

การเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเอง
ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ภูษณพาส สมนิล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา

กรกฎาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155.25

ก ๔๑๔๗

ร.3

การเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเอง
ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล

บทคัดย่อ

ของ

ภูษณพาส สมนิล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา

กรกฎาคม 2548

h 282912

P-2 ก.พ. 2549

ภูษณพาส สมนิล. (2548). การเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเอง
ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม.
(วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างของการชักจูง
ด้วยคำพูดและการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็น
นักศึกษายชาย ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัย
มหิดล จำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) แบ่งกลุ่ม
ตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ให้ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มทดลองที่ 1 ให้ฝึกยิงประตู
ควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มทดลองที่ 2 ให้ฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง โดยฝึก
สัปดาห์ละ 3 วัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way
analysis of variance : ANOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว
(One-way analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่
โดยวิธีของ Scheffe โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตู
บาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังฝึกสัปดาห์
ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A COMPARISON STUDY : EFFECTS OF VERBAL PERSUASION AND SELF-TALK
ON BASKETBALL SHOOTING PERFORMANCE.

AN ABSTRACT
BY
POOSANAPAS SOMNIL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science in Sport Science : Sport Psychology
At Srinakharinwirot University
July 2005

Poosanapas Somnil. (2005). *A Comparison Study : Effects of verbal Persuasion and Self-talk on basketball Shooting Performance*. Master Thesis, M.S. (Sport science : Sport psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof.Dr. Supranee Kwanboonchan, Lect.Kunat Pithtapornchaiyakul.

The purpose of this study were to study and compare the effect of verbal persuasion and self-talk on basketball shooting performance. The subjects used in this research were 30 male student from College of Sports Science and Technology of Mahidol University by multistage random sampling. Subjects were divided into three groups, control group (free throw shooting only), experimental group 1 (free throw shooting along with verbal persuasion), experimental group 2 (free throw shooting along with self-talk). Subjects were treated three time per week. Data were then statistically analyzed using one way analysis of variance : ANOVA procedures, one way analysis of variance with repeated, and multiple comparison testing by the Scheffe's method at the .05 level of significance.

The results indicated that after the fourth week of training, the basketball shooting performance mean of all three group were no significantly different at the level of .05. While after the eighth week of training, the basketball shooting performance mean of the control group and the experimental group 1 were significantly different at the level of .05.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเอง
ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูลูกเกตบอล

ของ

นายภูษณพาส สมนิล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ ๒๙ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์)

..... กรรมการ

(อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์สนทยา สีละมาด)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เพราะได้รับความกรุณาและคำแนะนำต่าง ๆ จาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ คณะผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน และกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมทั้ง 2 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ และ อาจารย์สนธยา สีละมาต ที่ได้ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ มีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดลทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ ตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบันทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ด้วยความเมตตากรุณา ตลอดจนอบรมสั่งสอนและช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ญาติพี่น้องที่รักยิ่งทุก ๆ คน ที่ให้การสนับสนุนส่งเสริม ให้โอกาสในการศึกษาแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณ คุณสุทธาทิพย์ สนิทไทย ที่เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจที่มั่นคงตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพอล สมนิล และคุณแม่มารศรี สมนิล ที่ให้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม คุณค่า ประโยชน์ และคุณงามความดีใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ภูษณพาส สมนิล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
สมมุติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
การพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้สูงสุด	8
ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา	10
ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	11
การชักจูงด้วยคำพูดกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง	11
การพูดกับตนเอง	16
ทักษะพื้นฐานการยิงประตูบาสเกตบอล	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬากับบาสเกตบอล	20
ทักษะการชักจูงด้วยคำพูด	21
ทักษะการพูดกับตนเอง	22

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย
การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	25
ประชากร	25
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	26
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล	28
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า	38
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	40
อภิปรายผล	41
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้	45
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	45
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	50
ประวัติย่อผู้วิจัย	75

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความสามารถในการยิงประตู บาสเกตบอลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	30
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	31
3	ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตู บาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8	32
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อหา ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	33
5	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อหา ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	34
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อหา ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	35
7	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตู บาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1	36
8	เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตู บาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 2	37

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
9 คะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล	72

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	43
2 การทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระยะเริ่มทดสอบ	69
3 การทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ขณะจับเวลา	70

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จิตวิทยาการกีฬา จัดเป็นความรู้แขนงใหม่ที่น่าสนใจในวงการกีฬา ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่ามีความสำคัญและจำเป็นต่อการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางกีฬา และยังเป็นการศึกษาอีกแขนงหนึ่งซึ่งช่วยปรับพฤติกรรมทางด้านการฝึกการเล่นกีฬา และปรับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา นักกีฬาทลอดจนผู้ฝึกสอนกีฬา โดยมุ่งเน้นถึงลักษณะของจิตวิทยาการกีฬาในทุก ๆ ด้าน เช่น พฤติกรรมการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ทางกลไก การปฏิบัติงานต่าง ๆ ของร่างกาย บุคลิกภาพ และรวมไปถึงการปรับปรุงการเคลื่อนไหว การสร้างความเชื่อมั่นในตัวของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. 2542 : 9 - 10)

จิตวิทยาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬามีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับในการพัฒนาคนกีฬา ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งก็คือการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาและความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาหรือที่เรียกจริยธรรมทางการกีฬา จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับคนกีฬาทุกคน ได้แก่ ผู้สอน โค้ช ผู้เรียน นักเรียนที่เรียนวิชาพลศึกษา นักกีฬา และผู้ชมกีฬา จิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการสอน การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาเพราะจิตวิทยาการกีฬาช่วยในการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อกายที่ท้าทายทำให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพช่วยให้การฝึกซ้อมมีความหมาย ทำลายความสามารถทำให้การฝึกเป็นไปอย่างมีแรงจูงใจ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังช่วยในการพัฒนาความเป็นคนทั้งทางกายและจิตใจ ทั้งครู โค้ช นักกีฬาและทุกคนที่เกี่ยวข้องควรนำไปใช้ทั้งในการกีฬาและชีวิตประจำวัน ในการพัฒนาความสามารถต้องกระทำต่อเนื่องและเป็นระบบ และต้องกระทำอย่างมีความเข้าใจและนำไปใช้จนเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2542 : 338)

การจะพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา ให้เกิดประสิทธิภาพ และศักยภาพสูงสุดนั้น จำเป็นที่จะต้องอาศัยองค์ประกอบ 3 ประการ มาผสมผสานกัน นั่นก็คือ องค์ประกอบทางกาย องค์ประกอบทางจิตใจ และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ซึ่ง สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 87) อธิบายไว้ว่า ความสามารถในการเล่นกีฬามีผลมาจาก 3 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบทางกาย หมายถึง โครงสร้างร่างกาย และสมรรถภาพร่างกาย ทักษะกีฬา กลวิธี และกลยุทธ์ในการเล่น องค์ประกอบทางจิตใจ หมายถึง สมรรถภาพทางจิตใจที่แข็งแกร่ง และองค์ประกอบสุดท้าย คือ สิ่งแวดล้อม หมายถึง บุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา เช่น โค้ช เพื่อนร่วมทีม ผู้ปกครอง วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

องค์ประกอบทั้งสามประการนี้ มีความสัมพันธ์กันชนิดที่เรียกว่า ถ้าขาดองค์ประกอบใด องค์ประกอบหนึ่งไป ก็อาจจะทำให้นักกีฬาไม่สามารถประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาได้

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่นำหลักทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬา เพื่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาจะให้ความสนใจมากกว่าการพัฒนาความสามารถการใช้การกีฬาเป็นพาหนะในการพัฒนาคน ทำให้แต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายตามศักยภาพที่ตนมีอยู่ (สืบลาย บุญวิโรตตร. 2541 : 9 ; อ้างอิงจาก Cox. 1990)

แอนเชล ได้อธิบายความหมายของ จิตวิทยาการกีฬา ว่า เกี่ยวข้องกับการเลือกหรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาช่วยให้นักเรียนรู้จักใช้เทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับของความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสภาพการแข่งขันกีฬา ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรม เช่น ทำไมทีมที่มีโอกาสน้อยชนะการแข่งขัน เพื่อที่จะทำนายพฤติกรรมของนักกีฬา โค้ชและผู้เกี่ยวข้อง (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย. 2542 : 5 ; อ้างอิงจาก Anshel. 1997)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬาที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 3)

ดังนั้นคำว่า จิตวิทยาการกีฬา จึงอาจจะพอสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง ที่ได้จากการนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์ทางจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์เข้าด้วยกัน เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องของกีฬา อันจะส่งผลต่อศักยภาพ ประสิทธิภาพ ที่แสดงออกมาในระดับที่สูงสุด

ความเป็นจริงในปัจจุบัน การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองมักจะมุ่งฝึกหรือเตรียมความพร้อมเฉพาะทางด้านร่างกาย ซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงศักยภาพทางการกีฬาออกมาได้อย่างสูงสุด เหตุนี้จึงไม่ควรมองข้ามการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วย เช่นนั้นแล้ว จิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

โค้ชและนักกีฬาหลายคนเข้าใจผิดว่า การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตใช้ได้เฉพาะนักกีฬาชั้นยอดเท่านั้นแต่แท้จริงแล้ว การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตให้ประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับความสามารถ ทุกเพศทุกวัย ในการฝึกกีฬาเพื่อให้พัฒนาจนถึงจุดสูงสุดหากนักกีฬากลุ่มเริ่มเล่นรู้จักการกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้า มีการพัฒนาความเชื่อมั่น มีการสร้างเสริมการรับรู้ถึงความสำเร็จ รวมทั้งการตอบสนองต่อความผิดพลาด หรือความล้มเหลวได้อย่างเหมาะสมและมีการฝึกเพื่อควบคุมอารมณ์ ความคิด ภายใต้อาณัติการที่มีแรงกดดันสูง ๆ เช่น ชนะแข่งขันซึ่งถ้าทำได้ทั้งหมดนี้แล้ว ผลการเล่นและการพัฒนาความสามารถของกลุ่มเริ่มเล่นเพิ่มขึ้นได้อย่างแน่นอน (ลีบสลาย บุญวีรบุตร. 2541 : 90)

ในการเล่นกีฬา สิ่งที่สำคัญในการตัดสินใจของบุคคลว่าจะเข้ามาเล่นกีฬาหรือไม่นั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกลักษณะหนึ่งของบุคคลที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองเช่นไร คนที่มีความรู้สึกนึกคิดที่ดีต่อตนเอง มักจะแสดงพฤติกรรมออกมาให้เห็นว่า มีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเองพึงพอใจและยอมรับทุกสิ่งทีประกอบเป็นตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถและมีความสำคัญ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้บุคคลมีความคิดคำนึงอยู่กับปัจจุบันเสมอ จะปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ก็จะทำให้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง นั้นหมายถึง บุคคลจะต้องมีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง (ดวงพร ศุภพิชน์. 2544 : 1)

วิธีที่สามารถนำมาใช้ ซึ่งเป็นวิธีที่มีความน่าสนใจเป็นอย่างมากในการสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง คือ การชักจูงด้วยคำพูด เหตุเป็นเพราะ สะดวก กระทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพียงผู้ชักจูงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมของคำพูดที่จะใช้กับนักกีฬาแต่ละคน

การพูดเพื่อชี้แนะแนวทางการเล่น การใช้เสียงหนักเบาอย่างมีจังหวะและมีเหตุผลอย่างจริงจัง ทำให้นักกีฬาเกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป การตะโกนด่านักกีฬาที่ทำผิดแต่เพียงอย่างเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอย่างมาก (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 34)

การชักจูงด้วยคำพูด เป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะทำให้ นักกีฬาเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งมีนักวิจัยหลายท่านให้ความเห็นเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง และการชักจูงด้วยคำพูดว่า การชักจูงด้วยคำพูด คือ รูปแบบของการเสริมแรง (Reinforcement) หรือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งการชักจูงด้วยคำพูดทางบวก (Positive) สามารถทำให้ความเชื่อในความสามารถของตนเองสูงขึ้นได้ ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดในทางลบ (Negative) สามารถลดระดับความเชื่อในความสามารถลง

วิธีการอีกประการหนึ่งที่จะกล่าวถึงนี้ ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า การชักจูงด้วยคำพูด นั่นก็คือ การพูดกับตนเอง ซึ่ง สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541 : 95) กล่าวไว้ว่า เรามักจะเห็นนักเทนนิส ระดับโลกแสดงความพอใจพร้อมกับส่งเสียงพูดกับตนเองออกมา หรือตะโกนเมื่อทำคะแนนได้ หรือคาร์ล มาโลน(Karl Malone) นักบาสเกตบอล NBA ของสหรัฐอเมริกาทำปากขมขมิบทุกครั้งก่อน ยิงลูกโทษ นั่นคือ การพูดกับตนเอง

การพูดกับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเอง ใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดีที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันหรือแสดงทักษะ จะช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อผลการแข่งขัน ดังนั้นนักกีฬา ทุกคนจะต้องรู้จักสร้างประโยคหรือคำสั้น ๆ ในการพูดกับตนเอง ซึ่งการสร้างประโยคพูดกับตนเองที่ดี จะต้องสัมพันธ์กับจุดหมายที่ตั้งไว้ จากจุดหมายที่กำหนดไว้อย่างเฉพาะเจาะจง เป็นไปได้ ทำท่ายและ บรรลุได้ (สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทฤทธิ์. 2542 : 243)

ในปัจจุบันการเล่นกีฬาสเกตบอลนอกจากจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทาง จิตใจ ทางอารมณ์ และสังคม ยังสามารถสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง การให้ความร่วมมือกับผู้อื่น เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และที่สำคัญการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้มีการพัฒนา ทางด้านร่างกายในการเล่นกีฬาหรือฝึกกีฬาทุกชนิด ทักษะเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่นักกีฬาจะต้อง หมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญเพราะทักษะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสามารถทางกีฬา ของบุคคลนั้น (ฉัตรชัย แสงสุชีลักษณ์. 2547 : 1)

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงผลของการ ชักจูงด้วยคำพูดและการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถในทักษะกีฬา ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้เลือกนำมา ใช้กับการยิงประตูบาสเกตบอล และรวมถึงนำผลที่ได้ดังกล่าว มาเปรียบเทียบกันเพื่อหาข้อแตกต่าง อันจะเป็นประโยชน์ต่อวงการกีฬาในอนาคต ตลอดจน ตัวผู้สนใจ ผู้เล่น ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น และเป็นการส่งเสริมกีฬาให้มีมาตรฐาน สูงขึ้นอีกด้วยต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกยิงประตูควบคู่กับการชกจูด้วยคำพูดและผลของการฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตัวเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการชกจูด้วยคำพูด กลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตัวเอง และกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อนำผลจากการค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้ในการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาอันจะเป็นประโยชน์แก่ ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และบุคคลที่สนใจ สามารถเลือกใช้วิธีการเพิ่มความสามารถทางการกีฬา โดยการพัฒนาและส่งเสริมให้บุคคลฝึกทักษะการพูดกับตนเอง รวมถึงเห็นความสำคัญของการชกจูด้วยคำพูดเพื่อเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ประจำปีการศึกษา 2547 รวมจำนวนทั้งสิ้น 78 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

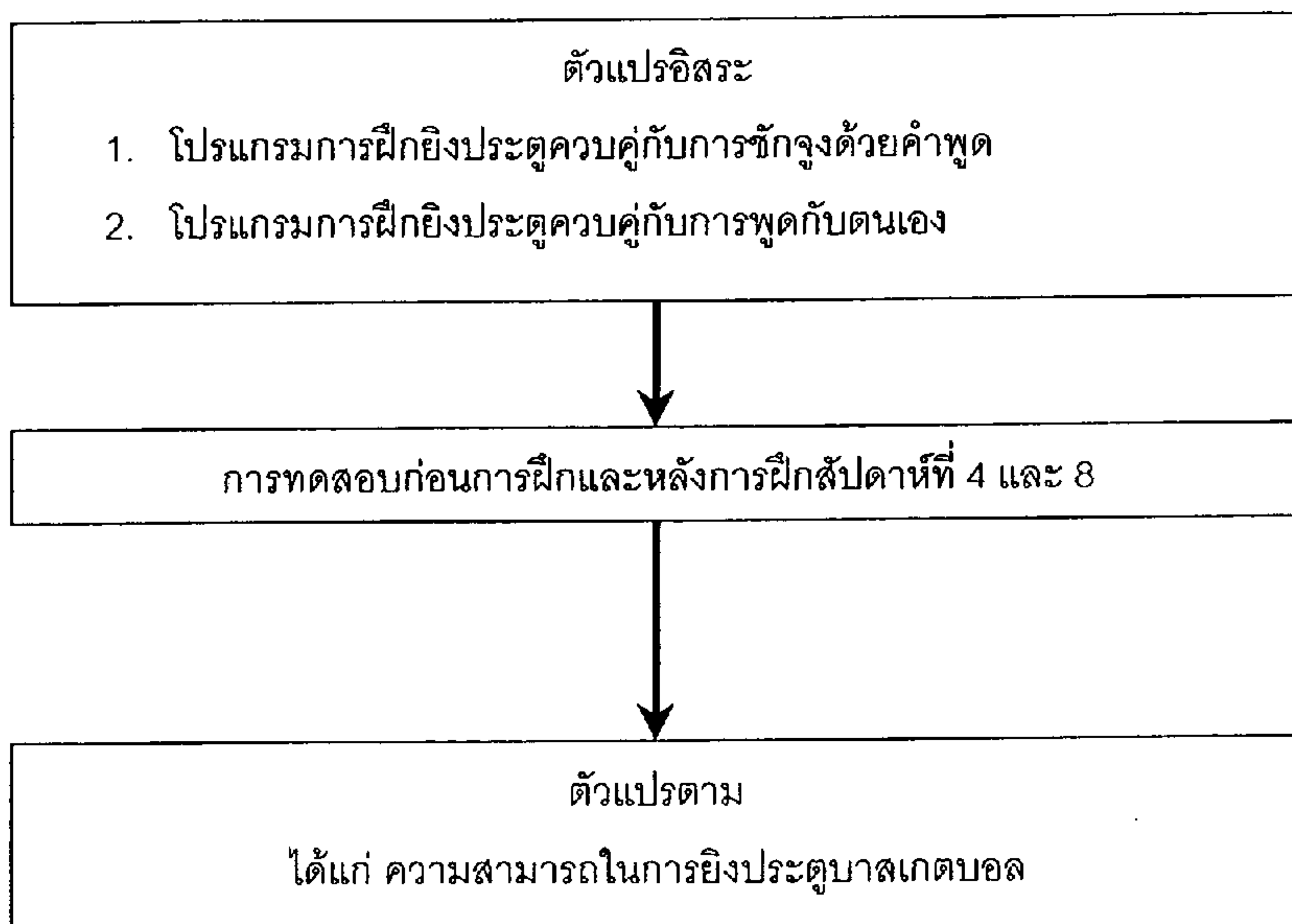
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 โปรแกรมการฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด
 - 1.2 โปรแกรมการฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สมรรถภาพทางจิต (Mental Skills)** หมายถึง ความแข็งแกร่งทางจิตในการเผชิญและอดทนกับสถานการณ์ที่มีความกดดันด้วยจิตใจและหรือความคิดที่สร้างสรรค์ เป็นการกระทำที่มีความสนุก ทำท่าย มุ่งมั่น และทุ่มเทเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2542)
2. **ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)** หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลในการจัดการและบริหารพฤติกรรมในสถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ตามสถานการณ์นั้น ๆ (Bandura. 1977)
3. **ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล (Basketball Shooting Performance)** หมายถึง จำนวนครั้งในการยิงประตูบาสเกตบอลลงห่วงภายในเวลา 3 นาที จากระยะทางวัดจากเส้นใต้แป้นถึงจุดยิงคือ 15 ฟุต (รัศมี = 15)
4. **การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion)** หมายถึง ชนิดของข้อความที่ใช้แนะนำหรือกระตุ้นทางสังคม ตัวอย่างของการชักจูงด้วยคำพูด คือ การให้แรงเสริม (Reinforcement) (Bandura. 1977)
5. **การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-Talk)** หมายถึง ชนิดของข้อความหรือประโยคสั้น ๆ ที่ใช้แนะนำให้นักกีฬาพูดกับตนเองเพื่อชี้แนะถึงวิธีการ จังหวะขั้นตอนการทำทักษะ สามารถออกเสียงหรือพูดในใจก็ได้ เพื่อให้มีสมาธิและความมั่นใจมากขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง และกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว มีผลของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน
2. กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูดมีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน
3. กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเองมีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้สูงสุด
2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
3. ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา
4. การชักจูงด้วยคำพูดกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง
5. การพูดกับตนเอง
6. ทักษะพื้นฐานการยิงประตูบาสเกตบอล
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬากับบาสเกตบอล
 - 7.2 ทักษะการชักจูงด้วยคำพูด
 - 7.3 ทักษะการพูดกับตนเอง

1. การพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้สูงสุด

ความสามารถสูงสุดทางการกีฬานั้นจะขึ้นอยู่กับ 3 องค์ประกอบที่มีความสำคัญโดยจะสัมพันธ์กัน (ลีบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 87-89) ดังต่อไปนี้

- 1.1 องค์ประกอบทางกาย (Physical) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ และจำเป็นที่สุดในการพัฒนาความสามารถในการเล่นให้ได้ดีที่สุด ประกอบด้วย
 - สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น
 - สมรรถภาพทางกาย ที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬาหรือแม้แต่ตำแหน่งการเล่น นอกจากนี้ชนิดและลักษณะของสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและของร่างกายเฉพาะกีฬาด้วย
 - ทักษะกีฬาที่เป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไปถึงกลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา
- 1.2 องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental) ซึ่งหมายถึงแรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่าการมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่งหรือที่เรียกว่าใจสู้ (Mental Toughness) ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกตัว (Self – Awareness) และความสามารถในการ

ควบคุมตัวเองหรือเรียกอีกอย่างว่าการมีวินัยทางใจ (Mental discipline) ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันที่มีความกดดันสูง ตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา

ความสามารถทางกาย ทั้งสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา พัฒนาได้จากการฝึกซ้อมจนเกิดเป็นการเรียนรู้เกิน (Overlearning) จนเป็นอัตโนมัติความต่อเนื่อง และมีระบบการฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นที่สุด รวมทั้งการเรียนรู้จากประสบการณ์ การเลียนแบบจาก แม่แบบ แล้วจัดปรับ พัฒนาจากการปฏิบัติจริงจนเป็น ความสามารถของนักกีฬา คนนั้น ๆ ความสามารถทางกายเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับนักกีฬาระดับเริ่มต้น แต่เมื่อความสามารถได้รับการพัฒนาสูงขึ้น มีประสบการณ์จากการเข้าร่วมการแข่งขันที่มีความกดดันมากขึ้น ความสามารถในการควบคุมจิตใจความคิด และอารมณ์ที่เรียกว่าสมรรถภาพหรือทักษะทางจิต ต้องได้รับการฝึกและพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นสัดส่วนกับการฝึกทางกาย

สมรรถภาพและทักษะทางจิตวิทยามีความจำเป็นเพิ่มขึ้น เมื่ออยู่ในสภาวะที่มีความกดดันสูงเช่นการแข่งขันที่มีความสำคัญ ๆ เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ นักกีฬาชั้นยอดของโลก เช่น มาร์ค สปิทซ์ (Mark Spitz) นักว่ายน้ำโอลิมปิก ชาวอเมริกัน กล่าวว่า ในระดับความสามารถทางกายระดับนี้ (โอลิมปิก) การแพ้ – ชนะ 99% ขึ้นอยู่กับความสามารถทางจิตเช่นเดียวกับ แจ็ค

นิคลอส (Jack Niclaus) ที่ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางจิตที่มีผลต่อการแพ้ – ชนะถึง 90%

แม้ว่าการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาจนเต็มศักยภาพจะมีความสำคัญและจำเป็นที่สุด แต่การนำความสามารถหรือศักยภาพทางกายที่มีอยู่นั้น มาแสดงหรือแข่งขันออกมาอย่างมีประสิทธิภาพได้จะมีความจำเป็นมากกว่า ความสามารถทางจิตเป็นปัจจัยที่สำคัญในการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก-การรับรู้ในด้านต่าง ๆ ทำให้สามารถควบคุมการเล่นทางกายหรือแข่งขันกีฬาได้เต็มศักยภาพที่แท้จริงหรือมากกว่าที่มีอยู่

1.3 องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วย

- องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถในการ เล่นกีฬา เช่น การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม เช่น อุปกรณ์ สนาม เครื่องแต่งกาย เงินสนับสนุน และเครื่องอำนวยความสะดวกอื่น ๆ

- องค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เช่น บุคคลใกล้ชิดกับนักกีฬา คู่ครอง หากเป็นนักกีฬาเด็กรวมถึง พ่อ แม่ และในองค์กรกีฬาคือ ผู้จัดการทีม เพื่อนร่วมทีม และที่สำคัญคือโค้ชผู้ที่มีผลโดยตรงทั้งความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา และทัศนคติต่อการกีฬา

สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสุดท้ายที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อม แต่สิ่งแวดล้อมภายนอก อื่น ๆ ไม่พร้อม อาจทำให้ผลการเล่นออกมาไม่

แน่นอนหรือไม่คงที่ได้ เช่น ในกีฬายิมนาสติก แม้ว่าจะฝึกซ้อมมาอย่างดี แต่เมื่อถึงเวลาแสดงจริง คานบาร์เดียวลื่นกว่าที่เคยใช้ในฝึกซ้อม เมื่อรวมกับอากาศร้อนจัด จะทำให้เหงื่อออกมากทำให้มือลื่น หลุดได้ อาจทำให้การเล่นออกมาไม่ดีเท่าที่เคยฝึกซ้อม หรือไม่ได้รับการสนับสนุน ทั้งสนามอุปกรณ์เงินช่วยเหลือ หรือ เงินการช่วยเหลืออื่น ๆ หรือไม่ให้ออกโอกาสในการใช้ความสามารถ ก็อาจทำให้การพัฒนาความสามารถเป็นไปได้ยาก ที่สำคัญคือ โค้ช หากไม่สามารถวิเคราะห์ วิเคราะห์หาทางแก้ไขได้ การพัฒนาย่อมเป็นไปได้ช้า

โดยทั่วไป ทั้งโค้ชและนักกีฬาให้ความสำคัญของการฝึกซ้อมทางกายมากที่สุด ใช้เวลาถึง 90 % หรือทั้งหมด เพื่อการฝึกซ้อมทางกาย แม้ว่าทั้งนักกีฬาและโค้ช ต่างก็ยอมรับว่าสมรรถภาพและทักษะทางจิตนั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันมาพอ ๆ หรือมากกว่าความสามารถทางกาย แต่ถ้าถามว่าใช้เวลานานเท่าไรในการฝึกทางจิต คำตอบคือ ไม่เคยเลย หรือ น้อยมากและหลายคนเข้าใจผิดว่า ทักษะและสมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้เองจากประสบการณ์ ซึ่งความเข้าใจผิดนี้มีความเป็นไปได้ เพราะมนุษย์มีการเรียนรู้ มีการปรับตัวแต่การเรียนรู้หรือทักษะที่เกิดขึ้นเองนั้นนั้นนั้นผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดี ควบคุมไม่ได้ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับ การฝึกทักษะทางกาย หากปล่อยให้เล่นเอง ผู้เล่นมีทักษะนั้น ๆ ได้ แต่การเรียนรู้ทักษะนั้นอาจจะผิดหรือถูก หรืออาจเกิดข้อจำกัดในการพัฒนาทักษะต่อไป หรืออาจเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งเช่นเดียวกับการฝึกทางจิตใจ ต้องมีการฝึกอย่างถูกต้อง และเป็นระบบจึงจะให้ผลดีที่สุด (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 87-89)

2. ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542 : 7-8) กล่าวถึงความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาไว้ว่า จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นว่าทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาได้ ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น

3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด

4. ช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยา ไปใช้เป็นเกณฑ์

สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา

5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม

6. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

3. ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

สุพิตร สมานิต (2546 : 1) กล่าวว่า ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีแนวทางในการฝึก ดังนี้

1. อธิบาย นักกีฬาเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ทางจิตวิทยา จนนักกีฬา
 - 1.1 ยอมรับว่าทักษะเหล่านี้เป็นทักษะที่เรียนรู้ได้จริง
 - 1.2 เข้าใจว่าทักษะเหล่านี้จะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาแน่นอน
 - 1.3 ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะโดยละเอียด
2. ช่วยเหลือให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ โดยการใช้โปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ
3. ฝึกฝนทักษะเหล่านี้จนนักกีฬาสามารถผสมผสานและนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ของการแข่งขัน ทางหนึ่งที่จะทำให้การฝึกฝนทักษะทางจิตได้ผลก็คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกและประสงค์ที่จะฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจนเป็นนิสัย

4. การชักจูงด้วยคำพูดกับความเชื่อในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีที่มาจาก 4 ปัจจัยด้วยกัน (Bandura. 1986 : 399-401) ดังต่อไปนี้

4.1 ความสำเร็จจากการกระทำ (Enactive Attainment) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (Mastery Experiences) การประสบความสำเร็จจากการกระทำ ส่งผลให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงขึ้น ในขณะที่ความล้มเหลวทำให้บุคคลประเมินความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากความล้มเหลวเกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ ของการปฏิบัติงานและความล้มเหลวนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการขาดความพยายามหรือผลจากสถานการณ์ภายนอกบุคคลจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ใหม่มากหรือน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับธรรมชาติและระดับของความเชื่อในความสามารถที่มีอยู่เดิม การประสบความสำเร็จบ่อย ๆ จะช่วยให้บุคคลพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้น หากมีความล้มเหลวเกิดขึ้นบ้างบางครั้งก็อาจไม่มีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองระดับสูง

จะมองว่าความล้มเหลวเป็นผลมาจากการขาดความพยายาม ขาดกลวิธี ซึ่งเรามั่นใจว่าหากแก้ไข สิ่งเหล่านี้ได้ก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้ แม้จะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อบุคคล มีความเชื่อในความสามารถของตนเองความสามารถที่แท้จริงแล้ว ความเชื่อนี้มีแนวโน้มที่จะแผ่ขยาย จากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นด้วยโดยเฉพาะสถานการณ์ซึ่งเคยไม่แน่ใจว่าจะสามารถ ทำได้ อย่างไรก็ตามการแผ่ขยายนี้มักเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่คล้ายกับสถานการณ์เดิมที่บุคคลเคย ประสบความสำเร็จมาแล้ว

การที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลนั้น จำเป็นจะต้องฝึกให้มี ทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้ พร้อม ๆ กับทำให้เชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำ เช่นนั้นได้ ส่งผลให้สามารถนำทักษะที่ได้รับการฝึกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่ เชื่อว่าตนมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ที่ต้องการ ซึ่งการกระทำที่ประสบความสำเร็จของบุคคลต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

4.1.1 ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ บุคคลมักจะเชื่อว่า ความพยายาม มีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับความสามารถ กล่าวคือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทาย ด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อย ย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มา จากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงความสามารถที่ด้อยกว่าและส่งผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองน้อยกว่าด้วย ในทำนองเดียวกัน ความล้มเหลวจะสะท้อนให้บุคคลเห็นถึงความสามารถของตนเองได้ กล่าวคือ ถ้าล้มเหลวเกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อย ความล้มเหลวนั้นก็ มิได้บ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลอย่างชัดเจน แต่ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในงานที่ ค่อนข้างยากถึงแม้ว่าจะได้พยายามเต็มที่แล้วความล้มเหลวนั้นจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถที่มีอยู่ อย่างจำกัดของบุคคล บุคคลที่เคยประสบกับความล้มเหลวแต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติงานของตนให้ ดีขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะพัฒนาความเชื่อในความสามารถมากกว่าบุคคลที่สามารถทำได้สำเร็จแต่ คุณภาพของการปฏิบัติงานต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

4.1.2 รูปแบบของการระบุสาเหตุ แนวคิดนี้ทำให้ทราบว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความ สามารถระดับสูง มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จในงานที่ยาก และใช้ความพยายามน้อย ส่วนบุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะระบุว่ามีสาเหตุมาจากความสำเร็จที่ได้ใช้ความ พยายามสูงในงานที่ง่าย นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนมีความสามารถระดับสูงจะระบุสาเหตุของการ ล้มเหลวว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ มักจะ ระบุสาเหตุของความล้มเหลวว่าเกิดจากการที่ตนด้อยความสามารถ นอกจากนี้บุคคลที่เชื่อว่าตนมี ความสามารถต่ำมักจะคิดว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นเพราะปัจจัยภายนอกมากกว่าความสามารถของ ตนเอง ในกรณีเช่นนี้ หากจะพัฒนาความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่ประเมินตนเองต่ำ จะต้องให้

บุคคลนั้นเอาชนะงานที่ทำทลาย โดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด จะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏเด่นชัดขึ้น

4.1.3 ความตั้งใจและความจำ ความตั้งใจและความจำเหตุการณ์ที่ผ่านมาเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในความสามารถของตนเองของบุคคล นั่นก็คือ บุคคลที่เลือกจำการกระทำที่เป็นไปในทางลบมาก ๆ มักจะเชื่อว่าตนเองไร้ความสามารถ หรือ มีความสามารถต่ำ ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่จะสังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จก็มีแนวโน้มที่จะทำให้เชื่อว่าตนมีความสามารถสูง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้

4.2 การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) ส่วนหนึ่งของความเชื่อในความสามารถของตนเอง มีผลมาจากอิทธิพลของประสบการณ์การเรียนรู้จากการดูหรือฟัง และสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น มีเพศ วัย ความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในอดีตไม่แตกต่างกัน และสามารถกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ ก็จะทำให้มีแนวโน้มที่จะรู้สึกได้ว่า หากตนเองกระทำพฤติกรรมเช่นนั้นบ้างคงจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกับบุคคลเหล่านั้น อย่างน้อยที่สุดในลักษณะของการปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนเองให้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมองเห็นตัวแบบที่มีความสามารถคล้ายคลึงกับตนเองประสบความล้มเหลว ทั้ง ๆ ที่พยายามเต็มที่แล้ว ก็อาจทำให้เขาลดระดับความเชื่อในความสามารถและความพยายามของตนเองลงได้เช่นกัน แบนดูรา กล่าวถึง ตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองว่า ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

4.2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ผู้สังเกตจะประเมินความสามารถของตนเองตามความเหมือนกันกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือ ในด้านการระบุสาเหตุของตัวแบบ ซึ่ง บราวน์ และอินนุยี กล่าวว่า ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงกว่าตัวแบบที่ประสบความล้มเหลว มักจะไม่ละความพยายาม แม้ว่าตนเองจะประสบความล้มเหลวบ้างก็ตาม ตรงกันข้าม ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถต่ำ และมักจะท้อถอยง่ายเมื่อประสบกับอุปสรรค (Bandura, 1986 : 403-404)

4.2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันสามารถประสบความสำเร็จได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตคิดว่าถ้าตนกระทำพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน และมีส่วนช่วยในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ ซึ่งตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากการใช้ความพยายาม จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของผู้สังเกตมากกว่าตัวแบบที่ขาดความพยายาม

4.3 การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นความพยายามใช้ถ้อยคำชักจูงให้บุคคลเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขาทำ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จ

มาแล้วก็ตาม เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวางและเป็นประโยชน์อย่างมาก การชักจูงด้วยคำพูดดูเหมือนว่าจะให้ผลน้อย ต่อการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง แต่หากสิ่งที่พูดนั้นอยู่ในกรอบของความเป็นจริง คำพูดนั้นก็ทำให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จได้ บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถในการทำงานที่กำหนดให้สำเร็จได้ จะมีความพยายามมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับการโน้มน้าวใด ๆ ซึ่งยังคงติดอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตนเอง การโน้มน้าวที่เอื้อให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นนั้น จะต้องทำให้บุคคลมีความพยายามเพียงพอและต้องพัฒนาทักษะที่จำเป็นร่วมกันไปด้วย การพูดชักจูงจะส่งผลมากที่สุดถ้าผู้ชักจูงสามารถทำให้เชื่อว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตามหากการชักจูงด้วยคำพูดไม่ตรงกับความเป็นจริงก็จะเป็นการนำผู้ชักจูงไปสู่ความล้มเหลว และทำให้ผู้ถูกชักจูงไม่ไว้วางใจในตัวผู้พูดชักจูงด้วย

การชักจูงด้วยคำพูด ที่จะส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการดังนี้

4.3.1 ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง ถ้าผู้ชักจูงมีความสำคัญต่อผู้ถูกชักจูง หรือมีความชำนาญในเรื่องนั้น ๆ ก็จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล

4.3.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง แบบดูราซีชี้ให้เห็นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการบอกกับบุคคลว่าในโอกาสต่อไปควรจะประเมินความสามารถ ของตนในระดับใด ในกรณีที่สถานการณ์และการกระทำครั้งใหม่ไม่แตกต่างไปจากเดิม บุคคลจะใช้ข้อมูลย้อนกลับของครั้งเดิมมาตัดสินความสามารถในการกระทำครั้งใหม่

4.3.3 การเพิ่มความพยายาม การพูดชักจูงจะส่งผลให้ผู้ถูกชักจูงเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ โดยจะเพิ่มความพยายามมากขึ้น บุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนจะทำได้และเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ จะเกิดความเชื่อถือผู้โน้มน้าวด้วย

แบบดูรา กล่าวว่าการชักจูงด้วยคำพูดไม่ค่อยได้ผลนักในการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง ถ้าต้องการให้ได้ผลดี ควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ โดยสร้างความสำเร็จให้บุคคลแบบค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับขั้นตอนร่วมกับการชักจูงด้วยคำพูด

4.4 สภาวะทางสรีรวิทยา (Physiological State) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการตัดสินใจ ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีความเครียด มีความประหม่า อ่อนล้า เหนื่อยหอบ เจ็บปวด หรือ ตื่นกลัวมาก ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานจะลดลง หากลดความตื่นเต้น หรือ ความว้าวุ่นทางอารมณ์ จะทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาของบุคคลเกิดขึ้นจากปัจจัยดังต่อไปนี้

4.4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมจะส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่าปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาเคยมีผลต่อการปฏิบัติงานของตนที่ผ่านมาอย่างไร นั่นก็คือผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงมักจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติงาน ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะเชื่อว่าการกระตุ้นเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงาน

4.4.2 ระดับของการตื่นตัว ข้อมูลทางด้านการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่การตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่อยู่ที่ระดับของการตื่นตัวมีมากหรือน้อยเพียงใด การตื่นตัวในระดับกลาง ๆ จะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่าง ๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับสูง จะเป็นอุปสรรคในการใช้ทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่มีความซับซ้อน

4.4.3 การระบุดาเหตุของการตื่นตัว บุคคลที่มองการตื่นตัวที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ มีแนวโน้มที่จะลดความเชื่อในความสามารถของตนเองลงมากกว่าบุคคลที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใคร ๆ ก็ทำได้ แม้แต่ในคนที่มีความสามารถสูงเช่น นักแสดง อาจมีความวิตกกังวลในช่วงก่อนการแสดง แต่เมื่อเริ่มแสดงไประยะหนึ่งความวิตกกังวลนี้จะหายไป สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติซึ่งมิได้มีผลต่อการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง

4.4.4 ลักษณะของอารมณ์ ความเบี่ยงเบนทางอารมณ์สามารถส่งผลกระทบต่อความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคลได้ เช่น อารมณ์เศร้าอันเกิดจากความล้มเหลวในอดีต อาจทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองลดลง แต่หากมีอารมณ์ในทางบวกก็จะกระตุ้นความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ ความเชื่อในความสามารถของตนเองก็จะได้รับการพัฒนาขึ้น นอกจากนี้ คาเวนซ์ และเบอาเออร์ ยังพบว่าในขณะที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวกบุคคลจะตัดสินใจความสามารถของตนเองสูงกว่าในขณะที่มีอารมณ์ปกติหรืออารมณ์ในทางลบ (ดวงพร ศุภพิชน์. 14-18 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1986 : 399-404)

5. การพูดกับตนเอง

5.1 ความหมายและความสำคัญ

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 336) ได้ให้ความหมายของการพูดกับตนเองว่า เป็นเครื่องเบี่ยงเบนความสนใจภายใน หรือจัดการกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ โดยธรรมชาติเมื่อคนเราคิดอะไรก็เหมือนกับเราได้พูดกับตนเอง

สืบลาย บุญวีริบุตร (2541 : 95) กล่าวว่า การพูดดีกับตนเองเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี แก้ไขสิ่งที่ผิดให้ถูกต้อง จัดความคิดที่ท้อถอยที่เข้าไปสมองหรือความคิดที่ขวางการแข่งขัน ช่วยรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดี พร้อมทั้งจะแข่งขันและเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถของตนเอง

5.2 ประเภทของการพูดกับตนเอง

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 1999 : 336) แบ่งการพูดกับตนเองเป็น 2 ลักษณะที่สำคัญคือ (1) การพูดดีกับตนเอง (Positive Self – talk) และ (2) การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self – talk)

5.2.1 การพูดดีกับตนเอง (Positive Self – talk) เป็นการพูดในสิ่งที่ดี หรือ สร้างสรรค์ และเป็นผลดีต่อตนเอง ทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง แรงจูงใจ การมุ่งความสนใจ และความสามารถ เช่น "วันนี้ฉันทำได้ดี" หรือ "วันนี้เป็นวันของฉัน" หรือ "ฉันทำได้" เป็นต้น

5.2.2 การพูดไม่ดีกับตนเอง (Negative Self – talk) เป็นการพูดหรือการตีความเกี่ยวกับตนเองในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อแท้ใจ เป้าหมายมากขึ้น รวมทั้งเกิดประสิทธิผลลดลง และเกิดความวิตกกังวล เช่น "ฉันยังแบบไป ๆ" "ฉันไร้ตัวช่วย" "ฉันเล่นแบบนี้ได้อย่างไร" เป็นต้น จากงานวิจัยพบว่าคำพูดเหล่านี้ไม่ได้เพิ่มความสามารถแต่อย่างใดแต่กลับยิ่งทำให้อารมณ์เสียมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ เจมส์ ฮาร์ดี้และคณะ (Hardy, et al. 2001 : 315) ยังได้แบ่งประเภทของการพูดกับตนเองในอีกลักษณะคือ การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) และ การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk)

- การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) เป็นการพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อ ความมุ่งมั่น (Focus) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) การเตรียมความพร้อมของจิตใจ (Mental Readiness) การควบคุมในสถานการณ์ที่ลำบาก (Coping in difficult situations) และการพูดกับตนเองในลักษณะการสร้างแรงจูงใจยังเป็นแรงขับให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้น รวมทั้งเพื่อการผ่อนคลาย หรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างคำพูดได้แก่ "ฉันสามารถทำได้" "จงเตรียมตัวให้พร้อม" "จงสงบ" หรือ ต้องพยายามอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

- การพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) เป็นคำพูดที่ใช้เพื่อฝึกทักษะ ทั้งฝึกเพื่อให้เกิดความชำนาญ และฝึกเพื่อให้ได้ทักษะใหม่ ลักษณะของคำพูดจะได้มาจากธรรมชาติ ของกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น ทักษะเฉพาะเจาะจง (Specific Instructional) ตัวอย่างเช่น “ตั้งหัวให้ตรง” หรือ “จับให้ต่า” เป็นต้น และทักษะทั่วไป (General Instructional) ตัวอย่างเช่น “ไปให้เร็ว” เป็นต้น (วิมลมาศ ประชากุล. 2547 : 21-22)

5.3 จุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเอง

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 96) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายและวิธีการพูดกับตนเองไว้ว่า

5.3.1 การพูดกับตนเองเพื่อผลเลิศทางการกีฬา ธรรมชาติความคิด และการพูด กับตนเองมักต้องเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬา การใช้คำพูด ย้ำเตือนความคิด ความสนใจ และวิธีเล่นที่ถูกต้อง รวมทั้งทบทวนหลักการ หรือกฎเกณฑ์สำคัญของ ทักษะนั้น ทีมชาติอยู่ไม่ไกล ตั้งใจซ้อมหนัก

5.3.2 การพูดกับตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี นักกีฬาที่มีประสบการณ์ใช้ การพูดกับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยน แก้ไขทักษะ หรือสิ่งที่เรียนรู้แล้วนั้นโดยการให้ข้อมูลเพื่อเปลี่ยน ความเคยชิน หรือความเป็นอัตโนมัติ ให้เป็นการตอบสนองใหม่ เช่น การพูดว่า “ผลึก ดึง ยก” เพื่อ เปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลังกา โดยการผลึกมือ ดึงตัวตั้ง รอก ยกสะโพกเพื่อทำลังกา เป็นต้น

5.3.3 การพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิ เป็นการใช้คำพูดเพื่อการมุ่งความสนใจไป ยังจุดที่สำคัญของทักษะมากกว่าเสียสมาธิไปกับสิ่งต่าง ๆ เช่น เกรก ลูกกอล์ฟ นักกระโดดน้ำทีมชาติ สหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยว่าวิธีการพูดกับตนเองเพื่อควบคุมสมาธิของเขาคือ ใจเย็น เทคแรง มองฟ้า ยกสะโพก พับ มองน้ำ เป็นต้น

5.3.4 การพูดกับตนเองเพื่อสร้างอารมณ์หรือสร้างใจ การคิดหาคำพูดที่จะกระตุ้นเพื่อ ความพร้อมพอเหมาะในการแข่งขัน เช่น “วันนี้ ฉันพร้อมแล้ว” “ฉัน...จ้าวสระ” หรือ “เร็ว-ลุย” เพื่อ ความเร็ว หรือ “สมาธิ” “ใจเย็น” เพื่อสร้างสมาธิ หรือแม้แต่การพูดในใจประกอบการแสดงท่าความ สะใจที่เป็นเอกลักษณ์ของนักฟุตบอลโลกแต่ละคนเมื่อทำคะแนนได้

5.3.5 การพูดกับตนเองเพื่อการควบคุมความพยายาม การพูดกับตนเองช่วยใน การสร้างความกระตือรือร้น และคงความพยายามให้เสมอดันเสมอปลาย ตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องให้ นักกีฬาซ้อมเข้าขึ้นอีก 20 นาที เพื่อฝึกซ้อม นักกีฬาจะเหนื่อยเพิ่มขึ้น นอนลดลงอาจเกิดความรู้สึกเบื่อ ท้อถอย นักกีฬาควรพูดกับตนเองเพื่อให้คงความพยายามต่อไป เช่น “ลำบากตอนซ้อมสบาย ตอนแข่ง” “ซ้อมมาก สมบูรณ์มาก” เป็นต้น เป็นคำพูดที่จะทำให้คงความพยายามไว้ กรณีที่ซ้อมเป็น เวลานาน ความเบื่อ ล้าเพิ่มขึ้น ความพยายามลดลง โค้ชควรชี้แจงถึงเป้าประสงค์ที่นักกีฬาสัญญาไว้กับ ตนเอง จุดมุ่งหมายของกลุ่ม และจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬา มีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุตามจุดหมายที่

ตั้งไว้ ในการแข่งขัน เมื่อเกิดความท้อแท้ไม่ทุ่มเทเท่าที่ควรให้พูดเพื่อกดความพยายามที่จะเล่นให้ได้ตามที่ซ้อมมา เช่น “ลูกนี้เพื่อซีเกมส์” “ลูกนี้ให้กับการซ้อมตลอดปีที่ผ่านมา”

5.3.6 เพื่อการสร้างความมั่นใจ ก่อนการเล่น หรือแข่งขัน นักกีฬาบางคนอาจสงสัยความสามารถของตัวเอง ทำให้ไม่มั่นใจ ลังเล กล้า ๆ กลัว ๆ ซึ่งทำให้เล่นได้ไม่เต็มที่ การพูดเพื่อเสริมความเชื่อมั่น ควรฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นใจ เช่น “ใครเป็นไง ฉันไม่สน ฉันเก่งที่สุดในสนามนี้” “ซ้อมมาทั้งปี วันนี้จะเป็นวันของฉัน” “ฉันทนแรงกดดันได้มาตั้งนาน วันนี้ก็แค่อีกวันที่ฉันทำได้” “คอยดู” “ไม่ใช่เวลาสำหรับคนขลาด” “ไม่ผิดก็จะมีรู้ว่าคุณ” “เราทำได้” เป็นต้น

5.4 เทคนิคและวิธีการพูดกับตนเอง (สืบสาย บุญวิโรตตร. 2541 : 95)

5.4.1 การเลิกคิด (Thought stopping) การที่นักกีฬาคิดมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดในทางที่ก่อให้เกิดความกังวล การลังเล ความไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตน ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ท้อถอย หดงอ กังวลใจหรือเสียสมาธิ การหยุดการคิดหรือเลิกคิดจึงเป็นวิธีการแรกที่จำเป็นและสำคัญ ก่อนอื่นนักกีฬาต้องสำนึกให้ได้ว่าความคิดที่เป็นอยู่นั้นเป็นความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ที่ทำให้หมดกำลังใจมากกว่าการสร้างกำลังใจ วิธีการนี้ควรทำในขณะที่ฝึกซ้อมมากกว่าขณะแข่งขันซึ่งทำได้โดยการพูดว่า”หยุด” ดังๆ และการทำอย่างอื่นทดแทน เช่น การตบมือกับหน้าขาเบาๆ เล่นเกมส์กด การฟังเพลงหรือเคี้ยวหมากฝรั่งควบคู่กับการสร้างภาพทักษะกีฬานั้นๆ อย่างถูกต้อง ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือหากโค้ชหรือเพื่อนร่วมทีมสังเกตเห็นอาการผิดปกติ เช่น เดินไปมา สีหน้าไม่ดี อาจเข้าไปพูดให้กำลังใจหรือช่วยหาวิธีการลดความกดดัน เพื่อให้ นักกีฬาค้นความรู้สึกตัวและระวังความคิดเพื่อสร้างสมาธิและจัดการกับความเครียดนั้นได้

5.4.2 เปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก (Changing negative thoughts to positive thoughts) นักกีฬาบางคนมีบุคลิกภาพหรือแนวคิดที่เป็นลบทำให้ท้อถอยโดยเป็นสันดาน ดังนั้น การระวังการคิดรับรู้ของตนเองถึงแนวคิดที่ไม่เหมาะสม แล้วพยายามเปลี่ยนให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ โดยการควบคุมความคิดจากลบให้เป็นบวกหรือในทางที่ดี

เช่น เดิม	:	เสียงการปล่อยลูกหนูของตนข้าง ๆ ทำให้ฉันเสียสมาธิ
		ฉันยังไม่ได้
เปลี่ยน	:	เสียงหนู ก็ดี
เดิม	:	เสียงตบมือของคนดูทำให้ฉันเสียสมาธิ
เปลี่ยน	:	เสียงปรบมือทำให้ฉันมีกำลังใจ
เดิม	:	ฉันคงทำไม่ได้เท่าที่ซ้อมแน่เลย
เปลี่ยน	:	ซ้อมฉันทำได้ดี วันนี้ฉันดีกว่า

5.4.3 การเผชิญหน้ากับความคิด (Countering) นักกีฬาบางคนไม่ชอบที่จะหา

เหตุผลมากลบเกลื่อนเบี่ยงเบนไปให้คงความคิดที่เป็นลบนี้ไม่สร้างสรรค์หรือคิดไปเองสรุปเองนั้นไว้ แต่ให้หาเหตุผลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางจัดการกับลักษณะและเนื้อหาความคิดที่ไม่สร้างสรรค์เหล่านั้น ลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้มีการประเมินหรือคิดทางลบ ได้ดังนี้

5.4.3.1 ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นแบบสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionist)

5.4.3.2 การคิดวิตกกังวลหมกมุ่นกับความสมบูรณ์แบบ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันแพ้” “พ่อ แม่ฉันต้องว่าฉันอย่างแน่เลยถ้าฉันทำเวลาไม่ได้ 2.50 นาที วันนี้”

5.4.3.3 คิดว่าตนเองมีค่าเมื่อเล่นได้ดีเท่านั้น จึงต้องเล่นให้ดีเพื่อให้คนอื่นยอมรับ

5.4.3.4 ลักษณะของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางใดทางหนึ่ง ทั้งทางบวกหรือทางลบ

5.4.3.5 การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ “ความยุติธรรม” “โค้ช” “สถานการณ์” รอบข้าง

5.4.3.6 การโทษสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผู้ชม สนาม คู่ต่อสู้

5.4.3.7 การคิดแบบที่สุด “ทั้งหมดหรือไม่ทำเลย” “ล้มเหลวหรือสำเร็จเลย” ถ้าไม่ดีจะไม่ทำ ถ้าไม่ชนะจะไม่เล่น

5.4.3.8 สรุปจากประสบการณ์เพียงครั้งเดียว “ฉันว่ายน้ำไม่ดีเลยกับสระที่มีกัตเตอร์”

5.4.4 การฝึกเพื่อการแก้ไขการพูดกับตนเอง ควรทำหลังจากการสำรวจตัวเองแล้วโดยให้พยายามเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้กำลังใจ และการรวบรวมสมาธิ เช่น “ฉันเล่นได้ดีขึ้นในสถานการณ์ที่กดดัน” “เสียงคนดูทำให้ฉันเล็งได้ตรงเป้าดีขึ้น”

6. ทักษะพื้นฐานการยิงประตูบาสเกตบอล

ทักษะพื้นฐานการยิงประตู เป็นทักษะที่สำคัญมากสำหรับการเล่นบาสเกตบอล เพราะการยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลและเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นบาสเกตบอล กล่าวคือ ทีมที่สามารถนำลูกบาสไปโยนหรือยิงประตู (Shooting) ลงห่วงของฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าอีกทีมจะเป็นผู้ชนะ (เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2527 : 7) ดังนั้นการยิงประตูจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ มีดังนี้

- 6.1 การยืนยิงประตู (The Set Shot)
- 6.2 การกระโดดยิงประตู (The Jump Shot)
- 6.3 การยิงประตูได้ห่วง (The Lay-up Shot)
- 6.4 การยิงประตูด้วยลูกฮุคหรือตวัด (The Hook Shot)
- 6.5 การหมุนตัวยิงประตู (The Turn Shot)
- 6.6 การปัดลูกบอลลงห่วงประตู (Tipping the Ball) (สุรินทร์ จันทรสนธิ. 2543 : 5)

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 การใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬากับบาสเกตบอล

ไวน์เบิร์ก และคณะ (Weinberg., et al. 1991) มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาในเรื่องที่ว่าถ้ามีการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้หรือเกินจริงจะส่งผลให้มีแรงจูงใจและสมรรถภาพที่ลดลงที่นัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ทำการทดสอบงานที่มีความทนทานในเด็ก และการใช้การทดสอบงานในการยิงประตูบาสเกตบอลในนักเรียนระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างได้ถูกกำหนดให้มีการตั้งเป้าหมายที่หลากหลายจากเป้าหมายที่ง่ายไปจนถึงเป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ และเป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้ โดยใช้สภาวะที่เป็นคำสั่งที่ว่า ทำให้ดีที่สุด มาใช้ควบคุมในทุก ๆ การทดลอง ผลปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีความต่างของงานทั้งสองในเรื่องของการทดสอบ Sit-up และยิงประตูบาสเกตบอล 3 นาที ทำได้ดีที่สุดแล้วการตั้งเป้าหมายที่เกินจริงที่มีความยากมากนั้นไม่ส่งผลให้มีแรงจูงใจที่ลดลงเมื่อตรวจสอบจากแบบสอบถาม

เลอเนอร์ และคณะ (Lerner., et al. 1996) มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพและโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ซึ่งใช้โปรแกรมการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพควบคู่กันบนความสามารถในการยิงโทษกีฬาบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลเพศหญิงระดับวิทยาลัยจำนวน 12 คน จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่มคือ (a) กลุ่มตั้งเป้าหมาย, (b) กลุ่มจินตภาพ, (c) กลุ่มตั้งเป้าหมายควบคู่กับการจินตภาพ ทดสอบ 3 sessions โดยจะมีการเก็บคะแนนการยิงโทษทุก ๆ sessions การวิเคราะห์ดูจากค่ากลาง(mean), ระดับ (level), แนวโน้ม(trend), รูปแบบการฝึกเป็น single-subject A-B-A design ผลคือ อาสาสมัครจำนวน 3 คนที่ซึ่งอยู่ในกลุ่มการตั้งเป้าหมายและอาสาสมัครจำนวน 1 คนที่ซึ่งอยู่ในกลุ่มการตั้งเป้าหมายควบคู่กับการจินตภาพมีค่ากลาง(mean)ของความสามารถในการยิงโทษเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามอาสาสมัครจำนวน 3 คนที่ซึ่งอยู่ในกลุ่มจินตภาพมีค่ากลาง(mean)ของความสามารถในการยิงโทษลดลง เช่นนั้นแล้วแนวทางในการตั้งเป้าหมายในแต่ละคนควรมีการศึกษากันไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นรายบุคคล

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมาย และการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษทดสอบนักเรียนชายอายุระหว่าง 13 - 15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized Blocks design) คือ กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพและกลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

7.2 ทักษะการชักจูงด้วยคำพูด

ไวส์ และ ทรันเนล (Wise., and Trunnell. 2001) ศึกษาอิทธิพลของความต่างของแหล่งของข้อมูลบนความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างของความแข็งแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงจำนวน 48 คน อายุระหว่าง 18-40 ปี ที่ซึ่งแบ่งเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับแหล่งข้อมูล 3 แหล่ง (ประสบการณ์ความสำเร็จในอดีต, แม่แบบ, ข้อความย้อนกลับทางการพูด) ในการทำ Bench-press ผลปรากฏว่า ประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตมีนัยสำคัญทางสถิติที่ดีกว่าการใช้การเลียนแบบจากแม่แบบและการได้ยินข้อความทางการพูด การทดลองขั้นที่ 2 ประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตมีนัยสำคัญทางสถิติที่ดีกว่าแหล่งอื่น แต่ท้ายที่สุดแล้ว การให้ข้อมูลย้อนกลับทางการพูดส่งผลอย่างมากที่สุดในเรื่องของประสิทธิภาพดังกล่าวที่ซึ่งนักกีฬาคอนนั้นจะต้องมีประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตมาก่อนจึงจะดีที่สุด

ดวงพร ศุภพิชน์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก สมมติฐานของการวิจัย คือ การถูกชักจูงด้วยคำพูด ระหว่างกลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเอง กลุ่มที่ถูกชักจูงให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเอง และกลุ่มควบคุม มีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอกแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาระดับโรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างปาลูกดอก คนละ 10 ครั้ง บันทึกคะแนนทุกครั้ง ตามหมายเลขที่ปรากฏบนแผ่นกระดานปาเป้า ดังต่อไปนี้ กลุ่มควบคุมปาลูกดอกโดยไม่ได้รับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกให้เกิดการเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปาลูกดอก กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการชักจูงด้วยคำพูดทางลบให้เกิดการลดความเชื่อในความสามารถของตนเองก่อนและระหว่างปาลูกดอก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนสูงสุด ($= 5.9267$) กลุ่มทดลองที่ 2 ได้คะแนนต่ำที่สุด ($X = 4.4800$) ในขณะที่ กลุ่มควบคุม มีคะแนนระหว่างกลาง ($X = 5.2100$) ผลการวิจัย สอดคล้องกับสมมติฐาน และแสดงให้เห็นว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอก โดยการชักจูงด้วยคำทางบวกทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้น ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกลดต่ำลง

7.3 ทักษะการพูดกับตนเอง

ทีโอดอราคิส และคณะ (Theodorakis., et al. 2000) ได้ศึกษาผลของความต่างในชนิดของการพูดกับตนเองที่ส่งผลให้มีการเพิ่มสมรรถภาพในทักษะกลไกที่แตกต่างกัน เฉพาะอย่างยิ่งในการทดลอง 4 อย่างที่ชักนำให้รู้ผลของการเปรียบเทียบระหว่างการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (Motivational Self-talk) กับการพูดกับตนเองแบบแนะนำ (Instructional Self-talk) คือการทดสอบความแม่นยำในการเตะฟุตบอล, การทดสอบการเลิร์ฟเบดมินตัน, ทดสอบ Sit-up และทดสอบแรงเหยียดขาบนเครื่อง Isokinetic Dynamometer ผลปรากฏว่าในการทดสอบสองอย่างแรกมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มการพูดกับตนเองแบบแนะนำมากกว่ากลุ่มการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจและกลุ่มควบคุม ผลในการทดลองที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างทั้ง 3 กลุ่ม ที่ซึ่งทุกกลุ่มมีพัฒนาการและในการทดลองที่ 4 นั้นมีความแตกต่างที่ดีขึ้นในกลุ่มการพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจและการพูดกับตนเองแบบแนะนำเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ท้ายที่สุดจึงสรุปได้ว่า งานที่ประสงค์จะใช้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว กลุ่มการพูดกับตนเองแบบแนะนำจะให้ผลดีที่สุด อีกทั้งเมื่อมองงานที่

ประสงค์จะให้ความแข็งแรงและความอดทน ต้องใช้การพูดกับตนเองทั้งสองแบบควบคู่กันจึงจะส่งผลดีที่สุด

ฮาร์ดี และคณะ (Hardy, et al. 2001) ได้ศึกษาลักษณะการใช้การพูดกับตนเอง 4 อย่าง ได้แก่ ที่ไหน (Where) อย่างไร (When) อะไร (What) และทำไม (Why) ในผู้ชาย 78 คน ผู้หญิง 72 คน มีอายุเฉลี่ย 20.68 ปี โดยการให้อ่านความหมายของการพูดกับตนเองแล้วตอบคำถาม ซึ่งเป็นคำถามเปิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ใช้การพูดกับตนเองบ่อยที่สุด (When) สถานที่ที่ใช้ในการพูดกับตนเอง (Where) อะไรหรือเนื้อหาที่ใช้ในการพูดกับตนเอง ผลการศึกษาเพื่อเตรียมข้อมูลในการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับการใช้การพูดกับตนเอง

เพอร์คอส และคณะ (Perkos., et al. 2002) ได้ศึกษาเพื่อตรวจสอบดูประสิทธิภาพของการพูดกับตนเองบนทักษะ 3 อย่าง ในกีฬาบาสเกตบอล (การเลี้ยง, การส่ง, การยิงประตู) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวัยรุ่นที่เพิ่งหัดเล่นจำนวน 62 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จะฝึกแบบฝึกตามปกติควบคู่กับการพูดกับตนเอง กลุ่มควบคุม จะฝึกแบบฝึกทางบาสเกตบอลตามปกติ แบ่งการประเมินเป็น 6 ช่วง ผลที่ได้จากการวิเคราะห์โดยการวัดซ้ำทางสถิติ MANOVA ปรากฏว่า กลุ่มทดลองทำได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมในส่วนของการเลี้ยงและการส่ง ซึ่งในรายงานบอกว่าการใช้การพูดกับตนเองนั้นช่วยให้การเลี้ยงและการส่งดีขึ้น ในทิศทางเดียวกันการยิงประตูก็ดีขึ้นแต่ยังมีค่าอยู่ในระดับที่น้อย อีกทั้งในการประเมินแต่ละช่วง กลุ่มทดลองยังมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทิศทางที่ดีขึ้น ในเรื่องของคะแนนการเลี้ยงและการส่งวัดที่ระดับ .05

วิมลมาศ ประชากุล (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลมหาวิทยาลัยครั้งที่ 7 แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยการแบ่งแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติ และกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกทักษะการพูดกับตนเอง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2) ก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ด้วยสถิติ t-test และวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ F-test หาค่าความแตกต่างรายคู่ด้วยเชฟเฟ (Scheffe)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 25.00 ± 4.46 , 24.66 ± 3.70 และ 25.22 ± 4.47 คะแนน ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 24.25 ± 4.53 , 28.41 ± 3.28 และ 30.83 ± 3.04 คะแนน ตามลำดับ
2. ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการฝึก กับ หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และก่อนการฝึก กับ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความเชื่อมั่นในตนเองหลังการฝึก 4 สัปดาห์ กับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร เป็นนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ประจำปีการศึกษา 2547 รวมจำนวนทั้งสิ้น 78 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังต่อไปนี้

1. สุ่มนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากสถาบันดังกล่าว ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ดังต่อไปนี้

ให้นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม (Control Group) และเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 (Experimental Group 1)

ให้นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองที่ 2 (Experimental Group 2)

2. สุ่มนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 20 คน รวมทั้งสิ้น 50 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อทดสอบความสามารถในการยิงประตู บาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ (Weinberg., et al. 1991) คนละ 1 ครั้ง บันทึกคะแนนความสามารถของแต่ละคน ต่อมานำผลที่ได้มาจัดเรียงลำดับแต้มสูงต่ำภายในแต่ละชั้นปี โดยตัดแต้มที่สูงเกินไปและต่ำเกินไปออกจนเหลือ 30 คนที่ซึ่งเป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน และ

ชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน เพื่อจัดเป็นกลุ่มตัวอย่าง ๆ ละ 10 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ

2. โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล 3 โปรแกรม

2.1 โปรแกรมที่ 1 โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล

2.2 โปรแกรมที่ 2 โปรแกรมการฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด

2.3 โปรแกรมที่ 3 โปรแกรมการฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง

3. สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึก

3.1 โรงยิมเนเซียมบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

3.2 ลูกบาสเกตบอล 10 ลูก

3.3 แป้นบาสเกตบอล

3.4 นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน

3.5 นกหวีด

3.6 เทปขาว

3.7 สายวัด

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. การสร้างโปรแกรมการฝึก

1.1 ศึกษา ค้นคว้า เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการชักจูงด้วยคำพูด การพูดกับ

ตนเองและการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกทั้งสามโปรแกรม

1.3 นำโปรแกรมที่มีทั้งสามโปรแกรมไปหาคุณภาพเครื่องมือ

2. วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 แบบทดสอบ

2.1.1 เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความสามารถในการยิงประตู

บาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ

ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองจำนวน 10 คน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

(Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) .89

2.2 โปรแกรมการฝึกทั้งสามโปรแกรม

2.2.1 นำโปรแกรมทั้งสามโปรแกรมไปหาคุณภาพเครื่องมือเชิงประจักษ์โดย

ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก)

2.2.2 แก้ไขและปรับปรุงโปรแกรมเครื่องมือ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) พร้อมทั้งจะนำไปใช้ในการทดลองจริง

2.2.3 ดำเนินการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกับผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 ท่าน ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ขอนหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร สำหรับติดต่อขอความอนุเคราะห์จากหัวหน้าภาควิชา ผู้เชี่ยวชาญ และผู้อำนวยการวิทยาลัยที่ผู้วิจัยคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

1.2 ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพิจารณาข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

1.3 ทำการฝึกและชี้แจงผู้ช่วยวิจัย ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4 จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้อาคารยิมเนเซียมของมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา เป็นสถานที่ในการทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนการฝึก 1 ครั้ง และหลังการฝึกจำนวน 2 ครั้ง (สัปดาห์ที่ 4 , สัปดาห์ที่ 8) โดยมีลำดับขั้นการทดลองดังนี้

2.1 ให้นักศึกษาชาย ที่ได้จากการสุ่มจำนวน 50 คน ดำเนินการทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ คนละ 1 ครั้ง บันทึกคะแนนความสามารถของแต่ละคน ต่อมานำผลที่ได้มาจัดเรียงลำดับแต้มสูงต่ำภายในแต่ละชั้นปี โดยตัดแต้มที่สูงเกินไปและต่ำเกินไปออกจนเหลือ 30 คนที่ซึ่งเป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน เพื่อจัดเป็นกลุ่มตัวอย่าง ๆ ละ 10 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้คะแนนของทั้ง 3 กลุ่มมีความใกล้เคียงกัน เป็นคะแนนการทดสอบก่อนการฝึก

2.2 ดำเนินการฝึก ตามโปรแกรมดังนี้

กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมการยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. - 16.30 น. (ภาคผนวก ค)

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการชกจูด้วยคำพูด ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 น. - 17.30 น. (ภาคผนวก ง)

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 16.30 น. - 17.30 น. (ภาคผนวก จ)

3. ทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของไวน์เบิร์ก และคณะ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ในวันอาทิตย์ เวลา 15.30 น. - 17.30 น. (ภาคผนวก ข)

4. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้
6. เขียนรายงานการวิจัย

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ F-test (One-Way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว (Repeated Measure in One-Dimensional Design) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ One-Way Analysis of Variance with Repeated.
4. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe)
5. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความสามารถในการยิงประตู บาสเกตบอลของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 หากพบความแตกต่างภายหลังการวิเคราะห์ให้ใช้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Scheffe
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมีดีเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
4. หากพบความแตกต่างภายหลังการวิเคราะห์ ให้ใช้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Scheffe

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลาการทดลอง	ก่อนการฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม			
$\bar{X}$	8.40	8.70	9.30
S.D.	2.63	2.41	2.31
กลุ่มทดลองที่ 1			
$\bar{X}$	8.20	10.90	12.50
S.D.	3.39	2.60	2.46
กลุ่มทดลองที่ 2			
$\bar{X}$	8.10	9.00	11.20
S.D.	3.32	3.16	2.49

จากตาราง 1 แสดงสถิติพื้นฐานของคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีดังนี้

กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ย 8.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.63 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 8.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.41 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 9.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.31

กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ย 8.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.39 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 10.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.60 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 12.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.46

กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ย 8.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.32 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 9.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.16 หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 11.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.49

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
<u>ก่อนการฝึก</u>					
ระหว่างกลุ่ม	0.47	2	0.23	0.02	0.98
ภายในกลุ่ม	264.90	27	9.81		
รวม	265.37	29			
<u>หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4</u>					
ระหว่างกลุ่ม	28.47	2	14.23	1.89	0.17
ภายในกลุ่ม	203.00	27	7.52		
รวม	231.47	29			
<u>หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8</u>					
ระหว่างกลุ่ม	51.80	2	25.90	4.42	0.02*
ภายในกลุ่ม	158.20	27	5.86		
รวม	210.00	29			

จากตาราง 2 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า ก่อนการฝึก และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
$\bar{X}$		9.30	12.50	11.20
กลุ่มควบคุม	9.30	-	-3.20*	-1.90
กลุ่มทดลองที่ 1	12.50	3.20*	-	1.30
กลุ่มทดลองที่ 2	11.20	1.90	-1.30	-

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ Scheffe พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่มควบคุม					
ระหว่างสมาชิก	9	149.47	16.61		
ภายในสมาชิก	20	17.33			
ระยะเวลาในการฝึก	2	4.20	2.10	2.88	0.08
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึกและระยะเวลาการฝึก	18	13.13	0.73		
รวม	29	166.80			

จากตาราง 4 พบว่า ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่มทดลองที่ 1					
ระหว่างสมาชิก	9	201.47	22.39		
ภายในสมาชิก	20	112.00			
ระยะเวลาในการฝึก	2	94.47	47.23	48.49	0.00*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึก					
และระยะเวลาการฝึก	18	17.53	0.97		
รวม	29	313.47			

จากตาราง 5 พบว่า ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 1

ระยะเวลาการฝึก		ก่อนการฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8
$\bar{x}$		8.20	10.90	12.50
ก่อนการฝึก	8.20	-	-2.70*	-4.30*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	10.90	2.70*	-	-1.60*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	12.50	4.30*	1.60*	-

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่าในทุกช่วงเวลาของการฝึกคือ ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล จะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
<u>กลุ่มทดลองที่ 2</u>					
ระหว่างสมาชิก	9	230.03	25.56		
ภายในสมาชิก	20	65.33			
ระยะเวลาในการฝึก	2	50.87	25.43	31.65	0.00*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีฝึก และระยะเวลาการฝึก	18	14.47	0.80		
รวม	29	295.37			

จากตาราง 7 พบว่า ภายในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 2

ระยะเวลาการฝึก		ก่อนการฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8
	$\bar{X}$	8.10	9.00	11.20
ก่อนการฝึก	8.10	-	-0.90	-3.10*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	9.00	0.90	-	-2.20*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	11.20	3.10*	2.20*	-

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูดและผลของการฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตัวเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มที่ฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตัวเอง และกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

สมมุติฐานในการวิจัย

1. กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง และกลุ่มที่ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว มีผลของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน
2. กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูดมีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน
3. กลุ่มที่ฝึกการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเองมีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร เป็นนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ประจำปีการศึกษา 2547 รวมจำนวนทั้งสิ้น 78 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชาย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ประจำปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ

2. โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล 3 โปรแกรม

2.1 โปรแกรมที่ 1 โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล

2.2 โปรแกรมที่ 2 โปรแกรมการฝึกยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด

2.3 โปรแกรมที่ 3 โปรแกรมการฝึกยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง

3. สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึก

3.1 โรงยิมเนเซียมบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

3.2 ลูกบาสเกตบอล 10 ลูก

3.3 แป้นบาสเกตบอล

3.4 นาฬิกาจับเวลา 2 เรือน

3.5 นกหวีด

3.6 เทปขาว

3.7 สายวัด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ F-test (One-Way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว (Repeated Measure in One-Dimensional Design) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ One-Way Analysis of Variance with Repeated.

4. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe)
5. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก และหลังฝึก สัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยวิธีของ Scheffe พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ในทุกช่วงเวลาของการฝึกคือ ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล จะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ภายในกลุ่มทดลองที่ 2 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

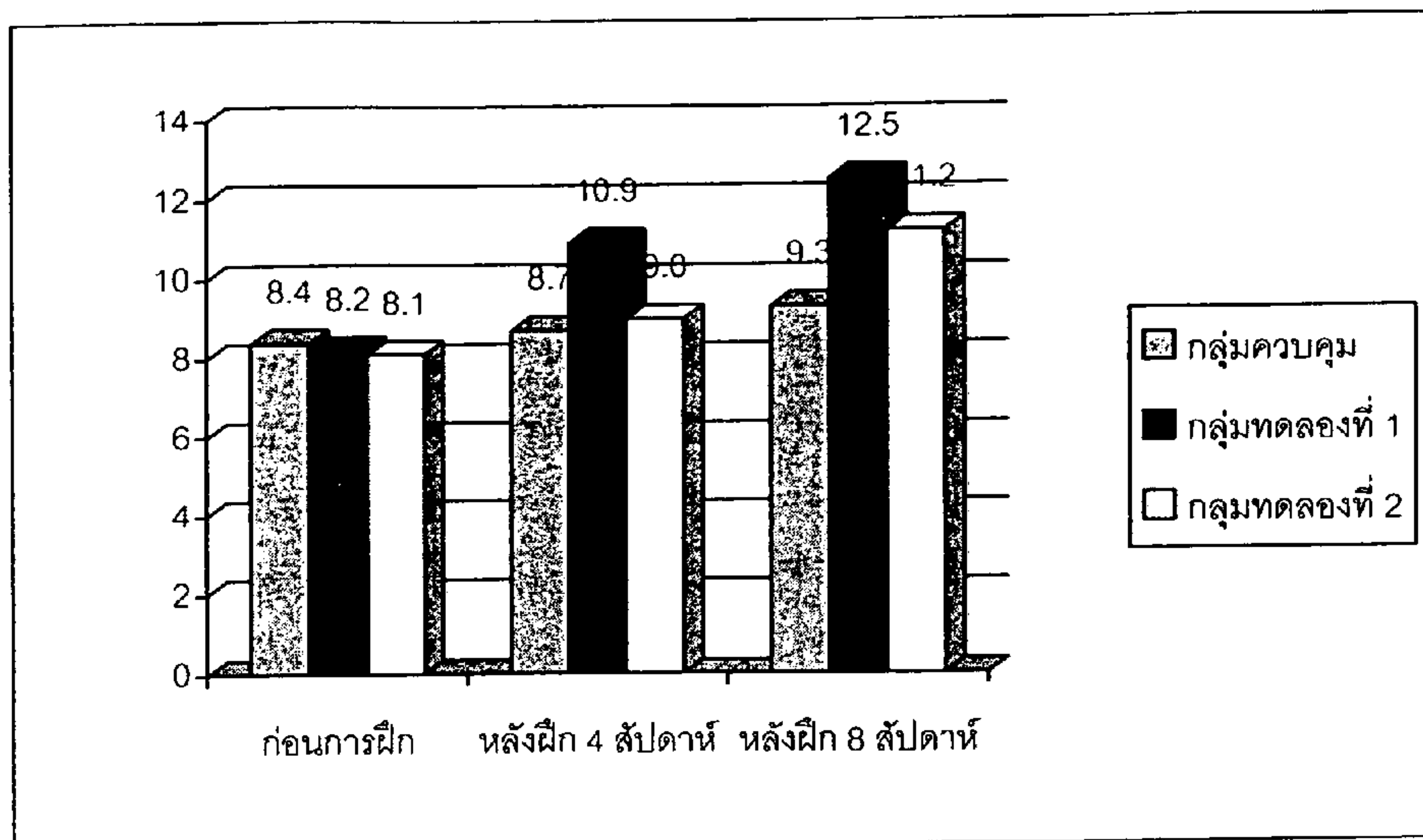
Is
Theory

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการชักจูงด้วยคำพูด และการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ปรากฏผลการศึกษาดังต่อไปนี้

1. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่าระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Scheffe พบว่ากลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด ซึ่งเป็นคำพูดทางบวก มีลักษณะชมเชย ยกย่อง ให้กำลังใจ อันจะส่งผลให้เกิดมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยมีอิทธิพลต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล เป็นไปตามคำกล่าวของ แบนดูรา (Bandura, 1997 ; citing Singer., et al. 2001. *Handbook of sport psychology*.) ที่ว่า เทคนิคการชักจูงด้วยคำพูดที่ดีที่จะส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้น จะต้องทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ เกิดความมั่นใจในตนเอง รวมไปถึงผลการวิจัยในครั้งนี้มีความสอดคล้องและสนับสนุนทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองของแบนดูรา (Self-efficacy Theory) ที่ว่า การเพิ่มความพยายามของบุคคลโดยการชักจูงด้วยคำพูดเป็นผลให้ ผู้ถูกชักจูงมีความเชื่อในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ ส่งผลให้บุคคลมีความพยายามเพิ่มมากขึ้น และบุคคลที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จได้จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนเองจะทำได้ หากลดความตื่นเต้น หรือความว้าวุ่นทางอารมณ์ลง จะทำให้นักกีฬาที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองดีขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น(ดวงพร ศุภพิชน์. 2544 : 35) มีข้อสังเกตที่ว่า ผลการวิเคราะห์ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่พบความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ซึ่งต่อมาผลการวิเคราะห์ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม นั้นเป็นผลมาจากการนำวิธีการทางจิตมาใช้ควบคู่กับการฝึกทางการกีฬาอาจจะต้องใช้ระยะเวลาการฝึกที่เหมาะสมเพื่อให้นักกีฬาเข้าใจ ปรับตัว ส่งผลให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจและมีสมาธิที่ดีขึ้นเป็นลำดับ สอดคล้องกับ สืบสาย (วิสุทธิ สุขสำอาจ. 2547 : 41 ; อ้างอิงจาก สืบสาย บุญวีรบุตร. 2539) ที่กล่าวว่า ความตั้งใจ หรือการรวบรวมสมาธิเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อม และขณะแข่งขัน

การชักจูงด้วยคำพูดนั้นแบนดูรา (Bandura. 1997) กล่าวว่า ควรจะหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดในแง่ลบ เชิงตีเถียน ดุด่า ว่ากล่าว ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงควรให้ความสำคัญและจดจำให้ดี อีกทั้งการชักจูงด้วยคำพูดทางบวกจากผู้ฝึกสอน คนใกล้ชิด ยังสามารถทำให้นักกีฬาเกิดความพึงพอใจ เข้าใจและประมวผลเกิดการสร้างแบบคำพูดเพื่อชักจูงภายในจิตใจของตนเองอีกด้วย (Self-persuasion) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับวิธีการพูดกับตนเองที่ได้นำมาใช้เพื่อฝึกกับกลุ่มทดลองที่ 2 Zinsser และคณะ (Zinsser., et al. 2001 ; citing Cox. 2002. *Sport psychology concepts and applications.*) กล่าวว่า รายละเอียดหรือชุดคำพูดที่นำมาใช้พูดกับตนเองนั้นมีอยู่หลายแบบหลายวิธี ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ที่ต้องการนำมาใช้เพื่ออะไร โดยแบ่งเป็นหัวข้อต่าง ๆ อันได้แก่ 1. ใช้เพื่อนำมาสร้างให้เกิดการพัฒนาความเชื่อในความสามารถของตนเอง 2. ใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในทักษะใหม่ 3. สร้างและเปลี่ยนสภาวะจิตใจให้มีแรงจูงใจให้ทำกิจกรรมนั้นต่อไป 4. ควบคุมจิตใจให้คงทนในกรณีที่จะต้องทำกิจกรรมนั้น ๆ อีกเป็นเวลานาน ๆ 5. สร้างให้เกิดความตั้งใจและสมาธิโดยในข้อ 5. นี้ได้นำมาใช้ทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ต้องการให้เกิดความตั้งใจและสมาธิกับการยิงประตูบาสเกตบอล สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทีโอดอราคิสและคณะ (Theodorakis., et al. 2000) ที่ได้ผลสรุปว่าการพูดกับตนเองแบบแนะนำนั้น (Instructional Self-talk) จะส่งผลให้นักกีฬามีความตั้งใจในงานและยังช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งยังช่วยให้มีสมรรถภาพในทักษะกีฬานั้นเพิ่มขึ้น แต่ด้วยเหตุที่ผลการวิเคราะห์ของกลุ่มทดลองที่ 2 ออกมาไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอาจเป็นเพราะ ภายในกลุ่มควบคุมก็มีพัฒนาการในที่นี่คือความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล มากขึ้นเช่นเดียวกัน ซึ่งถ้ามองให้ลึกลงไปอีก เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดการเปลี่ยนแปลงก่อนการฝึกกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม จะทราบได้ว่า กลุ่มทดลองที่ 2 (ก่อนการฝึก = 8.1, ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 = 11.2) มีร้อยละการเปลี่ยนแปลงเท่ากับ 38.27 ซึ่งมากกว่ากลุ่มควบคุม (ก่อนการฝึก = 8.4, ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 = 9.3) โดยมีร้อยละการเปลี่ยนแปลงเท่ากับ 10.71 จากผลดังกล่าวนี้จึงทำให้ทราบว่า การฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียวก็สามารถทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีความก้าวหน้าขึ้น ในที่นี้คือ มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลสูงขึ้น แต่ก็ไม่ดีเท่ากับการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 2 วิธี ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนี้ด้วยเหตุที่ พระพงศ์ (วิสุทธิ สุขสำอาจ. 2547 : 43 ; อ้างอิงจาก พระพงศ์ บุญศิริ. 2536) กล่าวเอาไว้ว่าจะสนับสนุนผลการวิจัยดังกล่าวได้ว่าการเรียนรู้ทักษะเกิดจากการฝึกหัดที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานของกล้ามเนื้อโดยการจัดระบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานและจะพัฒนาไปตามลำดับขั้นจนเกิดเป็นพฤติกรรมถาวรที่เรียกว่าทักษะแล้วจะพัฒนาประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจนเกิดเป็นความชำนาญ ในที่สุด เช่นนี้แล้ว โค้ชหรือผู้ฝึกสอนจึงควรใช้กลวิธีการฝึกทักษะเฉพาะกีฬาควบคู่กับการฝึกจิตวิทยาการกีฬาไปพร้อม ๆ กัน จะส่งผลให้นักกีฬาแสดงศักยภาพทางการกีฬาออกมาได้อย่างดีที่สุด



ภาพประกอบ 1 แสดงค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

จากภาพที่ 1 จะพบว่ากลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึกมีค่า 8.4 คะแนน หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่า 8.7 คะแนน และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่า 9.3 คะแนน กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลก่อนการฝึกมีค่า 8.2 คะแนน หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่า 10.9 คะแนน และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่า 12.5 คะแนน และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลก่อนการฝึกมีค่า 8.1 คะแนน หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่า 9.0 คะแนน และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่า 11.2 คะแนน ซึ่งเกิดจากการฝึกตามโปรแกรมที่วางไว้ ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2543) กล่าวว่า การเรียนรู้ทักษะเป็นกระบวนการกลไกของระบบประสาทที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่เราสามารถสังเกตความก้าวหน้าได้จากทักษะการเคลื่อนไหว และความสามารถที่ได้รับการพัฒนาจากการเรียนรู้ทักษะนั้นโดยแบ่งขั้นตอนการเรียนรู้เป็น 3 ขั้นตอนได้แก่ 1. ขั้นเริ่มต้นของการเรียนรู้เป็นขั้นของการคิดพิจารณาไตร่ตรองว่าสิ่งที่จะต้องปฏิบัติคืออะไร 2. ขั้นพัฒนาความก้าวหน้าเป็นขั้นของการเรียนรู้ด้วยการพยายามทดลองกระทำหรือพยายามค้นหาวิธีการให้บรรลุผลสุดยอด 3. ขั้นก้าวหน้าเป็นขั้นของการแสดงทักษะด้วยการแสดงออก ซึ่งความสามารถในการปฏิบัติทักษะนั้น อีกทั้งการฝึกทางจิตจะส่งผลให้นักกีฬาเพิ่มขีดความสามารถทางการกีฬาในที่นี้คือความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล สมรรถภาพทางจิต

นับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ จึงควรคำนึงถึงเพราะจะส่งผลให้การฝึกซ้อม การแข่งขันประสบความสำเร็จ ถ้าผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนหันมาให้ความสนใจ ให้ความสำคัญ มีการฝึกฝนทางจิตหรือแม้แต่เวลาก่อนการแข่งขันก็ตาม เชื่อได้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนเหล่านี้ไปจนถึงนักกีฬาก็จะแข่งขันและปฏิบัติกิจกรรมทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬานั้นเป็นผลมาจากองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการเข้าด้วยกัน นั่นก็คือ ร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างเหนียวแน่น ถ้าสิ่งหนึ่งสิ่งใดบกพร่องไป ก็จะส่งผลให้ประสิทธิภาพในกิจกรรมนั้น ๆ ลดลง จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้นำวิธีการทางจิตมาใช้นั้นจะมีระยะเวลาในการยิงประตู ช้าลงในทุก ๆ การฝึกและทุก ๆ การทดสอบ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและเกิดสมาธิ มุ่งมั่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด ผิดกับกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมเสร็จค่อนข้างเร็วกว่า อีกทั้งเมื่อระยะเวลาการฝึกนานขึ้นทุกวัน ก็จะส่งผลให้ผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างมีความใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากขึ้น ผลก็คือพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างจึงเป็นธรรมชาติ ไม่มีอาการเกร็ง จึงสามารถนำสมรรถภาพที่แท้จริงออกมาใช้ได้เต็มที่

2. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ก่อนการฝึก ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 พบว่าในทุกช่วงเวลาของการฝึกคือ ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล จะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายในกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่าก่อนการฝึกกับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอัตราการเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากการที่กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มฝึกทักษะทางกายควบคู่กับได้รับทักษะทางจิตมาอีกจึงทำให้สามารถแสดงประสิทธิภาพทางกีฬามากกว่าเดิมได้ดีกว่า ดังที่ Harris D.V. and Harris B.L. (1984) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกกีฬา ผู้ฝึกสอนรวมถึงนักกีฬาที่ได้ทำการฝึกซ้อมโดยนำหลักและวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้จะช่วยให้พัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบคือ ข้อควรระวังในการฝึกโปรแกรมทางจิตวิทยาการกีฬาทั้งสองโปรแกรม กล่าวคือ โปรแกรมการชักจูงด้วยคำพูด ผู้ฝึกสอนควรใช้คำพูดที่หลากหลายตามกลุ่มประโยคที่วางไว้เพื่อให้เป็นธรรมชาติ อีกทั้งโปรแกรมการพูดกับตนเอง ผู้ฝึกสอนควรฝึกให้นักกีฬาพูดออกเสียงชุดคำพูดเพื่อให้แน่ใจและเกิดความตั้งใจอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาและทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิง หรือจะเปรียบเทียบระหว่างเพศหญิงกับเพศชายที่อยู่ในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาผลของวิธีการชักจูงด้วยคำพูด และการพูดกับตนเอง ในทักษะกีฬาประเภทอื่น ๆ
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำการทดลองเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาระดับต่าง ๆ
4. วิธีการชักจูงด้วยคำพูด ผู้ที่จะทำการวิจัยครั้งต่อไปควรระมัดระวังในเรื่องของน้ำเสียงที่ใช้ควรให้เป็นธรรมชาติ และวิธีการพูดกับตนเอง ผู้ที่จะทำการวิจัยครั้งต่อไปก็ต้องคำนึงถึงธรรมชาติของทักษะกีฬาที่นำไปใช้นั้น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2543). หลักการฝึกซ้อมกีฬา. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- จัตตชัย แสงสุชีลักษณ์. (2547). ผลของการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อความเร็วของการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ดวงพร ศุภพิชน. (2544). ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2527). เทคนิคและทักษะกีฬาบาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2538). การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษของบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2547). ผลของการฝึกทักษะการพูดกับตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : จิตวิทยาการกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วิสุทธิ สุขสำอาจ. (2547). ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูจุดโทษของบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2539). จิตวิทยาการกีฬา. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี, ชลบุรี.
- _____. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.
- _____. (2542). "How to handle Problemers". การพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.

- สุพิตร สมหาโต. (2546). จิตวิทยาการกีฬากับนักกีฬา. (เอกสารประกอบคำสอน). ภาควิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดลำนเา.
- สุรินทร์ จันทรสนธิ. (2543). ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถใน
การยิงประตู 3 คะแนนในกีฬาบาสเกตบอล. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- Anshel, M. H. (1997). *Sport Psychology: From Theory to Practice* (3rd. Ed.). Scotsdale,
AZ : Gorsuch Scarisbrick, Publishers.
- Bandura, Albert. (1977). *Social Learning theory*. Englewood Cliffs, New Jersey :
Prentice-Hall.
- _____. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive
Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- _____. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. Newyork : Freeman.
- Cox, H. R. (1990). *Sport psychology: Concepts and applications* (2nd. Ed.). Dubuque,
IA: Wm. C. Brown Publishers.
- _____. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications* (5th. Ed.). McGraw-Hill
Companies, Inc : North-America.
- Hardy, James.; Gammage, Kimberle. & Hall, Crag. (2001). *A Descriptive Study of
Athlete Self-talk*. Thesis. Western Ontario : University of Western Ontario.
Photocopies.
- Hardy, James.; Hall, Craig R. & Alexander, Mike R. (2001). *Exploring Self-talk and affect
states in sport*. Thesis. Western Ontario : University of Western Ontario.
Photocopies.
- Harris, D. V. & Harris, B. L. (1984). *The Athlete' s Guide to Sport Psychology : Mental
Skills for Physical People*. Leisure Press, New York.
- Jervy, V. K.; Meyer, D. & Meyer, J. (1999). *Basketball Skills & Drills*. Champaign IL:
Human kinetic.
- Lerner, B. S.; Ostrow, A. C.; Yura, M. T. & Etzel, E. F. (1996). *The Effects of Goal-Setting
and Imagery Training Programs on the Free-Throw Performance of Female
Collegiate Basketball Players*. Champaign IL: Human kinetic. Photocopies.

- Perkos, S.; Theodorakis, Y. & Chroni, S. (2002). "Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players With Instructional Self-Talk." *The Sport Psychologist*, 16, pp. 368-383. Photocopies.
- Singer, R. N.; Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. 2nd. John Wiley & Sons, Inc : USA.
- Theodorakis, Y.; Weinberg, R.; Natsis, P.; Douma, I. & Kazakas, P. (2000). "The Effects of Motivational Versus Instructional Self-Talk on Improving Motor Performance." *The Sport Psychologist*, 14, pp. 253-272. Photocopies.
- Weinberg, R.; Fowler, C.; Jackson, A.; Bagnall, J. & Bruya, L. (1991). "Effect of Goal Difficulty on Motor Performance: A Replication Across Tasks and Subjects." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, pp. 160-173. Photocopies.
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd. Champaign IL: Human kinetic.
- Wise, J. B. & Trunnell, E. P. (2001). "The Influence of Sources of Self-Efficacy Upon Efficacy Strength." *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, pp. 268-280. Photocopies.
- Zinsser, N.; Bunker, L. & Williams, J. M. (2001). "Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance". In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology : Personal growth to peak performance* (pp. 284-311). Mountain View, CA : Mayfield Publishing Company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

1. อาจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
(Sport Psychology)
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สามีโต ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
(Sport Psychology)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพมหานคร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
(Sport Psychology) มหาวิทยาลัยบูรพา
จังหวัดชลบุรี
4. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
(Sport Psychology)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์
จังหวัดนครนายก
5. นายชูศักดิ์ พัฒนะมนตรี นักวิทยาศาสตร์ (Scientist)
กองวิจัยการส่งเสริมกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์
การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการทดสอบ

โปรแกรมการทดสอบ

1. ใช้กับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน
2. ใช้ทดสอบ 3 ครั้ง คือ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. วันทดสอบ คือวันอาทิตย์ เวลา 15.30 น. – 17.30 น.

วัตถุประสงค์

เพื่อใช้ทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มตัวอย่าง

อุปกรณ์

ลูกบาสเกตบอล 1 ลูก, แป้นบาสเกตบอลพร้อมห่วง 1 แป้น, นาฬิกาจับเวลา 1 เครื่อง

วิธีการ ของไวน์เบิร์กและคณะ (Weinberg R., et al. 1991)

ทำการทดสอบในอาคารยิมเนเซียมที่ซึ่งเป็นสถานที่เดียวกับการฝึก กลุ่มตัวอย่างมีเวลา 5 นาที ที่จะอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมตัวที่จะทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลเป็นเวลา 3 นาที ที่อาณาเขตการยิง หรือรัศมีวงกว้างวัดจากเส้นใต้แป้นจนถึงจุดยิงคือ 15 ฟุต (รัศมี = 15 ฟุต) โดยจะยิงประตู ณ จุดใดก็ได้หลังเส้นที่กำหนด ไม่จำกัดจำนวนการยิงประตู นับลูกที่ลงห่วง ซึ่งถือว่าเป็น 1 แต้ม ภายใต้สภาวะคำสั่งที่ว่า “ทำให้ดีที่สุด”

ภายในอาคารจะมีเพียงแต่ผู้วิจัยกับผู้ถูกทดสอบ รวม 2 คนเท่านั้น เพื่อหลีกเลี่ยงอิทธิพลภายนอกจากสิ่งแวดล้อม ทำการจับเวลาเมื่อมีการยิงประตูที่ซึ่งลูกบาสเกตบอลลูกแรกพุ่งออกจากมือของผู้ถูกทดสอบ ผู้วิจัยจะขานคะแนนทุก ๆ ครั้ง ของทุก ๆ แต้มที่ทำได้ โดยผู้ถูกทดสอบเมื่อยิงประตูไปแล้วจะต้องไปเก็บลูกบาสเกตบอลเอง และรีบกลับมายังเส้นที่กำหนดเพื่อทำการยิงประตูต่อไป ผู้วิจัยบอกเวลาที่ผ่านพ้นไปทุก ๆ 30 วินาที โดยเฉพาะอย่างยิ่ง 10 วินาทีสุดท้ายจะต้องเตือนโดยการนับถอยหลังไปจนหมดเวลา สุดท้ายบอกคะแนนให้ผู้ถูกทดสอบทราบแล้วจดบันทึก ผู้ถูกทดสอบคนต่อไปทำการทดสอบต่อ จนครบทุกคน คนละ 1 ครั้ง

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ (โปรแกรมพื้นฐาน)

โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ (โปรแกรมพื้นฐาน)

1. ใช้กับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 (ภาคผนวก ง) และกลุ่มทดลองที่ 2 (ภาคผนวก จ)
กลุ่มละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน
 2. ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน
 3. วันและเวลาที่ฝึก
 - 3.1 วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์
 - เวลา 15.30 น. – 16.30 น. (กลุ่มควบคุม)
 - เวลา 16.30 น. – 17.30 น. (กลุ่มทดลองที่ 1)
 - 3.2 วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์
 - เวลา 16.30 น. – 17.30 น. (กลุ่มทดลองที่ 2)
- ทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 (วันอาทิตย์ เวลา 15.30 น. – 17.30 น.) (3 กลุ่ม)
4. การฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ ในแต่ละสัปดาห์ ยิงประตูบาสเกตบอล ดังนี้
 - 4.1 สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2
 - ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 5 ลูก รวม 15 ลูก
 - 4.2 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4
 - ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก รวม 30 ลูก
- วันอาทิตย์หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ คนละ 1 ครั้ง ทั้ง 3 กลุ่ม เรียงตามลำดับ (ภาคผนวก ข)
- 4.3 สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 6
 - ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 15 ลูก รวม 30 ลูก
 - 4.4 สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8
 - ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 20 ลูก รวม 40 ลูก
- วันอาทิตย์หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ คนละ 1 ครั้ง ทั้ง 3 กลุ่ม เรียงตามลำดับ (ภาคผนวก ข)

หมายเหตุ

- การฝึกในกลุ่มทดลองที่ 1 ต้องใช้โปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการชักจูงด้วยคำพูด (ภาคผนวก ง) ร่วมด้วย
- การฝึกในกลุ่มทดลองที่ 2 ต้องใช้โปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง (ภาคผนวก จ) ร่วมด้วย

โปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ (โปรแกรมพื้นฐาน)
กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
1. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. วิธีการฝึก 2.1 กลุ่มตัวอย่างเข้ามาในอาคารที่ละคนตามลำดับหมายเลข 1-10 2.2 การฝึกทำให้เสร็จที่ละคนตามจำนวนครั้งในการฝึกแต่ละวัน <u>ขั้นตอนการฝึก</u> ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ ยืนประจำที่ พร้อมถือลูกบาส ยิงประตูบาสเกตบอลครั้งที่ 1 ยิงติดต่อกัน 5 ลูก แล้วหยุดพักไม่เกิน 20 วินาที ยิงประตูครั้งต่อไปจนครบ ตามที่กำหนดไว้ดังนี้ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (กลุ่มควบคุม, กลุ่มทดลองที่ 1) วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ (กลุ่มทดลองที่ 2) ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 5 ลูก รวม 15 ลูก/คน (กลุ่มทดลองที่ 1: ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการยิงทุกครั้ง) (กลุ่มทดลองที่ 2: เตือนให้พูดถึงชุดคำพูดก่อนการยิงทุกครั้ง) 3. คลายอุ่น (cool-down) เฉพาะคนที่ฝึกเสร็จ ในขณะที่ผู้วิจัยเรียกลำดับหมายเลขคนต่อไปเข้ามาฝึกในอาคารทำเช่นนี้จนครบทุกคน ผู้ที่คลายอุ่นเสร็จแล้วจะให้กลับในทันที	

สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
1. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. วิธีการฝึก 2.3 กลุ่มตัวอย่างเข้ามาในอาคารทีละคนตามลำดับหมายเลข 1-10 2.4 การฝึกทำให้เสร็จทีละคนตามจำนวนครั้งในการฝึกแต่ละวัน <u>ขั้นตอนการฝึก</u> ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ ยืนประจำที่ พร้อมถือลูกบาสเกตบอล ยิงประตูบาสเกตบอลครั้งที่ 1 ยิงติดต่อกัน 10 ลูก แล้วหยุดพักไม่เกิน 20 วินาที ยิงประตูครั้งต่อไปจนครบตามที่กำหนดไว้ดังนี้ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (กลุ่มควบคุม, กลุ่มทดลองที่ 1) วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ (กลุ่มทดลองที่ 2) ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก รวม 30 ลูก/คน (กลุ่มทดลองที่ 1: ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการยิงทุกครั้ง) (กลุ่มทดลองที่ 2: เตือนให้พูดถึงชุดคำพูดก่อนการยิงทุกครั้ง) 3. คลายอุ่น (cool-down) เฉพาะคนที่ฝึกเสร็จ ในขณะที่ผู้วิจัยเรียกลำดับหมายเลขคนต่อไปเข้ามาฝึกในอาคารทำเช่นนี้จนครบทุกคน ผู้ที่คลายอุ่นเสร็จแล้วจะให้กลับในทันที	

หมายเหตุ วันอาทิตย์หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ คนละ 1 ครั้ง ทั้ง 3 กลุ่ม เรียงตามลำดับ (ภาคผนวก ข)

สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 6

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
1. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. วิธีการฝึก 2.5 กลุ่มตัวอย่างเข้ามาในอาคารทีละคนตามลำดับหมายเลข 1-10 2.6 การฝึกทำให้เสร็จทีละคนตามจำนวนครั้งในการฝึกแต่ละวัน <u>ขั้นตอนการฝึก</u> ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ ยืนประจำที่ พร้อมถือลูกบาสเกตบอล ยิงประตูบาสเกตบอลครั้งที่ 1 ยิงติดต่อกัน 15 ลูก แล้วหยุดพักไม่เกิน 20 วินาที ยิงประตูครั้งต่อไปจนครบตามที่กำหนดไว้ดังนี้ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (กลุ่มควบคุม, กลุ่มทดลองที่ 1) วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ (กลุ่มทดลองที่ 2) ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 15 ลูก รวม 30 ลูก/คน (กลุ่มทดลองที่ 1: ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการยิงทุกครั้ง) (กลุ่มทดลองที่ 2: เตือนให้พูดถึงชุดคำพูดก่อนการยิงทุกครั้ง) 3. คลายอุ่น (cool-down) เฉพาะคนที่ฝึกเสร็จ ในขณะที่ผู้วิจัยเรียกลำดับหมายเลขคนต่อไปเข้ามาฝึกในอาคารทำเช่นนี้จนครบทุกคน ผู้ที่คลายอุ่นเสร็จแล้วจะให้กลับในทันที	

สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8

กิจกรรมที่ปฏิบัติ	หมายเหตุ
1. อบอุ่นร่างกาย (warm up) 2. วิธีการฝึก 2.7 กลุ่มตัวอย่างเข้ามาในอาคารทีละคนตามลำดับหมายเลข 1-10 2.8 การฝึกทำให้เสร็จทีละคนตามจำนวนครั้งในการฝึกแต่ละวัน <u>ขั้นตอนการฝึก</u> ฝึกยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ ยืนประจำที่ พร้อมถือลูกบาสเกตบอล ยิงประตูบาสเกตบอลครั้งที่ 1 ยิงติดต่อกัน 20 ลูก แล้วหยุดพักไม่เกิน 20 วินาที ยิงประตูครั้งต่อไปจนครบตามที่กำหนดไว้ดังนี้ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ (กลุ่มควบคุม, กลุ่มทดลองที่ 1) วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ (กลุ่มทดลองที่ 2) ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 20 ลูก รวม 40 ลูก/คน (กลุ่มทดลองที่ 1: ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการยิงทุกครั้ง) (กลุ่มทดลองที่ 2: เตือนให้พูดถึงชุดคำพูดก่อนการยิงทุกครั้ง) 3. คลายอุ่น (cool-down) เฉพาะคนที่ฝึกเสร็จ ในขณะที่ผู้วิจัยเรียกลำดับหมายเลขคนต่อไปเข้ามาฝึกในอาคารทำเช่นนี้จนครบทุกคน ผู้ที่คลายอุ่นเสร็จแล้วจะให้กลับในทันที	

หมายเหตุ วันอาทิตย์หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ของ ไวน์เบิร์กและคณะ คนละ 1 ครั้ง ทั้ง 3 กลุ่ม เรียงตามลำดับ (ภาคผนวก ข)

ภาคผนวก ง
โปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการชกจู๋ด้วยคำพูด
(กลุ่มทดลองที่ 1)

โปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการชกจูด้วยคำพูด

วัตถุประสงค์

ให้พูดชกจูให้กลุ่มตัวอย่างคิดว่าตนเองสามารถยิงประตูบาสเกตบอลได้

วันแรกก่อนการปฏิบัติกิจกรรมการฝึก

เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้ามาพร้อมกันในอาคารจำนวน 10 คน ผู้วิจัยยิ้ม และกล่าวด้วยน้ำเสียงที่เป็นกันเองว่า

(ตัวอย่างชุดคำพูด)

สวัสดีครับน้อง ๆ ทุกคน เราเคยเจอกันมาแล้วเมื่อวันทดสอบที่ผ่านมา แต่จะขอแนะนำตัวอีกทีนะ พี่ชื่อ พี่ภูษณพาส สมนิล กำลังศึกษาระดับปริญญาโท วิทยาศาสตร์การกีฬา เอกจิตวิทยาการกีฬา ที่ซึ่งเมื่อก่อนตอนสมัยปริญญาตรี พี่ก็เรียนจบมาจากที่นี่ที่เดียวกับน้อง ๆ นี่ ซึ่งสมัยก่อนอาคารแห่งนี้พี่มาเล่นบาสเป็นประจำ พี่จึงมีความคุ้นเคยกับที่นี่เป็นอย่างมาก

แบบฝึกที่นำมาให้น้อง ๆ ฝึกนี้ เป็นแบบฝึกที่ง่ายมาก สนุกสนาน คิดว่าทุก ๆ คนสามารถทำได้ โดยแบบฝึกนี้พี่ได้เคยนำไปใช้กับรุ่นน้องที่เรียนที่เดียวกับพี่มาแล้ว ทุก ๆ คนบอกว่าไม่น่าเบื่อ อีกทั้งการฝึกแต่ละวันก็ใช้ระยะเวลาที่สั้น ไม่ยืดเยื้อ และง่ายอีกด้วย

ก่อนที่จะเข้าสู่แบบฝึก เรามาฟังกติกาด้วยกันก่อนว่า น้อง ๆ จะต้องทำอะไรบ้างนะครับ กติกาเมื่ออยู่ว่า ให้ทุกคนยิงประตูบาสเกตบอลหลังเส้นโยนโทษ ตามจำนวนที่พี่บอกในแต่ละวัน ซึ่งท่าทางการยิงประตู แล้วแต่ความถนัด โดยพี่เชื่อว่าน้อง ๆ ทุกคนมีทักษะการยิงประตูกันมาบ้าง อยากจะขอให้คำนึงถึงเป้าหมายของเราคือยิงลูกให้ลงห่วง ถ้าลงถือว่าได้ 1 แต้ม พี่ขอให้ทำได้ดีที่สุดในแต่ละวัน ถ้ายังไม่ลงห่วง ให้ล้าเส้น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกอย่าง จะได้ 0 แต้ม นะครับ

ตกลงกันก่อนว่า ในแต่ละวันพี่จะฝึกน้อง ๆ ทีละคนโดยเรียกตามลำดับหมายเลข ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ถูกเรียกจะขอให้รออยู่ข้างนอกอาคารก่อน

เมื่อพี่เรียกน้องแต่ละคนเข้ามาในอาคารแล้ว มายืนหลังเส้นโยนโทษ พี่จะให้สัญญาณโดยบอกว่า “ระวัง” ให้น้อง ๆ เตรียมตัวให้พร้อม เมื่อบอกว่า “เริ่ม” ให้น้องยิงประตูตามจำนวนที่กำหนด แล้วหยุดพักสักครู่ หลังจากนั้นทำครั้งต่อไป ทำเช่นนี้จนครบจำนวนครั้ง เสร็จแล้ว

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วแยกย้ายกันกลับ เจอกันใหม่วันหน้า คนต่อไปที่พี่เรียกให้เข้ามาเตรียมตัวให้พร้อมฟังพี่ให้สัญญาณ ทำเช่นนี้ จนครบทุกคน ใครไม่เข้าใจกติกาบ้าง ยกมือขึ้น

เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว เรามาเริ่มกันเลยนะครับ หมายเลขแรกอยู่ก่อน ที่เหลือขอเชิญไปนอกอาคาร กระทำเรียงตามลำดับหมายเลข ทุกคนเมื่อพี่เรียกเข้ามาในอาคารแล้วเตรียมตัวให้พร้อม หายใจเข้า ยาว ๆ ลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ รอฟังสัญญาณให้ดี "ทำได้ดีที่สุด"

ขณะปฏิบัติกิจกรรม (ทุกวันที่มีการฝึก)

ให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยใช้เกณฑ์ข้างล่างนี้

ระดับต่ำ เลือกให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ

"ใจเย็น ๆ ครั้งหน้าพยายามอีกนิด, ไม่เป็นไร ครั้งหน้าสู้ ๆ, ตั้งสติ ครั้งหน้าพยายามอีกนิด, อย่าเกร็ง ทำให้สบายนะ, ครั้งหน้าเอาใหม่ พยายามอีกนิดนะ"

ระดับต่ำกลาง เลือกให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ

"ดีแล้ว กำลังดี, ดีแล้ว ใช้ได้, ดีแล้ว ทำได้ดี, น่าพอใจนะ, ดี ไปได้สวย"

ระดับต่ำสูง เลือกให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ

"เยี่ยมมาก, เก่งมาก, ดีมาก ๆ เลย, ใช้ได้มาก ๆ ที่เดียว, น่าพอใจมาก"

ระดับต่ำสูงมาก เลือกให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ

"ยอดเยี่ยมมาก ๆ, เยี่ยมที่สุด, เยี่ยมมากจริง ๆ, อัจฉริยะ, สุดยอด"

เกณฑ์การแบ่งระดับต่ำ

สัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2

ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 5 ลูก

ต่ำ 0 ต่ำ คือ ต่ำ

ต่ำ 1-2 ต่ำ คือ กลาง

ต่ำ 3-4 ต่ำ คือ สูง

ต่ำ 5 ต่ำ คือ สูงมาก

สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4

ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก

แต้ม 0-2 แต้ม คือ ต่ำ

แต้ม 3-5 แต้ม คือ กลาง

แต้ม 6-8 แต้ม คือ สูง

แต้ม 9-10 แต้ม คือ สูงมาก

สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 6

ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 15 ลูก

แต้ม 0-3 แต้ม คือ ต่ำ

แต้ม 4-7 แต้ม คือ กลาง

แต้ม 8-11 แต้ม คือ สูง

แต้ม 12-15 แต้ม คือ สูงมาก

สัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8

ยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 20 ลูก

แต้ม 0-5 แต้ม คือ ต่ำ

แต้ม 6-11 แต้ม คือ กลาง

แต้ม 12-17 แต้ม คือ สูง

แต้ม 18-20 แต้ม คือ สูงมาก

หมายเหตุ

- ข้อความข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามสถานการณ์ ซึ่งทั้งนี้จะทำการพูดถึงเนื้อหาและแนวทางตามที่กล่าวมา

- ผู้วิจัย / ผู้ช่วยวิจัย ให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการยิงประตูบาสเกตบอลเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง
- ทำทุกวันที่มีการฝึก
- ใช้ควบคู่กับโปรแกรมพื้นฐาน (ภาคผนวก ค)
- ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที
- วันที่ฝึก วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30 น.- 17.30 น.

ภาคผนวก จ
โปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง
(กลุ่มทดลองที่ 2)

โปรแกรมการยิงประตูควบคู่กับการพูดกับตนเอง

วัตถุประสงค์

นำชุดคำพูดที่เตรียมมาให้กลุ่มตัวอย่างใช้พูดกับตนเองขณะทำการยิงประตูบาสเกตบอล

เครื่องมือ

ชุดคำพูดที่ใช้ คือ “สมดุล, กลางห่วง, งอศอก, ส่งแรง”

เจอร์วีและคณะ (Jervy V. K., et al. 1999 : 67) กล่าวว่า ชุดคำพูดสั้น ๆ นั้นจะสามารถช่วยให้ผู้เล่นหรือนักกีฬาเรียนรู้และเข้าใจถึงกระบวนการในการยิงประตูบาสเกตบอล ที่ซึ่งผู้เล่นที่มีอายุน้อยก็ยังสามารถจดจำได้อย่างง่ายดาย ยกตัวอย่าง เช่น คำว่า “BEEF”

B – balance	หมายถึง ขาอยู่ในตำแหน่งที่มั่นคง
E – eye	หมายถึง ตามองไปที่เป้าหมายคือบริเวณใจกลางของห่วง บาสเกตบอล
E – elbow	หมายถึง มุมงอศอก พร้อมยิงประตูโดยฝ่ามืออยู่หลังลูก
F – follow through	หมายถึง เหยียดแขนออกไปให้สุดโดยมีการส่งแรงมาจากขา ทั้งสอง

การนำไปใช้

วันแรกก่อนการปฏิบัติกิจกรรมการฝึก ผู้วิจัยแนะนำตัวและอธิบายถึงความสำคัญของการยิงประตูบาสเกตบอล

(ตัวอย่างชุดคำพูด)

สวัสดีครับน้อง ๆ ทุกคน เราเคยเจอกันมาแล้วเมื่อวันทดสอบก่อนหน้านี้นี้ แต่จะขอแนะนำตัวอีกทีนะ พี่ชื่อ พี่ภูษณพาส สมนิล จะมาทำการฝึกให้น้อง ๆ ในเรื่องของการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ อีกทั้งพี่ได้นำวิธีการพูดกับตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการฝึกอย่างหนึ่งทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้ควบคู่อีกด้วย วิธีการก็คือว่า พี่มีชุดคำพูดสั้น ๆ 4 คำมาให้ น้อง ๆ ใช้พูดกับตนเองขณะฝึกยิงประตู นั่นก็คือ “สมดุล, กลางห่วง, งอศอก, ส่งแรง” ซึ่งอธิบายได้ว่า สมดุล คือ ยืนเตรียมยิงประตูให้มั่นคง กลางห่วง คือ มองไปที่ใจกลางของห่วง งอศอก คือ งอศอกพร้อมยิงประตูโดยฝ่ามืออยู่หลังลูก ส่งแรง คือ เหยียดแขนออกไปให้สุดโดยมีการส่งแรงมาจากขาทั้งสอง เท่านั้นน้องก็จะมีคามแม่นยำและมีสมาธิกับการยิงประตู

บาลเกตบอลลในแต่ละครั้งอย่างแน่นนอน

ก่อนที่จะมีการฝึก เรามาฟังกติกาด้วยกันก่อนนะ กติกามีอยู่เพื่อให้ทุกคนยิงประตูบาลเกตบอลล หลังเส้นโยนโทษ ตามจำนวนที่พี่บอกในแต่ละวัน ซึ่งท่าทางการยิงประตู แล้วแต่ความ ถนัด โดยพี่เชื่อว่าน้อง ๆ ทุกคนมีทักษะการยิงประตูกันมาบ้าง อยากจะขอให้คำนึงถึงเป้าหมายของเราคือยิงลูกให้ลงห่วง ถ้าลงถือว่าได้ 1 แต้ม พี่ขอให้ทำได้ดีที่สุดในแต่ละวัน ถ้ายิงไม่ลงห่วง เท่าล้าเส้น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทุกอย่าง จะได้ 0 แต้ม นะครับ

ข้อคำนึงถึงก็คือ ขณะทำการยิงประตูแต่ละลูก ทุกครั้งของการยิง พี่ต้องการให้น้อง ๆ พูด ชูคำพูดที่พี่ให้แล้วทำตามความหมายนั้นทีละคำเป็นจังหวะนะครับ

ตกลงกันก่อนว่า ในแต่ละวันพี่จะฝึกน้อง ๆ ทีละคนโดยเรียกตามลำดับหมายเลข ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ถูกเรียกจะขอให้รออยู่ข้างนอกอาคารก่อน

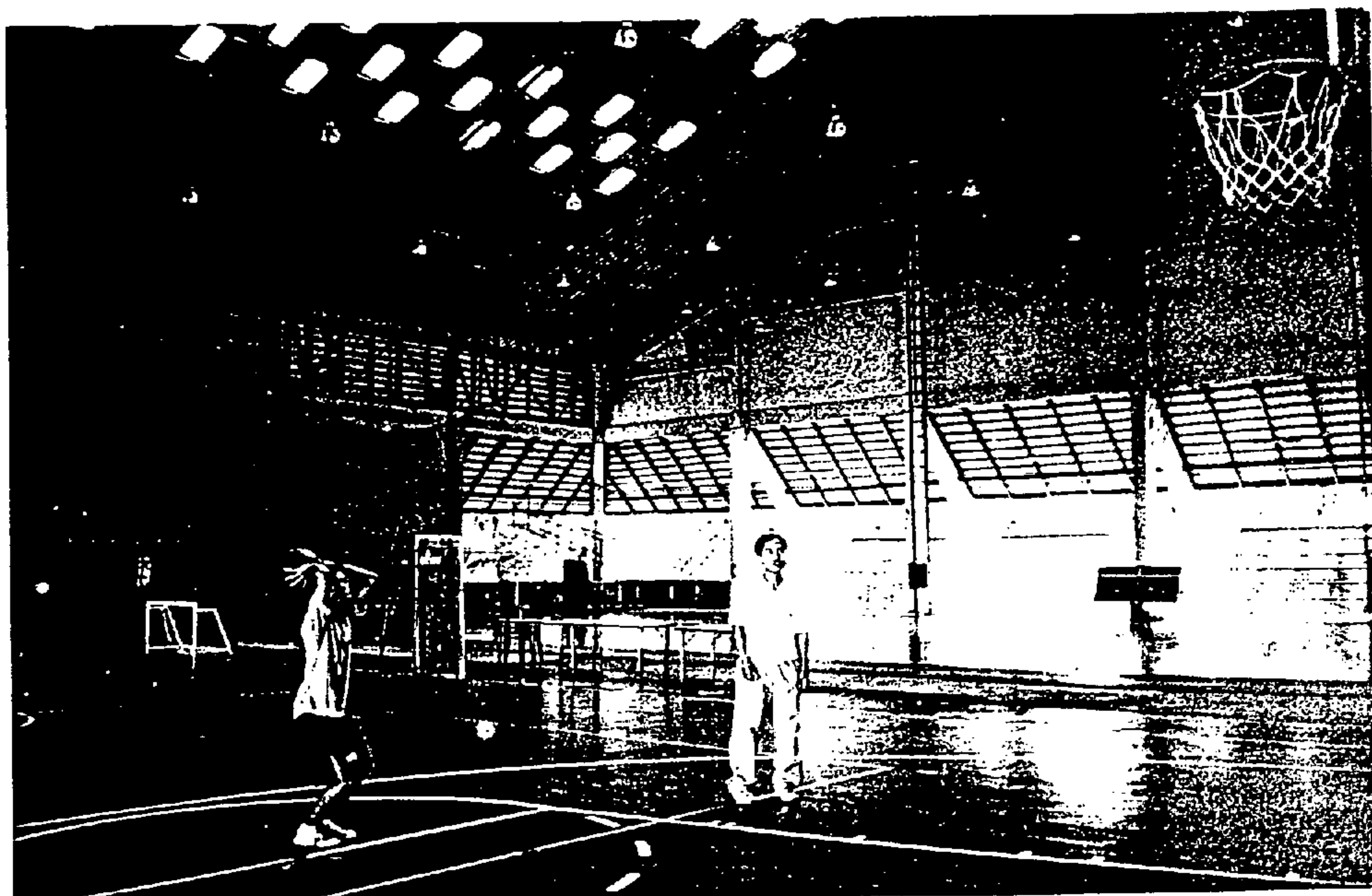
เมื่อพี่เรียกน้องแต่ละคนเข้ามาในอาคารแล้ว มายืนหลังเส้นโยนโทษ พี่จะให้สัญญาณโดยบอกว่า “ระวัง” ให้น้อง ๆ เตรียมตัวให้พร้อม เมื่อบอกว่า “เริ่ม” ให้น้อง ๆ ยิงประตูพร้อมทั้ง พูดชูคำพูดเป็นจังหวะตามจำนวนที่พี่กำหนด แล้วหยุดพัก หลังจากนั้นทำครั้งต่อไป ทำเช่นนี้จนครบจำนวนครั้ง เสร็จแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วแยกย้ายกันกลับ เจอกันใหม่วันหน้า คนต่อไปที่พี่เรียก ให้เข้ามาเตรียมตัวให้พร้อมฟังพี่ให้สัญญาณ ทำเช่นนี้จนครบทุกคน ใครไม่เข้าใจกติกาบ้าง ยกมือขึ้น

เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาดีแล้ว เรามาเริ่มกันเลยนะครับ หมายเลขแรกอยู่ก่อน ที่เหลือขอเชิญไปนอกอาคาร กระทำเรียงตามลำดับหมายเลข ทุกคนเมื่อพี่เรียกเข้ามาในอาคาร แล้วเตรียมตัวให้พร้อม หายใจเข้า ยาว ๆ ลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ รอฟังสัญญาณให้ดี “ทำได้ดีที่สุด”

หมายเหตุ

- ข้อความข้างต้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามสถานการณ์ ซึ่งทั้งนี้จะทำการพูดถึงเนื้อหาและแนวทางตามที่กล่าวมา
- ผู้วิจัยทำการเตือนให้กลุ่มตัวอย่างระลึกถึงชุดคำพูดทุกครั้ง ก่อนการยิงประตูบาลเกตบอลลในแต่ละครั้ง
- บอกแต้มที่กลุ่มตัวอย่างทำได้ ภายหลังการยิงประตูบาลเกตบอลลในแต่ละครั้ง
- ทำทุกวัน ที่มีการฝึก
- ใช้ฝึกควบคู่กับโปรแกรมพื้นฐาน (ภาคผนวก ค)
- ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที
- วันที่ฝึก วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา 16.30 น.- 17.30 น.

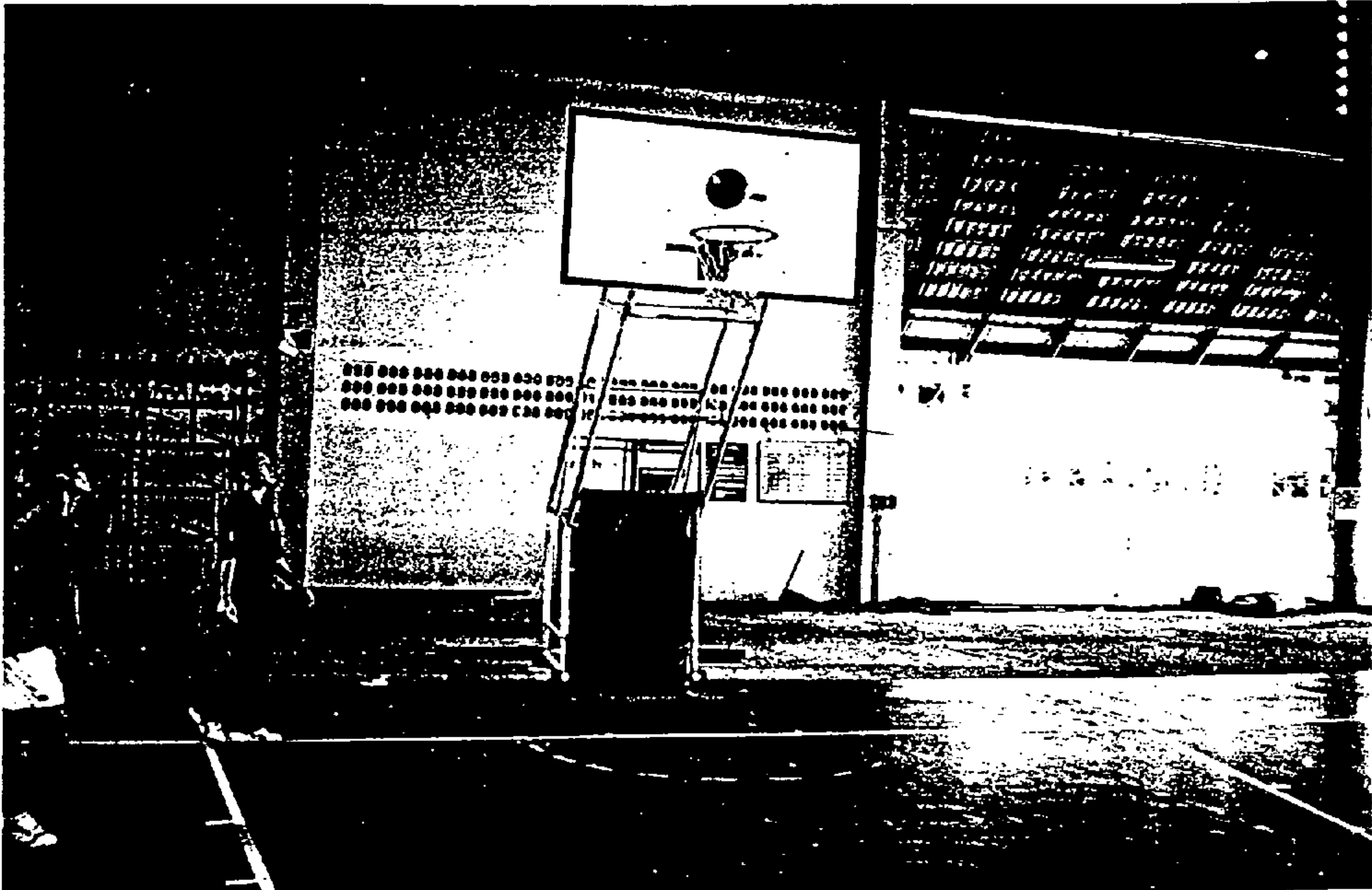
ภาคผนวก จ
ภาพประกอบการทดลอง



ภาพประกอบ 2 การทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ระยะเริ่มทดสอบ

การเริ่มทดสอบ

กลุ่มตัวอย่างเริ่มยิงประตูบาสเกตบอล หลังจากผู้วิจัยให้สัญญาณ จับเวลาเมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดออกจากมือ



ภาพประกอบ 3 การทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ขณะจับเวลา

ขณะจับเวลา

กลุ่มตัวอย่างวิ่งไปเก็บลูกบาสเอง แล้วรีบกลับมายิงประตู ณ อาณาเขตที่กำหนด

ภาคผนวก ช
คะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล

ตาราง 9 คะแนนความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล

ลำดับที่	กลุ่มควบคุม			กลุ่มทดลองที่ 1			กลุ่มทดลองที่ 2		
	wk 0	wk 4	wk 8	wk 0	wk 4	wk 8	wk 0	wk 4	wk 8
1	10	11	12	6	9	12	3	4	7
2	7	7	7	5	9	9	9	11	14
3	10	12	10	12	13	15	6	6	9
4	8	8	9	6	10	11	9	9	12
5	12	11	11	12	14	16	7	10	11
6	6	6	8	5	8	12	11	12	13
7	3	5	5	13	13	15	12	11	13
8	8	7	8	10	14	14	7	7	11
9	9	10	12	4	7	9	13	14	14
10	11	10	11	9	12	12	4	6	8

หมายเหตุ wk 0 คือ ก่อนการฝึก
 wk 4 คือ ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4
 wk 8 คือ ภายหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

ภาคผนวก ช
ใบบันทึกคะแนน

ใบบันทึกคะแนน

การทดสอบความสามารถในการยิงประตูปาสเกตบอลภายในเวลา 3 นาที ณ อาณาเขตที่กำหนด

- ☐ กลุ่มควบคุม
- ☐ กลุ่มทดลอง
- ☐ กลุ่มทดลองที่ 1
- ☐ กลุ่มทดลองที่ 2
- ช่วงเวลาการทดสอบ
- ☐ ก่อนฝึก
- ☐ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4
- ☐ หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

ชื่อ-สกุล	จำนวนครั้งในการยิงทั้งหมด	รวม	จำนวนลูกที่ยิงลงห่วง	รวม
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

หมายเหตุ

- แต้มนับตามจำนวนช็อต (1)
- นำแต้มที่ได้จากจำนวนลูกที่ยิงลงห่วงมาทำการวิจัยต่อไป

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายภูษณพาส สมนิล
วันเดือนปีเกิด	24 มีนาคม 2524
สถานที่เกิด	อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	40 / 1752 หมู่ 1 ตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา วิชาเอกจิตวิทยาการกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2542	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จ.นนทบุรี
พ.ศ. 2539	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคม จ.พิจิตร
พ.ศ. 2536	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนเทศบาล 2 วัดชัยมงคล จ.พิจิตร