

ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอล

บทคัดย่อ
ของ
วิสูตร วรรณคดี

10 เลข 2549

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มีนาคม 2549

วิสูตร วรรณคดี. (2549). ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล.

ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ทิพย์

กลิ่นหอม, อาจารย์คุณัดว์ พิธพรชัยกุล.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลและเปรียบเทียบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่าง กลุ่มทดลองการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มควบคุมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของ (สุกิจ ศรีแก้ว) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .799 กลุ่มทดลองฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Man Whitney U – test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองแตกต่างกับความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 4 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบและหลังสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

THE EFFECTS OF GOAL SETTING ON THROWING SOFTBALL

AN ABSTRACT

BY

WISOOT WAKKEE

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Science in Sport Science

at Srinakharinwirot University

March 2006

Wisoot Wakkee. (2006). *The Effect of Goal Setting on Throwing Softball*. Master thesis, M.sc. Sport Science. Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assoc. Prof. Taweepong Klinhom, Lect. Kunat Pithapornchaikul.

The purpose of this research were to study and compare the effects of goal setting on softball throwing skill between throwing training with goal setting and throwing training only. Samples of this study were softball players Srinakharinwirot university. Participants were assigned into 2 groups (n=10) using purposive sampling technique. Both groups were pre-tested with Sukit srigaw softball throwing skill Test, which has reliability coefficients .799. The experimental group trained throwing with goal setting whereas the control group trained throwing only, 3 day a week, for eight weeks. They were periodically tested at the end of 2nd, 4th, 6th and 8th weeks. The collected data were analyzed by Non – parametric Man Whitney U – test and one – way analysis of variance with repeated measurement.

Results revealed that

1. The throwing performance of the experimental group trained throwing with goal setting was significantly different the control group trained throwing only, after training at the end of 6th and 8th weeks. At the .05 level.

2. The throwing performance of the experimental group at the and of week 8 was significantly different at the pre-test, the end of week 2, week 4, and week 6 and the throwing performance at the end of week 6 was significantly different at the pre-test and week 4 and the throwing performance at the end of week 4 was significantly different at the pre-test, at the .05 level.

3. The throwing performance of the control group at the and of week 8 was significantly different at the pre-test, the end of week 2, week 4, and week 6 and the throwing performance at the end of week 6 was significantly different at the pre-test and week 2 and the throwing performance at the end of week 4 was significantly different at the pre-test and week 2 at the .05 level.

ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล

ปริญญานิพนธ์

ของ

วิสูตร วรรณคดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มีนาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล

ของ

นายวิสูตร วรรณคดี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

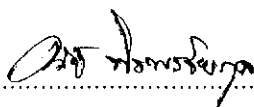
วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2549

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



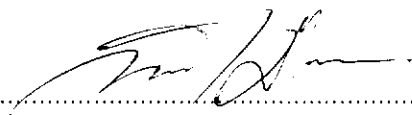
.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ทวีพงษ์ กลิ่นหอม)



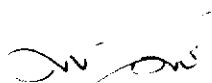
.....กรรมการ

(อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สนทยา สีสะมาด)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจากท่าน รองศาสตราจารย์ทวีพงษ์ กลิ่นหอม ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้คอยเอาใจใส่ให้ คำปรึกษา และทำงานอย่างหนัก ตั้งแต่เริ่มต้นจนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ศิษย์ขอกราบ ขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์คุณต๋อ พิธพรชัยกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สนั่นยา สีละมาต กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าอบรมสั่งสอน ชี้นำ ศิษย์เข้าสู่โลกแห่งความเป็นนักจิตวิทยาการกีฬา คอยแนะนำสนับสนุน และให้ความเมตตาแก่ศิษย์ เสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่คอยดูแล เอาใจ ใส่ ห่วงใย คอยให้คำปรึกษาที่ดีเสมอมา ดังเช่นลูกศิษย์เหล่านี้เป็นเหมือนลูกของท่านเอง

ขอขอบคุณนักกีฬาขอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคนและบุคลากรทุกท่าน ที่ช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

คุณประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบให้กับพระคุณของ คุณยายสุพิน พิณพงษ์ คุณพ่อทวีศักดิ์ วรรณคี และ คุณแม่ ถวิล วรรณคี ที่ให้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดูอบรม สั่งสอน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม ตลอดจนพระคุณครูอาจารย์ทุกท่าน ที่อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ จนกระทั่งปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

วิสูตร วรรณคี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบความการวิจัย	5
สมมุติฐานในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ประวัติกีฬาซอฟท์บอล.....	8
ประวัติกีฬาซอฟท์บอลในประเทศไทย.....	9
ประโยชน์ของกีฬาซอฟท์บอล.....	10
แรงจูงใจกับการกีฬา	11
ความหมายของแรงจูงใจ	11
องค์ประกอบของแรงจูงใจ	11
ลักษณะของแรงจูงใจ	12
ความสำคัญของแรงจูงใจ	13
หน้าที่และอิทธิพลของแรงจูงใจ	14
ทฤษฎีแรงจูงใจ	14
แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย	19
การกำหนดเป้าหมาย	22
ทฤษฎีของการกำหนดเป้าหมาย	22
ชนิดของเป้าหมาย	23
ปัญหาในการกำหนดเป้าหมาย	24

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2(ต่อ) หลักเกณฑ์และวิธีการกำหนดเป้าหมาย	24
ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย.....	27
ผลที่เกิดจากการกำหนดเป้าหมาย.....	31
รูปแบบของเป้าหมาย.....	33
ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย.....	34
ความเชื่อมั่นและความไม่เชื่อมั่นในตนเอง.....	35
การสร้างควมมั่นใจ.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
งานวิจัยภายในประเทศ	38
งานวิจัยต่างประเทศ	41
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	44
กำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	44
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
5 สรุปผล อภิปราย และ ข้อเสนอแนะ.....	63
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	63
สรุปผลการวิจัย.....	63
อภิปรายผลการวิจัย.....	64
ข้อเสนอแนะ.....	66

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	73
ภาคผนวก ข โปรแกรมการตั้งเป้าหมาย.....	75
ภาคผนวก ค โปรแกรมการขว้างลูกซอฟต์บอล.....	77
ภาคผนวก ง แบบทดสอบทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอล.....	87
ภาคผนวก จ ใบบันทึกการทดสอบการขว้างลูกซอฟต์บอล.....	90
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	101

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ก่อนการทดสอบ.....	50
2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบก่อนการฝึก.....	51
3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้าง	
ลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2.....	52
4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้าง	
ลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4.....	53
5 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้าง	
ลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6.....	54
6 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้าง	
ลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8.....	55
7 ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ในกลุ่มควบคุม.....	56
8 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ในกลุ่มควบคุม.....	57
9 ผลการทดสอบความแปรปรวนเป็นรายคู่ของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี.....	58
10 ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอล	
ในกลุ่มทดลอง.....	59

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของคะแนนการขำงลูกซอฟต์แวร์บอล ในกลุ่มทดลอง.....	60
12 ผลการทดสอบความแปรปรวนเป็นรายคู่ของคะแนนการขำงลูกซอฟต์แวร์บอล ในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี.....	61
13 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการขำงลูกซอฟต์แวร์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	62

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ

การขว้างลูกซอฟต์บอลในแต่ละช่วงของการทดสอบ..... 62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ซอฟต์บอลเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่ถือกำเนิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นเวลานานและเป็นที่ยอมรับกันทั่วประเทศ นับได้ว่าเป็นกีฬาประจำชาติอย่างหนึ่งของชาวอเมริกัน ซึ่งกีฬาซอฟต์บอลนี้เป็นการดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาเบสบอล มีกฎระเบียบ กติกาและการเล่นคล้ายคลึงกัน จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบสบอลในร่ม เพราะสามารถเล่นได้ ปรับปรุง ให้เล่นในที่แคบหรือภายในโรงยิมเนเซียมได้ (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2539 : 2) ในการเล่นกีฬาทุกชนิด นักกีฬาจำเป็นต้องเริ่มฝึกหัดทักษะเบื้องต้นของกีฬาแต่ละชนิด ตามหลักเกณฑ์ของกีฬาประเภทนั้น ๆ ให้ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬาแต่ละประเภท ย่อมจะมีหลักเบื้องต้นในการฝึกหัด เพื่อเป็นหลักพื้นฐานที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จของกีฬาประเภทนั้นๆ นอกจากนี้แล้วยังสามารถลดอุบัติเหตุทางกีฬา และมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาอีกด้วย

พื้นฐานและทักษะเบื้องต้น ของกีฬาซอฟต์บอลที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดควรได้รับการวางรากฐานในการฝึกหัดที่ถูกต้อง พอจะแบ่งได้ดังนี้

1. การขว้าง (Throwing)
2. การรับ (Catching)
3. การพิช (Pitching)
4. การตี (Batting)
5. การเล่นที่เบส (Play at base)

ทักษะการขว้างมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งของผู้เล่นฝ่ายรับ ผู้เล่นจะต้องฝึกหัดการขว้างลูกซอฟต์บอลให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งการขว้างลูกซอฟต์บอลมีมากมายหลายแบบขึ้นอยู่กับโอกาสของการใช้ว่า สถานการณ์ใดควรจะใช้วิธีการขว้างลูกแบบใด ความมุ่งหมายก็เพื่อความรวดเร็วและแม่นยำให้ผู้รับสามารถรับลูกซอฟต์บอลได้ง่ายที่สุด ตลอดจนท่าทางและบุคลิกลักษณะของการ ขว้างลูกซอฟต์บอล ซึ่งการที่จะสามารถขว้างลูกซอฟต์บอลได้ดีนั้นจะต้องมีการฝึกหัดหรือซ้อมการขว้างลูกซอฟต์บอลจึงจะเกิดความชำนาญและความแม่นยำ (ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. 2539 : 72)

มนุษย์ทุกคนเมื่อต้องการจะกระทำกิจกรรมใด ๆ ให้เกิดความสำเร็จ จำเป็นต้องมีแรงจูงใจในการที่นักกีฬาดังใจขันฝึกซ้อม หรือพยายามเล่นอย่างเต็มความสามารถในขณะที่แข่งขันต้องมีแรงจูงใจเป็นสาเหตุสำคัญ แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นให้นักกีฬาตื่นตัวทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันและถ้าหากนักกีฬามีแรงจูงใจในการเล่นกีฬาแล้วจะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 25)

พฤติกรรมอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคลก็คือ การตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ของการทำงาน หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ซึ่งแต่ละคนพยายามอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกีฬาก็เช่นกัน เมื่อนักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะหรือได้ฝึกฝนดีแล้ว ความตั้งใจและเป้าหมายที่เขา กำหนดไว้จะเป็นส่วนสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจอันจะส่งผลถึงความสำเร็จในการแสดงออกถึงความสามารถ (Singer, 1972 : 223) การจะกำหนดเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เป็นเทคนิคของแรงจูงใจนั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดของเป้าหมายและการนำไปใช้เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นเป็นถ้อยคำแสดงความรู้สึกทางจิตวิทยาในแง่ความสำเร็จและล้มเหลว บุคคลทั่วไปมักมองถึงผลสุดท้ายของเป้าหมายซึ่งควบคุมยาก เพราะมีตัวแปรมากมาย เช่น ระดับทักษะของผู้เล่นสภาพแวดล้อมต่าง ๆ อุปกรณ์ เป็นต้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรมีเป้าหมายในการปฏิบัติทักษะ เป็นเป้าหมายที่มุ่งหวังพัฒนาความสามารถของตนเอง ส่วนชัยชนะเป็นผลลัพธ์ตามมาเอง (Martens, 1987 : 157)

(Locke and Latham, 1985 : 205) อธิบายถึง หลักการทำงานในการกำหนดเป้าหมายว่าเป็นกระบวนการและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายต่อทิศทาง ความหนักของงาน ความเพียรพยายาม รวมทั้งการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น
2. องค์ประกอบ 4 ประการที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน
3. องค์ประกอบทางสถานการณ์ กลไกของการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงานหรือการเล่นกีฬา

การกำหนดเป้าหมายที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ คือ

1. เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความตั้งใจและการกระทำโดยตรง

ผู้ฝึกสอนกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อม หรือแข่งขันให้กับนักกีฬา การกำหนดเป้าหมายเป็นการกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬา ทั้งยังเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาดังใจในการฝึกซ้อมและตั้งใจในการแข่งขัน

2. การใช้พลังงานในการเล่นหรือแข่งขัน

ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจและเตรียมตัวเพื่อกระทำการกิจกรรมที่กำหนดไว้แล้วนั้นนักกีฬาควรจะสามารถพลังที่ตนเองใช้หรือทุ่มเทให้กิจกรรมนั้น ได้อย่างเหมาะสมด้วย เพราะนักกีฬาสามารถใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน รู้จักแบ่งเวลาและจังหวะของการใช้พลังให้พอดีกับกิจกรรมที่ว่า ในช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงสุดท้าย ควรเป็นอย่างไร เช่น การแข่งขันวิ่งระยะไกลนักกีฬาควรจะสามารถแผนการวิ่งว่าควรใช้พลังงานอย่างไรจนกว่าจะถึงเส้นชัย เป็นต้น

3. ความพยายามต้องานระยะยาว

การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมจะส่งผลถึงความอดทน หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วย นักกีฬาที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทนและความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่านักกีฬาที่ไม่มีการกำหนดเป้าหมาย

4. การพัฒนายุทธวิธีการสร้างแรงจูงใจ

การกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนายุทธวิธีในการฝึกซ้อม การวางแผนในการฝึกซ้อม และการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ผู้ฝึกสอนมีวิธีปฏิบัติ คือควรกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้จักการจัดตารางเวลาของตนเองกับตารางการฝึกซ้อมให้เหมาะสมเพื่อช่วยให้นักกีฬาได้รู้จักการจัดการกับตนเอง โดยรู้ว่าเวลาไหนควรฝึกซ้อม หรือทำกิจกรรมอื่นที่เหมาะสม

หลักการกำหนดเป้าหมายในทางกีฬา

1. กำหนดเป้าหมายจำเพาะเจาะจงดีกว่ากำหนดเป้าหมายทั่วไป เช่น การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลต้องเสิร์ฟให้ลงสนาม 100 ลูก จาก 120 ลูก
2. กำหนดเป้าหมายที่สามารถประเมินได้ เป้าหมายต้องสามารถวัดและประเมินผลได้ เช่น นักเทนนิสสามารถเสิร์ฟลูกเทนนิสให้ลงสนาม 30 ลูกได้ติดต่อกัน เป็นต้น การกำหนดเป้าหมายควรกำหนดจุดมุ่งหมายในรูปเชิงพฤติกรรม
3. กำหนดเป้าหมายให้ยากดีกว่ากำหนดเป้าหมายให้ง่าย การกำหนดเป้าหมายให้ยากจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดความพยายาม และเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ซึ่งนักกีฬาจะต้องพยายามทำให้สำเร็จ เช่น นักบาสเกตบอลสามารถโยนลูกโทษที่เขตโยนโทษให้ลง 50 ลูกติดต่อกัน เป็นต้น
4. กำหนดเป้าหมายระยะสั้นเพื่อความสำเร็จของเป้าหมายระยะยาว การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นดูจะเป็นจริงมากกว่าการกำหนดเป้าหมายระยะยาว เช่น กำหนดเป้าหมายว่าในการแข่งขันครั้งนี้ต้องเล่นให้ผ่านรอบแรก เมื่อเป้าหมายระยะสั้นสำเร็จลงแล้วจึงกำหนดเป้าหมายระยะยาวต่อไป
5. กำหนดเป้าหมายเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬามากกว่ากำหนดเป้าหมายเพื่อชัยชนะ นักกีฬาจึงจะเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้มากขึ้น เช่น กำหนดเป้าหมายให้นักกีฬาเล่นเต็มความสามารถ ผลแพ้หรือชนะไม่สำคัญ เป็นต้น
6. กำหนดเป้าหมายต้องเป็นที่ยอมรับของนักกีฬา เมื่อนักกีฬายอมรับแล้วจะมีความพยายามทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ (สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 31)

การตั้งเป้าหมายเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่จะเตรียมให้นักกีฬามีจุดยืนในการพัฒนาทักษะ หรือมีความสนใจต้องการที่จะบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2534 : 1) การใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายในการสร้างแรงจูงใจนั้นสามารถนำไปใช้ได้ตลอดเวลา ทั้งช่วงของการเรียนรู้ การฝึกซ้อม

และการแข่งขัน เทคนิคการตั้งเป้าหมายมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้เรียนหรือนักกีฬาพยายามตั้งใจในการพัฒนาทักษะที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2537 : 20)

การตั้งเป้าหมายในกิจกรรมทางกีฬา เมื่อนักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะหรือฝึกฝนได้ดีแล้ว ความตั้งใจและเป้าหมายที่กำหนดไว้จะเป็นส่วนสำคัญที่จะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจอันจะส่งผลถึงความสำเร็จในการแสดงออกถึงความสามารถ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงผลการศึกษานำไปพัฒนาทักษะ ความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล
2. เพื่อเปรียบเทียบ การฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล
2. ทำให้ได้แบบฝึกใหม่สำหรับการฝึกความแม่นยำในการขว้างลูกซอฟท์บอล
3. ทำให้ได้แบบฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลที่เป็นประโยชน์ต่อ นักเรียน นักศึกษา นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ที่สนใจทั่วไป
4. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาชนิดอื่น ๆ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2548

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2548 จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลอย่างเดียว จำนวน 10 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

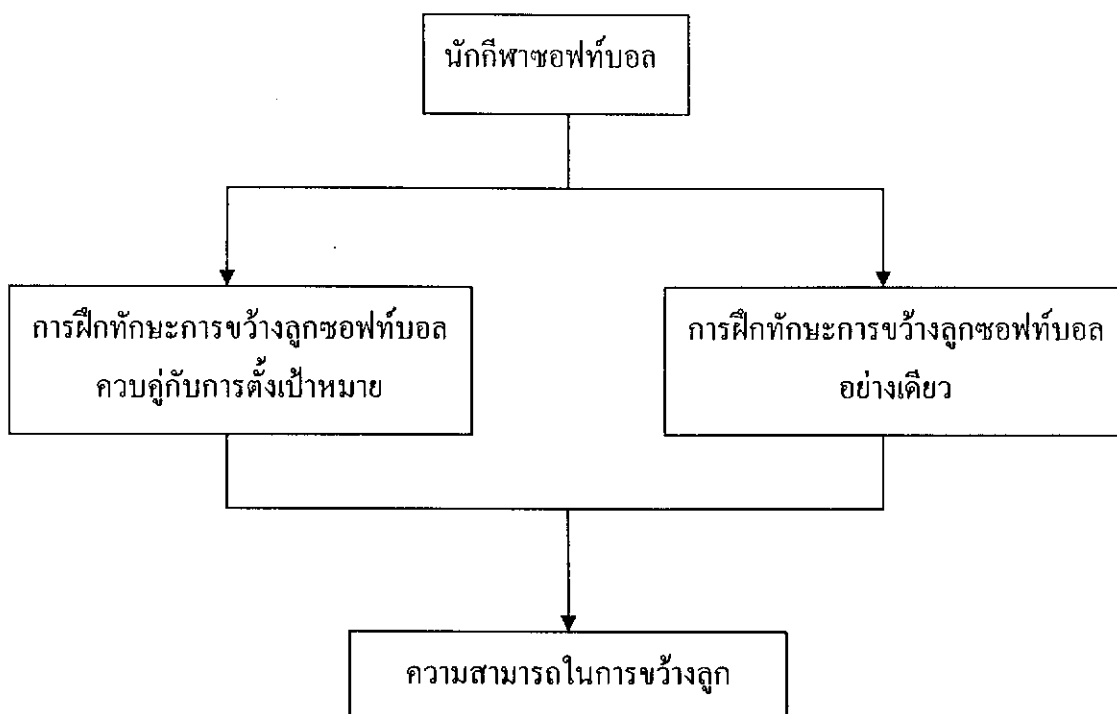
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 โปรแกรมการตั้งเป้าหมายในการขว้างลูกซอฟต์บอล
 - 1.2 โปรแกรมฝึกขว้างลูกซอฟต์บอล
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การตั้งเป้าหมายเป็นตัวชี้ทิศทางของวัตถุประสงค์เป็นจุดมุ่งหมายที่เจาะจงพฤติกรรมที่จะทำให้สำเร็จให้ได้ (อารี พันธุ์ณี. 2542 : 194)
2. นักกีฬาซอฟต์บอล หมายถึง นักกีฬาซอฟต์บอลชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2548

กรอบความคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. กลุ่มการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายกับกลุ่มที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลอย่างเดียว มีผลต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลที่แตกต่างกัน
2. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มควบคุมที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลอย่างเดียวในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, และ 8 มีความแตกต่างกัน
3. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มทดลองที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, และ 8 มีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติกีฬาซอฟต์บอล
 - ประวัติกีฬาซอฟต์บอลในประเทศไทย
 - ประโยชน์ของกีฬาซอฟต์บอล
2. แรงจูงใจกับการกีฬา
 - ความหมายของแรงจูงใจ
 - องค์ประกอบของแรงจูงใจ
 - ลักษณะของแรงจูงใจ
 - ความสำคัญของแรงจูงใจ
 - หน้าทีและอิทธิพลของแรงจูงใจ
 - ทฤษฎีแรงจูงใจ
 - แรงจูงใจกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
3. การกำหนดเป้าหมาย
 - ทฤษฎีของการกำหนดเป้าหมาย
 - ปัญหาในการกำหนดเป้าหมาย
 - หลักเกณฑ์และวิธีการกำหนดเป้าหมาย
 - ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย
 - ผลที่เกิดจากการกำหนดเป้าหมาย
 - รูปแบบของการกำหนดเป้าหมาย
 - ประโยชน์ของการกำหนดเป้าหมาย
 - ความเชื่อมั่นและความไม่เชื่อมั่นในตนเอง
 - การสร้างความมั่นใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยภายในประเทศ
 - งานวิจัยต่างประเทศ

ประวัติกีฬาซอฟท์บอล

ละเมียด กลยุทธ์พิพัฒน์ (2520 : 1 – 3) ได้สรุปกีฬาซอฟท์บอลไว้ดังนี้

กีฬาซอฟท์บอล เป็นกีฬาที่ดัดแปลงการเล่นมาจากกีฬาเบสบอล มีกฎกติกาและการเล่นที่คล้ายคลึงกัน ตามบทความในหนังสือคู่มือการเล่นเบสบอลในร่ม (Indoor Baseball Guide) พิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 1906 โดย American Sports Publishing Company กล่าวไว้ว่า กีฬาเบสบอลในร่มถือกำเนิดขึ้นที่เมือง Chicago มลรัฐ Illinois ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อปี ค.ศ. 1887 ซึ่งเสมือนการกำเนิดซอฟท์บอลด้วย โดย George W. Hancock เป็นผู้คิดค้นการเล่นกีฬาซอฟท์บอลนี้ขึ้นเป็นที่นิยมแพร่หลาย ซึ่งจะถือว่าเป็นกีฬาประจำชาติของอเมริกันก็ไม่มีผิดนัก

ก่อนที่กีฬาเบสบอลในร่ม (Indoor Baseball) จะมาเป็นกีฬาซอฟท์บอลนั้น ได้มีชื่อมากมายแตกต่างกันไป เช่น Kitten ball, Play ground, Mush ball, Indoor Outball อีกทั้งกติกาก็แตกต่างกัน บางข้อ จึงทำให้เกิดปัญหาโต้แย้งกันขึ้นในเวลาแข่งขัน ดังนั้นในปี ค.ศ. 1923 นาย Joseph Lee ประธานสภา National Recreation Committee เมือง Springfield มลรัฐ Illinois ซึ่งเป็นผู้บริหารงานด้านสันทนาการแห่งชาติ ได้แต่งตั้งคณะกรรมการ เรียกว่า Playground Baseball Committee ซึ่งได้ทำการปรับปรุงกฎกติกาการเล่นซอฟท์บอลเสียใหม่ให้เป็นแนวเดียวกันใช้บังคับทั่วประเทศ และในปี ค.ศ. 1926 นาย Walter L. Kakason ผู้นำคนสำคัญทางการกีฬาแห่งเมืองโคโลราโด ได้เสนอให้ตั้งชื่อเป็นทางเป็นทางการว่า " ซอฟท์บอล " และก็ยอมรับเป็นทางการตั้งแต่นั้นเป็นมาจนถึงปัจจุบัน

ในปี ค.ศ. 1933 ได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการ (The International Joint Rules Committee of Softball) เพื่อกำหนดกฎเกณฑ์และกติกาในการเล่น โดยปรับปรุงจากของเดิมตั้งเป็นกติกาสากลที่ใช้กันทั่วโลก และได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศถึง 12 ภาษา เป็นแนวเดียวกันในที่สุดก็สำเร็จ และจัดพิมพ์ขึ้นเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ใช้บังคับทั่วประเทศในฤดูการแข่งขันต่อมา

ปัจจุบันกีฬาซอฟท์บอลในสหรัฐอเมริกากำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงพอ ๆ กับกีฬาเบสบอล จากผลการประชุมคณะกรรมการ ณ กรุงวอชิงตัน ดี.ซี. เมื่อเดือนตุลาคม ปี ค.ศ. 1934 จัดโดย Recreation Congress ทำให้กีฬาซอฟท์บอลเป็นกีฬาประจำชาติ มีการแข่งขันระหว่างเมืองต่อเมือง ระหว่างมลรัฐ ตลอดจนฝั่งตะวันตก และร่วมดำเนินการโดย The Joint Rules Committee ร่วมกับสมาคมซอฟท์บอลแห่งประเทศไทย

ซอฟท์บอลเริ่มนำมาเล่นเป็นกีฬาระหว่างประเทศในราวปี ค.ศ. 1950 และในปี ค.ศ. 1965 ได้ขยายการเล่นจากไม่กี่ประเทศเป็นกว่า 50 ประเทศ

การแข่งขันระหว่างประเทศสำหรับทีมหญิง ได้เริ่มขึ้นในปี ค.ศ. 1965 ณ กรุงเมลเบิร์นประเทศออสเตรเลีย โดยมีประเทศเข้าร่วมการแข่งขัน 5 ประเทศ ซึ่งทีมสหรัฐอเมริกาเป็นฝ่ายพ่ายแพ้แก่ทีมเจ้าบ้าน คือ ออสเตรเลียไป 1 – 0 ในเกมสุดท้าย

ส่วนการแข่งขันชิงแชมป์โลกของทีมชายได้เริ่มต้นในปี ค.ศ. 1966 ณ เม็กซิโกซิตี ประเทศเม็กซิโก มีประเทศเข้าร่วมแข่งขัน 12 ประเทศ ผลการแข่งขันปรากฏว่าทีมสหรัฐอเมริกาได้รับตำแหน่งชนะเลิศ

ในปี ค.ศ. 1968 การแข่งขันชิงแชมป์โลกประเภททีมชายครั้งที่ 2 ได้เริ่มต้นในสหรัฐอเมริกา มีประเทศเข้าร่วมแข่งขัน 15 ประเทศ ผลการแข่งขันปรากฏว่าทีมสหรัฐอเมริกาได้รับตำแหน่งชนะเลิศ

ในปี ค.ศ. 1970 การแข่งขันชิงแชมป์ระหว่างทีมหญิงครั้งที่ 2 ได้จัดขึ้นอีกครั้งที่เมือง โอซากา ประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกาเป็นทีมที่ถูกคาดหวังว่าจะชนะอย่างเคย มีประเทศเข้าร่วมแข่งขัน 10 ประเทศ และเป็นอีกครั้งที่ทีมสหรัฐอเมริกาต้องพลาดเหรียญทองไป โดยทีมญี่ปุ่นเป็นทีมที่ชนะ รวมทั้งการชนะต่อทีมสหรัฐอเมริกา 1 – 0 โดยมีผู้ชมถึง 30000 คน ในเกมสุดท้าย

ใน ค.ศ. 1972 การแข่งขันชิงแชมป์เปียน ซอฟท์บอลประเภททีมชาย ที่จัดขึ้นที่เมืองมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ผลปรากฏว่าทีมชายคานาดาได้แชมป์โลก มีทีมสหรัฐอเมริกาได้รองแชมป์

ความสำเร็จที่สำคัญในด้านการพัฒนาดักกีฬาซอฟท์บอลระหว่างประเทศ คือ การก่อตั้งสมาคมซอฟท์บอลระหว่างประเทศ โดยมี W.W. Kethon เป็นประธาน Kethon เป็นผู้ซึ่งอุทิศความพยายามและค่าใช้จ่ายอย่างมากในการส่งเสริมในกีฬาในประเทศต่าง ๆ เพื่อให้เป็นกีฬาที่เล่นกันทั่วไปทั้งชายหญิง คนหนุ่มสาว และคนทั่ว ๆ ไป แม้กระนั้นซอฟท์บอลก็ยังไม่บรรลุความสำเร็จสู่เป้าหมายสูงสุด คือ การเข้าร่วมในกีฬาโอลิมปิก

ประวัติศาสตร์กีฬาซอฟท์บอลในประเทศไทย

กีฬาซอฟท์บอลในประเทศไทย เริ่มมีการเรียนในโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษากลาง เมื่อ พ.ศ. 2494 โดยนาย Raph H. Johnson ชาวอเมริกัน แต่การเล่นยังไม่แพร่หลายและตั้งแต่ปี พ.ศ. 2502 เป็นต้นมา ชาวอเมริกันและนักธุรกิจจากญี่ปุ่นได้ร่วมกันจัดการแข่งขันอีก แม้จะมีผู้สนใจเพิ่มขึ้นอยู่ในวงจำกัด คือ ในกรุงเทพฯ เท่านั้น และในปี พ.ศ. 2503 กรมพลศึกษาได้เปิดรับสมัครการแข่งขันกีฬาซอฟท์บอลกีฬามหาวิทยาลัยทั้งประเภทชายและประเภทหญิง มีผู้เข้าร่วมการแข่งขันพอสมควร

ในปี พ.ศ. 2509 ได้มีกรรมการผู้ริเริ่มการจัดตั้งสมาคมซอฟท์บอลขึ้นคือ นาย สวัสดิ์ เลขยานนท์ นาย ขวัญชัย เขาว์สุโข นาย จันทร ผ่องศรี นาย ธนิต ขำวัฒนพันธ์ นาย พิพิธพร แก้วมุกดา นาย วิฑูร ภัทโรภาส และ รศ.ดร. ปัญญา สมบุญมิลปี และในปีเดียวกันนี้เอง นาย สวัสดิ์ เลขยานนท์ ได้ขออนุญาตจัดตั้งสมาคมซอฟท์บอลแห่งประเทศไทยขึ้น โดย นาย สวัสดิ์ เลขยานนท์ เป็นนายกสมาคม และเข้าร่วมในสมาชิกสมาคมพันธ์กีฬาซอฟท์บอลสากลในปีนั้นเอง และได้จัดให้มีการแข่งขันสาธิตระหว่างทีมหญิงไทยกับทีมหญิงฟิลิปปินส์ เมื่อคราวกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ที่ไทยเป็นเจ้าภาพ

ต่อมาปลายปี พ.ศ. 2519 นาย สวัสดิ์ เลขยานนท์ ได้ถึงแก่กรรมลงจึงได้มีการเลือกตั้งให้ ศาสตราจารย์ระพี สาคริก เป็นนายกสมาคมตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2520 ได้ชื่อสมาคมเต็ม ๆ ว่า

"สมาคมซอฟต์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย" (The Amateur Softball Association of Thailand) มีเครื่องหมายเป็นรูปสนามและลูกซอฟต์บอลบนแผนที่ประเทศไทย สำนักงานสมาคมอยู่ที่บริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน และด้วยเหตุที่กลุ่มคณะกรรมการของสมาคมประกอบไปด้วยคนหนุ่มและบุคคลที่อยากเห็นความก้าวหน้าของกีฬาซอฟต์บอลอย่างแท้จริง จึงร่วมมือกันอย่างจริงจังจัดให้มีการเปิดรับสมาชิกของสมาคม จัดการแข่งขันทั้งประเภทมหาวิทยาลัยและประชาชนเพื่อเผยแพร่ดังพอสรุปการจัดการแข่งขันได้ดังนี้ คือ

ครั้งที่ 1 Thailand Open Softball Tournament (5 – 6 ก.พ. 2520)

ครั้งที่ 2 Slow Pitch Softball Tournament (2 – 3 เม.ย. 2520)

ครั้งที่ 3 Fast Pitch Softball League (10 เม.ย. – 10 ก.ค. 2520)

ครั้งที่ 4 Special Fast Pitch Softball Tournament (16 ก.ค. 2520)

จากการแข่งขันเป็นที่น่าสนใจพบว่า กีฬาซอฟต์บอลเป็นกีฬาที่ประชาชนนิยมมากยิ่งขึ้น และจากวันที่ 17 กันยายน 2520 ถึง 4 ธันวาคม 2520 ทางสมาคมได้เปิดการคัดเลือกตัวนักซอฟต์บอลทีมชาติทั้งทีมหญิงและทีมชาย เพื่อส่งไปแข่งขัน ณ ประเทศฟิลิปปินส์ในเดือนธันวาคม 2520 เป็นที่คาดหมายกันว่า กีฬาซอฟต์บอลจะเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่กว้างขวางและนิยมเล่นกันมากเหมือนกีฬาประเภทอื่น ในอนาคตอันใกล้ต่างประเทศจะรู้จักประเทศไทยดีขึ้นในเชิงกีฬาซอฟต์บอล ถ้าผู้ใหญ่และเยาวชนของชาติช่วยกันส่งเสริมและสนับสนุนกันอย่างเต็มที่มากกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบัน

ประโยชน์ของกีฬาซอฟต์บอล

1. ทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับการฝึกหัดเกิดความคล่องแคล่วว่องไวมีการประสานงานกันในระบบต่าง ๆ ของอวัยวะในร่างกายให้ดีขึ้นมีประสิทธิภาพ
2. ทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นคนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีใจคอก่อนแน่น มีความอดทนอดกลั้น รู้จักการตัดสินใจสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี มีความเสียสละเพื่อส่วนรวม เคารพสิทธิของผู้อื่นและมีความรับผิดชอบ
3. ทางด้านอารมณ์ ทำให้เกิดการควบคุมอารมณ์ได้ดี มีระเบียบวินัย สุขุมรอบคอบ หนักแน่น และมีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ได้
4. ทางด้านสังคม ทำให้รู้จักมารยาทในการเข้าร่วมสังคมได้ดีสามารถเป็นผู้นำ – ผู้ตามในสังคมได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า การเล่นกีฬาซอฟต์บอลเป็นการพัฒนาประสิทธิภาพของทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าเป็นอย่างมาก ทั้งต่อตัวของนักกีฬาเองจนกระทั่งรวมถึงประเทศชาติ เพราะกีฬาซอฟต์บอลเป็นกีฬาที่มีประโยชน์มากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และยังก่อให้เกิดความสนุกสนานอีกด้วย

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

คำว่า แรงจูงใจ หรือ Motivation มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Movere แปลว่า การเคลื่อนไหว นักจิตวิทยาที่ศึกษาเรื่องแรงจูงใจจะให้ความสำคัญกับสิ่งเร้าภายนอกภายนอกและสิ่งเร้าภายในที่เป็นพลังผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะ ทิศทาง และปริมาณที่แตกต่างกัน นั่นก็คือ แรงจูงใจเป็นพลังผลักดันให้มนุษย์มีการเคลื่อนไหวเพื่อไปสู่เป้าหมายของแต่ละคนที่ต้องการ ถ้าขาดแรงจูงใจ มนุษย์อาจเปรียบได้กับหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่เคลื่อนไหวตามคำสั่งหรือความต้องการของผู้อื่น และพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างของมนุษย์จะไม่เกิดขึ้นถ้าขาดแรงจูงใจ (แสงเดือน ทวีสิน. 2539 : 91)

ความหมายของแรงจูงใจ

ในที่นี้ขอล้างถึงความหมายของแรงจูงใจออกเป็น 2 แนว กล่าวคือ แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน และแรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา

แรงจูงใจในความหมายของผู้ฝึกสอน คือ การหาวิธีชักจูงให้นักกีฬาปฏิบัติกิจกรรมที่นักกีฬาอาจไม่ประสงค์จะปฏิบัติ

แรงจูงใจในความหมายของนักกีฬา คือ สาเหตุที่นักกีฬานำขึ้นมาอ้างเพื่อทำกิจกรรมใด ๆ ให้สำเร็จ หรือเมื่อประสบความสำเร็จ

จึงสรุปได้ว่า แรงจูงใจ คือ ความต้องการของคน และถ้าแต่ละคนมีความต้องการในสิ่งใด ๆ คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการนั้น ๆ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจของคนให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับทุกคนในอันที่จะทำให้คนแต่ละคนกระทำ หรือไม่กระทำกิจกรรมใด ๆ ก็ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของคน ๆ นั้น (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541 : 21)

ทรงพล ภูมิพัฒน์ (2540 : 99) ได้กล่าวถึงความหมายของแรงจูงใจว่า คือพลังแรงภายในของบุคคลที่ทำให้คนเราเกิดพฤติกรรมและความควบคุมแนวทางของพฤติกรรมให้บรรลุจุดหมาย

แสงเดือน ทวีสิน (2539 : 91) ได้สรุปคำกล่าวของนักปรัชญาชาวกรีกว่า มนุษย์เราได้รับการกระตุ้นให้แสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความสุขคือแรงจูงใจที่สำคัญที่สุดของมนุษย์

องค์ประกอบของแรงจูงใจ

นักจิตวิทยายุคปัจจุบันได้เสนอความเห็นเพิ่มเติมว่า การกระทำความเข้าใจในเรื่องแรงจูงใจ มนุษย์นั้นจะพิจารณาเฉพาะทางด้านจิตใจอย่างเดียวไม่ได้แต่ต้องพิจารณา องค์ประกอบทางด้านอื่นด้วย ซึ่งนักจิตวิทยาได้สรุปองค์ประกอบของแรงจูงใจมี 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบทางด้านกายภาพ (biological factor) ในองค์ประกอบด้านนี้จะพิจารณาถึงความต้องการทางกายภาพของมนุษย์ เช่น ความต้องการปัจจัย 4 เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ได้ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้องการเหมือนกันหมด เพราะถ้าขาดมนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ไม่ได้

2. องค์ประกอบทางด้านการเรียนรู้ (learned factor) องค์ประกอบทางด้านนี้เป็นผลสืบเนื่องจากข้อแรก ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนไม่สามารถได้รับการตอบสนองความต้องการในปริมาณ ชนิด และคุณภาพตามที่ตนเองต้องการ และหลาย ๆ ครั้ง สิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขในการสร้างแรงจูงใจของมนุษย์ ดังนั้นองค์ประกอบทางด้านนี้จึงมีความสำคัญต่อเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ที่จำเป็นต้องศึกษาเพื่อทำความเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

3. องค์ประกอบทางด้านความคิด (cognitive factor) องค์ประกอบในด้านนี้มีส่วนสำคัญในการเกิดแรงจูงใจของมนุษย์ ทั้งนี้เพราะความคิดทำให้เกิดเป็น ความเชื่อ ทศนคติและค่านิยม อันส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมโดยตรง (แสงเดือน ทวีสิน. 2539 : 91-92)

ลักษณะของแรงจูงใจ

แรงจูงใจแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) เป็นสภาวะที่บุคคลต้องการที่จะกระทำหรือเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างด้วยตนเองไม่ต้องอาศัยการชักจูงจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจพิเศษ ความรู้สึกนึกคิด หรือทัศนคติของแต่ละบุคคล ซึ่งผลักดันให้เกิดพฤติกรรมแรงจูงใจที่มีและเกิดขึ้นในตัวบุคคลเกิดขึ้นจาก

1.1 ความสนใจ (interest) ช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจขึ้น

1.2 ความต้องการ (needs) กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรม ออกมา เช่น ความต้องการความสำเร็จ กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจภายใน

1.3 เจตคติ (attitude) เป็นความรู้สึก (feeling) หรือความคิดเห็น (opinion) ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งนักจิตวิทยาจัดเป็นแรงจูงใจภายใน

2. แรงจูงใจภายนอก (extrinsic motivation) หมายถึงแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคล ซึ่งมีผลกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามความต้องการหรือตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ได้แก่เป้าหมายต่าง ๆ เช่น รางวัล คำชมเชย หรือกำลังใจ ซึ่งสิ่งที่เป็นแรงจูงใจ ได้แก่

2.1 เป้าหมาย (goal) ของการเรียน การทำงาน หรือกิจกรรมใด ๆ เป็นสิ่งกระตุ้นให้คนเกิดแรงจูงใจกระทำพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เช่น สนใจ ตั้งใจ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.2 ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า (knowledge of progress) เมื่อบุคคลทราบถึงความก้าวหน้าในการเรียน หรือการกระทำใด ๆ ย่อมทำให้เกิดแรงจูงใจและมีกำลังใจ (encourage) ในการทำงานให้ดียิ่งขึ้นไป

2.3 เครื่องล่อ (incentive) อันได้แก่

2.3.1 การให้รางวัล เช่นการชมเชย กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ

2.3.2 การชมเชย (praise) อาจเป็นด้วยวาจาหรือลายลักษณ์อักษร

2.3.3 การแข่งขัน (competition) นักจิตวิทยาแนะนำว่าควรแข่งขันกับตนเองดีที่สุด จะช่วยให้เกิดความสนใจ ตั้งใจ ขยัน และใช้ความสามารถเต็มที่

ในปัจจุบันวงการกีฬาทั่วโลกตื่นตัวกับการให้แรงจูงใจภายนอกกับนักกีฬามาก โดยจะเห็นได้จากการตั้งรางวัลสูง ๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาดังใจฝึกซ้อม และนำมาซึ่งชัยชนะในเกมการแข่งขันจนบางครั้งลืมนึกถึงการให้แรงจูงใจภายในแก่นักกีฬา นอกจากนั้นตัวของนักกีฬาเองก็มีความต้องการอยากได้ของรางวัล เพราะรางวัลเป็นแรงจูงใจที่สามารถจับต้องได้ และเป็นรูปธรรม ซึ่งผิดกับนักกีฬาในสมัยก่อนมาก นักกีฬาในสมัยก่อนเล่นกีฬา และประสบความสำเร็จ เพราะมีแรงจูงใจภายในเป็นสิ่งที่สำคัญ นักกีฬาทีมชาติฝึกซ้อม และตั้งใจเล่นอย่างเต็มความสามารถในเกมการแข่งขันเพื่อเกียรติยศของประเทศมีความต้องการอยากเล่นอย่างจริงจัง โดยไม่ได้มีการตั้งรางวัลเหมือนดังเช่นปัจจุบัน

จึงสรุปได้ว่า ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลายควรหันมาสนใจการให้แรงจูงใจภายในแก่นักกีฬาบ้าง เพื่อจะให้นักกีฬาได้เห็นถึงคุณค่าของการเล่นกีฬาประเภทนั้น ๆ และเล่นกีฬาเพื่อกีฬา ไม่ใช่เล่นกีฬาเพื่อล่าของรางวัลเหมือนกับปัจจุบัน

ความสำคัญของแรงจูงใจ

ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ต้องใช้แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่คุณฝึกสอนควรปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรสร้างความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬาเกิดความตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม การสร้างความสนใจทำได้หลายวิธี เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอนเบื้องต้น

2. จุดมุ่งหมาย (Objective) หมายถึง สิ่งที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม เช่น ผู้ฝึกสอนต้องพูดถึงจุดมุ่งหมายของแบบฝึกว่าแบบฝึกนี้ฝึกซ้อมเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องฝึกซ้อมแบบฝึกนี้ เป็นต้น

3. สิ่งล่อใจ (Incentives) หมายถึง สิ่งที่ผู้ฝึกสอนใช้เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงกระตุ้นและตื่นตัวในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน วิธีการในการให้สิ่งล่อใจ เช่น การให้คำชมเชย การติเตียน การให้รางวัล และการลงโทษ เป็นต้น

4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรมีการทดสอบความก้าวหน้าของนักกีฬา หลังจากการฝึกซ้อมทักษะ หรือฝึกปฏิบัติแบบฝึกต่าง ๆ แล้ว และการทดสอบนักกีฬาควรทำอยู่เสมอ เพื่อให้นักกีฬาเกิดความตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม

5. ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of Progress) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาได้ทราบผลของการทดสอบว่านักกีฬาปฏิบัติอยู่ในระดับคุณภาพใด และมีข้อผิดพลาดที่จุดใดบ้าง โดยอาจจะอธิบายหรือชี้ให้นักกีฬาแต่ละคนทราบถึงข้อผิดพลาดนั้น ๆ เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจที่จะปรับปรุงการฝึกซ้อมให้ดีขึ้น

หน้าที่และอิทธิพลของแรงจูงใจ

ลักษณะโดยทั่วไปอันเป็นธรรมชาติของแรงจูงใจ ก็คือ การกระตุ้นผลักดันเร้าให้มนุษย์เรากระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายฉะนั้นแรงจูงใจจึงทำหน้าที่ 2 ประการคือ

1. กระตุ้น (energizing) ให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมอยากที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามใจปรารถนา ส่งเสริมให้ทำงานจนสำเร็จ
2. ชี้แนวทาง (directing) ให้ร่างกายกระทำพฤติกรรม นำพฤติกรรมของเด็กให้ตรงทิศทางเพื่อบรรลุถึงความสำเร็จที่ต้องการ แรงจูงใจจะช่วยชี้แนวทางอันควรประพฤติปฏิบัติแก่อื่นหรือให้กระทำพฤติกรรม บังคับหรือกำหนดพฤติกรรมให้ดำเนินไปตามวิถีทางที่พึงประสงค์ผลักดันให้ประกอบกิจกรรมจนประสบผลสำเร็จ

นอกจากนี้ ทรงพล ภูมิพัฒน์ (2540 : 100) ยังได้กล่าวถึงอำนาจหรืออิทธิพลของแรงจูงใจดังนี้

1. ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไป
2. ทำให้สภาพอารมณ์เปลี่ยน
3. ก่อให้เกิดนิสัยความเคยชิน
4. ช่วยสร้างความรู้สึกรู้สึก ความเชื่อมั่น หักสนคติ คุณค่า
5. ทำให้เกิดความมุ่งมั่น อยากได้สิ่งต่าง ๆ และจัดการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมเสียใหม่

ทฤษฎีแรงจูงใจ

ไม่มีทฤษฎีหนึ่งทฤษฎีใดที่เกี่ยวข้องหรือที่จะตอบปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจได้ทั้งหมด ถึงแม้ว่าบางทฤษฎีจะได้รับการยอมรับอย่างมากก็ตาม แต่ก็ยังตอบปัญหาทางจิตวิทยาการกีฬาได้

เพียงบางส่วนเท่านั้น แรงจูงใจมีลักษณะโครงสร้าง 2 ประการ คือโครงสร้างของพลัง และทิศทางการเกิดพฤติกรรม Roberts (นันทวรรณ เรื่องสกุล. 2545 : 13)

ทฤษฎีแรงจูงใจสร้างขึ้นเพื่ออธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ว่าทำไมเขาเหล่านั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยพิจารณาที่

1. ความเข้มข้นของพฤติกรรม (behavioral intensity) ได้แก่ การพยายามอย่างหนัก (ถ้าพยายามหนักแสดงว่ามีแรงจูงใจสูง)
2. ความพยายาม (persistence) ได้แก่ ความต่อเนื่องของงานที่ทำ หรือความหนักของงาน (ถ้าพยายามทำนานแสดงว่าแรงจูงใจต่อกิจกรรมนั้นสูง)
3. ตัวเลือกกิจกรรม (choice of possibilities) ได้แก่ การอยากเล่นกีฬาประเภทหนึ่ง มากกว่าอีกประเภทหนึ่ง (ถ้าเลือกเล่นบาสเกตบอล แสดงว่ามีแรงจูงใจของบาสเกตบอลดี)
4. ผลของกิจกรรม (performance) ได้แก่ ผลของการทำกิจกรรม นั้นว่าดีถูกต้อง หรือตามที่ต้องการหรือไม่ (ถ้าเล่นดีแสดงว่าแรงจูงใจดี)

ทฤษฎีแรงจูงใจ คือ หลักการกำหนดทิศทางการแสดงออกถึงพฤติกรรมของนักกีฬาซึ่งมีผลกระทบต่อความสำเร็จ หรือล้มเหลวของนักกีฬา ทฤษฎีแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามี 4 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและการประเมินความรู้ (Intrinsic Motivation and Cognitive Evaluation Theory)

แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากภายในโดยไม่มีรางวัล หรือสิ่งล่อใจภายนอกมาเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำพฤติกรรมนั้น ๆ แรงจูงใจภายในเป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุก และสนุกที่จะได้เล่นโดยไม่มีอิทธิพลภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง แรงจูงใจภายในเกิดขึ้นได้อย่างไร เพิ่มขึ้นได้อย่างไรเป็นสิ่งที่ยากจะอธิบาย เพราะแรงจูงใจภายในเกิดขึ้นจากแรงขับภายในที่ต้องการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเท่านั้น ดังนั้น เพื่อที่จะหาคำอธิบายในเรื่องนี้จึงเกิดทฤษฎีการประเมินความรู้ (Cognitive Evaluation Theory)

ทฤษฎีการประเมินความรู้ (Cognitive Evaluation Theory) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Perceive Competence) และการตัดสินใจด้วยตัวเอง (Self – determining) องค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีการประเมินความรู้ คือ

- 1.1 การรับรู้ในการควบคุม (Perceive Controlling) หมายถึง นักกีฬาต้องรับรู้ว่าจะอะไรเป็นแหล่งของสาเหตุ (Locus of Causality) ในการจูงใจให้นักกีฬามาเล่นกีฬา แหล่งของสาเหตุประกอบด้วย แหล่งแรงจูงใจภายในและแหล่งแรงจูงใจภายนอก ดังนั้นนักกีฬาจำเป็นต้องรับรู้และควบคุมแหล่งของสาเหตุที่เล่นกีฬาให้ได้ในช่วงเวลาแรกของการเล่นกีฬา นักกีฬหลายคนรับรู้ว่าการ

ก็พำนัด้วยความสนใจอยากเล่นโดยไม่หวังสิ่งล่อใจ คือ เงิน รางวัล หรือสิ่งของ แต่เมื่อเล่นกีฬาไปนาน ๆ อาจมีแรงจูงใจภายนอกเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาของนักกีฬาได้ เพราะฉะนั้นนักกีฬาต้องรับรู้ในการควบคุมให้ได้ว่าทำไมจึงเล่นกีฬาและเล่นกีฬาเพราะอะไร จำไว้เสมอว่าถ้าเมื่อใดที่แรงจูงใจภายนอกเข้ามามีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เมื่อนั้นแรงจูงใจภายในจะลดลงทันที

1.2 กระบวนการประเมินข้อมูล (Information Process) หมายถึง กระบวนการที่รับรู้ประเมินข้อมูลว่า แรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา กระบวนการประเมินข้อมูลเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรับรู้ถึงความสามารถ และการตัดสินใจด้วยตัวเอง ถ้านักกีฬามีกระบวนการประเมินข้อมูลที่ดีแล้ว จะสามารถประเมินข้อมูลได้เลยว่าแรงจูงใจภายใน หรือแรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเล่นกีฬา เช่น นักกีฬาเล่นกีฬาเพราะความสนใจที่จะเล่น ไม่ใช่เพราะรางวัล ก็จะทำให้ให้นักกีฬาเล่นกีฬาเพื่อกีฬา แต่ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬาเล่นกีฬาเพราะเงินรางวัล นักกีฬาก็จะเล่นกีฬาเพื่อรางวัลเพียงอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงแรงจูงใจภายในอีกเลย

2. ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation Theory)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ หมายถึง แรงจูงใจที่เป็นลักษณะนิสัยเผชิญหน้า หรือถอยหนีทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน รวมทั้งความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ ตามทฤษฎีของแมคคิลแลนด์ แอทคินสัน (McClelland – Atkinson Theory) อธิบายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือ แรงจูงใจที่ต้องการรู้เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ หรือถอยหนีความล้มเหลว (Cox. 1994 : 212 – 215)

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นองค์ประกอบที่เกิดจากความต้องการที่จะประสบความสำเร็จด้วยความต้องการที่จะถอยหนีความล้มเหลว สิ่งที่จะเพิ่มขึ้นจากผลลบ คือแรงจูงใจภายนอกที่เข้ามามีอิทธิพลและความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาจะแสดงความสามารถออกมาต่ำกว่ามาตรฐาน เพราะนักกีฬาประเมินว่ากิจกรรมนั้นไม่ได้ท้าทายความสามารถ แรงจูงใจที่ต้องการแสดงความสามารถเต็มที่จะลดลง ส่วนนักกีฬาที่แสดงความสามารถออกมาได้สูงหรือสูงกว่ามาตรฐานเพราะนักกีฬาประเมินว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ นักกีฬาเกิดความสนุก ต้องการแข่งขันและเล่นเต็มความสามารถสูงสุดจนเกิดพฤติกรรมกล้าเสี่ยง

ต่อมาทฤษฎีนี้ได้พัฒนาเป็นทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของฮาร์เตอร์ (Harter Competence Motivation Theory) โดยอธิบายว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ คือแรงจูงใจที่เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีความพยายามที่ยากจะทำสิ่งที่ยากขึ้นและมีความต้องการที่จะฝึกสิ่งที่ยากขึ้นไปเรื่อย ๆ รับรู้ว่าตนเองประสบความสำเร็จ และสามารถทำในสิ่งที่ยากขึ้นได้

ดังนั้นในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่มีการรับรู้หรือถูกทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถก็จะเกิดความมั่นใจ มีความต้องการที่จะฝึกซ้อมสิ่งที่ยากยิ่งขึ้น และมีแรงจูงใจที่จะ

กระทำในสิ่งที่ยากมากขึ้น นอกจากนั้น แบนดูรา (Bandura. 1977 : 191-192) ได้เสนอการสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถไว้ ดังต่อไปนี้

2.1 การรับรู้ถึงความสำเร็จ (Perceive Success) นักกีฬาควรได้รับการฝึกให้มีการรับรู้ถึงความสำเร็จ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ที่สำคัญเน้นถึงความสำเร็จในความพยายามที่จะเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถมากกว่าที่จะมุ่งผลแพ้ ชนะ ของการแข่งขันกีฬานั้น ๆ เมื่อนักกีฬาได้พยายามที่จะเล่นกีฬาได้สำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ต่อไปควรที่จะกำหนดเป้าหมายให้ยากขึ้น เพื่อให้นักกีฬาจะได้เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสามารถของนักกีฬาด้วย

2.2 การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) เป็นการใช้คำพูดกระตุ้นโดยผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา การใช้คำพูดกระตุ้นนั้นเป็นการให้ผลย้อนกลับในทางบวก ซึ่งสามารถทำได้ทั้งขณะฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

2.3 การเลียนแบบจากประสบการณ์ (Vicarious Experience) เป็นการเรียนแบบประสบการณ์จากบุคคลที่มี อายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกับนักกีฬา เพื่อเป็นแม่แบบและเปรียบเทียบตนเองนอกจากนั้นแล้วอาจนำประสบการณ์การแก้ไขปัญหาของนักกีฬาที่ตนเองเลียนแบบมาใช้กับตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในขณะฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา

2.4 การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) การเล่นกีฬาให้ได้ผลสูงที่สุดนั้นควรมีระดับแรงกระตุ้นที่พอเหมาะ (Optimal Arousal) ไม่ควรให้อยู่ในระดับที่สูงหรือต่ำเกินไป ดังนั้นการจัดปรับแรงกระตุ้นเป็นสิ่งที่ช่วยให้การฝึกซ้อม และการแข่งขันได้ผลเต็มความสามารถของนักกีฬา

3. ทฤษฎีการอ้างสาเหตุ (Attribution Theory)

ไฮเดอร์ (Roberts. 1992 : 9-11 ; Citing Heider. 1958) อธิบายว่า ความพยายามของมนุษย์ในการอ้างสิ่งต่าง ๆ เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจในการกำหนดพฤติกรรม และเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเองจะทำให้แรงจูงใจในการกระทำนั้นมั่นคงยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถอธิบายความสามารถของตนเองด้วยทฤษฎีการอ้างสาเหตุของไฮเดอร์ ประกอบด้วย ปัจจัยประกอบส่วนบุคคล คือ ความสามารถ (Ability) และความพยายาม (Effort) และปัจจัยประกอบสิ่งแวดล้อม คือ ความยากของงาน (Task difficulty) และโชค (Luck)

ต่อมาทฤษฎีการอ้างสาเหตุได้รับการพัฒนาโดยไวเนอร์ (Weiner. 1981 : 37 – 48) โดยแบ่งการอ้างสาเหตุออกเป็น 2 ด้าน คือ ความคงที่ (Stability) ประกอบด้วย ความคงที่ (Stable) ความไม่คงที่ (Unstable) กับ แหล่งการควบคุม (Locus of Control) ประกอบด้วย แหล่งภายใน (Internal)

และแหล่งภายนอก (External) ไวนเนอร์เชื่อว่าการอ้างสาเหตุของมนุษย์ประกอบด้วย ความยากของงาน (Task difficulty) ความพยายาม (Effort) ความสามารถ (Ability) และโชค (Luck)

ต่อมาไวนเนอร์ได้พัฒนาทฤษฎีของตนเองโดยกล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงความสามารถนั้น ไม่ได้มีเพียง แหล่งควบคุม (Locus of Control) และความคงที่ (Stable) เท่านั้น แต่ยังมีอีกปัจจัยหนึ่ง คือ ความสามารถในการควบคุม (Controllability) ซึ่งปัจจัยนี้ประกอบด้วย การควบคุมได้ (Controllable) และการควบคุมไม่ได้ (Uncontrollable) นอกจากนั้นแล้วไวนเนอร์ยังได้เปลี่ยนคำจากคำว่า แหล่งการควบคุม (Locus of Control) มาเป็นคำว่า แหล่งสาเหตุ (Locus of Causality) เพื่อที่จะให้ผู้อ่านไม่มีการสับสนกับคำที่คล้ายคลึงกัน ของคำว่า การควบคุมได้ (Controllable) การควบคุมไม่ได้ (Uncontrollable) และแหล่งการควบคุม (Locus of Control)

4. ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting Theory)

เป้าหมาย (Goal) คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะกระทำให้สำเร็จ

ล็อก และแลตแฮม (Locke and Latham, 1985 : 205 – 222) อธิบายถึง หลักการทำงานในทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายว่า เป็นกระบวนการและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ดังต่อไปนี้

4.1 ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อทิศทาง ความหนักของงาน ความเพียรพยายาม รวมทั้งการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น

4.2 องค์ประกอบ 4 ประการที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน

4.3 องค์ประกอบทางสถานการณ์ กลไกของการกำหนดเป้าหมายที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงานหรือการเล่นกีฬา

การกำหนดเป้าหมายที่มีอิทธิพลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ คือ

1. เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความตั้งใจและการกระทำโดยตรง

ผู้ฝึกสอนกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อม หรือแข่งขันให้กับนักกีฬา การกำหนดเป้าหมายเป็นการกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬา ทั้งยังเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬาดังใจในการฝึกซ้อมและตั้งใจในการแข่งขัน

2. การใช้พลังงานในการเล่นหรือแข่งขัน

ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจและเตรียมตัวเพื่อกระทำการกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้นนักกีฬาควรจะสามารถพลังที่ตนเองใช้หรือทุ่มเทให้กิจกรรมนั้น ได้อย่างเหมาะสมด้วย เพราะนักกีฬาสามารถใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน รู้จักแบ่งเวลาและจังหวะของการใช้พลังให้พอดีกับกิจกรรมที่วางในช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงสุดท้าย ควรเป็นอย่างไร เช่น การแข่งขันวิ่งระยะไกลนักกีฬาควรจะสามารถแผนการวิ่งว่าควรใช้พลังงานอย่างไรจนกว่าจะถึงเส้นชัย เป็นต้น

3. ความพยายามต้องานระยะยาว

การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมจะส่งผลถึงความอดทน หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วย นักกีฬาที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทนและความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่านักกีฬาที่ไม่มีการกำหนดเป้าหมาย

4. การพัฒนายุทธวิธีการสร้างแรงจูงใจ

การกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนายุทธวิธีในการฝึกซ้อม การวางแผนในการฝึกซ้อม และการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ผู้ฝึกสอนมีวิธีปฏิบัติ คือควรกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้จักการจัดตารางเวลาของตนเองกับตารางการฝึกซ้อมให้เหมาะสมเพื่อช่วยให้นักกีฬาได้รู้จักการจัดการกับตนเอง โดยรู้ว่าเวลาไหนควรฝึกซ้อม หรือทำกิจกรรมอื่นที่เหมาะสม

แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย

อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดแรงจูงใจดังนี้ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 53 – 55)

1. แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (motivation to initiate participating sport or exercise) คือ

1.1 เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับความสวยงาม (physical appearance) และสมรรถภาพทางกาย ต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (medical reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2.1 อาการที่นำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น ปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

1.2.2 มีอาการเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดไหล่หัวเรื้อรัง

1.2.3 การฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย หรือหลังจากที่อวัยวะหยุดการเคลื่อนไหวนาน ๆ

1.2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานประจำ

1.3 เป็นเหตุผลทางสังคม (affiliation)

1.3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการเข้าสังคม

1.3.2 ต้องการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

1.3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อสื่อสารระหว่างกลุ่มสมาชิก เช่น การเล่นเกมระหว่างผู้บริหาร

1.3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม เพื่อสร้างชื่อเสียงทางการกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติ เพื่อให้ได้เงินและการยอมรับของคนรอบข้าง

1.3.5 ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง

1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อการกีฬา (attitude toward sport)

1.4.1 การเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

1.4.2 มีการศึกษาและประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกาย กิจกรรมนั้นท้าทายความสามารถ

2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย (motives to continue participating sport or exercise) คือ

2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (psychological reason) :

2.1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (self – motivation) ลักษณะบุคลิกภาพแบบ A (type A) ที่ชอบสังคมชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (it feels good) มีความสนุกสนาน ท้าทายความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนมีความสามารถ (self - efficacy) ประสบความสำเร็จ (perceive competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง (self – esteem) จากการเล่นกีฬา

2.2 เหตุผลทางสรีระวิทยา (physiological body composition reasons)

2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้นเหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิค ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (situational reasons)

2.3.1 สถานทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่เศรษฐกิจดีพอควรจึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

2.3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายได้

2.3.3 มีเวลาและความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

2.3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างจากชีวิตประจำวัน

2.3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ต่างไปจากที่เคยจำเจ

2.3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย (motive to discontinue participating sport or exercise)

3.1 มีปัญหาส่วนตัว (personal factors)

3.1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสมทำให้หยุดหรือเลิกเล่นกีฬา เช่น คนที่เคยสูบบุหรี่ หรืออ้วน หรือมีโรคที่เกิดอันตรายได้ถ้าออกกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

3.1.2 ศาสนาและวัฒนธรรม ความเชื่อและวัฒนธรรมบางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้ง อายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมของหนุ่มสาว หรือของเพศชายเท่านั้น

3.1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมที่ไม่ดีไม่ประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

3.2 เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม (environmental factors)

3.2.1 การจัดการไม่ดี ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

3.2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน

3.2.3 บรรยากาศในชั้นเรียนลักษณะการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

3.2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีราคาแพง

3.3 เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (activity variables)

3.3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงของการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไปหรือหนักเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสียการเรียนการทำงาน หรือสังคมส่วนอื่น ๆ

3.3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ๆ

3.3.3 กิจกรรมน่าเบื่อไม่หลากหลายไม่มีตัวให้เลือกตามที่ต้องการ

3.3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนั้น ๆ โดยเฉพาะเด็กหรือเยาวชนที่มักเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา

3.3.5 ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปได้ว่าการสร้างแรงจูงใจเป็นการสร้างความพอใจให้เกิดขึ้นกับนักเรียนหรือนักกีฬาซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนหรือนักกีฬาประสบความสำเร็จ ได้มีทัศนคติเชิงบวกอยู่

หลายทฤษฎีที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนพลศึกษา และการกีฬา ได้แก่ ทฤษฎีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจแบบประเมิน ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่าง ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้เกิดจากพื้นฐานการเกิดแรงจูงใจ นอกจากทฤษฎีต่าง ๆ แล้ว การเริ่มเล่น คงเล่น และเลิกเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายก็เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อนักพลศึกษา นักจัดการและนักจิตวิทยา การกีฬาที่จะเข้าใจถึงสาเหตุและแรงจูงใจใน 3 สถานการณ์ดังกล่าวทำให้มีความเข้าใจเพื่อเตรียมการและดำเนินการป้องกัน แก้ไข ปรับปรุงที่จะทำให้นักเรียนหรือบุคคลทั่วไปสนใจที่จะเล่นกีฬาเพิ่มจำนวนมากขึ้น และเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน

ทฤษฎีของการกำหนดเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่ง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งความหวังไว้ (อาร์. 2542 : 194)

มาเทนส์ (Martens. 1987 : 156) กล่าวถึงความหมายของเป้าหมายว่า คือตัวชี้ทิศทางของวัตถุประสงค์ เป็นจุดมุ่งหมายที่เจาะจงพฤติกรรมที่จะทำให้สำเร็จให้ได้

เป้าหมาย (Goal) คือความประสงค์ หรือความมุ่งหมายของการกระทำ และยังกล่าวอีกว่าการกำหนดเป้าหมาย (Goal setting) คือ การกำหนดความมุ่งหมายในสิ่งที่ต้องการ และวางแผนเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ (Weinberg; & Richardson. 1990 : 66)

คอร์ค (Cox. 1994 : 190) ได้อธิบายว่า การกำหนดเป้าหมายเป็นทฤษฎีทางความคิดของการจูงใจ ซึ่งมีผลต่อพลังความสามารถของแต่ละบุคคลที่ ผลักดันให้ประสบความสำเร็จมากกว่าปกติ

นอกจากนี้ Locke และ Latham ยังได้กำหนดและแสดงรูปแบบของทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย และอธิบายถึงหลักการทำงานของทฤษฎีดังกล่าวว่ามีกระบวนการและองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมายที่ดีและเหมาะสมไว้ ซึ่งสามารถอธิบายถึงทฤษฎีของการกำหนดเป้าหมายได้โดยสรุปว่า การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายนั้นจะสามารถบรรลุได้ต้องอาศัยการปฏิบัติ ซึ่งในกระบวนการปฏิบัตินั้นมีองค์นั้นมีหลายประการที่มีอิทธิพลต่อสำเร็จของงาน เช่น ความสามารถของนักกีฬา ประเภทของกิจกรรม หรือความพยายาม ไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งถ้าองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในสถานะที่เหมาะสม และเสริมด้วยการให้แรงจูงใจในรูปแบบต่าง ๆ แล้วบุคคลนั้นก็จะสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจได้ ซึ่งความพึงพอใจเหล่านี้อาจจะออกมาในรูปแบบของการฝึกการเป็นที่ยอมรับ หรือทำให้ผู้ฝึกเกิดความท้าทายในอันที่จะพยายามบรรลุสู่เป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นวงจรในลักษณะนี้เรื่อย ๆ

ชนิดของเป้าหมาย

นักจิตวิทยาการกีฬาแบ่งเป้าหมายออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 97) ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. เป้าหมายเชิงนามธรรม (Subjective goals) เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาในเชิงนามธรรม เช่น จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้มีสมรรถภาพที่ดี เพื่อเล่นหรือแข่งขันกีฬาให้ดีที่สุด เป็นต้น

2. จุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรม (Objective goal) เป็นการกำหนดเป้าหมายในการเล่นกีฬาที่มองเห็นได้ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 เป้าหมายโดยทั่วไป (General objective goals) เป็นจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาแบบทั่วไปแบบกว้าง ๆ เช่น ได้แชมป์เปียนแห่งประเทศไทย ชนะการแข่งขันครั้งนี้ หรือเล่นให้ดีที่สุด

2.2 เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง (Specific objective goals) เป็นการกำหนดเป้าหมาย ที่มีภาระระบุชัดเจนในการเล่นกีฬา หรือเหตุการณ์เฉพาะอย่าง เช่น เพิ่มจำนวนครั้งในการช่วยให้เพื่อนยิงประตูได้อีก 4 ครั้ง หรือยิงประตูให้ได้ 5 ครั้ง ในการแข่งขันครั้งแรก เป็นต้น

อาร์ พันธ์มณี. (2542 : 194) แบ่งลักษณะของการกำหนดเป้าหมายเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป้าหมายรวม เป็นเป้าหมายที่มักจะมีเป้าหมายย่อยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ เช่น มีเป้าหมายในชีวิตว่า จะต้องเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลก แต่ในขณะที่มีอายุน้อยและเรียนหนังสืออยู่ จึงมีเป้าหมายย่อยหลาย ๆ เป้าหมายรวมนั้นคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้คำชมเชยจากครู จะแสดงความสามารถในการวาดรูปเพื่อให้เพื่อน ๆ ยอมรับ

2. เป้าหมายระยะไกล เป็นเป้าหมายที่ได้ตั้งขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งเป้าหมายระยะไกลนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางสมองพอสมควร จะไม่เกิดในเด็กเล็ก ๆ ดังนั้นเป้าหมายระยะไกลอาจจะเกิดประโยชน์สำหรับเด็กในวันหนึ่งข้างหน้า

นอกจากนี้ มาเทนส์ (Martens. 1987 : 156) ยังได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป้าหมายผลสุดท้าย (Outcome goal) คือเป้าหมายที่เน้นถึงผลลัพธ์ของการแข่งขัน เช่น การชนะในเกมถัดไป หรือการชนะหลาย ๆ เกมระหว่างฤดูกาล รวมถึงการเป็นผู้ชนะ

2. เป้าหมายในการปฏิบัติ (Performance goal) คือเป้าหมายที่มุ่งเน้นถึงการพัฒนาการของพฤติกรรมหรือความสามารถเฉพาะอย่าง เช่น การยิงลูกโทษให้ได้ 90% หรือการลดการทำลูกเสียของแต่ละคนให้เหลือ 30%

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเห็นว่าการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติมีประโยชน์มากในการพัฒนาความสามารถ ซึ่งโดยทั่วไปนักกีฬาจะกำหนดเป้าหมายผลสุดท้าย ด้วยเหตุผลนี้นักกีฬาจึงควร

ได้รับการเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเป้าหมายในการปฏิบัติ และเป้าหมายผลสุดท้าย ให้เขาได้รู้จักที่จะกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงและยากพอสมควร (Cox. 1994 : 192)

ปัญหาในการกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายมักพบปัญหาดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายมากข้อหรือหลายอย่างทำให้เกิดความสับสน ยากที่มุ่งมั่นให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ทุกข้อทำให้ความพยายามลดลง ดังนั้นการกำหนดเป้าหมายที่ดีควรเป็นจุดมุ่งหมายที่สั้น เข้าใจง่าย ไม่ควรมีหลายข้อในขณะเดียวกัน
2. ลืมนึกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จุดมุ่งหมายที่ดีควรกำหนดโดยนักกีฬาที่มีผู้ฝึกสอน และเพื่อนนักกีฬาคอยช่วยเหลือและให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้แก่นักกีฬานั้นผูกมัดตัวเองในการใช้ความพยายามเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายมากกว่าการบังคับ
3. การกำหนดเป้าหมายที่กว้างเกินไป การกำหนดเป้าหมายที่ดีควรเฉพาะบ่งชี้ชัดเจน ระยะเวลา และวิธีการ วัดผลได้
4. การกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงไม่ได้ เพราะเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากเกินความสามารถของนักกีฬา หรือยากเกินกว่าความพยายามที่จะทำให้บรรลุได้
5. เป็นจุดมุ่งหมายแบบผลสุดท้าย คือเป็นจุดมุ่งหมายที่วัดพัฒนาการที่ผลแพ้ – ชนะ ที่สามารถทำให้นักกีฬามีความมุ่งมั่นแรงกล้า หรือหมดความพยายาม
6. การกำหนดเป้าหมายรองเพื่อสนับสนุนเป้าหมายหลัก ดังนั้นเมื่อกำหนดเป้าหมายระยะยาวควรกำหนดเป้าหมายรองเพื่อสนับสนุนเป้าหมายหลักได้
7. ไม่สร้างบรรยากาศในการบรรลุเป้าหมายในการพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ควรสร้างบรรยากาศในการฝึกซ้อมอย่างมีจุดมุ่งหมาย และทุกคนที่เกี่ยวข้องควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ตามที่ต้องการ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541 : 98)

หลักเกณฑ์และวิธีการกำหนดเป้าหมาย

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายนักกีฬาจะใช้กลยุทธ์ในการกำหนดเป้าหมายดังนี้

1. ใช้การกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติ ไม่ใช่เป้าหมายผลสุดท้าย เป้าหมายมีความสัมพันธ์ต่อชัยชนะ แต่นักกีฬาไม่สามารถที่จะควบคุมให้ได้รับชัยชนะมาได้เสมอไป ในการกำหนดเป้าหมายจึงควรที่จะมุ่งเป้าไปที่ความพยายามในการปฏิบัติมากกว่า เพื่อที่จะไม่ทำให้นักกีฬาเกิดความท้อถอย แต่กลับมีแรงจูงใจมากขึ้นเมื่อสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้น และการปฏิบัติที่ดีขึ้นของเขาก็จะเป็นพื้นฐานในการ

ที่เขาจะกำหนดเป้าหมายต่อไปในอนาคตที่สูงขึ้น ดีกว่าที่จะกำหนดเป้าหมายผลลัพธ์แล้วรู้สึกว่าจะไม่ประสบความสำเร็จตามที่กำหนดไว้

2. เป็นเป้าหมายที่เหมาะสมกับความจริง จุดประสงค์ของการกำหนดเป้าหมายเพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่กระตุ้นให้นักกีฬาไปให้ถึงสิ่งที่เขาต้องการ แต่บางครั้งในการปฏิบัติที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่เขา กำหนดไว้ นั้น ทำให้เขารู้สึกไม่มีประโยชน์เลยกับสิ่งที่เขาทำไปจึงไม่ใส่ใจหรือละทิ้งเป้าหมายนั้นไป ทางหนึ่งที่จะช่วยได้คือการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับความจริงโดยการพิจารณาประสบการณ์ในอดีตเป็นพื้นฐาน การพิจารณาการปฏิบัติที่ผ่านมาในอดีตของนักกีฬาจะเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความสามารถที่จะทำได้จริงในอนาคตอันใกล้

3. มีการเจรจาร่วมกับโค้ช การที่ครูหรือโค้ชเป็นผู้กำหนดเป้าหมายเพียงฝ่ายเดียวบางครั้ง อาจทำให้นักเรียนหรือนักกีฬาเกิดความรู้สึกกดดัน หรือไม่พอใจกับเป้าหมายที่ครูหรือโค้ชกำหนดให้ จึงไม่ยอมที่จะปฏิบัติ ไม่ใส่ใจกับการคาดหวังของโค้ช แต่ถ้าหากครู หรือโค้ชได้มีการเจรจาร่วมกันกับนักกีฬาถึงประสบการณ์ในอดีต ตกลงถึงสิ่งที่จะให้นักกีฬาปฏิบัติและกลยุทธ์ที่จะใช้ในการฝึกก็จะทำให้เกิดประโยชน์มากกว่า

4. การกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย นักกีฬาระดับสูง ๆ มักจะมีความสนุกสนานกับการถูกสั่งให้ปฏิบัติสิ่งที่ท้าทายกับศักยภาพของเขา อย่างไรก็ตามก็ต้องวางอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงและการเจรจาตกลงร่วมกันระหว่างนักกีฬากับโค้ช แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นการปฏิบัติที่ง่ายจนไม่ทำให้แรงจูงใจสูงขึ้นเลย

5. กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาว ในนักกีฬาชั้นเยี่ยมเขาจะรู้ระดับว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการในการปฏิบัติของพวกเขาทั้งในระยะยาวและในระยะสั้น เป้าหมายระยะสั้น (Short – term goal) จุดประสงค์เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬารู้สึกเกิดแรงกระตุ้น หรือแรงจูงใจทันทีที่จะปฏิบัติให้ถึงระดับที่ต้องการและทำนายได้ถึงประสบการณ์ขั้นต้นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ นักกีฬา รู้สึกว่าความพยายามของพวกเขาจะนำไปสู่ความสำเร็จในไม่ช้านี้ เป้าหมายระยะยาว (Long - term goal) เป็นเป้าหมายที่มองที่ผลลัพธ์ที่กำหนดไว้ตายตัว หรือเป็นความคิดในอุดมคติ จึงเห็นได้ว่าเป้าหมายระยะสั้นที่มีความเป็นจริงและยังท้าทายเป้าหมายการปฏิบัติในระยะยาวอีกด้วย (Anshel. 1994 : 127 – 128)

มาเทนส์ (Martens. 1987 : 164) ให้คำแนะนำสำหรับการกำหนดเป้าหมายไว้ว่า

1. กำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติ ไม่ใช่เป้าหมายผลสุดท้าย เพราะนักกีฬาจะได้มีการควบคุมเป้าหมายในการปฏิบัติได้ทั้งหมดเนื่องจากเมื่อนักกีฬาประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวในการปฏิบัติพวกเขาก็จะได้ปรับพฤติกรรมให้ถูกต้องเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. กำหนดเป้าหมายที่ท้าทายมากกว่าที่จะกำหนดเป้าหมายที่ง่าย เพราะเป้าหมายที่ท้าทายจะสร้างแรงจูงใจได้มากกว่า อย่างไรก็ตามถ้าเป้าหมายยากเกินไปก็อาจจะทำให้นักกีฬาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของพวกเขาได้ จึงควรใช้วิธีการกำหนดความสำเร็จทีละขั้นเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย และเพื่อรักษาความท้าทายของเป้าหมาย

3. กำหนดเป้าหมายให้เหมาะสมกับความเป็นจริง โค้ชจะต้องพยายามช่วยให้นักกีฬาได้รู้ถึงความสามารถที่แท้จริงของพวกเขาเพื่อไม่ให้เกิดการกำหนดเป้าหมายที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถที่เป็นจริงได้

4. กำหนดเป้าหมายที่จำเพาะเจาะจงมากกว่าที่จะกำหนดเป้าหมายทั่ว ๆ ไป เพราะจะช่วยกำหนดทิศทางพฤติกรรมของนักกีฬาได้ตรง และบอกถึงความคาดหวังได้ชัดเจนมากกว่า

5. กำหนดเป้าหมายระยะสั้นเพราะเป้าหมายระยะยาวเป็นเป้าหมายที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นจริง ไม่ท้าทาย และไม่เฉพาะเจาะจง

6. ให้ความสำคัญกับเป้าหมายส่วนบุคคล แต่ใช้เป้าหมายของทีมเมื่อต้องการจูงใจให้การทำงานร่วมกันของกลุ่มดีขึ้น สิ่งที่เราควรระวังคือหลีกเลี่ยงการกำหนดเป้าหมายผลลัพธ์ของทีม

นักจิตวิทยาการกีฬาได้พัฒนาแนวทางในการกำหนดเป้าหมายที่จะเป็นแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติได้อย่างสูงสุด ดังนี้

1. เลือกและกำหนดเป้าหมาย เป็นอันดับแรกที่จะต้องทำว่าอะไรสิ่งที่ต้องการจะทำให้ประสบความสำเร็จ ทางหนึ่งที่จะช่วยในการเลือกและกำหนดเป้าหมายคือการถามตัวเองถึงทักษะของตนที่มีอยู่ และสิ่งที่ต้องการได้มาซึ่งชัยชนะ คำตอบก็จะทำให้ได้มาในสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็นสำหรับขอบข่ายที่จะเลือกมาเพื่อการปรับปรุงทักษะที่เฉพาะเจาะจง

2. กำหนดเป้าหมายที่ท้าทายแต่สามารถเป็นจริงได้ การกำหนดเป้าหมายที่ท้าทายจะทำให้ได้มาซึ่งการปฏิบัติที่ดีกว่าที่บุคคลสามารถทำให้เป้าหมายนั้นสำเร็จได้ แต่พยายามที่จะกำหนดเป้าหมายที่ไม่เป็นจริง หรือเป็นไปไม่ได้ การกำหนดเป้าหมายที่ง่ายจะทำให้จำกัดขอบเขตของความสำเร็จ ถ้ากำหนดเป้าหมายที่ต่ำอาจทำให้เกิดความพอใจแต่เป็นความพอใจที่น้อยกว่าความพอใจที่ทำได้ดีที่สุด การปฏิบัติจึงเป็นการปฏิบัติที่ดีขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งความจริงสามารถทำได้ดีกว่านี้

3. ทำให้เป็นเป้าหมายในเชิงบวก เป็นการเลือกเป้าหมายในสิ่งที่ชอบหรือต้องการทำแทนที่จะเลือกหรือกำหนดเป้าหมายที่ไม่ชอบหรือไม่ต้องการทำ เพราะอาจทำให้เกิดความวิตกกังวล หรือความไม่แน่ใจขึ้นในการปฏิบัติจึงควรบอกกับตัวเองว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ต้องการจะทำ และควรเลือกกำหนดเป้าหมายที่ทำให้เกิดความมั่นใจและความแน่ใจในการปฏิบัติ

4. กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว บุคคลส่วนใหญ่มักจะกำหนดเป้าหมายระยะยาว ถึงแม้ว่าเป้าหมายระยะยาวจะมีความสำคัญแต่งานวิจัยต่าง ๆ ก็แสดงให้เห็นว่าเป้าหมายระยะสั้นมี

ความจำเป็นอยู่สองเหตุผลคือ ประการแรก เป้าหมายระยะสั้นเป็นผลย้อนกลับให้เห็นถึงความก้าวหน้าที่จะไปสู่เป้าหมายระยะยาว ประการที่สอง เป้าหมายระยะสั้นจะเป็นแหล่งของแรงจูงใจที่สำคัญที่สุด เนื่องจากมันอาจจะเป็นสิ่งที่หนักสำหรับการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายระยะยาวแต่การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นจะทำให้เกิดแรงจูงใจเมื่อได้เห็นว่ามี การปรับปรุงในการปฏิบัติทุกครั้ง

5. เขียนและบันทึกเป้าหมาย การเขียนและบันทึกเป้าหมายจะช่วยเพิ่มการทุ่มเทในการปฏิบัติให้มีมากขึ้น การบันทึกเป้าหมายและความก้าวหน้าในการปฏิบัติเป็นทางที่ดีที่ช่วยสร้างความทุ่มเท ความตั้งใจ และความเพียรพยายาม โดยการเขียนหรือบันทึกจะเป็นตัวรักษาคำอธิบายเป้าหมายที่กำหนดไว้ตั้งแต่เริ่มต้นถึงสิ่งที่ต้องการประสบความสำเร็จไม่ให้เลือนลางหรือเพี้ยนไป และเป็นภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาปรับปรุงการปฏิบัติที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นว่าจะบรรลุได้ยากง่ายเพียงใด

6. เลือกกลยุทธ์ที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมาย ถึงแม้ว่าเป้าหมายจะเป็นตัวกำหนดทิศทางในการปฏิบัติแล้ว แต่ก็ยังจำเป็นที่จะต้องวางแผนกลยุทธ์ด้วย ในการปรับปรุงเสริมสร้างระดับของการปฏิบัติให้สูงขึ้นจึงจำเป็นต้องเลือกกลยุทธ์ที่จะนำมาใช้เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้ได้

กล่าวโดยสรุปก็คือการกำหนดเป้าหมายนั้นเป็นการกำหนดความมุ่งหมายในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อที่จะให้บรรลุความสำเร็จ โดยการกำหนดเป้าหมายควรจะกำหนดเป้าหมายที่จำเพาะเจาะจงหรือกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติ มากกว่ากำหนดเป้าหมายผลสุดท้าย ซึ่งในการกำหนดเป้าหมายนั้นควรมีวิธีการในการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและต้องเพื่อให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติได้อย่างสูงสุด (Weinberg; & Richardson. 1990 : 69)

ความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย

สมาคมผู้ฝึกสอนของประเทศแคนาดา Coaching Association of Canada (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. 2537 : 18 – 19) ได้มองเห็นถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายในการเล่น และการแข่งขันกีฬาว่ามีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาอย่างไร จึงได้เสนอแนะเหตุผลของการกำหนดเป้าหมายในการฝึกและการเล่นกีฬาดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมาย จะช่วยสร้างบรรยากาศของการฝึกร่วมกันเป็นทีมหรือการเล่นเป็นทีม ทุกคนจะมีเป้าหมายว่าจะเล่นเพื่อทีมจึงต้องฝึกและทำให้ดีขึ้น
2. การกำหนดเป้าหมาย ช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างภายในกลุ่มหรือภายในทีมเมื่อต้องทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย
3. การกำหนดเป้าหมาย ช่วยทำให้เกิดความคิดที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น คือเป็นคนที่มีกฎเกณฑ์สามารถบังคับตนเองได้ และมีกฎเกณฑ์ในตนเองมากขึ้น

นอกจากนี้ Locke และ คณະ ได้ให้ข้อเสนอแนะและอธิบายเพิ่มเติมว่า การกำหนดเป้าหมายนั้นมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน 4 ประการ เพราะ

1. เป็นตัวชี้แนะความตั้งใจและปฏิกิริยาตอบสนอง (direct attention and action) คือ การที่นักกีฬาถูกกำหนดเป้าหมายของการเล่นหรือการฝึกซ้อมจากผู้ฝึกสอน โดยการถูกกำหนดให้ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์โดยกำหนดว่าต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายการกำหนดเป้าหมายเช่นนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬาให้ทำตามความต้องการของผู้ฝึกสอนได้เป็นอย่างดี

2. ช่วยเป็นการปรับการใช้พลังงานในการเล่นและการแข่งขัน (mobilizer expenditure) ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจและเตรียมตัวที่จะทำกิจกรรม นักกีฬาจะกำหนดพลังงานที่ตนเองจะต้องใช้ได้อย่างเหมาะสมด้วย เช่น สามารถที่จะใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมที่ต่างกัน แบ่งเวลา จังหวะของการใช้พลังงานให้พอดีกับกิจกรรมนั้น

3. ความเพียรพยายามต่องาน (prolong effort) การกำหนดเป้าหมายจะส่งผลถึงความอดทนหรือความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมนั้นด้วย กล่าวคือการกำหนดพฤติกรรมของตนเองในการทำกิจกรรมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ที่กำหนด) คนที่กำหนดเป้าหมายไว้ก่อนล่วงหน้า จะมีความอดทน และความเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าคนที่ไม่มีกำหนดเป้าหมาย

4. ช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (motivates strategy development) การกำหนดเป้าหมายจะส่งผลให้เกิดมีการกระตุ้นให้นักกีฬาได้พัฒนากลวิธีในการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การที่เขาถูกกำหนดให้มีการฝึกซ้อมเป็นภายใน 1 สัปดาห์ เขาจะมีการจัดตารางเวลาของตนเอง เป็นการฝึกให้รู้จักการพัฒนาในการปรับตัวให้ดีขึ้น

การตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือในการเล่นกีฬานั้นส่งผลหลายประการต่อการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา อย่างไรก็ตามสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องทราบคือจะมีหลักหรือมีเกณฑ์อะไรในการกำหนดเป้าหมายให้เหมาะสมที่จะทำให้ให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จมากที่สุด ซึ่งในเรื่องนี้ หลักเกณฑ์ที่สำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมาย คือ ความท้าทาย "การพัฒนาแรงจูงใจที่ดีนั้น ต้องเป็นการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงหรือใกล้เคียงกับความเป็นจริง (realistic goal) เป็นการตั้งเป้าหมายที่ไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป ซึ่งถ้าเป้าหมายเป็นไปในลักษณะนั้นแล้วนอกจากจะไม่ท้าทาย ไม่ทำให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้แรงจูงใจลดลงด้วย

การกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจที่สำคัญเทคนิคหนึ่ง Lock และ คณະ ได้กล่าวถึงเรื่องนี้และถือว่าเป็นหลักการที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. การกำหนดเป้าหมายเฉพาะจะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ดีกว่า สูงกว่าการกำหนดเป้าหมายทั่วไป การใช้ภาษาเพื่อการกำหนดเป้าหมายว่า "ทำให้ดีที่สุด" จะมีความหมายและมีคุณค่ามากกว่า การที่ไม่ได้กำหนดเป้าหมายได้เลย

2. การกำหนดเป้าหมายที่มีความยากกว่า (กำหนดให้ทำทักษะที่ยุงยากกว่าสูงกว่าแต่หากเป็นที่ยอมรับได้) จะช่วยทำให้ระดับของงานที่สูงกว่าการกำหนดเป้าหมายของงานที่ต่ำกว่าและง่ายกว่า

การกำหนดเป้าหมายที่ดีนั้น หากได้มีการกำหนดเป็นระยะสั้น รวมกับระยะยาวเข้าไว้ด้วยกันต่อเนื่องกันจะมีผลต่อการนำไปปฏิบัติได้ดีกว่าการกำหนดเป้าหมายที่เป็นช่วงระยะยาวหรือระยะสั้นเพียงระยะเดียว ผลดีของการกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นแต่เพียงอย่างเดียวก็คงเป็นเพราะได้รับแรงเสริม และข้อมูลย้อนกลับในทันที ทันใด ขณะเดียวกันก็เป็นการช่วยเสริมความเชื่อมั่นในตนเองให้นักกีฬาได้เป็นอย่างดี นักจิตวิทยาการกีฬาหลายคนได้สรุปว่า การกำหนดเป้าหมายเฉพาะที่มีความยากในระดับสูง จะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถในทักษะการกีฬา ได้ดีกว่าการกำหนดเป้าหมายที่ง่าย หรือการที่ไม่ได้มีเป้าหมายอะไรเลย หรือมีเป้าหมายเพียงเพื่อ "ทำให้ดีที่สุด"

(Weinberg, 1994 : 166 – 175) ได้กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาการกีฬาจะไม่มีปัญหาอะไรเลยกับการที่จะให้นักกีฬาได้คิดกำหนดเป้าหมายเอง แต่ปัญหายู่ว่าจะทำอย่างไรจึงจะให้นักกีฬาได้คิดกำหนดเป้าหมายของตนเอง แต่ปัญหายู่ว่าจะทำอย่างไรจึงจะให้นักกีฬาได้กำหนดเป้าหมายที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นเป้าหมายที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจ นักกีฬาจะต้องไม่ถูกบังคับให้เกิดความรู้สึกว่าการกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ แต่นักกีฬาคควรได้เกิดการเรียนรู้และมีความคิดเองว่า เป้าหมายชนิดไหนที่จะก่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเขาและเขาก็ควรที่จะได้พัฒนาตนเองเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป้าหมายในความหมายของ Weinberg นั้น ใดแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เป้าหมายทั่วไป และเป้าหมายเฉพาะ สำหรับเป้าหมายทั่วไปนั้นเป็นเป้าหมายที่กล่าวถึงสิ่งต่าง ๆ เช่น เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางกีฬาแล้วก็จะเกิด "ความรู้สึกสนุกสนาน" หรือ "พยายามทำให้ดีที่สุด" หรือ "สู้หน่อย" หรือ "ต้องมีสมรรถภาพที่ดีกว่านี้" เป็นต้น สำหรับตัวอย่างเป้าหมายเฉพาะได้แก่ "จะต้องพยายามเสิร์ฟเทนนิสเสิร์ฟแรกให้ได้ถึง 65%" หรือ "จะต้องได้รับชัยชนะในการแข่งขันระดับชาติครั้งนี้" หรือ "ต้องทำคะแนนนำคู่ต่อสู้ไม่ต่ำกว่า 10 แต้ม ในการแข่งขันบาสเกตบอลในครั้งแรก" จากตัวอย่างจะเห็นว่า แม้เป้าหมายทั่วไปจะเป็นเป้าหมายที่มีความสำคัญ แต่ก็ยากต่อการที่จะวัดผลออกมาได้อย่างแม่นยำ เช่น เราจะรู้ได้อย่างไรว่า นักกีฬาในทีมได้สู้เต็มที่ ดังนั้น การกำหนดเป้าหมายทางการกีฬา จึงควรเป็นการกำหนดเป้าหมายเฉพาะดีกว่า

จากการศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย แต่เดิมได้เริ่มมาจากแหล่งสำคัญ 2 แหล่ง คือ จากแหล่งทางวิชาการและจากองค์กร สำหรับแหล่งวิชาการนั้นหากย้อนหลังไปศึกษาดูก็จะพบว่า ราวปี ค.ศ. 1960 ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความตั้งใจ ความมุ่งมั่น การตั้งเป้าหมายของงานและระดับของความพยายามส่วนบุคคลนั้น ซึ่งได้พูดถึง "งาน – task" อันหมายถึงงานและเป้าหมายของงานที่ได้มอบหมายให้คนงานและเจ้าหน้าที่ได้ปฏิบัติในองค์กรต่าง ๆ ประจำวัน จากจุดเริ่มต้นของคำนี้เป็นการ

นำไปสู่การประยุกต์ของคำว่า "การกำหนดเป้าหมาย" ในรูปแบบของการจัดการ โดยมีวัตถุประสงค์ของโครงการที่ใช้ปฏิบัติกันอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมและองค์กรทั่วไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายซึ่งถือว่าเป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ได้มีการทำกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความยากกับความเฉพาะของเป้าหมายต่อความสามารถที่แสดงออกมา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วตั้งแต่ตอนต้น (Locke, 1981 : 125 – 152) ได้เกิดข้อกังขาว่าการกำหนดเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงมีความยาก และท้าทายนั้นจะช่วยทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกในระดับที่ดีกว่าสูงกว่าการกำหนดเป้าหมายง่าย ๆ หรือไม่มีการตั้งเป้าหมายเลย หรือเป้าหมายที่ง่าย ๆ หรือไม่มีการตั้งเป้าหมายเลยหรือเป้าหมายที่บอกว่า ทำให้ดีที่สุด จริงหรือไม่ ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่า 90 % จากการทดลองทั้งที่ได้จากภาคสนาม และจากห้องทดลอง ชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่ Locke ยังสงสัยอยู่นั้นเป็นความจริงตามทฤษฎีที่วางไว้ทุกประการ

สำหรับในวงการกีฬา งานวิจัยทางด้านการกำหนดเป้าหมายเพิ่งจะมีการศึกษากันเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมาเอง (Locke and Latham, 1985 : 205) ได้สรุปว่าการตั้งเป้าหมายซึ่งมีรากฐานมาจากการด้านอุตสาหกรรมนั้นน่าจะนำมาประยุกต์ใช้กับวงการกีฬาได้ดีกว่า เพราะพฤติกรรมทางการกีฬานั้นสามารถจะวัดพฤติกรรมออกมาในรูปของเป้าหมายเฉพาะได้ง่ายกว่างานด้านธุรกิจอุตสาหกรรม ดังนั้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายทางกีฬานั้นจะมุ่งเน้นการศึกษาไปในทางความเฉพาะของเป้าหมาย ความยากของเป้าหมาย ซึ่งในสาขาที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและสมรรถภาพทางกายนั้นจะสามารถกำหนดเป้าหมายได้ เช่น นักเรียนควรจะทำลูกนึ่งได้ 60 ครั้ง ในเวลา 1 นาที หรือยิงลูกโทษบาสเกตบอลได้ 9 ครั้ง จาก 10 ครั้ง หรือว่ายน้ำด้วยท่าฟรอนร์ครอลระยะทาง 50 เมตร ได้ภายในเวลา 25 วินาที เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ก็ยังหาข้อสรุปที่คงเส้นคงวาสำหรับผลการวิจัยต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้ เพราะยังมีองค์ประกอบหลายอย่างที่ทำให้การศึกษายังมีความเชื่อถือได้ไม่เพียงพอ

อย่างไรก็ตามสำหรับนักจิตวิทยาการกีฬาที่ได้ทดลองนำเทคนิคนี้ไปใช้ต่างก็ลงความเห็นว่า การกำหนดเป้าหมายนั้นเป็นเทคนิคที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม (Weinerg, 1994 : 166) ได้ทำการทดลองกับนักกีฬาลาครอส (Lacross) โดยให้นักกีฬาได้กำหนดเป้าหมายในทักษะต่าง ๆ เช่น การรักษาประตู การเป็นฝ่ายรุก และการเป็นฝ่ายรับ เพื่อนำผลที่ได้จากการวัดทักษะที่นักกีฬาได้แสดงออก หรือจากการกำหนดเป้าหมายแล้วไปเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้กำหนดเป้าหมายอะไรไว้เลย ปรากฏว่า กลุ่มนักกีฬาที่ได้มีการกำหนดเป้าหมาย สามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ ดังกล่าวได้ดีกว่ามาก เช่น เดียวกันกับการศึกษา โดยวิธีการสำรวจของนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานกับนักกีฬาโอลิมปิกของสหรัฐอเมริกา ก็พบว่า การกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุดทั้งระหว่างโค้ชและนักกีฬารายบุคคล และโค้ชกับการให้คำปรึกษาเป็นทีม ขณะที่ Orlick และ Partington (สุพิตร สมานิต, 2541 : 4) ได้ทำการศึกษากับนักกีฬาโอลิมปิกของแคนาดา ก็ได้

สรุปเทคนิคการตั้งเป้าหมายไว้เช่นกันว่า นักกีฬาได้เกิดการการพัฒนาความสามารถทางทักษะขึ้น อย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้โดยที่นักกีฬาทุกคนจะทำการบันทึกเป้าหมายที่แต่ละคนบันทึกไว้ ต่อจากนั้นก็นำผลที่ได้จากการวัดความสามารถของทักษะมาเปรียบเทียบกับบันทึกที่เป็นเป้าหมายดังกล่าว ดังนั้นถึงแม้ว่าจะมีปัญหาในข้อจำกัดของเครื่องมือและกระบวนการขั้นตอนของการใช้เทคนิคการกำหนดเป้าหมายอยู่บ้าง แต่นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงทั่วโลกต่างก็ยอมรับโดยทั่วกันแล้วว่า การกำหนดเป้าหมายนั้นเป็นเทคนิคที่ให้ประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะของนักกีฬาได้อย่างแท้จริง ประเด็นสำคัญของการที่จะนำไปใช้ก็คือ นักจิตวิทยาการกีฬา โค้ช นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในขั้นตอนและกระบวนการของการปฏิบัติอย่างถูกต้องและชัดเจน สำหรับนักกีฬาเองเมื่อจะนำเทคนิคการกำหนดเป้าหมายไปใช้ก็ต้องมีความเข้าใจ และทราบถึงระดับขีดความสามารถที่แท้จริงของตนเองทราบลักษณะเฉพาะของกีฬาที่ตนเองเล่นอยู่ และต้องทราบลักษณะพื้นฐานบุคลิกภาพของเพื่อนร่วมทีมด้วยจึงจะได้ประโยชน์จากการใช้เทคนิคนี้อย่างแท้จริง

การวางแผนการอย่างมีระบบของการตั้งเป้าหมายและการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการทำให้มีความสามารถมากขึ้น การตั้งเป้าหมาย พบบ่อยในงานวิจัย และเป็นการฝึกซ้อมเพื่อช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

การกำหนดเป้าหมายในการทำกิจกรรมการฝึกซ้อมกีฬา จัดเป็นเทคนิคสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ และแสดงความสามารถได้ตรงตามเป้าหมายการกำหนดเป้าหมายให้นักกีฬาเล่นหรือฝึกซ้อม ไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องที่ได้ทำหรือได้เห็นกันอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ความถูกต้องเหมาะสม อาจจะยังไม่ชัดเจน การกำหนดเป้าหมายเป็นกระบวนการในการเลือกเป้าหมายที่ต้องการซึ่งอาจมีระยะตั้งแต่เป้าหมายสูงสุดที่ต้องการ เช่น การได้แชมป์ประเทศไทย หรือ แชมป์ซีเกมส์ จนถึงเป้าหมายเล็ก ๆ มากมายระหว่างการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง เพราะ

1. เป้าหมายทำให้มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น
2. เป้าหมายทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ
3. เป้าหมายทำให้เกิดแนวทางในการทำกิจกรรม
4. เป้าหมายทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น มั่นใจมากขึ้น มุ่งมั่นในการทำกิจกรรมมากขึ้น
5. เป้าหมายเป็นเครื่องบังคับทางอ้อมให้นักกีฬาฝึกซ้อม และพยายามพัฒนาฝีมือการเล่น

ผลที่เกิดจากการกำหนดเป้าหมาย

สุพิตร สมานิต (2541 : 4) ได้กล่าวว่า ในทางทฤษฎีนักจิตวิทยาการกีฬาเชื่อว่ามืองค์ประกอบที่เรียกว่า mechanism view และ cognitive view ซึ่งจะได้อธิบายดังต่อไปนี้

มุมมองทางด้านกลไกการทำงาน (mechanism view) องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมายในหัวข้อนี้ Locke และทีมงานได้ให้ความสนใจศึกษาเรื่องนี้มานาน และได้สรุปว่าเป้าหมายที่ได้จากการกำหนดกันขึ้นมานั้นจะมีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา ในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

1. ทำให้นักกีฬามีทิศทางในการเล่นอย่างชัดเจน
2. ทำให้นักกีฬาทราบถึงการแสดงความสามารถในนัดนั้นควรจะใช้เวลาเข้มข้นหรือ

ความสามารถในระดับใด

3. ทำให้นักกีฬาเกิดความมานะพากเพียรพยายามที่จะต้องทำให้ได้
4. เป็นการช่วยทำให้นักกีฬาสามารถคิดหาทางพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ได้มากยิ่งขึ้น

การกำหนดเป้าหมายจะมีอิทธิพลต่อการวางทิศทางในการเล่นของนักกีฬามาก นักกีฬาจะสามารถวางแผนการเล่น และจะพยายามดำเนินการไปตามกรอบที่ได้วางไว้ งานวิจัยล่าสุดโดย (Weinerg, 1994) ได้พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่รู้ดีว่าเป็นเหตุผลสำคัญที่สุดของการกำหนดเป้าหมายนั้นคือ ช่วยทำให้พวกเขาได้มีจุดของความสนใจต่อสิ่งที่จะต้องปฏิบัติอย่างแน่นอนและชัดเจน เช่น หากนักบาสเกตบอลได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่า พวกเขาจะต้องป้องกันการรุกรานจากฝ่ายตรงข้ามให้ได้ไม่ต่ำกว่า 5 ครั้ง ในการแข่งขันครั้งแรกหรือจะต้องการกระโดดแย่งบอลที่ฝ่ายคู่ต่อสู้ยิงไม่เข้าได้ทุกครั้ง หรือจะต้องเล่นแบบลักไก่ให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้ง ในแต่ละครั้งของการแข่งขัน เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้นี้จะ เป็นทิศทางที่นักกีฬาทุกคนจะต้องหาหนทางในการพัฒนาตนเองที่จะต้องทำให้ได้ตามที่กำหนดไว้ และในขณะที่นักกีฬาได้พุ่งจุดความสนใจความมุ่งมั่นไปยังเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ นักกีฬาก็จะต้องทราบว่างานนั้นจะมีความยากหรือความหนักเพียงใด และเขาควรจะใช้เวลาเพียงพอรพยายามในระดับไหน การได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความก้าวหน้าในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งจูงใจที่ดีสำหรับนักกีฬา ตัวอย่างเช่น นักกีฬาวิ่งระยะทางไกลอาจจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการฝึกซ้อมเป็นระยะทางหลาย ๆ กิโลเมตรในแต่ละวัน แต่หากเขาได้กำหนดเป้าหมายในระยะสั้น ๆ เอาไว้ว่าเขาจะทำเวลาให้ดีขึ้นในแต่ละวัน และหากเขาได้รับทราบผลของความก้าวหน้าหรือเวลาในการวิ่งดีขึ้นก็จะทำให้เขามีกำลังใจในการฝึกซ้อมวิ่งต่อไปเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับการที่เราจะให้นักกีฬามีการลดน้ำหนัก หากเรา กำหนดเป้าหมายว่าเขาจะต้องลดน้ำหนักให้ได้ 30 กิโลกรัม การกำหนดเช่นนี้ดูจะเป็นงานที่ยากและ ต้องใช้เวลามาก ซึ่งอาจจะไม่ประสบผลสำเร็จเลยก็อาจจะเป็นไปได้ แต่หากเราบอกว่าเขาควรจะลดได้ สัปดาห์ละ 2 กิโลกรัม การกำหนดเป้าหมายลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้เขามีกำลังใจในการที่จะพยายามลดน้ำหนักเพราะสามารถทราบผลความก้าวหน้าได้เร็ว และเป้าหมายนั้นก็ไม่เกินความสามารถของ เขาที่จะทำได้ อิทธิพลของการกำหนดเป้าหมายอีกประการหนึ่งที่มีต่อการแสดงความสามารถของ นักกีฬาก็คือ เป็นหนทางที่จะช่วยให้นักกีฬาได้พัฒนาเทคนิคและทักษะใหม่ได้มากขึ้น เช่น นักกีฬา บาสเกตบอลคนหนึ่งได้กำหนดเป้าหมายความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลเอาไว้ว่า เขาจะทำ

ให้เพิ่มจาก 70% เป็น 75% ด้วยการกำหนดเป้าหมายดังกล่าวนักกีฬาคู่นี้ก็จะพยายามเรียนรู้หาวิธีการในการฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูให้ได้ถึง 75% ซึ่งในขณะที่ฝึกซ้อมการยิงประตุนั้น แนนอนนักกีฬาคู่นี้จะต้องเรียนรู้วิธีการในการพัฒนาทักษะของตนเองให้ดีขึ้นไปด้วยมุมมองทางด้านความคิด (cognitive view) ในการอธิบายถึงอิทธิพลของการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อการแสดงความสามารถทางทักษะกีฬานั้น Garland และ Burton (สุพิตร สมานิต, 2541 : 6) ได้ศึกษาและค้นพบว่ามืองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาบางตัวที่จะมีผลต่อการพฤติกรรมกรรมการแสดงออกทางด้านกีฬา เช่น ความวิตกกังวล ความเชื่อในตนเอง และความพึงพอใจ นักกีฬาที่ได้กำหนดเป้าหมายของตนเองโดยวางอยู่บนพื้นฐานของชัยชนะ หรือความพ่ายแพ้จะมีความวิตกกังวลสูง มีความเชื่อมั่นต่ำในการแข่งขันนั้น เพราะเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเขาแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังมืองค์ประกอบแวดล้อมอื่น ๆ ที่จะต้องเข้ามาเกี่ยวข้องอีกมาก เช่น หากนักกีฬารายหนึ่งได้กำหนดเป้าหมายไว้ว่า เธอจะต้องได้ที่หนึ่งและจะต้องทำลายสถิติที่เธอเคยทำไว้เป็นเวลาที่ดีขึ้น 2 วินาที แต่หากปรากฏว่าเธอสามารถทำลายสถิติได้จริง แต่กลายเป็นได้ที่ 3 ในการแข่งขันนั้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้จะไม่ทำให้เธอพึงพอใจได้เลย และจะสร้างความวิตกกังวล และลดระดับความเชื่อมั่นในตนเองลงไปอีกด้วย ในทางตรงข้าม หากนักกีฬาจะกำหนดเป้าหมายไว้แต่เพียงเพื่อทำลายสถิติให้ดีขึ้นกว่าเดิม 2 วินาที โดยไม่มุ่งหวังว่าจะต้องได้อันดับที่ 1 อย่างนี้จะทำให้เธอมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความพึงพอใจในความสามารถที่แสดงออกมา แม้ว่าเธอจะได้อันดับที่ 3 ก็ตาม จากตัวอย่างดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผลของการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อการแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬานั้น จะได้รับการสนับสนุนจากนักวิจัยมาก โดยเฉพาะในกรณีตัวอย่างของนักว่ายน้ำน้ำซึ่งได้ผ่านการฝึกฝนการกำหนดเป้าหมายเป็นเวลาถึง 5 เดือน โดยเป็นการกำหนดเป้าหมายที่เป็น performance goals (เป็นเป้าหมายที่มุ่งหวังพัฒนาความสามารถของตนเอง) และการกำหนดเป้าหมายที่เป็น outcome goals ซึ่งมุ่งหวังถึงเรื่องของชัยชนะหรือลำดับที่ที่จะทำได้ในการแข่งขัน ผลจะปรากฏว่า นักกีฬาผู้ที่มีความสามารถในระดับสูงจะมีความวิตกกังวลต่ำกว่าและแสดงความสามารถได้ดีกว่าผู้ที่มีความสามารถในระดับต่ำ นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่า การแสดงความสามารถที่ดีทางการกีฬานั้นไม่เพียงแต่จะให้ความสำคัญกับการกำหนดเป้าหมายที่เป็น performance goals เท่านั้น แต่นักกีฬาจะต้องเลือกการกำหนดเป้าหมายที่มีความเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาก็จะต้องเรียนรู้และผ่านการฝึกฝนต่อไป

รูปแบบของเป้าหมาย

มาเทนส์ (Martens, 1987 : 156) กล่าวว่า ถ้าสามารถแยกระหว่างเป้าหมายและวัตถุประสงค์ หรือจะให้ประโยชน์ต่อการพัฒนาการตั้งเป้าหมายของบุคคลมากขึ้น วัตถุประสงค์คือบางสิ่งที่กระทำ

และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แต่เป้าหมายจะมุ่งไปที่วัตถุประสงค์ที่ต่อเนื่องอยู่แล้ว เป็นเป้าหมายทางพฤติกรรมเฉพาะที่อาจประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จ วัตถุประสงค์ของนักกีฬาก็คือพัฒนาความสามารถของตนเองให้เต็มที่ ส่วนเป้าหมายก็คือ วิ่ง 100 เมตร ภายใน 9.5 วินาที หรือยกน้ำหนักให้ได้ 425 ปอนด์ เป็นต้น

นักกีฬาและโค้ชมักจะตั้งเป้าหมายเพื่อชัยชนะ และชนะในเกมต่อไปในการแข่งขัน หรือเป็นแชมป์เยาวชนลีก เป้าหมายประเภทนี้เรียกว่า เป้าหมายผลสุดท้าย และนักกีฬาหรือโค้ชบางคนอาจตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติเพราะมีความจำกัลดลง เป็นพฤติกรรมที่เฉพาะของนักกีฬา เช่น ในกีฬาสเกตบอลเป้าหมายในการปฏิบัติ คือต้องมีการยิงลูกโทษให้ได้ 90%

ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับโค้ชและนักกีฬา ในอดีตการแข่งขันกีฬานักกีฬามีการตั้งเป้าหมายสำหรับพวกเขาเอง ไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภททีมหรือประเภทบุคคลทำไมมักจะได้อินเกี่ยวกับคุณค่าของการตั้งเป้าหมาย เพราะทั้งโค้ชและนักกีฬามักจะไม่รู้ว่าการตั้งเป้าหมายอย่างไรจึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด หรือการเอาใจใส่ต่อการตั้งเป้าหมายอย่างมีระบบ บางครั้งเป้าหมายไม่ชัดเจนแย้งกันเอง ไม่ท้าทายการใช้อย่างผิด ๆ และการตั้งไกลเกินไป

ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย มีดังต่อไปนี้

1. เป้าหมายพัฒนาการปฏิบัติ
2. เป้าหมายพัฒนาคุณภาพของการฝึกซ้อม
3. เป้าหมายทำให้ความคาดหวังชัดเจนขึ้น
4. เป้าหมายช่วยผ่อนคลายความเบื่อหน่าย
5. เป้าหมายช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในเพื่อความสำเร็จ
6. เป้าหมายช่วยเพิ่มความภูมิใจ ความพอใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง

การวางแผนที่มีในการวางแผนโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย เพื่อพัฒนาการปฏิบัติใน 4 ทาง คือ

1. เป้าหมายควบคุมความสนใจของนักกีฬา และการกระทำที่จำเป็นต้องมีการฝึกซ้อม
2. เป้าหมายรวบรวมพลังงานและความเพียรพยายามของนักกีฬา
3. เป้าหมายจะเพิ่มการยืนหยัดของนักกีฬา เพื่อความก้าวหน้าเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ
4. เป้าหมายกระตุ้นนักกีฬา เพื่อค้นหาวิธีที่เหมาะสมสำหรับการประสบความสำเร็จ

ความเชื่อมั่นและความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

มาเทนส์ (Martens. 1987 : 151) ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า นักกีฬาหลายคนคิดว่า ความเชื่อมั่นในตนเองก็คือ การเชื่อว่าเขาเป็นผู้ชนะ ซึ่งมีคำสอนหนึ่งเกี่ยวกับหลักความเชื่อของกีฬาในอเมริกาที่บอกว่า นักกีฬาคงจะคิดว่าเขาคือ ผู้ชนะ ถ้าคิดอย่างอื่นจะทำให้ผิดต่อหลักคำสอนนักกีฬาบอกว่าถ้าเขาไม่คิดไปในแง่ดีเกี่ยวกับความพ่ายแพ้ต่อทีมอื่น เขาจะคิดว่าเขาคือผู้แพ้ และผู้จะทำให้เขาเป็นผู้แพ้จริง ๆ นี่คือการเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง และมักจะทำให้เขาขาดความมั่นใจในตนเองหรือเชื่อมั่นมากเกินไป ความเชื่อมั่นในตนเองที่ถูกต้อง ก็คือ การคาดหวังที่เป็นจริงของนักกีฬาเกี่ยวกับการได้รับความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง คือการรวบรวมหรือหรือสะสมประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใครของนักกีฬาในการได้รับความสำเร็จที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นเหตุผลในการคาดหวังแบบเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความสำเร็จของกิจกรรมในอนาคต ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในคุณลักษณะของนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรก็ตามที่นักกีฬาหวังจะทำแต่เป็นสิ่งที่นักกีฬาคาดหวังอย่างจริงจังที่จะทำเป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะทำได้ ไม่ใช่ความภูมิใจในสิ่งที่เขาทำ แต่เป็นการตัดสินใจสิ่งที่เราสามารถทำได้

นักกีฬาบางคนมักจะมีความมั่นใจน้อยมาก เขามักเรียกพวกเขาว่าไม่เชื่อมั่นในตนเองและยังมีนักกีฬาบางคนที่มีความเชื่อมั่นมากหรือเชื่อมั่นเกินความจริง เขามักเรียกว่ามีความมั่นใจมากเกินไป ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความเชื่อมั่นในตนเองจึงอยู่ระหว่างความไม่มั่นใจในตนเองกับการเชื่อมั่นมากเกินไป นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นที่พอเหมาะจะตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง บนพื้นฐานของความสามารถของเขา นักกีฬาจะรู้จักตัวเองดี และเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จ และจะไม่พยายามที่จะตั้งเป้าหมายที่ไม่เป็นจริงสำหรับเขา การมีความเชื่อมั่นที่พอเหมาะเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อคุณภาพส่วนตัวของนักกีฬา แต่ไม่สามารถรับประกันได้ว่าเขาจะปฏิบัติได้ดี ความเชื่อมั่นทั้งหมดในโลกไม่สามารถทดแทนทักษะทางร่างกายและความรู้ที่จำเป็นสำหรับการมีส่วนร่วมในกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถจะพัฒนาไปด้วยกัน การมีความเชื่อมั่นที่ปราศจากความสามารถ จะเป็นความเชื่อมั่นที่ผิด

ความเข้าใจผิดจะไม่ทำลายความเชื่อมั่นของนักกีฬา ความพ่ายแพ้จะไม่เป็นเรื่องเศร้าความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬารู้ดีว่า ความเข้าใจผิดและการแพ้ คือส่วนหนึ่งของนักกีฬา นักกีฬาที่ไม่เชื่อมั่นในตนเองในอีกด้านหนึ่ง กลัวล้มเหลวอย่างมาก จะทำให้กลัวง่าย และเวลาทำอะไรก็จะกลัว ดังนั้น นักกีฬาไม่เชื่อมั่นในตนเองจะกลายเป็นนักโทษทางจิตวิทยา ซึ่งมองภาพตัวเองในแง่ลบเขาจะมองตัวเองเหมือนผู้แพ้ จะทำลายความสามารถโดยมีความวิตกกังวล ขาดการไตร่ตรอง และไม่แน่ใจในจุดประสงค์ มักจะเคร่งเครียดกับความล้มเหลว ความสนใจจะไขว่เขวในสิ่งที่ทำ

การสนองความต้องการของตนเองจะไม่มองในทางลบ การคาดหวังในทางบวกจะเต็มไปด้วยจิตวิทยาในการกระตุ้นนักกีฬา การคาดหวังในทางบวกเปรียบเสมือนหางเสือเรือ ที่จะนำนักกีฬาไปสู่เป้าหมาย

นักกีฬาจะไม่มี ความเชื่อมั่นที่เกินจริง ถ้าหากความเชื่อมั่นของเขามีมูลความจริงอยู่มาก เกี่ยวกับความสามารถ เวลาเราพูดถึงคนที่มีความเชื่อมั่นมากเกินไป เรามักจะหมายถึง คนที่มีความเชื่อมั่นที่ผิด คือมีความเชื่อมั่นที่มากเกินไปเกินความสามารถที่เป็นจริง ความเชื่อมั่นที่ผิดจะมาจาก 2 ลักษณะ นักกีฬาที่เชื่อสัจยเชื่อว่าจะสามารถทำได้จริง การตามใจเกินควรจากครอบครัวและโค้ช จะทำให้เป็นสาเหตุของการมีความเชื่อมั่นมากเกินไป นักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมความเชื่อมั่นในตัวเองมักจะแก่งัดทำ เพราะเขาไม่รู้ถึงความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเองว่าเป็นอย่างไร

เหตุผลที่ต้องเน้นถึงความถึงคุณค่าของการมองเห็นตนเองมีคุณค่า เพราะเป็นพื้นฐานทางจิตวิทยาที่สำคัญที่จะต้องมีความในตัวของนักกีฬา ที่จะทำได้และนักกีฬาประสบความสำเร็จ ไม่มีสิ่งใดสำคัญไปกว่าการมองเห็นตนเองมีคุณค่า และจะพยายามอย่างมากที่จะเก็บสิ่งนี้ไว้ โค้ชที่มีชื่อเสียงสามารถทำให้นักกีฬาเพิ่มการมองเห็นตนเองมีคุณค่า เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเองแสดงถึงการมองเห็นตนเองมีคุณค่า ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาแรก ๆ มีความสำคัญที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง คนที่เริ่มต้นแล้วประสบความสำเร็จ และเห็นตนเองมีคุณค่ามาก และมีแรงจูงใจที่จะแสดงความสามารถอย่างดียิ่งด้วย ตรงข้ามกับผู้ที่เริ่มต้นแล้วประสบความสำเร็จล้มเหลว จะทำให้ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่าตนมีค่าน้อย

ความเชื่อมั่นในตนเองไม่สามารถพัฒนาในนักกีฬาที่คิดเกี่ยวกับคุณค่าในตนเองในทางลบ เวลาเผชิญกับนักกีฬาที่คิดไปทางลบจะต้องช่วยเขาให้มีการพัฒนาในการรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าในตนเองไปในทางบวกและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองด้วย มีวิธีการ 3 วิธี ที่จะสามารถช่วยได้ และพัฒนาการรับรู้คุณค่าในตนเอง

1. สอนเทคนิคและกลยุทธ์ของกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้นักกีฬาจะพัฒนาความสามารถไปสู่ความสำเร็จ
2. บอกความรู้สึกที่ดีในทางบวก เกี่ยวกับคุณค่าในตนเองของนักกีฬาอย่างอิสระในการปฏิบัติทักษะทางกีฬา
3. ช่วยให้นักกีฬามีความสำนึกว่า แหล่งสำคัญที่ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองทั้งหมดไม่ใช่มาจากชัยชนะ แต่มาจากความสามารถของเขาซึ่งจะทำให้มีคุณสมบัติเพียงพอ

การสร้างเชื่อมั่น

กรกิจ เสริมกิจเสรี (2541 : 143) ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความสามารถของตนเองในการเล่นกีฬา ความเชื่อมั่นเป็นส่วนหนึ่งของความแข็งแกร่งทางจิตใจที่จะเล่นได้อย่างมั่นคง และเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนมีการสร้างความเชื่อมั่น ควรสร้างเป็นระบบต่อเนื่อง

1. การเล่นที่พัฒนาขึ้นตามลำดับ และเป็นไปตามจุดหมายที่ตั้งไว้ จากง่ายไปหายากตามหลักสำคัญในการกำหนดเป้าหมาย คือ ยาก ทำหาย และมีโอกาสสำเร็จ
2. การสื่อสารที่ดีหรือการพูดให้กำลังใจ ได้ช่วยกระตุ้นให้กำลังใจ และมีการสื่อสารที่ดีทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน สร้างความเชื่อมั่นว่า ความสามารถในการเล่นมาจากความพยายามและการฝึกซ้อมด้วยความตั้งใจ
3. การมีแม่แบบหรือการเลียนแบบ มีหลักสำคัญคือ แม่แบบต้องมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับนักกีฬา ทั้งเพศ วัย และระดับความสามารถ หลักสำคัญในการเลียนแบบคือ ต้องไม่เลียนแบบการเล่นทั้งหมดของต้นฉบับ เพราะนักกีฬาแต่ละคนย่อมมีวิธีการเล่นที่เป็นความสามารถเฉพาะตัว ผู้เลียนแบบต้องมีพื้นฐานการเล่นที่ดีพอที่จะเลียนแบบ
4. การสร้างจินตภาพ หรือการฝึกซ้อมในใจ เพื่อช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นการฝึกซ้อมในใจเพื่อให้เห็นตนเองกำลังเล่นกีฬาได้ดั่งอย่างที่อยากเป็น เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะทำให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองมองเห็นในใจส่งผลให้ความสามารถในการเล่นมีสูงขึ้น
5. การมุ่งมั่นที่จะเล่น เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มากกว่าผลแพ้ – ชนะ หมายถึงการมุ่งเน้นไปที่พัฒนาการสู่เป้าหมายเป็นหลักสำคัญ เพราะบางครั้งผลการแข่งขันเราแพ้ แต่ในขณะแข่งขันเราเล่นลูกต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี แต่บังเอิญคู่แข่งของเรามีฝีมือเหนือกว่า เพราะฉะนั้นถึงเราแพ้แต่ก็ถือได้ว่า ประสบความสำเร็จ เนื่องจากเราสามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่

สิ่งที่สำคัญที่สุดในความเชื่อมั่นในตนเอง ที่นักกีฬาสามารถควบคุมได้ ไม่ใช่ความเชื่ออย่างมั่นคง ที่นักกีฬามักจะชนะหรือไม่เคยผิดพลาดเลย แต่คือการที่พวกเขาสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดที่การทำงานที่ดีที่สุดที่เขาสามารถทำได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดของความมั่นใจในตนเองของนักกีฬา คือความเชื่อมั่นในความสามารถ จะได้มาซึ่งความเก่งทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเตรียมความเชื่อมั่นในความสามารถจะไม่ถูกขัดด้วยความล้มเหลวของคู่ต่อสู้ หรือการรบกวนจากความล้มเหลวชั่วคราว ความสำคัญของการแพ้หรือชนะอย่างทันทีทันใด จะให้น้ำหนักที่เหมาะสมในภาพของเป้าหมายระยะไกล ชัยชนะในเกมการแข่งขันมักไม่ยืนยาว อยู่ที่การทำให้ดีที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยทางด้านพลศึกษาและจิตวิทยาการกีฬา ที่ศึกษาเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย มีดังนี้
งานวิจัยภายในประเทศ

นิพนธ์ ลิ้มแหลมทอง (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการให้แรงจูงใจต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการยกน้ำหนัก การวิจัยครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้แรงจูงใจที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการยกน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายที่เป็นนักกีฬามวยและยูโด ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคปลายปีการศึกษา 2533 – 2534 โดยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ทั้งหมดเข้าค่ายอยู่ด้วยกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อทำการทดลองโดยก่อนที่จะทำการยกน้ำหนักครั้งแรก 1 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยกน้ำหนักในท่า Bench Press โดยให้ยก 1 เซต (3 ครั้ง) ให้ได้น้ำหนักสูงสุดที่ยกได้ 1 ครั้ง (1 – RM) เพื่อใช้น้ำหนักนี้เป็นจุดเริ่มต้นในการยกครั้งต่อไป บันทึกจำนวนครั้งที่สามารถยกได้สูงสุด หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือก เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับแรงจูงใจในการยกน้ำหนัก โดยเครื่องมือที่ใช้เพื่อแรงจูงใจเป็นลักษณะ คำพูด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับแรงจูงใจในการยกน้ำหนัก นำสองกลุ่มมาทำการทดลองยกน้ำหนัก โดยใช้เวลาในการทดลองสัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 9 สัปดาห์ สองวัน หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมยกน้ำหนักในท่าเดิมบันทึกสถิติที่สามารถยกน้ำหนักได้สูงสุดอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การให้แรงจูงใจด้วยคำพูดมีผลต่อการพัฒนาทำให้สามารถยกน้ำหนักได้เพิ่มขึ้น ซึ่งกล่าวได้ว่าการใช้แรงจูงใจด้วยคำพูดส่งผลที่ดีต่อการพัฒนาความแข็งแรง

เชาวลักษณ์ ชัยวิรัตน์ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน ของนักกีฬาหญิงระดับอุดมศึกษา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลหญิงระดับอุดมศึกษาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยปี พ.ศ. 2535 ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจาก 6 สถาบัน จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือกลุ่มให้ความคาดหวัง กลุ่มให้ความหวัง กลุ่มให้กำลังใจ และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม. ในขั้นตอนการทดลองให้ผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษคนละ 50 ลูก เป็นคะแนนก่อนการทดลอง หลังจากการทดสอบครั้งแรก 2 วัน ให้ทุกคนทำการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษคนละ 50 ลูกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลองโดยก่อนการทดสอบในครั้งนี้ กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ทราบคะแนนการทดสอบครั้งแรกและให้ตั้งเป้าหมายตาม คำสั่ง ที่แตกต่างกันแล้วบันทึกคะแนนการตั้งเป้าหมายไว้เป็น

คะแนนการตั้งเป้าหมายครั้งที่ 1 ส่วนกลุ่มควบคุมให้รับทราบคะแนนการทดสอบครั้งแรกเช่นกัน แต่ไม่ให้อัตราความคาดหวัง จากนั้นจึงเริ่มทำการทดสอบและให้ผู้วิจัยบันทึกสถิติไว้ โดยในตอนท้าย ผู้วิจัยจะให้กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มตั้งอัตราความคาดหวังไว้เป็นคะแนนการตั้งเป้าหมายครั้งที่ 2

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ทดสอบค่า t (t - test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) ผลการวิจัยสรุปได้ว่าความสามารถในการยิงประตูบาสดเกตบอล ณ เส้นโยน หลังจากการตั้งเป้าหมายของกลุ่มให้ความหวัง และกลุ่มให้กำลังใจเพิ่มขึ้นส่วนกลุ่มให้ความหวังและกลุ่มควบคุมไม่เพิ่มขึ้นส่วนของคะแนนความสามารถที่เพิ่มขึ้นในการยิงประตูบาสดเกตบอล ณ เส้นโยนของกลุ่มให้ความหวังและกลุ่มให้กำลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่คะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มให้ความคาดหวังไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่ากลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการยิงประตูบาสดเกตบอล ณ เส้นโยนส่วนใหญ่การตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติครั้งใหม่สูงขึ้นส่วนกลุ่มที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวจะมีการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติครั้งใหม่ที่ไม่แน่นอนและความไม่สอดคล้องของคะแนนของกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมาย และการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลทดสอบนักกีฬาชายอายุระหว่าง 13 - 15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยที่ไม่มีประสบการณ์เรียนวิชาบาสดเกตบอลมาก่อน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized blocks design) คือกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการยิงประตูโทษ 30 นาที ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย 10 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการยิงประตูโทษ 30 นาที ควบคู่กับการสร้างจินตภาพ 10 นาที และกลุ่มควบคุมฝึกการยิงประตูโทษอย่างเดียว 40 นาที ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษ ก่อนและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลทั้ง 3 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูง

กว่ากลุ่มยิงประตู่โทษเพียงอย่างเดียว ส่วนสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตู่โทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธนากร ศรีชาพันธ์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น เด็กเยาวชนอายุ 12 – 17 ปี ที่มีความสามารถในการเล่นเทนนิสในระดับแข่งขัน จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มที่ 1 เป็นนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี เป็นกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มที่ 2 เป็นนักเทนนิสเยาวชนจากสนามเทนนิสบางนา เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว โดยในกลุ่มที่ 1 จะมีการตั้งเป้าหมายในการฝึกแต่ละวัน ฝึกกลุโบายจินตภาพและสมาธิ เป็นเวลาทั้งหมด 10 นาที และทำการฝึกเสิร์ฟ 30 นาที ส่วนกลุ่มที่ 2 ทำการฝึกเสิร์ฟ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิสของกลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิสของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชาญ มะวิญธร (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของระดับแรงจูงใจโดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลทางการปฏิบัติ ของการได้ยินและการมองเห็นที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของแรงจูงใจ โดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลการปฏิบัติ ของการได้ยินและการมองเห็น ที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเปรียบเทียบความสามารถในการยืนกระโดดไกล โดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลการปฏิบัติระหว่างการได้ยิน และการมองเห็นของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชันนทอาจารย์ สามเสนวิทยาลัย (2) จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนชาย 60 คน นักเรียนหญิง 60 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชาย 3 กลุ่ม และนักเรียนหญิง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติ กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มได้ยินเสียงปฏิบัติ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม หลังการทดสอบครั้งแรก 2 วัน ให้ทุกคนได้รับทราบผลการทดสอบดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง ก่อนการทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบได้รับทราบคะแนนของการทดสอบในครั้งแรกด้วยการมองเห็น การได้ยิน และการตั้งเป้าหมายตามคำสั่ง ซึ่งมีความหมายเป็นแรงจูงใจที่ผู้วิจัยกำหนดส่วนกลุ่มควบคุมได้รับทราบคะแนนในการทดสอบ

ครั้งแรกเช่นเดียวกัน แต่ไม่ได้ตั้งเป้าหมาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t (t – test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธี Tukey ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการปฏิบัติการยืนกระโดดไกลภายหลังการตั้งเป้าหมายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติและกลุ่มได้ยินผลการปฏิบัติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความสามารถในการยืนปฏิบัติการยืนกระโดดไกลภายหลังการตั้งเป้าหมายระหว่างนักเรียนชายทั้ง 3 กลุ่ม และระหว่างนักเรียนหญิงทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกัน โดยกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติมีคะแนนในการปฏิบัติการยืนกระโดดไกลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนที่เพิ่มขึ้นในการปฏิบัติการยืนกระโดดไกลของนักเรียนชายในกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มได้ยินผลการปฏิบัติ แต่นักเรียนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

แอทเดย์ (Athey. 1994) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการพัฒนากล้ามเนื้อ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาเกี่ยวกับระยะของเป้าหมายที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อ ตัวอย่างจำนวน 65 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้น 22 คน กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะยาว 15 คน กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว 10 คน กลุ่มตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด 18 คน โดยใช้แบบทดสอบ Nelson Pitching Test ในการทำการทดสอบ วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้ ANCOVA แบบวัดซ้ำ ผลการทดลองพบว่า ทั้ง 4 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คอมฟอร์ต (Comfort. 1994) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการมีส่วนร่วมและถูกกำหนดในการตั้งเป้าหมายที่มีต่อคะแนนสมรรถภาพทางกาย วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม และการถูกกำหนดในการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการเพิ่มองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย คือ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและสัดส่วนของร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 54 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนในวิชาสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัยลิเบอร์ตี โดยในการทดลองใช้แบบสอบถาม เครื่องมือเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย เอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลอง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ AAHPERD ตารางสัมพันธ์ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย หาความแตกต่างของคะแนนสมรรถภาพทางกายจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ถูกตั้งเป้าหมายให้กลุ่มที่มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด โดยเป้าหมายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายจะวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ ซึ่งสถิติที่ใช้คือ Two -- Way ANOVA กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการทดลองพบว่ากลุ่มมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย กลุ่มถูกตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบอีกว่าความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง

เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มอริส (Morris. 1994) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการปฏิบัติในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบก วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลการตั้งเป้าหมายเฉพาะ ความยากของเป้าหมาย ที่มีต่อการปฏิบัติในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบกโดยนักเรียนนายร้อยทหารบก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายร้อยทหารบกที่กำลังเรียนอยู่ในโปรแกรม Reserve Officers Training (ROTC) ที่มหาวิทยาลัยรัฐฟลอริดา โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด ผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และเป้าหมายที่ยากในกลุ่มตั้งเป้าหมายไม่ได้ทำให้ผลคะแนนในการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดซึ่งในความเป็นจริงกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดค่าเฉลี่ยในการทดลองพัฒนาสูงกว่าด้วย และผลจากการใช้แบบสอบถามทัศนคติระหว่างการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการทดลองในกลุ่มตั้งเป้าหมายทุกคนยอมรับในเป้าหมาย มีความมั่นใจ ความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริง และความยากของเป้าหมายลดลงเล็กน้อย มีความพยายามอย่างหนักในการปฏิบัติ แต่น่าประหลาดใจคือการถูกผูกมัดในเป้าหมายของพวกเขาจะมีทัศนคติลดลงอย่างมาก สำหรับกลุ่มตั้งเป้าหมายให้ทำดีที่สุดการสอบถามระหว่างการทดลองแสดงให้เห็นว่า มีความตั้งใจโดยรวมที่จะทำให้ดีที่สุด อย่างไรก็ตามเมื่อสิ้นสุดการทดลอง จากรายงานแสดงให้เห็นว่ามีผู้ทดลอง 1 คนที่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุด แต่ผลของกลุ่มโดยรวมมีความคงที่ในทัศนคติเกี่ยวกับความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริง ความมั่นใจ ความพยายาม ในการทำงานอย่างหนักที่จะทำให้ดีที่สุด และจากผลรวมของกลุ่มความยากของเป้าหมายที่จะทำให้ดีที่สุดจะอยู่ในระดับความยากปานกลาง ส่วนการถูกผูกมัดในการตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดทัศนคติลดลงอย่างมาก

แฟร์รอล และ โรเจอร์ (Fairall; & Rodgers. 1997) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของวิธีในการตั้งเป้าหมายที่มีต่อคุณสมบัติของเป้าหมายในนักกีฬา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมาย 3 วิธี คือ การมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย การถูกตั้งเป้าหมายให้ และการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ที่มีต่อการบรรลุถึงเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาและลานจำนวน 67 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย 23 คน กลุ่มถูกตั้งเป้าหมายให้ 23 คน และกลุ่มตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง 21 คน ซึ่งใช้เวลาในการทดลองโดยการฝึกกับทีม 6 – 8 สัปดาห์ ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายจะมีความแตกต่างจากเงื่อนไขอื่นอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์ผลการทดลองให้ลึกต่อมาก็แสดงให้เห็นว่า กลุ่มมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ก็ไม่มีข้อได้เปรียบเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ถูกตั้งเป้าหมายให้ในแง่ของคุณสมบัติของเป้าหมาย

สจิวต์ และ คณะ (Stuart et al. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการสร้างเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ ในด้านความรู้ความเข้าใจระหว่างนักกีฬาเทนนิสและสนุกเกอร์ศึกษาพฤติกรรมของ TOG ประกอบด้วย การบรรยายเกี่ยวกับกีฬาและการประเมิน ซึ่งจะประเมินและปรับตัวไปยังเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ด้านความรู้ความเข้าใจการเล่นสนุกเกอร์และเทนนิส ผลการทดลองพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและการเบี่ยงเบนความคิด มีความสัมพันธ์ปานกลางในกลุ่มที่มีความสามารถในการรับรู้ต่ำ มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิด ในขณะที่ความสัมพันธ์ไม่แตกต่างในด้านจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิดในกลุ่มที่มีความสามารถสูง

ทีเซย์ และ คณะ (Thiese et al. 1999) ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้ทักษะจิตวิทยากับนักว่ายน้ำน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำน้ำหญิงทั้งหมด 147 คน จาก 10 มหาวิทยาลัย อายุ 18 – 22 ปี โดยแบ่งเป็น 1. นักว่ายน้ำระยะสั้น 150 คน 2. นักว่ายน้ำระยะไกล 42 คน ผลการวิจัยพบว่า การตั้งเป้าหมายกับการพูดกับตนเอง มีการถูกนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอ การใช้เสียงเพลงก็ถูกนำมาใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจและการพักผ่อน ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการสะกดจิตด้วยตนเอง, การฝึกที่เกิดขึ้นเอง, สมาธิแบบว่างเปล่า, การกระตุ้น, ข้อเสนอแนะปฏิบัติ, สมาธิแบบมานตรา และ สมาธิแบบที่เหนือธรรมชาติ ซึ่งไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องเทคนิคที่นำมาใช้กับนักว่ายน้ำระยะสั้นและระยะไกล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2548 จำนวน 20 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลประเภททีมชายของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2548 จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว จำนวน 10 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการขว้างลูกซอฟท์บอลและการกำหนดเป้าหมาย จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้างมาวิเคราะห์ จากนั้นนำมาสร้างโปรแกรมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอล และโปรแกรมการตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอล
3. นำโปรแกรมการฝึกขว้างลูกซอฟท์ ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน คือ อาจารย์ โกศล ยิ้มไพบูลย์, อาจารย์ อภิชา บุบผาชาติ, นาย ไพโรจน์ รักชาติ, นาย สมศักดิ์ สารวิทย์ และ นาย บุรินทร์ นามะรักษ์ ตรวจสอบถึงความเหมาะสมเพื่อแก้ไขและปรับปรุงให้มีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้ต่อไป
4. นำโปรแกรมที่ได้รับการตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงเสร็จแล้ว ไปใช้กับกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอล (รายละเอียดภาคผนวก)
2. แบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์ ในการศึกษาค้างนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของ (สุกิจ ศรีแก้ว, 2537 : 78 – 91) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .799
3. โปรแกรมการตั้งเป้าหมาย (ธนากร ศรีพานิช, 2538)

- นำคะแนนการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย

- ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกปรึกษาหารือในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
- กำหนดเป้าหมาย (คะแนน) ของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

- กำหนดเป้าหมาย (คะแนน) ของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ย้อนกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ

- กำหนดเป้าหมาย (คะแนน) ของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวันให้สอดคล้องกับสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ

- ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการฝึกสูงกว่าความสามารถของตนเองผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่โดยวิธี IGS (Interval goal – setting) (เอกรัตน์ ควรศิริ, 2542)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือในการทำวิจัยไปติดต่อกับผู้ฝึกสอน กีฬาซอฟท์บอล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยทำการปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่างและผู้ช่วยผู้วิจัย ให้เข้าใจจุดประสงค์ในการวิจัยและอธิบายวิธีการฝึก คือ การตั้งเป้าหมายและอธิบายวิธีการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอล

3. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ ในการฝึกและการทดสอบกลุ่มตัวอย่าง

4. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

- 4.1 อธิบายขั้นตอนการทดสอบ วิธีการทดสอบทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลให้ ผู้ช่วยผู้วิจัย กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการทดลอง

- 4.2 ทำการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนได้รับการฝึกและนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล

- 4.3 กำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย (ธนากร ศรีชาพันธุ์, 2538) มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- กำหนดให้ฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลจำนวน 10 ครั้ง
- นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre – test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย

- ผู้วิจัยและผู้ทดลองทำการปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย

- กำหนดเป้าหมาย (คะแนน) ของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

- กำหนดเป้าหมาย (คะแนน) ของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ

- กำหนดเป้าหมาย (คะแนน) ของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวันให้สอดคล้องกับสัปดาห์ที่ 8, สัปดาห์ที่ 6, สัปดาห์ที่ 4, และสัปดาห์ที่ 2 ยกตัวอย่างเช่น นาย ก ได้คะแนนการทดสอบก่อนการทดลองเท่ากับ 15 คะแนน แล้วทำการปรึกษากันระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการทดลอง โดยมีหลักการกำหนดคะแนนให้สูงขึ้นกว่าคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง ทุกช่วงของการฝึก คือ ภายหลังจากการฝึก สัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6, และสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นให้กำหนดคะแนนของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 โดยนาย ก กำหนดคะแนนไว้ 24 คะแนน แล้วทำการกำหนดคะแนนของการขว้างลูกซอฟท์บอลย้อนกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 22 คะแนน สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 20 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 18 คะแนน มีการกำหนดคะแนนในการขว้างลูกซอฟท์บอลในการฝึกแต่ละวันให้สอดคล้องกับคะแนนที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, และ 8 ทำการปรับเป้าหมายในการทดสอบเป็นรายบุคคล

- ถ้ากำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการฝึกสูงกว่าความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่โดยวิธี IGS (Interval goal – setting) ซึ่งมีการคำนวณดังนี้

1. หาค่า A = ค่าเฉลี่ยของความสามารถ 5 ครั้ง

$$A = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

2. หาค่า B = ค่าที่ดีที่สุดของความสามารถ 5 ครั้ง

$$B = \text{คะแนนที่ดีที่สุด}$$

3. หาค่า C = ความแตกต่างระหว่างค่าที่ดีที่สุดและค่าเฉลี่ย

$$C = B - A \text{ (คะแนนที่ดีที่สุด - ค่าเฉลี่ย)}$$

4. หาค่า D = เขตค่าต่ำสุดระหว่างช่วง

$$D = B$$

5. หาค่า E = ค่าคะแนนระหว่างกลาง

$$E = D + C$$

6. หาค่า F = เขตค่าสูงสุดระหว่างช่วง

$$F = E + C$$

ยกตัวอย่างเช่น นาย ข กำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 18 ซึ่งคะแนนทดสอบในแต่ละครั้งที่ทำได้เท่ากับ 5, 7, 9, 10, 11 จึงต้องมีการปรับเป้าหมายดังนี้

$$1. \text{ หาค่าเฉลี่ย คือ } \frac{5 + 7 + 9 + 10 + 11}{5} = \frac{42}{5} = 8.40$$

2. คะแนนที่ดีที่สุด คือ 11.00

3. คะแนนที่ดีที่สุด - คะแนนเฉลี่ย คือ

$$11.00 - 8.40 = 2.60$$

4. คะแนนที่ดีที่สุด คือ 11.00

5. ชั้นที่ 4 + ชั้นที่ 3 คือ

$$11.00 + 2.60 = 13.60$$

6. ชั้นที่ 5 + ชั้นที่ 3 คือ

$$13.60 + 2.60 = 16.20 \text{ ประมาณ } 16.00$$

ฉะนั้น เมื่อปรับเป้าหมายใหม่โดย วิธี IGS (Interval goal – setting) แล้วเป้าหมายของนาย ข ที่ต้องปฏิบัติเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 คือ 16.00 คะแนน

4.4 กลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลตามโปรแกรมการฝึก ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 17.00 น. – 18.00 น. ที่สนามซอฟต์บอลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

4.5 กลุ่มทดลองทำการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย สำหรับการฝึกขว้างลูกซอฟต์บอล ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ และศุกร์ ในเวลา 17.00 น. – 18.00 น. ที่สนามซอฟต์บอลมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

4.6 ผู้ช่วยผู้วิจัยควบคุมดูแลในการฝึกซ้อมและช่วยบันทึกผลการทดสอบในแต่ละครั้ง

5. ในการฝึกซ้อมในแต่ละวันหลังจากฝึกซ้อมตามโปรแกรมเสร็จแล้ว ทั้งสองกลุ่มจะมาฝึกขว้างลูกซอฟต์บอลกับเป้าหมายการทดสอบคนละ 10 ครั้ง หลังการฝึกในแต่ละวัน

6. ทำการทดสอบทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอลของทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากการฝึกขว้างลูกซอฟต์บอลในสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, และสัปดาห์ที่ 6

7. เมื่อทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึกจนครบตามโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 8 หลังจากนั้น 2 วัน ทำการทดสอบทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอล หลังการฝึกตามโปรแกรมอีกครั้ง บันทึกผล

8. นำข้อมูลของทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนในการขว้างลูกซอฟต์บอล ซึ่งได้มาจากการทดสอบก่อนการฝึก
 2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟต์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์, และ 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ Non – parametric Man Whitney U - test
 3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated) ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์, และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
- หากพบว่ามีค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลอย่างเดี่ยว ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนในการขว้างลูกซอฟต์บอล ซึ่งได้มาจากการทดสอบก่อนการฝึก
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการขว้างลูกซอฟต์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์, และ 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ Non – parametric Man Whitney U - test
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated) ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์, 4 สัปดาห์, 6 สัปดาห์, และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

หากพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่เป็นตัวอักษรเพื่อใช้ในการคำนวณดังนี้

$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของค่าเบี่ยงเบน (Sum of Squares)
DF	แทน	ระดับของความเป็นอิสระ (degree of freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของค่าเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean Squares)
F	แทน	ค่าทดสอบสถิติแบบ F
P-Value	แทน	โอกาสของความน่าจะเป็น (Probability)
Mean Rang	แทน	ระดับของค่าเฉลี่ย
Sum of Rang	แทน	ผลรวมกำลังสองของระดับของค่าเฉลี่ย
Mann-Whitney	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่าง

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลก่อนการฝึกของทั้ง 2 กลุ่ม

กลุ่ม	$\bar{x}$	S.D
กลุ่มทดลอง	17.40	3.27
กลุ่มควบคุม	17.40	2.12

จากตาราง 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 17.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.27 คะแนน และ คะแนนทดสอบก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.40 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.12 คะแนน แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลก่อนฝึกพอกัน

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบก่อนการฝึก

กลุ่ม	N	Mean Rang	Sum of Rang	Mann-Whitney U	P - value
กลุ่มทดลอง	10	10.95	109.50	45.50	.732
กลุ่มควบคุม	10	10.05	100.50		

จากตารางพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและกลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟต์บอลอย่างเดียวมีความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลอยู่ในระดับเดียวกัน

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2

กลุ่ม	N	Mean Rang	Sum of Rang	Mann-Whitney U	P - value
กลุ่มทดลอง	10	12.50	125.00	30.00	.125
กลุ่มควบคุม	10	8.50	85.00		

จากตารางพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและกลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียวมีความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลอยู่ในระดับเดียวกัน

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4

กลุ่ม	N	Mean Rang	Sum of Rang	Mann-Whitney U	P - value
กลุ่มทดลอง	10	13.00	130.00	25.00	.054
กลุ่มควบคุม	10	8.00	80.00		

จากตารางพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและกลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียวมีความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลอยู่ในระดับเดียวกัน

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้างลูกซอฟต์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6

กลุ่ม	N	Mean Rang	Sum of Rang	Mann-Whitney U	P - value
กลุ่มทดลอง	10	13.80	138.00	17.00	.010*
กลุ่มควบคุม	10	7.20	72.00		

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตารางพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลดีกว่ากลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟต์บอลอย่างเดียว

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ของคะแนนการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

กลุ่ม	N	Mean Rang	Sum of Rang	Mann-Whitney U	P - value
กลุ่มทดลอง	10	14.45	144.50	10.50	.002*
กลุ่มควบคุม	10	6.55	65.50		

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากตารางพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลดีกว่ากลุ่มที่ฝึกการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลในกลุ่มควบคุม

ค่า	ก่อนการทดสอบ	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
$\bar{x}$	17.40	18.00	19.40	20.30	21.70
S.D.	2.12	1.33	1.07	0.95	0.95

จากตาราง 7 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการขว้างลูกซอฟต์บอลในกลุ่มควบคุม ที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 17.40 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเท่ากับ 18.00 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 19.40 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเท่ากับ 20.30 คะแนน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 21.70 คะแนน แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มพัฒนาการดีขึ้น

ตาราง 8 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลในกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	P - value
ระหว่างบุคคล	51.92	9	5.77		
ภายในบุคคล	151.60	40			
ระหว่างทดลอง	120.52	4	30.13	34.90	.000*
ที่เหลือ	31.08	36	0.86		
รวม	203.52	49			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 8 ค่าเอฟทีคำนวณจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเท่ากับ 34.90 และค่า P เท่ากับ .000 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลในแต่ละช่วงของการฝึกในกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลโดยวิธีการของ บอนเฟอร์โรนี

ตาราง 9 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลใน
การทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี

การเปรียบเทียบระหว่าง	ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน	P - value
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 2	.600	.499	1.000
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 4	2.000*	.537	.048
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 6	2.900*	.586	.008
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 8	4.300*	.578	.000
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 4	1.400*	.340	.026
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 6	2.300*	.335	.001
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 8	3.700*	.300	.000
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 6	.900	.277	1.000
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 8	2.300*	.213	.000
สัปดาห์ที่ 6 กับ สัปดาห์ที่ 8	1.400*	.267	.005

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนั้นค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 กับก่อนการทดสอบและเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนั้นค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 กับก่อนการทดสอบและเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน แสดงว่าความสามารถในการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ของการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเริ่มเห็นความแตกต่างตั้งแต่สิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 โดยความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลในกลุ่มทดลอง

ค่า	ก่อนการทดสอบ	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
$\bar{x}$	17.40	20.70	21.00	22.30	24.40
S.D.	3.27	3.89	2.31	2.16	1.78

จากตาราง 10 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอลในกลุ่มควบคุม ที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 17.40 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเท่ากับ 20.70 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 21.00 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเท่ากับ 22.30 คะแนน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 24.40 คะแนน แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มพัฒนาการดีขึ้น

ตาราง 11 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลในกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	P - value
ระหว่างบุคคล	275.52	9	30.61		
ภายในบุคคล	337.20	40			
ระหว่างทดลอง	261.72	4	65.43	31.21	.000*
ที่เหลือ	75.48	36	2.10		
รวม	612.72	49			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 11 ค่าเอฟที่คำนวณจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเท่ากับ 31.21 และค่า P เท่ากับ .000 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลในแต่ละช่วงของการฝึกในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลโดยวิธีการของ บอนเฟอร์โรนี

ตาราง 12 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีของ บอนเฟอริโรวี

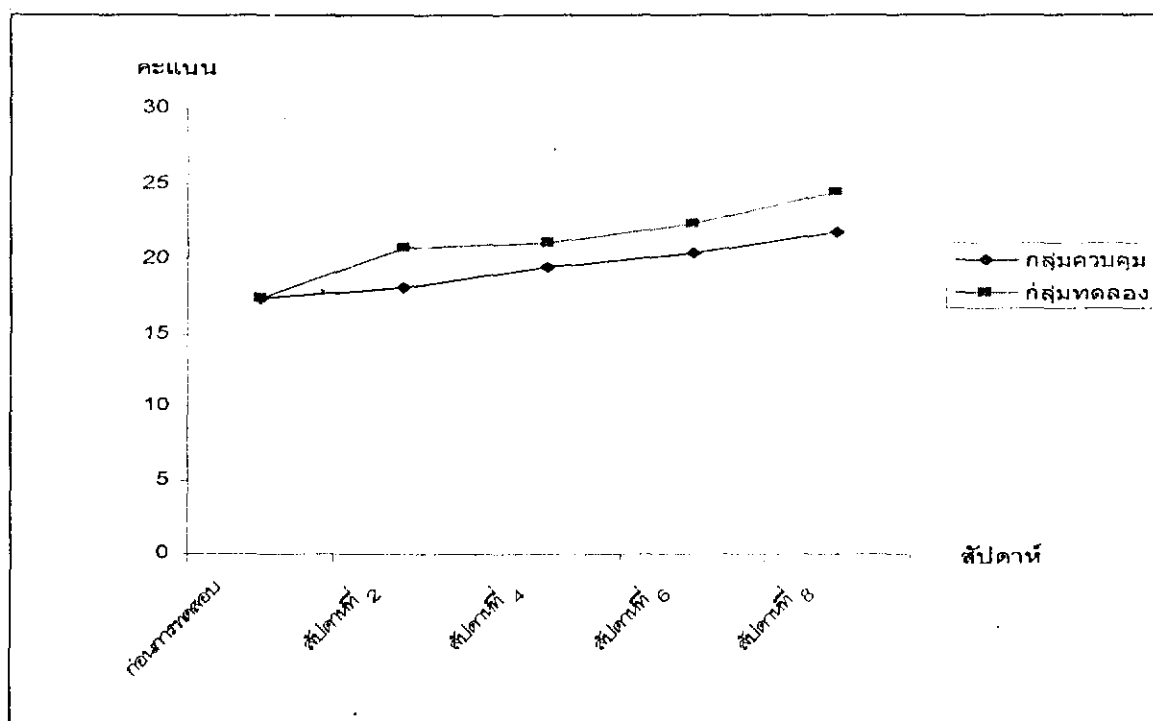
การเปรียบเทียบระหว่าง	ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน	P - value
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 2	3.300	.955	.072
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 4	3.600*	.777	.012
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 6	4.900*	.674	.000
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 8	7.000*	.667	.000
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 4	.300	.651	1.000
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 6	1.600	.718	.528
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 8	3.700*	.775	.010
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 6	1.300*	.300	.019
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 8	3.400*	.306	.000
สัปดาห์ที่ 6 กับ สัปดาห์ที่ 8	2.100*	.233	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนั้นค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 กับก่อนการทดสอบและเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนั้นค่าเฉลี่ยของความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 กับก่อนการทดสอบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นกัน แสดงว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ของการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเริ่มเห็นความแตกต่างตั้งแต่สิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 โดยความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ยความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการทดสอบ	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม	17.4	18.0	19.4	20.3	21.7
กลุ่มทดลอง	17.4	20.7	21.0	22.3	24.4



ภาพประกอบ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลในแต่ละช่วงของการทดสอบ

จากภาพประกอบแสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีการพัฒนาของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอลที่ดีขึ้น แต่ในกลุ่มทดลองจะมีการพัฒนาของคะแนนการขว้างลูกซอฟท์บอลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม และพบความแตกต่างระหว่างคะแนนของการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6, และ 8

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างซอฟท์บอลและเปรียบเทียบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลระหว่างการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว โดยมีสมมุติฐานในการวิจัย คือ

1. กลุ่มการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายกับกลุ่มที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว มีผลต่อการขว้างลูกซอฟท์บอลที่แตกต่างกัน
2. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียวในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, และ 8 มีความแตกต่างกัน

3. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองที่ฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, และ 8 มีความแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยทั้งสองกลุ่มจะทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของ (สุกิจ ศรีแก้ว) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .799 กลุ่มทดลองทำการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว ทั้ง 2 กลุ่มทำการฝึกติดต่อกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน หลังจากฝึกครบตามโปรแกรมแล้วทำการทดสอบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non – parametric Man Whitney U – test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึก

สปีดที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสปีดที่ 4 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอล หลังการฝึกสปีดที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3.ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดสปีดที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสปีดที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลหลังการฝึกสปีดที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสปีดที่ 2 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลหลังการฝึกสปีดที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบและหลังสปีดที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มทดลองและคะแนนความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มควบคุม พบว่าภายหลังการฝึกสปีดที่ 6 และสปีดที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจเนื่องจากกลุ่มทดลองได้มีการฝึกการตั้งเป้าหมายควบคู่กับการฝึกขว้างลูกซอฟต์บอลซึ่งในการกำหนดเป้าหมายของนักกีฬาครั้งนี้จะเป็นเป้าหมายของการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีลักษณะเป็นเป้าหมายที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสามารถมาก่อน และเป็นการตั้งเป้าหมายว่าจะทำคะแนนให้ได้มากกว่าที่ทำมาก่อน เป้าหมายลักษณะนี้มีความยืดหยุ่นนักกีฬาจะทำได้ดี เป้าหมายที่ตั้งไว้ก็จะปรับเปลี่ยนให้สูงขึ้นและท้าทายมากขึ้น นักกีฬาที่แสดงความสามารถต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายให้ต่ำลงมาให้เหมาะสมเพื่อนักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้ กูลด์ (Gould, 1986) ลักษณะการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์บอลของกลุ่มทดลองให้ดีขึ้นเกิดความชัดเจนขึ้น ในการตั้งเป้าหมายของกลุ่มทดลองจะทำให้ให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมและมีความตั้งใจมากขึ้น

เป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้จะช่วยนำความตั้งใจของนักกีฬาไปยังการขว้างลูกซอฟต์บอลให้ได้คะแนนตามที่กำหนดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของล็อกและคณะ (Loke et al. 1990) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายควรจะกำหนดออกมาที่วัดได้ง่ายหรือเห็นได้ง่าย เพราะจะทำให้การถึงเป้าหมายได้ง่ายชัดเจนและสะดวกที่สุด เวินเบิร์ก บรูกา และแจ๊คสัน (Weinberg, Bruya, and Jackson, 1985) พบว่าการตั้งเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงจะมีประสิทธิภาพมากกว่าเป้าหมายทำให้ดีที่สุด ไฟร์แมนและคณะ (Frieman et al. 1990) ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายเฉพาะเจาะจงจะมีการพัฒนาที่ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายหรือตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด

การตั้งเป้าหมายอยู่บนพื้นฐานที่มีความสามารถมาก่อน ด้วยการคำนึงถึงคะแนนการขว้างลูกซอฟต์บอลก่อนและคะแนนที่ทำได้ สอดคล้องกับเบคเกอร์และบลัก (Baker and Brug, 1990) ว่า

การพัฒนาแรงจูงใจที่ดีต้องเป็นการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงหรือใกล้เคียงความจริง เป็นการตั้งเป้าหมายที่ไม่ง่าย หรือไม่ยากจนเกินไป การตั้งเป้าหมายที่ง่ายหรือยากจนเกินไปนั้น นอกจากจะไม่ทำให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้แรงจูงใจลดลงด้วย แอนเชลและคณะ (Anshel et al. 1992) ได้ทำการศึกษาผลของความยากของเป้าหมายที่มีต่อแรงจูงใจภายในพบว่า การตั้งเป้าหมายที่ยากและมีความท้าทาย จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน ตรงข้ามเป้าหมายที่ง่ายกลับทำให้แรงจูงใจภายในลดลง

การตั้งเป้าหมายคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล แฮริสและแฮริส (Harris and Harris. 1984) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล นักกีฬาแต่ละคนมีความคาดหวังแตกต่างกัน และนักกีฬาแต่ละคนมีประสบการณ์ความสามารถที่เป็นพื้นฐานแตกต่างกัน เบอร์ตัน (Burton. 1989) ได้กล่าวไว้ว่าชัยชนะไม่ได้เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง การตั้งเป้าหมายเพื่อชัยชนะ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลของนักกีฬา ขาดแรงจูงใจ และเกิดปัญหาความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะชัยชนะเป็นเป้าหมายที่ขาดความยืดหยุ่นและการควบคุม

ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียวนักกีฬาอาจจะมีการตั้งเป้าหมายขึ้นมาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง แต่การตั้งเป้าหมายนั้นอาจไม่เหมาะสม ขาดหลักการและลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดีเป้าหมายที่ดีมีลักษณะที่ไม่เฉพาะเจาะจง ไม่สามารถวัดได้ ดังนั้นนักกีฬาในกลุ่มนี้จึงขาดความตั้งใจต่อสิ่งที่สำคัญในการขว้างลูกซอฟท์บอล สอดคล้องกับ กูลด์ (Gould. 1986) การที่นักกีฬากับผู้ฝึกสอนไม่มีโอกาสในการปรึกษาหารือในการตั้งเป้าหมาย นักกีฬาอาจจะตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะนักกีฬาอาจจะไม่ทราบถึงศักยภาพของตนเอง แนวทางการพัฒนาความสามารถ และเป้าหมายที่ถูกต้อง ทำให้ขาดแรงจูงใจที่จะพยายามให้บรรลุเป้าหมายสุดท้าย

การตั้งเป้าหมายเป็นแรงจูงใจที่ทำให้นักกีฬาในกลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการฝึกซ้อม เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น มั่นใจมากขึ้น มุ่งมั่นในการทำกิจกรรมมากขึ้น เป็นเครื่องบังคับทางอารมณ์ให้นักกีฬาในกลุ่มทดลองฝึกซ้อม และพยายามพัฒนาฝีมือการเล่น มากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่มีการตั้งเป้าหมาย เมื่อทำการฝึกครบตามโปรแกรมฝึกซ้อมจึงพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มของการพัฒนาทักษะในการขว้างลูกซอฟท์บอลที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม และพบความแตกต่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

2. จากการวิเคราะห์แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลก่อนการทดสอบ ภายหลังสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกับความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอล ก่อนการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยคะแนนความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของทั้ง 2 กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 แสดงว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีการพัฒนาความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลเพิ่มมากขึ้น

เนื่องมาจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สามารถที่จะพัฒนาความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น โดยทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลไม่สามารถจะเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นได้เพราะเป็นทักษะที่มีความเฉพาะเจาะจงจะต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกนักกีฬาจะต้องมีประสบการณ์ในการฝึกพอสมควร สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ว่าภายหลังการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ ขั้นอัตโนมัติ ซึ่งเป็นขั้นที่ผู้ฝึกจะฝึกได้อย่างสมบูรณ์โดยไม่ต้องคำนึงถึงการเคลื่อนไหว แต่มีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญและยากขึ้น เพื่อพัฒนาตนเอง จะได้แสดงถึงความสามารถสูงสุด

การฝึกทักษะทางกีฬาไม่ว่าจะชนิดใดก็ตามจะต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเพื่อให้นักกีฬาเกิดการปรับตัวเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง ถ้าทักษะนั้นเป็นทักษะที่มีความเฉพาะเจาะจงด้วยแล้วระยะเวลาในการฝึกเพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถของนักกีฬาก็จะต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งจากผลสรุปทางวิจัยพบว่าความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และจะเห็นความแตกต่างมากขึ้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะแบบอื่น ๆ ในกีฬาซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย เช่น การตีลูกซอฟท์บอล เป็นต้น
2. ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะในกีฬาประเภทอื่นควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย เช่น การพัตต์กอล์ฟ การเลิฟเตะกรู๊ว เป็นต้น
3. ควรเพิ่มการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาแบบอื่น ๆ ควบคู่กับการฝึกทักษะทางด้านกีฬา เช่น ฝึกสมาธิ ฝึกการจินตภาพ เป็นต้น
4. ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้มากกว่า 8 สัปดาห์ อาจเพิ่มเป็น 10 – 12 สัปดาห์ เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดการพัฒนากิจการทางด้านต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างจากโปรแกรมฝึกอย่างชัดเจนมากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกิจ เสริมกิจเสรี. (2541). ปิงปอง 180 วัน ในสัปดาห์. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.
- ฉลาด สว่างแจ้ง. (2544). เปรียบเทียบผลของเทคนิคการฝึกสองแบบที่มีต่อทักษะกีฬาซอฟท์บอล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชาวลักษณ์ ชัยวิรัตน์. (2536). ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษของนักกีฬาหญิงระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์นิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ทรงพล ภูมิพัฒน์. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. (ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา ฝ่ายเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ธนากร ศรีชาพันธ์. (2539). ผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิส. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นฤพนธ์ วงศ์จิตรภัทร. (2537). การกำหนดเป้าหมาย. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการการจิตวิทยาการกีฬาสำหรับครูผู้สอนพลศึกษา.
- นิพนธ์ ลิ้มแหลมทอง. (2534). ผลการให้แรงจูงใจต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- พรณี ชูทัย เจนจิต. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : บริษัทคอมแพคพรีนท์ จำกัด.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. (2539). คู่มือการสอนซอฟท์บอล. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ละเมียด กลยุทธ์พิพัฒน์. (2520). Softball. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิชาญ มะวิญธร. (2544). ผลของการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลการปฏิบัติของการได้ยินและการมองเห็นที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สืบสาย บุญวิบูรณ์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุกิจ ศรีแก้ว. (2537). *การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาซอฟท์บอลสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*.
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมานิต. (2541, กันยายน – ธันวาคม). *การกำหนดเป้าหมาย*. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์.
13 : 1 – 12.
- แสงเดือน ทวีสิน. (2539). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : หจก. เอ็กซ์เพรสมีเดีย.
- อารี พันธุ์ณี. (2542). *จิตวิทยาการสอน*. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อ 1999 จำกัด.
- Anshel, M. H. Weinberg, R. and Jackson, A. (1992, June). The effect of goal difficulty and task complexity on intrinsic motivation and motor performance. *Journal of Sport Behavior* 15(2) : 159 – 176.
- Anshel, M. H. (1994). *Sport Psychology from Theory to Practice*. Arizona : Gorsuch Scarisbrick, Publisher.
- Athey, D. D. (1994, February). The Effect of Goal Setting on Pitching in Goal. *Dissertation Abstracts International*. 54 : 2942.
- Burton, D. (1989, June). Winning isn't everything : Examining the impact of performance goal on collegiate swimmers' cognitions and performance. *Sport Psychologist* 3(2) : 105 - 132
- Comfort, S. R. (1994, January). Effects of Participative and Assigned Goal Setting on The Fitness Sco of College – Age Students. *Dissertation Abstracts International*. 54 : 2505
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology Concepts and Applicationa*. Dobuque, Iowa : Wm. C. Briwn Communicationa, Inc.
- Fairall, D. G. and W. M. Rodgers. (1997, March). The Effects of Goal Setting Method on Goal Attributes in Athletes : A Field Experiment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19(1) : 1 – 16.

- Frierman, S. H. Weinberg, R. S. and Jackson, A. (1990, June). The relationship between goal proximity and specificity in bowling : A field experiment. *Sport Psychologist* 4(2) : 145 – 154.
- Gould, D. (1986). *Goal setting for peak performance*, in Jean M. Williams, editor. Applied Sport Psychology California : Mayfield Publishing Company.
- Harris, D. V. and Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology : mental skill for physical people*. In D. L. Gill (Eds.) Psychology Dynamic of Sport, Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Locke, E. A. Shaw, K. N. Saari, L. M. and Latham, E. P. (1981). *Goal setting and task performance* : Psychological Bulletin. 125 – 152.
- Locke, E. D. and Latham, G. P. (1985). The Application of goal setting to sport. *Journal of Sport Psychology*. 7 : 205 – 222.
- Martens, R. (1987). *Coach Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publiahers, Inc.
- Martens, R. (1997). *Successful Coaching*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publiahers, Inc.
- Moriss, C. A. (1994, September). Effects of Goal Setting on Performance on The Army Physical Fitness Test by ROTC Cadets. *Dissertation Abstracts International*. 56 : 505.
- Singer, R. N. (1974). *Motor Learning and Human Performance*. London : Collier – Macmilan Limited.
- Stuart, Hatzigeorgiadis, Antonis and Biddle. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Jourral of Sport Behavior* 22 (4) : 479 – 501.
- Thise, Kaia, E. Huddleston and Sharon. (1999). The use of psychological skills by female Collegiate swimmers. *Journal of Sport Behavior* 22 (4) : 602 – 610.
- Weinberg, Bruya, L. and Jackson, A. (1985, September). The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 7(4) :196 – 305.

Weinberg, R. S. and P. A. Richardson. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, Illinois
: A Division of Human Kinetics Publishers, Inc.

Weinberg, R. S. and P. A. Richardson. (1994, June). Effects of a Seasonal Goal Setting
Program on Lacrosse Performance. *The Sport Psychologist*. 8(2) : 166 – 175.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฝึก

- | | | |
|------------------|--------------|--|
| 1. อาจารย์ โกศล | ยิ้มไพบูลย์ | ผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลระดับชาติ |
| 2. อาจารย์ อภิชา | นุบผาชาติ | ผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลโรงเรียนอัสสัมชัญพานิชการ |
| 3. นาย ไพโรจน์ | รักษาศรี | ผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลระดับชาติ |
| 4. นาย สมศักดิ์ | สารวิทย์ | ผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลระดับชาติ |
| 5. นาย บุรีรัตน์ | นาเมืองรักษ์ | ผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลระดับชาติ |

ภาคผนวก ข.
โปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

โปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

1. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre – test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาในการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
3. กำหนดคะแนนของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
4. กำหนดคะแนนของการขว้างลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมายังสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ
5. ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการทดสอบสูงเกินกว่าความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่โดยวิธีการ IGS (Interval goal – setting) ซึ่งมีการคำนวณดังนี้

- หาค่า A = ค่าเฉลี่ยของความสามารถ 5 ครั้ง

$$A = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

- หาค่า B = ค่าที่ดีที่สุดของความสามารถ 5 ครั้ง

$$B = \text{ค่าที่ดีที่สุด}$$

- หาค่า C = ความแตกต่างระหว่างค่าที่ดีที่สุดและค่าเฉลี่ย

$$C = B - A$$

- หาค่า D = เขตค่าต่ำสุดระหว่างช่วง

$$D = B$$

- หาค่า E = ค่าคะแนนระหว่างกลาง

$$E = D + C$$

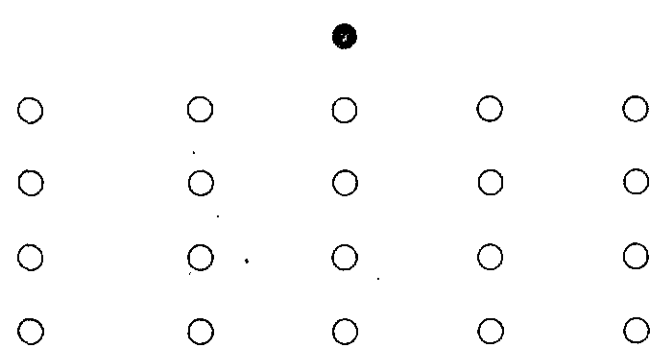
- หาค่า F = เขตค่าสูงสุดระหว่างช่วง

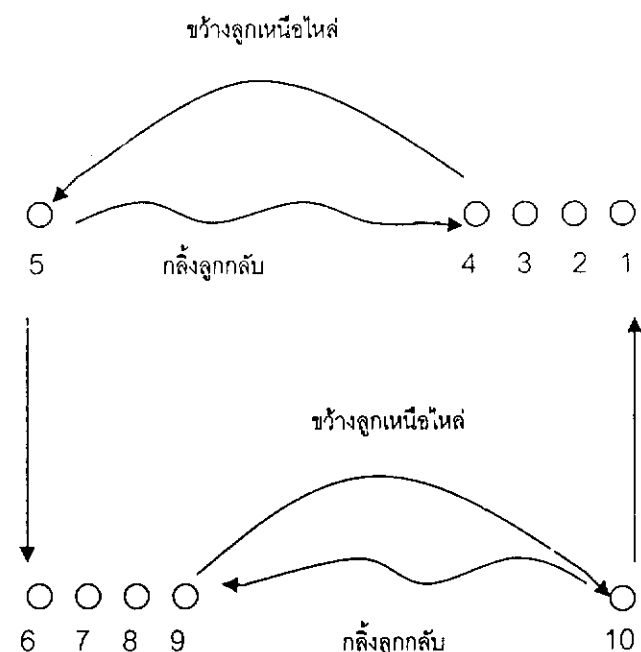
$$F = E + C$$

ภาคผนวก ค.
โปรแกรมการข้างลูกซอฟต์แวร์บอล

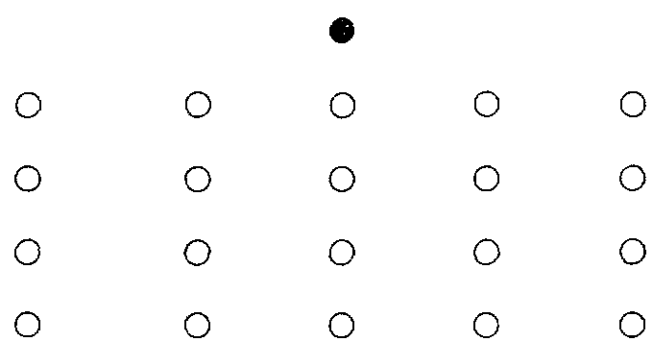
โปรแกรมการขว้างลูกซอฟต์บอล

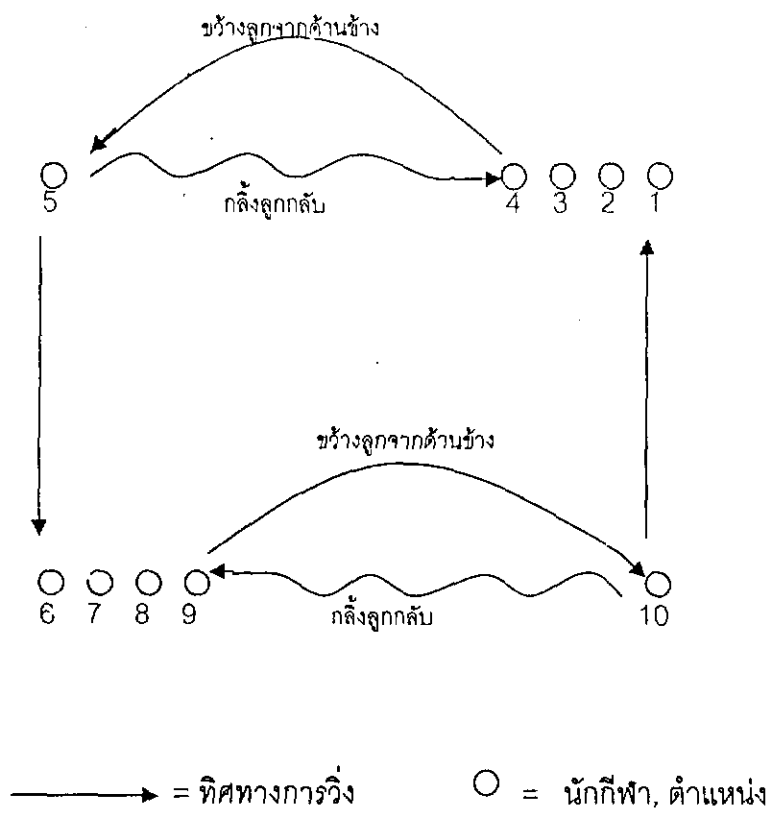
สัปดาห์ที่ 1, 2 ฝึกทักษะการขว้างลูกเหนือไหล่ การรับลูกตรงหน้า และการรับลูกเหนือศีรษะ

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักกีฬาเข้าแถวตอน 5 แถว (ดังรูป)  ○ = นักกีฬา ● = ผู้ฝึกสอน 2. เช็ครชื่อและผู้ฝึกสอนนำนักกีฬาอบอุ่นร่างกายตามขั้นตอนดังนี้ 2.1 วิ่งรอบสนามซอฟต์บอล 2 รอบ 2.2 บริเวณหลัง หัวไหล่ และแขน 2.3 บริหารเอ็นร้อยหวาย หัวเข่า และข้อเท้า 2.4 บริหารขา เท้า และข้อเท้า 2.5 บริหารขานับและสะโพก	7

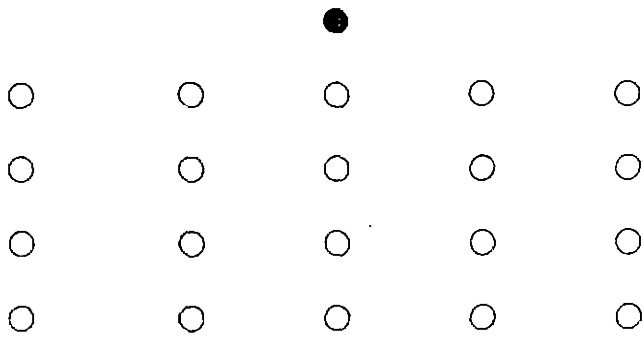
กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> - ให้นักกีฬาดังแถวเหมือนกับข้อ 1 ในขั้นเตรียม - อธิบายและสาธิตลักษณะของการฝึกให้กับนักกีฬา <u>ขั้นฝึก</u> ฝึกทักษะการขว้างลูกเหนียวใส การรับลูกตรงหน้า และการรับลูกเหนือศีรษะ ให้นักกีฬาดังแถวฝึกหัด ให้นักกีฬาดำแหน่งที่ 4 ขว้างลูกเหนียวใสในระดับหน้าตรง ให้นักกีฬาดำแหน่งที่ 5 แล้ววิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 5 นักกีฬาดำแหน่งที่ 5 เมื่อรับลูก แล้วให้กลิ้งกลับไปพร้อมกับวิ่งไปตำแหน่งที่ 6 นักกีฬาดำแหน่งที่ 9 ขว้างลูกเหนียวใสในระดับเหนือศีรษะให้นักกีฬาดำแหน่งที่ 10 แล้ววิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 10 นักกีฬาดำแหน่งที่ 10 เมื่อรับลูกแล้วให้กลิ้งลูกกลับไปพร้อมกับวิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 1  → = ทิศทางการวิ่ง ○ = นักกีฬา, ตำแหน่ง	20

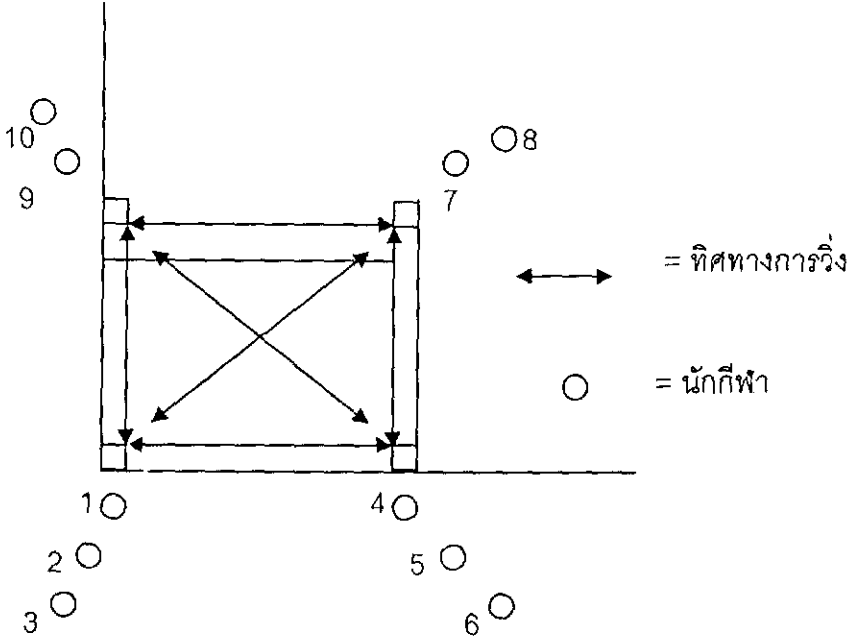
สัปดาห์ที่ 3, 4 ฝึกทักษะการขว้างลูกจากด้านข้าง การขว้างลูกจากพื้น การรับลูกด้านข้าง และการรับลูกตรงหน้า

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักกีฬาเข้าแถวตอน 5 แถว (ดังรูป)  ○ = นักกีฬา ● = ผู้ฝึกสอน 2. เชิดชื่อและผู้ฝึกสอนนำนักกีฬาอบอุ่นร่างกายตามขั้นตอนดังนี้ (กิจกรรมเหมือนสัปดาห์ที่ 1)	7
<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ให้นักกีฬาดังแถวเหมือนกับข้อ 1 ในขั้นเตรียม 2. อธิบายและสาธิตลักษณะของการฝึกให้กับนักกีฬา	

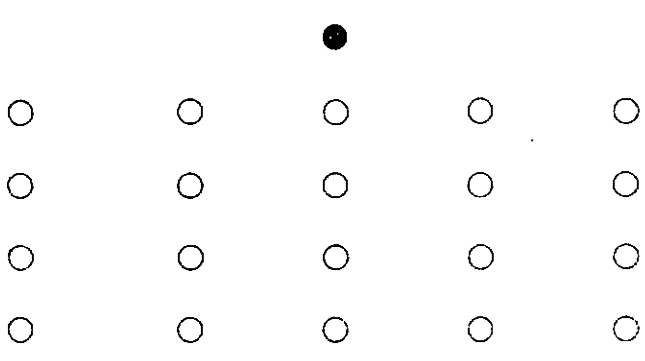
กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นฝึก</u> ฝึกทักษะการขว้างลูกจากด้านข้าง การขว้างลูกจากพื้น การรับลูกจากด้านข้าง และการรับลูกตรงหน้า โดยให้นักกีฬาดำรงแถวการฝึกหัด ให้นักกีฬาตำแหน่งที่ 4 ขว้างลูกจากด้านข้างให้นักกีฬาตำแหน่งที่ 5 แล้ววิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 5 นักกีฬาในตำแหน่งที่ 5 เมื่อรับลูก แล้วให้กลิ้งลูกกลับไปพร้อมกับวิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 6 นักกีฬาตำแหน่งที่ 9 ขว้างลูกจากพื้น ให้นักกีฬาในตำแหน่งที่ 10 แล้ววิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 10 นักกีฬาตำแหน่งที่ 10 เมื่อรับลูกแล้วให้กลิ้งลูกกลับไปพร้อมกับวิ่งไปที่ตำแหน่งที่ 1  → = ทิศทางการวิ่ง ○ = นักกีฬา, ตำแหน่ง	20

สัปดาห์ที่ 5, 6 ฝึกทักษะการขว้าง – รับไปตามเบสต่าง ๆ

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักกีฬาเข้าแถวตอน 5 แถว (ดังรูป)  ○ = นักกีฬา ● = ผู้ฝึกสอน 2. เชื้อชื่อและผู้ฝึกสอนนำนักกีฬาอบอุ่นร่างกายตามขั้นตอนดังนี้ (กิจกรรมเหมือนสัปดาห์ที่ 1)	7
<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ให้นักกีฬาดังแถวเหมือนกับข้อ 1 ในขั้นเตรียม 2. อธิบายและสาธิตลักษณะของการฝึกให้กับนักกีฬา	

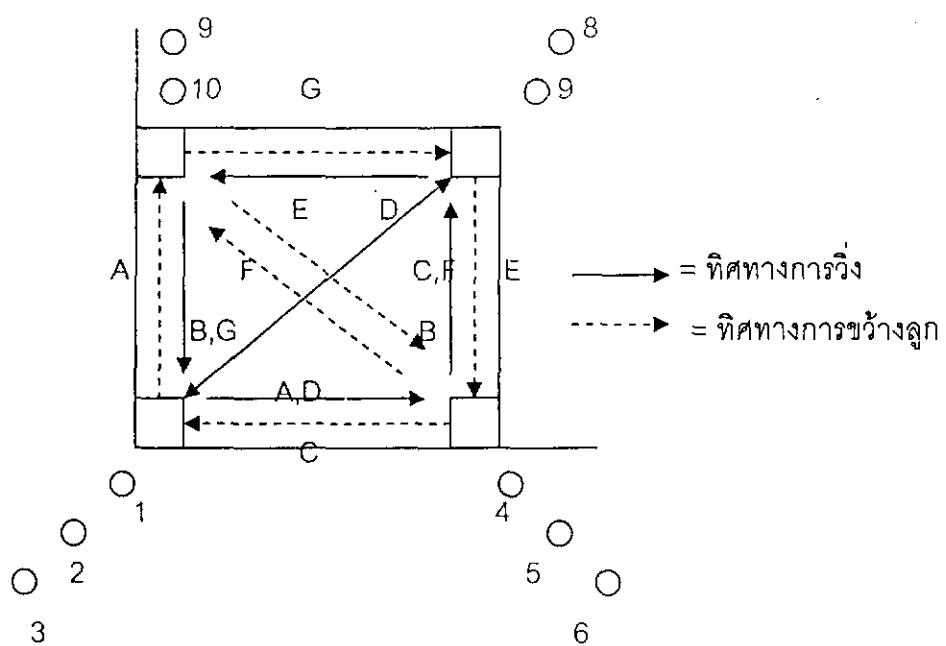
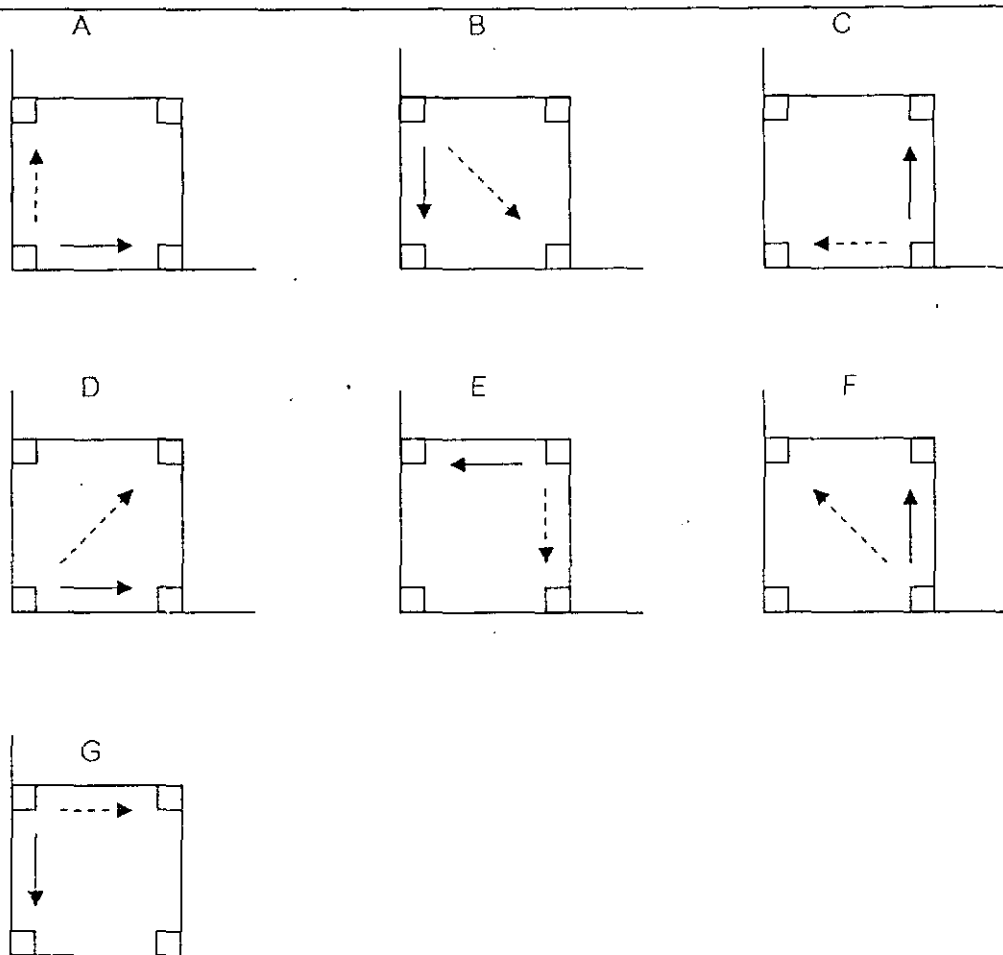
กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นฝึก</u> ฝึกทักษะการขว้าง – รับไปตามเบสต่าง ๆ ให้นักกีฬาเข้าประจำเบสทั้ง 4 เบส ดังนี้ เบสที่ 1 มีตำแหน่งที่ 4,5,6 เบสที่ 2 มีตำแหน่งที่ 7,8 เบสที่ 3 มีตำแหน่งที่ 9,10 เบสที่ 4 มีตำแหน่งที่ 1,2,3 <u>การฝึกนัด</u> ให้นักกีฬาที่อยู่ตำแหน่งต่าง ๆ ฝึก ดังนี้ ชุดที่ 1 เบสที่ 1 ฝึกขว้าง – รับกับเบสที่ 2 เบสที่ 3 ฝึกขว้าง – รับกับเบสที่ 4 ชุดที่ 2 เบสที่ 1 ฝึกขว้าง – รับกับเบสที่ 3 เบสที่ 2 ฝึกขว้าง – รับกับเบสที่ 4 ชุดที่ 3 เบสที่ 1 ฝึกขว้าง – รับกับเบสที่ 3 เบสที่ 2 ฝึกขว้าง – รับกับเบสที่ 4 	20

สัปดาห์ที่ 7,8 ฝึกทักษะการขว้าง – รับ และการวิ่งเข้าเบส

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. ให้นักกีฬาเข้าแถวตอน 5 แถว (ดังรูป)  ○ = นักกีฬา ● = ผู้ฝึกสอน 2. เชิดชื่อและผู้ฝึกสอนนำนักกีฬารอบอู่ร่างกายตามขั้นตอนดังนี้ (กิจกรรมเหมือนสัปดาห์ที่ 1) <u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> 1. ให้นักกีฬาดังแถวเหมือนกับข้อ 1 ในขั้นเตรียม 2. อธิบายและสาธิตลักษณะของการฝึกให้กับนักกีฬา	7

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นฝึก</u> ฝึกทักษะการขว้าง – รับ และการวิ่งเข้าเบส ให้นักกีฬาเข้าประจำเบสทั้ง 4 เบส ดังนี้ เบสที่ 1 มีตำแหน่งที่ 4,5,6 เบสที่ 2 มีตำแหน่งที่ 7,8 เบสที่ 3 มีตำแหน่งที่ 9,10 เบสที่ 4 มีตำแหน่งที่ 1,2,3 <u>การฝึกหัด</u> ให้นักกีฬาฝึกไปตามลำดับชั้น ตอน A – G ดังนี้ A เบสที่ 4 ขว้างลูกให้เบสที่ 3 แล้ววิ่งไปเบสที่ 1 B เบสที่ 3 รับลูกแล้วขว้างไปให้เบสที่ 1 แล้ววิ่งไปเบสที่ 4 C เบสที่ 1 รับลูกแล้วขว้างไปให้เบสที่ 4 แล้ววิ่งไปเบสที่ 2 D เบสที่ 4 รับลูกแล้วขว้างไปให้เบสที่ 2 แล้ววิ่งไปเบสที่ 1 E เบสที่ 2 รับลูกแล้วขว้างไปให้เบสที่ 1 แล้ววิ่งไปเบสที่ 3 F เบสที่ 1 รับลูกแล้วขว้างไปให้เบสที่ 3 แล้ววิ่งไปเบสที่ 2 G เบสที่ 3 รับลูกแล้วขว้างไปให้เบสที่ 2 แล้ววิ่งไปเบสที่ 4	20

กิจกรรม

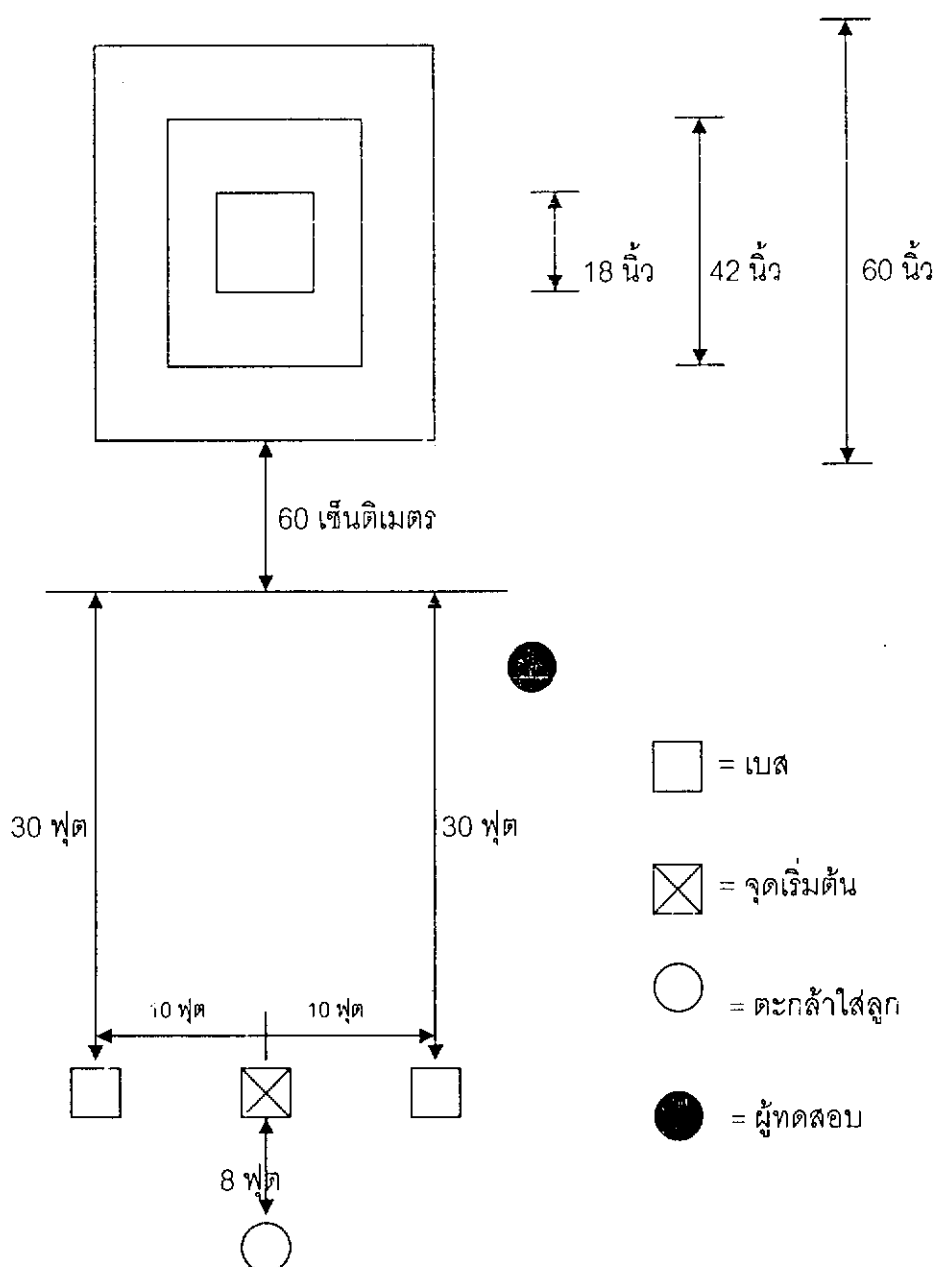


ภาคผนวก ง.
แบบทดสอบทักษะการขว้างลูกซอฟต์บอล

แบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอล

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

เป้า (Target) สีเหลี่ยมจัตุรัสโดยเป้าได้ 3 คะแนน มีขนาด 18 x 18 นิ้ว เป้าได้ 2 คะแนน มีขนาด 42 x 42 นิ้ว และเป้าได้ 1 คะแนน มีขนาด 60 x 60 นิ้ว เป้าอยู่สูงจากพื้น 60 เซนติเมตร ระยะทางจากเป้ามายังเบสทั้งสอง 30 ฟุต และลากเส้นตรงจากเบสทั้งสองให้ขนานกับเป้าเป็นระยะทาง 10 ฟุต และตะกร้าใส่ลูกอยู่ห่างจากจุดเริ่มต้น 8 ฟุต



จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบความแม่นยำในการขว้างลูกเข้าเป้า (Target) และความคล่องตัวในการวิ่งไปยังเบส

อุปกรณ์

1. ลูกซอฟท์บอล
2. เบส
3. ถุงมือซอฟท์บอล
4. เป้า (Target)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดสอบใส่ถุงมือข้างที่ไม่ถนัด และไปยืนที่จุดเริ่มต้น เมื่อได้รับสัญญาณ "เริ่ม" ผู้ทดสอบให้วิ่งไปที่เบสโดเบสหนึ่ง โดยใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งเหยียบเบส จากนั้นให้วิ่งไปที่ตะกร้าใส่ลูก โดยใช้มือข้างที่ถนัดจับลูกแล้วขว้างลูกไปยังเป้าหมายโดยไม่ให้เท้าเหยียบเส้นเริ่มต้น แล้ววิ่งไปยังเบสตรงกันข้าม โดยใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งเหยียบเบส และวิ่งไปจับลูกที่ตะกร้าแล้วขว้างลูกไปยังเป้า ทำสลับกันจำนวน 10 ลูก

ระเบียบการทดสอบ

1. ต้องไม่เหยียบเส้นเริ่มต้นขณะขว้างลูกไปยังเป้า
2. ก่อนที่จะจับลูกขว้างไปยังเป้าเท้าข้างใดข้างหนึ่งต้องเหยียบเบส
3. การนับคะแนน คือจำนวนที่ได้ในการขว้างลูกเข้าเป้าในแต่ละครั้ง
4. ไม่คิดเวลาในการทดสอบการขว้างลูกเข้าเป้า
5. ขว้างลูกด้วยมือข้างเดียวเหนือศีรษะ (Overhand)

การนับคะแนน

1. นับคะแนนเมื่อผู้ทดสอบขว้างลูกไปยังเป้า และเข้าเป้าที่กำหนด
2. ถ้าเท้าข้างใดข้างหนึ่งไม่เหยียบเบสก่อนที่จะจับลูกขว้างหรือขว้างลูกแล้วเท้าข้างใดข้างหนึ่งเหยียบเส้นเริ่มต้น และขว้างบอลไม่เข้าเป้าที่กำหนดให้ จะได้ 0 คะแนน
3. นับคะแนนรวมจากการทดสอบการขว้างลูกเข้าเป้าจำนวน 10 ครั้ง ให้ถือเป็นคะแนนของการทดสอบ

ภาคผนวก จ.

ใบบันทึกการทดสอบการขว้างลูกซอฟต์บอล

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย วิสูตร วรรณคดี
วันเดือนปีเกิด	13 สิงหาคม พ.ศ. 2523
สถานที่เกิด	อ.ธาตุพนม จ.นครพนม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	182 หมู่ 11 ต. ผังแดง อ. ธาตุพนม จ. นครพนม 48110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านด้องวิทยาจารย์
พ.ศ. 2541	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนธาตุพนม
พ.ศ. 2545	วท.บ.สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	วท.ม.สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ