

บทที่ 1



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติ เนื่องจากเป็นสื่อในการส่งเสริมให้ประชากรในชาติมีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม นอกจากนี้กีฬา ยังเป็นส่วนหนึ่งในการประชาสัมพันธ์ชื่อเสียงของประเทศ ดังนั้นกีฬาเกือบทุกประเภท จึงนำมาสอนในหลักสูตรระดับต่าง ๆ วอลเลย์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่บรรจุในหลักสูตร วิชาพลานามัยฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2534 รวมทั้งในระดับอุดมศึกษาที่ผลิตวิชาชีพ ผลศึกษาอีกด้วย ปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นที่นิยมกันทั่วโลก ดังเห็นได้จากมีการแข่งขัน ระดับต่าง ๆ เช่น การแข่งขันชิงแชมป์โลก (World Championships) เวิลด์คัพ (World Cup) โอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) และซีเกมส์ (SEA Games) สำหรับในประเทศไทยได้จัดให้มีการแข่งขันเช่นเดียวกัน เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในระดับชาติต่อไป

การเล่นวอลเลย์บอลประกอบด้วยทักษะสำคัญหลายทักษะ เช่น การเสิร์ฟ การแตะชูลูก การเล่นลูกสองมือล่าง การตบ การสกัดกัน เป็นต้น แต่ทักษะเริ่มเล่นที่มีความหมายต่อคะแนนคือ การเสิร์ฟ ซึ่งเห็นได้จากการวิเคราะห์ผลการแข่งขันชิงแชมป์เยาวชนโลก ปี ค.ศ. 1989 เมอร์ฟี และโอเวอร์ (Murphy and Over, 1989) สรุปว่าจุดอ่อนของทีมรองชนะเลิศ คือ การรับลูกเสิร์ฟ จึงทำให้เสียเปรียบทีมชนะเลิศ นอกจากนี้ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 15 ที่ประเทศมาเลเซีย ทีมหญิงไทยชนะเลิศ ประเทศอินโดนีเซียด้วยลูกเสิร์ฟเช่นเดียวกัน และในเกมส์แข่งขันที่นักกีฬามีระดับความสามารถใกล้เคียงกัน การเสิร์ฟเป็นทักษะที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของทีมได้ กล่าวคือ ทีมใดมีประสิทธิภาพและความแน่นอนในการเสิร์ฟจะมีโอกาสชนะมากกว่า เพราะการเสิร์ฟช่วยสกัดกั้นแผนการรุกของคู่แข่งให้ประสบความสำเร็จน้อยลง และกรณีที่เสิร์ฟเสียในเกมส์ตัดสินต้องเพิ่มคะแนนให้คู่แข่ง ซึ่ง เป็นผลเสียต่อทีมตนเองอย่างมาก

การเลิฟวิ่งเป็นทักษะที่สำคัญมากในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผู้เล่นจึงควรพัฒนาความสามารถของตนเอง ดังที่ สแคตส์ (Scats, 1977) กล่าวว่า การเลิฟวิ่งที่มีเทคนิคสูง ๆ นั้น จะทำให้คู่ต่อสู้อยู่ในตำแหน่งการรับตลอดเวลา และการเลิฟวิ่งที่มีประสิทธิภาพ คือ มีความแม่นยำและแรงส่งสูง

การเลิฟวิ่งเป็นทักษะการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่งที่ค่อนข้างซับซ้อน การฝึกหัดจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะการฝึกหัดจะช่วยให้การทำงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อประสานกันดีขึ้น มีจังหวะการแสดงทักษะได้ดี (กรมพลศึกษา, 2527) แต่การเลิฟวิ่งประสบปัญหาในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันเสมอ เช่น ตำแหน่งการโยนลูก จังหวะในการตีลูก กำลังแรงส่ง เป็นต้น และในสถานการณ์แข่งขันนักกีฬาบางคนเกิดความตื่นเต้นแสดงทักษะโดยไม่ใช้เวลาของการเลิฟวิ่งให้เกิดประโยชน์ ประสิทธิภาพในการเลิฟวิ่งลดลง จะเห็นได้ว่านอกจากการฝึกทบทวนทักษะโดยการฝึกหัดเสมอ ๆ แล้ว ความจำและการควบคุมจิตใจในการแสดงทักษะเป็นเรื่องที่จำเป็นเช่นกัน ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การสอนเนื้อหาการเคลื่อนไหวอย่างเดียว จะไม่เกิดผลดีในการฝึกหัดเท่าที่ควร และอุทัย สงวนพงศ์ (2528) ให้ข้อเสนอแนะการฝึกเลิฟวิ่งว่า ขณะที่ฝึกเลิฟวิ่งต้องสังเกตดูท่าทางการเลิฟวิ่งทุกขั้นตอน โดยเฉพาะช่วงโยนลูก จิตใจต้องจดจ่อที่ลูก มีสมาธิ ความมั่นใจ กล้าสู้ ไม่ตื่นเต้น สร้างสถานการณ์คล้ายกับการแข่งขัน เน้นให้ผู้เล่นใช้ความคิดและควบคุมอารมณ์

จากการศึกษาของซีกด์ (กรมพลศึกษา, 2527) พบว่าการเลิฟวิ่งลู่วอลเลย์บอลโดยใช้วิธีฝึกจิตเพียงอย่างเดียว ทำให้พัฒนาทักษะการส่งได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลย ซึ่งสอดคล้องกับโคเวลล์ (Cowell, 1963 ; อ้างถึงใน วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์, 2523) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักสำคัญในการเรียนรู้ทางพลศึกษาไว้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากการทดลองและฝึกฝนทางจิตจะช่วยให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวที่ดี และการเรียนรู้ทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพนั้น ผู้เรียนควรมีสิ่งที่นอกเหนือไปจากความอยากรู้ นั่นคือ มีจินตนาการที่ชัดเจนว่าจะทำอะไรและจะทำอย่างไร

จึงกล่าวได้ว่านอกจากการฝึกหัดทางกายเพียงอย่างเดียวแล้ว จะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและช่วยควบคุมความวิตกกังวลหรือตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อการแสดงความสามารถ

ดั่งที่ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้งคือ การพัฒนาทางด้านจิตใจระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีกุโลบายเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล

จากการศึกษาพบว่า จินตภาพเป็นกุโลบายที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย กล่าวโดยทั่วไปแล้วกุโลบายจินตภาพหมายถึง การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจชัดเจน มีชีวิตชีวา ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณชาติ, 2533) มีงานวิจัยหลายเรื่อง ที่สนับสนุนการฝึกกุโลบายจินตภาพมีผลต่อความสามารถในการแสดงทักษะในทางบวก เช่น การโยนลูกโทชบาสเกตบอล การโยนลูกซอฟท์บอล การตีลูกบอลไปเป้าหมาย เป็นต้น นอกจากนี้ จากอบสัน (Jacobson, 1930 quoted in Sage, 1984) พบว่า ขณะที่จินตภาพในการแสดงทักษะทำให้กล้ามเนื้อมีการตอบสนอง หรือเคลื่อนไหวตามไปด้วย ลักษณะเด่นที่สุดของการฝึกจินตภาพ คือ การผสมผสานประสบการณ์ทั้งหมดเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน (Suinn, 1980 ; quoted in Shiekh, 1983) และเทคนิคการใช้จินตภาพสามารถช่วยเตรียมตัวนักกีฬาเพื่อการแข่งขันช่วยควบคุมความวิตกกังวล เพิ่มหรือลดระดับสิ่งเร้าที่เหมาะสม และควบคุมขั้นตอนในการแสดงทักษะด้วยความมั่นใจในตนเอง (Ravissa and Rotella, 1982 ; quoted in Cox, 1985)

จึงกล่าวโดยสรุปว่า กุโลบายจินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทางจิตที่มีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จินตภาพผู้เรียนต้องฝึกหัดจนเกิดเป็นทักษะเพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความสำคัญของปัญหาในการเลิฟวอลเลย์บอล และการศึกษาเอกสารงานวิจัยของผลการฝึกกุโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้สอน ผู้ฝึกสอน และเกี่ยวข้องกับกีฬาวอลเลย์บอลมีความเห็นว่า การฝึกกุโลบายจินตภาพควบคู่กับการฝึกทางกาย เป็นวิธีการหนึ่งที่พัฒนาความสามารถในการเลิฟของนักกีฬา ประกอบกับยังไม่มียงานวิจัยเรื่องนี้มาก่อน ดังนั้นจึงได้ทำ

การวิจัยเพื่อศึกษาผลดังกล่าว ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงมาตรฐานกีฬาโอลิมปิกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลระหว่างการฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพโดยเพิ่มเวลาพิเศษ การฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวในเวลาปกติ และการฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวโดยเพิ่มเวลาพิเศษ

สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพ โดยเพิ่มเวลาพิเศษ สูงกว่าความสามารถในการฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวในเวลาปกติ และความสามารถในการฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวโดยเพิ่มเวลาพิเศษ

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างสามกลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวในเวลาปกติ กลุ่มฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพ และกลุ่มฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวโดยใช้เวลาในการฝึกเท่ากับกลุ่มที่สอง
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 30 คน ซึ่งผ่านการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟโดยใช้แบบทดสอบของรัสเซลล์ และแลงจ์ (Russell and Lange)

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความตั้งใจจริงในการฝึก
2. กิจกรรมการเรียนของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลต่อการทดลอง
3. การวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างของวิธีเล่น

คำจำกัดความของการวิจัย

กลยุทธ์จินตภาพ หมายถึง กระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง

ความสามารถ หมายถึง การแสดงการเล็งฟวอลเลย์บอลอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งประกอบด้วย ความแม่นยำ คือ เล็งฟลูกลงไปยังตำแหน่งที่ต้องการ และความแรง คือ สามารถกำหนดความสูงของได้ในระดับที่กำหนด

การเล่น หมายถึง การกระทำเพื่อนำลูกบอลมาเล่นโดยผู้เล่นแถวหลังขวาทีลูกบอลด้วยมือหรือแขนข้างเดียวขณะยืนในเขตเล็งฟ และเล็งฟภายในเวลา 5 วินาทีหลังจากผู้ตัดสินสั่ง เล็งฟ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความแตกต่างระหว่างการฝึกเล็งฟทางกายอย่างเดียว และเพิ่มเวลากับการฝึกเล็งฟควบคู่การฝึกกลยุทธ์จินตภาพ
2. เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาฟวอลเลย์บอล นักกีฬาฟวอลเลย์บอล และบุคคลที่สนใจได้นำวิธีการฝึกกลยุทธ์จินตภาพไปทดลองปฏิบัติ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นและนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. เป็นประโยชน์ต่อครูพลศึกษา ในการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนวิชาฟวอลเลย์บอลให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
4. เป็นพื้นฐานแนวทาง ในการวิจัยด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวและจิตวิทยาการกีฬาในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป