

บทที่ 2

เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินการศึกษาในครั้งนี้ได้แก่

1. จิตวิทยาการศึกษา
2. การจินตภาพ
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. การยิงประตูบาสเกตบอล
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดของงานวิจัย
7. สมมติฐานของงานวิจัย

1. จิตวิทยาการศึกษา

1.1 ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษา แยกออกเป็น 2 คำ คือ จิตวิทยา (Psychology) กับ กีฬา (Sport) จิตวิทยา ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Psychology” มาจากภาษากรีก 2 คำ “Psyche” หมายถึง จิตวิญญาณ (Mind, Soul) กับคำว่า “Logos” หมายถึงศาสตร์ วิชา วิทยาการ (Science, Study) ในช่วงก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 19 จิตวิทยาจึงเป็นลักษณะการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิญญาณ สำหรับปัจจุบันนี้ “จิตวิทยา” (Psychology) หมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล มีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมกีฬา เป็นภาษาบาลี ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Sport” เป็นคำที่ตัดตอนมาจาก “Disport” แปลว่าเล่นสนุกหรือทำให้เพลิดเพลิน ที่ใดที่หนึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่นเพื่อ

ความสนุกสนานเพื่อความผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ โดยเป็นการเล่นภายใต้ กฎ กติกา เนื้อที่ และขอบเขตที่กำหนด (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่นำหลักทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาทั้งในการฝึกซ้อม การแข่งขันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในสถานการณ์ต่างๆ กันดังที่นักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่านได้ให้ความหมาย ดังนี้

กิลล์ (Gill, 1986, อ้างถึงใน นานปรีชา เจริญทอง, 2548) ได้ให้ความหมาย จิตวิทยาการกีฬา เป็นสหวิทยาการในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาวิธีการทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และเป็นปัจจัยทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา

บัตเลอร์ (Butler, 1997, อ้างถึงใน นานปรีชา เจริญทอง, 2548) ได้ให้ความหมาย จิตวิทยาการกีฬา มีความหมายเหมือนกันกับการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดในทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางกีฬาได้

วิทากร เชียงกุล (2552) ได้ให้ความหมายไว้ว่าจิตวิทยาการกีฬาคือการเน้นให้ความสำคัญกับเรื่องแรงจูงใจ แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และพลวัตของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้และส่งเสริมให้นักกีฬาทำผลงานให้ดีที่สุด และสุขภาพกายและจิตที่ดี เพราะเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าความเข้มแข็งและทักษะทางร่างกาย

ศิลาปะชัย สุวรรณธาดา (2532) ให้นิยามคำว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาที่มีพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายคือการศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายรวมทั้งอิทธิพลของนักกีฬาผู้ฝึกสอนและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและจิตวิทยาการกีฬา ไม่ใช่การศึกษาแค่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาและพฤติกรรมแข่งขันของนักกีฬาเท่านั้นแต่ยังทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกลุ่มการฟื้นฟูสภาพและการบำบัด โดยการใช้องค์ความรู้ทางกาย การเรียนรู้ทักษะกลไก พฤติกรรม การเล่น กลุ่มสัมพันธ์ ความพร้อม การรับรู้ การเรียนรู้ทักษะกลไกการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเอง บุคลิกภาพ และความสามารถทางการกีฬา ตลอดจนกิจกรรมการเคลื่อนไหว

อื่นๆ และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬา มีผลต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่น สร้างสังคม ความรักสามัคคี การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา สร้างความสนุกความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกกระตือรือร้น และมุ่งมั่นในการกีฬา

1.2 จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาพฤติกรรมสังคมในด้านต่างๆ โดยมีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้ (นาถปรีชา เจริญทอง, 2548)

1. พฤติกรรมการเล่นกีฬา และความสามารถทางด้านกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจและความคิดของนักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้องในสภาพการณ์กีฬา
2. ความรู้สึกและสภาพทางจิตใจ มีผลอย่างไรต่อการแสดงทักษะขั้นสูง และความสามารถทางกายของนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้อง
3. ระบบสังคมที่เอื้ออำนวยในการเล่นหรือเริ่มเล่นกีฬา การส่งเสริมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายและสาเหตุการเลิกเล่นกีฬา
4. พฤติกรรมของสังคมต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อนันทนาการ
5. พฤติกรรมของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวปัจจัยต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจัยทางด้านจิตใจที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา
6. เทคนิคหรือกุศโลบายทางจิตวิทยาการกีฬา ที่จะเป็นการส่งเสริมความพร้อมทางด้านจิตใจสู่ความเป็นเลิศในการแสดงความสามารถของนักกีฬา

ดังนั้นสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาการกีฬา เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจในพฤติกรรมของนักกีฬา และรู้ว่านักกีฬานั้นจะมีพฤติกรรมอย่างไรต่อไป เพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมที่ไม่สมควรให้หมดไปและสร้างพฤติกรรมที่สมควรเข้ามาแทน และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้สูงสุดในการเล่นกีฬา

1.3 ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

นักกีฬาและผู้ฝึกสอนทุกคนปฏิเสธไม่ได้ว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬา และในทางกลับกันที่ว่าความสามารถทางการกีฬาก็มีผลต่อจิตใจ กระบวนการคิด การรับรู้ตนเองและแรงจูงใจในการเล่นและพัฒนาความสามารถทางการกีฬา ความสัมพันธ์จึงเป็นแบบ 2 ทาง (Interrelationship) และควรได้รับการพัฒนาในสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อการพัฒนาความสามารถอย่างเต็มศักยภาพของนักกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541)

การพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้สูงสุดขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางกาย (Physical) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ และจำเป็นที่สุดในการพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ได้ดีที่สุดประกอบด้วย

1.1 สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับ ชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น

1.2 สมรรถภาพทางกาย ที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬาหรือแม้แต่ว่าตำแหน่งการเล่น นอกจากนี้ชนิดและลักษณะของสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและของร่างกายเฉพาะกีฬาด้วย

1.3 ทักษะกีฬาเป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งกลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา

2. องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental) ซึ่งหมายถึงแรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่าการมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่าใจสู้ ควบคุมตัวเอง หรือเรียกอีกอย่างว่าการมีวินัยทางใจ (Mental discipline) ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันที่มีความกดดันสูง ตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา

แม้ว่าการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาจนเต็มศักยภาพมีความสำคัญและจำเป็นที่สุดแต่การนำความสามารถหรือศักยภาพมีความจำเป็นมากกว่าความสามารถทางจิตเป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ตนในด้านต่างๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายหรือแข่งขันกีฬาได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่า

3. องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environment) ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วย

3.1 องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา เช่น การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม เช่น อุปกรณ์ สนาม เครื่องแต่งกาย เงินสนับสนุน และเครื่องอำนวยความสะดวกอื่นๆ

3.2 องค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เช่น บุคคลใกล้ชิดกับนักกีฬา คู่ครอง หากเป็นนักกีฬาเด็กรวมถึงพ่อแม่และองค์กรกีฬา คือ ผู้จัดการทีม เพื่อนร่วมทีมและที่สำคัญที่สุด คือ โค้ชผู้ที่มีผลโดยตรงทั้งความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา และทัศนคติต่อการกีฬา

สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อม แต่สิ่งแวดล้อมภายนอกอื่นๆ ที่ไม่พร้อมทำให้ผลการเล่นออกมาไม่แน่นอนหรือไม่คงที่ได้ เช่น ในกีฬายิมนาสติก แม้ว่าจะฝึกซ้อมมาอย่างดี แต่เมื่อถึงเวลาแสดงจริง คานบาร์

เดี่ยวอาจสั้นกว่าที่เคยใช้ในฝึกซ้อม เมื่อรวมกับอากาศร้อนจัดจะทำให้เหงื่อออกมากทำให้มือลื่นได้ อาจทำให้การเล่นออกมาไม่ดี เท่าที่เคยฝึกซ้อม หรือไม่ได้รับการสนับสนุน ทั้งสนามอุปกรณ์เงินช่วยเหลือ หรือ เงินการช่วยเหลืออื่นๆ หรือไม่ให้โอกาสในการใช้ความสามารถ ก็อาจทำให้การพัฒนาความสามารถเป็นไปได้ยาก ที่สำคัญคือ โกล์ช หากไม่สามารถวิเคราะห์ วิจัยหาทางแก้ไขได้การพัฒนา ย่อมเป็นไปได้ช้าความเข้าใจว่าทักษะและสมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้เองจากประสบการณ์ ซึ่งความ เข้าใจผิดนี้มีความเป็นไปได้ เพราะมนุษย์มีการเรียนรู้ มีการปรับตัวแต่การเรียนรู้หรือทักษะที่เกิดเอง นั้นผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดี ควบคุมไม่ได้ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับกรฝึกทักษะทางกาย หากปล่อยให้เล่น เอง ผู้เล่นมีทักษะนั้นๆ ได้แต่การเรียนรู้ทักษะนั้นอาจจะผิดหรือถูก หรืออาจเกิดข้อจำกัดในการพัฒนา ทักษะต่อไป หรืออาจเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งเช่นเดียวกับการฝึกทางจิตใจ ต้องมีการฝึกอย่างถูกต้อง และเป็นระบบจึงจะให้ผลดีที่สุด (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541)

ดังนั้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาทำให้มีส่วนช่วยในการเตรียมความพร้อม ของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจทำให้การพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้ สูงขึ้น รวมไปถึงนักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด

1.4 การฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา

ในการฝึกทักษะจิตวิทยาการกีฬาแบ่งออกเป็น 2 ประเภทดังนี้ (สืบสาย บุญวีริบุตร, 2546)

1. จิตคุมกาย (Mind to Muscles) ซึ่งได้แก่ การนึกภาพ การรวบรวมสมาธิ การหยุดคิดและการ พุดคิดกับตัวเอง เป็นการสร้างจินตภาพเพื่อกำหนดจุดมุ่งหมาย

2. ควบคุมจิต (Muscle to Mind) เป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา ซึ่งได้แก่การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การกำหนดและการควบคุมลมหายใจเข้า-ออก การสะกดจิต การพูดกระตุ้น และการ สร้างความรู้สึกให้แก่ตนเอง เป็นต้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า การใช้แบบฝึกทักษะจิตวิทยาการกีฬาโดยใช้วิธีควบคุมจิต (Mind to Muscles) และจิตคุมกาย (Muscle to Mind) นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝน และรับการปฏิบัติอย่าง สม่าเสมอ เพื่อที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬา ให้อยู่ในระดับที่ดีที่สุด และลดความตึงเครียดของ จิตใจในตัวนักกีฬาต่อการแข่งขันลดน้อยลง อีกทั้งสภาพแวดล้อมก็มีส่วนในตัวนักกีฬาที่จะพัฒนา ตนเองและทักษะในการเล่นกีฬา

1.5 ประโยชน์ของการฝึกจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬา และผู้ฝึกสอน จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติ และนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ ดังนี้ (นาถปรียา เจริญทอง, 2548)

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งร่างกายและจิตใจในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการ และเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้ในกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอน มีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้น และรู้จักการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้อย่างเหมาะสม
6. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอน ในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรง และเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬามีประโยชน์แก่นักกีฬาเป็นอย่างมากในหลายๆ ด้าน ทั้งในระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน ทำให้จิตใจสงบ สามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดันต่างๆ เป็นการปกป้องทางจิตใจไม่ให้วุ่นวาย ทักษะด้านจิตวิทยาจำเป็นในการพัฒนาและวางแผนเพื่อความสำเร็จในการแข่งขันสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้หลายประการ

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมของการเล่นกีฬา เพื่อให้เกิดการเข้าใจถึงภาวะจิตใจที่จะมีผลต่อสมรรถนะของนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยมีจุดมุ่งหมายให้นักกีฬามีความเข้าใจตนเอง ทำนายพฤติกรรมการเล่นกีฬาของฝ่ายตรงข้าม สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่กดดัน ในปัจจุบันทั้งนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนนักกีฬาเห็นบทบาทและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น เพราะช่วยเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน

2. การจินตภาพ

2.1 ความหมายของจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) หรือการนึกภาพ (Visualization) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา หรือใช้เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและการจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง หรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง การนึกภาพควรให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีมาก และประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมและพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพควรพยายามที่จะเติมความรู้สึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การมองเห็น ได้ยินเสียง ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การสัมผัส ได้กลิ่น การรู้รส และการปฏิบัตินั้นเหมือนกับได้ปฏิบัติในชีวิตจริง ดังนั้นการจินตภาพ จึงหมายถึง การมองเห็นภาพด้วยตาของใจ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ (ชนิตาจุลวนิชย์พงษ์, 2554)

สมบัติกาญจนกิจ และสมหญิงจันทร์ไทย (2542) กล่าวว่าจินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวมากก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวด

อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดที่มีมานาน ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ในประเทศไทยการสร้างจินตภาพได้รับความสนใจมากขึ้น การสร้างจินตภาพเป็นเครื่องมือทางความคิดที่กระตุ้นระบบรับรู้หลากหลาย เช่นการมองเห็น การฟัง การได้กลิ่นรส และการเคลื่อนไหวความคิดทางบวกและการสัมผัส แม้ว่าแนวคิดนี้จะทำให้เกิดสุขภาพที่ดีแต่ประชาชนต้องตระหนักถึงผลในแง่ลบด้วย โดยก่อนที่จะใช้ต้องมีความเข้าใจและความรู้เป็นอย่างดี บทความนี้กล่าวถึงความรู้เกี่ยวกับการสร้างจินตภาพเช่น ความหมาย ทฤษฎีการสร้างจินตภาพปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพที่ดีและการปฏิบัติ

ชูศักดิ์พัฒนามนตรี (2546) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ลดความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิสร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ

สุพิตรสมาหิโต (2546) กล่าวว่าจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิดเช่น การได้เห็น การได้ยินการได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำการเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อนการสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่นการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทางและแม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

สตีเฟน (Stephens, 1993, อ้างถึงใน อานนท์ สีดาเพ็ง,2548) กล่าวว่า การสร้างจิตภาพเป็นเทคนิคการรักษาเพื่อก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันกลางคืน มีความจำ การระลึกถึง ประสบการณ์หรือความจำในอดีต

ดังนั้นสรุปได้ว่า การจินตภาพ คือ การมองเห็นด้วยตาของใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เป็นการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่ จะช่วยให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจก่อนการแสดงทักษะจริง

2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

ผู้วิจัยได้รวบรวมทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงการจินตภาพ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีดังต่อไปนี้ (เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์, 2554)

1. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของลาซารัส (Lazarus) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดๆ นั้นขึ้นอยู่กับกับสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้นๆ ทฤษฎีนี้จะอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันเช่น ภาวะของโรค การรักษาของแพทย์ การนอนอยู่ในเตียงผู้ป่วยหนักเป็นต้นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดๆ นั้นจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในอดีตที่จะเป็นตัวเสริม หรือกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรเป็นเช่นไร

2. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของดอสเสย์ (Dossey) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างจินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้น ไม่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาจะคงอยู่อย่างนั้น ดังนั้น ทฤษฎีนี้ จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมา แล้วสร้างจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ทฤษฎีจิตสังเคราะห์ (Psycho Synthesis) ของอาซาจิโอรี่ (ArSaejo o li) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า รูปแบบประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนแรกคือ ระดับต่ำสุดของจิตใต้สำนึก เป็นความจำที่ลืม ส่วนที่สองคือ ระดับกลางหรือระดับที่ไม่รู้สึกตัว เป็นเหตุการณ์วันต่อวันในการติดต่อเกิดความมีเหตุผล ส่วนที่

สามคือ ระดับสูง เป็นส่วนของปัญญา ความรัก ความคิดสร้างสรรค์ นำไปสู่การปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล การฝึกวิธีนี้จะใช้ในการบำบัดอาการต่างๆ เช่น ลดความวิตกกังวล เป็นต้น

4. ทฤษฎีการบำบัดรักษาทางจิตด้วยความเป็นจริง (Eidetic Psychotherapy) ของเอสซิง (Assin) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ร่างกายประกอบด้วย 3 ส่วนที่เป็นสิ่งเดียวกัน เกิดเป็นปฏิกิริยาต่อกันในภาวะที่ไม่รู้สึก ประกอบด้วยภาพในใจ การตอบสนองทางร่างกาย และความหมาย ภาพในใจกระตุ้นความรู้สึก เกิดการตอบสนองความจริงภายนอก และรอบ ๆ บุคคล เป็นต้น

5. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพของฮอโรวิต (Horowitz) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและรูปแบบของความคิดมี 3 ลักษณะ ดังนี้

5.1 ความคิดที่มีผลต่อการตอบสนองของร่างกาย (Enactive Thought) ความคิดที่มีผลต่อการตอบสนองของร่างกายจะเป็นความคิดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเช่น การคิดถึงการยกของหนักจะทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่ใหญ่และแขน การคิดถึงภาพการกัดผลมะนาวสีเหลืองที่สุกฉ่ำแล้ว ชิมรสเปรี้ยวของมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูจะเกร็ง และมีน้ำลายไหลออกมาจากปาก เป็นต้น

5.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical Thought) ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์เป็นความคิดในการสื่อสารให้มีความกระชับชัดเจน ความคิดเชิงวิเคราะห์วิจารณ์นามธรรม การคำนวณ การจดจำเวลา การวิเคราะห์วิจารณ์ให้มีความชัดเจน โดยความคิดนี้จะอยู่ในสมองซีกซ้าย ซึ่งจะเกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก เก็บสะสมเป็นประสบการณ์ และเก็บไว้ในความทรงจำ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารเข้ามาใหม่ บุคคลนั้นก็จะนำไปพิจารณาเปรียบเทียบความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริง และประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลที่เกิดในขณะนั้น เกิดเป็นพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออก

5.3 ความคิดให้เห็นภาพ (Imaged Thought) ความคิดให้เห็นภาพเป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับความฝัน เพื่อฝัน การสร้างจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะถูกรักษาควบคุมโดยสมองซีกขวา โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เกี่ยวกับอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวก โดยสามารถที่จะนำความรู้สึกในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง

2.3 การฝึกจินตภาพทางการกีฬา

ความสามารถในการสร้างจินตภาพของนักกีฬานั้นดูได้จาก ความชัดเจนของการเห็นภาพ (Vividness) และสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว (Control) หรือการเปลี่ยนแปลงของภาพนั้นๆ ให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น เมื่อนักกีฬาจำลองภาพการหมุนตัว นักกีฬาควรเห็นตนเองปฏิบัติทักษะนั้นชัดเจนทุกมุมของอวัยวะการเคลื่อนไหว และสามารถควบคุมความเร็วของภาพให้เป็นตาม

ธรรมชาติที่ควรเป็นได้ หรือสามารถสร้างภาพซ้ำหรือเร็วได้ตามต้องการ ด้วยเวลาที่น้อยที่สุดมีวิธีฝึก การสร้างภาพให้ชัดเจนและฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวของภาพนั้นสร้างได้หลายวิธีเช่น การฝึก สร้างภาพสิ่งของใกล้ตัว โดยไม่เพียงแต่ให้เห็นแก่ภาพแต่ต้องฝึกให้รับรู้ ถึงรูปร่าง เนื้อผิว กลิ่นและ รสชาติการฝึกจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา และจินตภาพเป็นการใช้ประสาท สัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ การฝึกจินตภาพเป็นการ สร้างประสบการณ์ในใจตามหลักจิตสรีรวิทยา ทำให้มีการส่งผ่านประสาทสัมผัสก่อนการปฏิบัติจริง และการฝึกจินตภาพนอกจากจะเป็นการฝึกและพัฒนาความสามารถในการรับรู้และควบคุมตนเองได้ ตียิ่งขึ้นแล้ว ยังมีผลต่อคุณภาพของการกระทำพฤติกรรมที่ยังไม่ได้เกิดได้อีกด้วย (นาถปรียา เหริยอุทอง, 2548)

เมลานี เกรกซ์ และ เทอร์รี่ คลาร์ก (Melanie Gregg; & Terry Clark, 2007, อ้างถึงใน นาถ ปรียา เหริยอุทอง, 2548) กล่าวว่า การสร้างภาพภายในใจได้ถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ไม่เพียงแต่นัก ดนตรียังรวมไปถึงนักกีฬาที่มุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมการแข่งขัน การรักษา อาการบาดเจ็บ ได้ส่งงานของภาพที่ใช้ (เช่น ความตื่นตัวในระดับปกติ ทักษะการฝึกซ้อม)

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2554) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติในการจินตภาพมีดังต่อไปนี้

1. ท่าทาง (Position) ให้ผู้สร้างจินตภาพเอนตัวลงในท่าที่สบายในห้องที่มีอุณหภูมิอบอุ่น ปราศจากเสียงดังและไม่ถูกรบกวนแล้วหลับตาลง

2. การเตรียมตัวผ่อนคลาย (Preparatory Relaxation) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนโดยไม่ ต้องเกร็งก่อน นั้นเป็นวิธีที่เหมาะสมที่จะใช้กับจินตภาพมากกว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดย การเกร็งให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก เนื่องจากวิธีนี้จะทำให้ไม่สามารถสร้างจินตภาพได้การหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องเบาๆ ซ้ำๆ จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายในระดับลึกผู้สร้างจินตนาการอาจจะ ท่องวลีที่เหมาะสม เช่น “จิตใจของฉันสงบและผ่อนคลาย” “ฉันกำลังเปิดรับการจินตนาการที่จะช่วยฉัน ไปได้”

3. สถานที่พิเศษ (Special Place) ผู้สร้างจินตภาพจะจินตภาพสถานที่พิเศษเพื่อทำให้เกิดความ สัน โดยสำหรับการผ่อนคลายและการชักนำภาพนี้จะเต็มไปด้วยการสร้างจินตภาพต่อการรับ ความรู้สึกของการเห็น เสียง กลิ่น รส สัมผัสอุณหภูมิและการให้ความรู้สึกสงบและนิ่ง จินตนาการถึง ชายหาด ทุ่งหญ้าทะเลสาบหรือป่าจะช่วยทำให้จินตภาพได้ดียิ่งขึ้นผู้สร้างจินตภาพจะถูกสนับสนุนให้ สร้างจินตภาพให้ร่างกายรู้สึกว่าจะอยู่ในสถานที่พิเศษ โดยเน้นให้รู้สึกเหมือนตนเองกำลังจมลงไปบน หนุ่นุ่มๆหรือพื้นทรายนุ่มๆ บางครั้งถ้าสามารถสร้างภาพของจินตภาพได้ตั้งแต่ต้นการสร้างจินตภาพ ต่อๆ มา ก็จะง่ายขึ้น การสร้างจินตนาการเป็นการทำงานของสมองซีกขวาซึ่งไม่ได้ถูกควบคุมด้วย

ความเป็นจริง ดังนั้นการจินตนาการถึงสถานที่พิเศษจึงเป็นประโยชน์ต่อผู้สร้างจินตนาการ เช่นการจินตภาพเป็นภาพของพระอาทิตย์ส่องแสง ปรอดโปร่ง ลูกแก้วคริสตัล เป็นต้นการที่สามารถจินตภาพเป็นภาพเช่นนี้ได้จะทำให้สามารถเห็นการรับรู้สภาวะทางจิตใจของตนเองได้

4. การจินตภาพด้วยการรับความรู้สึก (Receptive Visualization) ผู้สร้างจินตภาพจะสร้างภาพว่าตนอยู่ในสถานที่พิเศษที่ตนเองชอบและเป็นที่ทำให้เกิดการบรรลุต่อการรับรู้สภาวะจิตใจของตนเอง ซึ่งเป็นการที่ทำให้บุคคลได้รับฟังตนเองโดยเป็นการรู้ถึงสภาวะจิตใจของตนเอง แบบยอมตามลักษณะเช่นนี้อาจคล้ายกับการฝันกลางวัน แต่แตกต่างกันกล่าวคือ จินตภาพนั้นผู้สร้างจินตภาพจะเป็นผู้ถามคำถามเฉพาะกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเลือกการพ่ายแพ้ต่อความขัดแย้ง เปิดเผยแรงจูงใจหรือเปิดเผยความคิดโดยอัตโนมัติการจินตนาการด้วยการรับความรู้สึกเป็นหนทางในการเกิดการหยั่งรู้ในทันทีซึ่งเป็นการปลดปล่อยใจให้ปราศจากความฉลาดภายในตนเองให้ปรากฏออกมา ผู้สร้างจินตภาพควรได้รับคำแนะนำว่าถ้าหากไม่สามารถควบคุมการจินตภาพหรือความรู้สึกที่ไม่ดี อาจจะทำให้ไม่พร้อมที่จะสร้างจินตนาการต่อผู้สร้างจินตภาพควรปล่อยวางหรือถอยกลับออกมาหรืออาจจะหยุดการจินตภาพแล้วค่อยๆ กลับเข้าสู่จิตใจสำนึกของตนเอง ถ้าหากทำตามคำแนะนำดังกล่าวแล้วไม่ดีขึ้นอาจนำการรับรู้สภาวะทางจิตใจของตนเองมาใช้และขอคำแนะนำต่อไป การจินตภาพเป็นภาพด้วยการรับความรู้สึกนี้สามารถทำได้บ่อยเท่าที่ต้องการหากผู้สร้างจินตภาพเกิดการหยั่งรู้อย่างต่อเนื่อง

5. การพูดกับตนเองทางด้านบวกหรือพูดในสิ่งที่ดีกับตนเอง (Positive Self-statements or Affirmations) การพูดกับตนเองทางด้านบวกมักมีความหมายเกี่ยวกับการพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองช่วยให้ผู้สร้างจินตภาพมองเห็นตนเองและสามารถตระหนักถึงความปรารถนาและบรรลุไปสู่เป้าหมาย การพูดในสิ่งที่ดีกับตนเองอย่างต่อเนื่องจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ในการพูดกับตนเองทางด้านบวกต้องเป็นคำพูดที่สั้นในครั้งแรกควรรีไวยากรณ์ที่ใช้กันในปัจจุบันจะดีที่สุดควรเรียบเรียงคำพูดด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เมื่อพูดซ้ำๆ จะเป็นเหมือนการชักนำให้เกิดการสะกดจิต มีอิทธิพลต่อทัศนคติของตนเองทางบวกและเป็นแรงเสริมที่ทำให้เกิดภาพในใจทางด้านบวกของการจินตนาการภาพเป็นหน่วยย่อย

6. การจินตภาพเป็นหน่วยย่อย (Programmed Visualization) ในขั้นนี้บุคคลอาจจะสร้างจินตนาการซึ่งเกิดขึ้นระหว่างขั้นการรับความรู้สึกแล้วพลิกกลับและพยายามที่จะออกมาจากการรับความรู้สึกเพื่อสร้างรูปแบบการจินตภาพที่แตกต่างกันออกไป เมื่อบุคคลพบวิธีที่ใช้ได้มีประสิทธิผลมากกับปัญหาของตนเองบุคคลนั้นจะสร้างจินตนาการของตนเอง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือให้ตนเองบรรลุผลสำเร็จ ผลจากการสร้างจินตภาพจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้แสดงออกซึ่งคุณลักษณะที่ตนเองต้องการจะเป็น เป้าหมายก็คือการเข้าถึงจิตใจทำให้ไปสู่การประสบผลสำเร็จ การจินตภาพอย่างสม่ำเสมอทุกๆ วันจะทำให้สามารถสร้างจินตนาการใหม่ และเริ่มที่จะผสมผสานกับอัฐภาพของ

ตนเองซึ่งมีแนวโน้มที่จะสร้างคำพูดทางด้านบวกภายในตนเองอย่างมากและทำตามความคิดคาดคะเนของตนเองได้ว่าสามารถนำไปสู่พฤติกรรมดังที่ได้คาดหวังไว้นอกจากนี้ยังเพิ่มความคล้ายคลึงกับผลที่ได้จากความต้องการภายในออกมาสู่ชีวิตจริง การจินตนาการภาพด้วยการรับรู้รู้สึกและการจินตนาการเป็นหน่วยย่อยนั้น ไม่อาจแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน เพราะการจินตภาพทั้ง 2 ชั้นอาจไม่ได้เกิดเรียงตามลำดับ ดังนั้นผู้สร้างจินตภาพไม่ควรเกิดความรู้สึกกดดันที่จะสร้างจินตภาพทั้ง 2 ชั้นให้แยกจากกันถ้าสามารถสร้างจินตภาพขั้นใดได้ต่อเนื่องกับการจินตภาพก็ถือว่าเหมาะสมไม่มีรูปแบบตายตัวสำหรับการจินตภาพเป็นหน่วยย่อย

7. การยุติการจินตภาพ (Termination) เมื่อได้จินตภาพเสร็จสิ้นแล้ว วิธีการที่จะนำไปสู่การยุติการจินตภาพมีดังต่อไปนี้ ถ้าคุณพร้อมแล้ว ให้ค่อยๆ มุ่งความสนใจกลับมาสู่ห้องที่คุณอยู่ ให้นับหนึ่งช้าๆ สอง สาม แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น คุณรู้สึกตื่นตัวและสดชื่น การจินตภาพมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ควรประกอบด้วยการที่บุคคลเปิดเผยตนเอง ให้เห็นไหวพริบความฉลาดของตนเองในขั้นการรับรู้ความรู้สึกและการใช้การจินตนาการเพื่อนำมาซึ่งความปรารถนาดังที่ได้คาดหวังไว้ในขั้นการจินตภาพเป็นหน่วยย่อย

ส่วนงานวิจัยแบบการฝึกจินตภาพต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2533), นาถปรียา เจริญทอง (2548) และ รัชเดช เครือทิวา (2553) มาปรับปรุงใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากมีการทำวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกันคือ นักกีฬาบาสเกตบอลชาย โดยขั้นตอนการฝึกจินตภาพเริ่มแรกที่สร้างขึ้นของ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2553) มีดังต่อไปนี้

- 1.1 หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม
- 1.2 หลับตาสร้างภาพในใจของห่วงประตู ให้มองเห็น รายละเอียดที่ชัดเจน ความสูงของห่วงประตู ขนาดความกว้าง ยาว และส่วนประกอบอื่นๆ
- 1.3 ฝึกลมองภาพตนเองในกระบอก ในท่าทางการยิงประตูและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง
- 1.4 สร้างภาพในใจ บริเวณที่ลูกจะลงห่วง เริ่มจากจุดง่ายๆ และเปลี่ยนเป็นจุดที่ยากขึ้นตามลำดับ
- 1.5 สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ให้เห็นรายละเอียดของ ขนาด สี และสัมผัสพื้นผิว
- 1.6 สร้างภาพในใจของเป้าหมาย หรือจุดตกของลูกบาสเกตบอล
- 1.7 สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล อยู่กลางห่วงประตูโทษ
- 1.8 สร้างภาพในใจของวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลงห่วงประตู และลอยออกจากห่วงประตูมาหาผู้ยิง

- 1.9 สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
- 1.10 สร้างภาพในใจของลูกบาตเกตบอลไปยังประตูโทษ
- 1.11 สร้างภาพว่าตามองตามลูกบาตเกตบอลไปด้วย
- 1.12 ปฏิบัติในลำดับขั้นที่ 7-12 ติดต่อกัน 5 ครั้ง
- 1.13 เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที

ส่วน เชิดศักดิ์ แก้วเกมดา (2547) ได้ทำวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ได้สร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพทางการกีฬา โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 2.1 จินตภาพถึงขนาดโต๊ะต่ายลูกเทเบิลเทนนิส
- 2.2 จินตภาพถึงลักษณะท่าทางการเสิร์ฟลูก
- 2.3 จินตภาพถึงท่าทางการเสิร์ฟลูกที่ถูกต้อง
- 2.4 จินตภาพถึงว่าลูกวางอยู่บนฝ่ามือโยนลูกเหวี่ยงไม้ รับรู้ความรู้สึกการเสิร์ฟขณะเดียวกัน
- 2.5 จินตภาพถึงว่ากำลังเสิร์ฟลูกลงบน โต๊ะต่ายไปยังฝั่งตรงข้าม
- 2.6 จินตภาพถึงการควบคุมภาพการเสิร์ฟในแบบ โพรแฮนด์
- 2.7 จินตภาพถึงการควบคุมภาพการเสิร์ฟในแบบแบคแฮนด์
- 2.8 จินตภาพถึงว่าลูกกำลังลอยจากจุดเป้าหมายข้ามต่าย มาหาตนเองรับรู้ถึงความรู้สึก
- 2.9 จินตภาพถึงลำดับขั้นตอนการเสิร์ฟลูก 1-3 เที้ยว
- 2.10 จินตภาพถึงลำดับขั้นตอนการเสิร์ฟเริ่มจากการ โยนลูกการเหวี่ยงไม้ลูกข้ามต่ายลงบน โต๊ะฝั่งตรงข้ามรับรู้การเสิร์ฟในขณะเดียวกัน
- 2.11 จินตภาพถึงลำดับขั้นตอนการเสิร์ฟติดต่อกัน 1-5 เที้ยว

สำหรับ เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ (2554) ซึ่งได้ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย ของการกีฬาแห่งประเทศไทย อายุระหว่าง 25-31 ปี จำนวน 28 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง ฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย ดังนี้

- 3.1 กำหนดลมหายใจเข้า - ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ
- 3.2 จินตภาพถึงการมองเห็นสีต่างๆ เช่น สีแดง สีฟ้า สีเหลือง สีเขียว โดยมีแผ่นสีให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน

- 3.3 จินตภาพถึงการมองเห็นสีต่างๆ จากสถานที่ๆ ตนชื่นชอบ เช่น สีขาวของน้ำตก สีเขียวของใบไม้ โดยมีภาพสีให้ดูเป็นตัวอย่างก่อน
- 3.4 จินตภาพถึงการรู้สึกของกลิ่นหอมต่างๆ เช่น กลิ่นหอมของดอกกุหลาบ กลิ่นดอกมะลิ
- 3.5 จินตภาพถึงการรู้สึกของกลิ่นหอมจากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น กลิ่นไอน้ำจากน้ำตก กลิ่นทุ่งหญ้า โดยมีกลิ่นหอมให้ดมเป็นตัวอย่างก่อน
- 3.6 จินตภาพถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิต่างๆ เช่น หนาว เย็น อบอุ่น ร้อน
- 3.7 จินตภาพถึงการรู้สึกสัมผัสของอุณหภูมิจากสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ความเย็นจากน้ำในลำธาร ความเย็นจากสายลม ความอบอุ่นจากแสงแดด
- 3.8 จินตภาพถึงการได้ยินเสียงต่างๆ เช่น เสียงนกกร้อ เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด โดยมีคลิปเสียงให้ฟังเป็นตัวอย่างก่อน
- 3.9 จินตภาพถึงการได้ยินเสียงต่างๆ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น เสียงคลื่นจากทะเล เสียงนกร้องในสวน โดยมีคลิปเสียงให้ฟังเป็นตัวอย่างก่อน
- 3.10 จินตภาพถึงเสียง สี กลิ่น และอุณหภูมิ ของสถานที่ๆ ตนเองชื่นชอบ เช่น ภูเขา น้ำตก ทะเล

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีผู้สร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ซึ่งมีทั้งวิธีการ ขั้นตอนที่คล้ายคลึงกัน และแตกต่างกันดังสรุปไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบฝึกจินตภาพของผู้วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพ

ชื่อ	แบบการฝึกจินตภาพ
ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2533)	การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษ โดยเริ่มจากการหลับตา สร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้น สนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนาม ไปจนถึงการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อ	แบบการฝึกจินตภาพ
เชิดศักดิ์แก้วแกมดา(2547)	โปรแกรมการฝึกจินตภาพในการเสิร์ฟลูกเทเบิลเทนนิส โดยเริ่มจากการจินตภาพถึงขนาดโต๊ะตาข่ายลูกเทเบิลเทนนิสท่าทางการเสิร์ฟลูกและเสิร์ฟลูกลงบนโต๊ะข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้ามนึกถึงว่าลูกกำลังลอยจากจุดเป้าหมายข้ามตาข่าย มาหาตนเองรับรู้การเสิร์ฟในขณะเดียวกัน
นาถปรีชา เจริญทอง (2548)	การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษโดยเริ่มจากการหลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนามไปจนถึงการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
สิรินยา พวงจำปา, พิกุล นันทชัยพันธุ์, และณวีวรรณ ธงชัย (2551)	การผ่อนคลายโดยการสร้างจินตภาพเริ่ม จาก ท่าทาง ให้ผู้สร้างจินตนาการภาพเอนตัวลงในท่าที่สบาย ในห้องที่มีอุณหภูมิอบอุ่นปราศจากเสียงดังและไม่ถูกรบกวนแล้วหลับตาลง การเตรียมตัวผ่อนคลาย ไปจนถึงการจินตนาการด้วยการรับความรู้สึก ผู้สร้างจินตภาพจะสร้างภาพว่า ตนอยู่ในสถานที่พิเศษที่ตนเองชอบและเป็นที่ทำให้เกิดการบรรลุต่อการรู้สภาวะจิตใจของตนเอง
รัชเดช เกรือทิวา (2553)	การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษโดยเริ่มจากการหลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนามไปจนถึงการสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อ	แบบการฝึกจินตภาพ
เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ (2554)	โปรแกรมการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย โดยเริ่มจากการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อช่วยผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจนี้ถึง สถานที่ เสี่ยง อุณหภูมิ การสัมผัส กลิ่น สี และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2.4 โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

จากงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาพบว่ามีผู้ทำโปรแกรมการฝึกจินตภาพพอสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 2 ตารางผู้วิจัยทำโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพ

ชื่อ	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	แบบการฝึกจินตภาพ	แบบฝึกจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับบาสเกตบอล	กลุ่มนักกีฬาบาสเกตบอล	แบบฝึกจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
ศิลปะชัย สุวรรณธาดา(2533)	นักกีฬาฟุตบอลหญิงมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษ	✓		
เชิดศักดิ์แก้วแกมดา (2547)	นักกีฬาเทเบิลเทนนิสในระดับมัธยมศึกษา	โปรแกรมการฝึกจินตภาพในการเสิร์ฟลูกเทเบิลเทนนิส			

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ชื่อ	ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	แบบการฝึกจินตภาพ	แบบฝึกจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับบาสเกตบอล	กลุ่มนักกีฬาบาสเกตบอล	แบบฝึกจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
นาถปรีชา เจริญทอง(2548)	นักกีฬาบาสเกตบอลชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษ	✓	✓	✓
สิรินชา พวงจำปา, พิกุล นันทชัยพันธุ์, และฉวีวรรณ ชงชัย (2551)	งานวิจัยที่ทำในประเทศไทยและงานวิจัยที่ทำในต่างประเทศ	การผ่อนคลายโดยการสร้างจินตภาพ			
รัชเดช เครือทิวา (2553)	นักกีฬาบาสเกตบอลอายุ 15-17 ปี	การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษ	✓	✓	✓
เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ (2554)	นักกีฬาฟุตซอลชายของกรีกกีฬาแห่งประเทศไทย	โปรแกรมการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย			

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกโปรแกรมการวิจัยของรัชเดช เครือทิวา (2533) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลเช่นเดียวกันและ โปรแกรมการฝึกจินตภาพมีขั้นตอนที่ตรงตามขั้นตอนการสร้างจินตภาพของฮอโรวิตซ์ (Horowitz) คือ ความคิดที่ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายที่มีการเปลี่ยนไป และนำมาเปรียบเทียบวิเคราะห์เหตุและผลตามความเป็นจริงให้เป็นภาพและความรู้สึกในอดีตมาเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง และทฤษฎีการสร้างจินตภาพของ ดอสเสย์ (Dossey) คือ การ

นำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาแล้วสร้างจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำมา
ดัดแปลงบางส่วน โดยเพิ่มการฝึกจินตภาพในบริเวณสนามบาสเกตบอลและเพิ่ม โปรแกรมการผ่อน
คลายกล้ามเนื้อก่อนการฝึกจิตตภาพครั้งนี้ (ภาคผนวก ก)

2.5 ประโยชน์ของการฝึกจิตตภาพทางการกีฬา

นาถปรีชา เจริญทอง (2548) กล่าวว่า การจินตภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้าน
ต่างๆ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการ
รับรู้ตำแหน่งต่างๆ
2. จดจำขั้นตอนแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆเพื่อ
การพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด
6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม
7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการ
พัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ และการจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดง
ทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้
8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับทุกมิติและฝึกหัดจน
เป็นอัตโนมัติ

ดังนั้นสรุปได้ว่า การฝึกจิตตภาพมีประโยชน์ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของ
ร่างกาย ทำให้นักกีฬาสามารถปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด จดจำขั้นตอนและแสดงทักษะได้อย่าง
ถูกต้อง ลดความวิตกกังวล ความกลัว ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการ
สร้างความมั่นใจในตนเองและการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่กดดัน

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น เกี่ยวกับเรื่องการฝึกจิตตภาพ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การจินต-
ภาพคือการนึกภาพอยู่ในใจ ภาพที่เกิดขึ้นในใจนั้นเกิดจากการจินตนาการของเราเองอาจจะเป็นภาพที่
เกิดขึ้นมาในอดีตหรือเป็นเหตุการณ์ที่เราสร้างขึ้นมาก็ได้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เมื่อนำจินตภาพ
มาใช้ในด้านการกีฬาแล้วทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาได้ดียิ่งขึ้น นักกีฬาสามารถ

เข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และในการช่วยวิเคราะห์บททบทวนทักษะกีฬาต่างๆ ได้

3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อคือการลดการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อสามารถทำได้หลายเช่น การนวด การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเกร็งและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นต้น สามารถช่วยให้ร่างกายรู้สึกสบาย ลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการผ่อนคลายไว้ดังนี้

จาคอบสัน (Jacobson, 1988 อ้างถึงใน วรวรรณ พุททวงศ์, 2548) อธิบายว่าการผ่อนคลายเป็นภาวะที่กล้ามเนื้อคลายตัวตามธรรมชาติ กระบวนการทางสรีรของการผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ร่างกายใช้พลังงานที่มีอยู่ในตัวและใช้ความร้อนน้อยมาก

สวีนิ (Sweeny, 1988 อ้างถึงใน วรวรรณ พุททวงศ์, 2548) ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่าหมายถึง สภาพที่ปราศจากความตึงเครียด ความเมื่อยล้า การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การนอนไม่หลับ ความกลัว และความวิตกกังวลอื่นๆ

เบนสัน และคณะ (Benson et al., 1977 อ้างถึงใน วรวรรณ พุททวงศ์, 2548) อธิบายว่าการผ่อนคลาย หมายถึงสภาพที่ร่างกายเกิดการป้องกันและต่อต้านความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น ลดการเผาผลาญของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้ร่างกายกลับเข้าสู่ความสมดุลของภาวะสุขภาพที่ดี เป็นต้น

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยเกิดจากหลักการที่กล่าวว่าขณะที่บุคคลเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายจะเกิดการเกร็งหรือหดตัวตึงนั้น การที่บุคคลทำให้ร่างกายผ่อนคลายจะทำให้ความเครียดหรือความวิตกกังวลลดลง ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัวตึงเกิดได้จากอาการหน้านี้ว้าววมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลงในขณะที่ฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วยมีวิธีการฝึกดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

3.1 วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้แนะนำโปรแกรมฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ดังนี้ เลือกสถานที่ที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวน นั่งในทางที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่มคือ

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย เม้นปากแน่น แล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. เวลาคำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกเนื้อตัวเอง
3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ดันคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น

การฝึกการหายใจ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดคนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้

กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้นเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4 ให้มือรู้สึกว่ท้องพองออกกลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8 พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้งควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่มีโอกาสได้ทุกครั้งที่ยังหายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้นในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน

ผลดีจากการฝึกหายใจ

1. อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
2. อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
3. อัตราการหายใจลดลง
4. ความดันโลหิตลดลง
5. ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึกหายใจ

1. ใจเย็นขึ้น
2. ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
3. สมาธิดีขึ้น
4. ความจำดีขึ้น

5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

6. มองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

ดังนั้นสรุปได้ว่า วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม โดยใช้ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าระยะที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการเกร็ง 5 วินาที ผ่อนคลาย 10 วินาที ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อที่จะทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายลดความวิตกกังวล ความคิดวนเวียนลดลง สมาธิและความจำดีขึ้น กล้ามเนื้อได้พักมากขึ้น

3.2 แบบฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการดัดแปลง โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากกรมสุขภาพจิต (2543) ดังนี้ โปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำการทดลองกลับกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นเวลา 10 นาที โดยให้ผู้ทำการทดลองนั่งในห้องเรียนในท่าที่สบาย การแต่งกายควรแต่งกายในเสื้อผ้าที่สบายไม่คับจนเกินไป หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ หลับตา และไม่คิดถึงเรื่องอื่นใดนอกจากการคลาย-เกร็งกล้ามเนื้อมัดต่างๆ สลับกัน วิธีการฝึกทำได้ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปาก แล้วคลาย เม้มปากแน่น แล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

3.3 ประโยชน์ของการคลายกล้ามเนื้อ

1. ลดความเครียดและความกังวลทางจิตใจ
2. ลดอาการปวดเมื่อย ตึงเครียดของกล้ามเนื้อ
3. จิตใจสงบ แจ่มใส

4. ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานกลับเป็นปกติ
5. นอนหลับได้ดี
6. เป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกสติและสมาธิ

ดังนั้นสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจและกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิเพิ่มมากขึ้นและทำให้ร่างกายรู้สึกดี และได้รับการพักผ่อนร่างกายได้เต็มที่มากขึ้นอีกด้วย

สรุปได้ว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีประโยชน์ในด้านการฝึกซ้อมกีฬาเป็นอย่างมากเพราะช่วยให้นักกีฬามีความรู้สึกผ่อนคลายทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นการฝึกที่ง่ายสามารถทำได้เองที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน หรือสถานที่ต่างๆ ที่ตนเองต้องการ ช่วยประหยัดพลังงานและยังสามารถฝึกได้นักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บอีกด้วย

4. การยิงประตูบาสเกตบอล

4.1 ความสำคัญของการยิงประตู

การยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่าแม้ว่าทักษะอื่นจะอ่อนไปบ้างก็ยังมีทางประสพชัยชนะได้ การโยนลูกบอลออกจากมือเพื่อให้ลูกบอลเข้าประตูแต่ละครั้งด้วยความมั่นใจ ด้วยความหวัง และมีความแม่นยำสูงเพียงใด ย่อมหมายถึงความหวังแห่งชัยชนะด้วย เพราะการเล่นบาสเกตบอลคือ การเล่นที่มีผู้เล่น 2 ทีมๆ ละ 5 คน โดยมีจุดมุ่งหมายว่าแต่ละทีมพยายามโยนลูกบอลให้ลงห่วงประตูของกลุ่มแข่งขันและป้องกันมิให้คู่แข่งได้ลูกบอลหรือทำคะแนนผลของการแข่งขันทีมใดจะชนะหรือแพ้ขึ้นใช้การนับคะแนนแต่ละทีมที่ทำได้ทีมใดทำคะแนนได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ ในการยิงประตูถ้ายิ่งใกล้มากความแม่นยำยิ่งสูงแต่ตรงกันข้ามถ้ายิ่งไกลความแม่นยำยิ่งต่ำ ดังนั้นการยิงประตูระยะไกลควรรู้ใช้น้อยที่สุดและพยายามหาโอกาสเข้ายิงประตูได้เป็นมากที่สุดการยิงประตูระยะไกลมีโอกาสเข้าประตูถึงร้อยละ 80 (สกายบุ๊กส์, 2553)

ดังนั้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของการยิงประตู หัวใจอยู่ที่ทักษะการฝึกซ้อมการยิงประตูของนักกีฬา ว่ามีความแม่นยำในการยิงประตูมากน้อยเพียงใด ถ้านักกีฬาได้รับการฝึกซ้อมการยิงประตูอย่างสม่ำเสมอก็จะทำให้มีความแม่นยำในการยิงประตูสูงขึ้น

4.2 หลักในการยิงประตู

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชิตชัย (2541) ได้กล่าวถึงหลักการยิงประตูบาสเกตบอลไว้ดังนี้

1. การยิงประตูนั้นสายตาต้องจับจ้องอยู่ที่ห่วงประตู
2. รู้จักการส่งแรงในการปล่อยบอล
3. ควรรักษาการทรงตัวที่ดี
4. มีความมั่นใจในการยิง
5. ควรได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ
6. มีความสามารถในการยิงประตูได้หลายวิธี
7. ต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

การยิงประตูมือเดียว (One Hand Set Shot)

วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียมถือครอบครองลูกบอล ก้าวเท้าเดิวกั้นกับมือที่ใช้ยิงประตูไปข้างหน้าตามความถนัด (ความยาวของช่วงก้าวเท้า)
2. ยกลูกบอลขึ้นระดับศีรษะบิดมือที่ใช้ยิงประตู โดยตั้งมือหันฝ่ามือออกตั้งศอก มืออีกข้างหนึ่งประกองข้างลูกบอล
3. ตำแหน่งลูกบอลอยู่เอียงมาด้านหน้ามือที่ใช้ยิงประตูเล็กน้อยระดับเหนือศีรษะ
4. สายตาส่งที่เป้าหมาย ห่วงประตู
5. ส่งแรงจากเท้า ลำตัว แขนและมือที่ใช้ยิงประตู (มืออีกข้างที่ประกองลูกบอลปล่อยนิ่งไว้) ตามลำดับ โดยให้วิถีของลูกบอลเป็นวิถีโค้ง
6. การบังคับทิศทางจะใช้ปลายนิ้วมือบังคับ และชี้ทิศทางที่ยิงประตู

การยิงประตูสองมือ (Two Hand Set Shot)

วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าเตรียมถือครอบครองลูกบอล จะก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า หรือไม่ก้าวเท้าก็ได้
2. ยกลูกบอลขึ้นระดับศีรษะ ตั้งข้อศอกหงายฝ่ามือออก มือทั้งสองประกองลูกบอลก่อนมาทางด้านหลังลูกบอลเล็กน้อย
3. ตำแหน่งลูกบอลอยู่เหนือหน้าผาก
4. สายตามองเล็งที่ ห่วงประตู

5. ส่งแรงจากเท้า ลำตัว แขนและมือทั้งสองตามลำดับ โดยให้วิถีของลูกบอลวิ่งขึ้นเป็นวิถีโค้งลงห่างประตู

6. การบังคับทิศทางของลูกบอลขณะยิงประตูจะใช้นิ้วมือและให้ข้อมือตามทิศทางที่ส่งลูกบอลออกไป

การกระโดดยิงประตู (Jump Shot)

การกระโดดยิงประตูมี 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. การกระโดดพร้อมกับการยิงประตู วิธีปฏิบัติจาก ท่าเตรียมถือกรอบครองลูกบอล ตั้งมือที่ถือลูกบอลขึ้นส่งแรงจากเท้า กระโดดขึ้นไปยิงประตู ลักษณะการยิงประตูคล้ายกับการยืนยิงประตู การยิงแบบนี้เหมาะสำหรับผู้ยิงประตูที่มีกำลังและแรงแขนน้อย ฉะนั้นการก้าวเท้ากระโดดยิงประตูจะช่วยส่งแรงได้มาก โดยมากแล้วจะเป็นการยิงของเด็กและนักกีฬาหญิง

2. การกระโดดแล้วยิงประตู วิธีปฏิบัติ จากท่าเตรียมถือกรอบครองลูกบอล ตั้งมือขึ้นกระโดดให้ตัวลอยจากพื้นแล้วยิงประตูขณะตัวลอยอยู่ในอากาศ การยิงประตูแบบนี้ผู้ยิงประตูจะต้องฝึกด้านกำลังและความแข็งแรงของเท้า กล้ามเนื้อท้องและแขนให้ดี จึงจะใช้ได้ดีเหมาะสำหรับใช้ยิงประตูเมื่อมีฝ่ายตรงข้ามอยู่ข้างหน้า

ดังนั้นสรุปได้ว่า หลักการยิงประตูมีด้วยกัน 3 วิธี และความยากหรือง่ายของการยิงประตูขึ้นอยู่กับวิธีการยิง ในส่วนของการยิงประตูสายตาคงต้องจับจ้องอยู่ที่ห่วงและใช้การส่งแรงในการปล่อยบอล เมื่อทำการปล่อยบอลควรรักษาการทรงตัวในระหว่างการปล่อยบอลเพื่อไม่ให้เกิดการยิงประตูผิดพลาดไป ควรได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่จะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น และช่วยให้มีความสามารถในการยิงประตูได้หลากหลายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

4.3 องค์ประกอบในการยิงประตู

พินิจ พิพัฒน์วงศ์ (2544) กล่าวว่า องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

1. ความสูงในการปล่อยลูกบอล (Height to Release) ขึ้นอยู่กับลักษณะรูปร่างของผู้ยิงประตูและแบบของการยิงประตูแต่ละแบบด้วยเช่นการยิงประตูแบบยืนยิงและแบบ กระโดดยิงนอกจากนี้ก็ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่ยืนในสนามว่าอยู่ในระยะใกล้หรือระยะไกลห่างประตูเพียงใดความพร้อมที่จะยิงประตูและการป้องกันของฝ่ายป้องกันด้วย

2. ระยะทางในการยิงประตู (Distance of The Shot) ระยะทางในการยิงประตูมีอิทธิพลต่อความเร็วของลูกบอลสำหรับการยิงประตูแบบปิดบอลลงห่วง และการเลี้ยงเข้าไปยิงประตูแบบ เลย์-

อ้พจะใ้ความเร็วลูกบอลน้อยกว่าการยิงประตู แบบอื่นซึ่งอยู่ในระยะทางไม่เกิน 6 เมตร นั่นคือความเร็วและมุมของลูกบอลเพื่ให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันแต่ความเร็วของลูกบอลไม่ใช่เป็นตัวกำหนดของลูกบอล

3. ตำแหน่งในการยืนและรูปร่างของผู้เล่นฝ่ายป้องกัน (Position and Caliber of Defensive Player) ตำแหน่งในการยืนความสามารถในการกระโดด และรูปร่างของผู้เล่นฝ่ายป้องกัน มีผลต่อความเร็วและมุมของลูกบอล ทำให้ความแม่นยำในการยิงประตูลดลง ผู้เล่นฝ่ายป้องกันที่มีรูปร่างสูง แขนยาวสามารถกระโดดได้สูง และอยู่ใกล้กับผู้ยิงประตูมาก สามารถป้องกันการยิงประตูได้ดี ดังนั้นผู้ยิงประตูต้องใ้ความเร็วและมุมของลูกบอลใ้สูงกว่ามือของฝ่ายป้องกันที่เอื้อมมาสกัด

4. มุมของลูกบอลที่ลอยลงสู่ห้วงประตู (Angle of Entry) มุมของลูกบอลที่ลอยลงสู่ห้วงประตูนั้นเป็นเรื่องที่ต้งนำมาพิจารณาด้วย เพราะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความสำเร็จในการยิงประตู ซึ่งลักษณะของวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห้วงประตู

ดังนั้นองค์ประกอบในการยิงประตู มีอยู่ 4 ประการ ที่จะทำให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูขึ้นอยู่กับลักษณะรูปร่างของผู้ยิงประตูกับวิธีการยิงประตู และระยะการยิงมีส่วนสำคัญต่อความเร็วของลูกบอล ซึ่งการยิงประตูนั้นควรใ้ระยะห่างไม่เกิน 6 เมตร เพื่ให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูเพิ่มขึ้น และตำแหน่งของผู้เล่นฝ่ายป้องกันหรือฝ่ายตรงข้ามมีส่วนในการป้องกันการทำประตูที่มีผลทำให้ความแม่นยำในการยิงประตูลดลง

4.4 การยิงประตูโทษบาสดเกตบอล

การยิงประตูโทษบาสดเกตบอล (Free – Throw) คือ การใ้โอกาสผู้เล่นทำคะแนนครั้งละ 1 คะแนน โดยไม่มีการขัดขวางบริเวณจุดโทษ (วิวัฒน์ จิตตपालกุล, 2548) การยิงประตูโทษของกีฬาบาสดเกตบอลตรงจุดยิงประตูโทษ ได้จากการทำฟาล์วของคู่ต่อสู้ในขณะที่เรากำลังจะทำการยิงประตูหรือคู่ต่อสู้ทำผิดกฎกติกาการแข่งขัน เช่นเจตนาฟาล์วแบบรุนแรง และการยิงประตูโทษมีตั้งแต่ 1 -3 ครั้งตามความผิดในการทำฟาล์วของคู่ต่อสู้ การยิงประตูโทษในแต่ละครั้งจะได้ครั้งละ 1 คะแนน โดยมีเงื่อนไขตามกติกามาตรฐาน

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2541) กล่าวว่า การยิงประตูที่จุดโทษ จะยิงด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ ขึ้นอยู่กับความถนัดของบุคคล โดยมากการยิงประตูที่เส้นโทษมักใ้การยืนยิง ซึ่งมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรใ้เวลายิงในแต่ละครั้งไม่เกิน 5 วินาที
2. ระวังอย่าใ้เท้าเหยียบหรือสัมผัสกับที่เส้นโทษ

3. ควรใช้การยืนยิงมากกว่าการกระโดดยิง เพราะอาจทำให้เท้าเคลื่อนที่ไปเหยียบเส้นโทษได้อีกทั้งทำให้เสียการทรงตัว ความแม่นยำก็จะน้อยลง

4. ตั้งสมาธิและตั้งใจเป้าหมายทุกครั้งที่ยิงประตู

5. กรณีที่เป็นเด็กเล็กหรือผู้หญิงมีแรงแขนน้อย ไม่สามารถยืนยิงที่จุดโทษได้ถึงห่วงประตูให้ถอยหลังออกมาห่างจากเส้นโทษประมาณ 1 ก้าวยาวๆ (11/2 ฟุต) แล้วจึงก้าวส่งแรง พร้อมกับยิงประตู

ดังนั้นสรุปได้ว่า การยิงประตูโทษจะยิงด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ ขึ้นอยู่กับความถนัดของบุคคลนั้นๆ และการยิงประตูโทษนั้นควรใช้เวลาในการยิงไม่เกิน 5 วินาที ควรใช้การยืนยิงประตูโทษ เพราะจะทำให้เท้าไม่ไปเหยียบกับเส้นโทษ และเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูโทษมากขึ้นอีกทั้งไม่ทำให้เสียการทรงตัวและการควบคุมบอลและจะต้องมีสมาธิในการยิงประตูโทษอยู่เสมอ

4.5 ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล คือ ความสามารถของบุคคลหนึ่งในการยิงประตูบาสเกตบอลให้ลงห่วงโดยวัดจำนวนครั้งที่ลูกเข้าห่วง ความแม่นยำสามารถเพิ่มขึ้นได้จากการฝึกฝนและประสบการณ์การยิงประตูของแต่ละบุคคล นักกีฬาทุกคนสามารถมีความแม่นยำที่แตกต่างกันได้ถึงแม้ว่าจะได้รับการฝึกซ้อมมาเท่ากันก็ตาม ความแม่นยำในการยิงประตูมีประโยชน์ในการแข่งกีฬาบาสเกตบอลเป็นอย่างมากเพราะเมื่อหากเรามีความแม่นยำในการยิงประตูแล้วในขณะการแข่งขันเราก็สามารถยิงประตูได้อย่างแม่นยำและได้รับคะแนนในการยิงประตูในครั้งนั้น ๆ

ความแม่นยำ (accuracy) เป็นคุณภาพของการเรียนรู้ ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว ความสามารถสรุปได้ว่า การเรียนรู้และความสามารถทางการเคลื่อนไหว เป็นกระบวนการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อร่วมกันเป็นอย่างดี ซึ่งเริ่มต้นจากประสาทรับความรู้สึก 3 ส่วน คือ ประสาทตา ได้แก่ การเห็น ประสาทหูที่รับรู้การได้ยินและกลไกการควบคุมที่มีอยู่ในหูชั้นใน และส่วนที่ 3 ได้แก่ ประสาทรับความรู้สึก การเคลื่อนไหวที่มีอยู่ตามเซลล์ประสาทกล้ามเนื้อ เอ็น และสมอง การแสดงออกซึ่งการเคลื่อนไหวที่มีคุณภาพ จึงหมายถึงการเคลื่อนไหวที่มีพัฒนาการเคลื่อนไหวถึงระดับขั้นของความชำนาญ (proficiency level) กล่าวคือ มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ประหยัดพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ไม่เกร็ง ผ่อนคลาย สามารถบังคับควบคุมให้กล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ทำงานร่วมกับการทำงานของกล้ามเนื้อมัดอื่นๆ ได้และสามารถกำหนดแรงที่กระทำต่อวัตถุ มีความพอเหมาะพอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รวมทั้งสามารถ

บังคับให้วัตถุเคลื่อนที่ไปตรงตามทิศทางหรือระยะที่กำหนดไว้ได้เป็นอย่างดี (ฉฐพล มาพมงคล, 2550)

ธนา (ธนา 2522, อ้างถึงใน นพดล อินทะปัญโญ, 2547) กล่าวว่าไว้ว่า ความแม่นยำ หมายถึงความสามารถในการที่จะกระทำให้หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดเคลื่อนไหวไปยังจุดหมายและทิศทางที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง

ฝนทอง (ฝนทอง 2532, อ้างถึงใน นพดล อินทะปัญโญ, 2547) ได้กล่าวถึงความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไว้ว่า หมายถึงคุณภาพของความแน่นอน หรือความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล เป็นความสามารถที่วัดได้จากคะแนน

ณรงค์ (ณรงค์ 2534, อ้างถึงใน นพดล อินทะปัญโญ, 2547) ได้กล่าวถึงความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไว้ว่า คือความสามารถในการจะบังคับ หรือ กระทำให้ลูกบาสเกตบอลเข้าห่วงประตูได้อย่างแน่นอนและแม่นยำ ซึ่งความสามารถนี้วัดได้จากจำนวนครั้งของการยิงประตูบาสเกตบอลที่ลูกบอลลงห่วงประตู

Hay (Hay 1985, อ้างถึงใน นพดล อินทะปัญโญ, 2547) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไว้ ดังนี้

1. ความสูงในการปล่อยบอล (height of release)
2. ระยะทางในการยิงประตู (distance of the shot)
3. ตำแหน่งการยืนและรูปร่างของผู้เล่นฝ่ายป้องกัน (Position and caliber of defensive player)
4. มุมของลูกบอลขณะที่ลอบลงสู่ห่วงประตู (angle of entry)

ดังนั้นสรุปได้ว่า ความแม่นยำในการยิงประตูเป็นความสามารถของบุคคลที่ทำการยิงลูกบาสเกตบอลให้ลงห่วง โดยวัดจำนวนที่ลูกบอลลงห่วง และความแม่นยำในการยิงประตูจะเพิ่มขึ้นได้ เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

4.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

1. สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเล่นกีฬา ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมตนเองได้ในขณะการเล่นกีฬาเป็นระยะเวลานาน โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยอาศัยการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการยิงประตูโทษบาสเกตบอลได้แก่

1. การยิงประตุนั้นสายตาต้องจับจ้องอยู่ที่หัวงประตอ
2. รู้จักการส่งแรงในการปล่อยบอล
3. ควรรักษาการทรงตัวที่ดี
4. มีความมั่นใจในการยิง
5. ควรได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ
6. มีความสามารถในการยิงประตอได้หลายวิธี
7. ต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

สมรรถภาพทางกายเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการยิงประตอ โทษบาสเกตบอลเพราะในการยิงประตอ โทษนั้นต้องใช้ความอดทนของระบบเลือด หัวใจและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา นอกจากนี้ยังใช้ส่วนของการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ในการทรงตัว ข้อต่อ ความยืดหยุ่นของเอ็น เพื่อเป็นการออกแรงในการส่งลูกบอลไปยังหัวงได้ตามทิศทางที่ต้องการ

2. ทักษะการยิงประตอ โทษบาสเกตบอล คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และความยืดหยุ่นของเอ็นที่ใช้ในการยิงประตอได้อย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เกิดจากการฝึกซ้อมเป็นเวลานาน จนเกิดความชำนาญและความแม่นยำหลักกลศาสตร์ในการฝึกซ้อมการยิงประตอ โทษบาสเกตบอลมีดังนี้ 1. เป้าสายตา (Sight) หมายถึงการกำหนดเป้าจากการมองของผู้ยิงประตอปกติจะกำหนดด้วยการมองหัวงประตอตลอดเวลาโดยเล็งเหนือและเลขขอบหัวงด้านหน้ายกเว้นการยิงกระทบเป็นเพื่อทำมุมกับหัวงประตอประมาณ 45 องศาซึ่งกรณีนี้จะเล็งที่มุมบนของรูปสี่เหลี่ยมบนกระดานหลังข้างที่กระทบเป็นลูกบอล ณ จังหวะที่แขนเหยียดสูงสุดอยู่ข้างหน้าผู้ยิงประตอ ส่วนอีกมือจะประกองลูกบอลจนกระทั่งจังหวะที่ปล่อยลูกบอลเพื่อยิงประตอจะส่งแรงมาน้อยเพียงใดต่อลูกบอลนั้นขึ้นอยู่กับระยะทางที่ยิงประตอ ถ้าอยู่ในระยะ ใกล้ๆ ก็ใช้แรงจากแขนข้อมือ และนิ้วมือ แต่ถ้าระยะไกลจะต้องใช้แรงมาจากการส่งแรงของขา ลำตัว (หลัง) และไหล่ต่อแขนข้อมือ และนิ้วมือ การยิงระยะไกลยังต้องอาศัยจังหวะที่มั่นคงและส่งแรงตามตลอดด้วยในกรณีการกระโดดยิงประตอระยะใกล้ จะใช้จังหวะการยิงประตอเมื่อกระโดดได้สูงสุดแล้วและส่งแรงจากแขนข้อมือและนิ้วมือส่วนการยิงประตอมือเดียวจะยกลูกบอลขึ้นด้วยจังหวะต่อเนื่องของการเหยียดขา ลำตัวและไหล่ 2. การส่งแรงตาม (Follow Through) การส่งแรงตามหมายถึง การยังส่งแรงกระทำกิจกรรมนั้นต่อเนื่องอยู่จนจบขั้นตอนของทักษะ โดยไม่หยุดชะงักกลางคัน การส่งแรงตามจึงทำให้มีการต่อเนื่องของขั้นตอนการปฏิบัติทักษะและมีผลดีกว่าการไม่ส่งแรงตามสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ (2548)

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การที่เรามีความรู้สึก หรือความคิด ความเชื่อว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ (เอกราช จันทร์กรุง, 2556) ความเชื่อในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือ

ความกล้าของบุคคลที่จะทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมีความมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้อง บุคคลที่มีความเชื่อในตนเองมักจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำให้ตนประสบความสำเร็จในการทำงานได้ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ และสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวนี้เป็นบุคลิกภาพที่คืออย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้กับเด็ก

องค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเองมีดังต่อไปนี้ (ชูชีพ 2516, อ้างถึงใน เอกราช จันทรกรุง, 2556)

- กล้าในความคิด การพูด และการกระทำ
- มีจิตใจมั่นคง ไม่เชื่อคนง่าย มีเหตุผล
- มีความรอบคอบ มีแผนงาน
- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
- มีความกล้าเสีย (กล้าได้กล้าเสีย)
- มีลักษณะนิสัยชอบแสดงตัว
- ไม่มีความวิตกกังวลเกินไป
- มีความเป็นผู้นำ
- เป็นผู้ที่รักในความยุติธรรม
- ชอบช่วยเหลือหมุ่คณะ
- ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
- ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและคิดว่าจะทำให้สำเร็จ
- มีความเกรงใจและเห็นใจผู้อื่น

วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬาของนักกีฬา (เอกราช จันทรกรุง, 2556)

ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ ได้แก่ (1) ความเชื่อมั่นส่งผลให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ ทางบวกและสร้างสภาวะผ่อนคลายภายใต้ ความกดดัน และในสภาวะนี้นักกีฬาจะมีความเชื่อมั่น ในผลของการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม (2) ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผล ให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจและจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำส่งผลให้ ความกังวลใจ เรื่องอื่น ๆ ลดน้อย ลงไป (3) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อ การตั้งเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็น ได้ว่ายิ่งนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง การตั้งเป้าหมายก็จะท้าทายสูงและในขณะที่ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ก็จะตั้งเป้าหมายที่ง่าย ๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเหล่านั้นไม่ได้แสดง ศักยภาพสูงสุดของตนเอง (4) ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬา มีความ

พยายามเพิ่มขึ้นใน การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา (5) ความเชื่อมั่นในตนเองยังส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะทำให้ให้นักกีฬามีความกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น และสุดท้าย (6) ความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลต่อการรักษาโมเมนตัม (Momentum) ทางบวกในการแข่งขันกีฬา ซึ่งเป็นปัจจัยหลักต่อการประสบความสำเร็จหรือพ่ายแพ้ในเกมการแข่งขัน โดยความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬามี ความอดทนต่อปัญหา อุปสรรคและมีความพยายามที่จะพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมา ได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้จึงเห็นได้ว่าลักษณะต่างๆ ที่เกิดจากความเชื่อมั่นในตนเองคือความ คาดหวังสูงสุดต่อการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา เช่นเดียวกับงานวิจัยภาพรวมของความ เชื่อมั่นในตนเองและการกำหนดทิศทางต่อการแข่งขันของวีลีย์ (Vealey,1986, pp. 221-246) พบว่าความเชื่อมั่น ในตนเองเป็นจุดสำคัญที่มีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา โดย ระดับของความเชื่อมั่น ในตนเองเป็นบ่งชี้ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาได้

4. ความวิตกกังวลของนักกีฬาในสถานการณ์ที่กดดัน ในสถานการณ์ที่กดดันทำให้นักกีฬาขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการเล่นกีฬาออกมาได้ อย่างเต็มความสามารถ (พรณรงค์ ไกรรอด, 2552) ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬาสามารถเกิดขึ้นได้ทั้ง ก่อนการแข่งขัน ขณะหรือระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลเกิดจากความคิด การประเมินสถานการณ์ เกี่ยวกับการเล่นหรือแข่งขันกีฬากับความสามารถของนักกีฬาไม่สมดุลกัน กล่าวคือ คาดคิดว่าความสามารถที่มีไม่เพียงพอกับสิ่งเผชิญหรือสิ่งคาดหวังไว้ หรือความสามารถที่มีนั้นจะสามารถใช้ได้กับการแข่งขันหรือไม่ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1. ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety หรือ A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันที เมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะกาลเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้นพลิกผันตามเหตุการณ์ เช่น อาจลงแข่งขันด้วยความกังวลแต่พอเล่นผ่านไป 5 นาที อาจกังวลลดน้อยลง แต่เมื่อฝ่ายตรงข้ามกลับมีคะแนนนำ ก็อาจทำให้กังวลได้อีก เปลี่ยนแปลงจนจบการแข่งขัน โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลนี้สัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร 2. ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety หรือ A – Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวความคิด การสนองตอบหรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์ต่างๆ ไปในทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่าเกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน หรือมีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ หรือการพูดในที่สาธารณะว่าทุกครั้งที่มีเหตุการณ์คับขันเช่นนี้มักกังวลว่าจะพลาดแน่ ผู้ชม

ต้องไม่ชอบและตนเองมักเล่นได้ไม่ดีทุกครั้ง ซึ่งเป็นความคิดในทางลบทั้งสิ้น

สรุปได้ว่า การยิงประตูบาสเกตบอลนั้นมีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาสเกตบอลเป็นอย่างมากเพราะกีฬานี้วัดผลแพ้ชนะจากคะแนน การยิงประตูบาสเกตบอลมีหลายวิธีนักกีฬาควรเลือกแบบการยิงประตูในแบบที่เหมาะสมกับตนเองและควรมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ นอกจากการฝึกซ้อมยิงประตูบาสเกตบอลแล้วเราควรฝึกซ้อมทางด้านจิตใจด้วย เพราะการยิงบอลนอกจากจะใช้ความสามารถด้านสมรรถภาพของร่างกายแล้ว ในการยิงประตูบาสเกตบอลยังต้องใช้ สมาธิ ความมั่นใจในตนเอง และความสามารถในการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ ส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในขณะที่ฝึกซ้อมและในการแข่งขัน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1งานวิจัยในประเทศ

วิสุทธิ สุขสำอาง (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ ในการยิงประตูจุดโทษของบาสเกตบอล ส่วนค่าเฉลี่ยของความแม่นยำ ในการยิงประตูบาสเกตบอลจุดโทษแบบสองมือเหนือศีรษะ ระหว่างกลุ่มควบคุมกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลจุดโทษแบบสองมือเหนือศีรษะของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นาลปรีชา เจริญทอง (2548) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ศึกษาและวิจัยด้วยจิตภาพกับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองให้ทำการฝึกการจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูโทษส่วนกลุ่มควบคุมนั้นใช้วิธีการฝึกทักษะการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูโทษของกลุ่มทดลอง มีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำของการฝึกก่อนและหลัง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ภูมิสิทธิ์ สัจจทยาธรรม (2552) ได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูด้วยหลังเท้าในกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลหญิง มหาวิทยาลัยราช

ภักฎำแพงเพชร เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูด้วยหลังเท้าในกีฬาฟุตบอล เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูด้วยหลังเท้าระหว่างกลุ่มยิงประตูด้วยหลังเท้าควบคู่กับการจินตภาพกับกลุ่มควบคุม โดยคัดเลือกนักกีฬาฟุตบอลหญิง จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มยิงประตูด้วยหลังเท้าควบคู่กับการจินตภาพ จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูด้วยหลังเท้าในกีฬาฟุตบอลที่ได้จากการทดสอบของ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัชเดช เกรือทิวา (2553) ได้ทำวิจัยเรื่องผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้มี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอล ที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี และมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ (2554) ได้ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย ของการกีฬาแห่งประเทศไทย อายุระหว่าง 25 – 31 ปี จำนวน 28 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 14 คน ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง ฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายควบคู่กับการฝึกกีฬาฟุตบอล สัปดาห์ละ 3 วัน ต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมการฝึกกีฬาฟุตบอลเพียงอย่างเดียว ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์มีการวัดค่าความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการศึกษาพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ระหว่าง สัปดาห์ที่ 4 กับ 8 และการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบ ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สุธาสิณี เวชพรหมณ์ และคณะ (2555) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 16 – 18 ปีซึ่งไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน โดย

นำมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลจำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลควบคู่กับการจินตภาพ และกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการยิงประตูโทษบาสดบอล หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสดบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกราช จันทร์กรุง (2556) ได้ทำวิจัยเรื่องศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39 โดยคัดเลือกนักกีฬาจำนวน 20 คน มาทำการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ หลังการฝึกใช้เทคนิคของผู้ฝึกสอนพบว่า นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนเทคนิคที่ผู้ฝึกสอนนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เทคนิคเสริมสร้างพฤติกรรมฮีทเท็ม เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคแรงจูงใจ เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง และเทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ เทคนิคเสริมแนวความคิดทางบวกและเทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ

5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

สโลแมน (Slovan, 2002, อ้างถึงใน เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์, 2554) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายและการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งระยะแพร่กระจาย ในกลุ่มตัวอย่าง 56 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 14 คน กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 2 ให้ฝึกการสร้างจินตภาพ กลุ่มที่ 3 ให้ฝึกการผ่อนคลายและการสร้างจินตภาพ และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมกลุ่มตัวอย่างได้รับการวัดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ภายหลังการทดลองพบว่าภาวะซึมเศร้าลดลง และคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความวิตกกังวลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมลดลงไม่แตกต่างกันทางสถิติ

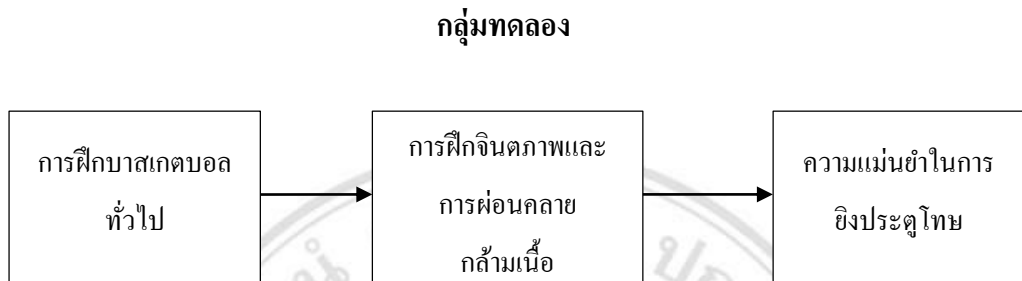
คักส์ (Klug, 2006, อ้างถึงใน นาดปรียา เจริญทอง, 2548) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตู โทษบาสดกบอลและสมรรถนะของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา ผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถการสร้างจินตภาพ การแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษ

เวซมุซาวี และ โรสตามิ (Vaez Mousavi & Rostami, 2009, อ้างถึงในรัชเดช เครือทิวา, 2553) ศึกษาผลของกระบวนการรับรู้และแรงจูงใจในการสร้างจินตภาพที่มีต่อการพัฒนาทักษะ การจดจำและการถ่ายโยงของการยิงประตูโทษบาสเกตบอล นักเรียนหญิงจำนวน 78 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามผลของแบบสอบถามความสามารถทางกลไกการสร้างภาพ แบบสอบถามจินตภาพทางกีฬา ทุกกลุ่มได้เข้าร่วมการฝึกทั้ง 18 แบบฝึก และทำการทดสอบการพัฒนาทักษะ การจดจำและการถ่ายโยง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกการออกกำลังกายมีการพัฒนาทางด้านทักษะ ส่วนกลุ่มการรับรู้ทางจินตภาพมีผลการทดสอบการจดจำและการถ่ายโยงที่ดีกว่า ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการรับรู้ของการจินตภาพภายในใจ ไม่ใช่รูปแบบแรงจูงใจอาจจะพัฒนากระบวนการของการเรียนรู้ทักษะใหม่

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ได้อธิบายถึงการนำจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อม เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาได้อย่างสูงสุด และการฝึกแบบจินตภาพเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เริ่มเป็นที่นิยม และมีการทำวิจัยเรื่องนี้ในหลายๆ ชนิดกีฬา จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพในนักกีฬาพบว่า การฝึก จินตภาพและการผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านจิตใจ มีผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาในเชิงบวก ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ตามแผนภาพได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved



7. สมมติฐานของการวิจัย

1. ภายหลังการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง สามารถยิงประตูโทษได้แม่นยำขึ้น
2. ภายหลังการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง สามารถยิงประตูโทษบาสเกตบอลได้แม่นยำกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกบาสเกตบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว