



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กนก สมะวาระธนะ. ผลของการฝึกสายตาที่มีต่อความสัมพันธ์ผลการเรียนเทนนิส.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2517.
- กอง วิสุทธารมย์. เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ  
สันทนาการ. 1 - 4 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 30.
- ชัยพร วิชชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย , 2525.
- เดโช สวานานนท์. จิตวิทยาสำหรับครูและผู้บริหาร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพ  
มหานคร : โอเดียนสโตร์ , 2514.
- บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 1  
กรุงเทพมหานคร : เจริญผล , 2532.
- \_\_\_\_\_ . วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 1  
กรุงเทพมหานคร : เจริญผล , 2532.
- น้ำชัย เลวลีย์. ผลของการสอนเทนนิสด้วยวิธีสอนแบบใช้หน้าหนักและไม่ใช้หน้าหนัก  
ในการฝึก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,  
2525.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช , 2528.
- \_\_\_\_\_ . สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช ,  
2517.

- พจนีย์ ธนาคม. การสร้างแบบทดสอบทักษะทางกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2517.
- พอง เกิดแก้ว. คู่มือครู วิชาพลศึกษา รายวิชา พ 0017 เทนนิส. กรุงเทพ  
มหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2524.
- วันชัย กิตติศรีวรพันธ์. การเปรียบเทียบการถ่ายโยงการเรียนรู้ระหว่างการ  
เรียนรู้โปรแกรมฮาลเลย์ที่มีต่อการเรียนรู้โปรแกรมฮาลเลย์กับการเรียนรู้โปรแกรม  
ที่มีต่อการเรียนรู้โปรแกรมฮาลเลย์ในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2526.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพ  
มหานคร : ไทยวัฒนาพานิช , 2527.
- วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ. ผลของการฝึกหัดศัลยกรรมจินตนาภาพที่มีต่อการเรียนรู้  
ทักษะและการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2529.
- วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์. หลักการเรียนรู้สำหรับนักพลศึกษา. วารสารสุขศึกษา  
พลศึกษา และสันทนาการ. 4(ตุลาคม 2523) : 13.
- รอสวัด แทนเนอร์. หนังสือคู่มือนักเทนนิส. เรียบเรียงโดย สุทธิพร กรุงเทพ  
มหานคร : สามเจริญพานิช (ม.ป.ป).
- ศิลาชัย สุวรรณธาดา. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติ. กรุงเทพ  
มหานคร : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2523.
- \_\_\_\_\_. จิตวิทยาการกีฬา: วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.  
2 (เมษายน 2531) : 1 - 10.
- \_\_\_\_\_. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพ  
มหานคร : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2533.

- สมจิตร ทองประดับ. เรียนเทนนิสด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
นั้นชัย , 2531.
- อนันต์ ศรีโสภากา. หลักการวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช ,  
2527.
- อรทัย ชื่นมนุชย์ และคณะ. คู่มือจิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา  
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง , 2520.
- เอก เกิดเต็มภูมิ. การเปรียบเทียบการถ่ายโยงการเรียนรู้ระหว่างการเรียน  
โปรแกรมที่มีต่อการเรียนรู้แบ็คแฮนด์ กับการเรียนรู้แบ็คแฮนด์ที่มีต่อการ  
เรียนโปรแกรมในกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย , 2523.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Cermak, L.S. Human Memory. New York : The Ronald Press , 1972.
- Clarence J. How to Play Tennis. London : The Hamlys Publishing Group , 1980.
- \_\_\_\_\_. Tennis. London : The Hamlys Publishing Group , 1985.
- Clark, L.V. Effect of Mental Practice on the Development of a Certain Motor Skill. Research Quarterly , 37(May, 1966) : 231 - 240.
- Corbin, C.B. Mental Practice. in W.P. Morgan (Ed.). Ergogenic and Muscular Performance. New York : Academic Press , 1972.
- Drowatzky, J.N. Motor Learning Principle and Practice. Minneapolis : Burgess Publishing , 1975.
- Hewitt, J. E. Hewitt's Tennis Achievement. Research Quarterly , 37(May, 1966) : 231 - 240.
- Magill, R.A. Motor Learning Concepts and Applications. 2nd ed. Iowa : Wm. C. Brown Company , 1984.
- Oxdendine, J.B. Effects of Mental and Physical Practice on the Learning of Three Motor Skills. Research Quarterly, 1969, 40 : 755 - 763.

Richardson, A. Mental Practice : A Review and Discussion.  
Research Quarterly , 1967 , 38 - Part I : 95 - 107 :  
Part II : 263 - 273.

Sarubbi, F.K. The Effectiveness of Two Methods of the  
Practice and Three Different Size Rims on the  
Improvement of Basketball Shooting. Dissertation  
Abstracts International, 32(March 1972) : 5052 A.

Shiekh, A.A. Imagery : Current Theory , Research and  
Application. New York : John Wiley Sons , 1983.

Singer, R.N. Motor Learning and Human Performance. 3rd ed.  
New York : McMillan Publishing , 1980.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก.

ที่ ทม 0309/882

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

26 มกราคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน นายสนาม เชนนิส สโมสรข้าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์

เนื่องด้วย น.ส. อัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ นิสิตชั้นปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกหัดด้านใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โดยการขอใช้สนามเทนนิสของ สโมสรข้าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ น.ส. อัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ ได้ใช้สถานที่ดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3530





ภาคผนวก ค.

## ฉบับที่ ๓๖๖ การทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 7-8-9-10-11 มีนาคม 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบก่อนการฝึก (กลุ่มทดลอง)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	5	-	1	2	4	2	1	5	1	3	24
2.	5	2	2	2	-	-	-	4	3	4	22
3.	1	2	3	1	6	1	4	5	1	-	24
4.	1	4	-	3	2	-	2	4	3	5	24
5.	2	4	1	2	3	2	2	2	2	-	20
6.	2	2	4	3	1	2	-	2	-	4	20
7.	6	5	1	3	2	1	3	-	4	2	27
8.	1	2	-	2	5	2	1	2	2	4	21
9.	1	3	6	-	3	1	-	1	4	6	25
10.	1	6	5	-	2	5	1	-	1	6	27
11.	-	5	1	4	-	1	1	6	5	4	27
12.	2	2	1	2	1	4	5	2	4	2	25
13.	2	-	1	4	4	2	6	2	2	-	23

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	2	-	4	2	1	4	-	6	-	1	20
15.	-	6	-	6	1	2	3	2	4	-	24
รวม	31	43	30	36	35	29	29	43	36	41	353

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 7-8-9-10-11 มีนาคม 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบก่อนการฝึก (กลุ่มควบคุม)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	2	-	2	1	4	2	3	4	2	2	22
2.	2	-	4	1	2	1	5	2	2	1	20
3.	2	2	2	2	1	2	1	1	1	6	20
4.	-	1	3	2	3	3	1	-	4	4	21
5.	2	2	3	1	2	1	2	5	2	2	22
6.	2	1	-	2	-	6	3	2	6	1	23
7.	-	5	2	6	1	1	-	2	1	3	21
8.	4	2	-	5	6	1	-	3	1	2	24
9.	4	2	1	1	-	2	1	1	2	6	20
10.	4	4	-	1	-	-	5	-	6	2	22
11.	5	1	1	4	4	1	-	2	3	-	21
12.	5	1	4	6	3	-	1	1	3	-	24
13.	5	2	6	1	1	2	1	1	5	-	24

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	1	1	3	1	-	4	3	5	-	2	20
15.	4	-	2	3	2	2	4	5	-	2	24
รวม	42	24	33	37	29	28	30	34	38	33	328.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉบับที่การทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 24-25 มีนาคม 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบครั้งที่ 2 (กลุ่มทดลอง)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	3	6	6	2	2	-	2	2	1	1	25
2.	3	3	2	-	2	2	-	4	3	6	25
3.	5	2	-	6	5	2	2	-	-	2	24
4.	-	3	-	2	-	1	3	2	1	4	16
5.	-	-	-	6	5	1	5	-	4	4	25
6.	3	1	5	-	2	4	1	-	6	4	26
7.	2	1	6	3	-	1	1	1	2	1	18
8.	1	1	2	2	1	2	4	6	2	1	22
9.	6	1	2	2	1	-	3	3	-	1	19
10.	2	5	1	-	2	5	2	1	6	-	24
11.	4	2	2	3	-	1	5	-	2	2	21
12.	5	2	6	2	-	2	2	2	5	3	29
13.	3	6	6	5	-	1	3	3	-	2	29

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	2	1	5	2	5	2	1	6	1	2	27
15.	2	-	1	-	5	2	2	2	6	6	26
รวม	41	34	44	35	30	26	36	32	39	39	356

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉบับที่การทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 24-25 มีนาคม 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบครั้งที่ 2 (กลุ่มควบคุม)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	2	1	5	3	-	2	3	2	2	2	22
2.	1	2	2	-	1	4	6	1	5	1	23
3.	2	1	2	2	1	1	3	5	1	1	19
4.	1	-	1	1	5	4	1	1	5	6	25
5.	-	3	5	6	-	1	3	2	4	1	25
6.	2	6	-	6	-	1	-	1	1	6	23
7.	1	3	1	2	-	6	-	1	1	6	21
8.	-	1	1	2	6	2	3	2	-	6	23
9.	-	5	2	1	3	-	1	6	2	-	20
10.	-	4	4	1	5	2	6	2	1	1	26
11.	1	-	2	2	1	3	1	5	4	2	21
12.	5	2	2	1	4	-	2	6	1	2	25
13.	4	-	3	1	-	-	3	1	1	3	16

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	5	-	4	-	4	-	1	4	6	1	25
15.	1	4	1	4	2	4	1	2	4	2	25
รวม	25	32	35	32	32	30	34	41	38	40	339

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 14-15 เมษายน 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบครั้งที่ 3 (กลุ่มทดลอง)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	1	6	1	4	2	1	5	1	4	3	28
2.	2	-	3	3	-	1	-	5	2	5	21
3.	2	2	2	4	2	2	2	-	2	4	22
4.	-	4	2	-	3	2	4	5	-	2	22
5.	4	3	2	2	5	-	-	2	2	-	20
6.	-	1	6	6	3	1	5	1	1	3	27
7.	4	4	1	-	3	1	4	1	1	1	20
8.	3	1	2	-	5	3	1	3	1	1	20
9.	5	1	1	4	2	4	5	6	2	-	30
10.	5	1	3	3	4	-	1	3	6	2	28
11.	2	3	3	-	1	4	5	5	3	6	32
12.	5	5	4	-	6	-	6	1	3	2	32
13.	2	2	1	5	-	-	6	2	2	2	22

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	5	1	-	-	2	5	3	2	2	4	24
15.	4	6	-	2	3	3	2	5	5	1	31
รวม	44	40	31	33	41	27	49	42	36	36	379

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฉบับที่การทดสอบการ เสรีพิ

ทดสอบเมื่อ 14-15 เมษายน 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบครั้งที่ 3 (กลุ่มควบคุม)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	2	2	4	-	2	5	2	3	-	1	21
2.	3	2	2	2	4	-	-	3	2	3	21
3.	2	4	-	5	5	-	6	2	1	1	26
4.	2	1	2	-	-	3	2	6	1	2	19
5.	1	-	5	2	5	1	5	6	-	2	27
6.	2	5	-	2	3	-	2	5	1	6	26
7.	3	6	2	1	5	3	2	1	-	1	24
8.	2	5	4	1	2	-	5	1	-	2	22
9.	5	2	1	2	2	2	4	2	6	-	26
10.	2	-	2	4	1	6	2	1	2	1	21
11.	-	6	-	2	1	-	6	3	-	4	22
12.	1	6	-	4	2	5	-	6	1	1	26
13.	-	1	2	2	6	5	1	4	-	2	23

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	4	2	2	-	4	3	2	6	2	2	27
15.	2	1	1	1	1	6	2	6	-	3	23
รวม	31	43	27	28	43	39	41	55	16	31	354

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 28-29 เมษายน 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก (กลุ่มทดลอง)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	1	1	3	6	-	3	1	2	2	5	24
2.	6	6	1	2	5	6	-	4	2	-	32
3.	1	4	6	1	2	4	2	4	5	4	33
4.	2	5	3	-	2	2	-	5	-	2	21
5.	2	2	2	-	4	3	4	2	2	2	23
6.	1	1	-	1	6	6	3	-	2	6	26
7.	2	4	5	2	6	-	-	2	2	2	25
8.	5	1	2	3	6	3	2	-	3	-	25
9.	1	-	4	1	6	6	-	4	2	5	29
10.	3	4	1	4	2	-	5	1	5	6	31
11.	2	5	6	1	3	1	5	6	-	3	32
12.	1	6	5	2	6	2	1	-	1	2	26
13.	5	2	4	1	-	5	-	4	6	2	29

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	1	2	-	1	5	2	3	4	4	2	24
15.	1	1	5	5	-	2	1	-	2	6	23
รวม	34	44	47	30	53	45	27	38	38	47	403

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบบันทึกการทดสอบการเสิร์ฟ

ทดสอบเมื่อ 28-29 เมษายน 2533 เวลา 16.00 น.

การทดสอบหลังการฝึก (กลุ่มควบคุม)

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	4	-	2	3	6	-	2	2	2	2	23
2.	2	2	5	-	2	6	5	2	3	-	27
3.	1	2	4	1	1	-	6	2	2	1	20
4.	2	5	1	1	1	-	2	5	-	3	20
5.	3	6	5	-	2	-	2	1	6	4	29
6.	-	2	4	3	-	1	5	2	1	2	20
7.	2	2	-	4	4	5	1	-	6	2	26
8.	2	2	1	2	6	5	1	3	-	2	24
9.	-	1	2	2	1	3	6	5	1	1	22
10.	3	1	3	1	-	4	2	-	1	5	20
11.	2	2	1	-	2	4	2	-	5	2	20
12.	6	2	2	-	5	3	1	4	-	2	25
13.	1	2	4	1	6	6	-	4	5	3	32

	คะแนนที่ได้										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14.	1	-	-	6	1	2	6	2	6	2	26
15.	2	1	6	1	-	1	2	5	-	5	23
รวม	31	30	40	25	37	40	43	37	38	36	357

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ภาคผนวก ง.

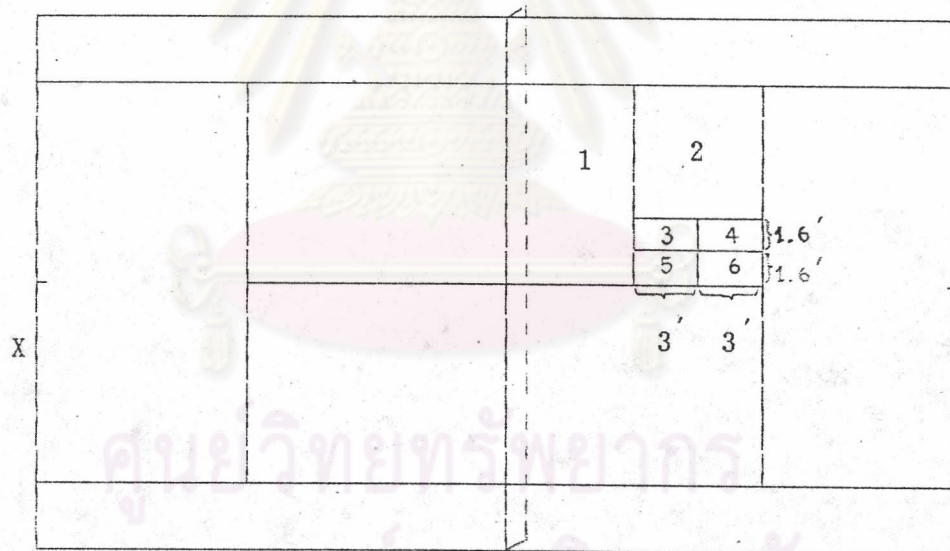
## แบบทดสอบความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของ เฮวิต

(Hewitt's Achievement Test)

แบบทดสอบนี้ มีความเที่ยงตรงระหว่าง .52 - .93

ความเชื่อมั่นระหว่าง .75 - .94

## แบบทดสอบการเสิร์ฟลงจุด (Service Placement)

การกำหนดจุดบนสนาม ตามรูป

วิธีการ เมื่อทำการสาธิตให้ผู้เข้ารับการทดสอบดูแล้ว ให้อบอุ่นร่างกาย 10 นาที ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องทำการเสิร์ฟจำนวน 10 ครั้ง ลงในเขตเสิร์ฟที่มีเครื่องหมายกำหนดไว้ ในการเสิร์ฟจะต้องให้ลูกบอลที่เสิร์ฟสูงกว่าตาข่ายแต่ต่ำกว่าเส้นเชือกที่สูงไว้สูง 7 ฟุต

การนับคะแนน ให้คะแนนตามตัวเลขที่กำหนดลงบนพื้นสนามในเขตเสิร์ฟ ลูกบอลที่  
ออกนอกเขตเสิร์ฟและสูงกว่าเชือกที่ขึงไว้ให้คะแนนเป็นศูนย์ ลูกบอล  
ที่กระทบตาข่าย ไม่ข้ามตาข่ายให้เสิร์ฟใหม่ โดยไม่นับครั้งที่เสิร์ฟ  
กระทบตาข่าย คะแนนที่ได้ทั้งหมด คือ ผลบวกของคะแนนที่ได้จาก  
การเสิร์ฟแต่ละครั้ง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก จ.

## โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟ

ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน

เวลา 17.00 - 17.30 น.

ฝึกทักษะการเสิร์ฟ ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์

สัปดาห์ที่ 1

1. อบอุ่นร่างกาย และกายบริหาร
2. ฝึกหัดการโยนลูกเทนนิส (10 นาที)
3. การเหวี่ยงไม้ในท่าเสิร์ฟ (10 นาที)
4. การเสิร์ฟเข้าหาผนัง (10 นาที)

สัปดาห์ที่ 2

1. อบอุ่นร่างกาย และกายบริหาร
2. การเหวี่ยงไม้ในท่าเสิร์ฟ (10 นาที)
3. การเสิร์ฟเข้าหาผนัง โดยเขียนวงกลมแสดงตำแหน่งที่ต้องการไว้ที่ผนัง (10 นาที)
4. การเสิร์ฟโดยผู้เสิร์ฟยืนที่เส้นเสิร์ฟ เสิร์ฟลงในคอร์ต (10 นาที)

สัปดาห์ที่ 3 - 4

1. อบอุ่นร่างกาย และกายบริหาร
2. การเสิร์ฟเข้าหาผนัง โดยเขียนวงกลมแสดงตำแหน่งที่ต้องการไว้ที่ผนัง (10 นาที)

3. การเสิร์ฟ โดยผู้เสิร์ฟยืนที่เส้นเสิร์ฟ วางอุปกรณ์แสดงตำแหน่งที่ต้องการให้ผู้เสิร์ฟกระทำการเสิร์ฟ เช่น ครอบงาส์ลูกเทนนิส ไม้เทนนิส (10 นาที)

4. การเสิร์ฟ โดยให้ผู้เสิร์ฟยืนที่ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างเส้นเสิร์ฟกับเส้นท้ายคอร์ต (10 นาที)

#### สัปดาห์ที่ 5

1. อบอุ่นร่างกาย และกายบริหาร

2. การเสิร์ฟ โดยให้ผู้เสิร์ฟยืนที่ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างเส้นเสิร์ฟกับเส้นท้ายคอร์ต กำหนดตำแหน่ง โดยใช้ครอบงาส์ลูกเทนนิสวางไว้ในตำแหน่งที่ต้องการ (5 นาที)

3. การเสิร์ฟ โดยให้ผู้เสิร์ฟยืนที่ตำแหน่งเสิร์ฟจริง (5 นาที)

4. การเสิร์ฟ โดยให้ผู้เสิร์ฟยืนในตำแหน่งเสิร์ฟจริง วางครอบงาส์ลูกเทนนิสหรือไม้เทนนิสในตำแหน่งที่ต้องการ (10 นาที)

#### สัปดาห์ที่ 6

1. อบอุ่นร่างกาย และกายบริหาร

2. การเสิร์ฟ โดยให้ผู้เสิร์ฟยืนในตำแหน่งเสิร์ฟจริง (10 นาที)

3. การเสิร์ฟ โดยให้ผู้เสิร์ฟยืนในตำแหน่งเสิร์ฟจริง วางครอบงาส์ลูกเทนนิสหรือไม้เทนนิสในตำแหน่งที่ต้องการ (10 นาที)

4. การเสิร์ฟโดยให้ผู้เสิร์ฟยืนในตำแหน่งเสิร์ฟจริง ให้ผู้เสิร์ฟกำหนดตำแหน่งของลูกเสิร์ฟด้วยตนเองตามต้องการ (10 นาที)

## ภาคผนวก จ.

## โปรแกรมการฝึกหัดในใจ

## ขั้นตอนการฝึกหัดในใจการเสิร์ฟเทนนิส

(เวลา 10 นาที)

- ขั้นที่ 1 ผู้เข้ารับการฝึกนั่งหลับตา
- ขั้นที่ 2 สร้างภาพในใจของลูกเทนนิส
- ขั้นที่ 3 สร้างภาพในใจของสนามเทนนิส
- ขั้นที่ 4 สร้างภาพในใจของลูกเทนนิสอยู่ที่จุดหนึ่งของคอร์ตเสิร์ฟ
- ขั้นที่ 5 สร้างภาพในใจของการลอยของลูกเทนนิสข้ามตาข่ายกลับมายังตนเอง
- ขั้นที่ 6 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังเสิร์ฟ และมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน
- ขั้นที่ 7 สร้างภาพในใจของตนเอง มองตามลูกบอลไปตกลงยังจุดที่กำหนดไว้ใน  
ตอนแรก

ทำซ้ำจากขั้นที่ 1 ถึง 7 เป็นจำนวน 10 ครั้งหรือภายใน 10 นาที

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาวอัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ เกิดวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2505  
ที่อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขา  
พลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยครูอุดรธานี ในปีการศึกษา  
2526 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เมื่อ พ.ศ. 2531 ปัจจุบันรับราชการที่โรงเรียนเทศบาลวัดชัยมงคล อำเภอเมือง  
จังหวัดแพร่

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย