

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่ได้รับความนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในระดับเยาวชนและประชาชนทั่วไป และได้มีการจัดการแข่งขันในทุกๆระดับ ตั้งแต่มีธยมศึกษาตอนต้นจนถึงระดับชาติ และนานาชาติ บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะ และเทคนิคต่างๆ มาผสมผสานกันในการเล่น นักกีฬาควรมีไหวพริบเพื่อพลิกแพลงเกมในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ตนเองและเพื่อนร่วมทีมสามารถนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงห่วงประตูของทีมฝ่ายตรงกันข้ามให้ได้มากที่สุดเพราะกีฬาบาสเกตบอลวัดผลแพ้ชนะจากการทำคะแนน ทีมใดที่ทำคะแนนได้มากกว่า ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ ดังนั้นจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าการยิงประตูมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล สำหรับการยิงประตูบาสเกตบอลสามารถทำได้หลายแบบ เช่นการกระโดดยิง การยิงประตูใต้ห่วง หรือการยิงประตูระยะไกล (3 คะแนน) การยิงประตูบาสเกตบอลแบบต่างๆ เหล่านี้ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อหลบหลีกการป้องกันจากฝ่ายตรงข้ามเพื่อที่จะเข้าไปทำประตู

ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลมีหลายครั้งที่คะแนนของการแข่งขันใกล้เคียงกันมาก นอกจากการยิงประตูแบบอื่นๆ แล้ว การยิงประตูโทษบาสเกตบอลก็นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในเวลาที่ใกล้จะหมดเวลาการแข่งขัน และคะแนนเพียง 1 คะแนนก็สามารถพลิกเกมให้ชนะหรือเสมอ เพื่อทำการต่อเวลาการแข่งขันได้ การยิงประตูโทษคือการยิงลูกบอลตรงจุดเขตโทษ ในการยิงแต่ละครั้งจะได้คะแนนครั้งละ 1 คะแนน เหตุเนื่องมาจากการทำฟาล์วของทีมตรงกันข้ามในขณะที่เรากำลังจะเข้ายิงประตู จากประสบการณ์การเล่นกีฬาบาสเกตบอลและได้ร่วมแข่งขันในกีฬานานาชาติเป็นระยะเวลายาวนานพอสมควรของผู้วิจัย พบว่าปัญหาที่มักพบบ่อยๆ คือนักกีฬาขาดความมั่นใจในการยิงประตูโทษ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่มีความกดดัน เช่นคะแนนห่างกันเพียง 1 – 2 คะแนน ในเวลาที่ใกล้จะหมดเวลาการแข่งขัน ซึ่งในสถานการณ์แบบนี้จะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียด ความวิตกกังวล อันเนื่องมาจากความกดดันจากเกม จึงทำให้ประสิทธิภาพการยิงประตูโทษลดลง เพราะการยิงประตูโทษบาสเกตบอลต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ทั้งสมาธิ ทักษะ

ความแม่นยำ และความมั่นใจในการยิงประตูโทษ ซึ่งจะพบได้บ่อยสำหรับนักกีฬาที่ยังมีประสบการณ์น้อย จึงอาจทำให้ขาดความมั่นใจหรือเกิดความตึงเครียดทางด้านจิตใจของนักกีฬาขึ้นมาได้

ในฐานะที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการช่วยฝึกสอนและช่วยดูแลทีมในระหว่างการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล ให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พบว่านักกีฬามีปัญหาเกี่ยวกับความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแข่งขันที่มีคะแนนใกล้เคียงกันมาก การยิงประตูโทษที่พลาดไปเพียง 1 ลูก อาจส่งผลกระทบต่อผลของการแข่งขันได้ในที่สุด ทั้งนี้ในบางครั้งควรจะชนะในการแข่งขันแต่ต้องกลับเป็นฝ่ายแพ้ เพราะไม่สามารถทำคะแนนได้จากการยิงประตูโทษได้ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาวิธีการที่จะช่วยเพิ่มทักษะความแม่นยำในการยิงประตูโทษของนักกีฬาบาสเกตบอล

เทคนิคจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นเทคนิคการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา อีกประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะทางการกีฬาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี (ชูศักดิ์ พัฒนามนตรี, 2546) ดังนั้น จึงมีความเป็นไปได้สูงในการที่จะสามารถนำเอาเทคนิคจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาประยุกต์เพื่อสร้างเป็น โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มทักษะความแม่นยำในการยิงประตูโทษให้กับนักกีฬาบาสเกตบอลชายของชมรมบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ระดับปริญญาตรี โดยหวังว่าวิธีการฝึกการสร้างจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะทำให้ทักษะการยิงประตูโทษของนักกีฬาที่เข้าร่วมการทดลองครั้งนี้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นและจะได้นำผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาขีดความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบถึงผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์

### 1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1. **ขอบเขตเนื้อหา** ได้แก่ การสร้างจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูโทษ ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายระดับปริญญาตรี

2. **ขอบเขตกลุ่มตัวอย่าง** ได้แก่ นักกีฬาบาสเกตบอลชายของชมรมบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี จำนวน 20 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

3. **ขอบเขตของเวลา** คือ ทำการทดลองในช่วงระหว่างวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2557 ถึงวันที่ 11 เมษายน 2557

### 1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ฝึกสามารถควบคุมสมาธิในการใช้ชีวิตประจำวันได้
2. ลดความเครียดและความวิตกกังวลทางจิตใจให้แก่ผู้ฝึก
3. ผู้ฝึกมีประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลได้ดีขึ้น

### 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การจินตภาพ (Imagery)** หมายถึง การมโนภาพหรือภาพที่เกิดจากจินตนาการเป็นภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับเหตุการณ์การยิงประตูโทษในสนามบาสเกตบอล ที่เกิดขึ้นจากความคิดทำให้เกิดการเห็นภาพตามที่เราคิด และสามารถรับรู้ขึ้นมาใหม่ได้โดยการได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส

2. **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)** หมายถึง การทำให้ร่างกายรู้สึกสบายโดยการทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย

3. **บาสเกตบอล (Basketball)** เป็นกีฬาชนิดหนึ่งซึ่งแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น 12 คนแต่ลงแข่งในสนามได้เพียง 5 คน โดยผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องพยายามทำคะแนนโดยการโยนลูกเข้าห่วงของคู่ต่อสู้ให้ได้มากที่สุดภายใต้กติกามาตรฐานมีการทำประตูตั้งแต่ 1 – 3 คะแนน ทีมใดทำคะแนนได้มากกว่า ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

4. **การยิงประตูโทษ (Free – Throw)** หมายถึง การยิงประตูของกีฬาบาสเกตบอลตรงจุดยิงประตูโทษได้จากการทำฟาล์วของคู่ต่อสู้ในขณะที่เรากำลังจะทำการยิงประตู หรือคู่ต่อสู้ทำผิดกฎกติกาการแข่งขัน เช่นเจตนาฟาล์วแบบรุนแรง การยิงลูกโทษมีตั้งแต่ 1-3 ครั้งตามความผิดในการทำฟาล์วของคู่ต่อสู้ การยิงประตูโทษในแต่ละครั้งจะได้ครั้งละ 1 คะแนน โดยมีเงื่อนไขตามกติกามาตรฐาน