

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สิ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จประกอบไปด้วยสามส่วนใหญ่ ๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านเทคนิคเฉพาะของประเภทกีฬา และในส่วนตัวที่สำคัญคือ ทางด้านจิตวิทยา (Butler, 1996) และในปัจจุบัน นักกีฬา ผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้เกี่ยวข้องกับการกีฬาได้ให้ความสำคัญทางด้านนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งอาจจะเรียกโดยรวมว่า Mental fitness ก็ได้ สิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬานำมาฝึกกันอย่างแพร่หลายก็คือ การฝึกสมาธิ การฝึกผ่อนคลายจิตใจ การควบคุมความตื่นเต้น และการฝึกจินตภาพ เป็นต้น

ในประเทศไทยถึงแม้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องเริ่มให้ความสนใจทางด้านจิตวิทยาการกีฬากันมาก แต่ผู้ฝึกสอนยังไม่มีหรือนำเอาการฝึกจินตภาพเข้ามาใช้ร่วมกับการฝึกทักษะมากเท่าที่ควร เพราะผลงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยเฉพาะเรื่องการสร้างจินตภาพ (Imagery) ยังมีน้อยมาก

ปัจจุบันประเทศต่างๆทั่วโลกได้ให้ความสำคัญกับกีฬาเป็นอย่างมาก ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่ได้ให้ความสนใจกับเรื่องนี้ ดังจะให้เห็นในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติซึ่งจะเป็นการพัฒนาการกีฬาอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้นและมีทิศทางเดียวกันทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังมีกระแสเกี่ยวกับการจัดตั้งกระทรวงกีฬาอีกด้วย ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ก็เพราะกีฬามีความสำคัญต่อประเทศชาติเนื่องจากเป็นกิจกรรมในการส่งเสริมให้ประชากรในชาติมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม นอกจากนี้กีฬายังเป็นส่วนหนึ่งในการประชาสัมพันธ์ชื่อเสียงของประเทศ เป็นตัวบ่งชี้สภาวะเศรษฐกิจ ความสงบเรียบร้อยภายในบ้านเมือง ดังนั้นกีฬาเกือบทุกประเภทจึงนำมาสอนในหลักสูตรระดับต่างๆ วอลเลย์บอลก็เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่บรรจุไว้ในหลักสูตร

ในการแข่งขัน และการเล่นวอลเลย์บอลประกอบด้วยทักษะสำคัญหลายทักษะ เช่น การเสิร์ฟ การเซ็ท การเล่นลูกสองมือล่าง การตบ การสกัดกั้น เป็นต้น แต่ทักษะ เริ่มเล่นที่มีความหมายต่อคะแนนคือ การเสิร์ฟ สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (2542) กล่าวว่า

“การแข่งขันวอลเลย์บอลจะมีการได้คะแนนทุกครั้งเมื่อมีการเล่นลูก ถ้าทีมที่เป็นฝ่ายชนะการเล่นลูกเป็นฝ่ายรับการเสิร์ฟจะได้คะแนน พร้อมทั้งได้สิทธิ์ทำการเสิร์ฟ โดยผู้เล่นต้องหมุนตามเข็มนาฬิกาไป 1 ตำแหน่ง ฉะนั้นการเสิร์ฟจะยังมีความสำคัญมากขึ้นสำหรับผู้เสิร์ฟที่มีความแม่นยำเพราะจะได้คะแนนทันทีในการเสิร์ฟในแต่ละครั้งถ้าเสิร์ฟลงจุดที่ต้องการได้”

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่เริ่มเล่นจากการเสิร์ฟเสมอ การเสิร์ฟที่มีพลังและประสิทธิภาพสามารถชิงความเป็นฝ่ายคุมเกมการเล่นได้ จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการตั้งรับของฝ่ายตน สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการโต้ตอบ การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพสามารถทำความหนักใจให้ฝ่ายตรงข้ามได้ ซึ่งเป็นการทำลายขวัญและจิตใจของคู่แข่ง ดังนั้นผู้เล่นวอลเลย์บอลจึงต้องหาความชำนาญในการเสิร์ฟ ลูกเสิร์ฟที่ดีนั้นจะต้องประกอบไปด้วยความแม่นยำและความหนักหน่วงแต่ส่วนมากการฝึกควรฝึกจากความแม่นยำก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มความหนัก หรือความรุนแรง

การเสิร์ฟเป็นทักษะการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่งที่ค่อนข้างซับซ้อน การฝึกหัดจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นเพราะการฝึกหัดจะช่วยให้การทำงานระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อประสานกันดีขึ้น มีจังหวะการแสดงทักษะได้ดี (กรมพลศึกษา, 2527: อ่างใน จรินทร์ ไส้สกุล, 2534) แต่การเสิร์ฟจะประสบปัญหาในการฝึกซ้อม และแข่งขันเสมอ เช่น ตำแหน่งในการโยนลูก จังหวะในการตีลูก กำลังแรงส่ง และในขณะที่แข่งขันนักกีฬาบางคนไม่สามารถจัดความตื่นตัวได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการเสิร์ฟอยู่เสมอๆ จะเห็นได้ว่านอกจากฝึกทบทวนทักษะโดยการฝึกหัดเสมอๆ แล้วความจำ และการควบคุมจิตใจในการแสดงทักษะเป็นเรื่องที่จำเป็นเช่นกัน ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่าการสอนเนื้อหาการเคลื่อนไหวอย่างเดียวยังจะไม่เกิดผลดีในการฝึกหัดเท่าที่ควร และ อุทัย สงวนพงศ์ (2528) ให้ข้อเสนอแนะการเสิร์ฟว่า ขณะที่ฝึกเสิร์ฟต้องสังเกตดูท่าทางการเสิร์ฟทุกขั้นตอน โดยเฉพาะช่วงโยนลูกจิตใจต้องจดจ่อที่ลูก มีสมาธิ ความมั่นใจ กล้าสู้ ไม่ตื่นตัว สร้างสถานการณ์คล้ายกับการแข่งขันเน้นให้ผู้เล่นใช้ความคิด และควบคุมอารมณ์ จากการศึกษาของซิกด์ (กรมพลศึกษา, 2527: อ่างใน จรินทร์ ไส้สกุล, 2534) พบว่าการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลโดยใช้วิธีฝึกจิตเพียงอย่างเดียวทำให้พัฒนาทักษะการส่งได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลย

จึงกล่าวได้ว่านอกจากการฝึกหัดทางกายเพียงอย่างเดียว แล้วจะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และช่วยควบคุมความวิตกกังวล หรือตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการเล่นความสามารถ ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้ง คือ

การพัฒนาทางด้านจิตใจ ระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากันผู้ที่มีกลยุทธ์บายเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล

นอกจากนี้ยังพบว่า จินตภาพเป็นกลยุทธ์ที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้ด้วย กล่าวโดยทั่วไปแล้วกลยุทธ์จินตภาพหมายถึงการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจชัดเจนมีชีวิตชีวาก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533) มีงานวิจัยหลายเรื่องที่สนับสนุนว่าการฝึกกลยุทธ์จินตภาพมีผลต่อความสามารถในการแสดงทักษะในทางบวก เช่น การโยนลูกบาสเกตบอล การโยนลูกซอฟท์บอล การตีลูกบอลไปยังเป้าหมาย เป็นต้น

กลยุทธ์จินตภาพ เป็นเทคนิคการฝึกทางจิต ที่มีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จินตภาพผู้เรียนต้องฝึกหัดจนเกิดเป็นทักษะเพื่อสามารถนำไปใช้ และควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จรินทร์ ไส้สกุล, 2534)

จากความสำคัญของปัญหาในการเสริมฟวอลเลย์บอล และการศึกษาเอกสารงานวิจัยของผลการฝึกกลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวอื่นๆ ทำให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล และเกี่ยวข้องกับวอลเลย์บอลมีความเห็นว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะทางกายน่าจะเป็นวิธีที่พัฒนาความสามารถในการเสริมฟวอลเลย์บอล ดังนั้นจึงได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลดังกล่าวนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพในการเสริมฟวอลเลย์บอลกับความแม่นยำในการเสริมฟวอลเลย์บอล

#### สมมติฐานของการวิจัย

กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการเสริมฟวอลเลย์บอลจะมีความแม่นยำมากกว่ากลุ่มที่ฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเมืองเซลิ้ง อำเภอศรีสะเกษ จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว

#### 2. ขอบเขตของเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลโดยใช้จินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะตามปกติของผู้ฝึกสอน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

จินตภาพ (Imagery) หมายถึง การทำสมาธินึกถึงภาพการเสิร์ฟวอลเลย์บอลไปตามจุดต่างๆ ที่ต้องการได้อย่างแม่นยำ

การเสิร์ฟวอลเลย์บอล ( Volleyball service) หมายถึง การโยนลูกวอลเลย์บอลขึ้นไปเหนือศีรษะแล้วตีด้วยฝ่ามือให้ข้ามตาข่ายลงในพื้นที่ตรงข้าม

ความแม่นยำ (Accuracy) หมายถึง การเสิร์ฟวอลเลย์บอลลงในจุดที่ได้กำหนดไว้

กลุ่มฝึกทักษะ หมายถึง กลุ่มที่ทำการฝึกทักษะการเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว

กลุ่มฝึกทักษะควบคู่จินตภาพ หมายถึง กลุ่มที่ทำการฝึกทักษะควบคู่กับการฝึก

### จินตภาพ

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้เราทราบว่า การฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวนั้นจะมีความแตกต่างจากการฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพหรือไม่

2. ทำให้เราทราบแนวทางในการพัฒนาการเสิร์ฟของนักกีฬา วอลเลย์บอลซึ่งน่าจะมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอล และผู้ที่สนใจ

3. สามารถนำเอาการจินตภาพไปประยุกต์ใช้กับทักษะอื่นๆ เช่น การรับบอลแรก การตบลูก การเซต หรือการสกัดกัน เป็นต้น

4. เพื่อที่จะได้นำเอาไปประยุกต์ใช้กับนักกีฬาประเภทอื่นๆ

5. เป็นแนวทางในการวิจัยทางด้านจิตวิทยาการกีฬาต่อไป