บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินการเป็นการศึกษาในครั้งนี้มีดังนี้

ความหมาย และ ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
ประเภทของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา
ขั้นตอนของการฝึกทักษะของจิตวิทยาการกีฬา
การสร้างจินตภาพ – หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ
แบบฝึกทักษะจินตภาพ – ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ
ประโยชน์ของการจินตภาพ
วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ – การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ประโยชน์ และ ข้อเสนอแนะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตวิทยาการกีฬา

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

คำถามที่ได้พบเห็นอยู่เสมอๆได้แก่ " จิตวิทยาการกีฬาคืออะไร " หรือ "ไม่มีจิตวิทยาเป็นนักกีฬาที่เก่งได้ไหม " คำว่า จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) แยกได้เป็น 2 คำ คือ กีฬา (Sport) กับ จิตวิทยา (Psychology)

" กีฬา " เป็นคำบาลีตรงกับภาษาอังกฤษว่า " Sport " เป็นคำที่ตัดทอนมาจาก "Disport " แปลว่า สนุก หรือทำให้เพลิดเพลิน ณ ที่ใดที่หนึ่ง เช่น กลางแจ้ง ในอาคาร หรือแม้แต่ในน้ำ เป็นต้น จากความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 กล่าวว่า กีฬา (Sport) หมายถึงกิจกรรมหรือการเล่น เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิตใจปัจจุบันการปฏิบัติใดๆที่เป็นไปเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินทำให้เกิดทักษะในการเล่นนั้นๆ ภายใต้กฎกติกา เนื้อที่ และขอบเขตของเวลาที่กำหนดก็เรียกว่า กีฬา (กรมพลศึกษา, 2527)

" **จิตวิทยา** " ตรงกับภาษาอังกฤษว่า " Psychology " มาจากคำว่าไซโค (Psoycho) และโลยี (Logy) แต่เดิม " จิตวิทยา " มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ โซล (Soul) หมายถึง วิญญาณ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หรือจิตใจ (Mind) ซึ่งตรงกับคำว่า ไซโค (Psycho) และคำว่า โลกอส (Logos) ตรงกับคำว่าโลยี (Logy) อันหมายถึง การศึกษาค้นคว้า หรือ วิธีการหาความรู้

ดังนั้นเมื่อรวมกันเป็นคำว่า จิตวิทยา (Psychology) จึงหมายถึงการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิญญาณหรือจิตใจ เป็นความหมายที่ยอมรับกันในทางวิชาการสมัยก่อนคริสตศตวรรษที่ 19 ปัจจุบันความหมายของคำว่า จิตวิทยา (Psychology) ได้เปลี่ยนไปจากเดิมโดยนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายใหม่ว่า หมายถึงวิทยาศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรมของคนและสัตว์ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 3 ประการคือ เพื่อทำความเข้าใจ ทำนาย และควบคุมพฤติกรรมต่างๆ

ดังนั้น **จิตวิทยาการกีฬา** (Sport Psychology) จึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาถึงพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมการเข้าร่วม ผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายของมนุษย์ ตลอดจนเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวสข้องกับการกีฬา ซึ่งได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ดูกีฬา อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยากีฬาหลายท่านได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

กิลล์ (Gill,1986)ได้ให้ความหมาย **จิตวิทยาการกีฬา** เป็นสหวิทยาการในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นการศึกาวิธีทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัย การสร้างและการประเมินจากวิทยาศาสตร์การกีฬาและจิตวิทยา เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา

บัลเลอร์ (Butler,1997) กล่าวว่า **จิตวิทยาการกีฬา** มีความหมายเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิต วึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเองการฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางกีฬา

แอนเชล (Anshel,1997) อธิบายความหมายของ **จิตวิทยาการกีฬา** ว่า เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาถือว่าเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญในสภาพการแข่งขันกีฬา ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรมเช่น ทำไมทีมที่มีโอกาสน้อยชนะการแข่งขัน เพื่อที่จะทำนายพฤติกรรม ของนักกีฬา โค้ช และผู้เกี่ยวข้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรมพลศึกษา (2527) ได้สรุปว่า **จิตวิทยาการกีฬา** เป็นวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532)ให้นิยามของ**จิตวิทยาการกีฬา**ว่าเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่นำเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สมบัติ กาญนกิจ (2532) ให้คำจำกัดความของ **จิตวิทยาการกีฬา** ว่าเป็นการศึกษาวิเคราะห์ และ อธิบายพฤติกรรมความรู้ ความเข้าใจของ นักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน ครู ผู้ชม ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะหาคำตอบว่าทำไม อย่างไร เมื่อใด และสถานการณ์อย่างไรที่บุคคลเหล่านี้แสดงพฤติกรรม

สืบสาย บุญวีรบุตร (2536) เสนอว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา โค้ช และผู้ชม

สรุปแล้ว **จิตวิทยากีฬา** (Sport Psychology) หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขา จิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อที่จะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่า เกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และ อะไรทำ ที่ให้มีความสามรถสูงขึ้นตลอดจนสร้างแรงใจ ในการส่งเสริมให้บุคคล หรือกลุ่มคน เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการ และ เพื่อการบำบัดรักษา

หมายเหตุ **คำว่า โค้ช และผู้ฝึกสอน** ในที่นี้มีความหมายแตกต่างกัน กล่าวคือ **โค้ช** หมายถึง ผู้ฝึกสอนกีฬาประเภท และชนิดต่างๆ เพื่อการแข่งขันในระดับสูง เช่นโค้ชของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย **ผู้ฝึกสอน** หมายถึง ผู้ฝึกสอนกีฬา และพลศึกษาเพื่อการแข่งขันและ เรียนรู้ทักษะขั้นพื้นฐานของเด็กและ เยาวชนทั้งในโรงเรียนและ สโมสรกีฬาระดับพื้นฐาน

จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จุดมุ่งหมาย ของจิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาพฤติกรรมสังคมในด้านต่างๆ ได้แก่

1. พฤติกรรมการเล่นกีฬา และความสามารถทางด้านกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจ และความคิดของนักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้องในสภาพการณ์กีฬา

2. ความรู้สึกและสภาพทางจิตใจ มีผลอย่างไรต่อการแสดงทักษะขั้นสูง และความสามารถทางกายของนักกีฬาและผู้เกี่ยงข้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ระบบสังคมที่เอื้ออำนวยในการเล่นหรือเริ่มเล่นกีฬา การส่งเสริมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายและสาเหตุการเลิกเล่นกีฬา

4. พฤติกรรมของสังคมต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนันทนาการ

5. พฤติกรรมของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว ปัจจัยต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจัยทางด้านจิตใจที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา

6. เทคนิคหรือกุศโลบายทางจิตวิทยาการกีฬา ที่จะเป็นการส่งเสริมความพร้อมทางด้านจิตใจ สู่ความเป็นเลิศในการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬา และผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติ และนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการ แข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด

4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการ และเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้ในกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

6. ช่วยให้ผู้ฝึกสอน มีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้อย่างเหมาะสม

7. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรง และเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น

7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอน กับนักกีฬา

8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

จิตวิทยามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบที่สาม ที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถสูงสุด ใช้สมรรถภาพทางกายได้สูงสุดและควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดีเยี่ยม นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬา ยังช่วยให้ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการ กีฬาเกิดความเข้าใจในตัวนักกีฬาได้ดีมากยิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประเภทของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ในการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสามารถ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้ (สืบสาย บุญวีรบุตร , 2536)

1. จิตเพื่อกายหรือจิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscles) ซึ่งได้แก่ การนึกภาพ การรวบรวมสมาธิ การหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง การสร้างจินตภาพ การกำหนดจุดมุ่งหมาย

2. กายเพื่อจิตหรือการคุมจิต (Arousal Countrol หรือ Muscle to Mind) เป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา ซึ่งได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดและควบคุมการหายใจ การสะกดจิต การพูดกระตุ้น การให้ผลย้อนกลับ และการสร้างความรู้สึกให้ตนเอง

ทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 2 ประเภท ที่กล่าวมา นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝน และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพ ต่อการแสดงทักษะทางกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่ ได้เสนอแนะเทคนิคทักษะจิตวิทยาที่เป็นที่นิยม 5 เทคนิค ได้แก่

1. การจินตภาพ (Imagery Techniques)
2. วิธีการทางความคิด (Cognitive Techniques)
3. การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration and Attention)
4. การควบคุมความเครียด (Stress Management)
5. การสร้างความรู้สึกให้ตนเอง (Autogenic Exercises)

(กูล, มอริส (Gould, 1989; Morris, 1991) ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532; สุพิตร สมาหิโต, 2534; สมบัติ กาญจนกิจ, 2535 และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2538)

ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้สอน มีขั้นตอนของการฝึก 3 ประการ ดังนี้ (สุพิตร สมาหิโต, 2534)

1. อธิบายให้นักกีฬาทราบ เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬา จนนักกีฬามีลักษณะ ดังนี้

1.1 ยอมรับว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้จริง

1.2 เข้าใจว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาแน่นอน

1.3 ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ช่วยเหลือให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยการใช้โปรแกรมฝึกที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ

3. ฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา จนนักกีฬาสามารถผสมผสาน และนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ของการแข่งขัน ทางหนึ่งที่จะ ทำให้การฝึกฝนทักษะทางจิตได้ผลดีก็คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกที่จะฝึกฝนทักษะทางจิตจนเป็นนิสัยเช่นเดียวกับการฝึกทักษะทางกีฬา

การสร้างจินตภาพ (Mental Imagery / Visualization)

การฝึกการสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพหมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วยดังต่อไปนี้

1. การได้ยิน (Auditory) เกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงปืน ในการปล่อยตัวของนักกรีฑา

2. การได้กลิ่น (Olfactory) เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักกีฬาว่ายน้ำ

3. การสัมผัส (Tactile) เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเล่ย์บอลในขณะตบลูก

4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinethetic) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก

ในการกีฬา จินตภาพคือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยนักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากนี้การสร้างจินตภาพ ยังช่วยในการควบคุมเรื่องความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ใจในให้ได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬาจะหาวิธีการแก้ไขว่า ทำไมจึงเกิดความวิตกกังวลและความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไปได้อย่างไร

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้อธิบายวิธีการฝึกจินตภาพในการกีฬาแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การฝึกจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. การฝึกจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึก เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสมกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ

หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ

จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ ส่วนของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่นๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่างๆ ของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ ช่วยในการจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดี ใช้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ
9. ฝึกจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

ประโยชน์ของการจินตภาพ

จินตภาพมีคุณประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬาดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ
2. จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด
6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้

8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับทุกมิติและฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

แบบฝึกทักษะจินตภาพ

แบบฝึกทักษะจินตภาพ เป็นแบบฝึกเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้เรื่องการจินตภาพ อย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมายคือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับทักษะ ที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายอย่างได้ผลสูงสุด

โดยมีแบบฝึกดังนี้ (Harris and Harris, 1984)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1.1 ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าลึกๆและหายใจออกลึกๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

1.2 สร้างภาพในใจของสถานที่ ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

2.1 ฝึกสร้างภาพในใจ ของจุดสีแดง ที่เคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไป และปฏิบัติซ้ำ

2.2 เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน และอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

3.1 สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่นๆ

3.2 การควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบฝึกที่ 4 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

4.1 สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่างๆ และแสงสว่าง เป็นต้น

4.2 สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา เช่น สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 5.1

แบบฝึกที่ 5 ฝึกการพัฒนาทักษะ

5.1 เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา

5.2 สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

5.3 มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ 6.2

แบบฝึกที่ 6 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

6.1 เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหว และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมาย วิถีทางที่ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

6.2 กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำ ฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว่ายน้ำไป และกลับตัวที่ขอบสระตามระยะทางการแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำอีกรับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 7 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

7.1 เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไขและสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครู หรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

7.2 สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบนี้ซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 8 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

8.1 บันทึกความรู้สึกทั้งทางกายและจิตใจ

8.2 บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกหัดและแข่งขัน

8.3 บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพในใจของทักษะนั้นโดยเริ่มจากส่วนสุดท้าย หรือจุดหมายของทักษะก่อน แล้วย้อนกลับไปสู่ส่วนเริ่มต้น และมีความรู้สึกว่า ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วย ต่อจากนั้นจึงลงมือแสดงทักษะจริง การสร้างภาพในใจอาจทำได้ขณะหลับตาหรือลืมตา ในการฝึกตอนแรกควรหลับตา เพราะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เมื่อสามารถสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้ฝึกจึงสร้างภาพในใจขณะลืมตา เช่น การจินตภาพการขว้างลูกดาร์ท มีขั้นตอนดังนี้ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532)

1. สร้างภาพในใจของลูกดาร์ท
2. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย
3. สร้างภาพในใจของลูกดาร์ทอยู่กลางเป้า
4. สร้างภาพในใจการลอยของลูกดาร์ทกลับมาหาตนเอง
5. สร้างภาพในใจตนเองกำลังขว้างลูกดาร์ทและมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน
6. ปฏิบัติตั้งแต่ข้อ 1-5 จำนวน 5 ครั้ง

วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Method)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะมีผลทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลาย ด้วยวิธีการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหลักๆ วิธีการนี้เริ่มมานานเกือบ 60 ปีแล้ว โดยนายแพทย์ เจ คอบเซน (E. J.cobsen, 1929 และ 1976) ได้เริ่มนำเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียกว่า Progressive Muscle Relaxation มาใช้กับคนไข้ เพื่อลดความเจ็บปวด ต่อมาได้แพร่หลายกับนักธุรกิจ นักการศึกษา และได้นำมาใช้กับนักกีฬาในที่สุด วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้นำมาใช้ครั้งแรก ในการอบรมเชิงปฏิบัติการทางจิตวิทยาการกีฬาในปี พ.ศ.2533 ซึ่งมีรายละเอียดทางวิธีการฝึกดังต่อไปนี้

แบบฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

แบบฝึกต่อไปนี้จะช่วยให้ท่านเรียนรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากกระบวนการฝึกที่จะมีขึ้นมากที่สุด หลังจากท่านรู้สึกถึงความตึงเครียด เมื่อเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ให้เกร็งจุดนั้นไว้ ประมาณ 5 วินาที (นับ 1-5 ในใจ) รับรู้ถึงความรู้สึกตึงเครียด แล้วผ่อนคลายให้หมดในทันที ให้กล้ามเนื้อนั้นๆ อ่อนนุ่มทั้งหมด สังเกตความรู้สึกสบายที่เกิดขึ้นจากการผ่อนคลายทำแบบฝึกข้อละ 2 ครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. เหยียดแขนซ้ายไปข้างๆให้ตึง กำมือซ้ายให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนซ้าย (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนซ้าย

2. เหยียดแขนขวาไปข้างๆให้ตึง กำมือขวาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่มือและปลายแขนขวา (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตังกับความผ่อนคลายที่มือและปลายแขนขวา

3. ยกมือซ้ายขึ้นเหยียดนิ้วทั้ง 5 ให้ตึงมากๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและปลายแขนซ้าย (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนซ้าย

4. ยกมือขวาขึ้นเหยียดนิ้วทั้ง 5ให้ตึงมากๆ สังเกตความตึงที่หลังมือและแขนขวา (นับ 1-5 ในใจ) และ ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่หลังมือและปลายแขนขวา

5 . เอานิ้วแตะที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกศอกขึ้นให้ตึงมากๆ สังเกตความตึงที่กล้ามเนื้อโคนแขนและแขนส่วนบน (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลายที่แขนทั้งสองข้าง

6. สะบัดไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วยกขึ้นให้สูงสุดให้เหมือนกับจะถึงหู สังเกตความตึงที่ไหล่ (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความอุ่นที่แผ่ซ่านกระจายไปทั่วไหล่ แขน และปลายนิ้ว

7. ยืดหน้าผากโดยเลิกคิ้วให้สูงขึ้นมากๆ สังเกตความตึงบริเวณคิ้ว (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายด้วยการค่อยๆ หลับตาลง ทำให้หน้าผากเรียบตึงมากขึ้น

8. หลับตาให้แน่นมากๆ สังเกตความตึงที่ตา (นับ 1-5 ในใจ) ผ่อนคลายด้วยการผ่อนคลายความแน่น รับรู้ถึงความสบาย หายเจ็บเหมือนการพักสายตาหลังจากอ่านหนังสือ มาเป็นเวลานาน

9. กดลิ้นขึ้นไปที่เพดานปาก สังเกตความตึงในปาก (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย

10. เม้มริมฝีปากเข้าหากันให้แน่น สังเกตความตึงที่ปาก (นับ 1-5ในใจ) ผ่อนคลาย รับรู้ถึงความสบายคลายความตึง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อเสนอแนะในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. เพื่อให้ได้ผลดีควรให้ผู้อื่นอ่านคำสั่งให้ฟังหรือบันทึกคำสั่งลงในเทป

2. ในการอ่านคำสั่งให้รักษาระดับเสียงและจังหวะ กำหนดช่วงหยุดพักให้พอเหมาะให้แน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอ ในการฝึกความตึงเครียดและความผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ฝึกให้รู้สึกตึงมากกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก

3. จำไว้ว่าการทำให้เกิดความตึงเป็นเพียงการเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายเมื่อสามารถจำแนกความตึงระดับต่างๆ ได้แล้ว ให้เข้าสู่สภาวะความผ่อนคลายได้เลย

4. การปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งจำเป็น พยายามฝึกหัดเมื่อมีโอกาสโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพักผ่อนหรือกำลังเข้านอน

5. ถ้ารู้สึกกระวนกระวายใจไม่สบาย แสดงว่าร่างกายมีความเครียดมากพยายามอยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย ไม่ให้ข้อต่องอหรือข้อเท่าบิด หาสิ่งรองรับให้อยู่ในท่าที่สบายขึ้น

6. เมื่อรู้สึกผ่อนคลายการหายใจจะช้าและสม่ำเสมอ อัตราการเต้นของชีพจรจะช้าจะไม่ได้ยินคำสั่งชัดเจนชั่วขณะหนึ่ง ครูฝึกจะบอกให้ท่านให้สัญญาณ เช่น การยกนิ้ว เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหนึ่งๆ เสร็จแล้ว ไม่ต้องกังวลใจถ้าพลาดคำสั่ง อาการเหล่านี้เป็นการตอบสนองเมื่อเริ่มมีความสุขกับการผ่อนคลาย

7. ท่านอาจจะไม่มีอาการแสดงทางสีหน้าต่างๆ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด ใบหน้าจะแสดงความว่างเปล่าไม่มีการคิดใดๆ เกิดขึ้น

8. ท่านอาจจะไม่รู้สึกเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไป ไม่รู้ว่าเวลาผ่านไป 10 นาที 15 นาที ท่านกำลังเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายที่สุด ไม่มีกระบวนการความคิดใดๆ เกิดขึ้นเช่นนี้ เป็นสภาวะการผ่อนคลาย

9. การฝึกหัดซ้ำๆ เป็นหัวใจของการเรียนรู้ ฝึกหัดจนกระทั่งสามารถผ่อนคลายได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องสร้างความตึงเพิ่มขึ้น

10. บางคนรู้สึกกังวลว่าการผ่อนคลายจะทำให้ขาดการควบคุมตนเอง ตรงกันข้ามเมื่อฝึกการผ่อนคลายท่านกำลังฝึกการควบคุมตนเอง ท่านจะขาดการควบคุมเองเมื่อไม่สามารถขจัดความเครียดออกไปได้

11. อย่าพยายามเกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้อง ให้ใช้เบาะหรือเก้าอี้รองรับร่างกายส่วนนั้น

12. จงอดทนในการฝึกหัด แม้ว่าในตอนแรกๆ จะรู้สึกว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นให้นึกถึงการเรียนรู้ทักษะกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.3 เมื่อสิ้นสุดการผ่อนคลายทุกครั้ง ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แต่ละครั้งให้รู้สึกว่ามีพลังงานไหลเข้าสู่ร่างกายไปกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกายจนรู้สึกตื่นตัวและรู้สึกได้พักผ่อน

ประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. ช่วยลดความวิตกกังวล
2. ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว
3. ช่วยประหยัดพลังงาน
4. ช่วยให้นอนหลับ
5. ช่วยขจัดความเครียดของกล้ามเนื้อ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัย เรื่อง ผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลโดยตรง นั้น พบว่ามีการศึกษา และงานวิจัยจำนวนน้อย แต่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ พอสรุปได้ ดือ

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 , หน้า 68) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมาย และการสร้างจินตภาพ ที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษ ในกีฬาบาสเกตบอล โดยใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการตั้งเป้าหมาย และแบบทดสอบการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กับนักเรียนชาย โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ที่ไม่มีประสบการณ์ ในการเรียนบาสเกตบอลมาก่อน จำนวน 80 คน แบ่งผลการวิจัย 3 หัวข้อพบว่า

ผลการวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถ ในการยิงประตูโทษระหว่างกลุ่ม พบว่าความสามารถ ในการยิงประตูโทษ ระหว่างกลุ่ม ทั้งสามกลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มฝึกยิงประตูโทษ ควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่ากลุ่มฝึกยิงประตูโทษอย่างเดียว และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่6 และ 8 กลุ่มฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษ สูงกว่าทั้งสองกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

อนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541 , หน้า 76) ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดในนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของนักกีฬาเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ ที่ส่งเข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชน เขต 5 ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดเชียงราย จำนวน 246 คน จำแนกตามประเภทกีฬา โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. ระดับความเครียดในนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ย 2.38 นักกีฬาที่มีระดับความเครียดสูงคือมวยไทย และนักกีฬาที่มีระดับความเครียดต่ำสุด คือ เซปัคตะกร้อ

2 .พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด สองแบบ คือ แบบมุ่งแก้ปัญหา โดยมีค่าเฉลี่ย 2.54 และแบบมุ่งลดอารมณ์ มีค่าเฉลี่ย 2.41 ซึ่งมีพฤติกรรมเผชิญความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง วิธีลดความเครียดที่นักกีฬาใช้มากที่สุดคือ การฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย รองลงมาคือการฝึกซ้อมหนักเพื่อเพิ่มความมั่นใจ วิธีที่ใช้น้อยที่สุด คือการกินยาระงับประสาท

3.การเปรียบเทียบระดับความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬา พบว่าแตกต่างกันทุกประเภท

ฝนทอง ศิริพงษ์ (2532) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวชิรธรรมสาธิตจำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มกลุ่มละ 15 คน

กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิอย่างเดียว ไม่ได้ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล

กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิ และ ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล

กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

กลุ่มที่ 4 ไม่ได้ ฝึกสมาธิ และไม่ได้ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้รับการทดลองทุกกลุ่ม มีระดับสมาธิก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึก อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

2. ผู้รับการทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีระดับสมาธิหลังการฝึกสูงขึ้น แตกต่างจากกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

3. ผู้รับการทดลองทุกกลุ่ม มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึก อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

4. ผู้รับการทดลอง กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่า กลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

5. ผู้รับการทดลอง กลุ่มที่ 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

6. ผู้รับการทดลอง กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

7. ผู้รับการทดลอง กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

Zhang Li – Wei and Ma Qi – Wei และTerry Orlick and Louise Zitzelsberger (1992) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การฝึกด้านจินตภาพ ที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถ ของเด็กอายุ 7 – 10 ปี (The Effect of Mental Imagery Training on Performance Enhancement With 7 –10 Year – Old Children) โดยใช้ประชากรเป็นนักปิงปองดาวรุ่งของจีน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กำหนดโปรแกรมการฝึกทางจิต ประกอบด้วย การผ่อนคลาย การสร้างจินตภาพ และ ดู วีดีโอ กลุ่มที่ 2 ดู วีดีโอ เหมือนกลุ่มที่ 1 แต่ไม่มีการฝึกทางจิต กลุ่มที่ 3 ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกทางจิต และ วีดีโอเลย แต่ทั้งสามกลุ่ม มีการฝึกสมรรถภาพทางกายเหมือนกัน

ผลของการทดลองพบว่า ในกลุ่มที่ 1 ดู วีดีโอ แล้วนำมาจินตภาพ สามารถปรับปรุงใช้ได้ผลสูงสุด เมื่อเทียบกับอีกสองกลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมากในด้านผลสัมฤทธิ์ กล่าวคือ ในระหว่างทำการทดลองฝึกตามโปรแกรมจินตภาพ มีการแข่งขันปิงปองระดับชาติ เด็กกลุ่มนี้ได้เข้าร่วมทำการแข่งขันด้วย ผลปรากฏว่า เด็กผู้หญิง ได้อันดับ 1 และเด็กผู้ชาย ได้อันดับ 3

สรุปจากข้อมูลและผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่า การฝึกทางจินตภาพ และการผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ มีผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาในเชิงบวก แต่ในการฝึกฝนทางจิตนั้น จำเป็นต้องมีการฝึกตามขั้นตอนที่ถูกต้อง มีการควบคุมตัวแปรต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพและรัดกุม ตลอดจนมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมออีกด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved