะที่เคลื่อนที่ จนกระทั่งถึงขั้นตีได้กับคู่ได้ โดยเริ่มจากทักษะที่ง่ายไปหายาก จากช้าไปเร็ว เมื่อปฏิบัติได้ชำนาญแล้วจึงฝึกทักษะที่ยากขึ้นต่อไป (เจลีย์ พิมพ์พันธ์, 2538) การพัฒนาการเล่นเทนนิสให้มีความสามารถถึงขีดสูงสุดของตนได้นั้น นอกจากจะมีการฝึกทักษะพื้นฐานที่ดีและถูกต้องแล้ว การเคลื่อนที่เข้าตีลูกเทนนิส

มีความสำคัญประการหนึ่งที่ขาดไม่ได้ เพราะในสถานการณ์การเล่นหรือการแข่งขัน จะมีการเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา

จากการศึกษาเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้อง การสังเกตครูผู้สอนเทนนิส รวมทั้งประสบการณ์ การเรียนและเล่นเทนนิส ของผู้วิจัยพบว่า การฝึกตีได้สำหรับผู้หัดใหม่ในการฝึกการเคลื่อนที่ตีลูก กระดอนหน้ามือและหลังมือ มี สอง วิธีคือ

1. การฝึกตีได้กับคู่
2. การฝึกตีได้กับผนัง

โดยที่การฝึกทั้งสอง วิธี มุ่งพัฒนาทักษะการเคลื่อนที่และจังหวะการเข้าตีลูกเทนนิส โดยเฉพาะการฝึกตีได้กับคู่ ดังที่ เจริญชัย ใจขาน (2540) ได้กล่าวว่า การตีได้เทนนิสสนามเล็ก จะสอนให้มีความคิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อกีฬาเทนนิส ซึ่งจะช่วยให้พะวงอยู่กับท่าทางตามแบบฉบับเก่า เทนนิสสนามเล็กนี้ยังสามารถช่วยให้ผู้เล่นหัดใหม่ไม่ต้องมาคอยคิดถึงสิ่งต่าง ๆ มากมาย เพื่อจะตีแต่สโตรค เช่น การหันข้าง การเปลี่ยนกริป การก้าวเท้าไปข้างหน้า หัวไม้ต่ำหรือสูง เพราะการเรียนรู้ของกล้ามเนื้อนั้นจะต้องใช้เวลาปรับสภาพการเคลื่อนที่ตามแบบอย่างของกีฬาเทนนิส ซึ่งผู้เล่นหัดใหม่อาจทำท่าทางถูกต้องอย่างที่ครูสอนเทนนิสบอกให้ทำ แต่ปรากฏว่าตีลูกผิดพลาดหรือตีไม่ถูกลูกเลย การเคลื่อนที่ในเทนนิสสนามเล็กนี้จะเหมือนกับการเคลื่อนที่ของเทนนิสสนามใหญ่ เพราะเป็นการเคลื่อนที่แบบชอยเท้าในสนามที่มีขอบเขตจำกัด และต้องตีลูกให้ลงในสนามที่มีขอบเขตจำกัด

สมจิตร ทองประดับ (2526) กล่าวว่า การฝึกตีได้กระแทบผนัง (Knock board) เป็นครูที่ดีที่สุดของทุกคนดังนั้นนักเทนนิสที่ดีจึงควรฝึกกับผนังอยู่เสมอ ฝึกวอลเลย์ ฝึกตบฮาฟวอลเลย์ ฝึกลูกกระดอนได้ดีทุกรูปแบบ นักเทนนิสไทยส่วนมากไม่ชอบฝึกกระแทบผนัง เพราะกลัวว่าคนอื่นจะหาว่าเป็นเด็กใหม่เล่นเทนนิสไม่เก่ง อันเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม ตามหลักการของการสอนและการฝึกกีฬานั้น ควรจะสอนจากง่ายไปยาก และให้เหมือนสภาพการณ์จริงมากที่สุด วิธีการฝึกตีได้สนามเล็กนั้นนอกจากจะมีเขตสนามที่จำกัดเหมือนสภาพการณ์จริงแล้ว ยังสามารถมองเห็นจุดตกของลูกที่ตีออกไป รู้ทิศทางของลูก รู้ว่าข้ามตาข่ายหรือไม่ สูงหรือต่ำแค่ไหน ห่างจากตัวผู้ตีเป็นระยะทางไกลหรือใกล้ รู้ความเร็วของลูกมองเห็นลูกที่คู่ต่อสู้ตีกลับมา ทำให้สามารถประมาณระยะและเตรียมตัวให้พร้อมในการตีได้

ตรงกันข้ามกับวิธีฝึกที่ได้กระทบผนังโดยเฉพาะผู้เริ่มหัดเล่นใหม่ๆ ยังไม่สามารถควบคุมน้ำหนักในการตีได้ ทำให้ความแรงของลูกที่ตีออกไปขาดความแน่นอน นอกจากนั้นในการตีลูกไปแต่ละครั้งนั้นไม่สามารถรู้จุดตกของลูก ว่าห่างจากผู้ตีเป็นระยะทางมากน้อยแค่ไหน รู้เพียงจุดกระทบผนังและจะเห็นลูกเมื่อสะท้อนกลับมาหาผู้ตี หากถ้ายิ่งตีแรงลูกที่สะท้อนกลับมาจะแรงและเร็วเท่ากับลูกที่ตีออกไป ทำให้ผู้ตีมีเวลาเตรียมพร้อมในการตีลูกครั้งต่อไปน้อยกว่าวิธีการฝึกที่ได้สนามเล็ก

จากที่กล่าวมานั้น วิธีการฝึกทั้งสองวิธีแตกต่างกันที่การมองเห็นการเคลื่อนที่ของลูกเทนนิส ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ทางประสาทตา (Visual Perception) สอดคล้องกับ อนันต์ อัดชู (2538) กล่าวว่า การรับรู้ทางประสาทตาของคนนั้น จำเป็นมากในการเล่นกีฬา เนื่องจากการมองเห็นนั้นสามารถบอกอะไรได้หลายอย่าง เช่น ความเร็วของลูกบอล ความลึก ระยะห่างไกล ไกล การประมาณระยะ การเตรียมพร้อมและจังหวะ รวมทั้งการแม่นยำและการกระทำได้ถูก จังหวะจะตามมา

นอกจากนี้ โพลตัน (Poulton, 1957 : อ้างถึงใน กนก สมะวรรณนะ, 2523) ให้คำแนะนำว่า ในการเคลื่อนที่ของวัตถุจะบอกให้เราทราบว่า วัตถุนั้นเคลื่อนที่ในทิศทางอย่างไร มีความเร็วเท่าใด มีระยะห่างจากเราเท่าใด ถ้าจ้องมองวัตถุนั้นอยู่ตลอดเวลา จะทำให้สามารถเข้าไปจับหรือสกัดวัตถุนั้นได้ทันเวลา

จากสภาพดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือระหว่างวิธีฝึกที่ได้กระทบผนังกับวิธีฝึกที่ได้สนามเล็ก ที่นำมาถ่วงนี้ เป็นหัวใจสำคัญในการตัดสินใจเพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมและดีที่สุด เพราะเราจำเป็นต้องรู้ว่าวิธีการสอนวิธีใดเป็นวิธีการสอนที่ดีกว่า และสามารถพัฒนาทักษะของผู้เริ่มเล่นได้ดีที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การสอนทักษะกีฬาเทนนิสโดยการเปรียบเทียบทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือระหว่างวิธีฝึกที่ได้กระทบผนังกับวิธีฝึกที่ได้สนามเล็กสำหรับผู้เริ่มเล่นในกีฬาเทนนิส

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือระหว่างวิธีฝึกที่ได้กระทบผนังกับวิธีฝึกที่ได้สนามเล็กสำหรับผู้เริ่มเล่นในกีฬาเทนนิส

สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือ กลุ่มที่ฝึกตีได้สนามเล็ก มีความแม่นยำและความแรงของลูกเทนนิสสูงกว่ากลุ่มฝึกตีได้กระทบผนัง
2. ทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือของกลุ่มฝึกตีได้กระทบผนังกับกลุ่มฝึกตีได้สนามเล็กมีพัฒนาการด้านความแม่นยำและความแรงของลูกเทนนิสสูงขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะการตีลูกหน้ามือและหลังมือระหว่างวิธีฝึกตีได้กระทบผนังกับวิธีฝึกตีได้สนามเล็กที่มีต่อความแม่นยำและความแรงของลูกในการตีเทนนิสเท่านั้น
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างอายุของผู้เข้ารับการฝึก
3. การวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างของวิธีการตีลูกหน้ามือและหลังมือ
4. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เริ่มเล่นเทนนิสเท่านั้น

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนให้ความร่วมมือด้วยความสมัครใจ ใช้ความสามารถในการฝึกและทดสอบอย่างเต็มที่
2. แบบทดสอบทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือของ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการเดินร่ำ แห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) ใช้วัดความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มตัวอย่างได้
3. ผู้วิจัยถือว่า โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้ เพราะได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านกีฬาเทนนิส
4. ผู้วิจัย และกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการทดลองครั้งนี้ตรงกัน
5. ตามกระบวนการทดสอบขั้นก่อนการฝึก (Pre-test) ถือว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่นำมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีความสามารถทางทักษะกีฬาเทนนิสเท่าเทียมกันก่อนการฝึก

ข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการฝึกเทนนิสเพิ่มเติม ของกลุ่มตัวอย่างได้ นอกเหนือจากเวลาเรียนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ลูกกระดอนหน้ามือ หมายถึง การตีลูกทางข้างตัวด้านขวาของผู้เล่นเทนนิสที่เล่นด้วยมือขวา หรือ การตีลูกทางข้างตัวด้านซ้ายของผู้เล่นเทนนิสที่เล่นด้วยมือซ้าย

ลูกกระดอนหลังมือ หมายถึง การตีลูกทางข้างตัวด้านซ้ายของผู้เล่นเทนนิสที่เล่นด้วยมือขวา หรือ การตีลูกทางข้างตัวด้านขวาของผู้เล่นเทนนิสที่เล่นด้วยมือซ้าย

การตีโต้กระทบผนัง หมายถึง การฝึกตีโต้ลูกเทนนิสทั้งทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือ โดยผู้รับการฝึกตีโต้ลูกกระทบกับผนัง

การตีโต้สนามเล็ก หมายถึง การฝึกตีโต้ลูกเทนนิสทั้งทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือกับคูในบริเวณพื้นที่คอร์ตเสิร์ฟ

ผู้เริ่มเล่นเทนนิส หมายถึง นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เพศหญิง อายุระหว่าง 16 – 25 ปี ซึ่งไม่เคยเล่นเทนนิสมาก่อน

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของความแม่นยำและความแรงของลูก ในการฝึกทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือ ระหว่างวิธีฝึกตีโต้กระทบผนังกับวิธีฝึกตีโต้สนามเล็ก สำหรับผู้เริ่มเล่นกีฬาเทนนิส

2. เพื่อประโยชน์แก่ครูผู้สอนและผู้สนใจกีฬาเทนนิส ในการตัดสินใจเลือกวิธีฝึกการตีลูกกระดอนหน้ามือและหลังมือ ระหว่างวิธีฝึกตีโต้กระทบผนังกับวิธีฝึกตีโต้สนามเล็กสำหรับผู้เริ่มเล่นในกีฬาเทนนิส

3. เพื่อเป็นพื้นฐานแนวทางในการวิจัยด้านการฝึกหัดทักษะ สำหรับผู้เริ่มเล่นกีฬาเทนนิสใหม่ๆในรูปแบบอื่นๆต่อไป

4. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการสอนทักษะกีฬาเทนนิสตามรูปแบบที่เหมาะสม

5. เพื่อเป็นประโยชน์แก่ครูผู้สอนเทนนิสและผู้สนใจทั่วไป จะได้นำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติเพื่อเกิดความก้าวหน้าในการเล่นเทนนิสต่อไป