



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จิตวิทยาการกีฬา เป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา มีลักษณะเป็นศาสตร์ประยุกต์ระหว่างจิตวิทยากับวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือพลศึกษา เป็นวิทยาการแขนงใหม่ที่มีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าและนำไปใช้ในวงการกีฬาและในสถาบันการศึกษาอย่างแพร่หลาย ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านการศึกษาทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ นับได้ว่าเป็นวิทยาการใหม่ที่มีบทบาทสำคัญมากในปัจจุบัน

ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาในระดับสูงมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น เพราะการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันนั้น อาจกล่าวได้ว่ามีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ด้วยกันได้แก่ สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬา ดังแผนภูมิที่ 1 (สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทูไทย, 2540)



แผนภูมิที่ 1 องค์ประกอบสำคัญของการแสดงความสามารถของนักกีฬา

สมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬา (Sport Techniques, Skills and Strategies Fitness) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้จักเทคนิคและกลยุทธ์ กุศโลบายในการกีฬา ก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ในระดับต่ำ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นดรชนีที่จะชี้ให้เห็นว่า นักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดี ก็ จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทาง กาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความ คล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว พลัง การประสานงานมือ มือกับอุปกรณ์ เป็นต้น

สมรรถภาพทางจิตใจ (Mental Fitness) เป็นดรชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถ ทางจิตใจ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มี ประสิทธิภาพ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางจิตใจ ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง การควบคุม ความเครียด ความวิตกกังวล การสร้างสมาธิ การสร้างจินตภาพ ความคิดในทางบวก ความมุ่งมั่น ความพยายามสู่ความสำเร็จ เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจเป็นการ เตรียมเรื่องของจิตวิทยาการกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย, 2540)

องค์ประกอบทั้งสามประการนี้ มีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่จะทำให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เพราะสมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและ กลยุทธ์ทางการกีฬาจะเป็นองค์ประกอบโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผล มาจากการเรียนรู้และการฝึกทักษะ การที่นักกีฬาจะแสดงทักษะได้เท่าถึงระดับที่ตนเองเรียนรู้และ ฝึกหัดมานั้น จะต้องอาศัยการสร้างหรือฝึกหัดสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่ง ด้วย ยิ่งกว่านั้นในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬาจะต้องมีความพร้อม มีเป้าหมาย มีการควบคุม อารมณ์ และสมาธิให้มีความเข้มแข็งและแน่วแน่ ซึ่งแสดงถึงสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาก็จัด เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองจะมุ่งฝึกหรือ เตรียมเฉพาะด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดง ความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด จะต้องเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย จึง จะทำให้นักกีฬาแสดงระดับทักษะในขั้นสูง และสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

สูงสุด จึงจะสามารถประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น นอกจากนั้นจิตวิทยาการกีฬายังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปที่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อนันทนาการ จิตวิทยาการกีฬาจะเป็นศาสตร์ที่บุคคลสามารถนำไปพัฒนา และส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อมวลชน ชุมชน สุขภาพ นันทนาการ จิตวิทยา การกีฬาจะเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคลและชุมชนได้สนใจเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง อย่างถูกวิธี เกิดประโยชน์ยิ่งในการพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพและคุณภาพชีวิต

จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรม การเข้าร่วม ผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของมนุษย์ ตลอดจนเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่านได้ให้ความหมายของ จิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

กอลล์ (Gill, 1986) (อ้างถึงในสมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย, 2541) ได้ให้ความหมาย จิตวิทยาการกีฬา เป็นสหวิทยาการในสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นการศึกษาวิธีทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัย การสร้างและประเมินจากวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยา เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมหรือพฤติกรรมทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา

บัทเลอร์ (Butler, 1997) (อ้างถึงในสมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย, 2541) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา มีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬา

แอนเชล (Anshel, 1997) (อ้างถึงในสมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทุไทย, 2541) ได้อธิบายความหมายของ จิตวิทยาการกีฬา ว่า เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับของความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสภาพการแข่งขันกีฬา ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรม เช่น ทำไมทีมที่มีโอกาสน้อยชนะการแข่งขัน เพื่อที่จะทำนายพฤติกรรมของนักกีฬา โค้ชและผู้เกี่ยวข้อง

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ให้นิยามของ จิตวิทยาการกีฬา ว่าเป็นการศึกษา แขนงหนึ่งที่นำเอาหลักจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ให้คำจำกัดความ จิตวิทยาการกีฬา ว่าเป็นการศึกษา วิเคราะห์หรืออธิบายพฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ของนักกีฬา โค้ชผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะหาคำตอบว่า ทำไม อย่างไร เมื่อไร และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

สืบสาย บุญวีรบุตร (2536) เสนอว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา

สรุปแล้ว จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการ และเพื่อการบำบัดรักษา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬาและ ผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้เป็นกฎเกณฑ์ สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
6. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบที่สามที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถสูงสุด ใช้สมรรถภาพทางกายได้สูงสุดและควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดีเยี่ยม นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้ผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาเข้าใจในตัวนักกีฬามากยิ่งขึ้น

การควบคุมอารมณ์ให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นปัจจัยสำคัญในการให้เกิดความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะพบว่านักกีฬามักจะพลาดโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่ของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน ทั้ง ๆ ที่มีการฝึกซ้อมมาอย่างดี ดังนั้นในการที่จะให้นักกีฬามีความสามารถในการแสดงความสามารถสูงสุดนั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) และทักษะ (Skill) แล้ว ยังต้องคำนึงถึงความสมบูรณ์ทางจิตใจ (Mind Fitness) ถ้านักกีฬาสามารถฝึกสมรรถภาพทางกาย และทักษะได้ในระดับสูงแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ วิธีการที่จะฝึกให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทางจิตใจ พร้อมตามสภาพสถานการณ์แข่งขันมีหลายวิธี วิธีที่ดีคือการฝึกสมาธิ

การเล่นกีฬาสิ่งที่จะมักเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็คือ การเล่นที่ไม่คงที่ ไม่คงเส้นคงวา เช่น บางวันนักกีฬาอาจรู้สึกปลอดโปร่ง สมองแจ่มใส มีความรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อทำงานกระฉับกระเฉง ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีพลังงานที่จะใช้มาก และในทำนองเดียวกัน บางวันนักกีฬาอาจรู้สึกเครียด อารมณ์ไม่คงที่ ซึ่งอาจทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง เช่น ยกน้ำหนักไม่มากเท่าเดิม หรือตีลูกเทนนิสเสียง่าย ๆ เป็นต้น ผลก็คือ อาจจะประสบความพ่ายแพ้แก่นักกีฬาที่รู้อยู่ว่าเก่งน้อยกว่า

ซึ่งการเปลี่ยนแปลงไม่คงเส้นคงวาของประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย (ถ้ามีการฝึกมาเป็นอย่างดี) แต่ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจ พุดง่าย ๆ คือ จิตใจทำงานไม่ดี ตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือ นักกีฬาที่เป็นแชมป์เปียนที่มีการฝึกซ้อม มาตลอดเวลาม่าเสมอ ร่างกายแข็งแรง ทักษะดีเยี่ยม เมื่อลงนามอาจประสบความสำเร็จแพ้นักกีฬาที่ไม่มีชื่อเสียง (วิจิต คณิงสุขเกษม, 2534) เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) ครั้งที่ 25 ประเทศสเปน ณ บาริโอโลนา นักกีฬากระโดดค้ำของทีมรวมรัสเซีย ชื่อเซอร์เก บุกกา ซึ่งเป็นนักค้ำของโลก และเป็นคนเดียวของโลกที่ค้ำผ่านความสูง 6 เมตรขึ้นไป พร้อมทำลายสถิติโลกมา 30 ครั้ง ในรอบ 8 - 9 ปีที่ผ่านมา แต่เขากลับไม่ได้แม้แต่เหรียญเดียวในการแข่งขันครั้งนี้ และตกรอบในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 12 คนสุดท้าย (มงคล จำนงค์เนียร, 2535)

การเกิดสมาธิที่ดีจำเป็นต้องอาศัยการฝึก เพื่อที่จะสามารถควบคุมจิตใจได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธินี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มีหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีนั้น สามารถฝึกได้ตลอดเวลา และจะก่อประโยชน์ให้กับผู้ฝึกได้ในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

เอก ธนะสิริ (2528) (อ้างถึงในมงคล จำนงค์เนียร, 2536) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิได้ 7 ประการ คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการสู้รบ และเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต
3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนความประพฤติและเข้าใจตนเอง
4. ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาโรคให้แก่ตนเอง
6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และพิญพิมล ธัมมวิตติต (2530) (อ้างถึงในมงคล จำนงค์เนียร, 2536) ได้กล่าวไว้ว่า จิตใจและระบบประสาทสัมผัสทำหน้าที่ควบคุมท่าทางของร่างกายและการเคลื่อนไหว ซึ่งจะกระทำได้ด้วยอาศัยความร่วมมือและการประสานกันของระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึก และทำหน้าที่ทางอารมณ์ และเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าอารมณ์และแรง

ผลักดันทางอารมณ์ จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้สมรรถภาพของการกระทำต่าง ๆ รวมทั้งโปรแกรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดทักษะได้เป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ทักษะทางจิตวิทยาอีกประการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทักษะทางกีฬา คือการตั้งเป้าหมายซึ่งเป็นการตั้งความสามารถที่นักกีฬาคาดหวังว่าจะทำได้ในอนาคต การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะไปจนถึงจุดที่ต้องการ (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2533) นอกจากนี้ล๊อคและคณะ (Locke et al., 1981) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายว่าจะอะไรก็ตามที่บุคคลพยายามกระทำ พึ่งปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จ การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาอย่างมาก เพราะการตั้งเป้าหมายจะช่วยกำหนดแนวทาง กรอบ และทิศทางในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จะเน้นการฝึกทักษะใดอย่างไรมากน้อยแค่ไหน และจะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้นที่จะฝึกซ้อมให้ประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังจะกระตุ้นให้นักกีฬาทุ่มเททั้งกำลังกาย และกำลังใจเป็นระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้ความสามารถพัฒนาและสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นจะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาพยายามที่จะพัฒนากุศโลบายต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หรือส่งเสริมการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ในการตั้งเป้าหมายผู้ฝึกสอน และนักกีฬาจะต้องช่วยกันกำหนดให้ชัดเจน มีการประเมินอย่างสม่ำเสมอ และปรับเป้าหมายให้เหมาะสมมากขึ้นเป็นระยะ ๆ การตั้งเป้าหมายที่ดีจะต้องสามารถวัดได้ เพื่อความสะดวก และถูกต้องในการประเมิน และการปรับเปลี่ยน มีลักษณะเฉพาะเจาะจง กำหนดปริมาณสิ่งที่จะฝึกซ้อมให้ชัดเจน มีจุดเน้นไม่กว้างมากเกินไป เป้าหมายที่ดีจะต้องสูงแต่บรรลุได้ จะทำให้นักกีฬาใช้ความพยายามมากขึ้น และประสบความสำเร็จ จะต้องมีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน ทั้งนี้เพราะนักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างทั้งลักษณะและความสามารถ การใช้เป้าหมายเดียวกันสำหรับนักกีฬามาก ๆ คน จะทำให้นักกีฬาแต่ละคนมีพัฒนาการไม่ถึงศักยภาพของตนเอง สุดท้ายเป้าหมายที่ดีจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความสามารถเดิมของนักกีฬา (Anshel, 1990) (อ้างถึงใน ธนากร ศรีชาพันธ์, 2528) ถ้าตั้งเป้าหมายที่ต่ำกว่าความสามารถก็จะทำให้รู้สึกเบื่อ ตรงกันข้ามถ้าตั้งเป้าหมายที่สูงมากกว่า จะทำให้นักกีฬาไม่สามารถบรรลุได้จะรู้สึกผิดหวังท้อแท้ ดังนั้นการตั้งเป้าหมายที่ดีจะต้องวัดได้ เฉพาะเจาะจง สูงแต่บรรลุได้ แตกต่างระหว่างบุคคล และอยู่บนพื้นฐานความสามารถเดิม จะมีผลต่อการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันมากกว่าการตั้งเป้าหมายในลักษณะพยายามมากขึ้น พยายามร้อยเปอร์เซ็นต์ มีสมาธิมากขึ้น หรือมั่นใจมากขึ้น (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2535)

จากที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การตั้งเป้าหมาย และการฝึกสมาธิ มีประโยชน์ และสามารถนำไปฝึกใช้ได้ง่ายในการพัฒนาทักษะและความสามารถทาง

การกีฬา ฉะนั้น ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนสามารถทำการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิ มาประยุกต์ใช้ควบคู่กับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนได้ เพื่อที่จะสามารถพัฒนา ทักษะของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพ โดยครูผู้สอนนำไปใช้ควบคู่กับการสอนภายในชั่วโมง พลศึกษา ซึ่งอาจจะมีการฝึกการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิก่อนที่จะมีการฝึกการเริ่มฝึก ทักษะในแต่ละชั่วโมงที่มีการเรียนการสอน ก็จะสามารถพัฒนาทักษะของนักเรียนให้สูงขึ้น และ สามารถปฏิบัติทักษะที่ยาก ๆ ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำให้นักเรียนอยากที่จะเรียนวิชาพลศึกษา มากยิ่งขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และเมื่อนักเรียนได้รับการฝึกอยู่บ่อย ๆ จนเกิด ความชำนาญ นักเรียนก็จะสามารถนำไปปรับใช้กับการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนและการแข่ง ขันกีฬาระหว่าง โรงเรียน เพื่อลดความตื่นเต้นจากสิ่งรอบข้าง ความวิตกกังวล ช่วยกระตุ้นให้ แสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ จะทำให้มีประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาและประสบ ความสำเร็จในการ แข่งขัน

จึงกล่าวโดยสรุปว่า เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การฝึกสมาธิและการตั้งเป้าหมาย เป็น เทคนิคทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะและการแสดงความสามารถให้มีประสิทธิภาพ สูงสุด

แบดมินตันเป็นกีฬาที่นิยมแพร่หลายมาก เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ใช้ในการแข่งขัน กีฬาระหว่างประเทศ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ การแข่งขันกีฬาของเครือจักรภพอังกฤษ และ ได้รับการนำเข้าสู่กีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 1992 ที่นครบาร์เซโลนา ประเทศสเปน โดยจัดแข่งขันที่เมืองซาบาเดลล์ ซึ่งอยู่ห่างจากนครบาร์เซโลนาไปทางใต้ประมาณ 30 กิโลเมตร แบดมินตันจึงเป็นกีฬาสากลอย่างแท้จริง

ประโยชน์ของกีฬาแบดมินตัน

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นต้นมา แบดมินตันได้รับความนิยมแพร่หลายไปในประเทศ ต่าง ๆ ทั่วโลกเพราะเหตุว่าเป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ ทุกเวลา ให้ความ สนุกสนานและท้าทายความสามารถอยู่ตลอดเวลา เดวิส (Davis, 1979 : 13) ผู้ฝึกสอนประจำ โรงเรียนผู้ฝึกแบดมินตันนานาชาติแห่งประเทศไทยกล่าวว่า "แบดมินตันเป็นนักกีฬาที่ดีที่สุด ใน ประเภทกีฬาทั้งหมด" (Badminton is the finest of all games.) เนื่องจากแบดมินตันนั้นให้ ประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

1. ประโยชน์ในระยะสั้น

1.1 ทำให้ร่างกายแข็งแรงและอวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้พัฒนาอยู่เสมอ

โดยเฉพาะข้อมือ แขน ขา และสายตา

1.2 เป็นกีฬาที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกายที่ดี (physical fitness) สมรรถภาพทางกายดังกล่าว คือ ความแข็งแรง ความอดทน การทำงานสัมพันธ์กันของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ พลังความยืดหยุ่นของอวัยวะต่าง ๆ ความคล่องตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ดังนี้ จึงทำให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

1.3 ถ้าเล่นแบดมินตันเพื่อเพิ่มความอดทน จะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้สูงขึ้น เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการหายใจให้ลึกและดีขึ้นด้วย

1.4 แบดมินตันมีวิธีหรือการตีลูกหลายแบบ จึงมีเทคนิคการเล่นมากมายที่ทำให้ได้ฝึกฝนการใช้สติปัญญาอยู่ตลอดเวลา

1.5 เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความฉลาด ไหวพริบ และการหลอกล่อประกอบกัน จึงกล่าวได้ว่าการเล่นแบดมินตันเป็นการทำสงครามกันด้วยความฉลาดเพราะเกมการเล่นมีการรุก-รับอยู่ตลอดเวลา

1.6 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความพอใจให้แก่ผู้เล่น เพราะคนทั่วไปต้องการเล่นให้สนุกสนาน ปลดปล่อยอารมณ์ไปกับการเคลื่อนไหวตามชนิดต่าง ๆ ของกิจกรรม ดังนั้นตามหลักจิตวิทยาแล้วแบดมินตันยังช่วยเสริมสร้างและรักษาจิตใจได้อีกด้วย จิตแพทย์คาร์ล เมนนิงเยอร์ (Dr.Karl Menninger) หัวหน้าหน่วยงาน Topeka ซึ่งเป็นหน่วยงานระดับโลกได้แนะนำให้ใช้กีฬาแบดมินตันเป็นกิจกรรมนันทนาการสำหรับคนไข้ที่ผิดปกติทางอารมณ์ และไม่ใช่แต่จะทำให้สุขภาพคนป่วยดีขึ้นเท่านั้น คนปกติก็มีสุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยการเล่นแบดมินตัน

1.7 เป็นกีฬาที่เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ มิตรภาพ และการแสดงออกที่แสดงถึงความมีน้ำใจนักกีฬาอย่างแท้จริง เพราะในการเล่นต้องเล่นร่วมกับคนอื่น ๆ ได้มีการพบปะสังสรรค์ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย จะได้รับประโยชน์เท่า ๆ กัน จึงเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับทั้งสองเพศกีฬาหนึ่งและยังเล่นได้ทั้งครอบครัวอีกด้วย

1.8 เป็นกีฬาที่มีคนนิยมมาก มีรางวัลสูง มีการแข่งขันทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทำให้ได้มีโอกาสเห็นเกมแบดมินตันดี ๆ อยู่เสมอ

2. ประโยชน์ในระยะยาว

2.1 ผู้มีส่วนร่วมในกีฬาแบดมินตันจะได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยา เป็นอย่างมาก

2.2 โลกในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และเพื่อเป็นการลดความกดดันลงบ้าง งานอดิเรกจึงจำเป็นและสำคัญสำหรับมนุษย์โลก แบดมินตันเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ใช้เป็นงานอดิเรกได้ดี มีทั้งความตื่นเต้นและความสนุกสนานในชีวิตประจำวัน และแม้ว่าจะอายุถึง 60 – 70 ปีก็ยังสามารถเล่นได้อยู่

2.3 เป็นกีฬาที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย โดยการเล่นเป็นประจำ

2.4 เป็นกีฬาประเภทบุคคล จึงไม่ต้องใช้หรือรอคอยส่วนประกอบอื่น ๆ มากนัก และไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากด้วย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2536)

ถ้าจะพิจารณาถึงการพัฒนากีฬาของชาติ ที่ส่งเสริมความเป็นเลิศของนักกีฬาระดับชาติและนานาชาติ กีฬาแบดมินตันก็เป็นนักกีฬาที่กำลังประสบความสำเร็จในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ผ่านมา ในการแข่งขันกีฬาแบดมินตันบุคคลที่จะประสบความสำเร็จได้รับชัยชนะ จะต้องมียกตะกั่วในการเล่นสูง คือ ยกตะกั่วการเสิร์ฟ ยกตะกั่วการตบ ยกตะกั่วการหยอด การเคลื่อนที่และอื่น ๆ สำหรับการเสิร์ฟนั้นมีความสำคัญมาก และถือว่าเป็นหัวใจของการเล่นแบดมินตัน เพราะการเสิร์ฟเป็นการเริ่มต้นเกมความได้เปรียบเสียเปรียบจะเกิดขึ้น เมื่อมีการเสิร์ฟลูก ถ้าปราศจากการเสิร์ฟลูกที่ดี โอกาสที่จะชิงเป็นฝ่ายรุกเพื่อเป้าหมายให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ก็มีโอกาสน้อย เพราะผลต่อเนื่องจากการเสิร์ฟที่ดีและชนะในการตีได้จึงจะได้คะแนน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเสิร์ฟลูกยาวเพียงอย่างเดียว ซึ่งการเสิร์ฟลูกยาวมีความสำคัญและนิยมใช้กันมากในการเล่นประเภทเดี่ยว ซึ่งไม่มีเส้นส่งลูกยาวเส้นหลัง จึงเป็นที่หมายของการส่ง โดยให้ลูกตกห่างจากเส้นหลังเข้ามาไม่มากกว่า 2 ฟุต 6 นิ้ว (ที่ดีควรเป็น 1 ฟุต) เพราะระยะนี้ฝ่ายตรงข้ามจะตบกลับมาลำบาก เนื่องจากไกลเกินไป เว้นแต่ฝ่ายตรงข้ามจะมีความสามารถสูงเท่านั้น ฉะนั้น การส่งลูกในการเล่นประเภทเดี่ยว จึงเป็นการส่งลูกยาว ประมาณ 85%- 90 % เพราะมีความปลอดภัยในการโจมตีและยังเป็นการบังคับให้ฝ่ายตรงข้ามไปเล่นลูกในแดนหลังอีกด้วย ดังนั้น ถ้ามีการฝึกสมาธิและการตั้งเป้าหมายควบคู่กับการฝึกยกตะกั่ว ก็จะช่วยแก้ไขยกตะกั่วการเสิร์ฟให้ดีขึ้นและชนะเดียวกัน จะทำให้เกิดการพัฒนาประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น

ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ได้แก่ การตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิที่เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อให้

ประสบความสำเร็จมาประยุกต์ให้เข้ากับการเลีฟแบนด์มินตัน ด้วยการศึกษถึงการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิที่มีต่อความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตัน
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตันระหว่างการฝึกการเลีฟแบนด์มินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ฝึกการเลีฟแบนด์มินตันควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ และการเลีฟแบนด์มินตันเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตันของกลุ่มฝึกเลีฟแบนด์มินตันควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกเลีฟแบนด์มินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มฝึกเลีฟแบนด์มินตันเพียงอย่างเดียว
2. ความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตันภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์สูงกว่าความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตันก่อนการฝึก

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการเปรียบเทียบความสามารถในการเลีฟแบนด์มินตัน ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกเลีฟแบนด์มินตันเพียงอย่างเดียว กลุ่มฝึกเลีฟแบนด์มินตัน ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกเลีฟแบนด์มินตันควบคู่กับการฝึกสมาธิ
2. การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการเลีฟแบนด์มินตันแบบการเลีฟลูกยาว
3. การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมการฝึกเป็นเพศหญิงทั้งหมด จำนวน 45 คน ซึ่งผ่านการทดสอบความสามารถเพื่อแบ่งกลุ่มให้มีความสามารถใกล้เคียงกัน

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือใช้ความสามารถในการฝึกและการทดสอบอย่างเต็มที่
2. อุปกรณ์และสถานที่ฝึกและทดสอบ มีมาตรฐานเดียวกัน
3. นักเรียนหญิงทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติสมาธิแนวใดมาก่อน
4. แบบทดสอบที่ใช้วัดความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน เป็นแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกหลังคอร์ดของพลู (The Poole Long Serve Test)
5. กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 จะมีการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิก่อนการฝึกทักษะการเสิร์ฟแบดมินตัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาชนิดหนึ่ง หมายถึง การตั้งระดับของความสำเร็จ ที่ผู้เข้ารับการฝึกคาดหวังจะได้รับ

สมาธิ หมายถึง ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด

ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน หมายถึง คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน จากแบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันของพลู (The Poole Long Serve Test)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน
2. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน
3. เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน นักกีฬาแบดมินตันและบุคคลที่สนใจนำวิธีการตั้งเป้าหมายและการฝึกสมาธิไปทดลองปฏิบัติ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเสิร์ฟแบดมินตัน
4. ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้