

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันบาสเกตบอลเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความสนใจทั้งในระดับเยาวชน และประชาชนทั่วไป ซึ่งเราสามารถพบเห็น สนามบาสเกตบอลที่มีอยู่มากมาย ทั้งในส่วนของ โรงเรียน ชุมชน สถานที่ราชการหรือแม้แต่ ที่ทำการของภาคเอกชน บาสเกตบอลเป็นกีฬา ประเภททีม ที่สามารถฝึกหัดได้ไม่ยาก เป็นเกมการเล่นที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นกีฬา ที่ฝึกไหวพริบ พลิกแพลงตลอดเวลา และทักษะที่สำคัญที่สุดของเกมบาสเกตบอลนั้นก็คือความ แม่นยำในการยิงประตู อันเป็นหัวใจหลักของกีฬาประเภทนี้

จากประสบการณ์การฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลมาเป็นระยะเวลานานพอควร ปัญหาหนึ่ง ที่ผู้ศึกษามักพบบ่อยๆ (โดยเฉพาะในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น - เยาวชน) นั่นคือ นักกีฬาใน ระดับนี้มักจะขาดความแม่นยำในการยิงประตู รวมทั้งการยิงลูกโทษไม่ว่าในเวลาการแข่งขันปกติ หรือในช่วงเวลาที่มีความกดดันมากๆ เช่นในช่วงใกล้หมดเวลาและมีคะแนนคู่กันนักกีฬาที่ขาด ประสบการณ์ หรือมีประสบการณ์น้อย มักจะทำพลาด อันอาจมีผลมาจากสภาพจิตใจ คือการขาด ความมั่นใจ จิตใจไม่สงบนิ่งพอ หรือเกิดความตึงเครียดของจิตใจ อันจะส่งผลกระทบต่อระบบกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆตามมามากด้วย

ดังนั้นผู้ศึกษา จึงให้ความสนใจ และพยายามศึกษา ค้นคว้าหาวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยา การกีฬา แบบต่างๆเพื่อให้นักกีฬาในระดับนี้ เกิดความมั่นใจ มีจิตใจสงบนิ่ง และ รู้วิธีลดความ ตึงเครียดทางจิตใจ ด้วยวิธีการฝึกสร้างจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาทำการทดลอง กับนักกีฬามหาวิทยาลัย ของโรงเรียน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เคย มีประสบการณ์การเล่นบาสเกตบอล โดยเป็นตัวแทนของโรงเรียน เข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียน จังหวัดลำพูน ในรุ่นอายุไม่เกิน 14 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 2 ร่วมกับ นักกีฬาที่เป็นตัวแทนของจังหวัด เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชน ระดับภาค ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 (บางคน) ซึ่งทั้งหมดมีอายุไม่เกิน 15 ปี รวมทั้งสิ้น 30 คน โดยหวังว่าวิธีการฝึกสร้าง จินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะสามารถทำให้การเล่นบาสเกตบอลของทีม โรงเรียน มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบ ผลของการฝึกสร้างจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ของนักกีฬาบาสเกตบอลชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยา

สมมติฐานของการศึกษา

1. ภายหลังจากฝึกจินตภาพ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอล 8 สัปดาห์ นักกีฬาในกลุ่มที่ 1 สามารถยิงลูกโทษได้แม่นยำขึ้น
2. ภายหลังจากฝึกยิงลูกโทษบาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว 8 สัปดาห์ นักกีฬาในกลุ่มที่ 2 สามารถยิงลูกโทษบาสเกตบอลได้แม่นยำขึ้น
3. ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ นักกีฬาในกลุ่มที่ 1 สามารถยิงลูกโทษบาสเกตบอลได้แม่นยำขึ้น กว่านักกีฬาในกลุ่มที่ 2

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา การสร้างจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ของนักกีฬาบาสเกตบอลชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาบาสเกตบอล ชาย รุ่นอายุไม่เกิน 15 ปี ของโรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยา จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจินตภาพ (Visualization / Imagery) คือ การนึกสร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจ ที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์เป็นการสร้างประสบการณ์ การรับรู้ขึ้นมาใหม่ซึ่งจะสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ อันนำไปสู่การพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) เป็นเทคนิคที่ประกอบด้วย การเกร็ง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆของร่างกาย โดยอาจเริ่มจากส่วนสุดบน ของร่างกาย ลงไปสู่ส่วนล่างสุด หรือจากส่วนล่างสุดของร่างกาย ไปสู่ส่วนสุดบนของร่างกายท่าทางการฝึกสามารถปฏิบัติได้ทั้งในท่านั่ง และท่านอน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะมีผลทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลาย

บาสเกตบอล (Basketball) เป็นกีฬาที่เล่นบนสนามที่มีพื้นเรียบแข็ง ไม่มีหญ้า มีทั้งสนามในร่ม และกลางแจ้ง สนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน มีการแบ่งตำแหน่งในการเล่นค่อนข้างชัดเจน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องพยายามนำลูกบอลไป เพื่อยิงให้ลงในห่วงประตูของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด และมีการป้องกันการเสียบคะแนนให้น้อยที่สุด ภายในเวลา และระเบียบ หรือกติกา ที่กำหนดไว้

การยิงลูกโทษ (Free - Throw) คือ การยิงประตูของกีฬาบาสเกตบอลที่เกิดจากการทำฟาล์ว ของผู้เล่น หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องกับทีมในระหว่างที่ทำการแข่งขัน ในการยิงลูกโทษจะมีระดับ คะแนน 1 - 2 - 3 คะแนน ตามลำดับ ของฐานความผิดในการทำฟาล์วครั้งนั้นๆ ทั้งนี้ผู้เล่น อาจจะใช้การยิงประตู แบบสองมือ หรือแบบมือเดียวก็ได้

นักกีฬาบาสเกตบอล หมายถึง นักกีฬาบาสเกตบอลชาย ตัวแทนของโรงเรียนปาดาลบ้านธิพิทยาศาสตร์ จังหวัดลำพูน ที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียน ประจำปีของจังหวัด และ ที่เคยเป็นตัวแทนจังหวัดลำพูนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชน ระดับภาค

กลุ่มทดลองที่ 1 หมายถึง กลุ่มที่ทำการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอล โดยฝึกสร้างจินตภาพ 10 นาที ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 10 นาที จึงทำการการยิงลูกโทษ อีก 30 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 หมายถึง กลุ่มที่ทำการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว โดยไม่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพ โดยใช้เวลาการฝึกครั้งละ 50 นาที

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบผลของการฝึกสร้างจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล
2. ได้ทราบถึงข้อแตกต่าง ระหว่างผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงลูกโทษ บาสเกตบอล กับ การฝึกทักษะการยิงลูกโทษ บาสเกตบอล เพียงอย่างเดียว
3. เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป