

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาที่ได้รับความนิยมและความสนใจอยู่เสมอในปัจจุบันนี้คือ กีฬาบาสเกตบอล จะเห็นได้จากการแข่งขันที่มีตั้งแต่ระดับนักเรียน ระดับประชาชน ระดับประเทศ จนถึง ระดับโลก คือ ในกีฬาโอลิมปิก เป็นกีฬาที่ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากทั้งทาง ราชการและเอกชนด้วยดี ซึ่งสามารถสังเกตได้จากการจัดการแข่งขันที่มีขึ้นเสมอ ๆ และเป็นวิชาหนึ่งที่บรรจุอยู่ในหลักสูตรวิชาพลศึกษาในโรงเรียน

ในการเล่นบาสเกตบอลนั้น หักกะเบือ่งกันในการเล่นเป็นสิ่งที่สำคัญมากและ หักกะเบือ่งที่เป็นหัวใจของบาสเกตบอล คือ การยิงประตู ซึ่งผู้เล่นทุกคนต้องฝึกให้เกิดความ ชำนาญ ทิมที่มีความแม่นยำในการยิงประตูและมีหักกะเบือ่งอื่นหักกะเบือ่งกัน ย่อมประสบความสำเร็จ ในการเล่นมากกว่า ดังนั้น การยิงประตูทุกครั้งต้องหวังผลได้แน่นอน (วิริยา บุญชัย 2517: 1-2)

ปัจจุบันนี้ประเทศต่าง ๆ ในยุโรปและอเมริกา อีกทั้งประเทศญี่ปุ่น ได้จัดเวลา ให้นักกีฬา ได้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่กันไปกับการฝึกซ้อมให้ร่างกายเกิดความทรหด ออกทนและเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาด้วย

เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า คนเรานั้นมีพลังสะสมหรือพลังสำรอง (Reserve power) บางที่เรียกว่า พลังแฝง (Latent power) อยู่ในตัวด้วยกันทุกคน แต่การ ที่จะนำเอาพลังดังกล่าวออกมาใช้นั้น ต้องมีวิธีหรือมีเหตุและมีปัจจัย ทั้งนี้คนเรานั้น ขรุมชาติโคสร่างพลังศักยภาพ (Potential energy) ไว้ในตัวของมากมาย แต่การกิจปกติประจำวันนั้น เราใช้มันเพียง 10-25% เท่านั้น จิตของมนุษย์หรือ พลังในตัวมนุษย์นี้ นักจิตวิทยาจึงพยายามหาวิธีดึงเอาออกมาใช้ โดยพยายามฝึกจิต ให้มีสมาธิสูง ที่เรียกว่า จิตตั้ง (Pure conscious mind) อันเป็นภาวะของจิตที่ ละเอียดยิ่ง ซึ่งสามารถดึงเอาพลังสะสมหรือพลังงานภายใน (Unconscious mind) ออกมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ เช่น เพื่อการกีฬา (เจก ธนะสิริ 2528: 67)

นักจิตวิทยาแบ่งจิตออกเป็น จิตสำนึก (Conscious mind) และจิตใต้อำนาจ (Unconscious mind) จิตสำนึกมีหน้าที่ควบคุมก้านการรับรู้ข่าวสารที่ผ่านสู่สมอง โดยจิตสำนึกจะรับรู้ข่าวสารไว้ ทำให้ผู้นั้นเกิดการเรียนรู้ เป็นความรู้ ความคิด และจะส่งต่อไปยังจิตใต้อำนาจ ซึ่งเป็นส่วนที่เก็บความจำเหมือนกับสมองกลที่ยิ่งใหญ่สำหรับเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเข้าไปยังประสาทรับรู้สักใด ก็จะไม่มีการลืม ถึงแม้จิตสำนึกจะทำงานอยู่ตลอดเวลา และจะสะสมความรู้เอาไว้มากมายแต่ก็ไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าจิตใต้อำนาจอยู่ในสภาพฟุ้งซ่าน ควบคุมไม่ได้ ความฟุ้งซ่านทำให้ไม่อาจแสดงข้อมูลในอดีตที่ออกมาได้ ดังนั้นในการควบคุมจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ วิธีการที่จะควบคุมจิตอย่างง่าย ๆ คือ การใช้สมาธิ (กรณิการ์ รักษุมแก้ว 2524: 10) เพราะเป็นการทำให้จิตสงบ มีสติอยู่กับตัว จัดความคิดเป็นระบบ

การเกิดสมาธิได้คือนั้น จำเป็นต้องอาศัยการฝึก เพื่อที่จะสามารถควบคุมจิตได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธิเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมีอยู่หลายวิธี วิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติ คือ วิธีการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ อานาปาน แปลว่า ลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (พระศรีวิสุทธิกวี 2527: 33)

การมีสติของร่างกายนั้นเป็นการทำงานของระบบประสาท เป็นต้นตอในการเตรียมพื้นฐานสำหรับการรับรู้ความรู้สึกและความจำ ซึ่งสามารถตรวจสอบและบันทึกได้ เป็นคลื่นไฟฟ้าสมองจังหวะคลื่นอัลฟา ที่มีความถี่ของคลื่นประมาณ 8-13 เฮิรตซ์ (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และเพ็ญทิมล ชัมมวรคิตติ 2530: 573)

เจก ชนะสิริ (2528: 51) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกการปฏิบัติสมาธิไว้ 7 ประการ คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการต่อสู้การรบและเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต
3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติและการเข้าใจ

ตนเอง

4. ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ตนเอง

6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และเพ็ญพิมล ชัมมรคคิต (2530: 550-551)
 ไต่ถามว่า

จิตใจและระบบประสาทรับสัมผัสทำหน้าที่ควบคุมท่าทางของร่างกายและการเคลื่อนไหว ซึ่งจะกระทำโดยอาศัยความร่วมมือและประสานงานกันของระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกและทำหน้าที่คำนวณ และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า อารมณ์และแรงผลักดันของอารมณ์จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และสมรรถภาพของการกระทำต่าง ๆ รวมทั้งโปรแกรมการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิดทักษะได้เป็นอย่างมาก

จะเห็นได้ว่า การควบคุมอารมณ์ให้จิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นปัจจัยที่สำคัญในการใช้ความสามารถของคนเรา ซึ่งจะพบได้ว่า นักกีฬามักจะพลาดโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่ของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน เช่น นักบาสเกตบอลไม่สามารถยิงประตูโทษได้ ทั้ง ๆ ที่มีการฝึกซ้อมอย่างดี ทั้งนี้เนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม ความเครียด ความกดดันรบกวน ความวิตกกังวล เสียงเชียร์ ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามและส่วนประกอบอื่น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาในการควบคุมอารมณ์และจิตใจของนักกีฬา

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและต้องการศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล เพราะในการเล่นกีฬา ผู้เล่นต้องมีสมาธิในการฝึกและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น รู้จักการระงับความเครียดและความวิตกกังวล รู้จักการควบคุมอารมณ์ ความตื่นเต้นต่อสิ่งแวดล้อม คู่ต่อสู้และผู้ชมในสนาม เพื่อนำมาซึ่งข้อความรู้และประสบการณ์ในอดีตมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ ผู้วิจัยคาดว่าผลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ ก็จะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและพัฒนาการฝึกกีฬามืออาชีพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่ฝึกสมาธิจะมีความแม่นยำในการยิงประตูดาบมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของความแม่นยำในการยิงประตูดาบแบบมือเดี่ยวยุคใหม่ของกลุ่มที่เล่นโค้งค้านในของเส้นโทษ
2. กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือเป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมวิชรธรรมสาธิต ปีการศึกษา 2531

ข้อกีดขวางเบื้องต้น

1. นักเรียนที่ฝึกสมาธิมีความตั้งใจและปฏิบัติสมาธิตลอดระยะเวลาของการวิจัย เป็นเวลา 8 สัปดาห์
2. การวัดระดับสมาธิสามารถวัดได้โดยใช้เครื่องมืออัลฟ่าสแกน 400 ค่าที่ได้จากการวัดสามารถชี้แทนระดับของสมาธิ

ความจำกัดของการวิจัย

สภาพร่างกาย อาหาร การพักผ่อน อารมณ์ และการเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ของนักเรียนอาจมีผลต่อการวิจัยครั้งนี้ได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูดาบ
2. ผลของการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการพลศึกษาค้นคว้าเรียนการสอนต่อไป
3. ผลของการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการฝึกกีฬาต่าง ๆ ต่อไป

คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ	หมายถึง ความสงบ ความไม่หวั่นไหว เป็นภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด
การฝึกสมาธิ	หมายถึง การฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ หรือการฝึกความคิดให้มีระเบียบ
อานาปานสติ	หมายถึง สติกำหนดลมหายใจเข้าออก
ความเมตตา	หมายถึง คุณภาพของความแน่นอน หรือความมั่นคงตรงในการยิงประตูบาสเกตบอล เป็นความสามารถที่วัดได้จากคะแนน

การยิงประตูโทบาสเกตบอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

หมายถึง การยิงประตูโดยใช้มือข้างที่ไม่ถนัดรองรับลูกก้านล่างของลูก ให้นิ้วมือกางออก ไม่ให้อุ้งนิ้วมือถูกลูก วางมือข้างที่ถนัดไว้หลังลูกบอลเบา ๆ ให้อยู่เหนือจุดศูนย์กลางของลูก ข้อศอกไม่เกร็ง ลูกบอลอยู่ระดับคาง คามองตรงไปที่ห่วง ถ้าใช้มือขวายิงประตู ให้วางเท้าขวาไว้ข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา เมื่อเริ่มยิงประตู ให้อยู่ต่ำเล็กน้อย กระโดดพร้อมกับเหยียดเท้า และแขนให้ตึง พร้อมกับหักข้อมือลงปล่อยลูกออกจากมือ

ศูนย์วิจัยกีฬาสถาบัน
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย