



ผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส

และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเทนนิส ช่วงอายุ 4 – 6 ขวบ

Effects of Tennis 10s Training Program on Tennis Basic Skills

and Agility in Young Tennis Players Aged 4-6 Years

ภูมิพิทักษ์ สายน้ำเพชร^{1*} และ ไรจพล บุณนรงค์²

Poompitak Sainumpeht^{1*} and Rojapon Buranarugs²

¹นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Master of Education Program in Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Khon Kaen University

²อาจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Lecturer, Physical Education Program, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาเทนนิส ช่วงอายุ 4 – 6 ขวบ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยที่มีการเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 20 คน และในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) และผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึก Tennis 10s 5 ทักษะ ซึ่งมีระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 10 สัปดาห์ ฝึกซ้อม 1 ชม./วัน โดยเริ่มทำการทดสอบทักษะเทนนิสทั้ง 5 ทักษะ และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก (Pretest) ในสัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 2 เริ่มทำการฝึกทักษะตามโปรแกรมโดยเริ่มจากทักษะโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke) และทักษะแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke) สัปดาห์ที่ 3 ทำการฝึกทักษะวอลเลย์เทนนิส โฟร์แฮนด์ (Volley Tennis Forehand) และวอลเลย์เทนนิส แบ็คแฮนด์ (Volley Tennis Backhand) สัปดาห์ที่ 4 ทำการฝึกทักษะการเสิร์ฟ (Serve) สัปดาห์ที่ 5 ฝึกรวมทั้ง 5 ทักษะ เพื่อเป็นการทบทวนทักษะเดิมที่เคยฝึกไปก่อนแล้ว สัปดาห์ที่ 6, 7, 8, และ 9 ให้กลับไปเริ่มทำการฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจงอีกครั้งแต่จะเพิ่มความยากในการฝึกทักษะต่างๆ โดยเริ่มจากโฟร์แฮนด์ กราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke) แบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke) วอลเลย์เทนนิส โฟร์แฮนด์ (Volley Tennis Forehand) วอลเลย์เทนนิส แบ็คแฮนด์ (Volley Tennis Backhand) และเสิร์ฟ (Serve) เหมือนกับสัปดาห์ที่ 2, 3, 4 และ 5 และสัปดาห์ที่ 10 และทำการทดสอบทักษะเทนนิสทั้ง 5 ทักษะ และทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึก (Posttest) อีกครั้งหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

- 1) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการฝึกของทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสพื้นฐาน ทั้ง 5 ทักษะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการฝึกของความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*Corresponding author. Mobile: +66 (0) 8 5741 7310

E-mail address: tennis_thecourt@hotmail.co.th

3) นักกีฬาเทนนิส ช่วงอายุ 4 – 6 ขวบ ที่รับการฝึกโปรแกรมการฝึก Tennis 10s นักกีฬามีความพึงพอใจส่วนมากอยู่ระดับดีมาก มีข้อ 9 ที่อยู่ระดับพอใช้

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า ผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s มีความเหมาะสมต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส 5 ทักษะและความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาเทนนิสที่หัดเล่นใหม่ และนักกีฬาที่ต้องเสริมสร้างทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ทักษะทางด้านการจดจำ และการคิดวิเคราะห์ ซึ่งอาจเนื่องมาจากโปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสมตามวัยของนักกีฬาที่มีความง่ายต่อการพัฒนาตามความสามารถ ทำให้ผู้รับการฝึกเกิดความมั่นใจและมีความสุขในการเล่น ทั้งนี้ ก็ขึ้นอยู่กับผู้สอนที่จะต้องทำความเข้าใจตัวนักกีฬาและโปรแกรมการฝึกเพื่อให้มีความเหมาะสมพร้อมทั้งดูแลการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ: Tennis 10s, ทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส, ความคล่องแคล่วว่องไว

Abstract

The purposes of this study was the examine the effects of tennis 10s training program on tennis basic skills and agility in young tennis players aged 4 – 6 years. 20 young tennis players were selected for this quasi-experimental research by purposive sampling method. Designed Tennis training program is composed of 5 tennis skills, lasted 10 weeks and each training session was 1 hour per day. Five tennis skills and agility were measured before and after study. Subject started training forehand groundstroke, backhand groundstroke, volley tennis forehand, volley tennis backhand and serve skill throughout 4 weeks of training program respectively. Subjects repeated all 5 trained skills on 5th week of training program. Subjects performed the same skills training as previously during last 5 weeks with increased level of skills training.

Findings were as follow:

- 1) Subjects significantly improved all five tennis skills after study ($p < 0.05$).
- 2) Subjects significantly improved agility after study ($p < 0.05$).
- 3) Majority of subjects were satisfied towards tennis 10s training program at high level, fair level was also reported in some of subjects.

A proper designed tennis 10s training program was feasible for basic tennis skills and agility improvement in novice young tennis players. Basic movement skills are very important for the beginning stage of training tennis. Coach should concern a proper level of training for each age level of the players as well as individual differences among players. Training program can be fun for young players and all training sessions should be close well supervised by coach.

Keywords: Tennis 10s, Tennis Basic Skills, Agility

บทนำ

กีฬาเทนนิสมีจุดเริ่มต้นมาจากประเทศ “ฝรั่งเศส” โดยมีสนามคล้ายนาฬิกาทรายตาข่ายสูงเท่าหัวใช้ลูกหนังยางและใช้มือตี และยังเป็นทีนิยมอย่างแพร่หลายต่อมาได้มีการนำเข้ามาเล่นที่ประเทศ “อังกฤษ” และมีการปรับปรุงพัฒนาสนามและอุปกรณ์ต่างๆมาจนถึงปัจจุบัน ดังในบทความเรื่อง “ประวัติศาสตร์เทนนิส ประวัติกีฬาเทนนิส ความเป็นมา Tennis” (2558) มีหลักฐานพบว่าประมาณศตวรรษที่ 13 ประเทศฝรั่งเศสมีการเล่นเกมสซึ่งเป็นต้นกำเนิดของกีฬาเทนนิสเรียกว่า Le Jeu Du Paume (เจอเดอปุม) หรือเป็นภาษาอังกฤษว่า The Game of the Palm (เกมส์ของ ฝ่ามือ) เป็นกีฬาของชนชั้นสูงที่เล่นในร่มโดยใช้ฝ่ามือตีลูกบอลทรงกลม หลังจากนั้นจึงมีการใช้แร็กเก็ตแทนฝ่ามือคำว่า La Journee (ลาจูเน) ภาษาฝรั่งเศสโบราณแปลว่าหนึ่งวัน

การเล่นกีฬาเทนนิส จะมีทักษะพื้นฐานที่สำคัญๆ ประกอบด้วย ทักษะการตีลูกกระดอนพื้น คือ ทักษะการตีลูกโฟร์แฮนด์และทักษะการตีลูกแบ็คแฮนด์ ทักษะการตีลูกวอลเลย์โฟร์แฮนด์และแบ็คแฮนด์ และทักษะการเสิร์ฟ ซึ่งการตีลูกกระดอนพื้น (Ground Stroke) การตีลูกกระดอนพื้นเป็นทักษะที่จำเป็นต้องฝึกฝนมาก เนื่องจากว่าในการแข่งขันการเริ่มเล่น จะเริ่มต้นจากการเสิร์ฟและรับลูกเสิร์ฟ สำหรับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายรับ การรับลูกเสิร์ฟจะต้องรับลูกที่กระดอนจากพื้นแล้ว ดังนั้น การตีลูกกระดอนพื้นจึงเป็นลูกที่เราควรเรียนรู้ และฝึกฝนให้สามารถตีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในปี 2012 สหพันธ์เทนนิสนานาชาติ (International Tennis Federation – ITF) ได้มีการเปลี่ยนแปลงกฎของเกมการแข่งขัน เทนนิสที่จะให้เด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ขวบต้องใช้ลูกเทนนิสและสนามให้เหมาะสมตามระดับอายุ มีผลตั้งแต่วันที่ 1 เดือนมกราคม ปี 2012 และมีผลบังคับใช้ในการแข่งขันจริง และนี่จะเป็นส่วนหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบเกมการแข่งขันในยุคสมัยใหม่ที่ ITF ได้เห็นสมควรที่จะเปลี่ยนแปลงกฎการแข่งขัน เพื่อให้สโมสรต่างๆ รวมไปถึงผู้ปกครองของเด็กๆ ได้ตระหนักถึงความเหมาะสมและความสำคัญของการพัฒนาตามวัยของเด็ก

อีกด้วย ซึ่ง ITF Tennis 10s จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เล่นในช่วงอายุ 10 ปี หรือต่ำกว่านั้น โดย มีการแบ่งระดับเป็นสามระดับ ตามสี คือ สีแดง สีส้ม และ สีเขียว ด้วยการแบ่งระดับดังนี้จะช่วยให้ผู้เล่นมีการพัฒนาตามระดับความสามารถและยังช่วยให้พวกเขาสามารถกำหนดเป้าหมายในการแข่งขัน หลังจากได้ลงมือปฏิบัติแล้วทักษะต่างๆของผู้เล่น อาทิเช่น การเล่นครอสต์ในขนาดต่าง, ความยาวของไม้, ความเร็วของบอล และ ความทนทานของผู้เล่น จะเพิ่มขึ้นจนกระทั่งสามารถเลื่อนระดับการฝึกไปในระดับต่อไปได้ เพื่อเล่นแบบฟูลคอร์ตโดยใช้ระดับบอลเหลือง

ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) เป็นสมรรถภาพทางกายที่สำคัญมาก ต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และเป็นทักษะพื้นฐานที่นักกีฬาทุกคนต้องฝึกฝน เช่น การวิ่งกับตัว การสไลด์ การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เป็นต้น โดยเฉพาะกีฬาเทนนิสที่ต้องใช้ความคล่องแคล่วว่องไว 70% ต่อหนึ่งเกมการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับสุพิตร สมอาทิตย์ และคณะ (2555) ได้กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และ ตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ

ปัญหาในการฝึกทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสผู้สอนส่วนใหญ่มักจะให้นักกีฬาฝึกเกินความสามารถของนักกีฬาทำให้นักกีฬาเรียนรู้ทักษะได้ช้า และเกิดความเบื่อหน่ายหมดกำลังใจในการเรียนรู้ เพราะการเข้าใจทักษะๆ หนึ่ง จำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกฝนควบคู่ไปกับความเข้าใจในทักษะอื่นๆ ซึ่งอาจจะต้องใช้ระยะเวลาจนถึงจะเข้าใจทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสได้โดยเฉพาะกับ “Tennis 10s” หรือเทนนิสสำหรับเด็กเล็ก ที่ยังไม่มีแนวทางการพัฒนาให้เด็กเข้าใจในทักษะได้ง่ายและเหมาะสมตามความเข้าใจของเด็ก

จากหลักการและเหตุผลดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้มีความสนใจที่จะพัฒนาทักษะกีฬาพื้นฐานกีฬาเทนนิสด้วยผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสและทักษะความคล่องแคล่วว่องไว

ในนักกีฬาเยาวชน ช่วงอายุ 4-6 ขวบ ซึ่งมี 5 ทักษะพื้นฐาน กีฬาเทนนิสและ 1 ทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งเป็นทักษะสำคัญสำหรับผู้เริ่มต้นหรือหัดใหม่ รวมไปถึงเด็กเล็กตั้งแต่ 3 – 10 ขวบ หรือที่เรียกว่า “Tennis 10” และนอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้มีกิจกรรม มีพื้นที่แสดงออกทางด้านกีฬาเพิ่มเติมจากในการเรียน การสอนในโรงเรียน นอกจากนี้ผู้วิจัย ได้จัดกิจกรรม ขั้นพื้นฐานผ่านกระบวนการฝึกทักษะทางด้านกีฬาเทนนิส อย่างเป็นระบบ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เนื้อหาและเทคนิค เพิ่มเติมจากที่เคยเรียนมาและไม่เคยได้เรียนมาในชั่วโมง เรียนอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักกีฬา ที่มี ต่อโปรแกรมการฝึก Tennis 10

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)

1. กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬา เยาวชนช่วง 4-6 ที่เข้าเรียนเทนนิสในกลุ่ม ฝึกหัด ที่สนาม เทนนิสศรีราชพันธุ์ จำนวน 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 4 แบบ ประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมการฝึกทักษะ Tennis 10s 5 ทักษะ

2.2 แบบทดสอบทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส 5 ทักษะ โดยใช้แบบทดสอบของ Larry Hensley (1989)

2.3 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้ เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 4-6 ขวบ ของ สุพิตร สมบัติโต และคณะ สำนักวิทยาศาสตร์

การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555)

2.4 แบบวัดความพึงพอใจของนักกีฬา ที่มี ต่อโปรแกรมการฝึก Tennis 10s การสร้างแบบสอบถาม ความพึงพอใจ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

สร้างโปรแกรมการฝึก Tennis 10s 5 ทักษะ ซึ่งมีระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 10 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 25 เม.ย. – 3 ก.ย. พ.ศ. 2559 ฝึกซ้อม 1 ชม./วัน โดยเริ่ม ทำการทดสอบทักษะเทนนิสทั้ง 5 ทักษะ และทดสอบ สมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก (Pretest) ในสัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 2 เริ่มทำการฝึกทักษะตามโปรแกรม โดยเริ่ม จากทักษะโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke) และทักษะแบ็คแฮนด์ กราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke) สัปดาห์ที่ 3 ทำการ ฝึกทักษะวอลเลย์เทนนิส โฟร์แฮนด์ (Volley Tennis Forehand) และวอลเลย์เทนนิส แบ็คแฮนด์ (Volley Tennis Backhand) สัปดาห์ที่ 4 ทำการฝึกทักษะการ เสิร์ฟ (Serve) สัปดาห์ที่ 5 ฝึกรวมทั้ง 5 ทักษะ เพื่อเป็นการ ทบทวนทักษะเดิมที่เคยฝึกไปก่อนแล้ว สัปดาห์ที่ 6, 7, 8, และ 9 ให้กลับไปเริ่มทำการฝึกทักษะแบบเฉพาะเจาะจง อีกครั้งแต่จะเพิ่มความยากในการฝึกทักษะต่างๆ โดยเริ่ม จากโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke) แบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke) วอลเลย์เทนนิส โฟร์แฮนด์ (Volley Tennis Forehand) วอลเลย์เทนนิส แบ็คแฮนด์ (Volley Tennis Backhand) และเสิร์ฟ (Serve) เหมือนกับสัปดาห์ที่ 2, 3, 4 และ 5 และสัปดาห์ที่ 10 ทำการทดสอบทักษะเทนนิสทั้ง 5 ทักษะ และทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวหลังการฝึก (Posttest) อีกครั้งหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึก ตลอดระยะเวลา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้มีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูล วิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมา วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ทางสถิติสำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

4.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของ 5 ทักษะพื้นฐาน กีฬาเทนนิสและความคล่องแคล่วว่องไวก่อนและหลังการทดลอง

4.2 วิเคราะห์ความแตกต่างของทักษะพื้นฐาน กีฬา Tennis 10s ทั้ง 5 ทักษะ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยใช้ Dependent T-test

4.3 วิเคราะห์ความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ระหว่างก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มโดยใช้ Dependent T-test

4.4 วิเคราะห์หาค่าความพึงพอใจของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการฝึกทักษะ Tennis 10s โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความพึงพอใจ หลังการทดลองภายในกลุ่มตัวอย่าง

4.5 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส

1.2 ผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไว

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการฝึกของทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสพื้นฐาน ทั้ง 5 ทักษะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการฝึกของความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสทั้ง 5 ทักษะ ก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะพื้นฐานกีฬา Tennis 10s ทั้ง 5 ทักษะ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติแบบทดสอบ Dependent t-test

ทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส	ก่อนการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง	(t-test)
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
โฟร์แฮนด์	8.05	5.81	12.95	6.54	.000
แบ็คแฮนด์	5.35	4.65	9.95	5.29	.000
วอลเลย์เทนนิสโฟร์แฮนด์	11.10	5.35	15.40	7.96	.001
วอลเลย์เทนนิสแบ็คแฮนด์	9.15	5.35	13.05	7.19	.000
การเสิร์ฟ (แดนขวา)	3.45	2.11	5.30	4.25	.009
การเสิร์ฟ (แดนซ้าย)	2.15	1.53	4.50	4.21	.045

ตารางที่ 2 หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ระหว่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติแบบทดสอบ Dependent t-test

สมรรถภาพ	ก่อนการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง	(t-test)
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความคล่องแคล่วว่องไว	13.09	1.74	12.75	1.99	.00

1.3 ผลของความพึงพอใจของนักกีฬา ที่มีต่อโปรแกรมการฝึก Tennis 10s

นักกีฬาเทนนิส ช่วงอายุ 4 – 6 ขวบ ที่รับการฝึกโปรแกรมการฝึก Tennis 10s นักกีฬามีความพึงพอใจ ส่วนมากอยู่ระดับ ดีมาก มี ส่วนข้อ 9 ที่อยู่ระดับ พอใช้

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ที่มีผลต่อทักษะพื้นฐานและ ความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาเทนนิสเยาวชน ช่วงอายุ 4 – 6 ขวบ ทางด้านทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส 5 ทักษะ ประกอบไปด้วย ทักษะโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke) ทักษะแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke) ทักษะวอลเลย์เทนนิส โฟร์แฮนด์ (Volley Tennis Forehand) ทักษะวอลเลย์เทนนิสแบ็คแฮนด์ (Volley Tennis Backhand) และ ทักษะการเสิร์ฟ (Serve) จากการฝึกโปรแกรม Tennis 10s ระยะเวลา 10 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่าสามารถพัฒนาทักษะได้จริง และทักษะที่มีพัฒนาได้ดีที่สุด คือทักษะวอลเลย์เทนนิส โฟร์แฮนด์ (Volley Tennis Forehand) ต่อด้วยทักษะวอลเลย์เทนนิสแบ็คแฮนด์ (Volley Tennis Backhand) เนื่องจากว่าทักษะการ วอลเลย์เทนนิส มีขั้นตอนในการปฏิบัติที่สั้นทำให้ง่ายต่อการจดจำ และ ทักษะการวอลเลย์เทนนิส จะอยู่ใกล้กับ ตาข่ายมากที่สุดทำให้ง่ายต่อการตีข้ามตาข่าย รองลงมาคือ ทักษะโฟร์แฮนด์กราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke) และทักษะแบ็คแฮนด์กราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke) มีขั้นตอนการฝึกเพิ่มมากขึ้นซึ่งแตกต่างจากทักษะวอลเลย์เทนนิสที่จะต้องเล่นจากท้ายคอร์ตและมีจังหวะลูกบอลกระดอนพื้นหนึ่งครั้งและทักษะสุดท้ายทักษะการเสิร์ฟ (Serve) เป็นทักษะยากต่อการฝึก เพราะมีข้อจำกัดเล่นมากกว่าทักษะอื่น เช่น ห้ามเคลื่อนที่เสิร์ฟ เสิร์ฟให้ลงเฉพาะช่องสี่เหลี่ยมฝั่งตรงข้ามจึงทำให้ยากต่อการบังคับทิศทาง ซึ่งการพัฒนาทักษะกีฬาเทนนิสจากการใช้โปรแกรมการฝึกที่พบในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ วรายศ หล้าหา, (2554) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะการเสิร์ฟเทนนิส

โดยการฝึกความแข็งแรงและความอ่อนตัว ของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏเลย ผลการวิจัยพบว่า การฝึกนี้มีประโยชน์ในการพัฒนาทักษะในการเสิร์ฟ โดยสามารถนำไปใช้ร่วมกับการฝึกเสิร์ฟเทนนิสได้เป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่นำมาใช้ฝึกนี้นั้น มีความเหมาะสมกับนักศึกษา และความสามารถในการเสิร์ฟของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย สามารถพัฒนาขึ้นได้ โดยการฝึกความแข็งแรงร่วมกับการฝึกความอ่อนตัว ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการ เสิร์ฟได้ดีกว่าการฝึกความแข็งแรง หรือความอ่อนตัวเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ ญัฐพัชร ศรีสัมฤทธิ์ และ ชัชชัย โกมารทัต (2556) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการฝึกเทนนิสระหว่างโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือตามด้วยลูกหน้ามือ กับโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือตามด้วยลูกหลังมือ ที่มีต่อความสามารถในการตีเทนนิสของผู้เริ่มฝึกกีฬาเทนนิส จากผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือแล้ว ตามด้วยลูกหน้ามือ และกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรม การฝึกที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้ามือแล้วตามด้วยลูกหลังมือ มีพัฒนาการความสามารถในการตีเทนนิสลูกหลังมือ ที่ไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับ จอร์จ (Geroze, 1977) ได้กล่าวว่าจากผลการวิจัยเป็นจำนวนมากพอจะสรุปได้ว่า ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยเรียนงานง่ายก่อน หรือจะเริ่มต้นด้วย เรียนงานยากก่อน จะไม่มีความแตกต่างกันในผลการถ่ายโยงการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กิจกรรมบางชนิดจะมีการถ่ายโยงการเรียนรู้อยู่ในระดับสูง เมื่อการฝึกเป็นแบบง่ายไปยากหรือทางตรงข้าม กิจกรรมบางชนิดจะมีการถ่ายโยงการเรียนรู้อยู่ในระดับสูง เมื่อฝึกจากยากไปง่ายเนื่องด้วยการสร้างโปรแกรมและการฝึกนั้นเป็นการฝึกแบบกลุ่มทำให้ผลของพัฒนาการในการตีลูกหลังมือนั้น ออกมา เป็นผลรวมที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งงานวิจัยของ อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง, (2555) เรื่อง การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลฟ้าฮ่าม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้พบว่า หลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 การพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน

ในด้านต่างๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งเด็กสามารถตอบสนองต่อการออกคำสั่งพร้อมทั้งปฏิบัติตามคำสั่งของครูได้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถจัดทาสุดกิจกรรมฯ ที่ดึงดูดความสนใจและเหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่างได้เป็นอย่างดี และสมรรถภาพทางกายหลังจากได้มีการทดสอบก่อนระหว่าง และ หลังการฝึก ปรากฏว่าสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

โปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสมต่อวัยนักกีฬา สามารถฝึกพัฒนาตัวเองได้ในทักษะที่ง่ายและสามารถทำได้จริงทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองเมื่อปฏิบัติได้และยังอยากจะพัฒนาตัวเองต่อไป รวมทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก Tennis 10s อาทิเช่น สนามสีแดงที่มีการตัดย่อนสนามให้เล็กลง ลูกบอลสีแดงที่มีความนิ่มตามช่วงอายุที่เด็กสามารถจะเล่นได้ง่าย และไม่เหนียวหนักที่มีขนาดความเหมาะสมมีขนาดไม่แตกต่างมากจนเกินไปกับขนาดตัวของเด็กทำให้เกิดแรงไม่ได้อึดอึดสะสมมากขึ้น เป็นอุปกรณ์ที่สามารถปรับใช้ได้ตามวัยและยังเป็นสิ่งใหม่ที่น่าสนใจทำให้เกิดการพัฒนาขึ้นได้ ซึ่ง อภิสิทธิ์ ชัยมัง, (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การ “พัฒนาการ” (Development) เด็กในวัยก่อนเรียนหรือเด็กที่อยู่ในระดับอนุบาลเป็นวัยพัฒนามาจากวัยทารก เริ่มจากอายุประมาณ 2 - 6 ปี มีลักษณะเด่นชัด คือ มีการ พัฒนาการทางด้านส่วนสูง น้ำหนัก สรีระ สมอง สายตา และทักษะกล้ามเนื้อ ต้องการเป็นตัว ของตัวเอง ค่อนข้างดี มีความสามารถด้านภาษา เป็นวัยระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ตามทฤษฎีของ เพียร์เจ เด็กจะอยู่ในขั้นก่อนคิดแบบเหตุผลมีการพัฒนาการทางด้านภาษา การใช้สัญลักษณ์ การคิดมีการเลียนแบบ การมีจินตภาพ และสิ่งที่มีผลต่อพัฒนาการของเด็ก ในขณะนี้ คือ การรับรู้ ซึ่งจะเป็นสื่อกลางสำคัญให้เด็กเกิดประสบการณ์และเป็นกระบวนการนำความคิดเข้าสู่สมองเพื่อเก็บรวบรวมและจดจำสิ่งต่างๆ เป็นพื้นฐานในการสร้างความคิดรวบยอดและใช้ ความคิดนั้นในการแก้ปัญหาหรือค้นหาความรู้อื่นๆต่อไป โดยอาศัยความเกี่ยวข้องซึ่งกันและ กัน ซึ่งเด็กจะอาศัยการรับรู้ทางสายตาเป็นสิ่งสำคัญ โดยเด็กก่อนวัยเรียนมีพัฒนาการด้านการ รับรู้ขนาดวัตถุตามเกณฑ์ การรับรู้จะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ นอกจากนั้น

ยังต้องมีความต่อเนื่องในการฝึกซ้อมอย่างน้อยวันละ 1 ชม. สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อเป็นการเพิ่มทักษะและทบทวนการเรียนรู้ในทักษะ และสอดคล้องกับ จรรยาพร ธรณินทร์ (2522) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกทักษะทางกีฬาว่า การฝึกซ้อมเป็นการให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบและเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ เป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ และ อวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงาน จนเหมาะสมกับความต้องการของกีฬาที่ฝึก การฝึกซ้อมทำให้ผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อนเลยสามารถเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถได้

การพัฒนาสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว ในโปรแกรมการฝึก Tennis 10s ผู้วิจัยได้มีการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มเติมให้นักกีฬาทุกชั่วโมง เพื่อให้ให้นักกีฬาได้รู้ทักษะการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย เช่น การกระโดด การสไลด์ การวิ่งกลับตัว หรือ การเคลื่อนที่จับสิ่งของ และจากผลการทดสอบนักกีฬา หลังการทดลองพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างพัฒนาขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายหลังจากโปรแกรมการฝึกในเด็กนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ยงยุทธ อินเจริญ, (2554) ซึ่งได้ทำการ วิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับเด็กอนุบาล ผลงานวิจัยพบว่า การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนา สุขภาวะแบบองค์รวมสามารถนำไปใช้ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กอนุบาลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พร้อมรับกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ซึ่งสอดคล้องกับ เมโลกราโน Melograno (1998) อ้างถึงในสมบุญ อินทร์ธมยา, (2547) ที่กล่าวว่า การจัดการพลศึกษาหลังจาก ปี ค.ศ. 2000 จะต้องพัฒนาผู้เรียนให้ครอบคลุมทุกด้าน ต้องทำให้ผู้เรียนทุกคนบรรลุจุดสูงสุดของศักยภาพตนเอง การพลศึกษาต้องมุ่งการเรียนรู้ทางกลไกของร่างกาย การพัฒนาศักยภาพทางกายและความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับ เป้าหมายการศึกษาในศตวรรษใหม่จึงต้องเน้นกระบวนการ

จัดการศึกษาที่สำคัญคือ มุ่งการฝึกหัด ที่มีการพัฒนาที่เหมาะสมโดยต้องประยุกต์ให้สอดคล้องกับลำดับขั้นตอนการเจริญเติบโตและ การเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของแต่ละคนยอมรับการเปลี่ยนแปลงความสามารถไปสู่การ มีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีพัฒนาการระดับของทักษะสูงขึ้น ทั้งมีขนาดของร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสมและใช้วิธีเน้นความรู้เป็นฐานให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้คิดเป็น และมีความคิดสร้างสรรค์

นอกจากการฝึกตามโปรแกรม Tennis 10s อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก Tennis 10s ผู้วิจัย ได้ออกแบบให้มีเกมการเล่นใหม่ๆ เพื่อให้เด็กๆ เกิดความสนใจและอยากที่จะทำซ้ำเป็นตัวเสริมในการพัฒนาตามวัยของนักกีฬาจะมีทักษะต่างๆ หลายด้าน ทั้งด้านร่างกายที่จะชอบการเคลื่อนไหวสนุกกับการวิ่ง กระโดด หลบสิ่งของได้ เดินถอยหลังได้ ปีนขึ้นที่สูง กระโดดขาคู่ และชอบวิ่งด้วยความเร็ว ด้านความคิด เด็กจะมีความสนใจกับสิ่งใหม่ๆ เสมอและจะเบื่อเร็ว ชอบสิ่งของที่เป็นสีสันและเคลื่อนไหวได้ ดังทฤษฎีการเรียนรู้แบบสิ่งเร้าและ การตอบสนอง ของธอร์นไดค์ (Thorndike Theory) ในกฎแห่งการฝึกว่า ถ้าร่างกายได้กระทำพฤติกรรมใดซ้ำๆ อยู่เสมอหรือได้ใช้พฤติกรรมนั้นบ่อยๆ จะมีผลให้ร่างกายฝึกพฤติกรรมนั้นได้ดีตัวและจดจำทำให้ร่างกายได้กระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2523) กล่าวว่า การเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกหัด หรือประสบการณ์

การแสดงออกทางด้านความพึงพอใจ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเพื่อใช้เป็นการวัดทางอ้อมในการวัดความคิดเห็นของนักกีฬา ส่วนมากอยู่ระดับดีมาก มีส่วนข้อ 9 ที่อยู่ระดับ พอใช้ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรม Tennis 10s เพื่อความง่ายของทักษะ สร้างเกมการเล่นเพื่อให้เกิดความสนุกและลดความตึงเครียดเมื่อนักกีฬาไม่สามารถปฏิบัติได้เหมือนเพื่อน และงานวิจัยของคณะอนุกรรมการงานวิจัยและพัฒนาได้ทำรายงานผลจากการศึกษาเรื่องการศึกษาคความพึงพอใจของครู นักเรียนและผู้ปกครอง

ต่อการจัดการศึกษาของโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2553 ทั้ง 4 ด้าน ด้านวิชาการ ด้านปกครอง ด้านกิจกรรมและด้านบริการผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาของโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ มีความพึงพอใจต่อการจัดการศึกษาของโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2553 ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ทั้งนี้อาจมาจากที่โรงเรียนได้พัฒนาการจัดการศึกษาและมีการรายงานให้ผู้ปกครองได้ทราบตลอดปีการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางด้านวิชาการ กิจกรรมที่พัฒนาศักยภาพผู้เรียนทางด้านสุนทรีย์ กิจกรรมทาสานาและ กิจกรรม ที่บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม รวมทั้งกฎระเบียบและมาตรการของโรงเรียนที่เข้มงวดกวดขัน ซึ่งผู้ปกครองมีความเข้าใจและทราบถึงความปรารถนาดีของโรงเรียนที่ต้องการดูแลนักเรียนให้เป็นคนดี มีระเบียบและเป็นที่ยอมรับของสังคม ส่วนเรื่องการบริหารต่างๆ ของโรงเรียนที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ปกครองช่วยให้ผู้ปกครองได้รับความสะดวกสบายเพิ่มขึ้นส่วนสิ่งที่บกพร่องทางโรงเรียนได้พยายามพัฒนาและปรับปรุงต่อไป ซึ่ง ทวีพงษ์ หินคำ, (2541) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจว่าเป็นความชอบของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งสามารถลดความตึงเครียดและตอบสนองตามความต้องการของบุคคลได้ ทำให้เกิดความพึงพอใจต่อสิ่งนั้น นอกจากนี้ยังมีการใช้น้ำเสียงที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ในระหว่างการฝึก การให้คำชมเมื่อนักกีฬาปฏิบัติถูกต้องหรือมีการพัฒนา ไม่ตามใจเมื่อนักกีฬาปฏิบัติไม่ได้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการแต่ใช้การกำหนดเป้าหมายใหม่ ที่เหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้ให้แทน ซึ่งสอดคล้องกับ ธนียา ปัญญาแก้ว, (2541) ได้ให้ความหมายว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจจะเกี่ยวกับลักษณะของงาน ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ความพอใจในงานที่ทำ ได้แก่ ความสำเร็จ การยกย่อง ลักษณะงาน ความรับผิดชอบ และความก้าวหน้า เมื่อปัจจัยเหล่านี้อยู่ต่ำกว่า จะทำให้เกิดความไม่พอใจงานที่ทำ ถ้าหากว่างานให้ความก้าวหน้าความท้าทาย ความรับผิดชอบ ความสำเร็จและ การยกย่องแก่ผู้ปฏิบัติงานแล้วพวกเขาจะพอใจและมีแรงจูงใจในการทำงานเป็น

อย่างมาก นอกจากนี้ กาญจนา อรุณสุขรุจิ, (2546) ยังได้กล่าวว่า ความพึงพอใจของมนุษย์ เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นเป็นรูปร่างได้ การที่เรา จะทราบว่า บุคคลมีความพึงพอใจหรือไม่สามารถสังเกตโดยการแสดงออกที่ค่อนข้างสลับซับซ้อน และต้องมีสิ่งเร้าที่ตรงต่อความต้องการของบุคคล จึงจะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ ดังนั้นการสร้างสิ่งเร้าจึงเป็นแรงจูงใจของบุคคลนั้นให้เกิดความพึงพอใจในงานนั้น

จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าผลของโปรแกรมการฝึก Tennis 10s มีความเหมาะสม ต่อการพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิส 5 ทักษะและความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาเทนนิสที่หัดเล่นใหม่ และนักกีฬาที่ต้องเสริมสร้างทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสให้ดีขึ้นทั้งทางด้านทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายและทักษะทางด้านการจดจำ และการคิดวิเคราะห์ ซึ่งอาจเนื่องมาจาก โปรแกรมการฝึกมีความเหมาะสมตามวัยของนักกีฬามีความง่ายต่อการพัฒนาตามความสามารถ ทำให้ผู้รับการฝึกเกิดความมั่นใจ และมีความสุขสนุกสนานในการเล่น ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับผู้สอนที่จะต้องทำความเข้าใจตัวนักกีฬาและโปรแกรมการฝึกเพื่อให้มีความเหมาะสมพร้อมทั้งดูแลการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยพบว่า Tennis 10s เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานกีฬาและด้านร่างกายให้สามารถพัฒนาได้ตามระดับทักษะของผู้ฝึกทำไม่เฉพาะเจาะจงในเด็กเล็กเท่านั้นแต่ยังสามารถนำไปพัฒนาทักษะพื้นฐานสำหรับผู้ที่จะหัดเล่น หรือแม้แต่ นักกีฬาระดับเยาวชนที่ต้องการสร้างพื้นฐานใหม่ได้ทุกรุ่นอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 โปรแกรมการฝึกทักษะพื้นฐาน Tennis 10s ทุกรุ่นอายุ

2.2 สามารถนำไปพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสสำหรับเด็กหัดใหม่ได้

2.3 ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางในการวางแผนปรับปรุงพัฒนาทักษะพื้นฐานกีฬาเทนนิสได้

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา อรุณสุขรุจิ. (2546). **ความพึงพอใจ**

ของสมาชิกสหกรณ์ต่อการดำเนินงานของ

สหกรณ์การเกษตร ไชยปราการ จำกัด

อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่:

คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เจริญชัย ใจขาน. (2539). **เทคนิคเทนนิสขั้นสูง.**

กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

จรวยพร ธรณินทร์. (2522). **คินีสโโลยีในการกีฬา.**

กรุงเทพฯ: ไตรรงค์การพิมพ์.

เฉลีย์ พิมพ์นิจ. (2538). **เทคนิคพื้นฐานการเล่นเทนนิส.**

กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ณัฐพัชร ศรีสัมฤทธิ์ และ ชัชชัย โกมารทัต. (2556).

การเปรียบเทียบผลของการฝึกเทนนิสระหว่าง

โปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหลังมือ ตามด้วย

ลูกหน้ามือ กับโปรแกรมที่เริ่มด้วยการตีลูกหน้า

มือตามด้วยลูกหลังมือที่มีต่อความสามารถใน

การตีเทนนิสของผู้เริ่มฝึกกีฬาเทนนิส. **วารสาร**

วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 14(2), 1-9.

ทวีพงษ์ หินคำ. (2541). **ความพึงพอใจของประชาชน**

ต่อการบริหารงานสุขาภิบาลได้ จังหวัด

เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหา

บัณฑิต สาขาวิชาการเมืองและการปกครอง

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ธनिया ปัญญาแก้ว. (2541). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความ**

พึงพอใจในงานของข้าราชการครู ในจังหวัด

เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตร

มหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประภาส เกตุแก้ว. (2546). **ความพึงพอใจของผู้ใช้
บริการที่มีต่อการให้บริการของฝ่ายทะเบียนรณ
สำนักงานเขตชนสงจังหวัดประจวบคีรีขันธ์.**
สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาธุรกิจศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

**ประวัติเทนนิส ประวัติกีฬาเทนนิส ความเป็นมา
Tennis.** (2558). ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2559,
จาก www.educatepark.com/story

พิชญ์นิดา สองสนุ. (2553). **ผลของการสอนเทนนิส
ด้วยลูกเทนนิสแบบมีความดันภายในกับลูก
เทนนิสแบบไม่มีความดันภายในที่มีต่อความ
แม่นยำในการตีลูกหน้ามือและหลังมือของ
นิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
และพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

วรายศ หล้าหา. (2554). **การพัฒนาทักษะการเลิร์ฟ
เทนนิสโดยการฝึกความแข็งแรงและความอ่อนตัว
ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.**

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา,
14(2), 13-32.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2523). **การเปรียบเทียบการถ่าย
โยการเรียนรู้ระหว่างการเรียนโฟร์แฮนด์ ที่มีต่อ
การเรียนแบคแฮนด์ที่มีต่อการเรียนโฟร์แฮนด์
ในกีฬาเทนนิส. กรุงเทพมหานคร: สวททการพิมพ์.**

ศุภฤกษ์ มั่นใจตน. (2540). **เทนนิส. กรุงเทพมหานคร:**
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพิตร สมาชิกโต และคณะ. (2555). **แบบทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย โดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน
สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ
4-6 ขวบ. กรุงเทพมหานคร: องค์การรับส่งสินค้า
และพัสดุภัณฑ์.**

สุทธิกร อาภาณุกุล. (2551). **ผลของการฝึกแบบ
เอ็คเซ็นตริกที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขา
ในนักกีฬาเทนนิสชาย การวิจัยครั้งนี้มีจุด
ประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกแบบ
เอ็คเซ็นตริกที่มีต่อสมรรถภาพของกล้ามเนื้อขา
ในนักกีฬาเทนนิสชาย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.**

ธนากร ศรีชาพันธุ์. (2539). **ผลของการตั้งเป้าหมายที่มี
ต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิส.วิทยานิพนธ์
ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง. (2555). **การจัดทาชุดกิจกรรมในการ
พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบล ฟ้าฮ่อม
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.**

Douglas, P. (1991). **Learn Tennis in
a Weekend.** London: Doring
Kindersley Limited.

ITF Tennis 10s. (2012). **The ITF Guide to
Organising 10s Under Competition.**
Retrieved 12 February 2016, from: [http://
www.itftennis.com/media/114028/
114028.pdf](http://www.itftennis.com/media/114028/114028.pdf)

Larry, H. (1989). **Tennis for Boys and Girls
Skills Test Manual.** Reston: Dance
Publications.

Maslow, A. H. (1970). **Motivation and
Personality.** New York: Harpar and
Row Publishers.