

บทที่ ๓

ทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น ๓ ประเด็น คือ ๑) ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิส ๒) คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิส และ ๓) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส มีผลการศึกษา ดังนี้

๓.๑ ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิส

ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิส เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ของการเล่นเทนนิส ผู้หัดเล่นใหม่ควรฝึกทักษะพื้นฐานให้ถูกต้องเพื่อลดอุบัติเหตุและเพื่อเป็น พื้นฐานในการฝึกเล่นเทนนิสขั้นสูงต่อไป ประเสริฐ ข่ายม่าน กล่าวเสริมว่า “ไม่ว่าจะเล่นเพื่อสุขภาพหรือการแข่งขันก็ตามมีความจำเป็น ที่จะต้องฝึกทักษะต่างๆ ให้เกิดความชำนาญ การเข้าใจในหลัก และวิธีการ เล่นเทนนิส อย่างถูกต้อง จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่น เทนนิส ได้อย่างถูกวิธีและมีความสุข สนุกสนาน”^๑ ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาถึง ลักษณะท่าทางการตีขึ้นพื้นฐานของ การเล่นเทนนิสในทักษะต่างๆ อันประกอบด้วย ๑) การยืนเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การจับไม้เทนนิส (Grip) ๓) การตีลูกกราวด์สโตรค (Groundstroke) ๔) การเสิร์ฟ (Serve) ๕) การตีลูกวอลเลย์ (Volley) ๖) การตบ (Smash) และ ๗) การลอป (Lob) มีเนื้อหาโดยสังเขปดังนี้

๑) การยืนเตรียมพร้อม (Stance)

การยืนหันหน้าเข้าตาข่ายให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร น้าหนักตัวอยู่บนปลายเท้าทั้งสองข้าง งอเข่าเล็กน้อย ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อทำให้เกิดความสมดุล จับไม้เทนนิสในท่าที่ถนัด ยกหัวไม้เทนนิสให้สูงกว่าข้อมือพอประมาณ เขามือที่ไม่ได้จับไม้เทนนิสพุงไม้เทนนิสไว้ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลาย

^๑ ประเสริฐ ข่ายม่าน, เอกสารประกอบการสอน เทนนิส ๑, (กรุงเทพมหานคร : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑), หน้า ๔๙-๑๔๒.

๒) การจับไม้เทนนิส (Grip)

การจับไม้เทนนิส (Grip) เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเล่นเทนนิส ซึ่งการจับไม้ในลักษณะต่างๆ นั้นมีความสัมพันธ์กับวิธีการตีลูกในท่าต่างๆ ด้วย ดังนั้นการจับไม้จึงมีหลายแบบในการศึกษาครั้งนี้ พึงศึกษาใน ๒ ลักษณะคือ

๒.๑) การจับไม้แบบหน้ามือ (Forehand Grip)

เป็นการจับไม้เหมือนกับการจับมือโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่บนตรงมุมซ้ายของแร็กเกต และรวมนิ้วทั้ง ๔ ให้รอบด้ามที่จับส่วนโคนนิ้วชี้อยู่บนด้านมุมขวาของด้ามเทนนิส แล้วงอกลับในลักษณะตะขอ

๒.๒) การจับไม้แบบหลังมือ (Backhand Grip)

เป็นการจับไม้ที่มีลักษณะเหมือนการจับมือ สันมืออยู่บนของด้ามแร็กเกต โคนนิ้วชี้จะอยู่ด้านบน นิ้วหัวแม่มือจะอยู่ตรงกับมุมล่างของแร็กเกตและนิ้วที่เหลือเรียงชิดติดกัน^๒

นอกจากนี้ รศ. ศุภฤกษ์ มั่นใจตน^๓ รศ. เฉลี่ย พิมพันธุ์^๔ และประเสริฐ ช่ายม่าน^๕ อดีตนักเทนนิสทีมชาติไทย ได้อธิบายถึงทักษะเบื้องต้นในการ เล่นเทนนิสและการตีเทนนิสในขั้นตอนอื่นๆ ที่สรุปไว้มีดังนี้

๓) การตีลูกกราวด์สโตรค (Groundstroke)

พึงศึกษาใน ๒ ลักษณะคือ

๓.๑) การตีลูกหน้ามือกราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke)

ทักษะเบื้องต้นในการตีลูกหน้ามือ กราวด์สโตรค แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน คือ ๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) ๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

^๒ Douglas, P., *Learn Tennis in a Weekend*, (London : Doring Kindersley Limited, 1991), p. 20-21.

^๓ ดูรายละเอียดใน ศุภฤกษ์ มั่นใจตน, *เทนนิส*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๗-๗๑.

^๔ ดูรายละเอียดใน เฉลี่ย พิมพันธุ์, *เทคนิคพื้นฐานการเล่นเทนนิส*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๒-๑๐๔.

^๕ ดูรายละเอียดใน ประเสริฐ ช่ายม่าน, *เอกสารประกอบการสอน เทนนิส ๑*, หน้า ๔๙-๑๔๒.

ภาพประกอบ	การตีลูกหน้ามือกราวด์สโตรค (Forehand Groundstroke)
 ภาพที่ ๑ ทำเตรียมพร้อมการตีลูกหน้ามือ (Forehand Groundstroke : Stance)	๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance)
 ภาพที่ ๒ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Forehand Groundstroke : Back Swing)	๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) หมุนปลายเท้าลำตัวและไหล่ไปด้านขวามือ เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าขวา เข่างอเล็กน้อย หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่าย กางแขนซ้ายออก เพื่อช่วยให้ลำตัวและการทรงตัวสมดุล
	๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้าเริ่มขึ้นเมื่อเราหยุดเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้าจะต้องขึ้นอยู่ด้วยความเร็วของลูกที่กำลังเคลื่อนที่มา โดยการก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า หันข้างให้ตาข่าย และทิศทางที่ลูกบอลมา เริ่มถ่วงน้ำหนักตัวจาก

ภาพที่ ๓ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forehand Groundstroke : Forward Swing)	เท้าขวา หรือเท้าหลังมายังเท้าซ้ายหรือเท้าหน้า ขึ้นอยู่กับความเร็วของลูกที่วิ่งเข้ามาหา
 ภาพที่ ๔ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Forehand Groundstroke : Point of Impact)	๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) ในขณะที่เหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า จับไม้ให้แน่นเพื่อไม่ให้หน้าไม้บิดไปมาเวลากระทบลูก พยายามให้ลูกเทนนิสอยู่กลางหน้าไม้และอยู่สูงระดับเอว แต่ถ้าลูกอยู่ต่ำกว่าเอวผู้เล่นจะต้องย่อเข่า เพื่อให้ระดับความสูงของลูกอยู่ที่ระดับเอวและต้องยืนห่างจากลูกเทนนิสพอสมควร เพื่อจะได้เหวี่ยงไม้ได้เต็มที่ ถ้ายืนใกล้เกินไปจะเหวี่ยงไม้ตีลูกได้ลำบาก
 ภาพที่ ๕ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Forehand Groundstroke : Follow-through)	๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) เมื่อไม้กระทบลูกเทนนิสแล้วจะต้องมีการเหวี่ยงไม้ตามไป เพื่อควบคุมทิศทางของลูกให้ไปตามความต้องการ โดยการส่งไม้ไปข้างหน้า และส่งแรงต่อไปจนกระทั่งไม้เทนนิสมายู่เหนือไหล่ซ้าย ห่างพอประมาณ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า เมื่อส่งแรงตามจนจังหวะสุดท้ายแล้วให้เหวี่ยงไม้กลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

๓.๒) การตีลูกหลังมือกราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke)

หลักเบื้องต้นในการตีลูกหลังมือเหมือนกับการตีลูกหน้ามือ ซึ่งแบ่งเป็น ๕ ขั้นตอน คือ

- ๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) ๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

ภาพประกอบ	การตีลูกหลังมือกราวด์สโตรค (Backhand Groundstroke)
 ภาพที่ ๖ ท่าเตรียมพร้อมการตีลูกหลังมือ (Backhand Groundstroke : Stance)	๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance)
 ภาพที่ ๗ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Backhand Groundstroke : Back Swing)	๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) หมุนปลายเท้า ลำตัวและไหล่ไปด้านซ้ายมือ มือซ้ายประคองไม้เทนนิส เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าซ้าย เข่างอลงเล็กน้อย หันไหล่ขวาเข้าหาตาข่าย

 ภาพที่ ๘ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Backhand Groundstroke : Forward Swing)	๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) เริ่มเมื่อเหวี่ยงไม้ไปข้างหลังสุดแล้ว ขณะนี้น้ำหนักตัวยังอยู่ที่เท้าหลังหรือเท้าซ้าย ย่อเข้าทั้ง ๒ ข้าง สายตามองข้ามไหล่ขวาและจับอยู่ที่ลูกบอลซึ่งกำลังเคลื่อนที่มา เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย หันไหล่ขวาเข้าหาตาข่าย เหวี่ยงไม้ตีลูกในลักษณะที่งอศอกเล็กน้อย โดยเหวี่ยงไม้ห่างลำตัวพอประมาณ พร้อมทั้งถ่วงน้ำหนักตัวจากเท้าหลังมายังเท้าหน้า
 ภาพที่ ๙ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Backhand Groundstroke : Point of Impact)	๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) จุดตีลูกควรอยู่ห่างจากสะโพกประมาณ ๑๐-๑๕ นิ้ว จึงต้องกระดกและอยู่ห่างจากลูกบอลพอสมควร นักเทนนิสจำนวนมากตีลูกหลังมือหน้าตัวเกินไป ทำให้ตีไม่ถนัดและขาดความรุนแรง ในขณะที่ตีลูกนั้นจะต้องเหวี่ยงไม้ให้เร็วที่สุด พร้อมกับหมุนลำตัวเข้าหาลูก น้ำหนักตัวควรอยู่ที่เท้าขวา เท้าหลังไม่ยกขึ้น เพราะจะทำให้เสียการทรงตัว
 ภาพที่ ๑๐ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Backhand Groundstroke : Follow-through)	๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรงเป็นสิ่งสำคัญมากในการตีลูกหลังมือ เมื่อไม้กระทบลูกแล้วต้องเหวี่ยงไม้ต่อไปจนกระทั่งสุดแขนจากต่ำขึ้นสูง โดยให้ไม้อยู่สูงกว่าระดับศีรษะ แขนไม่เกร็งอยู่ห่างตัวพอประมาณ น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า การเหวี่ยงไม้ติดตามแรงจะเป็นการควบคุมทิศทางของลูกให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ตี

๔) การเสิร์ฟ (Serve)

การเสิร์ฟเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการเล่นเทนนิสไม่น้อยไปกว่าการตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือ เพราะการเสิร์ฟเป็นการตีลูกเทนนิสเพื่อเริ่มการเล่นและเป็นอาวุธสำคัญในการรุกหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามอยู่ในภาวะเสียเปรียบ ฉะนั้นการเสิร์ฟที่รุนแรงและแม่นยำจะได้เปรียบ ผู้ที่สามารถเสิร์ฟได้ดี จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามตีได้กลับมาได้ยาก ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้เสิร์ฟเสิร์ฟไม่ดี จะกลายเป็นฝ่ายเสียเปรียบในการเล่นครั้งนั้น หลักเบื้องต้นในการการเสิร์ฟแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การยืนเพื่อเสิร์ฟ (Stance) ๒) การโยนลูกเพื่อเสิร์ฟ (Ball Toss) ๓) การตีลูกบอลในการเสิร์ฟ (Contact Zone) และ ๔) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

ภาพประกอบ	การเสิร์ฟ (Serve)
 ภาพที่ ๑๑ ทำยืนเพื่อเสิร์ฟ (Serve : Stance)	๑) การยืนเพื่อเสิร์ฟ (Stance) ตำแหน่งการยืนจะมีผลต่อการตีลูกไปยังแดนตรงข้าม ผู้เสิร์ฟจะต้องยืนอยู่หลังเส้นหลังของคอร์ต ให้ปลายเท้าชี้ไปที่เสากลางตาข่ายด้านขวามือ หรือทำมุมกับเส้นหลังคอร์ตประมาณ ๔๕ องศา ทำขวามือกับเส้นหลังคอร์ต และเมื่อลากเส้นตรงจากปลายเท้าขวาผ่านปลายเท้าซ้าย จะตรงไปยังมุมคอร์ตเสิร์ฟพอดี
 ภาพที่ ๑๒ การโยนลูกเพื่อเสิร์ฟ (Serve : Ball Toss)	๒) การโยนลูกเพื่อเสิร์ฟ (Ball Toss) ผู้เสิร์ฟจะต้องโยนลูกบอลให้แน่นอน คือมีความเร็ว ความสูง และวิถีโค้งใกล้เคียงกันทุกครั้ง การถือลูกจะต้องถือลูกด้วยนิ้วมือไม่ใช่ฝ่ามือ วิธีนี้จะทำให้สามารถปล่อยลูกออกจากมือได้สะดวก โดยการกางนิ้วมือออก ดันส่งลูกขึ้นไปด้วยโคนนิ้วด้านใน โดยใช้แรงดีดจากนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลาง ยกแขนขึ้นแต่ข้อมือไม่บิด การส่งแขนขึ้นไปเป็นการบังคับทิศทางของลูกที่โยนให้เป็นไปตามต้องการ ไม่ควรองแขนขึ้นเป็นอันขาด

 ภาพที่ ๑๓ การตีลูกบอลในการเสิร์ฟ (Serve : Contact Zone)	๓) การตีลูกบอลในการเสิร์ฟ (Contact Zone) ในขณะที่ลูกบอลลอยสูงสุดและกำลังจะตกลงมา มือขวาที่ถือไม้จะต้องกวัดสูงขึ้นตีลูกในตำแหน่งที่สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยใช้สายตามองดูลูกบอล จนกระทั่งหน้าไม้กระทบลูก แล้วเหวี่ยงแขนและหัวไม้ชี้ไปตามทิศทางของลูกจนครบวง และเหวี่ยงไม้ไปทางด้านซ้ายของลำตัว
 ภาพที่ ๑๔ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Serve : Follow-through)	๔) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) เมื่อนำไม้เทนนิสกระทบลูกเทนนิส หัวไม้เทนนิสจะเหวี่ยงลงข้างล่างทางด้านซ้ายของลำตัว เพื่อเป็นการส่งแรงและเพิ่มกำลังในการตี นอกจากนี้ยังช่วยในการทรงตัว ลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวในท่ายืนจะเป็นพื้นฐานของการเล่นรุกขึ้นหน้าตาข่าย

๕) การตีลูกวอลเลย์ (Volley)

การตีลูกวอลเลย์ (Volley) ใช้เมื่อยืนอยู่ใกล้ตาข่ายหรือลูกเล่นหน้าตาข่าย ซึ่งสามารถตีได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ ซึ่งเป็นการบังคับลูกบอลเพื่อวางทิศทาง ไม่ใช่เป็นการตีลูกที่แรง ฉะนั้นการตีวอลเลย์จึงไม่จำเป็น ต้องเหวี่ยงไม้ไปข้างหลังมากนัก และในขณะเดียวกันถ้ามีการเหวี่ยงไม้ตามแรงไปข้างหน้ามากเกินไปจะทำให้บังคับลูกบอลได้ลำบาก ฟังศึกษาใน ๒ ลักษณะคือ

๕.๑) การตีลูกหน้ามือวอลเลย์ (Forehand Volley)

ทักษะเบื้องต้นในการตีลูกหน้ามือวอลเลย์ แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ๓) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๔) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

ภาพประกอบ	การตีลูกหน้ามือวอลเลย์ (Forehand Volley)
 ภาพที่ ๑๕ ทำเตรียมพร้อม การตีลูกหน้ามือวอลเลย์ (Forehand Volley : Stance)	๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ให้ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร หันหน้าเข้าหาตาข่าย ย่อเข่า ก้มตัว โนมศีรษะไปข้างหน้า ถือไม้ห่างตัวเล็กน้อย ท่อนแขนขนานกับพื้น หัวไม้สูงระดับสายตา มือซ้ายประคองที่คอไม้ พร้อมที่จะเคลื่อนตัวเข้าหาลูก
 ภาพที่ ๑๖ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Forehand Volley : Back Swing)	๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) หมุนปลายเท้า ลำตัว และไหล่ไปด้านขวามือเหวี่ยงไม้เทนนิสไปด้านหลังเพียงเล็กน้อย ให้เงื้อมไม้เพียงสั้นๆ หรือไม่เงื้อมเลยขึ้นอยู่กับความเร็วของลูกที่มา เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าขวา เข่างอเล็กน้อย หันไหล่ซ้ายเข้าหาตาข่าย กางแขนซ้ายออกเพื่อช่วยให้ลำตัวและการทรงตัวสมดุล

 ภาพที่ ๑๗ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Forehand Volley : Point of Impact)	๓) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) ก้าวเท้าซ้ายเข้าหาตำแหน่งจุดตีลูกเทนนิสตามองลูก ขณะที่ลูกเทนนิสลอยมาในอากาศหน้าลำตัว ก้าวข้ามไม้เทนนิสให้กระชับ ขณะที่ลูกต้องกระชับไม้ให้มั่นคง ยิ่งจับไม้แน่นเท่าใดจะทำให้เกิดพลังมากยิ่งขึ้น หากจับไม้ไม่แน่นลูกจะกระดอนไกลๆ ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังมาเท้าหน้า เข่าของเล็กน้อย เหวี่ยงแขนและไม้เทนนิสจากด้านหลังมาตีลูกเทนนิส
 ภาพที่ ๑๘ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Forehand Volley : Follow-through)	๔) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) เหวี่ยงแขนและไม้เทนนิสตามจังหวะ หลังการตีหัวไม้ชี้ไปยังเป้าหมายที่ต้องการเหยียดลำตัวขึ้นตามจังหวะ และกลับมาสู่การยืนเตรียมพร้อม

๕.๒) การตีลูกหลังมือวอลเลย์ (Backhand Volley)

ทักษะเบื้องต้นในการตีลูกหลังมือ วอลเลย์เหมือนกับการตีลูกหน้ามือ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ๓) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๔) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

ภาพประกอบ	การตีลูกหลังมือวอลเลย์ (Backhand Volley)
 ภาพที่ ๑๙ ทำเตรียมพร้อม การตีลูกหลังมือวอลเลย์ (Backhand Volley : Stance)	๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ให้ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร หันหน้าเข้าหาตาข่าย ย่อเข่า ก้มตัว ไ้มศรีษะไปข้างหน้า ถือไม้ห่างตัวเล็กน้อย ท่อนแขนขนานกับพื้น หัวไม้สูงระดับสายตา มือซ้ายประคองที่คอไม้ พร้อมที่จะเคลื่อนตัวเข้าหาลูก
 ภาพที่ ๒๐ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Backhand Volley : Back Swing)	๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) หมุนปลายเท้าลำตัวและไหล่ไปด้านซ้ายมือเหวี่ยงไม้เทนนิสไปด้านหลังเพียงเล็กน้อย เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าซ้าย เข่าลดลงเล็กน้อย หันไหล่ขวาเข้าหาตาข่าย

 ภาพที่ ๒๑ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Backhand Volley : Point of Impact)	๓) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) ก้าวเท้าซ้ายเข้าหาตำแหน่งจุดตีลูกเทนนิสตามองลูก ขณะที่ลูกเทนนิสลอยมาในอากาศหน้าลำตัว ก้าวด้านไม้เทนนิสให้กระชับ ถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหลังมาเท้าหน้า เข่าเล็กน้อย เหยียดแขนและไม้เทนนิสจากด้านหลังมาตีลูกเทนนิส ทางแขนซ้ายออกช่วยให้ลำตัวสมดุล
 ภาพที่ ๒๒ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Backhand Volley : Follow-through)	๔) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) เหวี่ยงแขนและไม้เทนนิสตามการตีลูก จะสิ้นสุดเมื่อแขนขวาเหยียดตึงทางด้านขวาของลำตัว และกลับไปสู่ท่าการยืนเตรียมพร้อม

๖) การตบ (Smash)

การตบเหนือศีรษะเป็นการเคลื่อนไหวได้ง่ายๆ เป็น ๕ จังหวะ ได้แก่ ๑) การตั้งท่าตีลูก หรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) ๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

ภาพประกอบ	การตบ (Smash)
 ภาพที่ ๒๓ ทำเตรียมพร้อมการตบลูก (Smash : Stance)	๑) การตั้งท่าตีลูกหรือทำเตรียมพร้อม (Stance)
 ภาพที่ ๒๔ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Smash : Back Swing)	๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) หมุนปลายเท้าลำตัวไหล่

 ภาพที่ ๒๕ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Smash : Forward Swing)	๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) ก้าวเท้า เงื้อไม้เทนนิส
 ภาพที่ ๒๖ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Smash : Point of Impact)	๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) ตีและจุดกระทบหน้าไม้เทนนิสกับลูกเทนนิส
 ภาพที่ ๒๗ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Smash : Follow-through)	๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) การส่งแรงตามและจบท่า

๗) การลอป (Lob)

การตีลูกลอป เป็นการตีเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อฝ่ายตรงข้ามวิ่งขึ้นมาเล่นหน้าตาข่าย โดยส่วนมากเป็นการตีลูกให้โด่งข้ามศีรษะของฝ่ายตรงกันข้าม และต้องตีลูก ให้สูงเลยปลายไม้ที่ถูกยึดขึ้นสุดแขนของผู้ที่อยู่หน้าตาข่าย ด้วย เพราะหากตีต่ำกว่านั้นโอกาสที่จะถูกตบกลับมา ย่อมมีมาก การตีลูกลอป สามารถแบ่งได้ เป็น ๓ จังหวะ ได้แก่ ๑) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) ๒) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๓) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) มีรายละเอียดดังนี้

ภาพประกอบ	การลอป (Lob)
 ภาพที่ ๒๘ การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Lob : Forward Swing)	๑) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing)
 ภาพที่ ๒๙ จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Lob : Point of Impact)	๒) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact)

 ภาพที่ ๓๐ การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Lob : Follow-through)	๓) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through)
---	--

๓.๒ คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิส

การเล่นเทนนิสนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีจิตใจแจ่มใส อารมณ์ผ่อนคลาย มีความสุข และช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บด้วย ทางทากีฟ้าแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิสทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ^๖ เพื่อช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพองค์รวม อันได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ให้เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล พึงศึกษาในรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ก. คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิสในด้านการพัฒนากาย

(Physical Development)

๑) ทางด้านร่างกาย

การเล่นเทนนิส ช่วยให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายและพัฒนาทุกระบบในร่างกายให้สมบูรณ์ อันได้แก่ ๑.๑) ระบบการเคลื่อนไหว ๑.๒) ระบบการหายใจ ๑.๓) ระบบการไหลเวียนโลหิต ๑.๔) ระบบการขับถ่าย เป็นต้น พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้อธิบายไว้โดยสังเขป ดังนี้^๗

^๖ ดูรายละเอียดใน พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์, **เทนนิส**, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓), หน้า ๘.

^๗ เรืองเดียวกัน, หน้า ๘-๑๐.

๑.๑) ระบบการเคลื่อนไหว

ระบบการเคลื่อนไหวประกอบด้วย กระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระดูกในบริเวณที่กล้ามเนื้อเกาะเอ็นของข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวไปได้เต็มที่ ส่งเสริมการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ในข้อต่อที่มีการสร้างน้ำหล่อเลี้ยง เยื่อข้อจะสร้างน้ำหล่อเลี้ยงในปริมาณพอเหมาะ ทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปโดยคล่องตัว และไม่ทำให้บริเวณหัวกระดูกเกิดการเสียดสีกันจนเกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อเอ็นของกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรงขึ้นและยืดหยุ่นได้มากขึ้น ทำให้สามารถลดแรงจำนวนมากที่มากระทำต่อกล้ามเนื้อโดยทันทีทันใดได้ จึงเป็นการลดอันตรายที่จะเกิดแก่กล้ามเนื้อและเอ็นกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

๑.๒) ระบบการหายใจ

การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการหายใจ ผู้ที่ออกกำลังกายจะมีขนาดหน้าอกที่หนาและกว้างกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาของอวัยวะในส่วนนี้ของร่างกาย และผู้ที่ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอจะมีอัตราการหายใจเฉลี่ย ๑๒ ครั้งต่อนาที น้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายซึ่งจะมีอัตราการหายใจเฉลี่ย ๑๖-๑๘ ครั้งต่อนาที นอกจากนี้ยังพบว่าในการหายใจในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะหายใจได้ลึกกว่า เพราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะเคลื่อนตัวต่ำลงมามากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อระหว่างช่องซี่โครงและกล้ามเนื้อกระบังลมแข็งแรงขึ้น ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้มีเลือดหล่อเลี้ยงมากขึ้นด้วย

๑.๓) ระบบการไหลเวียนโลหิต

ระบบการไหลเวียนโลหิตประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด และเลือด โดยเริ่มจากเลือดในเส้นเลือดดำของร่างกายถ่ายเทเลือดเข้าสู่หัวใจด้านขวา จากนั้นหัวใจจะบีบเลือดดำนี้เข้าไปในปอด เพื่อให้ปอดฟอกกลายเป็นเลือดแดง แล้วไหลวนกลับสู่หัวใจด้านซ้าย แล้วจึงบีบเลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อมีการออกกำลังกายประเภทที่ใช้ความอดทนเป็นเวลานาน อย่างเช่นการเล่นเทนนิส จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นที่หัวใจ โดยหัวใจจะมีปริมาตรมากขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สามารถสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจได้ครั้งละมากๆ มีการกระจายของหลอดเลือดฝอยมากขึ้นในกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงอย่างพอเพียง

๑.๔) ระบบการขับถ่าย

การออกกำลังกายอยู่เสมอช่วยให้ระบบขับถ่ายและระบบขับเหงื่อดีขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ เพราะการออกกำลังกายทำให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น เร็วขึ้น อาหารก็จะผ่านไปได้อย่างเร็ว

๒) ทางด้านพฤติกรรม

ผู้ที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะเบื้องต้นในการเล่นเทนนิสอย่างถูกต้อง จะเป็นการวางรากฐานเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ดีในทักษะการเล่นกีฬาประเภทอื่นด้วย และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้ต้องคำนึงถึงมารยาทในสังคม โดยเฉพาะมารยาทในการเล่นเทนนิส ที่สำคัญมีดังนี้ “๑) การแต่งกายต้องแต่งกายให้สุภาพ รองเท้าผ้าใบพื้นยาง และถูกต้องด้วยระเบียบของสนาม ๒) ต้องเตรียมอุปกรณ์การเล่นของตนเองมาให้พร้อม ไม่ควรยืมของผู้อื่น ๓) ใช้ลูกบอลร่วมกันควรเฉลี่ยกันออกเงินซื้อลูก ๔) ไม่ควรเก็บเอาลูกบอลจากสนามอื่นมาเล่น ๕) ต้องรู้จักเล่นตามลำดับ มาก่อน – หลัง เมื่อมีผู้อื่นคอยไม่ควรฝึกซ้อมนานและควรเปิด โอกาสให้เด็กและสตรีหรือผู้สูงอายุเข้าร่วมเล่นด้วย ๖) ต้องเป็นผู้ตรงต่อเวลา ๗) ต้องสุภาพอ่อนโยนทั้งกิริยาและวาจา ๘) การเล่นทุกครั้งต้องเล่นด้วยความเต็มใจ ๙) เมื่อเลิกเล่นแล้วต้องกล่าวคำขอบคุณ ๑๐) ไม่ควรวิจารณ์การเล่นของผู้อื่นในทางที่ไม่ดี ๑๑) เมื่อเปลี่ยนข้างไม่ควรก้าวหรือกระโดดข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม ไม่ควรเดินหรือวิ่งตัดสนามเมื่อผู้อื่นกำลังเล่นอยู่ ๑๒) ไม่ควรนำสุราหรือของมีเมาเข้าไปตี มในสนามเทนนิส ๑๓) ผู้ฝึกหัดใหม่ควรขอรับรองให้ผู้ที่มีความชำนาญช่วยแนะนำหรือตีโต้ให้ แต่ไม่ควรขอประลองแข่งขัน ๑๔) ขณะกำลังเล่นถ้าไม่แน่ใจว่าลูกบอลออกหรือเป็นลูกดี ควรยกประโยชน์ให้คู่แข่ง ๑๕) รู้จักคำว่าขอโทษ”^๔

จากมารยาทในการเล่นเทนนิสที่กล่าวข้างต้น ส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในด้านต่างๆ อาทิเช่น การมีวินัยมากขึ้นในการฝึกซ้อม การตรงต่อเวลา การปรับเปลี่ยนการพูดจาให้สุภาพอ่อนโยน รวมถึงการแสดงออกที่นุ่มนวล สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนกับผู้เล่นคนอื่นๆ มีความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติที่ดี ส่งผลให้มีอินทรีวัยเยาว์ สามารถ ควบคุมพฤติกรรม ของตนเองไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีมารยาททางสังคม

ข. คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิสในด้านการพัฒนาจิตใจ

(Psychological development)

การเล่นเทนนิส นอกจากจะได้รับประโยชน์ทางด้านการพัฒนากายแล้ว ยังได้รับประโยชน์ทางด้านการพัฒนาจิตใจด้วย ฟังศึกษาใน ๓ ลักษณะ ดังนี้

^๔ เรืองเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

๑) ทางด้านคุณภาพจิต

การเล่นเทนนิสทำให้คุณภาพจิตดี มีจิตแห่งความดี จิตแห่งคุณธรรม กล่าวคือ “ทำให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักการให้อภัย”^{๙๙} เป็นผู้มีใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเคารพกฎกติกาของการเล่นเทนนิสทำให้มีความซื่อสัตย์สุจริตและความยุติธรรม การคำนึงถึงมารยาทในสังคมและมารยาทในการเล่นเทนนิสที่กล่าวข้างต้น ทำให้เป็นผู้มีน้ำใจ มีจิตใจกว้างขวาง อ่อนโยน สุภาพอ่อนน้อม เผื่อแผ่ เอื้ออาทร เสียสละ มีความรัก เคารพ และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

๒) ทางด้านสมรรถภาพจิต

การเล่นเทนนิสทำให้สมรรถภาพจิตดี มีจิตแห่งความสำเร็จ กล่าวคือ การที่จิตจดจ่ออยู่กับลูกเทนนิสตลอดเวลา “จะช่วยให้มีสติและมีสมาธิมากขึ้น”^{๑๐๐} เป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด นุ่มนวล แคล่วคล่อง อดทน อดทน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่สับสน ไม่กระวนกระวาย ที่สำคัญคือเมื่อจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตจะมีพลังสูงมากขึ้น ทำให้สามารถใช้ศักยภาพสูงสุดของตนเอง จิตปลอดโปร่ง ผ่องใส สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ เมื่อฝึกฝนเป็นประจำจะทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าหาญ และกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง การมีวินัยในการฝึกซ้อม ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มั่นคง ขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

๓) ทางด้านสุขภาพจิต

การเล่นเทนนิสทำให้สุขภาพจิตดี มีจิตแห่งความสุข กล่าวคือ การเล่นเทนนิส เป็นกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดและความกังวล ทำให้จิตใจเบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์ สมองปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ทำให้ช่วยส่งเสริมด้านปัญญาด้วยเป็นผู้มองโลกในแง่ดี รู้จักระงับอารมณ์ มีความอดทน ไม่หวั่นไหว เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์เสีย สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) มีความสุขเยือกเย็น และรอบคอบมากขึ้น

^{๙๙} วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง, **เทนนิส เทคนิคและการตัดสินใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

^{๑๐๐} ศุภฤกษ์ มั่นใจตน, **เทนนิส**, หน้า ๖.

ค. คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิสในด้านการพัฒนาปัญญา (Cognitive Development, Mental Development, Intellectual Development)

การเล่นเทนนิส ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลาย จิตมีความสงบ ส่งผลให้สมองโปร่งโล่งเบา มีสติและปัญญาเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีความจำดี รู้จักคิดพิจารณาเหตุผล แก้ปัญหาในขณะที่เล่นเกมได้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความฉลาดและมีปฏิภาณไหวพริบที่ดี รู้จักวิเคราะห์ทักษะการเล่นของตนเองและฝ่ายตรงข้าม และรู้จักการประยุกต์ใช้กลยุทธ์ที่เหมาะสมเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้ามได้ นอกจากนี้จะสามารถวิเคราะห์กลยุทธ์ในสนามเทนนิสแล้ว ยังสามารถวิเคราะห์กลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันได้ด้วย เพราะการมีสติและปัญญาในระดับที่สูงขึ้น ทำให้สามารถตัดสินใจได้ดี เป็นคนกล้าคิดกล้าทำและกล้าตัดสินใจ สามารถวิเคราะห์เหตุการณ์อย่างมีเหตุผล ถูกต้อง และรวดเร็ว ช่วยให้มีหลักในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

ง. คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิสในด้านการพัฒนาสังคม (Social Development)

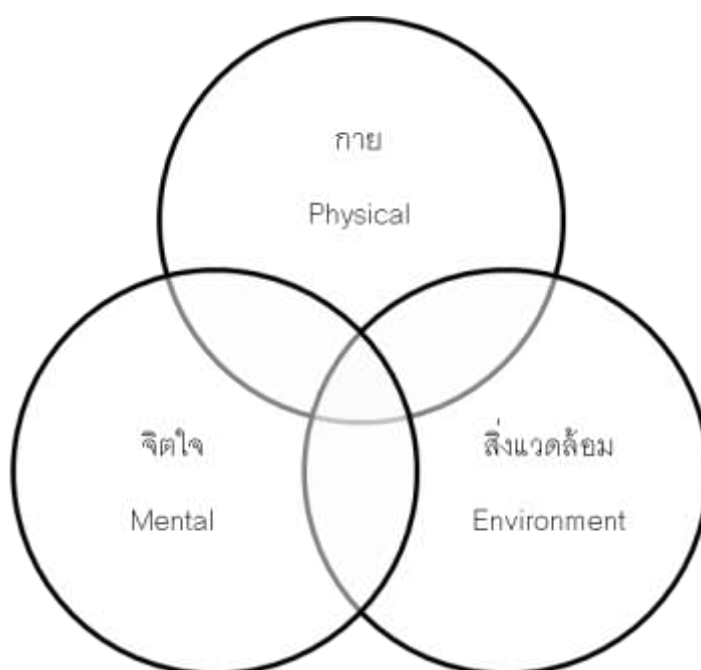
การเล่นเทนนิสช่วยสร้างเสริมบุคคลให้มีคุณลักษณะที่สังคมต้องการ กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีระเบียบวินัย รู้จักเคารพกฎเกณฑ์และระเบียบของสังคม ตรงต่อเวลา อดทน กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง อ่อนน้อมถ่อมตน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย “รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้ความร่วมมือ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี”^{๑๑} มีความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นต้น สังคมที่มีบุคคลลักษณะเช่นนี้จะเป็นสังคมที่สามารถพัฒนา ให้ก้าวหน้าต่อไปได้ เพราะมีกำลังเกื้อหนุนที่มีคุณภาพ นอกจากนี้เทนนิสจะเป็นสิ่งเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว เพื่อนฝูง และชุมชน แล้ว เทนนิสยังเป็นกิจกรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์ในระดับหน่วยงาน สถาบัน ระดับประเทศ และระดับโลกอีกด้วย ผู้เล่นเทนนิสที่มีความสามารถสูง สามารถสร้างชื่อเสียงและเพิ่มพูนรายได้ให้แก่ตนเอง ครอบครัว สถาบัน และประเทศชาติด้วย

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าเทนนิสเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยและทุกสังคม ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอนในโรงเรียน การออกกำลังกายในสโมสร และการแข่งขันระดับประเทศ โดยคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นเทนนิสจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ให้มีความสมดุลอย่างต่อเนื่องต่อไป

^{๑๑} เจริญ ใจชน, เทคนิคเทนนิสขั้นสูง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สกายบุ๊กส์, ๒๕๓๙),

๓.๓ องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส

การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นเทนนิส จะต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ^{๑๒} คือ ๑) องค์ประกอบทางกาย ได้แก่ สัดส่วนร่างกาย สมรรถภาพทางกาย และทักษะการเล่นเทนนิส ๒) องค์ประกอบทางจิตใจ ได้แก่ การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ด้วยการสร้างเสริมทัศนคติ ความมั่นใจ แรงจูงใจ สมาธิ ความมุ่งมั่น ความพอใจ ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นเทนนิส และ ๓) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่น ได้แก่ สิ่งแวดล้อมบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมวัตถุ หากขาดองค์ประกอบใดไปจะทำให้การเล่น เทนนิสไม่สามารถขึ้นถึงจุดสูงสุดได้ ฟังก์ชันในรายละเอียดดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๓ แสดงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส

^{๑๒} ธนิตา จุลวนิชย์พงษ์ , “จิตวิทยาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน ”, สารจิตวิทยาการกีฬา Sport Psychology Bulletin, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๕๕ (พฤษภาคม ๒๕๕๔) : ๓.

๑) องค์ประกอบทางกาย (Physical Factors)

๑.๑) สัดส่วนร่างกาย (Body Size & Composition)

“รูปร่างที่เหมาะสมกับการเล่นเทนนิสมีทั้งความสูงและกล้ามเนื้อ”^{๑๓} อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างและพัฒนาให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ส่วนการยกน้ำหนัก (weight training) จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและมีสัดส่วนที่เหมาะสม

๑.๒) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

จากฐานข้อมูลองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กล่าวว่า “สมรรถภาพทางกายดี หมายถึงการมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความอ่อนตัว ความอดทน และความเร็ว ยิ่งมีความพร้อมทางร่างกายมากเท่าไร การเล่นเทนนิสก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น”^{๑๔} ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของผู้เล่นเทนนิส สุธนะ ดิงศภิทัย อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมเทนนิส จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวเสริมว่า “ผู้เล่นเทนนิสที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะแตกต่างจากผู้ เล่นเทนนิสที่มีสมรรถภาพทางกายไม่ดี คือ เหนื่อยช้ากว่าและหายเหนื่อยก่อนผู้ เล่นเทนนิส ที่มีสมรรถภาพทางกายไม่ดีในช่วงเวลาพักที่เท่ากัน ช่วยสร้างความมั่นใจในสถานการณ์การแข่งขัน ช่วยพัฒนาทักษะเพราะผู้ เล่นเทนนิสที่มีสมรรถภาพทางกายดีสามารถฝึกซ้อมได้มากขึ้น ลดอาการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม และแข่งขัน”^{๑๕} จากการศึกษาพบว่า สมรรถภาพทางกาย ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส มีดังนี้

๑.๒.๑) ความคล่องแคล่วว่องไว (Speed)

ความเร็วในการเล่นเทนนิสที่มีการเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งในเวลาอันสั้นเพื่อให้สามารถลูกหรือตักรับได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เล่นเทนนิสจำเป็นต้องสามารถเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งต่างๆ ได้ในเวลาอันสั้น การฝึกฟุตเวิร์ก (Footwork) ที่ดีจะช่วยให้มีการเคลื่อนไหว ได้

^{๑๓} สืบสาย บุญวีรบุตร, “จิตวิทยาการเป็นนักกีฬาเทนนิส”, ใน **คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬา สำหรับกีฬาเทนนิส**, รวบรวมโดย กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, หน้า ๓๗๙.

^{๑๔} ฐานข้อมูลองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, **สมรรถภาพทางกายของ นักกีฬาเทนนิส**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://sportscience.dpe.go.th/web/main/sportdata.jsp?sport=2&knowledge=6&id=66> [๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖].

^{๑๕} สุธนะ ดิงศภิทัย, **เทนนิสขั้นสูง**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๒.

อย่างคล่องแคล่วว่องไวมากขึ้น นอกจากความเร็วในการเล่น และการเคลื่อนไหวทางด้านกายแล้ว ความเร็วในการตอบสนองทางด้านจิตใจหรือความรู้สึกจะส่งผลต่อการเล่นอีกทางหนึ่งด้วย

๑.๒.๒) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength & Power)

ในการเล่นเทนนิสแม้จะใช้แขนในการจับไม้ตีลูก ผู้เล่นต้องใช้ขาและพลังกล้ามเนื้อขา ด้วย การมีพลังในการยกเท้าและการวิ่ง มาจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ยิ่งมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากเท่าไรจะส่งผลให้ผู้เล่นเทนนิสทำทักษะได้ดีและเล่นเทนนิส ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดหรือป้องกันการบาดเจ็บด้วย การฝึกวิ่งระยะไกล การวิ่งเร็ว จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาให้แข็งแรง ส่วนการยกน้ำหนัก (Weight Training) จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนให้แข็งแรงและสมดุลมากขึ้น

๑.๒.๓) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility)

ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ผู้เล่นเทนนิสมีความอ่อนตัวในระหว่างการเล่น สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างราบรื่น ข้อต่อของร่างกายสามารถเคลื่อนไหวในระยะทางและมุมที่ไกลและกว้างขึ้น ความอ่อนตัวนี้ช่วยลดการบาดเจ็บ จากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ การอบอุ่นร่างกายที่ตามด้วยการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ก่อนและหลังการเล่นเทนนิสที่เหมาะสมเพียงพอจึงเป็นเรื่องจำเป็น

๑.๒.๔) ความอดทน (Endurance)

ผู้เล่นเทนนิส ที่มีความอดทน จะสามารถใช้กล้ามเนื้อ และ ข้อต่อ ได้อย่างต่อเนื่อง ยาวนานและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีโอกาสของการเล่นดีกว่าผู้ที่เล่นได้เพียงระยะสั้นๆ ส่วนอาการตรงข้ามของความอดทนคือความเมื่อยล้าของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบในทางลบต่อการ เล่นเทนนิส การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอและโภชนาการที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมความอดทน

๑.๒.๕) ความสัมพันธ์ของตา-มือ-เท้า (Eye-Hand-Feet Coordination)

ความสัมพันธ์ของตา-มือ-เท้า มี ๒ ลักษณะ คือ ระบบการสั่งงานผ่านสมอง และระบบ การสั่งงานไม่ผ่านสมอง ระบบการสั่งงานผ่านสมองเป็นความสามารถของสมอง ในการสั่งงานไปที่ มือและเท้าให้สัมพันธ์กับการมองเห็น การเคลื่อนที่ของลูกบอลในคอร์ทเทนนิส เช่น การเสิร์ฟลูก การโต้ลูกกราวนด์โรต การตบลูกเหนือศีรษะ และการโต้ลูกต่างๆ ในสถานการณ์ปกติ เป็นต้น

ส่วนระบบการสั่งงานไม่ผ่านสมอง นั้นใช้ประสาทไขสันหลังเป็นตัวสั่งงาน เรียกว่า ระบบประสาทอัตโนมัติ (Automatic Nervous System) ซึ่งเป็นการตอบสนองกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเหนือความคาดหมายหรือเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เรียกปฏิกิริยานี้ว่า ปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Reflex Action) เช่น การรับลูกที่มาอย่างรวดเร็วจากลูกเสิร์ฟ การดักเพื่อตีลูกวอลเลย์ การโฉบลูก

บอล การโดนคู่ต่อสู้ตีลูกอัดใส่ตรงตัว และสถานการณ์คับขันอื่นๆ เป็นต้น^{๑๖} ดังนั้นผู้ที่มีความสัมพันธ์ของตา-มือ-เท้าดี จะสามารถเล่นเทนนิสได้ดีด้วย

๑.๒.๖) การหายใจ (Breathing)

Brett Hobden และ Gord Runtz กล่าวว่า “การหายใจออกเป็นสิ่งสำคัญในการส่งแรงตีลูกของกีฬาทั้งหลาย ในการเล่นเทนนิสนั้นการหายใจที่ถูกต้อง จะช่วยส่งเสริมการตีลูกให้ลึกและยาว ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย รักษาเวลาในการตีลูกได้ดี และช่วยให้การตีลูกมีความลื่นไหลอีกด้วย ดังนั้นในการเล่นเทนนิสอย่างทันสมัย การหายใจเป็นส่วนประกอบหนึ่งของเทคนิคการตีลูกที่ได้ผล และกล่าวเสริมว่า ผู้เล่นเทนนิสระดับสูงบางคนออกเสียงดังในเวลาตีลูก เช่น Sharipova และ Serena Williams ส่วนผู้เล่นเทนนิสระดับสูงบางคนไม่ออกเสียงดังในเวลาตีลูก เช่น Federer และ Davenport ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยของแต่ละคน เน้นที่การหายใจออกให้ลึกและยาวเพื่อส่งแรงในการตีลูกเท่านั้น”^{๑๗} นอกจากนี้การหายใจที่ถูกต้อง “จะช่วยให้มีระบบหัวใจและหลอดเลือดที่แข็งแรง ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการดึงและใช้ออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพลังงาน”^{๑๘} ทำให้ร่างกายมีความอดทนและมีพลังในการเล่นเทนนิสได้ยาวนานขึ้น

๑.๓) ทักษะการเล่นเทนนิส (Skill)

เกิดจากการเรียนรู้และฝึกฝน ผู้เล่นเทนนิสควรฝึก ทักษะพื้นฐาน ให้แน่นและคล่องตัว เพื่อการฝึก ทักษะขั้นสูงรวมถึงการสร้างเสริมเทคนิค กลยุทธ์ต่างๆ ในลำดับต่อไป การฝึกซ้อมบ่อยๆ จะช่วย สร้างเสริมประสบการณ์ใน การเล่น ทำให้ร่างกายมีความแข็งแกร่ง มากขึ้น ช่วยเสริมความเชื่อมั่นและความพร้อมทางด้านจิตใจ^{๑๙}

^{๑๖} ฐานสามเส้าของเทนนิส , [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.school.net.th/library/webcontest2003/100team/dlnes019/Structure/under2.htm> [๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖].

^{๑๗} Hobden, Brett & Runtz, Gord, “Teaching Modern Tennis Part 4 : Introducing Modern Technique”, *TennisPro*, (September/October 2006) : 8.

^{๑๘} ประทุม ม่วงมี และนิตยา เกิดจันทิก, “ความจำเป็นเชิงสรีรวิทยาของกีฬาเทนนิส ”, ใน *คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับกีฬาเทนนิส*, รวบรวมโดย กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬากีฬาแห่งประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

^{๑๙} ดุรายละเอียดใน สืบสาย บุญวิรูปบุตร , “จิตวิทยาการเป็นนักกีฬาเทนนิส ”, ใน *คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับกีฬาเทนนิส*, รวบรวมโดย กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬากีฬาแห่งประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗๙.

๒) องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental Factors)

เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมร่างกายให้แสดงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึงความแข็งแกร่งทางใจ ได้แก่ การมีจิตใจที่มุ่งมั่น มีสมาธิและมีความตั้งใจ สามารถควบคุมตัวเองในการเล่นและคงความมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้น การพัฒนาความแข็งแกร่งทางใจ ด้วยกระบวนการคิด การสร้างแรงจูงใจเพื่อการทุ่มเท มุ่งมั่น พยายาม ฝ่าอุปสรรค ความยากลำบาก และความกดดันต่างๆ ทั้งที่เกิดจากตนเองและบุคคลรอบข้าง เป็นส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้ องค์ประกอบทางจิตใจ ที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส มีประเด็นหลักๆ ดังนี้

๒.๑) ทักษะคติในการเล่นเทนนิส (Attitude)

การเล่นเทนนิสต้องอาศัยความมานะ อดทน และความเข้าใจธรรมชาติของเทนนิสเป็นอย่างมาก ท่ามกลางอากาศที่ร้อน กลางแสงแดด ผู้เล่นเทนนิสต้องมีการเตรียมความพร้อม ต่ออุปสรรคต่างๆ ด้วยการ มีทัศนคติที่ดีและ คิดในทางบวก (Optimistic) ทักษะคติจะเป็นตัวนำพฤติกรรมและส่งผลต่อการเล่นเทนนิส ตัวอย่างที่ดีของทัศนคติในการเล่นเทนนิส เช่น การที่มองว่าแพ้ชนะเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขัน การฝึกซ้อมหนักและมีประสิทธิภาพเป็นหนทางของความสำเร็จ ชีวิตของผู้เล่นเทนนิสเพื่อความสำเร็จคือการซ้อมหนักโดยไม่กลัวการเจ็บหรืออันตราย การแพ้ชนะคือส่วนหนึ่งของการเล่นเทนนิส เมื่อแพ้แล้วไม่จำเป็นต้องแพ้อีก หรือชนะแล้วก็ไม่จำเป็นต้องชนะอีก เป็นต้น ตัวอย่างที่ไม่ดีของทัศนคติในการเล่นเทนนิส เช่น คนนี้เคยชนะมาแล้ว อยากรู้ชนะอีก คนนี้เคยแพ้แล้วต้องแพ้อีกแน่ แข็งแรงพอนอนดีกว่าก่อนการแข่งขันไม่มีปัญหาอะไร เป็นต้น

ทัศนคติทั้งสองแบบนี้จะส่งผลต่อพฤติกรรม ผู้เล่นเทนนิสที่แตกต่างกัน ทักษะคติที่ดีและคิดในทางบวกจะนำไปสู่การเล่นเทนนิสที่ดี และทำให้ผู้เล่นเทนนิสอยู่กับการเล่นเทนนิสได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข การปลุกฝังหรือให้ความสำคัญกับผล การแพ้ชนะมากเกินไปจากคนรอบข้างจะ ส่งผลให้เกิดความกดดันในหลายๆ ด้าน ถ้าผู้เล่นเทนนิสเห็นว่าผลสำเร็จของการเล่นเทนนิสคือชัยชนะเพียงอย่างเดียว จะส่งผลให้เกิดความรุนแรง และการโกงได้มากขึ้น ซึ่งไม่ช่วยให้มีการพัฒนาในตนเอง การปลุกฝังทัศนคติ ควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ พัฒนาการที่

เกิดจากการฝึกซ้อม ความมุ่งมั่นทุ่มเท ซึ่งจะส่งผลต่อการเล่นเทนนิสโดยตรงและการเป็นคนที่ดี ในสังคมด้วย^{๒๐}

๒.๒) ความมั่นใจในการเล่นเทนนิส (Self Confidence)

เป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ ผู้เล่นเทนนิส กล้าตัดสินใจ (Decision Making) สามารถตัดสินใจได้เร็วอย่างถูกต้องและเฉียบแหลม ไม่ว่าผลจะไม่ได้หรือดีอย่างที่คาดก็ตาม ผู้เล่นเทนนิสต้องเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าและฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ได้ ตลอดจนมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากกว่าความสงสัยเพราะได้ฝึกซ้อมทักษะมาอย่างดีแล้ว

๒.๓) แรงจูงใจในการเล่นเทนนิส (Motivation)

นักจิตวิทยาการกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา กล่าวว่า “แรงจูงใจเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ส่งผลต่อการเข้าร่วม การเล่น และการฝึกเล่น อย่างชั่วคราวและถาวร”^{๒๑} ส่วนเวนเบิร์กและกูลด์กล่าวว่า “แรงจูงใจเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทิศทางหรือการเลือกกิจกรรม (Direction) และระดับความเข้มข้นของพฤติกรรม (Intensity) ที่มีต่อสิ่งที่กำลังกระทำหรือที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น หรืออีกนัยหนึ่งคือเรื่องของการเลือกที่จะทำอะไรและทำมากน้อย (ทุ่มเท) แค่ไหน”^{๒๒}

แรงจูงใจมี ๒ ลักษณะ คือ แรงจูงใจภายใน ได้แก่ การให้ความสำคัญ ความรัก ความต้องการ ความสนใจในการเล่น ความสนุก การเล่นอย่างทุ่มเท ความพยายามเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง และการได้แสดงความสามารถ ส่วนแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ การได้รับ ของรางวัล เงินทอง ชื่อเสียง คำชมเชย จากการกีฬาพบว่า “แรงจูงใจภายในเป็นตัวกระตุ้นให้เกิด

^{๒๐} ฐานข้อมูลองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา , **ทัศนคติเกี่ยวกับการเล่นเทนนิส**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://sportscience.dpe.go.th/web/main/sportdata.jsp?sport=2&knowledge=3&id=2> [๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖].

^{๒๑} สืบสาย บุญวิรัตน์ นฤพนธ์ วงศ์จุฑารักษ์ อาพรพรณชนิด ศิริแพทย์ และฉัตรกมล สิงห์น้อย, **เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)**, (กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

^{๒๒} Weinberg, R. S., & Gould, D., **Foundations of Sport & Exercise Psychology**, (Champaign, IL : Human Kinetics, 2003), p. 48.

ความสำเร็จ ที่มากขึ้นกว่าเดิม”^{๒๓} จึงนับได้ว่าแรงจูงใจภายใน จากการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ ทำได้และมีพัฒนาการ บรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ของตนเอง เป็นสิ่งที่ดีที่ควรสนับสนุนและปลูกฝังแก่ผู้เล่นเทนนิสให้คงไว้ให้นานที่สุด

๒.๔) สมาธิในการเล่นเทนนิส (Stay Focused)

ในด้านจิตวิทยาการกีฬา “การมีสมาธิหมายถึงการไม่ให้สิ่งรบกวนภายนอกเข้ามาแทรกในความคิดและในสิ่งที่กำลังทำอยู่”^{๒๔} โดยธรรมชาติแล้วในการเล่นเทนนิสนั้นอาจใช้เวลานานในการเล่น ส่งผลให้สมาธิหลุดหรือเสียสมาธิในระหว่างการเล่นได้ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น การเล่นเสีย การตัดสินใจเล่นผิดพลาด การเล่นได้ไม่เท่าที่คิด หรือแม้แต่การเล่นได้ดีเกินคาดก็ทำให้เสียสมาธิได้ นอกจากนี้การเล่นเทนนิสยังมีลักษณะสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือเป็นแบบเล่นๆหยุดๆ (Stop and Go) ส่งผลให้เกิดความวอกแวกและความไม่ต่อเนื่องของสมาธิได้เช่นกัน ดังนั้นผู้เล่นเทนนิสควรเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายและมีกระบวนการตั้งสมาธิใหม่เพื่อการเล่นอีกครั้ง จะทำให้การเล่นเทนนิสมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๒.๕) ความมุ่งมั่นในการเล่นเทนนิส (Determination)

ความมุ่งมั่นนำไปสู่ความพยายามที่มากกว่า การคิดหาหนทาง และการดำรงความอดทนอดกลั้นเพื่อฟันฝ่าอุปสรรค ความกดดัน และทุกสภาวะที่เป็นลบหรือไม่เป็นไปอย่างคาดหวังไว้ การฝึกที่มีความหลากหลาย การสร้างสรรค์สถานการณ์ต่างๆ ที่ท้าทาย จะทำให้ผู้เล่นเทนนิสเกิดความมุ่งมั่นและทุ่มเทเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นๆ^{๒๕}

๒.๖) ความพอใจในการเล่นเทนนิส (Self Gratitude)

การสร้างและพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้เล่นเทนนิสเกิดการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ และมีความพอใจในการเล่นเทนนิส โดยเฉพาะอย่างยิ่งโค้ช เพื่อนและบุคคลใกล้ชิดมีผลอิทธิพลต่อความพอใจในการเล่นเทนนิส ประสบการณ์ความสำเร็จจากการบรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ มีความก้าวหน้าในการเล่นและการใช้เทคนิคต่างๆ รวมทั้งการได้รับการชื่นชม การพูด

^{๒๓} จัตรกมล สิงห์น้อย, “แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาระดับเยาวชนและระดับสโมสร”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๗), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๔} สืบสาย บุญวิบุตร, “จิตวิทยาการเป็นนักกีฬาเทนนิส”, ใน คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬา สำหรับกีฬาเทนนิส, รวบรวมโดย กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, หน้า ๓๙๓.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๕.

และให้กำลังใจจากคนรอบข้าง จะทำให้ผู้เล่นเทนนิสเกิดความพอใจและภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้เล่นเทนนิสได้ดีขึ้น^{๒๖}

๒.๗) ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นเทนนิส

(Coping with Pressure Situations & Anxiety)

ในการเล่นเทนนิสต้องเรียนรู้ว่า “ใจเป็นสิ่งที่มิไว้คิด แต่ไม่หวั่นไหวเพื่อวิตกกังวล”^{๒๗} โดยเฉพาะในเกมที่ทำท่ามากขึ้น ผู้เล่นเทนนิสส่วนใหญ่จะกังวลว่าตนเองจะเล่นไม่ได้ หรือทำได้ไม่ดีตามที่คาดหวังไว้ ซึ่งความกังวลนี้เกิดจากความสงสัยและความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง ซึ่งส่งผลให้เล่นเทนนิสได้ไม่ดี “สิ่งเหล่านี้เกิดจากความคิดที่เป็นธรรมชาติของคนทุกคน เพราะไม่มีใครเล่นเทนนิสได้อย่างสมบูรณ์แบบ”^{๒๘} ดังนั้นผู้เล่นเทนนิสต้องฝึกและพัฒนาความคิดจากการคิดลบให้เป็นการคิดบวก มุ่งเน้นให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ และขจัดความกลัวความไม่แน่ใจออกไปจากใจได้ จะส่งผลให้มีสมาธิและเล่นเทนนิสได้ดีมากขึ้น^{๒๙}

๓) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่น

(Environment Factors)

เป็นองค์ประกอบภายนอกที่ควบคุมไม่ได้หรืออาจควบคุมได้บ้าง ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางบุคคล และสังคมรอบข้างของผู้ เล่นเทนนิส เช่น ครู โค้ช ผู้ปกครอง ผู้บริหารองค์กร คู่เล่นเทนนิส ผู้ชมเทนนิสในสนาม มีส่วนในการสร้างสภาวะบรรยากาศที่ดี ทำท่าย เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นและพัฒนาความรู้สึกที่ดี ของผู้เล่นเทนนิส ผศ.ดร. สืบสาย บุญวีร์บุตร กล่าวเสริมว่า “กระบวนการกลุ่มมีอิทธิพลต่อการสร้างค่านิยม ทักษะและกำหนดแนวคิดต่อการเล่นและการแข่งขันกีฬาของคนในสังคมนั้นๆ สิ่งเหล่านี้มีผลส่งผลโดยตรงต่อความคิด อารมณ์และการรับรู้ตนเอง รวมทั้งสร้างความกดดันให้กับนักกีฬาและโค้ชได้ในการแข่งขัน”^{๓๐} ดังนั้นในการเล่นเทนนิส

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๖.

^{๒๗} สืบสาย บุญวีร์บุตร, “จิตวิทยาการเป็นนักกีฬาเทนนิส”, ใน **คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับกีฬาเทนนิส**, รวบรวมโดย กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, หน้า ๓๘๗.

^{๒๘} นฤพนธ์ วงศ์จุฑารัตน, “ถาม-ตอบ จิตวิทยาการกีฬา”, **สารจิตวิทยาการกีฬา Sport Psychology Bulletin**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖๕ (มีนาคม ๒๕๕๕) : ๑๑.

^{๒๙} สืบสาย บุญวีร์บุตร, “จิตวิทยาการเป็นนักกีฬาเทนนิส”, ใน **คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับกีฬาเทนนิส**, รวบรวมโดย กองสมรรถภาพการกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, หน้า ๓๘๗.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๙.

ทั่วไป บุคคลและสังคมรอบข้างที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ เช่น สถานที่การเล่นเทนนิสที่ดี มีอุปกรณ์กีฬาทันสมัย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จะเอื้อให้เกิดการเล่นเทนนิสที่มีประสิทธิภาพอีกทางหนึ่งด้วย

บทสรุป

จากการศึกษาสรุปได้ว่า ทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิส เป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ของการเล่นเทนนิส ผู้หัดเล่นใหม่ควรฝึก ทักษะพื้นฐาน ให้ถูกต้องเพื่อลดอุบัติเหตุและเพื่อเป็น พื้นฐานในการฝึกเล่นเทนนิส ขั้นสูงต่อไป ลักษณะท่าทางการเล่นเทนนิสขั้นพื้นฐานประกอบด้วย ๑) การยืนเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การจับไม้เทนนิส (Grip) ๓) การตีลูกกราวด์สโตรค (Groundstroke) ๔) การเสิร์ฟ (Serve) ๕) การตีลูกวอลเลย์ (Volley) ๖) การตบ (Smash) และ ๗) การลอป (Lob) ซึ่งในแต่ละทักษะนั้น โดยส่วนมากสามารถ แบ่งออกได้เป็น ๕ ขั้นตอน คือ ๑) การตั้งท่าตีลูกหรือท่าเตรียมพร้อม (Stance) ๒) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) ๓) การเหวี่ยงไม้ไปข้างหน้า (Forward Swing) ๔) จุดตีลูกกระทบหน้าไม้ (Point of Impact) และ ๕) การเหวี่ยงไม้ติดตามแรง (Follow-through) ยกเว้นการตีลูกลอป (Lob) ที่เว้นจังหวะการเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง (Back Swing) เพื่อรักษาเวลาเพราะ เป็นการตีลูกเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อฝ่ายตรงข้ามวิ่งขึ้นมาเล่นหน้าตาข่าย

การเล่นเทนนิสนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ ทางกรีกกีฬาแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิสทุกวันอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ มีจิตใจแจ่มใส อารมณ์ผ่อนคลาย มีความสุข มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้จักการให้อภัย มีสติและปัญญาในระดับที่สูงขึ้นสามารถวิเคราะห์กลยุทธในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ พร้อมทั้งขัดเกลาให้มีมารยาทในสังคม มีวินัย ตรงต่อเวลา และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเล่นเทนนิสจึงมีคุณค่าและประโยชน์ ในการพัฒนามนุษย์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม ให้เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ก่อให้เกิดสุขภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์

ส่วนองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส ประกอบด้วย ๓ ประการ คือ ๑) องค์ประกอบทางกาย (Physical Factors) ได้แก่ สัดส่วนร่างกาย (Body Size & Composition) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ด้วยการเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว (Speed) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength & Power) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility) ความอดทน (Endurance) ความสัมพันธ์ของตา-มือ-เท้า (Eye-Hand-Feet

Coordination) การหายใจ (Breathing) รวมถึงทักษะการเล่นเทนนิส (Skill) ด้วย ๒) องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental Factors) ได้แก่ การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ด้วยการสร้างเสริมทัศนคติ (Attitude) ความมั่นใจ (Self Confidence) แรงจูงใจ (Motivation) สมาธิ (Stay Focused) ความมุ่งมั่น (Determination) ความพอใจ (Self Gratitude) ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นเทนนิส (Coping with Pressure Situations & Anxiety) และ ๓) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่น (Environment Factors) ได้แก่ สิ่งแวดล้อมบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมวัตถุ หากขาดองค์ประกอบใดไปจะทำให้การเล่นเทนนิสไม่สามารถพัฒนาขึ้นถึงจุดสูงสุดได้