

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเข้าร่วมเล่นกีฬาในอดีตมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนาน เพิ่มความพร้อมทางร่างกายและผ่อนคลายทางด้านจิตใจต่อมา เมื่อความสามารถทางการกีฬานักกีฬาได้รับการพัฒนามากยิ่งขึ้น พวกเขาจึงต้องการที่จะทดสอบความสามารถของตนเอง ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาจึงเปลี่ยนไปเป็นเพื่อการแข่งขันและสู่ความเป็นเลิศ

การพัฒนากีฬาจำเป็นต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้ เพื่อนำไปยกระดับมาตรฐานการกีฬาในการพัฒนานักกีฬา ผู้ฝึกสอน เพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬานานาชาติ ระดับภูมิภาคและระดับโลก ซึ่งประเทศไทยยังต้องการการพัฒนากีฬาอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยมีการนำเอาหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม การคัดเลือกตัว นอกจากนี้ ความพร้อมทางกายและความพร้อมทางจิตใจ ยังมีผลทำให้นักกีฬาได้รับการพัฒนาคุณภาพและสถิติการแข่งขันดีขึ้น องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ได้สูงสุด คือ (สี่บสาย บุญวีรบุตร, 2541)

1. สมรรถภาพทางกายและทักษะ (Physical Fitness and Sport Skills)
2. จิตใจ (Psychological Skills)
3. สิ่งแวดล้อม (Situational / Environmental Factors)

ความสามารถทางกายทั้งสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา พัฒนาได้จากการฝึกซ้อมจนเกิดเป็นการเรียนรู้เกิน (Over Learning) จนเป็นอัตโนมัติและมีระบบการฝึกซ้อมซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด รวมทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนจริงจนเป็นความสามารถของนักกีฬานั้นๆ ความสามารถทางกายเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับนักกีฬาในระดับที่สูงขึ้น การมีประสบการณ์จากการเข้าร่วมการแข่งขันที่มีความคิดและอารมณ์ที่เรียกว่า สมรรถภาพหรือทักษะทางจิต ต้องได้รับการฝึกและพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วนกับการฝึกทางกาย

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังตื่นตัวและเป็นที่น่าสนใจอย่างมากในวงการกีฬาจนกล่าวได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสอน การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเพราะช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ต่องานที่ทำยอมทำให้เกิดแรงจูงใจ

และมีการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้การฝึกซ้อมมีความหมายส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ดังที่ สืบสาย บุญวิบุตร (2542) ได้กล่าวไว้ในทางจิตวิทยาการกีฬา ความหมายของความเป็นเลิศที่แท้จริง คือ “ความสามารถควบคุมตัวเองได้ทั้งทางจิตใจและร่างกายให้มุ่งมั่น ทู่เม อคทนและเสี่ยสละ เพื่อพัฒนาความสามารถแล้วนำความสามารถที่มีไปแสดงในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพหรือมากกว่า เหยี่ยตองหรือช้ยชนะเป็นเพียงผลที่ตามมาจากการเล่นกีฬานั้น ”

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skills Training/ PST) เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถสร้างความเป็นเลิศทางการกีฬา ที่ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างทักษะขึ้นมา ซึ่งหมายถึง ระบบการฝึกฝนที่ได้มีการวางแผน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักกีฬาอยู่ในสภาวะสูงสุด (Peak) เมื่อการแข่งขันมาถึง ซึ่งทำให้การฝึกทักษะจิตวิทยาการกีฬา (PST) มุ่งเน้นที่การฝึกทักษะเพื่อควบคุมความกังวล ความตื่นเต้น เพื่อรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ เพื่อก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเพื่อสร้างจินตนาการที่ชัดเจนและควบคุมได้ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2542)

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จะประสบความสำเร็จหรือมีความเป็นเลิศตามแนวทางจิตวิทยาการกีฬา คือสามารถควบคุมตนเองได้ทั้งทางจิตใจและร่างกายให้มุ่งมั่น อคทนและเสี่ยสละ เพื่อพัฒนาความสามารถแล้วนำความสามารถที่มีไปแสดงในการแข่งขันได้อย่างเต็มที่หรือมากกว่าได้มากน้อยเพียงใด เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาสนใจเพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนานักกีฬา ให้ประสบความสำเร็จหรือความเป็นเลิศที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจและด้านทีม ของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตประชากร

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33

จำนวน 12 คน

ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ของนักกีฬาด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ด้านความเครียด (Anxiety)
2. ด้านสมาธิ (Concentration)
3. ด้านความเชื่อมั่น (Confidence)
4. ด้านการเตรียมจิตใจ (Mental-Preparation)
5. ด้านแรงจูงใจ (Motivation)
6. ด้านทีม (Team)

นิยามศัพท์เฉพาะ

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา (Psychological Skill) หมายถึง กระบวนการทางจิตวิทยาของนักกีฬาที่มีการวางแผน มีจุดมุ่งหมายและมีการกระทำซ้ำ ๆ จนเป็นทักษะในการปรับความคิด การควบคุมตัวเองทางกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อความเชื่อมั่นในตัวเองอันจะนำนักกีฬาไปสู่สภาวะสูงสุดในการกีฬา (Peak Performance) เมื่อการแข่งขันมาถึงและประสบความสำเร็จในการแข่งขันสูง ในการศึกษารุ่นนี้ได้แก่ทักษะทางจิตวิทยา ด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจและด้านทีม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. ทราบถึงระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจและด้านทีมของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33
2. ผลการศึกษาวิจัยนี้ จะเป็นข้อมูลในการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการปรับปรุง เสริมสร้าง พัฒนาขีดความสามารถสูงสุดทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศในระดับสูงขึ้นไปได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ต่อไป