

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ในการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็นระดับใดก็ตาม เป้าหมายที่นักกีฬา และผู้ฝึกสอนต้องการก็คือ การได้รับชัยชนะ แต่การที่จะชนะคู่แข่งได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆ ประการ ซึ่งได้แก่ ทักษะ (skill) เป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และการฝึกหัด สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะที่ดี และสมรรถภาพทางจิต (mental fitness) ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ (สุพิตร สมานิต, 2544 : 8) องค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ จะมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ถ้านักกีฬาขาดองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่งไป จะทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง โดยทั่วไปนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนมักให้ความสำคัญเฉพาะการฝึกด้านสมรรถภาพทางกายและทักษะเท่านั้น มักมองข้ามความสำคัญของสมรรถภาพทางจิต ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ปัจจุบันจึงนำเอาหลักการทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาประยุกต์ใช้ร่วมกับการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์เวลาลงทำการแข่งขัน หลักการทางจิตวิทยาการกีฬาที่นิยมนำมาใช้ เช่น การจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การลดความวิตกกังวล การสร้างความเชื่อมั่น โดยเฉพาะการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกพร้อมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬา เพราะการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาย่อมทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนัก จึงทำให้เกิดความเมื่อยล้าทางด้านร่างกาย และยังส่งผลให้ระบบประสาทเกิดความเครียดขึ้นได้ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่สลับซับซ้อนของสรีระทางด้านร่างกาย และความรู้สึกทางด้านจิตใจ อันเป็นผลให้ความสามารถในการปฏิบัติงานลดลง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2532 : 13) ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 4) ที่กล่าวไว้ว่า ร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคลแยกกันไม่ได้ เมื่อจิตใจเครียดความรู้สึกเครียดนี้จะมีผลไปสู่กล้ามเนื้อของร่างกาย และในทำนองเดียวกันเมื่อกกล้ามเนื้อเครียดหรือปวดเมื่อยก็จะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจด้วย ในนักกีฬาเปตองก็เช่นเดียวกัน การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันท่ามกลางอากาศที่ร้อนเป็นเวลานานติดต่อกัน หรือสถานการณ์ในการแข่งขันที่นักกีฬาต้องมีสมาธิที่ดีในการโยนลูกเปตองแต่ครั้งหนึ่งให้มีความแม่นยำมากที่สุด รวมไปถึงความกดดันที่เกิดจากคู่แข่งที่สามารถแสดงทักษะได้แม่นยำกว่า สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้นักกีฬาเปตองเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้ความสามารถในการแสดงทักษะของนักกีฬาลดลง

ดังนั้น จึงมีผู้วิจัยได้พยายามศึกษาค้นคว้าวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดของนักกีฬา ดังที่ Jacobson (1962 : abstract) ได้ใช้เทคนิคการผ่อนคลายแบบก้าวหน้า (progressive relaxation) เป็นวิธีการฝึกโดยการผ่อนคลายร่างกายทีละส่วน ซึ่งมีทั้งการปลดปล่อยความเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นการเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจและใส่ใจกับความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นในระบบสรีระ ทำให้สามารถรับรู้ได้ว่ารู้สึกอย่างไรในขณะที่ต้องเครียดและผ่อนคลาย (Mostofsky, 1976 : abstract) ซึ่งมีการนำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าวเข้ามาใช้ฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา เนื่องจากผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีช่วยให้ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยที่นักกีฬาสามารถทำการผ่อนคลาย

คลายกล้ามเนื้อได้ตามความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเวลาของการฝึกซ้อมระหว่างการแข่งขัน หรือ ขณะพักการแข่งขันก็ตาม เมื่อกล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลายจะเป็นการสงวนพลังงานได้โดยใช้หลักพื้นฐานทางสรีระ ทำให้สามารถใช้พลังงานที่น้อยแต่สามารถปฏิบัติทักษะให้บรรลุผลสำเร็จได้ดีที่สุด อีกด้วย (Harris, 1984 : abstract) ซึ่งสอดคล้องกับ ณรงค์ คงสมปราชญ์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู บาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวร่วมกับการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ มีความแม่นยำมากกว่า กลุ่มที่ฝึกการยิงประตู บาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับ อุบล ทองปัญญา (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลม ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับโปรแกรมการฝึกยิงปืนพกตานั้น มีความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลมเพิ่มขึ้นระหว่างก่อนการ ฝึกกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตอง เพื่อที่จะได้นำความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการเล่นเปตองหรือประยุกต์ใช้กับกีฬาอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตอง
2. เพื่อหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการโยนลูกเปตอง

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ผ่านทักษะการฝึกเปตองมาแล้ว โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมเปตอง กลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมเปตองร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทดสอบความสามารถในการโยนลูกเปตอง ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) เมื่อพบว่าเกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการฝึก และระยะเวลาการฝึก นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measure) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่

โดยวิธีของ Tukey ทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการโยนลูกเปตองระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 โดยใช้ t-test (independent) ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกโยนลูกเปตอง และโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าของ Jacobson

ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความสามารถในการโยนลูกเปตองอันเป็นผลมาจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมมติฐานการวิจัย

กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเปตองอย่างเดียวกับกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเปตอง ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะส่งผลต่อความสามารถในการโยนลูกเปตองแตกต่างกัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation training) หมายถึง การฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้รับรู้ถึงความแตกต่างของการเกร็งและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อันเป็นผลทำให้กล้ามเนื้อลดความตึงเครียดลง โดยผู้ฝึกสามารถควบคุมกล้ามเนื้อตนเองได้

ความสามารถในการโยนลูกเปตอง หมายถึง ผลคะแนนของการโยนลูกเปตองแบบลูกเสียดเกาะแก่น ลูกโด่งเกาะแก่น ลูกเสียดกระทบ ลูกโด่งกระทบ แบบละ 10 ครั้ง รวม 200 คะแนน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาเปตอง นักกีฬาเปตอง ครูพลศึกษา และผู้ที่สนใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น หรือนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะดียิ่งขึ้น

2. ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยเปรียบเทียบเกี่ยวกับการฝึกความสามารถในการโยนลูกเปตองต่อไป