

บทที่ 1



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทที่สำคัญในการเตรียมสภาพทางจิตใจของนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาในระดับสูง เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เอเชียนเกมส์และซีเกมส์ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันนั้นกล่าวได้ว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางกีฬาได้ถึงจุดสุดยอด 3 ประการคือ ทักษะและกลยุทธ์ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต ซึ่งจะทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ดังนั้นสมรรถภาพทางจิตจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อม หรือ แข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด

สมรรถภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ และบางครั้งอาจสูงกว่าระดับที่เคยแสดงออกก็เป็นได้ นอกจากนี้สมรรถภาพทางจิตยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักกีฬาพร้อมที่จะฝึกซ้อมและแข่งขัน และทำให้นักกีฬาสามารถแสดงระดับทักษะ และสมรรถภาพทางกายที่ตนเองมีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จอีกด้วย (ซิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532) องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological skills training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยม ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ควรจะได้รับฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ทักษะการจินตภาพ ทักษะการควบคุมพลังจิต ทักษะการควบคุมความเครียด ทักษะความมุ่งมั่นและ ทักษะการตั้งเป้าหมาย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2535)

แต่ในสภาพปัจจุบัน โดยทั่วไปผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับภารกิจกีฬาของประเทศไทยมักมองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญเหล่านี้ไป กล่าวคือมุ่งที่จะฝึกทักษะและกลยุทธ์ หรือเตรียมเฉพาะทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเท่านั้น ผลสูงสุดที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ดังนั้นการเตรียมสมรรถภาพทางจิตของบุคคลโดยใช้หลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเข้าช่วยควบคู่กันไปด้วย จึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่

เช่นเดียวกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้เขียนในเรื่องสมรรถภาพทางจิตว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มตามความสามารถสูงสุด เช่น เทคนิคในการฝึกสมาธิ ฝึกจิตมุ่งมั่น การฝึกซ้อมในใจ การสร้างความมั่นใจในตัวเอง การสร้างภาพการเคลื่อนไหว แรงจูงใจและการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น เทคนิคและปัจจัยเหล่านี้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับทางกีฬา เช่น โค้ช ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการ นักกีฬาควรจะได้ศึกษาหรือนำความรู้เหล่านี้มาช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางกายได้รับประสิทธิภาพและคุณภาพที่สูงสุด

จึงกล่าวได้ว่านอกจากการฝึกหัดทางกายเพียงอย่างเดียวแล้ว จะต้องมี การฝึกหัดทางจิตใจควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและช่วยควบคุมความวิตกกังวลหรือตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อ การแสดงความสามารถนั้น ๆ ได้ จึงต้องใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามาช่วยฝึกหัด

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้นมีบทบาทและมีส่วนสำคัญที่จะช่วยพัฒนาทักษะทางกีฬา เช่น การสร้างจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย ซึ่งศิลป์ชัย สุวรรณชาติ (2533) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรารู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย กล่าวโดยทั่วไปแล้วกุศโลบายจินตภาพหมายถึงการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจชัดเจนมีชีวิตชีวา ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น นอกจากนี้ซิงเกอร์ (Singer, 1982 ; quoted in Suwathada, 1985) กล่าวว่าจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การปาเป้า (Dart Throwing) ผู้เขียนสร้างภาพในใจว่า

ลูกดอกกำลังลอบเข้าไปไปมา และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การ แสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดีขึ้น

กล่าวโดยสรุปว่า กุศโลบายจินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทางจิตที่มีอิทธิพลต่อทักษะการ เรียนรู้และทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จินตภาพ ผู้เรียนต้องฝึกหัดจนเกิดเป็นทักษะ เพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

ดังนั้น การสร้างจินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี ดังที่แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) ได้ศึกษาจากนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันระดับโลก

นอกจากนี้ทักษะทางจิตวิทยาอีกประการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะทางกีฬา คือ การตั้งเป้าหมายซึ่งเป็นการตั้งความสามารถที่นักกีฬาคาดหวังว่าจะทำได้ในอนาคต การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะไปจนถึงจุดที่ต้องการ (ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ, 2533) นอกจากนี้ล็อกและคณะ (Locke et al., 1981) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายว่า อะไรก็ตามที่บุคคลพยายามกระทำ พึงปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จ การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญต่อ การแสดงความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาอย่างมาก เพราะการตั้ง เป้าหมายจะช่วยกำหนดแนวทาง กรอบ และทิศทางในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จะเน้นการฝึก ทักษะใดอย่างไรมากน้อยแค่ไหน และจะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้นที่จะฝึกซ้อมให้ ประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังจะกระตุ้นให้นักกีฬาทุ่มเททั้งกำลังกาย และกำลังใจเป็นระยะเวลา นานช่วงหนึ่ง เพื่อให้ความสามารถพัฒนาและสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นจะสร้างแรงจูงใจ ให้นักกีฬาพยายามที่จะพัฒนากุศโลบายต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หรือส่งเสริมการฝึกซ้อมและ การแข่งขันให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ถ้าจะพิจารณาถึงการพัฒนากีฬาของชาติ ที่ส่งเสริมความเป็นเลิศของนักกีฬาระดับชาติ และนานาชาติ กีฬาบาสเกตบอลก็เป็นกีฬาประเภททีมที่กำลังประสบความสำเร็จในระดับภูมิภาค เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลทีมที่ประสบความสำเร็จได้รับชัยชนะจะต้องมีผู้เล่นที่มีทักษะในการเล่นสูงคือ ทักษะการยิงประตู การเลี้ยงลูก การส่งลูก และการเคลื่อนที่และอื่น ๆ สำหรับการยิงประตูนั้นมีความสำคัญมาก เพราะถ้าสามารถยิงประตูฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าก็จะเป็นฝ่ายที่ได้รับชัยชนะ ซึ่งในการแข่งขันแต่ละครั้งผู้เล่นฝ่ายรุกก็จะพยายามยิงประตูฝ่ายรับให้ได้มากที่สุดไม่ว่าจะด้วยวิธีการเล่นหรือแบบแผนใด ส่วนเมื่อตกเป็นฝ่ายรับก็จะพยายามป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกทำคะแนนโดยการยิงประตูแบบต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะทำให้มีการปะทะกันหรือมีการทำฟาวล์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อมีการทำฟาวล์ในขณะที่มีการยิงประตูนั้น นั่นก็จะหมายความว่า จะได้ยิงประตูโทษตามสถานการณ์ฟาวล์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ หรือเมื่อนักกีฬาภายในทีมกระทำฟาวล์รวมครบ 7 ครั้ง อีกฝ่ายที่ถูกกระทำฟาวล์ก็จะได้ยิงลูกโทษจำนวน 2 ครั้งเช่นกัน แม้ว่าการยิงประตูโทษจะเป็นการยิงที่ไม่มีการป้องกัน แต่จากการแข่งขันที่ผ่านมาพบว่านักกีฬาในทีมส่วนใหญ่ไม่สามารถยิงประตูโทษได้อย่างสัมฤทธิ์ผลถึง 100 % กีฬาบาสเกตบอลเป็นเกมส์กีฬาที่ต้องทำคะแนนแข่งกับเวลา คะแนนทุกคะแนนที่ได้จะเป็นตัวกำหนดชัยชนะของทีม ฉะนั้นถ้ามีการฝึกการสร้างจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะ ก็จะช่วยในการพัฒนาการแก้ไขทักษะในการยิงประตูโทษให้ดีขึ้น และในขณะเดียวกันการตั้งเป้าหมายจะทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพให้สูงขึ้นตามลำดับขั้นตอน

ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและประสงค์ที่จะนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพ ที่เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อให้ประสบความสำเร็จและมาประยุกต์ให้เข้ากับการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล ด้วยการศึกษาดังกล่าวเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมาย และการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษ บาสเกตบอล
2. เพื่อศึกษาผลของการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษ บาสเกตบอล
3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ระหว่างการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และฝึกการยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และการยิงประตูโทษบาสเกตบอลอย่างเดียว

สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษ บาสเกตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มคือ กลุ่มฝึกยิงประตูโทษอย่างเดี่ยว และกลุ่มฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ
2. การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการยิงประตูแบบไม่จำกัดท่าทาง
3. การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้ารับการฝึกเป็นเพศชายทั้งหมด

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 28 องศาเซลเซียส และสภาพภูมิอากาศของท้องถิ่นไม่มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเป็นการทดลองในช่วงเดียวกัน และเป็นเวลาระยะสั้น จึงไม่มีผลต่อการฝึก

2. อุปกรณ์ และสถานที่ฝึกมีสภาพและมาตรฐานเดียวกัน

3. ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์และมีความตั้งใจจริงในการฝึก

4. ผู้รับการฝึกมีชีวิตประจำวันใกล้เคียงกัน

5. ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนสามารถยิงประตูลูกปืนในท่าใดก็ได้แต่จะต้องเหมือนกับท่าใช้

ในการฝึก

คำจำกัดความของการวิจัย

การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกึ่งวิชาชีพหนึ่งซึ่งหมายถึง การตั้งระดับของความสำเร็จ ที่ผู้เข้ารับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับ

จินตภาพ เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกึ่งวิชาชีพหนึ่งซึ่งหมายถึงการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง

ความสามารถในการยิงประตูลูกปืนบาสเกตบอล หมายถึง การแสดงการยิงประตูลูกปืนบาสเกตบอลอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งประกอบด้วยความแม่นยำ คือ ยิงลูกบาสเกตบอลลงห่วง

การยิงประตูลูกปืนบาสเกตบอล หมายถึง การยิงประตูลูกปืนที่เส้นโทษห่างจากเส้นหลัง 5.80 เมตร ห่างจากจุดศูนย์กลางห่วง 4.225 เมตร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษ
บาสเกตบอล
2. ทำให้ทราบถึงผลของการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตู
บาสเกตบอล
3. เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาบาสเกตบอล และบุคคลที่สนใจ
ได้นำวิธีการฝึกตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพไปทดลองปฏิบัติ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการ
ยิงประตูโทษแก่ผู้เล่นและนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาการสอนทักษะกีฬาบาสเกตบอล ตามรูปแบบที่เหมาะสม
ต่อไป
5. เป็นพื้นฐาน แนวทางในการวิจัย ด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว และ
จิตวิทยา การกีฬาในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย