



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ร่างกายที่สมบูรณ์ที่จริง ๆ จะต้องมีสิ่งต่อไปนี้คือ ความแข็งแรง ความอดทน ความว่องไว ความเร็ว ความแม่นยำ และความสมดุล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างไคควย การออกกำลังกาย อันเป็นไปตามกฎพื้นฐานทางสรีรวิทยาข้อหนึ่งที่กล่าวว่า¹ "ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายจะดีขึ้น จะต้องมีภาระใช้งาน และถ้าขาดภาระใช้งานแล้ว ประสิทธิภาพนั้นจะลดลง" ตัวอย่างที่เราจะเห็นได้ชัดคือ กล้ามเนื้อที่ถูกเข้าฝืดไว้ไม่ให้มีการใช้งานเป็นเวลานาน ๆ เมื่อออกฝืดออก กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะลีบเล็กลงกว่าส่วนอื่นที่มีการใช้งานอยู่เป็นประจำ

การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องย่อมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายสามารถช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการเมื่อยขบหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกรังเกียจหน้ามึคเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ³

¹ John E. Nixon and Ann E. Jewett, An Introduction to Physical Education (Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1969), p. 206.

² P.J. Arnold, Education Physical Education and Personality Development (London: Elemann, 1968), p. 19.

³ อวย เกตุสิงห์, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, องค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย, 2514) (อัครสำเนา), หน้า 1.

การออกกำลังกายอยู่เสมอในกลางแจ้งเป็นประจำวันแต่พอควร ยังช่วยให้คนมี
อำนาจต้านทานโรคสูงอยู่เสมอด้วย⁴

นอกจากนี้การออกกำลังกายยังให้ประโยชน์ในด้านอื่น เช่น ในการลดน้ำหนักตัว
ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป (Overweight) นอกจากจะลดน้ำหนักลงได้ด้วยการรับประทานอาหาร
ให้น้อยลงแล้ว ยังสามารถช่วยตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายให้เป็นประจำอีกด้วย เพราะการ
ออกกำลังกายจะช่วยให้เกิดการเผาผลาญมากขึ้น เป็นการเพิ่มการใช้พลังงานในร่างกาย
(energy output)⁵

ประโยชน์สำหรับเพศหญิงโดยเฉพาะก็คือ เกี่ยวกับอาหารเจ็บปวดในระยะเวลาที่มี
ประจำเดือน (dysmenorrhea) การออกกำลังกายเสมอ ๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนนั้น
แข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายยังช่วยลดความตึงเครียดลงได้ ซึ่งเป็นผลให้ช่วยผ่อนคลายอาการ
เจ็บปวดลงได้⁶

นอกจากการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว การออกกำลังกาย
ที่พอเหมาะโดยสม่ำเสมอยังมีผลต่อจิตใจอีกด้วย จากการสำรวจความคิดเห็นของบรรดา
จิตแพทย์ของ โอลิเวอร์ เบิร์ด⁷ (Oliver Byrd) พบว่า จิตแพทย์จำนวน 91% ของทั้งหมด
ที่ทำการสำรวจเชื่อว่า การออกกำลังกายที่พอเหมาะด้วยเกมส์กีฬาต่าง ๆ นั้น ช่วยลดความ

⁴ประวัติกันสุรัตน์, "ทำไปคนแก่งแข็งแรง," วารสารสุขภาพ (พฤศจิกายน,
2516), 76 - 77.

⁵E.R. Andrews, H.W. Smith, M.L. Squance and M. Russell,
Physical Education for Girls and Women (Englewood Cliffs N.J.:
Prentice-Hall, 1963), p. 12.

⁶Ibid. p. 21.

⁷Oliver Byrd, "A Servey of Belicfs and Practices of Psy-
chiatrists on the Relief of Tension by Moderate Exercise," Journal
of School Health (November, 1963), p. 426.

ซึ่งเครียดทางจิตลงได้ กิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ การเดิน ว่ายน้ำ โบว์ลิ่ง กอล์ฟ เหนือ กิจกรรมเข้าจังหวะ การบริหารกาย การชกกระสอบ บาสเกตบอล ตกปลา พายเรือ ทำสวน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการ ออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับคนเราเสมอทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวาระสุดท้าย ทั้งนี้ เพราะการออกกำลังกายส่งเสริมการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพ คนในสมัยก่อนนั้น ชุมชนชาติและสิ่งแวดล้อมได้บีบบังคับให้ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้มีการออกกำลังกายเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจอย่างพอเพียง แต่ในปัจจุบันความจำเป็นทางธรรมชาติที่คอยบีบบังคับคนเราลดน้อยลงไปมาก หากแต่ความต้องการการออกกำลังกายของคนมิได้ลดลงตาม เราจึงมีการขาดการออกกำลังกายมากขึ้น อันเป็นเหตุให้คนในสมัยปัจจุบันมีสุขภาพในเกณฑ์ต่ำมากขึ้น อันทำให้เกิดภาวะในทางการแพทย์และเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

ตามผลการศึกษาของ สไมลีย์ (Smily) และ กูลด์ (Gould) ปรากฏว่า ความต้องการการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

1. อายุ 1 - 4 ขวบ ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดระยะเวลาที่ไม่ได้กินและนอน
2. อายุ 5 - 8 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย เช่นการวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย วันละอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 - 11 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 - 14 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

⁸วรัทที เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษา, แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 2 - 3.

5. อายุ 15 - 17 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1½ ชั่วโมง

6. อายุ 18 - 30 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31 - 50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลาง วันละอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

8. ตั้งแต่วัย 51 ปี ขึ้นไปร่างกายต้องการการออกกำลังในกิจกรรมที่เบาบางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

เพื่อให้คนเรามีการออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกายทั้งกล่าว ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่นั้น จึงต้องมีวิธีการชักจูงใจด้วยความสนุกสนานในการเล่นกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ มีกิจกรรมกีฬาที่เป็นที่นิยมอยู่หลายชนิด กิจกรรมบาสเกตบอลก็เป็นชนิดหนึ่งที่ขึ้นหน้าขึ้นตา นิยมเล่นกันแพร่หลายมาก มีการจัดไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนแทบทุกโรงเรียน มีการจัดการแข่งขันตั้งแต่ระดับกลุ่มเล็ก ๆ ไปจนถึงระดับชาติ เช่น กีฬาเอเซีย (Asian games) และกีฬาโอลิมปิก (Olympic games) สหรัฐอเมริกาถึงกับยอมรับการเล่นบาสเกตบอล เป็นกีฬาประจำชาติมาตั้งแต่วันที่ 20 มกราคม ค.ศ. 1892⁹ ทั้งนี้เพราะกีฬาบาสเกตบอลเป็นกิจกรรมที่ให้คุณประโยชน์ต่อผู้เล่นอย่างแท้จริง หลุยส์ อี มีนส์ (Louis E. Means) และ ฮาร์โรลด์ เค แจ็ค¹⁰ (Harold K. Jack) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกีฬามบาสเกตบอลว่า

⁹ปริศนา รอดโพธิ์ทอง, บาสเกตบอล, ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรเสรี, 2513, หน้า 4.

¹⁰Louis E. Means and Harold K. Jack, Physical Education Activities, Sports and Games, edited by Ailcene Lockhart (2d ed.; Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers, 1965), p. 36.

เป็นที่กีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย เล่นได้ทั้งกลางแจ้ง และในร่ม อุปกรณ์การเล่นจัดหาได้ง่ายสะดวก และราคาไม่แพง แมแต่แป้นสำหรับยิงประตูใช้ติดตั้งภายในบริเวณบ้านก็ได้ กีฬายาสเกตบอลต้องการความพร้อมของใจ ความอดทน และการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะและความมองไว ผู้เล่นควรเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นให้ก่อนที่จะเข้าร่วมการแข่งขันเป็นทีม การเล่นเกมเป็นประจำจะช่วยให้ผู้เล่นมีสุขภาพดีและมีทรวดทรงสวยงามดี นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจได้อีกด้วย ยิ่งกว่านั้น การเล่นเป็นทีมหรือแม้แต่การเล่นคนเดียว ยังเสริมสร้างคุณค่าในदान การเสียสละ การปรับตัวในสังคม การเป็นผู้นำ ความภาคภูมิใจ และยังส่งเสริมสุขภาพจิตด้วย

ด้วยเหตุข้างต้น จึงทำให้กิจกรรมบาสเกตบอลเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาดังการฝึกทักษะที่สำคัญอันหนึ่งในกิจกรรมบาสเกตบอล ที่จะทำใ้ผู้ที่มีทักษะดี เล่นได้ดี อันเป็นแรงจูงใจผู้เล่นคนหนึ่งให้นิยมและรักในการเล่นกิจกรรมบาสเกตบอลมากขึ้น และหาโอกาสเล่นเป็นประจำอยู่เสมอ "เราจะเห็นว่าบุคคลมั้ชอบมีส่วนรวมหรือเล่นอย่างสนุกสนานเป็นประจำเสมอในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตัวเองมีทักษะดี ตัวอย่างเช่น เด็กที่ว่ายน้ำได้ดีก็จะชอบว่ายน้ำอยู่เสมอ เด็กที่เล่นเทนนิสได้ก็มักจะชอบเล่นเทนนิสอยู่เสมอ เล่นแบดมินตันได้ก็มักจะชอบเล่นแบดมินตันอยู่เสมอ เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อเด็กได้เล่นแบดมินตันหรือเทนนิส หรือว่ายน้ำอยู่เสมอ ผลก็คือ เด็กจะได้รับประโยชน์ ทำให้พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม"¹¹

กีฬายาสเกตบอลเรียกได้ว่าเป็นเกมส์ที่มีการส่ง-รับลูกบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล อันเป็นทักษะที่สำคัญ ต้องการความชำนาญ และการฝึกฝนเป็นอย่างดี¹² และทักษะเหล่านี้เป็นการใช้งานของการประสานงานระหว่างสายตากับมือ

¹¹ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, เรื่องเดียวกัน, หน้า 4.

¹² Andrews, Smith, Squance and Russell, *ibid.*, p. 96.

(eye-hand coordination) ของผู้เล่นนั่นเอง ซึ่ง โคนาลด์ เค. แมทธิวส์¹³ (Donald K. Mathews) ได้กล่าวไว้ว่า "การประสานงานระหว่างสายตากับมือก็คือความสามารถของบุคคลในการขว้างหรือส่ง, การรับ, และการตี อันเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างตากับระบบประสาท-กล้ามเนื้อ (neuro-muscular system)" และผู้วิจัยได้นำมาเป็นวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงปริมาณในการฝึกทักษะที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือในกิจกรรมบาสเกตบอลที่ต่างกัน เพื่อให้ทราบว่าจำนวนครั้งในการฝึกอันใดจะให้ผลดีที่สุด ซึ่งผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้คงจะมีประโยชน์ต่อการฝึกกิจกรรมบาสเกตบอลของผู้ที่สนใจและผู้เล่นกีฬาบาสเกตบอลที่มีจำนวนมากมายังไม่มากนัก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบว่า การฝึกทักษะบาสเกตบอลที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือ ถ้ามีปริมาณในการฝึกต่างกันจะให้ผลแตกต่างกันหรือไม่
2. เพื่อให้ทราบถึงปริมาณในการฝึกทักษะบาสเกตบอลที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือที่จะให้ผลดีที่สุดแก่นักศึกษาหญิง

สมมุติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยคาดว่า ผลการฝึกที่มีปริมาณ (จำนวนหน่วยของการฝึก) ในการฝึกมากกว่าของการฝึกทักษะบาสเกตบอลที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือ ควรจะมีระดับความก้าวหน้าที่ดีกว่า ผลการฝึกที่มีปริมาณในการฝึกน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

¹³ Donald K. Mathews, Measurement in Physical Education, (Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1965), p. 168.

ขอบเขตของการวิจัย

ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาหญิง ที่ศึกษาประโยควิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครไค้ อาสาสมัคร เข้าร่วมการฝึก รวมทั้งสิ้น 56 คน มีอายุเฉลี่ย 19.8 ปี (อายุต่ำสุด 19 ปี, อายุสูงสุด 21.9 ปี), น้ำหนักเฉลี่ย 47.8 ก.ก. (น้ำหนักต่ำสุด 41 ก.ก., น้ำหนักสูงสุด 56 ก.ก.), ความสูงเฉลี่ย 155.0 ซม. (ต่ำสุด 148 ซม., สูงสุด 165 ซม.) แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน ให้เป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม

2. ระยะเวลาของการฝึก 4 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ฝึกติดต่อกัน

3. แบบฝึกมี 3 ช้อย่อย คือ

1. การส่งและรับลูกบอลกระทบผนัง เวลา 30 วินาที เท่ากับ 1 หน่วย

2. การส่งลูกบอลเข้าสู่เป้าระยะทาง 4.50 เมตร (15 ฟุต) 10 ครั้ง

เท่ากับ 1 หน่วย

3. การยิงประตูลูกโทษ 10 ครั้ง เท่ากับ 1 หน่วย

โดยกำหนดให้กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมไม่มีการฝึกเลย, กลุ่มที่ 2 มีปริมาณในการฝึกแบบฝึกทั้ง 3 ช้อย่อย ซอละ 1 หน่วย ต่อวัน, กลุ่มที่ 3 มีปริมาณในการฝึกแบบฝึกทั้ง 3 ช้อย่อย ซอละ 2 หน่วย ต่อวัน, กลุ่มที่ 4 มีปริมาณในการฝึกแบบฝึกทั้ง 3 ช้อย่อย ซอละ 3 หน่วย ต่อวัน เมื่อกลุ่มทดลองฝึกครบ 5 วัน ทำการทดสอบทุกกลุ่มในวันต่อไป จนกว่าจะครบ 4 สัปดาห์ของการฝึก

4. การทดสอบ

แบบทดสอบมี 3 ช้อย่อย คือ

1. การส่งและรับลูกบอลกระทบผนัง เวลา 30 วินาที

2. การส่งลูกบอลเข้าสู่เป้า 10 ครั้ง

3. การยิงประตูลูกโทษ 10 ครั้ง

การทดสอบทุกครั้งทำในเวลาประมาณ 8.30 น. ถึง 11.00 น. ในวันที่ 6
คือวันถัดจากวันที่มีการฝึกในแต่ละสัปดาห์

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่า สภาพการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อดำเนินการฝึกและทดสอบมีความเชื่อถือได้

ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

ผู้รับการฝึกแต่ละคนมีระดับความตั้งใจ ความสนใจ และความพยายามในการฝึก
แตกต่างกัน

สภาพของร่างกายและจิตใจของผู้เข้ารับการทดสอบในแต่ละครั้งอาจไม่เหมือนกัน

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงปริมาณในการฝึกซ้อมทักษะที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับ
มือในกิจกรรมบาสเกตบอล ที่พอจะเห็นผลได้ในนักศึกษาหญิง
2. ความรู้นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมกีฬาสเกตบอลโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เกี่ยวกับทักษะที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือ
3. อาจนำผลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงการฝึกทักษะที่ใช้การประสานงานระหว่าง
สายตากับมือของกิจกรรมบาสเกตบอลให้ถูกต้องและเหมาะสมกับระดับความสามารถของนัก
ศึกษาหญิง

คำจำกัดความ

การประสานงานระหว่างสายตากับมือ (eye-hand co-ordination)

หมายถึง การทำงานร่วมกันระหว่างประสาทตากับมืออันทำให้เกิดความแม่นยำ
ทักษะในกิจกรรมบาสเกตบอลที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือ ได้แก่
การรับและส่งลูกบอล และการยิงประตูบาสเกตบอล

ทักษะบาสเกตบอล หมายถึง ความสามารถในการเล่นบาสเกตบอลอันประกอบด้วย ความสามารถของการเคลื่อนไหวในการเล่น ความรวดเร็ว การส่งและการรับอย่างแม่นยำและรวดเร็ว และการยิงประตูอย่างแม่นยำ

ผู้รับการฝึก หมายถึง ประชากรผู้รับการฝึกทักษะบาสเกตบอลที่ใช้การประสานงานระหว่างสายตากับมือที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ เป็นนักศึกษาหญิงที่อาสาสมัครรับการฝึก รวมทั้งสิ้น 42 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 14 คน

ผู้รับการทดสอบ หมายถึง ประชากรในการวิจัยนี้รวมทั้งสิ้น 56 คน (แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 14 คน เป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุมไม่มีการฝึก กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มคือ ผู้รับการฝึก ที่ได้ฝึกตามแบบฝึกที่กำหนดไว้แล้ว) เข้ารับการทดสอบตามแบบทดสอบที่กำหนดไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลการฝึกว่าเป็นไปในทางใด

แบบฝึก หมายถึง การฝึกที่กำหนดให้แก่ผู้รับการฝึกได้กระทำติดต่อกันตามตารางเวลาที่วางไว้ ซึ่งแตกต่างกันตามกลุ่มการทดลองแบบฝึกนี้มี 3 ช้อย่อย คือ

1. การส่งและรับลูกบอลกระทบผนัง เวลา 30 วินาที (นับเป็น 1 หน่วย)
2. การส่งลูกบอลเข้าสู่ระยะทาง 4.50 เมตร (15 ฟุต) 10 ครั้ง (นับเป็น 1 หน่วย)
3. การยิงประตูลูกโทษ 10 ครั้ง (นับเป็น 1 หน่วย)

ได้กำหนดให้กลุ่มควบคุมไม่มีการฝึก กลุ่มที่ 2 ฝึกตามแบบฝึกช้อย่อย 1 หน่วย, กลุ่มที่ 3 ฝึกช้อย่อย 2 หน่วย, กลุ่มที่ 4 ฝึกช้อย่อย 3 หน่วย ระหว่างแต่ละหน่วยของการฝึก ผู้รับการฝึกหยุดพักได้เล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องฝึกติดต่อกันไปทันที

หน่วย หมายถึง ปริมาณในการฝึกแบบฝึกแต่ละช้อย่อย ซึ่งมีปริมาณเท่ากันในช้อย่อยด้วยกัน

แบบทดสอบ หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้วัดผลการฝึกจากผู้รับการฝึกทั้ง 56 คน อันมี 3 ช้อย่อย คือ

1. การส่งและรับลูกบอลกระทบผนัง เวลา 30 วินาที

2. การส่งลูกบอลเข้าสู่เป้าระยะทาง 4.50 เมตร 10 ครั้ง

3. การยิงประตูลูกโทษ 10 ครั้ง

การทดสอบใหญ่เขารับการทดสอบ ทำแต่ละขอย่อยนั้น 2 ครั้ง บันทึกคะแนนครั้งที่ดีกว่าไว้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย