

กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



เทนนิส



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

เทนนิส

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์
ชื่อเรื่อง : เทนนิส
จำนวนหน้า : 154 หน้า
ISBN : 978-616-7952-06-2
พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤศจิกายน 2557
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ : บริษัท เต็มรักการพิมพ์ จำกัด
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง
จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัสวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน
314 อัสวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์
ราคา : 180 บาท

ก็พามีความสำคัญอย่างยิ่ง
สำหรับชีวิตของแต่ละคน
และชีวิตของบ้านเมือง

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
พระราชทานแก่เชิญองค์เทพในหนังสือเนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๓๑

ป้ายพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร

คำนำ

เทนนิสเป็นกีฬาอดิิตประเภทหนึ่ง ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันทั่วทุกภูมิภาคของโลก ซึ่งรวมทั้งประเทศไทยที่เด็ก เยาวชน และประชาชน ให้ความสนใจในการเล่นเทนนิสไม่น้อยไปกว่าประเทศใดในโลกและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยลำดับ รวมทั้งยังเป็นชนิดกีฬาที่ประชาชนให้ความสนใจในการติดตามชมเกมการแข่งขันไม่แพ้กีฬาอดิิตประเภทอื่นๆ ปัจจุบัน เทนนิสเป็นกีฬาสาขาสชนิดหนึ่ง ที่มีรายการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพกระจายไปทั่วโลก ส่งผลให้เทนนิสเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากเกือบทุกประเทศ สำหรับประเทศไทย ได้จัดกีฬาเทนนิสอยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติอย่างครอบคลุม ทั้งในด้านสุขภาพ นันทนาการ ความเป็นเลิศในการแข่งขัน และการแข่งขันเพื่อการอาชีพ อีกทั้งยังเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่รอนเทนนิสสมาคมแห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ หรือ MOU กับการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อผลักดันให้เทนนิสพัฒนาไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว ในอนาคต กีฬาเทนนิสในประเทศไทย จึงดูมีแนวโน้มสดใสและมีโอกาสจะได้รับความนิยมจากเด็ก เยาวชน และประชาชนเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ

ดังนั้น การจัดทำหนังสือ เทนนิส...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิตเล่มนี้ จึงสอดคล้องกับเป้าหมายและแนวทางในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผ่านเครื่องมือทางการกีฬา และสอดคล้องกับแนวคิดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมประชากรสู่ประชาคมอาเซียน ปูทางจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนต่อไป



กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจากยาเสพติด และอบายมุข นอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และกฎหมาย ของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย

ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่นิยม

tennis



และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ เป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มีทักษะในการเล่นกีฬา สามารถที่จะพัฒนา ฝึกฝน และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้ อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน นำมาซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝันให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ทำหาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดใน การแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีคุณภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความ รับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

tennis



เทนนิส...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้นๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือสิ่งตอบแทนที่จะพึงได้จากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ เพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่งที่คุณเล่นจะได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคร้ายแรงชนิดต่างๆ ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศเป็นเช่นนี้สักครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี และสิ่งที่ได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการซึมซับและปลูกฝังในเรื่องระเบียบ วินัย กฎกติกาในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความอดทน และอดทน หากประเทศใด เมืองใด ประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นนี้ ประเทศนั้น เมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใดๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เป็นที่สองรองใคร

ดังนั้น กีฬาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมาย

tennis



ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ 2542 ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้ อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติ ให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุน ที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นกีฬา นั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมกีฬาจะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสมบูรณ์รอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จความพ่ายแพ้ก็จะต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุข และปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่นเกมการแข่งขันเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการเล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทัด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกาของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุข ฉะนั้น ดังนั้น การเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการใช้กระบวนการเล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิต



อย่างกลมกลืน

ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การสัมผัส และคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรม นักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย ไปในตัว ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันอย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็จะไม่ใช้ความรุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิตซึมซับกับการไม่เอา รัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎหมายกติกาของสังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสี่ยงข้างมาก ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบหรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาก็มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติ ให้มีความสงบสุขและร่มเย็น สมดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531 ความตอนหนึ่งว่า

“ .. กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง...”

โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็นเครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาของสังคมและประเทศชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาศึกษาของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหาชาติ ความตอนหนึ่งว่า “...จาก

tennis



ประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่นกีฬา หรือสัมผัสกับกีฬา ในสนาม สิ่งก็ตามมาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคนก็คือ การเคารพกฎกติกา การรู้จักให้อภัย และรู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้ กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่หนักแน่น อดทน และสร้างสรรค์ หากคนในชาติมีคุณสมบัติดังเช่นนักกีฬาดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ให้สังคมและประเทศชาติน่าอยู่ ทั้งนี้ เพราะสมาชิกของสังคมมีระเบียบวินัย ยอมรับความคิดของผู้อื่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และให้อภัยผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่จะนำความสงบสุข และความเข้มแข็งมาสู่สังคมและประเทศชาติ และมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาของประเทศในปัจจุบัน”

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติ และพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา เพื่อร่วมกันผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหาชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่างครบวงจรและรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่หนักแน่น อดกลั้น และอดทน มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้ไปตามอารมณ์ความรู้สึก โกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแส ชักจูงจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึงการรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของ

tennis



สังคมและประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

ทีมงานผู้ศึกษาและวิจัย ได้พิจารณาเลือกชนิดกีฬาที่เห็นว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั้ง 15 ชนิดกีฬา เป็นกีฬาที่อยู่ในแผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาของชาติ แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬาอาชีพ และเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ (เอ็มโอยู) กับสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จำนวน 15 ชนิดกีฬา คือ (1) มวยไทย (2) ฟุตบอล (3) เทเบิลเทนนิส (4) แบดมินตัน (5) สนุกเกอร์ (6) กอล์ฟ (7) โบว์ลิ่ง (8) ตะกร้อ (9) เทนนิส (10) วอลเลย์บอล (11) วูตวู้ (12) บาสเกตบอล (13) กรีฑา (14) เทควันโด และ (15) กีฬาพื้นบ้าน

เทนนิส เป็นกีฬายอดนิยมและยอดฮิตชนิดหนึ่งของประเทศไทย ที่เด็ก เยาวชน และประชาชน นิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็นกีฬาสากลที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้ รู้ชนะ และด้านการสร้างนนทนากการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ เทนนิส ยังเป็นชนิดกีฬาในลำดับต้นๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศเริ่มให้ความสนใจและเลือกเล่นเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็นได้จากกระแสความนิยมและความสนใจในกีฬาเทนนิสในเด็กและเยาวชนที่เพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ และกลายเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุด จำนวนนักกีฬาเทนนิสทีมชาติไทยที่เดินทางไปแข่งขันรายการระดับนานาชาติต่างๆ ในต่างประเทศ และประสบความสำเร็จ ดังนั้น เทนนิส จึงเป็นกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผล

tennis



ต่อการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพประชากรที่ครบวงจร จัดเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิดกีฬาที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปลุกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เข้มแข็ง สามารถแข่งขันกับประเทศต่างๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ด้วยความปรารถนาดี
ผู้เรียบเรียง

tennis



tennis



10 *ເນນີ້*

สารบัญ

คำนำ	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	2
1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทนนิส.....	13
2. กีฬาเทนนิสในประเทศไทย.....	21
3. กฎและกติกากการเล่นกีฬาเทนนิส	27
4. กติกานำรู้กีฬาเทนนิส.....	53
5. ข้อควรรู้เกมกีฬาเทนนิส.....	61
6. เทคนิคการเล่นกีฬาเทนนิส.....	67
7. เกร็ดเทนนิสที่ควรรู้.....	87
8. ตามรอยนักเทนนิสระดับโลก.....	93
ภาคผนวก.....	135



tennis



1

ประวัติความเป็นมาของ กีฬาเทนนิส



tennis



เทนนิส เป็นกีฬาสาขากลยอดฮิตในลำดับต้นๆ ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนในโลกใบนี้ รวมทั้งประเทศไทยนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจำนวนเด็กและเยาวชนที่เข้าสู่วงการกีฬาเทนนิส มีเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ ส่งผลให้เทนนิส เป็นกีฬายอดฮิตดังกล่าวแล้วข้างต้น นอกจากนี้ เทนนิส จัดเป็นชนิดกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันที่โดดเด่น ทั้งประเภทสมัครเล่น และประเภทอาชีพ โดยเฉพาะประเภทอาชีพ เทนนิส เป็นกีฬาอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ให้กับนักกีฬามหาศาล โดยเทนนิส มีเมตซ์ หรือรายการการแข่งขันอาชีพชิงเงินรางวัลตลอดทั้งปี จำนวนเงินรางวัลถือว่าอยู่ในระดับสูง เมื่อเทียบกับกีฬาอาชีพชนิดอื่นๆ



สำหรับประวัติความเป็นมานั้น เทนนิส ถือว่าเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน กว่าที่จะก้าวมาสู่ความเป็นชนิดกีฬาที่ทันสมัย และโดดเด่น เทนนิสได้ผ่านพัฒนาการมาเป็นระยะเวลาหลายร้อยปี จากการศึกษาประวัติความเป็นมาและหลักฐานต่างๆ พบว่าเทนนิส เป็นชนิดกีฬาที่เล่นกันมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 13 ณ ประเทศฝรั่งเศส โดยเกมกีฬาที่เล่นกันในระยะเริ่มต้นนี้ ครั้งแรกมิได้เรียกว่าเทนนิส แต่เรียกว่า Le Jeu Du Paume (เจอเดอปุม) หรือเรียกในภาษาอังกฤษว่า The Game of the Palm (เกมของฝ่ามือ) และเป็น

tennis



ชนิดกีฬาที่ชนชั้นสูงนิยมเล่นกัน โดยจะเล่นในที่ร่มลักษณะการเล่น จะใช้ฝ่ามือตีลูกบอลทรงกลม หลังจากนั้น ได้มีการใช้แร็คเก็ตตีแทน ฝ่ามือ

ในการแข่งขันกีฬาเทนนิส ในระยะแรกๆ จะมีคำว่า La Journee หรือ ลาจูเน่ ในภาษาฝรั่งเศสโบราณเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งคำว่า La Journee หรือ ลาจูเน่ ดังกล่าว หมายถึงหนึ่งวัน ในการแข่งขันกีฬา แมตซ์สมัยนั้น จะยึดเอาจำนวนนาฬิกาใน 1 ชั่วโมง และจำนวนชั่วโมงใน 1 วันเป็นเกณฑ์ ดังนั้น กีฬาแมตซ์หนึ่ง จะมี 24 เกม ในแต่ละเกมจะมี 4 แแต้ม และแแต้มละ 15 คะแนน (ในหนึ่งชั่วโมง สามารถแบ่งออกเป็น 4 ช่วงๆ ละ 15 นาที) เมื่อนักกีฬาเล่นได้แแต้ม 45 คะแนนเท่ากัน จะต้องเล่นให้ได้ 2 แแต้มติดกันจึงเป็นผู้ชนะ ดังนั้น ถ้าเล่นได้แแต้ม 45 เท่ากัน ต้องเล่นอีก 2 แแต้ม คือ 15 และ 15 ซึ่งเมื่อรวมคะแนนทั้งหมดเข้าด้วยกัน คะแนนจะเกิน 60 ($45 + 15 + 15 = 75$) จึงตกลงเปลี่ยนคะแนนเมื่อแแต้มเท่าจาก 45 : 45 คะแนน มาเป็น 40 : 40 คะแนน แล้วแแต้มต่อไปจะเป็นแแต้มละ 10 คะแนน ($40 + 10 + 10$) และถ้าเกิดได้คะแนน 50 : 50 เท่ากัน ต้องเล่นกันใหม่จนกว่าจะได้ 2 แแต้มติดกัน จึงเป็นผู้ชนะ เช่นเดียวกับการเล่นเกม เมื่อได้ 23 เกมเท่ากัน จะแพ้ชนะกัน ต้องได้ 2 เกมติดกัน ซึ่งรวมแล้วจะเกิน 24 เกม จึงลดเป็นเมื่อได้ 22 เกมเท่ากันแล้วต้องได้อีก 2 เกมติดต่อกันจึงเป็นฝ่ายชนะ แต่การเล่นนานถึง 24 เกม ใช้เวลานานมาก ดังนั้น จึงค่อยๆ ลดลงจาก 24 เกม เหลือ 12 เกม จนในที่สุดเหลือ 6 เกมดังเช่นในปัจจุบัน

ในตอนต้นศตวรรษที่ 17 มีการสร้างคอร์ตหน้าบร็อยแแห่ง ในกรุงปารีส และกีฬาชนิดนี้เป็นที่นิยมมาก จนกระทั่งนำไปสู่การพนัน ทำให้กีฬานี้ถูกห้ามเล่นในที่สาธารณะ แต่อนุญาตให้เล่นได้ในกลุ่มสังคมชั้นสูง และในตอนปลายศตวรรษที่ 18 คำว่า เตอเน่ (Tenez) ก็ปรากฏขึ้น

