

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาบาสเกตบอลในปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมทั้งในประเทศไทยและนิยมกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งประชาชนนิยมเล่นและดูกีฬาบาสเกตบอลกันเป็นจำนวนมาก เพราะกีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาอาชีพที่ผู้เล่นที่ที่ชื่อเสียงและเป็นแบบอย่างของคนทั่วไป ในประเทศไทยกีฬาบาสเกตบอลได้รับความสนใจทั้งระดับเยาวชนและประชาชนทั่วไป ซึ่งมีอิทธิพลมาจากกีฬาบาสเกตบอล NBA ซึ่งเป็นบาสเกตบอลอาชีพของสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันสนามกีฬาบาสเกตบอลมีอยู่มากมายทั้งในส่วนของโรงเรียน ชุมชน สถานที่ราชการ หรือแม้แต่ที่ทำการของภาคเอกชน บาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีมที่สามารถฝึกหัดและเล่นได้ไม่ยาก เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ฝึกปฏิภาณไหวพริบ ก่อให้เกิดความคล่องตัว แต่ทักษะในการเล่นที่สำคัญและสามารถทำให้ทีมประสบความสำเร็จได้นั้นก็คือ การยิงประตูซึ่งเป็นจุดสำคัญของการทำแต้ม

หลักการเล่นบาสเกตบอล คือ การเล่นที่มีผู้เล่น 2 ทีมทีมละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายว่า แต่ละทีมพยายามโยนลูกบอลให้ลงห่วงประตูของคู่แข่ง และป้องกันมิให้คู่แข่งได้ลูกบอลหรือทำคะแนน ผลของการแข่งขันทีมใดจะชนะหรือแพ้ นั้น ใช้การนับคะแนนที่แต่ละทีมทำได้ ทีมใดทำคะแนนได้มากกว่าก็จะเป็นฝ่ายชนะ (อุดม พิมพา, 2548) พื้นฐานที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล คือ ทักษะการกีฬาและสมรรถภาพทางกาย ทักษะทางกีฬาตามคำกล่าวของ (เทพประสิทธิ์ กุลทวีชัย, 2544) ประกอบด้วย 3 ประการ คือ การรับ-ส่งลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล และการยิงประตู

การแข่งขันบาสเกตบอลไม่ว่าในระดับใดก็ตาม ทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าทักษะอื่นจะอ่อนไปบ้างก็ยังมีทางประสบความสำเร็จได้ (เฉลี่ย พิมพันธุ์, 2543) จากประสบการณ์ทั้งที่เป็นนักกีฬากรรมการผู้ตัดสินและผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลมา ปัญหาอย่างหนึ่งที่ผู้ศึกษามักจะพบบ่อยๆก็คือ นักกีฬาขาดความแม่นยำในการยิงประตูรวมทั้งการยิงลูกโทษไม่ว่าจะเป็นในช่วงเวลาการแข่งขันปกติหรือในช่วงที่มีความกดดันมากๆ เช่นช่วงที่ใกล้จะหมดเวลาและคะแนนมีความใกล้เคียงกันสามารถแพ้ชนะในการยิงประตูเพียงครั้งเดียว นักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยและได้รับความกดดันมากๆอาจจะ

ก่อให้เกิดความผิดพลาดในเกมการแข่งขันได้ อันเนื่องมาจากสภาพจิตใจ คือไม่สามารถสงบจิตใจให้จดจ่ออยู่กับการแข่งขันและการยิงประตูเพราะมัวแต่กังวลหรือเกิดความเครียดทางด้านจิตใจ อันเป็นผลทำให้ประสิทธิภาพการส่งลูกบอลและเกิดการตัดสินใจที่ไม่เฉียบขาดอันจะส่งผลถึงกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ผิดพลาดหรือไม่ได้ดังที่ตั้งใจ ทำให้เกิดความผิดพลาดได้

การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการทำงานของกล้ามเนื้อและกระดูกทรวงอกโดยการควบคุมของสมองซึ่งมีศูนย์ควบคุมการหายใจเข้าออกการหายใจเข้าเป็นกระบวนการที่เกิดจากการพยายามทำให้เกิดขึ้น (active process) แต่การหายใจออกเป็นกระบวนการหดรัดตัวเอง (passive process) ความจุของปอดมีประมาณ 3,800 – 5,000 มิลลิลิตร ในการหายใจปกติธรรมดาในช่วงพักจะมีก๊าซเข้าประมาณ 600 มิลลิลิตร ถ้าเราพยายามหายใจเข้าเต็มปอด เราสามารถหายใจเข้าได้อีกประมาณ 2,000 มิลลิลิตรในการหายใจแบบลึกๆลมจะเข้าปอดได้มากกว่า 6 เท่า การหายใจโดยไม่ได้ออกซิเจนไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ดังนั้นเราควรฝึกหัดการหายใจเข้าที่ลึกๆซ้ำๆ จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ เซลล์ต่างๆจะได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ และในปริมาณที่สูง นอกจากนั้นการหายใจแบบโยคะช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายปล่อยวางเป็นสมาธิ (แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, 2542)

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงให้ความสนใจสภาพจิตใจที่นักกีฬาไม่สามารถสงบจิตใจให้สงบนิ่งและมีสมาธิได้ในเวลาการแข่งขันและการฝึกซ้อม แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, 2542 กล่าวไว้ว่า ด้วยวิธีการหายใจแบบโยคะ (Yogic Science Of Breathing) เป็นกระบวนการฝึกที่จะนำไปสู่การผ่อนคลายปล่อยวางเป็นการปฏิบัติเข้าไปหาสมาธิโดยอาศัยการทำความรู้สึกส่วนตัวให้ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องจิตก็เป็นสมาธิได้ง่าย จึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการผ่อนคลายอย่างมาก การหายใจแบบโยคะช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียดในจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิและเกิดความมั่นคงในจิตใจและยังช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อลดการเกร็ง ลดอาการหดตัวทำให้สามารถผ่อนคลายขณะทำการท่าเต็ม มาทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 36 คน โดยหวังว่าวิธีการฝึกหายใจแบบโยคะจะสามารถทำให้การยิงลูกโทษ มีความแม่นยำและมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการฝึกการหายใจแบบโยคะที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาบาสเกตบอล

สมมติฐานของการศึกษา

ภายหลังการฝึกการหายใจแบบโยคะเป็นเวลา 4 สัปดาห์ นักกีฬาบาสเกตบอลสามารถยิงประตูจากจุดโทษ ได้แม่นยำขึ้น

ขอบเขตการศึกษา

การฝึกการหายใจแบบโยคะควบคู่กับการฝึกซ้อมปกติ ตามโปรแกรมระยะเวลา 4 สัปดาห์และเปรียบเทียบความแม่นยำกับกลุ่มที่ฝึกซ้อมตามปกติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

การหายใจแบบโยคะ (Yogic Science Of Breathing) เป็นการหายใจโดยใช้ท่าสุริยันนมัสการ ซึ่งแปลว่าท่าแสดงความเคารพสุริยะ หรือ ดวงอาทิตย์ ท่าสุริยันนมัสการ เป็นท่าที่มีขบวนการเป็นท่าย่อยติดต่อกัน 12 ท่าหรือ 12 จังหวะ

บาสเกตบอล (Basketball) เป็นกีฬาที่เล่นบนสนามที่มีพื้นเรียบแข็ง ไม่มีหญ้า มีทั้งสนามในร่มและกลางแจ้ง สนามเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีผู้เล่นฝ่ายละ 5 คนมีการแบ่งตำแหน่งในการเล่นค่อนข้างชัดเจน ผู้เล่นแบ่งเป็น 2 ฝ่ายจะต้องนำลูกบอลไปยังประตูฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุดและป้องกันให้ทีมตนเองเสียประตูน้อยที่สุด ภายในเวลาและกติกาที่กำหนด

การยิงลูกโทษ (Free-Throw) เป็นการยิงลูกบาสเกตบอล ณ จุดเส้นผ่านศูนย์กลางของวงกลมที่เรียกกันว่าห้วงะโหลก โดยผู้ที่ทำการยิงสามารถใช้ท่าใดก็ได้ในการยิง ขอเพียงไม่ให้เหยียบเส้นหรือล้ำเส้นเข้าไปหาห่วงประตู

ความแม่นยำ (Accuracy) คือการที่ผู้ทดลองยิงลูกบอลลงห่วงประตู ให้มีการนับแต้มเท่ากับ 1 แต้ม โดยเปรียบเทียบกันระหว่าง Pre-Test กับ Post-Test โดยกำหนดไว้ 10 ลูก

ประโยชน์ที่จะได้รับ

ได้ทราบถึงประโยชน์ของการหายใจแบบโยคะว่าสามารถสร้างความผ่อนคลายทั้งกล้ามเนื้อและจิตใจ จากการฝึกการหายใจแบบโยคะ ซึ่งส่งผลถึงความแม่นยำในการยิงลูกโทษได้แม่นยำยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อโค้ชเพื่อทำการฝึกฝนนักกีฬบาสเกตบอลต่อไปเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาเพื่อเพิ่มความสามารถในการทำคะแนนให้ได้ดีขึ้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเล่นสูงสุด