

ผลการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความ  
แม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน



ปริญญานิพนธ์  
ของ  
ทวิกานต์ อมฤตรส

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
มิถุนายน 2555

ผลการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความ  
แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความ  
แม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน



บทคัดย่อ  
ของ  
ทวิกานต์ อมฤตรส

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
มิถุนายน 2555

ทวิกันต์ อมฤตธ. (2555). การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลและความ  
แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม.  
(วิทยาศาสตรบัณฑิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม : อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความ  
แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น  
นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมปลายที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปี  
การศึกษา 2554 จำนวน 30 คนซึ่งได้โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งกลุ่ม  
ตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึก  
โปรแกรมบาสเกตบอลทั่วไป จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมบาสเกตบอลทั่วไป  
จำนวน 15 คน เก็บข้อมูลโดยการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ก่อนการฝึก  
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน การทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่าง  
ของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

งานวิจัยครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้  
ความกดดันตามสถานการณ์จริงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและไม่ได้รับการฝึก  
เพื่อที่จะได้นำไปพัฒนานักกีฬาหรือผู้ที่ชื่นชอบบาสเกตบอลต่อไป

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. วิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ  
8 ไม่แตกต่างกัน

2. ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ก่อนการฝึกและหลังการฝึก  
สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนานักกีฬานักกีฬาทำให้นักกีฬาดึงเอาความ  
สามารถออกมาใช้ได้ และยังสามารถนำไปใช้กับนักกีฬาประเภทอื่นที่มีความกดดันได้ด้วย

THE EFFECT OF MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON STATE ANXIETY AND  
ACCURACY OF BASKETBALL SHOOTING



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the  
Master of Sciences Degree in Sports Science  
At Srinakharinwirot University  
June 2012

Tawikan Amaritarot. (2012). *The Effects of Muscle Relaxation Technique on State Anxiety and Accuracy of basketball Shooting*, M.Sc. (Sports Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Pichit Muangnapoe.

This research aims to study the effects of muscle relaxation training. On the accuracy of shooting a basketball under pressure, the sample used in this study. The boys high school to join the basketball during the first semester of second year 2554, 30, who was by purposive sampling (Purposive Sampling) divided the sample into two groups: group exercise program for relaxing muscles. meat, along with training programs, basketball, Number 15 and the control group at the basketball program are from 15 to collect data to test shoot a basketball under pressure before training, after training 4 weeks for 8 weeks to analyze the data. average. Standard deviation. The t-test. (One-way analysis of variance with repeated measures). And the difference in average earnings by way of Bon Ferro here (Bonferroni).

This research was conducted to compare the accuracy of shooting a basketball under pressure to the actual situation after the muscle relaxation training and not training. In order to develop the athletes or to those who love basketball.

The research findings were as follow

1. The difference to state anxiety between the experiment group and the control group before and after 4,8 not significant differences at .05 level.
2. The accuracy of basketball shooting under pressure training and after training on week 4 and week 8 were significant differences at .05 level.

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง  
ผลของการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความ  
แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน  
ของ  
ทวีกานต์ อมฤตตรส  
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)  
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน ..... ประธาน  
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์) (อาจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ศีลาเลิศเดชกุล)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาและคำแนะนำจาก ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ อาจารย์ประจำภาควิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา และ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ทั้งในการจัดทำปริญญานิพนธ์ และแนะนำแนวทางในการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง ท่าน ได้แก่ อาจารย์พลศิลป์ หวังกิจ อาจารย์กิตติวัฒน์ แ่งสภา อาจารย์นิรมล ชัยงาม ที่ได้กรุณาตรวจสอบโปรแกรมที่ใช้ในการฝึก พร้อมกับแก้ไขโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น พร้อมกับให้คำแนะนำในการจัดทำ ปริญญานิพนธ์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการและคณาจารย์โรงเรียนพระชนกพิทยาลัยทุก ๆ ท่าน ที่ กรุณานุเคราะห์สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ที่ สละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการฝึกตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

คุณความดีของปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอโน้มถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาคุณบุพการี บุรพจารย์ผู้ให้ความรู้ และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจนญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้การ สนับสนุน คอยห่วงใย และเป็นกำลังใจ จนทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ทวีกานต์ อมฤตรส



## สารบัญ

| บทที่                                                    | หน้า     |
|----------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 บทนำ.....</b>                                       | <b>1</b> |
| ภูมิหลัง.....                                            | 1        |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....                      | 2        |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                                | 2        |
| กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....                             | 2        |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                     | 3        |
| กรอบแนวคิด.....                                          | 4        |
| <b>2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>                | <b>5</b> |
| ความวิตกกังวลกับการกีฬา.....                             | 5        |
| ความหมายของความวิตกกังวล.....                            | 5        |
| ประเภทของความวิตกกังวล.....                              | 6        |
| สาเหตุของความวิตกกังวล.....                              | 7        |
| ลักษณะของความวิตกกังวล.....                              | 8        |
| ทฤษฎีของความวิตกกังวล.....                               | 9        |
| การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา.....                       | 11       |
| ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....   | 12       |
| ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา.....                      | 13       |
| ระดับความวิตกกังวล.....                                  | 13       |
| ลักษณะอาการของความวิตกกังวล.....                         | 14       |
| ความหมายของการฝึกผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ.....                | 17       |
| หลักของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ.....                 | 18       |
| ประโยชน์ของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ.....             | 20       |
| ขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ.....                 | 20       |
| ข้อเสนอแนะในการฝึกการผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ.....            | 27       |
| บาสเกตบอล.....                                           | 24       |
| ทักษะพื้นฐานการยิงประตู.....                             | 25       |
| องค์ประกอบเกี่ยวกับความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล..... | 27       |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                     | หน้า      |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>2 (ต่อ)</b>                            |           |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                | 28        |
| <b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>          | <b>34</b> |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย.....        | 34        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....           | 34        |
| วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....              | 35        |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....     | 36        |
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>        | <b>37</b> |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 37        |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                 | 38        |
| <b>5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....</b> | <b>43</b> |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย.....        | 43        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....           | 43        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                  | 44        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 45        |
| การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....     | 45        |
| สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....             | 46        |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....     | 48        |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                         | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|
| บรรณานุกรม.....                                                               | 50   |
| ภาคผนวก.....                                                                  | 54   |
| ภาคผนวก ก การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....                                    | 55   |
| ภาคผนวก ข แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์.....                              | 61   |
| ภาคผนวก ค แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู<br>ภายใต้ความกดดันในกีฬาบาสเกต..... | 64   |
| ภาคผนวก ง แบบฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล.....                                     | 65   |
| ภาคผนวก จ รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....                                             | 68   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                                                       | 70   |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                            | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความ<br>วิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน ภายในกลุ่มควบคุม.....                                        | 40   |
| 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความ<br>วิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน ภายในกลุ่มทดลอง.....                                         | 40   |
| 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของค่าเฉลี่ยของการยิง<br>ประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับ<br>กลุ่มทดลองก่อนการฝึก..... | 42   |



## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                                                                                     | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory).....                                                                                         | 10   |
| 2 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory).....                                                                                  | 11   |
| 3 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล.....                                                                               | 13   |
| 4 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุม<br>ก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน..... | 38   |
| 5 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลอง<br>ก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน.....  | 39   |
| 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน<br>ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน.....                                      | 41   |
| 7 แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูภายใต้ความกดดัน<br>ในสถานการณ์จริงกีฬาสเกตบอล.....                                           | 64   |
| 8 การยิงประตูมือเดียว.....                                                                                                    | 65   |
| 9 การกระโดดยิงประตู.....                                                                                                      | 66   |
| 10 ยิงประตูที่เส้นโทษ.....                                                                                                    | 67   |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวงการกีฬา โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อทำนาย ทำความเข้าใจและควบคุมพฤติกรรมทางการกีฬา และเพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นกีฬาได้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านพฤติกรรมและจิตวิทยา โดยการนำเอาหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬามาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬาหลายท่าน พบว่า ความวิตกกังวลของนักกีฬาจะส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาโดยทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง และส่งผลเสียต่อนักกีฬาและการแข่งขันได้ (Perreault. 1994 : 1511 and Burton. 1998 : 45-60) ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตึงเครียดเพราะความตื่นตัวมากเกินไป ความวิตกกังวลยังสามารถเกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ขณะนั้นด้วยเช่นกัน ความวิตกกังวลนี้จะเป็นผลลบต่อความสามารถทางการกีฬาเสมอ ถ้าความวิตกกังวลน้อยก็มีผลลบน้อยถ้าวิตกกังวลมากก็จะมีผลมากด้วยเช่นกัน (นันทนา คำมูล. 2545 และ ทินกร ชอัมพงษ์. 2545) แต่ถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลที่พอดี ก็จะช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการกีฬาดีขึ้น นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้ และเป็นเหตุให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดไว้เพื่อไว้เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องมีกลยุทธ์ ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความเครียด เวลาจิตใจเครียด มักจะมีอาการปรากฏอยู่ตามร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อยและปวด บางครั้งแม้ต้นเหตุที่ทำให้จิตใจตึงเครียดได้จบสิ้นไปแล้ว แต่ความเครียดที่ร่างกายอาจตกค้างอยู่ ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดเกร็งที่คอ แน่นหน้าอก เป็นต้น เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อย ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจเครียด ความรู้สึกเครียดก็จะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายด้วย เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (น้องนุช เพชรสุรสิทธิ์. 2542 อ้างอิงจาก นคร ศรีสุขโข. 2542)

บาสเกตบอลเป็นกีฬาสportenหนึ่ง ที่มีผู้นิยมเล่นและมีการจัดการแข่งขันมาก ทั้งในระดับนักเรียน ระดับประชาชน ระดับประเทศ จนถึงระดับโลก คือ กีฬาโอลิมปิก เป็นกีฬาที่ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ กีฬาบาสเกตบอล ต้องใช้ทักษะในการเล่นระดับสูง นักกีฬาจึงต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ผลการแพ้ชนะในกีฬาบาสเกตบอลขึ้นอยู่กับความสามารถในการยิงประตูซึ่งประกอบด้วย ทักษะ ความพร้อม ความแม่นยำ ความแข็งแรงของนักกีฬาและ สภาพทางจิตใจ

ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง การมีสมาธิ การผ่อนคลาย ความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะ เมื่อสภาพจิตใจเกิดความวิตกกังวล ประสิทธิภาพของการเล่นและการยิงประตูก็จะลดลงด้วย (นันทนา คำมูล. 2545)

ผู้วิจัยต้องการศึกษาผลของการฝึกเทคนิคและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันตามสถานการณ์จริงเพื่อที่จะสามารถทำให้นักกีฬาเกิดความแม่นยำในการยิงประตูภายใต้ความกดดันได้ดีขึ้น

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลและแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลและความแม่นยำในการยิงประตูภายใต้ความกดดันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### ความสำคัญของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิธีการการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีผลต่อความวิตกกังวลและแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน และจะมีผลในการช่วยลดความวิตกกังวลและจะเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน หรือ ผู้วิจัยหวังว่าการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางเลือกอีกทางหนึ่งให้นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักกีฬา ทั้งนี้เพื่อเป็นการศึกษาสภาพจิตใจของนักกีฬา และเป็นแนวทางในการพัฒนานักกีฬาต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชายชั้นมัธยมปลายของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่สนใจเข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 50 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชายระดับมัธยมปลายของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่สนใจเข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ได้ทำการสุ่มแบบเจาะจง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความวิตกกังวล** ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาของบุคคลที่รู้สึก หวั่นกลัว ไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลมาจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าบุคคลใดมีระดับความวิตกกังวลที่สูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นผลต่อ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายจะลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวล ของคนเราอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้(สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย. 2542 )

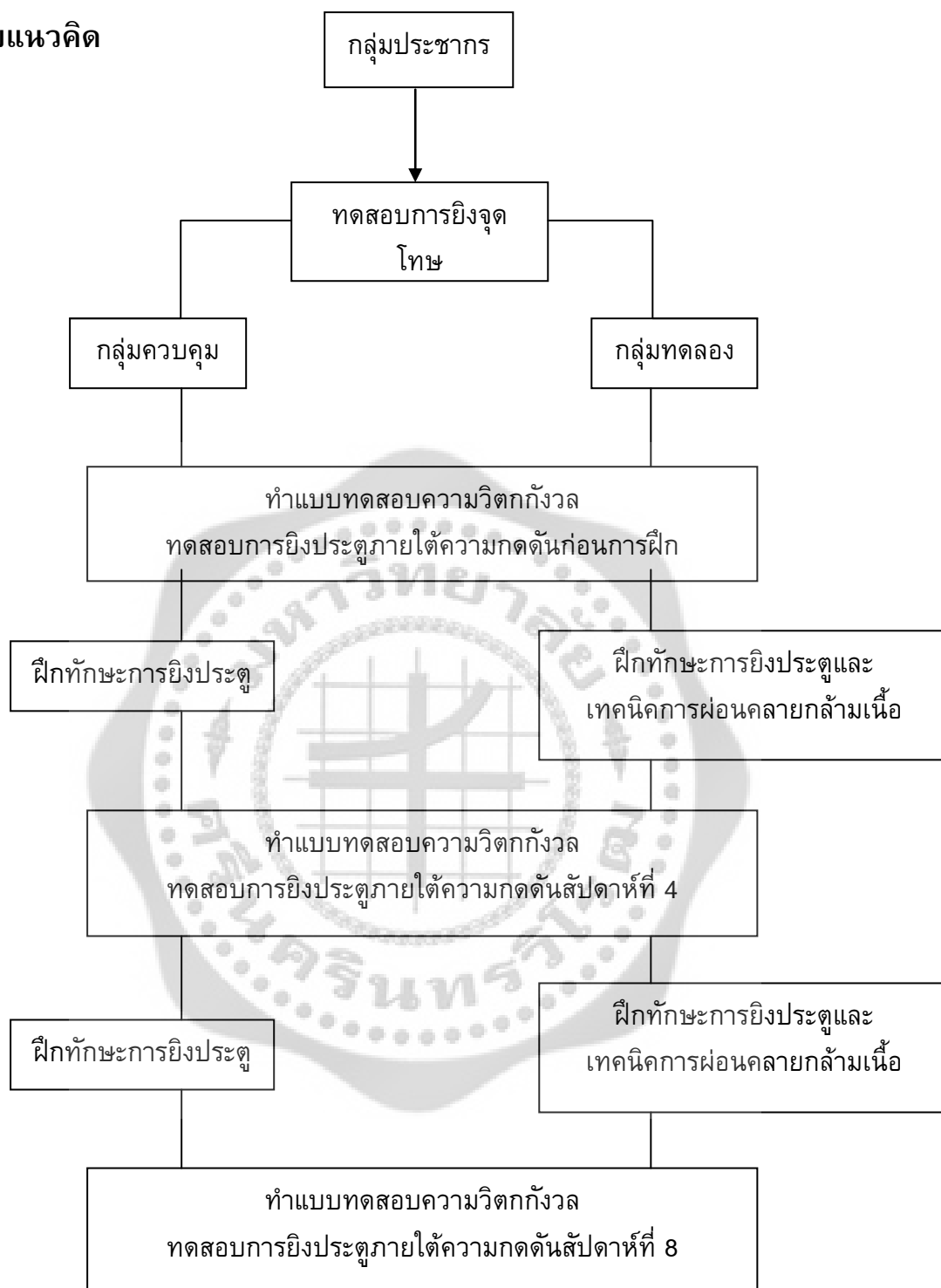
**การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความสมดุลทาง สรีรวิทยา เมื่อมีแรงกระตุ้นสูงจนเกิดเป็นความกดดัน และความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลง ทางสรีระ (สีบสาย บุญวีรบุตร 2541)

**การยิงประตูบาสเกตบอล** ทักษะพื้นฐานสำคัญมากสำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เพราะการยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลและเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่น บาสเกตบอล (นันทนา คำมูล 2545)





### กรอบแนวคิด



### สมมุติฐานในการวิจัย

- 1.ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันหลังจากสัปดาห์ที่ 4 และ 8
- 2.ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ จากหนังสือ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ดังนี้

- 1.ความหมายของความวิตกกังวล
- 2.ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.บาสเกตบอล

#### 1.ความวิตกกังวลกับการกีฬา

##### 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความรู้สึกอันเกิดจากความกลัวและความตึงเครียด เพราะความตื่นตัวมากเกินไป ความวิตกกังวลยังสามารถเกิดขึ้นมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และสภาพอารมณ์ในขณะนั้นได้ด้วยเช่นกัน และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความวิตกกังวล” ไว้ในแง่มุมที่ต่างกันไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นแนวทาง ดังนี้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) ได้ให้ความหมายของคำว่าความวิตกกังวลไว้ว่าความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวังล้มเหลวหรือเป็นอันตราย ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีต และสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย

นันทนา คำมูล. (2545 : 8) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล เป็นลักษณะควบคู่กับความกลัวในแง่อารมณ์แบบชีววิทยา กล่าวคือ ความกลัวเป็นการตอบสนองของสิ่งที่มีชีวิตต่ออันตรายที่มีอยู่จริงภายนอกแต่ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่ออันตรายที่มีอยู่ภายใน เช่น แรงกระตุ้นที่ไม่สบายอารมณ์แรงกระตุ้นหรืออาการที่ก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการตอบโต้จริงๆ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวลของบุคคลทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังนี้

อารมณ์อ่อนไหว (Affected by Felling) คือ ลักษณะที่โกรธง่าย เสียใจ ดีใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่นง่าย มีอาการเมื่อยทางประสาท หงุดหงิด กังวลใจ

ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเพศตรงข้าม ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ขี้อาย

ระแวง (Suspecting) คือ ลักษณะที่ไม่ไวใจใคร ถือความเห็นของตัวเป็นใหญ่ ข้างระแวง อิจฉาริษยา

หวาดกลัว (Apprehensive) คือ ลักษณะหวาดกลัว ตื่นเต้น ตกใจง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย เศร้ามอง ชอบติดตนเอง

ไม่มีวินัยในตนเอง (Undisciplined Self – Conflict) คือ ลักษณะที่ทำอะไรตามสบาย ไม่มีระเบียบ ไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีความขัดแย้งในตนเองเคร่งครัด (Tense) คือ ลักษณะที่มีแรงกระตุ้นสูง ตื่นเต้น ตกใจ หงุดหงิด ใจร้อน

มาร์เตนส์ (นันทนา คำมูล. 2545 : 12 ; อ้างอิงจาก Martens. 1976 : 698 – 708) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (A – State) คือ ความรู้สึกที่อยู่ในสภาวะที่ตนเองรู้สึกกลัวและกังวลใจและมักจะทำให้ประสาทอัตโนมัติตื่นตัวไปด้วย

2.ความวิตกกังวลที่มีคุณลักษณะเฉพาะตัว (A – Trait) คือ สิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะบ่งบอกพฤติกรรมเมื่อมีการรับรู้ต่อการข่มขู่ที่ไม่มีอันตราย

ความวิตกกังวลมีรากฐานมาจากแรงกระตุ้นที่มีสาเหตุ และก่อให้เกิดการแบ่งความหมายหรือรับรู้ว่าจะมีการข่มขู่ และรับรู้ว่าจะมีอันตรายต่อตนเอง ทำให้ร่างกายตอบสนองโดยความวิตกกังวล A – State ได้แสดงโครงสร้างของ “A – Trait Anxiety” ในสภาพการแข่งขันลักษณะของความวิตกกังวลนี้ คือ การรับรู้สภาพการแข่งขันและความรู้สึกที่ถูกข่มขู่ จึงตอบสนองต่อสิ่งก้าวร้าวเพื่อแก้ปัญหาความคับข้องใจภายใน ที่ทำท่าจะปรากฏในความรู้สึกสำนึกจนกระทั่งเกิดแรงกระตุ้นภายในให้มีการตอบโต้จริงๆ ทฤษฎีของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่ได้รับการศึกษามานานแล้ว ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของจิตวิเคราะห์ ในมุมมองของตัวแบบทางจิตสังคม

## 1.2ประเภทของความวิตกกังวล

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 76 - 77) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.2.1 ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety หรือ A - State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะกาลเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคิดขณะนั้น พลิกผันตามเหตุการณ์ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลสัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

1.2.2 ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety หรือ A - Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และ

คาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนถึงแนวความคิด การสนองตอบหรือการแสดงอารมณ์ และแนวการประเมินของสถานการณ์ต่างๆ ไปในทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน หรือมีความกดดันสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544 : 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก ความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากไป จะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น
2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาลดต่ำลงกว่ามาตรฐานเดิม

### 1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล

สมบัติ กาญจนกิจ (2547 : 6 – 7) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่างๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬามีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1.3.1 การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่

1.3.2 การเชื่อมในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าตนเองไม่กระตือรือร้นและพร้อมที่จะแข่งขัน จนกว่าจะรับรู้ถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.3.3 ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวังหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีก ก็จะทำให้ นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

1.3.4 การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

1.3.5 ความพร้อมของร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หายเป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

## 1.4 ลักษณะของความวิตกกังวล

แคลลี (นันทนา คำมูล. 2545 : 11 ; อ้างอิงจาก Kelly. 1980) กล่าวว่า ลักษณะของความวิตกกังวลจะต้องประกอบด้วยความรู้สึก ดังนี้

1.4.1 ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ (Emotion State) ที่เป็นประสบการณ์เชิงนามธรรม ที่เกี่ยวกับความกลัว หรือมีอารมณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสยดสยอง ความกลัวอย่างสุดขีด ความตกใจหรือหวาดระแวง ตกตะลึง หวาดผวา เป็นห่วง

1.4.2 อารมณ์ที่เกิดความไม่พึงพอใจ (Unpleasant)

1.4.3 สภาพอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดนั้นต้องเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตมักจะมีอาการเชิงนามธรรมที่บอกถึงความไม่สบายทางกาย เช่น รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก อ่อนเพลีย มีอาการที่ขัดขวางการทำงานของร่างกาย หรือมีการแสดงออกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ร้องเสียงหลง ลูกลึลูลูกหลง เหงื่อออก ตัวสั่น ปวดท้อง

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา (Anxiety and Sport Competition) มาร์เตนส์ (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 12; อ้างอิงจาก Martens. 1987 : 29 : 55) ได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Pre Competition Anxiety) สาเหตุนี้ความวิตกกังวลว่าศักดิ์ศรี (Ego) จะลดลง กลัวเสียหน้าจึงต้องรักษาหน้าของตัวเอง ดังนั้นความรู้สึกกลัวแพ้ กลัวเสียหน้า หรือกลัวว่าความเชื่อมั่นในตนเองจะถูกทำให้ลดลง กลัวอายหากแพ้ หรือกลัวโค้ชต่อว่า ตีเตียน หากแพ้ รวมทั้งกลัวว่าสื่อมวลชนจะวิจารณ์ไปในทางที่ไม่ดีหากเล่นแพ้ และที่สำคัญที่สุดคือการสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองหรือความสามารถที่มีความหวังผลเป็นลบ (Positive Anticipation) หากมีการหวังผลเลิศจึงเกิดจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง หรือการถูกคาดหวังผลเลิศจึงจากโค้ช เพื่อร่วมทีม พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะทำให้เกิดความกดดัน และต่อเนื่องไปจนถึงความรู้สึกวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน เพราะกลัวว่าผลการแข่งขันจะไม่เป็นไปตามคาดหวังทั้งของตนเองและคนรอบข้างกลัวผลที่เป็นลบ (Negative Outcome Certainly) กลัวว่าผลการแข่งขันจะออกมาไม่ดี ซึ่งเท่ากับเป็นการรับรู้ผลที่แน่ชัดจากการแข่งขันนั้นคือ ความพ่ายแพ้ที่เป็นจริงที่ยอมรับไม่ได้ว่าตนล้มเหลว ซึ่งเท่ากับเป็นการยอมรับว่าตนด้อยความสามารถ

อาการที่แสดงถึงความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬานั้น อาจสังเกตได้หรือถูกเก็บกตไว้ไม่แสดงอาการ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีความเครียดกับการแข่งขัน มักแสดงออกได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น ท้องป็นป่วน ปวดปัสสาวะ เหงื่อออกมาก สั่นตัวร่างกาย หายใจติดขัดหวัะและการ

เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น จุนเจียวหงุดหงิดง่าย รวมทั้งพฤติกรรมเปลี่ยน เช่น การเดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากผิดปกติ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลระหว่างการแข่งขัน (Competition Anxiety) นักกีฬามีความวิตกกังวลในขณะที่แข่งขันแตกต่างกัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลในขณะที่แข่งขันสูงมักจะประเมินการแข่งขันเป็นสถานการณ์ที่น่ากลัว มีความกดดันและมีความวิตกกังวลสูงกว่า บ่อยกว่า นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยในการแข่งขันต่ำ

3. ความวิตกกังวลหลังการแข่งขัน (Post Competition Anxiety) จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาทั้งหญิงและชายมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันทั้งสิ้น นักกีฬาที่ชนะมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันน้อยกว่าทีมแพ้ เพราะกลัวว่าจะได้รับการตอบสนอง หรือคำวิจารณ์ที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง นักกีฬาบางคนอาจตอบสนองความวิตกกังวลหลังการแข่งขันในลักษณะที่แตกต่างกันได้ แชมป์เปียนกีฬายิมนาสติกส์ มหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้สัมภาษณ์ว่าเธอไม่มีความวิตกกังวลหรือแสดงอาการวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน แต่หลังการแข่งขันเกิดความเครียดและนอนไม่หลับประมาณ 2 – 3 คืน เพราะยังเห็นภาพ ได้ยินเสียงการแข่งขัน รับรู้ถึงความรู้สึกเกร็งของกล้ามเนื้อ รับรู้ถึงความกังวลในขณะที่แข่งขันในแต่ละอุปกรณ์ ซึ่งอาการนี้เรียกว่า Delayed Anxiety โดยปกตินักกีฬาที่แพ้หรือรับรู้ว่าตนเองล้มเหลวมักมีความวิตกกังวลหลังการแข่งขันมากกว่านักกีฬาที่ชนะ

ความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขันจะเริ่มมีระดับสูงขึ้น และจะยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีความคงที่เมื่อเข้าสู่ช่วงการแข่งขัน ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลทางร่างกายก่อนการแข่งขันจะยังคงต่ำ จนกระทั่งก่อนการแข่งขันประมาณ 24 ชั่วโมง ความวิตกกังวลจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนถึงช่วงเข้าสู่การแข่งขัน และเมื่อการแข่งขันเกิดขึ้นความวิตกกังวลทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ความวิตกกังวลทางจิตจะผันแปรอยู่ตลอดการแข่งขันทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนามสภาพของสนามดีเกินไปหรือไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ดังนั้นในสภาพแบบนี้นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

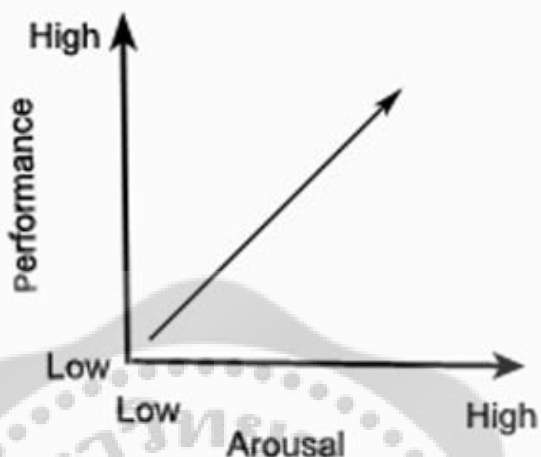
## 1.5 ทฤษฎีความวิตกกังวล

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544 : 49 - 65) อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการตื่นตัวกับความสามารถในการกีฬา

### 1.5.1 ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความตื่นตัวกับความสามารถทางทักษะของนักกีฬาในลักษณะแปรผันตาม หรืออีกนัยหนึ่งเมื่อมีระดับการตื่นตัวต่ำระดับการแสดงความสามารถลดต่ำลงไปด้วย ในทางตรงกันข้ามระดับความตื่นตัวสูง ระดับการแสดงความสามารถย่อมสูงขึ้นด้วย

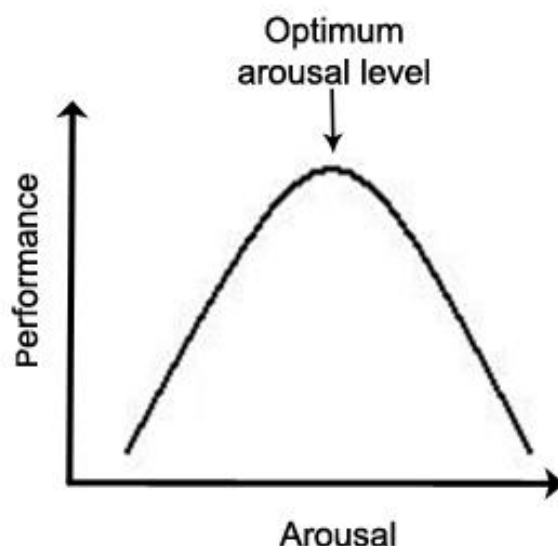
การเพิ่มระดับการตื่นตัวถึงขีดสุดจะให้ประโยชน์อย่างมากแก่นักกีฬาที่มีทักษะสูง หรือนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากๆ แต่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬามือใหม่



ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

#### 1.5.2 ทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎียูคว่ำ กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความตื่นตัวมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อการตื่นตัวเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อการตื่นตัวเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้ามีการให้ความตื่นตัวเพิ่มสูงขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ และอาจจะลดลงอย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ 2 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)

## 1.6 การวัดความวิตกกังวลทางการกีฬา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542 : 388 – 389) การวัดความวิตกกังวลนั้นมีการวัดหลายอย่างหลายประเภทด้วยกัน ดังนี้

1.6.1 การวัดทางกายภาพ การวัดแบบนี้ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือต่างๆ มาช่วยด้วย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความดันโลหิต การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ หรือการวัดทางเคมีชีวภาพ เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การวัดโดยใช้เครื่องมือเครื่องมือเหล่านี้บางครั้งอาจทำให้ผู้ถูกวัดเกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้มากกว่าเดิมอีกด้วย การสังเกตอาการต่างๆ ของนักกีฬา เป็นวิธีการที่ค่อนข้างจะเหมาะสมสำหรับการวัดความวิตกกังวลในนักกีฬา การสังเกตนี้จะสามารถบอกได้ว่านักกีฬามีความวิตกกังวลมากน้อยอย่างไร ได้อย่างคร่าวๆ ไม่สามารถจะลึกลงไปอย่างละเอียดได้มาก ซึ่งการสังเกตสามารถที่จะสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย อาการทางใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม

1.6.2 การวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นที่นิยมใช้กันแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งการวัดโดยใช้แบบทดสอบวัดความวิตกกังวลนี้ แบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับการกีฬาปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2 ) โดยแบบทดสอบทั้งสองแบบนี้ถูกสร้างโดย Dr. Martens Rainers นักจิตวิทยาการกีฬาที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลกคนหนึ่ง



## 1.7 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

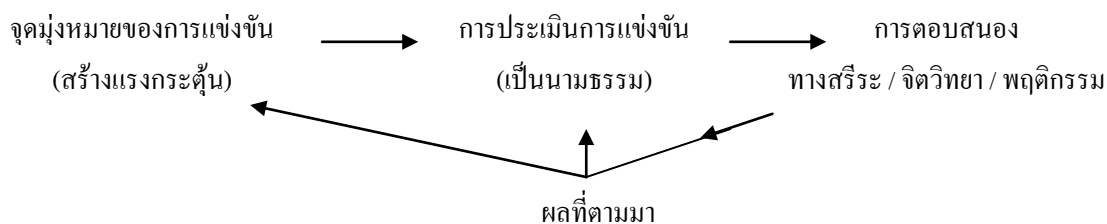
มาร์เตนส์ (สืบสาย บุญวีริบุตร. 2541 : 77 ; อ้างอิงจาก Martens. 1972) ได้กล่าวถึงกระบวนการแข่งขันกีฬากับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้

1.7.1 จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation) เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีต่อการเล่นของนักกีฬาหากการแข่งขันนั้น ๆ มีความหมายหรือมีความสำคัญจะสร้างแรงกระตุ้นที่เป็นแรงกดดันต่อการเล่น เกิดความเครียดทางร่างกาย เกิดเป็นความวิตกกังวลให้กับนักกีฬา เช่น การแข่งขันรอบตัดเชือกหากแพ้จะตกรอบ ขณะเท่านั้นจึงจะเข้ารอบหรือการแข่งขันชิงชนะเลิศต้องชนะเท่านั้นจึงจะเป็นแชมป์นอกจากนี้ยังรวมถึงจุดมุ่งหมายในการแข่งขันว่าเป็นการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันแบบเชื่อมความสัมพันธ์ แบบทีมเหย้า-เยือน เป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน ระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

1.7.2 การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation) เป็นนามธรรมเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิด หรือประเมินสถานการณ์แข่งขันโดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ เช่น ความสำคัญของการแข่งขัน การประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้กับความสามารถของตนเอง มีผลต่อความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬานั้นเอง

1.7.3 การตอบสนอง (Response) ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้ และการประเมินการสนองตอบต่อสถานการณ์ ทั้งทางสรีรวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว และรวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน เช่น เดินไปมาไร้ความหมาย พุดมากกว่าปกติก่อนทำการแข่งขัน รวมถึงความสามารถในการเล่น อาจทำได้เป็นอย่างดีเป็นไปตามศักยภาพที่มี หรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น และเล่นพลาด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาแตกต่างกัน

1.7.4 ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็นผลทันทีและผลที่ตามมาหลังการแข่งขันจบ ผลที่ตามมามีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์ และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจัดปรับวิธีการเล่นขณะนั้น เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอลเมื่อตัดสินใจตอบสนองโดยการตบลูกผ่าสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้ามผลที่ตามมาก็คือ ฝ่ายตรงข้ามรับได้ และได้กลับมาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า ทำให้ต้องทบทวนใหม่ว่าการตบลูกครั้งต่อไปควรหักข้อมือหลบการบล็อกหรือใช้การหยอดลูกแทนเป็นต้น นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าแพ้หรือชนะมีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือการได้รับผลย้อนกลับจากคนอื่นหรือสังคมรอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขันแม้จะแพ้อาจจะรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขัน บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง



ภาพประกอบ 3 แสดงกระบวนการแข่งขันกีฬากับความวิตกกังวล

### 1.8 ความวิตกกังวลกับการแข่งขันกีฬา

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้ง ก่อนขณะและหลังการแข่งขัน คลาเวิร์รา (ปราณี อยู่ศิริ. 2542 : 13-14 ; อ้างอิงจาก Klavara. 1977 : 369-377) พบว่านักกีฬามีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาทีก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยสูง ก็มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการเล่นและการประเมินจากการเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ โดยปกติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนลงแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อม

นอกจากนี้ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด หรือทางปัญญาสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นได้ทั้งแบบเป็นสัดส่วนที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือเมื่อมีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นความสามารถก็จะลดลงหรืออาจเป็นแบบตัวยูกลับหัวหรือแบบเส้นโค้ง กล่าวคือเมื่อมีแรงกระตุ้นเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแรงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นลดลง

### 1.9 ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ซึ่งจะขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใด ศิริพร จิรวัดน์กุล (2530 : 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งแต่ละบุคคลจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคามว่าเป็นอันตรายมากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งที่คุกคามนั้นอาจจะมีจริง หรือเป็นเพียงความคิดของบุคคลเองก็ได้ ความวิตกกังวลที่เป็นปกติมีระดับการแสดงออกที่ไม่สัมพันธ์กับสาเหตุและจะคงอยู่ตลอดเวลาและยังกล่าวถึงระดับความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับ ไว้ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild Anxiety+1) บุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวดี กระตือรือร้น สามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2. ระดับกลาง (Moderate Anxiety +2) บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้น้อยลง สนใจ ตื่นตัวมีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่าง ๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้ เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3. ระดับสูง (Panic Anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกลสนใจสิ่งกระตุ้นมีพลังขึ้น กระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลง แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4. ระดับรุนแรง (Severe Anxiety+4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุดบุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหดหู่ หมดอาลัยตายในชีวิต แยกตัวเอง พุดเสียงดัง เร็ว ไม่ประติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

### 1.10 ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

เทเลอร์ (Taylor : 1953 : 285-290) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการทางกายและทางจิตใจของความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

#### 1. ลักษณะอาการทางกาย (Somatic Symtoms)

1.1 อาการทางระบบกล้ามเนื้อกระดูก (Muscular Skeletal) ได้แก่ เจ็บปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อกระดูก ขบเขี้ยวฟัน เสียงสั่นเครือ กล้ามเนื้อเกร็ง (Spasm) ขาขวิดเดินเฉไปเฉมา รุ่มร่าม ชุ่มตาไม่ลง

1.2 อาการทางระบบประสาทรับรู้ (Sensory) ได้แก่ หูอื้อ ตาพล่า หนาว ๆ ร้อน ๆ อ่อนเพลีย ระคายเคืองตามตัว หน้าแดง หน้าซีด คันตามเนื้อตัว

1.3 อาการทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular) ได้แก่ หัวใจเต้นเร็ว (Tachycardia) หัวใจสั่น (Palpitation) เจ็บหน้าอก รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

1.4 อาการทางระบบหายใจ (Respiratory) ได้แก่ รู้สึกจุกแน่นหน้าอก รู้สึกเหมือนจะสำลัก ถอนหายใจ หายใจขัด

1.5 อาการทางระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal) ได้แก่ ฝืดคอ กลืนอาหารลำบากท้องอืด เจ็บในท้อง แสบท้อง ปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ท้องผูก

1.6 อาการทางระบบสืบพันธุ์และระบบขับถ่าย (Genitourinary) ได้แก่ ปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปวดปัสสาวะบ่อยไม่อาจกลั้นไว้ได้ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก สูญเสียความรู้สึกทางเพศ

1.7 อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic) ได้แก่ ปากแห้ง คอแห้ง หนาว ๆ ร้อน ๆ หน้าซีดเผือด เหงื่อไหล มึนงง ปวดศีรษะ ขนหัวลุก

## 2. ลักษณะอาการทางจิต (Cognitive Symptoms) ที่มักจะเกิดขึ้น ได้แก่

2.1 อาการผิดปกติทางการรับรู้และการรับสัมผัส ได้แก่ ตาพล่ามัว เกิดภาพซ้อน หายจุดชัดของสายตาไม่ได้ เกิดภาพไม่จริงหรือภาพหลอน รู้สึกว่าไม่ใช่ของจริง ขาดสติระมัดระวัง มากเกินไป

2.2 อาการผิดปกติทางการคิด (Thinking Difficulty) ได้แก่ เกิดอาการสับสนไม่อาจระลึกถึงสิ่งสำคัญได้ ไม่สามารถควบคุมกระบวนการคิด ไม่มีสมาธิ คั่งคั่ง ยากต่อการเข้าใจ เหตุผลสูญเสียเป้าหมายและการคิดในมุมกว้าง (Cognitive Distortion) กลัวว่าจะสูญเสียการควบคุม กลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุหรือความตายกลัวจิตฟั่นเฟือน มีความหลงใหลใฝ่ฝัน

ลักษณะอาการพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถสังเกต พฤติกรรมต่าง ๆ ของนักกีฬาได้ว่ามีความวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อผู้ฝึกสอนรู้จักการสังเกตลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้แล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความ วิตกกังวล และการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา

ศิลาชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า อาการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจต่อความวิตกกังวลแม้ว่าจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่คนเราจะมีอาการที่แสดงว่า เกิดความวิตกกังวลคล้ายกัน คือ

1. อาการทางร่างกาย คือ กล้ามเนื้อตึงเครียด เหนื่อย กระสับกระส่าย ปากแห้ง หนาว มือ และเท้าเย็น ต้องการปัสสาวะ ตาพร่า กล้ามเนื้อสั่นกระตุก หน้าแดง เสียงสั่น กระสับกระส่ายและ อาเจียน หายใจถี่และถี่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

2. อาการทางจิต คือ รู้สึกสับสน วุ่นวายใจ ลืมนรายละเอียด ขาดสมาธิ ลังเลใจ

## แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised

### Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)

ในปี 2003 คีออร์ค มาร์เตนส์ และรัสเซล ได้นำเสนอแบบทดสอบความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ซึ่งเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางการกีฬานักกีฬา โดยได้พัฒนา มาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่งแบบทดสอบนี้สามารถวัดความ วิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) ความเชื่อมั่นใน ตนเอง (Self Confidence) แบบทดสอบนี้ประกอบไปด้วยคำถาม 17 ข้อ โดยแบ่งเป็น

ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

คำตอบของแบบทดสอบนี้จะเป็นการตอบความรู้สึกว่าเห็นด้วยกับคำถามหรือไม่ คะแนนออกมาเป็นระดับ 1 ถึง 4 โดยให้คะแนนตามหมายเลขที่เลือก การคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| คะแนน 10 – 19 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ     |
| คะแนน 20 – 30 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง |
| คะแนน 31 – 40 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง     |

หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .75

### 1.11 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา

สุพิตร (2538 ก.) กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแสดงพฤติกรรมทางกีฬามี 3 ประการ ประกอบด้วย

1. สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) บุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายไม่ว่าจะเป็นทางด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบการหายใจ บุคคลเหล่านี้ย่อมได้เปรียบในการแสดงความสามารถทางการกีฬา จะเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมการเคลื่อนไหวจะมีรูปแบบที่ถูกต้องเหมาะสม เกิดอันตรายต่อตนเองน้อยที่สุด

2. ทักษะ (skill) บุคคลที่มีทักษะการกีฬาอยู่ในระดับดี ก็จะเป็นผู้ที่ได้รับชัยชนะไปแล้วครึ่งหนึ่ง ผู้ที่มีทักษะดีจะเป็นผู้ที่รู้จักการปรับท่าทางการเล่นให้มีลีลาที่เหมาะสมกับสภาพที่แตกต่าง กันพวกนี้จะสามารถกำหนดทิศทาง รู้ตำแหน่งของตนเอง จะรู้ตัว และสร้างความสัมพันธ์ของทักษะ ที่มีอยู่กับเกมการกีฬาได้อย่างเหมาะสมเจาะตลอดเวลา จึงไม่เป็นการยากเลยที่คนกลุ่มนี้จะได้รับผลสำเร็จจากการเล่นกีฬาในระดับสูง

3. สมรรถภาพทางจิต (mental fitness) เป็นตรรกะที่ชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพสมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการทางจิตวิทยาการกีฬา (sports psychology) มาฝึกฝนหลักการดังกล่าวได้แก่การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจินตภาพ การฝึกการลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่นเป็นต้น สมรรถภาพทางจิตนับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากองค์ประกอบหนึ่ง ที่จะเป็นตัวกำหนดได้เช่นเดียวกันว่าการเล่น หรือการแข่งขันนั้น ๆ ทีมกีฬาใดจะประสบความสำเร็จ โดย

ปกติ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม นักกีฬา มักจะมองข้ามความสำคัญและความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนในเรื่องนี้ไป จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้นักกีฬาประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น ความเครียด (stress) ความวิตกกังวล (anxiety) การตั้งความหวังในเกมนการเล่นที่สูงเกินไป (high expectation) การทุ่มเทที่มากเกินไปจนทำให้เกิดอาการที่เรียกว่าความท้อแท้ความเซ็ง (burned-out) ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ หากผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ควบคุมนักกีฬา หรือแม้กระทั่งตัวนักกีฬาเองให้ความสนใจ และเอาใจใส่ฝึกฝนตนเองให้บังเกิดความเคยชิน และคุ้นเคยกับสภาวะเหล่านั้นแล้ว ก็เป็นที่เชื่อแน่ว่าจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้การแข่งขันกีฬาประสบความสำเร็จตามที่ได้คาดหวังไว้

## 2. ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### 2.1 ความหมายของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เจคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) ได้ให้ความหมายฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) หมายถึง การปราศจากความเครียดภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อคลายไม่แสดงอาการต้านแรงเหยียดหรือแรงดึงใด ๆ และเมื่อกำลังกล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วย เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อก็จะอยู่ในภาวะหยุดนิ่งด้วย การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้เป็นวิธีการที่เน้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยไม่มีจินตนาการของบุคคลนั้นร่วมด้วย นอกจากนี้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลง และรู้สึกสบายขึ้น มีการผ่อนคลายและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (progressive muscle relaxation training) หมายถึง การฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้รับความรู้สึกที่แตกต่างของการเกร็ง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อันมีผลให้กล้ามเนื้อลดความตึงเครียด โดยผู้ฝึกสามารถควบคุมกล้ามเนื้อของตนเองได้

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529) ได้กล่าวถึง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า เป็นวิธีการลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งตัว ความเครียดและกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 82-83) ได้กล่าวถึง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นการจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ทั้งนี้ เนื่องจากเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะเกิดการเกร็งหดตัว และเมื่อพ้นภัยจากการถูกกระตุ้นหรือคุกคามแล้ว กล้ามเนื้อก็จะปล่อยความเครียดออกมาคืนสู่สภาพปกติ ดังนั้น ถ้ายังมีเหตุการณ์บางอย่างที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้แล้ว กล้ามเนื้อส่วนที่เคยเกร็งเครียดบ่อย ๆ ก็จะถูกกระตุ้นกระตุ้นได้ง่ายยิ่งขึ้นไปอีก บุคคลใดก็ตามที่ต้องเผชิญสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันทางจิตใจสูง จึงเป็นบุคคลที่ต้องเกร็งเครียดกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือชุดใดชุด

หนึ่งบอย ๆ จนในที่สุดการเกร็งกล้ามเนื้อก็จะกลายเป็นพฤติกรรมติดตามตัวเป็นนิสัยไป ถ้าถูกกระตุ้นบอย ๆ ก็อาจกลายเป็นโรคจิตสรีระแปรปรวนได้ ดังนั้นการบำบัดจึงต้องผ่านการเรียนรู้วิธีการกำจัดความเครียดตามกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ได้เสียก่อน

### สาเหตุที่ต้องฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อร่างกายต้องทำงานที่หนักมากเป็นระยะเวลาที่ยาวนานติดต่อกันสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความเมื่อยล้า ซึ่งความเมื่อยล้าของร่างกายที่เกิดขึ้นในส่วน of กล้ามเนื้อนั้นจะส่งผลให้เกิดความเครียดทางด้านจิตใจได้ สุปิต (2538) ให้ความหมายของความเครียด (stress) ไว้ว่า เป็นภาวะของจิตใจที่มีการตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งสถานการณ์หรือความกดดันที่เกิดขึ้น มักจะเป็นสิ่งที่เกินความสามารถของตนเองในการแก้ไขหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ โดยมีสาเหตุดังนี้

1. สาเหตุอันเนื่องมาจากทางด้านร่างกาย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยหรือการมีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ
2. สาเหตุอันเนื่องมาจากทางด้านจิตใจ เช่น ความไม่สมหวังต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ เกิดความคับข้องใจ
3. สาเหตุอันเนื่องมาจากทางด้านสังคม เช่น การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว การงานที่อยู่อาศัยและอื่น ๆ ที่สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นภายในจิตใจนักกีฬาส่วนใหญ่จะมีความเครียดทั้งทางด้านร่างกายอันมีสาเหตุเนื่องมาจากความเมื่อยล้าของร่างกายในการฝึกซ้อม ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงควรหาวิธีการในการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬา เพื่อให้การฝึกซ้อมกีฬาสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation training) เป็นวิธีการหนึ่งในการผ่อนคลายความเครียดทางด้านร่างกายคิดค้นโดย Edmund Jacobson ซึ่งใช้เทคนิคการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยมีพื้นฐานอยู่บนความสงบนิ่งของกล้ามเนื้อ เรียกว่า การผ่อนคลายแบบต่อเนื่อง (progressive relaxation)

## 2.2 หลักของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีหลักอยู่ 2 ประการ คือ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2534)

2.2.1 การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย โดยในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่เพื่อให้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และในขั้นต่อมาให้ผู้ฝึกคลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2.2.2 การพยายามแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกมีความรู้มากขึ้นเมื่อเกิดความเครียด ทั้งนี้เนื่องจากขณะที่การเกร็งเครียดเกิดขึ้นนั้น บุคคลจะไม่สามารถรู้ตัวว่ามีการทำให้ร่างกายตัวเองเครียดอย่างไร กระบวนการเกร็งของกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของ

ร่างกายนั้น มักกระทำไปโดยจิตใต้สำนึก ดังนั้นการพยายามแยกแยะความรู้สึกหรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการเกร็งที่รู้ตัวหรืออยู่ในระดับจิตสำนึก ในช่วงการฝึกนั้นให้ปิดตานั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 10-30 นาที เทคนิคนี้ผู้ฝึกสามารถนำไปฝึกเองที่บ้าน และฝึกทำด้วยตนเอง รวมทั้งต้องให้รู้สึกเครียดที่สุดจึงได้ผลดี

## 2.3 องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นในการตอบสนองการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

องค์ประกอบพื้นฐานที่จำเป็นในการตอบสนองการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อมีดังนี้ (Benson. 1975 : 78-79, 112 – 113)

2.3.1 สถานที่เงียบ (A Quiet Environment) ควรเลือกสถานที่ที่เงียบหรือมีสิ่งรบกวนน้อยที่สุด

2.3.2 เครื่องมือ สิ่งเร้าหรือสิ่งที่กระตุ้นทางใจ (A Mental Device or An Object to Dwell Upon) ควรมีระดับคงที่ เช่น การใช้เสียง ถ้อยคำ ทั้งนี้เพื่อให้จิตใจว่าง ไม่วอกแวก

2.3.3 ทศนคติที่ยอมตาม (A Passive Attitude) ทศนคติที่ยอมตามหรือจิตว่างนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการตอบสนองต่อการผ่อนคลาย เพราะจะทำให้การรู้สึกต่อความเครียดและการผ่อนคลายดีขึ้น

2.3.4 ท่าที่สบาย (A Comfortable Position) มักนิยมใช้ท่านั่ง ซึ่งไม่ทำให้เกิดความตึงเครียดแก่กล้ามเนื้อ เช่น การนั่งพิงพนักเก้าอี้ในท่าที่สบาย นอกจากท่าที่สบายแล้ว ควรอยู่ในชุดเสื้อผ้าที่สบาย ไม่สวมรองเท้าด้วย

นอกจากนี้ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงบางประการในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อไว้ดังนี้

1. ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอื่นหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกาย หรือดื่มสุรา ภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอนหรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวมและควรถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังที่ฝึกกับผู้มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อโดยค่อย ๆ เพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที และอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว ๆ
6. ในการคลายกล้ามเนื้อ เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลาย เพราะจะเป็นอันตรายแก่กล้ามเนื้อ



7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้งจะต้องหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันที เพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน

8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรหักโหม ควรใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาที

9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ

10. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว หากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อใด ก็สามารถเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้น ๆ และกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่น หากปวดเมื่อยขาและเท้าเพราะเดินมาก ก็ต้องเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

## 2.5 ประโยชน์ของการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

เจacobson (Jacobson. 1962 : 16-17) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า สามารถจัดความเครียดได้ โดยจะช่วยให้กรดแลคติก ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าจากกระบวนการปล่อยกระแสประสาทถูกขับออกจากกระแสเลือด

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 83) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะให้ประโยชน์กับบุคคลที่มีอาการวิงเวียน ปวดศีรษะ จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ถอนหายใจบ่อย มีอาการหืดหอบ ปวดท้องบ่อย ๆ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บริเวณหัวไหล่ แขนไปหน้า ตามแขนขาจนมีอาการอ่อนเพลีย บุคคลที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ประหม่าง่าย มือเท้าสั่น เสียงสั่นพูดไม่ค่อยออกหรือพูดเร็วจนเกินไปจนตัวเองติดตามไม่ทัน มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้าหรือตามลำตัว และบุคคลที่มีปัญหานอนไม่หลับ เป็นความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ติดอ่างและโรคกลัวต่าง ๆ

## 2.6 ขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกทีละจุดจนครบทุกจุด ดังนี้ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ตามลำดับ (จิตติมา ทองศิริ. 2545)

2.6.1 ช่วงเกร็ง ให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

2.6.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เท้า ทำให้เครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสลับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีแรงแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น้อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น้องเครียดโดยยกสันเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้รู้ความรู้สึกที่เครียด บริเวณกล้ามเนื้อที่น้อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไปแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้เปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือเมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถือนิ้วมือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียดโดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้าหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียดโดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียดโดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบซี่โครง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู

หัวไหล่ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่

เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

คอ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะเดียวกันที่ฝ่ามือดันขึ้น ด้านหน้าให้สมดุลกันโดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่เลื่อนความคิดความรู้สึก

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อย ๆ กระทำที่ละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ารับได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ รู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียดโดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึก และนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และ

บริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มที่ริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ลิ้น เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ลิ้น เกร็งลิ้นให้เครียดด้วยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดอยู่บนเพดานปากให้แน่นที่สุด จนเครียดมากแล้ว จึงปล่อยวางลงอย่างช้า ๆ ให้อยู่ในสภาพที่อ่อนตัวที่สุดเท่าที่จะปล่อยได้

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ พอสรุปได้ว่า การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นการขจัดความเครียดของกล้ามเนื้อชุดต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการฝึกคือเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ความรู้สึกถึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้ ผู้ฝึกจะต้องในสถานที่ปราศจากการรบกวน นั่งในท่าที่สบาย สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่ฝึกในขณะที่หิวหรืออิ่มหรือเหนื่อยล้า และต้องฝึกตามขั้นตอนการฝึก และฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงจะช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด และอาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกร็งหดของกล้ามเนื้อได้

## 2.7 ข้อเสนอแนะในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1. เพื่อให้ได้ผลดีควรให้ผู้เรียนอ่านคำสั่งให้ฟังหรือบันทึกคำสั่งลงในเทป
2. ในการอ่านคำสั่งให้รักษาระดับเสียงและจังหวะ กำหนดช่วงหยุดพักให้พอเหมาะให้แน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอในการฝึกควรตั้งและควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ฝึกให้รู้สึกตึงมากกว่ากล้ามเนื้อมัดเล็ก
3. จำไว้ว่าการทำให้เกิดความตึง เป็นเพียงการเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายเมื่อสามารถจำแนกความตึงระดับต่างๆ ได้แล้ว ให้เข้าสู่สภาวะความผ่อนคลายได้เลย
4. การปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งจำเป็น พยายามฝึกหัดเมื่อมีโอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องการพักผ่อนหรือกำลังนอน
5. ถ้ารู้สึกกระวนกระวายใจไม่สบาย แสดงว่าร่างกายมีความเครียดมาก พยายามอยู่ในท่าที่รู้สึกสบาย ไม่ให้ข้อต่อหรือข้อเท้าบิด หาสีรองรับให้อยู่ในท่าที่สบายขึ้น
6. เมื่อรู้สึกผ่อนคลายการหายใจจะช้าและสม่ำเสมอ อัตราการเต้นของชีพจรจะช้าจะไม่ได้ยินคำสั่งชัดเจนชั่วขณะหนึ่ง ครูฝึกจะบอกให้ท่านให้สัญญาณ เช่น การยกนิ้วเมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดหนึ่งๆ เสร็จแล้ว ไม่ต้องกังวลใจถ้าพลาดคำสั่ง อาการเหล่านี้เป็นการตอบสนองเมื่อเริ่มมีความสุขกับการผ่อนคลาย

7. ท่านอาจจะไม่มีอาการแสดงทางสีหน้าต่าง ๆ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาวะผ่อนคลายที่สุด ใบหน้าจะแสดงความว่างเปล่าไม่มีการคิดใดๆ เกิดขึ้น

8. ท่านอาจจะไม่รู้สึกรู้เกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไป ไม่รู้ว่าเวลาผ่านไป 10 นาที 15 นาที ท่านกำลังเข้าสู่สภาวะการผ่อนคลายที่สุด ไม่มีกระบวนการความคิดใดๆ เกิดขึ้น เช่นนี้ เป็นสภาวะการผ่อนคลาย

9. การฝึกหัดซ้ำๆ เป็นหัวใจของการเรียนรู้ ฝึกหัดจนกระทั่งสามารถผ่อนคลายได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องสร้างความตึงเพิ่มขึ้น

10. บางคนรู้สึกกังวลว่าการผ่อนคลายจะทำให้ขาดการควบคุมตนเอง ตรงกันข้ามเมื่อฝึกการผ่อนคลายท่านกำลังฝึกการควบคุมตนเอง ท่านจะขาดการควบคุมตนเองเมื่อไม่สามารถจัดความเครียดออกไปได้

11. อย่าพยายามเกร็งส่วนของร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้อง ให้ใช้เบาหรือเก้อรรับร่างกายส่วนนั้น จงอดทนในการฝึกหัด แม้ว่าในตอนแรกๆ จะรู้สึกว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นให้ถึงถึงการเริ่มเรียนรู้ทักษะกีฬา ซึ่งจะต้องใช้เวลานานกว่าจะเล่นกีฬานั้นได้ดี การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็เช่นเดียวกัน

12. เมื่อสิ้นสุดการผ่อนคลายทุกครั้ง ให้สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แต่ครั้งให้รู้สึกว่ามีพลังงานไหลเข้าสู่ร่างกายไปกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกายจนรู้สึกตื่นตัว และรู้สึกได้พักผ่อนคลายประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ พิชิต เมื่อนาโพธิ์ (2541 : 10) นอกจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะเป็นพื้นฐานทางเทคนิควิธีการแก้ไขความเครียด ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในการกีฬาแล้วการผ่อนคลายกล้ามเนื้อยังสามารถช่วยให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาดีขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย เนื่องจากขณะที่มีการแข่งขัน หรือตกอยู่ในสถานการณ์เคร่งเครียดแล้วนั้น มนุษย์ทุกคนจะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งเสมอ รวมทั้งอาการเกร็งหรืออาการกดตัน ทางจิตใจ ด้วยอาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคของการแสดงความสามารถ เพราะว่าขณะที่เรามีอาการเกร็งอยู่นั้น การเคลื่อนไหวที่ราบรื่น คล่องแคล่วว่องไว ย่อมเป็นไปไม่ได้ ความผิดพลาดจะเกิดขึ้นเสมอภายใต้อาการดังกล่าวนี้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีส่วนช่วยให้เกิดการลดอาการเกร็ง และมีผลให้การเคลื่อนไหวและทักษะทางการกีฬาประสพกับอุปสรรคน้อยที่สุด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีการที่จะลดความวิตกกังวลโดยมีหลักการในการเกร็งกล้ามเนื้อ ที่ละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดของกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน เพื่อรับรู้ถึงการผ่อนคลายเช่นกัน ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ นักกีฬามีการเคลื่อนไหวและแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. บาสเกตบอล

เป็นกีฬานิดหนึ่งซึ่งแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น 5 คนพยายามทำคะแนนโดยการโยนลูกเข้าห่วงหรือตะกร้า (basket) ภายใต้กติกาการเล่นมาตรฐาน เดฟ. (def). กีฬานิดหนึ่ง ผู้เล่นแบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 5 คน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายต้องพยายามโยนลูกบอลลงในห่วงตาข่ายของฝ่ายตรงข้าม นับคะแนนตามจำนวนครั้งที่โยนลูกลงห่วงได้

### 3.1 ทักษะพื้นฐานการยิงประตู

ทักษะพื้นฐานการยิงประตู เป็นทักษะสำคัญมากสำหรับการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เพราะการยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลและเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นบาสเกตบอล คือ ทีมสามารถนำลูกบอลไปโยนหรือยิงประตู (shooting) ลงห่วงของฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าอีกทีมจะเป็นผู้ชนะ ดังนั้นการยิงประตูจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ มีดังนี้

การยิงประตู (The Set Shoot)

การกระโดดยิงประตู (The Jump Shoot)

การยิงประตูใต้ห่วง (The Lay – up Shoot)

การยิงประตูด้วยลูกฮุค หรือ ดั้ว (The Hook Shoot)

การหมุนตัวยิงประตู (The Turn Shoot)

การปัดลูกบอลห่วงประตู (Tipping the Ball)

### 3.2 การยิงประตูบาสเกตบอล

ทักษะพื้นฐานการเล่นบาสเกตบอลทุกอย่างล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น แต่ถ้าแยกทักษะหนึ่งทักษะใดออกมาเพื่อทำการฝึกหัดเป็นพิเศษแล้วก็จะเห็นไม่พ้นทักษะพื้นฐานในการยิงประตู ทั้งนี้เพราะบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ตัดสินกันตรงที่ ทีมใดเป็นฝ่ายยิงประตูทำคะแนนได้มากที่สุด ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ ทักษะพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอลทุกอย่างล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น แต่ถ้าหากจะต้องแบ่งทักษะใดทักษะหนึ่งออกมาเพื่อทำการฝึกซ้อมเป็นพิเศษแล้ว ทักษะพื้นฐานในการยิงประตูจึงเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญมาก ทั้งนี้เพราะการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลเป็นการแข่งขันที่มีการวัดผลแพ้ชนะกันตรงที่ทีมใดเป็นฝ่ายที่มีการยิงประตูทำคะแนนฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่า ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย(2527) ว่าทักษะพื้นฐานของการยิงประตูเป็นทักษะที่สำคัญมากของการเล่นบาสเกตบอล เพราะการยิงประตูเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล และเป็นจุดมุ่งหมายของการเล่นบาสเกตบอล คือ ทีมที่สามารถนำลูกบาสเกตบอลไปโยนหรือยิงประตู (Shooting) ลงห่วงของฝ่ายตรงข้ามได้มากกว่าอีกทีมจะเป็นผู้ชนะ ดังนั้นการยิงประตูปล่อยลูกบอลออกจากมือทุกครั้ง เพื่อหมายหวังประตูด้วยความมั่นใจด้วยความหวังและมีความแม่นยำสูงสุดเพียงใด ย่อมหมายถึงความหวังแห่งชัยชนะ ถึงอย่างไรก็ตามการยิงประตูก็เหมือนกับท่าเบื้องต้นอื่นๆนั่นเอง ดังนั้นผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนวิธียิงประตูในแบบ

ต่างๆให้ชำนาญ และมีความแม่นยำทุกระยะ ทุกมุม ระยะของการยิงประตูแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ คือ ระยะใกล้ระยะกลาง และระยะไกล

### 3.3 การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

สมรรถชัย น้อยศิริ(2526) กล่าวว่า การกระโดดยิงประตูเป็นทักษะในการเล่น บาสเกตบอลที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นทุกระดับ จะเห็นได้ว่าทุกครั้งที่มีการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นทีมที่มาจากต่างประเทศ หรือในประเทศก็ตาม จะยิงประตูด้วยวิธีการกระโดดยิงเป็นส่วนใหญ่ เพราะการยิงประตูแบบนี้ผู้ยิงจะกระโดดขึ้นไปสูงและสามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ยากแก่การป้องกัน ปัจจุบันถือว่าเป็นแบบการยิงประตูที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตามการยิงประตูแบบนี้จะได้ผลมากเมื่อยิงในระยะใกล้และปานกลางเท่านั้น การยิงในระยะไกลมักไม่ค่อยได้ผล วิธีปฏิบัติในการถือลูกบอลและการกระโดดยิงประตูประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

3.3.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านล่าง (กรณีที่ถนัดมือขวา) นิ้วมือทางออกอย่าไขว้ของมือถือลูกบอล มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายเล็กน้อย ก้มตัว ย่อเข้าทั้งสองน้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าขวา

3.3.2 ขั้นกระโดดเพื่อถีบตัวออกจากพื้น (Take off) เขยียดขาทั้งสองข้างพร้อมกับยืดลำตัว ขั้นกระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะที่เดียวกันยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ข้อศอกขวาทำมุมประมาณ 90 องศา

3.3.3 ขั้นลอยตัวในอากาศ (Flight) ในขณะที่ลอยตัวนิ่งอยู่ในอากาศให้ผลักลูกบอลด้วยมือขวาแขนเขยียดตามลูกบอลไป และกดข้อมือลงเมื่อลูกบอลหลุดจากมือ

3.3. 4 ขั้นลงสู่พื้น (Landing) การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลงให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง แล้วค่อยลดแขนลงมาอยู่ในท่าทรงตัวที่ดี

### 3.4 การยิงประตูมือเดียว

ถ้าใช้มือขวายิงประตูให้ใช้มือซ้ายรองรับลูกด้านล่างของลูกให้นิ้วมือทางออก อย่ายให้งุ้มมือถูกลูกบอล วางมือขวาด้านหลังลูกเบาๆ ให้อยู่เหนือจุดศูนย์กลางของลูก ข้อศอกอย่าเกร็ง ลูกบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงเหนือลูกบอล วางเท้าขวา เมื่อเริ่มจะทำการยิงประตูจงงอเข่าเล็กน้อย เขยียดเข้าพร้อมกับเปลี่ยนลูกบอลมาอยู่ที่มือขวา เริ่มปล่อยลูกออกจากมือ

เมื่อลูกปล่อยไปแล้วให้กระโดดตามลูกพร้อมกับเท้าทั้งสอง เขยียดแขนขวา นิ้วทุกนิ้วกางออกและบิดนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ลงล่าง เมื่อตกมาสู่พื้นให้อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ต่อไป

### 3.5 การยืนยิงประตู

การยิงยิงประตูป็นการยิงประตู่ที่ใช้ในการยิงประตู่โทษ และเป็นการยิงประตู่ระยะไกล เพราะการยิงประตู่แบบนี้มีแรงส่งในการยิงประตู่ที่ดี แบบของการยิงประตู่ที่นิยมกันมากในปัจจุบันนี้ คือ การยิงประตู่แบบมือเดียว ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

3.5.1 ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม ยืนให้เท้าขวายู่ข้างหน้า เท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง (สำหรับผู้ที่ ถนัดขวา) ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่เอวเขาลงเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

3.5.2 ถือลูกบอลโดยให้มือรองรับอยู่ด้านล่าง มือขวาวางไว้ด้านหน้าเพื่อประคองลูกบอล อย่าให้อุ้งมือถูกพื้นผิวของลูกบอลลูกบอลอยู่ระดับคาง ตามองไปยังห่วงประตู่

3.5.3 เริ่มยิงประตู่ด้วยการงอเขาลงเล็กน้อย พร้อมกับดึงลูกบอลเข้าหาลำตัว ถ่ายน้ำหนัก ลูกบอลมาไว้ที่มือขวา

3.5.4 เลื่อนลูกบอลขึ้นเหนือหน้าผาก แล้วผลักลูกบอลออกไป

3.5.5 เขยียดแขนและข้อมือตามลูกบอลตัวดัดข้อมือลง พร้อมกับเขยียดเข้าและลำตัวขึ้น จะใช้การกระโดดด้วยเท้าทั้งสองเข้าช่วยก็ได้ เพื่อเพิ่มแรงส่งในการยิงประตู่

3.5.6 ผู้ที่ถนัดซ้ายให้ปฏิบัติในทำนองเดียวกันกับมือขวา แต่ตรงกันข้าม

### 3.6 องค์ประกอบเกี่ยวกับความแม่นยำในการยิงประตู่บาสเกตบอล

องค์ประกอบที่ช่วยส่งผลสำคัญในการยิงประตู่ไว้ 6 ประการ ดังนี้

แรง (Force) เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของผู้ยิงประตู่ซึ่งได้แก่ กล้ามเนื้อจากขาท่อนล่าง ขาท่อนบน ลำตัว แขนท่อนบน แขนท่อนล่าง และข้อมือ จะต้องออกแรง ให้พอดีและมีการถ่ายแรงจากข้อต่อต่างๆ ของร่างกายให้สัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นอย่างดี

วิถีโค้งของลูกบอล (Projectile) มุมวิถีโค้งของลูกบอลขณะที่ปล่อยออกจากมือไปยังห่วง ประตู่จะต้องเป็นมุมที่พอเหมาะไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป

ความสมดุลในการทรงตัว (Balance) ผู้ที่จะยิงประตู่ได้ดีจะต้องมีความสมดุลของร่างกาย เป็นอย่างดี ขณะทำการยิงประตู่ร่างกายจะต้องไม่เสียการทรงตัว

ทิศทาง (Direction) เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เปรียบเสมือนหางเสือของเรือซึ่งจะบังคับให้เรือไป ทางใดก็ได้ ทิศทางของการยิงประตู่ที่ดีจะต้องตรงไปจุดกึ่งกลางของห่วงประตู่ไม่เอียงออกทางซ้าย หรือทางขวา ถ้าหากเราส่งแรงออกจากมือของเราพอดี มุมวิถีโค้งของลูกบอลไปยังห่วงพอดี มุมวิถี โค้งของลูกบอลไปยังห่วงพอดี แต่ทิศทางเอียงออกทางซ้ายหรือขวาเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้ลูกบอล ไม่ลงห่วงประตู่ อาจจะกระทบกับขอบห่วงประตู่แล้วกระดอนออกไปทิศทางอื่น ทำให้การยิงประตู่ไม่ สัมฤทธิ์ผล

ความสูงของผู้ยิงประตู่ (High of Shooter) ความสูงของผู้ยิงประตู่จะมีความสัมพันธ์กับมุม ของข้อมือขณะทำการยิงประตู่ ผู้ที่มีความสูงน้อยจะต้องเปิดมุมของข้อมือให้กว้างขึ้น เมื่อทำการยิง ประตู่ ณ จุดเดียวกัน เพื่อเป็นการปรับมุมวิถีโค้งของลูกบอลให้เหมาะสมกับแรงที่ยิงออกไป



การหมุนของลูกบอล (Spin) ขณะที่ยิงประตู ถ้าผู้ยิงประตูสามารถใช้นิ้วบังคับให้ลูกบอลหมุนแสดงว่ามีการบังคับลูกบอลได้ดี และลูกบอลที่มีการหมุนจะสามารถตัดอากาศและเคลื่อนที่ได้ตรงกว่าลูกที่ไม่หมุน

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะของบุคคลที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วิตกกังวล กลัว วิตกกังวล ตลอดจนรู้สึกบีบคั้นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าว่าจะผิดพลาดหลังจากที่เคยมีประสบการณ์มาก่อนและไม่เคยมีมาก่อน ซึ่งเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ที่เกิดจากกระบวนการของจิตใต้สำนึก ถ้าบุคคลมีระดับของความวิตกกังวลสูงหรือต่ำเกินไป จะทำให้เป็นอันตรายต่อสภาพของร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายจะลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะทำให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูงขึ้น ซึ่งระยะเวลาหรือระดับความวิตกกังวลของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

แบล็คเวล (Blackwell. 1994 : 96) ได้ทำการศึกษาผลของความเครียดของนักกีฬาบาสเกตบอลในแต่ละตำแหน่ง ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในการรับรู้ที่มีต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงระดับอาชีพ จำนวน 15 คน ทำการตอบแบบสอบถาม 5 ด้าน เพื่อที่จะวัดความเครียด ความวิตกกังวลอันเป็นนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความสามารถในแต่ละตำแหน่ง ผลของการศึกษาที่ได้บ่งชี้ว่าความวิตกกังวลอันเป็นนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์จะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละตำแหน่ง และอาจจะมีผลต่อความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล

เพอเรียลท์ (Perreault. 1994 : 1511) ได้ทดสอบทฤษฎีความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอลการศึกษาครั้งนี้แบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ประเภทเพื่อทำการทดสอบคำทำนายทฤษฎี ความวิตกกังวลในหลายมิติของนักกีฬาบาสเกตบอล จุดประสงค์ลำดับที่ 2 เพื่อศึกษาการทดสอบผลการกระทำของการแบ่งแยกหน้าที่ออกเป็นแต่ละประเภท ในความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล ในการทดลองที่ 1 นักกีฬาบาสเกตบอล 20 คนเตรียมพร้อมในการทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาระหว่าง 9 ลีกของการเล่น การทดลองที่ 2 นักกีฬาวิลแชร์ทีมชาติ 31 คนทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของการแข่งขันกีฬาใน 3 ทัวร์นาเมนต์ของการแข่งขัน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ซึ่งใช้วิธีพิจารณาผลผลิตระหว่างบุคคล โยซอนสตรอม เบอร์นาโด และโพลีนอมินอล ทัส อนาคตาลีซิส มีการวิเคราะห์ที่จะแยกออกไปที่ละหลายแบบใช้ในการทดลองครั้งนี้ เพื่อเป็นตัวชี้ถึงทฤษฎีขอบเขตที่เหมาะสมที่สุดของการกระทำ ไม่มีแนวโน้มระหว่างความวิตกกังวลทางด้าน

จิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเองของศักยภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลใน 2 กลุ่มที่ทำการทดลอง ผลชี้ว่าความวิตกกังวลทางด้านจิตใจ ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นผลสรุปของการกระทำของการจัดลำดับชั้นของนักกีฬาบาสเกตบอล

เบอร์ตัน (Burton. 1998 : 45 – 60) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับความนานในการว่ายน้ำ โดยเก็บข้อมูลมาจากกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 คือนักว่ายน้ำเพศชาย 15 คน เพศหญิง 13 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันรายการ Big Ten Conference Championships โดยเก็บข้อมูลช่วงต้นฤดูกาลแข่งขัน ช่วงกลางฤดูกาลแข่งขัน และช่วงเข้าสู่การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ กลุ่มที่ 2 คือ นักว่ายน้ำเพศชาย 31 คน เพศหญิง 39 คน ที่เข้าร่วมแข่งขันรายการ National Sports Festival เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวล CSAI – 2 โดยเก็บข้อมูลช่วงหลังการฝึกซ้อม ช่วง 2 วันก่อนการแข่งขัน และ 1 ชั่วโมงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่าความวิตกกังวลทางจิต มีความสัมพันธ์กับความสามารถที่ลดลงมากกว่าความวิตกกังวลทางกาย นักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะสามารถควบคุมวิตกกังวลทางกายได้ดีกว่านักว่ายน้ำระยะสั้นที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่านักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำดี จะมีแนวโน้มความพร้อมทางด้านสรีรวิทยาที่ดีกว่านักว่ายน้ำระยะไกลที่มีความสามารถในการว่ายน้ำน้อยกว่า

คารูโซ และคณะ (Caruso et al. 1990 : 6 – 20) ได้ศึกษาในการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและสรีรวิทยาของความวิตกกังวล ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวในรายการที่มีการแข่งขันและไม่มีการแข่งขัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาย อายุระหว่าง 18 – 25 ปี จำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและเคยเป็นนักกีฬามาแล้วในช่วงที่เรียนอยู่มีรายการทดลองประกอบด้วยการถีบจักรยานวัดงาน 3 สถานการณ์คือไม่มีการแข่งขัน ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน และล้มเหลวในการแข่งขันแต่ละสถานการณ์ต้องจับฉลากจัดวันสำหรับการทดลอง สถานการณ์แต่ละวันให้สมดุลกัน (Counter Balanced) เครื่องมือประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวล ซีเอสไอเอ – 2 (CSIA – 2) เครื่องมือวัดกระแสไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) ความสามารถในการแสดงออก พิจารณาจากการถีบจักรยานกำหนด 5 รอบ คิดเป็น 1 คะแนน การทดลองดำเนินโดยให้กลุ่มตัวอย่างถีบจักรยานในแต่ละสถานการณ์ให้เร็วที่สุด ในเวลา 45 นาที ทดลองครั้งละ 2 เทียว ผู้วิจัยจะป้อนข้อมูลว่า เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เมื่อหมดเทียวแรกและเมื่อสิ้นสุดเวลาในการทดลอง ผู้วิจัยจะบอกอีกครั้งว่ากลุ่มตัวอย่างแพ้หรือชนะการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างจะต้องทำแบบวัดซีเอสไอเอ -2 (CSIA -2) ก่อนการแข่งขันช่วงพักระหว่างเทียวของการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลอง ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย และความเชื่อมั่นในตัวเองมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางความวิตกกังวลทางกายกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางเฉพาะในแมตช์ที่ไม่มีการแข่งขันสถานการณ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันและความล้มเหลวในการแข่งขันตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตัวเอง กล่าวคือ

ความวิตกกังวลในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขันจะต่ำกว่าสถานการณ์ที่ล้มเหลวในการแข่งขันในขณะที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงในสถานการณ์ที่ไม่มีการแข่งขัน และประสบความสำเร็จในการแข่งขัน แต่จะต่ำลงเมื่อล้มเหลวจากการแข่งขัน ส่วนความวิตกกังวลทางกายและสรีรวิทยาไม่ได้รับอิทธิพลจากสถานการณ์ดังกล่าวแต่อย่างใด

ความวิตกกังวลทางจิตจะเพิ่มขึ้นก่อนการแข่งขันไปจนถึงหลังการแข่งขันหากนักกีฬาล้มเหลวในการแข่งขัน แต่จะตรงกันข้ามในกรณีที่ชนะการแข่งขันความเชื่อมั่นในตัวเองจะลดลงก่อนการแข่งขันไปจนกระทั่งสิ้นสุดการแข่งขันกรณีที่นักกีฬาล้มเหลวในการแข่งขัน

ไกล์โบลล์ หยาง (Guibao, Yang. 1995: 138) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง ความวิตกกังวลในการแข่งขันและศักยภาพในทางกีฬา ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มนักกีฬาชนชั้นสูงชาวจีน ผู้ชาย 26 คน และผู้หญิง 30 คน อายุ 17 – 25 ปี รวมทั้งนักแข่งสเก็ต 23 คน นักกีฬาวางน้ำ 18 คน และนักวิ่ง 15 คน มีความเชื่อมั่นตนเองและระดับความวิตกกังวล ซึ่งได้กำหนดให้ลงบัญชีรายการของความเชื่อมั่นตนเองในการเล่นกีฬา จากการวิเคราะห์ Stepwise ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาและศักยภาพทางการกีฬามีความสัมพันธ์กันและกันในทางบวกในขณะที่ SSCI SEFC SC มีความสัมพันธ์กับ COG และ SOMA มีศักยภาพทางกีฬาในทางลบ นอกจากนั้น COG และ SEFC เป็นตัวบ่งชี้ที่ดีของกันและกัน และชี้ให้เห็นถึงตัวแปรของศักยภาพทางกีฬา SEFC และ COG โดยเฉพาะอย่างยิ่งความมีประสิทธิภาพต่ำ

ความวิตกกังวลทางกายจะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขัน คือ ต่ำในช่วงก่อนการแข่งขันและสูงในระหว่างการแข่งขัน และลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน เช่นเดียวกับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะแตกต่างกันตามช่วงเวลาของการแข่งขันและลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขันในทางกลับกันความเชื่อมั่นในตัวเองจะสูงใน ช่วงก่อนการแข่งขัน และลดลงในระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน แต่ช่วงเวลาที่แข่งขันจะต่ำลงและลดลงในระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขันแต่ช่วงเวลาของการแข่งขันไม่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวลทางจิตวิทยาและสรีรวิทยา

ลานซ์ (Lance. 1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบที่ เอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คน ทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12-30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากกล่อมประสาท ในขณะที่ยังอีก 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย เช่นเดียวกับ คิเซลิกา (Kiselica. 1988 : 137) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ โคลแมน (Coleman. 1990 : 179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการฝึกสมาธิที่มีต่อความ

วิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และไม่พบความแตกต่างกันของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิตในการลดความวิตกกังวล

### งานวิจัยในประเทศ

นันทนา คำมูล (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี โดยการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี ของสมาคมบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 96 คน ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ ซีเอส เอ ไอ-2 (CSAI-2) ซึ่งประกอบด้วยความวิตกกังวลทางจิต ความวิตกกังวลทางกาย ความเชื่อมั่นในตนเองของมาเทนส์ (Martens) ที่แปลโดย ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ มีความเที่ยงตรง .76 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วจำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าที (T-test) และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson) ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางจิตเท่ากับ 20.39 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.95 ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกายเท่ากับ 17.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.87 ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง เท่ากับ 24.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.60 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนระดับความวิตกกังวล และคะแนนระดับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเอง ระหว่างทีมที่ประสบความสำเร็จกับทีมที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่แตกต่างกัน

ทินกร ชัมพงษ์ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมงของนักฟุตบอลในการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพ ไทยแลนด์คัพ ครั้งที่ 16 ระหว่างวันที่ 24 กันยายน – วันที่ 11 ตุลาคม 2544 จำนวน 16 ทีม ทีมละ 18 คน รวม 288 คน โดยเลือกแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางจิตก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ด้านความวิตกกังวลทางกายก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความเชื่อมั่น

ในตนเองก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง ของผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง กองหน้า และรายทีม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการฝึกผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬาของนักกีฬาสก๊อตทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีที่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาสก๊อตได้ ทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย อีกทั้งยังสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองได้อีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อเกิดความวิตกกังวลกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเกิดการเกร็งเกร็ง เกิดความกดดันในจิตใจและเสียสมดุลในการควบคุมตนเอง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ มุ่งความคิดและความสนใจไปตามความรู้สึกของความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและคลาย ช่วยให้เกิดสมาธิ จัดตั้งระบบต่าง ๆ ออกไปจากความคิด ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายรู้สึกสบายและแสดงความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ มีผลทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งแตกต่างกับก่อนที่นักกีฬาจะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยที่นักกีฬาไม่มีโอกาสได้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบทำให้ความวิตกกังวลยังคงมีอยู่และส่งผลกระทบต่อทักษะทางการกีฬา ด้วยเหตุนี้ผลการวิจัยครั้งนี้จึงพบว่า หลังจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬาสก๊อตมีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ชูศรี เลิศรัตน์เตชากุล (2532 : 49-52) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอเกี่ยวกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะเช่นเดียวกับ นิติไทย นัมคณิสสรณ์ (2537 : 85-87) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 75-77) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับจิตติวัสน์ สุขป้อม (2545 : 46-48) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับ

การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ณรงค์ (2534) ได้ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ จุดโทษแบบยืนยิงมือเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับสเกตบอล ณ จุดโทษแบบยืนยิงมือเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 ของโรงเรียนวัดเบญจมบพิตร กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) และสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากแต่ละชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือโปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล ณ จุดโทษแบบยืนยิงมือเดียวซึ่งสร้างโดยผู้วิจัย และผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ และโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (progressive muscle relaxation) ของ Jacobson การฝึกใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว ทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจร และวัดความดันโลหิต ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปลายของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่สนใจเข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 50 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปลาย ที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยการยิงจุดโทษ 10 ลูกจำนวนคนละ 3 ครั้งรวมเป็น 30 ลูก แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยเพื่อเป็นการแบ่งกลุ่ม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่ง ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้และทำการตัดข้อคำถามให้สอดคล้องตามแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับใหม่แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

- |                      |            |                            |
|----------------------|------------|----------------------------|
| ความวิตกกังวลทางกาย  | ประกอบด้วย | ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 |
| ความวิตกกังวลทางจิต  | ประกอบด้วย | ข้อ 2, 5, 8, 11, 14        |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง | ประกอบด้วย | ข้อ 3, 7, 10, 13, 16       |

การคิดคะแนนให้อาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| คะแนน 10 – 19 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ     |
| คะแนน 20 – 30 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง |
| คะแนน 31 – 40 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง     |

หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbrach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .75

2. แบบทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ภาคผนวก ค)
3. แบบฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล (สหะชัย แสงสุนทร. 2552)
4. โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นคร ศรีสุขโข. 2542) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึก
  - 5.1 โรงยิมบาสเกตบอลของโรงเรียน
  - 5.2 ลูกบาสเกตบอล
  - 5.3 แป้นบาสเกตบอล
  - 5.4 นกหวีด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ อุปกรณ์และกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตขั้นตอนในการทดสอบและการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้เข้าใจเป็นแนวทางเดียวกันอย่างถูกต้อง
5. นัดประชุมกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทดลอง อธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ
6. ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน และทำแบบทดสอบความวิตกกังวลครั้งแรกก่อนทำการฝึก



7. กลุ่มทดลองทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมที่กำหนด เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 15.30-16.30 น.

8. ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน(ภาคผนวก ค) และทำแบบทดสอบความวิตกกังวลก่อนการทดสอบก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 , 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

9. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุปและอภิปรายผล

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลก่อนทำการฝึกและหลังทำการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - Way ANOVA with Repeated Measured)

4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

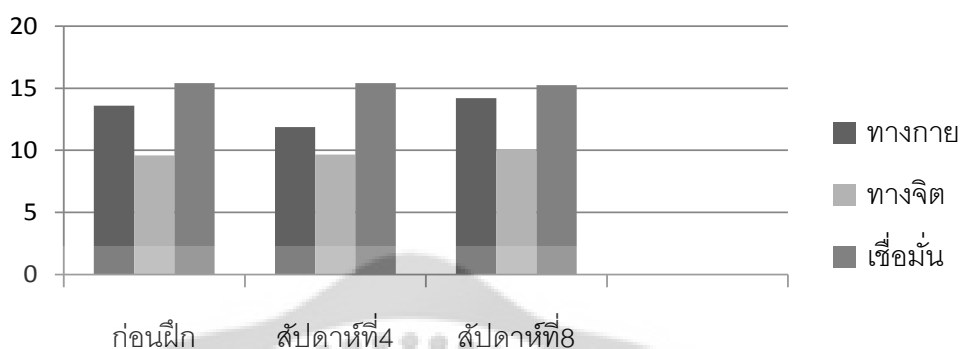
#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลก่อนทำการฝึกและหลังทำการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent Samples t-test)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way ANOVA with Repeated Measured)
4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

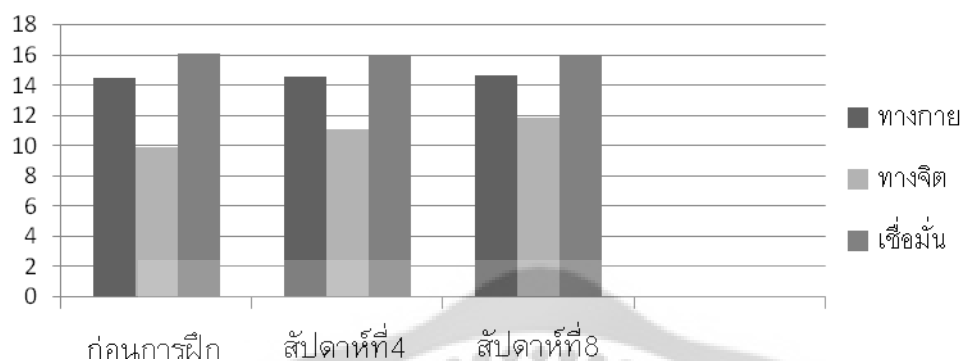
ภาพประกอบ 1 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง



ภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน

จากภาพประกอบ 4 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน 1 แสดงให้เห็นว่าระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอล ในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการฝึก ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 19.42 อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.20 อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 30.82 อยู่ในระดับสูง หลังได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 16.95 อยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.32 อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 30.82 อยู่ในระดับสูง หลังได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.28 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.14 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 30.25 อยู่ในระดับสูง

**ภาพประกอบ 2** ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง



**ภาพประกอบ 5** ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน

จากภาพประกอบ 5 แสดงให้เห็นวาระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึก ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.34 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.74 อยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 32.02 อยู่ในระดับสูง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 20.72 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.00 อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 32.00 อยู่ในระดับสูง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 21.85 อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23. อยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 31.86 อยู่ในระดับสูง

**ตาราง 1** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ภายในกลุ่มควบคุม

| รายการ                                      | แหล่งความแปรปรวน | df | SS    | MS   | F    | p   |
|---------------------------------------------|------------------|----|-------|------|------|-----|
| 1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)    | ระหว่างกลุ่ม     | 2  | 0.12  | 0.63 | 0.36 | .69 |
|                                             | ภายในกลุ่ม       | 42 | 7.30  | 0.17 |      |     |
| 2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)  | ระหว่างกลุ่ม     | 2  | 0.16  | 0.08 | 0.28 | .75 |
|                                             | ภายในกลุ่ม       | 42 | 12.15 | 0.28 |      |     |
| 3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) | ระหว่างกลุ่ม     | 2  | 0.08  | 0.04 | 0.09 | .90 |
|                                             | ภายในกลุ่ม       | 42 | 18.64 | 0.44 |      |     |

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของกลุ่มควบคุม พบว่าไม่แตกต่างกัน

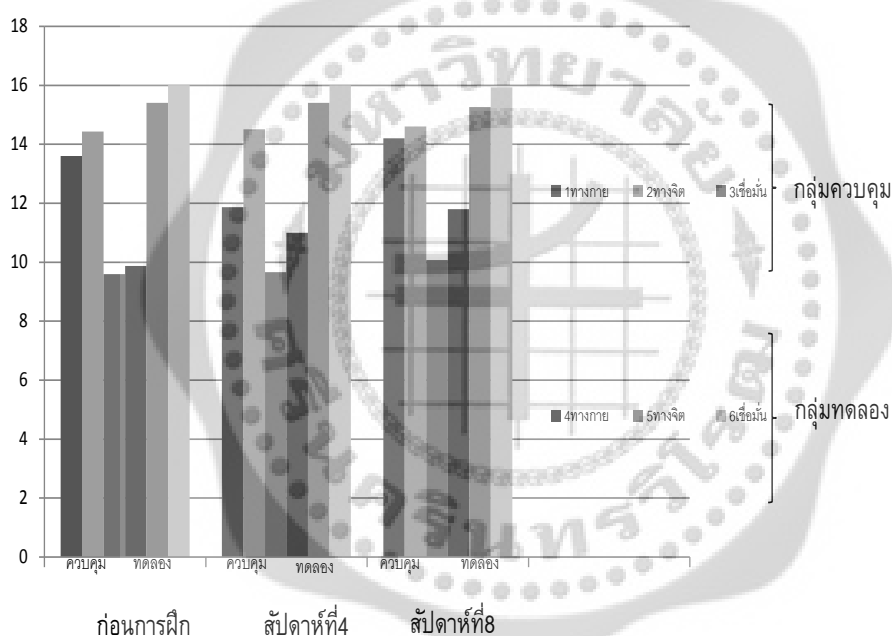
**ตาราง 2** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ภายในกลุ่มทดลอง

| รายการ                                      | แหล่งความแปรปรวน | df | SS    | MS   | F    | p   |
|---------------------------------------------|------------------|----|-------|------|------|-----|
| 1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)    | ระหว่างกลุ่ม     | 2  | 0.11  | 0.05 | 0.58 | .56 |
|                                             | ภายในกลุ่ม       | 42 | 3.93  | 0.09 |      |     |
| 2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)  | ระหว่างกลุ่ม     | 2  | 1.17  | 0.58 | 2.29 | .11 |
|                                             | ภายในกลุ่ม       | 42 | 10.74 | 0.25 |      |     |
| 3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) | ระหว่างกลุ่ม     | 2  | 0.01  | 0.00 | 0.01 | .98 |
|                                             | ภายในกลุ่ม       | 42 | 13.81 | 0.32 |      |     |

\* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยจากการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของกลุ่มทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกัน

**ภาพประกอบ 3** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน คือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8



**ภาพประกอบ 6** การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 3 ด้าน

จากภาพประกอบ 6 ค่าเฉลี่ย และระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 ด้าน แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

**ตาราง 3** การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มของค่าเฉลี่ยของการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

| รายการ          | แหล่งความแปรปรวน | df | SS    | MS    | X    | S.D. | F     | p     |
|-----------------|------------------|----|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 1. ก่อนการฝึก   | ระหว่างกลุ่ม     | 1  | 0.13  | 0.13  | 2.67 | 1.15 | 0.73  | .789  |
|                 | ภายในกลุ่ม       | 28 | 51.33 | 1.83  |      |      |       |       |
| 2. สัปดาห์ที่ 4 | ระหว่างกลุ่ม     | 1  | 7.50  | 7.50  | 3.03 | 0.76 | 4.57  | .041* |
|                 | ภายในกลุ่ม       | 28 | 45.86 | 1.63  |      |      |       |       |
| 3. สัปดาห์ที่ 8 | ระหว่างกลุ่ม     | 1  | 67.50 | 67.50 | 4.33 | 1.42 | 90.86 | .000* |
|                 | ภายในกลุ่ม       | 28 | 0.74  | 0.74  |      |      |       |       |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยจากการทดสอบความแตกต่างของการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ของนักเรียนชายของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลและแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันตามสถานการณ์จริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูภายใต้ความกดดันตามสถานการณ์จริงและระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่สนใจเข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 50 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา ที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยการยิงจุดโทษ 10 ลูกจำนวนคนละ 3 ครั้งรวมเป็น 30 ลูก แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยเพื่อเป็นการแบ่งกลุ่ม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่ง ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้และทำการตัดข้อคำถามให้สอดคล้องตามแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับใหม่แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ
- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย  | ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 |
| ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย  | ข้อ 2, 5, 8, 11, 14        |
| ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย | ข้อ 3, 7, 10, 13, 16       |



การคิดคะแนนให้อาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

|               |                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------|
| คะแนน 10 – 19 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ     |
| คะแนน 20 – 30 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง |
| คะแนน 31 – 40 | ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง     |

หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีของ Cronbrach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .75

2. แบบทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ภาคผนวก ค)

3. แบบฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล (สหะชัย แสงสุนทร. 2552)

4. โปรแกรมการฝึกการฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (นคร ศรีสุขโข. 2542) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

5. สถานที่และอุปกรณ์ในการฝึก

- 5.1 โรงยิมบาสเกตบอลของโรงเรียน
- 5.2 ลูกบาสเกตบอล
- 5.3 แป้นบาสเกตบอล
- 5.4 นักหวัด

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนและวิธีการดังต่อไปนี้

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ อุปกรณ์และกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายและสาธิตขั้นตอนในการทดสอบและการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้เข้าใจเป็นแนวทางเดียวกันอย่างถูกต้อง

5. นัดประชุมกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทดลอง อธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ

6. ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน และทำแบบทดสอบความวิตกกังวลครั้งแรกก่อนทำการฝึก

7. กลุ่มทดลองทำการฝึกการฟ้อนคลายกล้ามเนื้อตามโปรแกรมที่กำหนด เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 15.30-16.30 น.

8. ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน(ภาคผนวก) และทำแบบทดสอบความวิตกกังวลก่อนการทดสอบก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 , 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

9. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุปและอภิปรายผล

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลก่อนทำการฝึกและหลังทำการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย (Mean) ของความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดัน ความวิตกกังวลภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - Way ANOVA with Repeated Measured)
4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอล ในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการฝึก ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สัปดาห์ที่ 4 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สัปดาห์ที่ 8 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง
2. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชายที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ของกลุ่มทดลองก่อนได้รับการฝึก ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สัปดาห์ที่ 4 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง สัปดาห์ที่ 8 ด้านความวิตกกังวลทางกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความวิตกกังวลทางจิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และความเชื่อมั่นในตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง
3. ค่าเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน
4. ค่าเฉลี่ยจากการทดสอบความแตกต่างของการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

1. ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักเรียนชาย ที่เข้าร่วมการทดสอบบาสเกตบอลในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จากการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลทางกาย ด้านความวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ตามลำดับ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของแบบทดสอบ พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับสูง เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน เพราะเป็นการจำลองสถานการณ์ให้เกิดความกดดันไม่ได้เกิดจากความกดดันจากการแข่งขันจริงจึงไม่เพียงพอที่นักกีฬาจะเกิดความกดดันทำให้เกิดความไม่แตกต่างขึ้น (ศักตรินทร์, 2548) พบว่าเมื่อ

ใกล้ถึงระยะเวลาการแข่งขันนักกีฬา มีระดับความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นมากกว่าในช่วงก่อนการแข่งขัน ผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าระดับความ วิตกกังวลทางจิตใจและความวิตกกังวลทางร่างกายของนักกีฬา อยู่ในระดับปานกลาง นัยนา. (2538) ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายเป็นผลมาจากการตอบสนอง ของร่างกายที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การตอบสนองนั้นเป็นไปได้ทั้งทาง ความคิดที่มีการรับรู้จากสถานการณ์ มีการประเมินสถานการณ์ และเตรียมพร้อมเพื่อตอบสนองทาง พฤติกรรม สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้กล่าวไว้ว่า ในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬาจะ มีความเครียดและมีความวิตกกังวลมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากนักกีฬาทุกคนอยากชนะเลิศกันทุกคนแต่มี ปัจจัยต่างๆ รอบด้านที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬา เช่น ทีมผู้ร่วมเข้าแข่งขันที่มีสถิติดีกว่า ความรู้สึกกลัว แพ้ กลัวผู้คน กลัวคนดูจะ ผิดหวัง กลัวจะแสดงความสามารถไม่เท่าสถิติเดิม ขาดความมั่นใจใน ตนเอง ประมาทคู่ต่อสู้หรือกลัวศักดิ์ศรีแชมป์เก่า อาการความวิตกกังวลทางกายจะสังเกตเห็นได้ ชัดเจนที่สุดในตอนช่วงการแข่งขัน เช่น อาการสั่น อาการ ตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ความรู้สึกกระอัก กระอวน ซึ่งเป็นผลทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพทางการ แข่งขันออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เรนเนย์ และคันทิงแฮม (Rainey and Cunningham. 1968 : 98-103) ที่ ได้ศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลในการแข่งขันของนักกีฬาในระดับมหาวิทยาลัย พบว่า ความ วิตก กังวลเกี่ยวกับการแสดงออก เช่น เกรงว่าจะกระทำผิดพลาด กลัวว่าจะแพ้ กลัวว่าจะเล่นไม่ดี มี ความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันและ เกรงกลัวว่าจะถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นจึงมี ความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขัน

2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่า ในการทดสอบความแม่นยำในการ ยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกันเนื่องจากมีระดับ ความสามารถของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถที่เท่ากัน แต่หลังจากได้รับการ ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลความ แม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเกิดความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญ โดยที่กลุ่มทดลองมีความแม่นยำเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Harris (1987 : 55-59) ได้กล่าวไว้ว่าการผ่อนคลายความเครียดของ กล้ามเนื้อจะทำให้เส้นใยของกล้ามเนื้อได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมการ เคลื่อนไหวให้ได้ดีที่สุด โดยใช้พลังงานน้อยที่สุดในการปฏิบัติทักษะให้สำเร็จผลได้ดีที่สุด ซึ่งตรงกับ มงคล และโรจน์ (อ้างอิงใน สุวรรณ. 2523 : 11) ได้กล่าวไว้ว่าการผ่อนคลายความเครียดของ กล้ามเนื้อเป็นประจำจะทำให้รู้สึกสดชื่น และมีพลังเกิดขึ้น ทำให้เกิดความสงบของอารมณ์ ความ หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่ายจะลดลง ช่วยให้ความจำดีขึ้น และมีความคล่องแคล่วในการทำงานมาก ขึ้นและสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิต (2534 : 9) ได้กล่าวไว้ว่าเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากสิ่ง เร้าภายนอกหรือได้รับการฝึกฝนทักษะกีฬาต่าง ๆ เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดความเครียด และ ความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ซึ่งความเครียดและความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อในร่างกายนี้จะมีผลทำ ให้เกิดความคิดที่เป็นทางลบ (negative thinking) และเป็นสาเหตุของการทำให้เกิดความเครียด ทางด้านจิตใจต่อไป วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อภายในร่างกายลงได้ ก็คือการ

ผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ ซึ่งหลังจากที่ได้ฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อแล้วจะทำให้บุคคลแสดงความสามารถในทักษะกีฬาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นไปตามที่ Lee Dae Sung (1999 : 704) ได้วิจัยพบว่าการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อจะมีผลทางบวกต่อการยิงประตู และ Ding (1990 : 682) ได้ทำการวิจัยพบว่าการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อโดยใช้คำสอนของ Qigong จะมีผลสำคัญในการลดความเมื่อยและความเครียดของกล้ามเนื้อของนักกีฬาในขณะที่พักผ่อนและแข่งขัน และ Rivera (1978 : 2841 – A) ได้ทำการวิจัยพบว่าการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มความเอาใจใส่ในการทำงานซึ่งตรงกับ Padawer (1976 : 1306 – A) ได้ทำการวิจัยพบว่าการผ่อนคลายความเครียดจะมีประสิทธิภาพในการอ่านมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณิน อนุมานราชชน ได้ทำการวิจัยพบว่า ผลของการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อจะทำให้มีความจำตัวเลขดีขึ้น และนัยนา เหล่าสุวรรณ (2525) ได้ทำการวิจัยพบว่าการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อจะมีผลทำให้ผลความวิตกกังวลได้ น้อย นุช เพ็ชรสุรสิทธิ์. (2542) ที่พบว่าการใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้ความวิตกกังวลของนักกีฬาสกิลลดลง เมื่อความวิตกกังวลของนักกีฬาลดลงจะทำให้การทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อดีขึ้น การประสานสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อดีขึ้น จึงทำให้ยิงประตู บาสเกตบอลได้แม่นยำ ชนกรณ์ การภักดี (2552) Harris and Harris (1984) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการกีฬาก็คือเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมโดยใช้จิตวิทยาการกีฬาก็จะช่วยให้พัฒนาทักษะได้ดียิ่งขึ้น และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษานี้ องค์ประกอบที่ทำให้ความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลภายใต้ความกดดันมีความแม่นยำขึ้นนั้น เกิดจากการที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและได้รับการฝึกทักษะการยิงประตูในรูปแบบต่าง ๆ จากข้อมูลที่ได้นี้สามารถจะนำมาพัฒนาแบบการฝึกให้เหมาะสม และนำไปพัฒนาความสามารถของนักกีฬาสกิลบาสเกตบอล เพื่อที่จะทำให้นักบาสเกตบอลมีประสิทธิภาพในการยิงประตูบาสเกตบอลได้อย่างแม่นยำอีกด้วย ส่วนเรื่องของการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลนั้น ในงานวิจัยนี้ยังไม่เห็นผลชัดเจน เนื่องจาก เป็นการจำลองสถานการณ์ให้เกิดความกดดันไม่ได้เกิดจากความกดดันจากการแข่งขันจริงจึงไม่เพียงพอที่นักกีฬาจะเกิดความกดดันทำให้เกิดความไม่แตกต่างขึ้น น่าจะมีงานวิจัยอื่นที่กระทำในสถานการณ์การแข่งขันจริง ย่อมจะให้ผลได้ดีกว่านี้

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ควรนำการฝึกโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการฝึกได้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้กับสถานการณ์การแข่งขันจริง



### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย.  
กรุงเทพฯ : ปิยอนด์บลอสซิ่ง
- ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2553). ความวิตกกังวลในการกีฬา. สาร  
วิทยาศาสตร์การกีฬา. 10(120) : 12-14
- จิตติมา ทองศิริ. (2545). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด ของนิสิตโครงการ  
เพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2532). การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษา  
วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. ปรินญา  
ณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณรงค์ คงสมปราษฎ์. (2534). ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการ  
ยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- จิตวิมล สุขป้อม. (2545). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลาย  
กล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน  
มักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). การจัดการความเครียด. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
วิทยาศาสตร์การกีฬาเรื่องการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่  
21 ระหว่างวันที่ 2-6 สิงหาคม 2542. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.  
\_\_\_\_\_. (2553). การจัดการความเครียด. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 11(126) : 2-5.
- ชนกรณ การภักดี. (2552). ผลของความเหนื่อยที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล.  
ปรินญาณิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.
- นิติไทย นัมณฉัตร. (2542). การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้  
สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัย  
นาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ  
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นคร ศรีสุข. (2540). การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ. แถบเสียงตลับ. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข.

- นันทนา คำมูล. (2545). ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปี. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- น้องนุช เพ็ชรสุรสิทธิ์. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์การแข่งขันกีฬานักกีฬานอกมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปรินญาณิพนธ์ วท.บ. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นัยนา บุปวงษ์. (2538). ความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษา กรมพลศึกษา และการแข่งขันคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต 7. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บันเทิง เกิดปรำรงค์. (2539). ผลงานการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในนักกีฬาวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ปราณี อยู่ศิริ. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัยและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับงานและตนเองที่มีต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. (2547). ความเครียดในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2530). คู่มือกับนักจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สยามรัฐ.
- ศิริพร จีรวัฒน์กุล. (2530). การช่วยเหลือนักเรียนที่ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช. วารสารแนะแนว. กรุงเทพฯ.
- ศักดิรินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบสอบถาม CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. (2537). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมรรถชัย น้อยศิริ. (2526). ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล. ปรินญาณิพนธ์. □ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์
- สุพิตร สมานีโต. (2538 ก). จิตวิทยาการกีฬาในประเทศไทย. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา



- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- สุวรรณิน อนุมานราชชน. (2523). *ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำ*  
*ตัวเลข*. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Andersen, M.B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Human Kinetics. Printed in United States  
 of America, America.
- Arch Gen Psychiatry - Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV  
 Disorders in the National Comorbidity Survey Replication, June 2005, Kessler et al.  
 62 (6) : 617". <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/full/62/6/617>. Retrieved 2007-  
 12-21.
- Blackwell, Andrea Jill. (1994). *Effect of Hassles, Stressful Situations in Basketball, State Anxiety, Trait Anxiety and Distractions on Performance in Basketball*, Queen's  
 University at Kingston. Canada.
- Burton, D. (1998). *Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety  
 Performance Relationship*. Journal of Sport and Exercise Psychology. 10 : 45-61.
- Chun, E.B. (2003). *The study on anxiety of skin scuba divers in Korea*. Journal of Asian  
 Society for Physical Education and Sport, 1 : 8-10
- Cloeman, Steven Robert. (1990, December). "Effect of Progressive Muscle Relaxation and  
 Meditation on State Anxiety in Disurbed Children and Adolescent", *Dissertation  
 Abstracts International*. 9(3) : 10-13.
- Ding, X. (1990). "Qigong's Function of Relieving the Top Athletes of their Fatigue". Better  
 Life Through Sports 1990 Asian Games Scientific Congress Abstracts. (November  
 1990) : 682.
- Giobao Yang. (1995). "An Investigation of Relationship Among Self – Confidence, Self –  
 Efficacy, Competitive Anxiety and Sport Performance" *Dissertation Abstracts*.
- Harris, D.V. and Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology :  
 Mental Skills for Physical People*. Leisure Press, New York.
- Harlen, S. H. (1976). "The Effects of Psychophysiological Relaxation upon Selected Learning  
 Tasks in Urban Elementary School Children". *Dissertation Abstracts International*.  
 36 (February 1976) : 5140-A.
- Kiselica, Mark Smyth. (1988). "Anxiety Management Primary Prevention Program For  
 Adolescent", *Dissertation Abstracts International*.
- Lance, James W. (1982). *Mechanism and Management of Headach*. London : Butterworth  
 Scientific.

- Lee, D.S. (1990). "*The Effects Mental Training on Shooting Performance and Anxiety Level*". Better Life Through Sports 1990 Asian Games Scientific Congress Abstracts. (November 1990) : 704.
- McLaughlin K; Behar E, Borkovec T (August 25, 2005). "Family history of psychological problems in generalized anxiety disorder". *Journal of Clinical Psychology* 64 (ฉบับที่) : 905–918
- Morris, Tony & Summers, Jeff. (2004). *Sport Psychology Theory Application and Issues*. 2 ed. Australia: John Wiley & Sons Australia.
- Mostofsky, D.I. (1976). *Behavior Control and Modification of Physiological Activity*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
- Padawer, D. D.(1977). *Reading Performance of Relaxation Trained Children*. Dissertation Abstracts International. 37 (September 1977) : 1306-A.
- Perreault, Stephanie. (1994). "*A Test of Multidimensional Anxiety Theory with Basketball Player*". Dissertation Abstracts International.
- Rivera, E. (1978). *An Investigation of Effects for Relaxation Training on Attention to Task and Impulsivity Among Male Hyperactive Children*. Dissertation Abstracts International. 39 (November 1978) : 2841-A.
- Stephen, B., and S. Attila. (2003). *Anxiety and Performance: Examining the effect of heightened anxiety on golf putting*. Retrieved May 23, 2004, from <http://www.dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburke/su01p3.htm/>.
- Taylor. J.A. (1953). A Personality Scale Of Manifest Anxiety.
- Wallace R.K. and H. Benson. (1972). *The Physiology of Meditation*. Scientific American, New York.
- Wilson, Mark R.; Vine, Samuel J.; & Wood,Greg. (2009). *The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting*. *Journal of sport & Exercise Psychology*. 31: 152-168.
- Weinberg,Robert S.; & Gould, Daniel. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4 ed. United States : Human Kinetics.



## ภาคผนวก ก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นคร ศรีสุขโข. 2542) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศ

### วิธีดำเนินการ

1. สร้างความรู้จักคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนโดยผู้วิจัยแนะนำตัวเองนักเรียนแนะนำตัวเองเปิดโอกาสให้กลุ่มสนทนาเรื่องทั่วๆ ไปสักครู

2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลาย โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญๆ ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและขอร่วมมือให้นักเรียนเผยแพร่วิธีการฝึกจนกว่าจะฝึกครบโปรแกรมซึ่งมีทั้งหมด 10 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเกิดการพัฒนาก็ต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ตามระยะเวลาที่กำหนด

## การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### สัปดาห์ที่ 1

#### ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

##### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วน ตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง ต้นขา แขน และต้นแขน เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย สูดหายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดูโดยฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้าๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้นกดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่องๆ และการแผ่ขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองออกห่างพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วมือเครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั้งบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบนิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัวให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวาง

แขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

**ต้นแขน** เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเกรียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้น เหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเกรียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ ค่อยๆ วางแขนทั้งสองลงข้างลำตัว ให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ สูดลมหายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

## การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### สัปดาห์ที่ 2

#### ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยสอบถามผลการฝึกในครั้งที่แล้ว นักเรียนพร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป

ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง และคอ เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ายเกรียดมากแล้วจึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดู โดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

**หัวไหล่** ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเกรียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกว่ายเกรียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเกรียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่นๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้าๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ทุกๆ ขณะจนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริง ด้วยตนเอง

**หน้าอก** เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ายเกรียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายตัวอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึกๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาตอยหน้าท้องกลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่น ได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้าๆ หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อยๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อยๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละชั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกันที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกคลายนี้อยู่ที่บริเวณสักรูแล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่กับกล้ามเนื้อสักรู พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วยหายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้ง จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น

## การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### สัปดาห์ที่ 3

#### ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว ของนักเรียนพร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามก่อนที่จะมีการสาธิตในขั้นต่อไป

ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตา เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อออกช้าๆ จนรู้สึกผ่อนคลาย หายใจลึกๆ 2 – 3 ครั้ง อยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จึงค่อยๆ ลืมตาขึ้น จากนั้นให้นักเรียนดำเนินการฝึกสาธิตกลับให้ผู้วิจัยดู โดยให้ฝึกตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดู และฝึกตามคำบรรยายของผู้วิจัยดังต่อไปนี้

ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ให้ความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณหน้า

ตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว ให้ค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็วและหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อยๆ กระทำทีละขั้นทีละตอน ค่อยๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ามีได้จึงค่อยเพิ่มให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณโหนกแก้ม และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มริมฝีปากทั้งสองให้แนบแน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อยๆ ผ่อนคลายอย่างช้าๆ ปลอ่ยให้ริมฝีปากเผยออกเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย หายใจลึกๆ สัก 2 – 3 ครั้งแล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อยๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้าๆ

## การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

### สัปดาห์ที่ 4 – 10

ฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนลำตัวก่อนหลังจนครบทุกส่วน

#### วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่แล้ว เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามก่อนที่จะมีการฝึกทบทวนตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนสุดท้าย

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ครั้งที่ 4 – 10 ผู้วิจัยจะดำเนินการฝึกโดยให้นักเรียนปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา จากนั้นให้นักเรียนทบทวนการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนตามวิธีการที่เคยฝึกมาแล้ว โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ





## ภาคผนวก ข

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R) ที่สร้างขึ้นโดย ค็อกซ์ มาร์เตนส์ และรัสเซล (2003) ซึ่งผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือ โดยอ้างอิงข้อคำถามในแต่ละข้อจากแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับเดิม ซึ่ง ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ได้แปลเป็นฉบับภาษาไทยไว้ และทำการตัดข้อคำถามให้สอดคล้องตามแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับใหม่ แบบทดสอบมีทั้งหมด 17 ข้อ ซึ่งวัดความวิตกกังวล 3 ด้าน คือ

ความวิตกกังวลทางกาย ประกอบด้วย ข้อ 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17

ความวิตกกังวลทางจิต ประกอบด้วย ข้อ 2, 5, 8, 11, 14

ความเชื่อมั่นในตนเอง ประกอบด้วย ข้อ 3, 7, 10, 13, 16

การคิดคะแนนให้อาคะแนของแต่ละข้อในแต่ละด้านบวกกัน แล้วนำผลที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และคูณด้วย 10 จะได้ผลออกมาเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงของคะแนนจะอยู่ที่ 10 – 40 ซึ่งเกณฑ์ของคะแนนเป็นดังนี้

คะแนน 10 – 19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

คะแนน 20 – 30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง

คะแนน 31 – 40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

(Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 : CSAI – 2R)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อ.....อายุ.....ปี

เพศ.....ชนิดกีฬา.....

สถาบัน.....

ระดับการแข่งขันสูงสุด (เลือกคำตอบที่เป็นการแข่งขันในระดับสูงสุดของท่านเพียงคำตอบเดียว)

( ) กีฬาโอลิมปิก

( ) กีฬาเอเชียนเกมส์

( ) กีฬาซีเกมส์

( ) กีฬาแห่งชาติ

( ) การแข่งขันชิงแชมป์โลก

( ) ชิงแชมป์ประเทศ

ไทย

( ) กีฬานักเรียน

( ) กีฬาเยาวชนแห่งชาติ

( ) กีฬา

มหาวิทยาลัย

( ) กีฬาจังหวัด

( ) อื่นๆ .....

ความสำเร็จสูงสุดในการเล่นกีฬา.....



แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2R)

คำแนะนำ : ข้อความต่างๆ ข้างล่างนี้เป็นคำกล่าวที่นักกีฬาใช้อธิบายความรู้สึกของเขาก่อนการแข่งขัน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✕ ลงในหมายเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพื่อบ่งชี้ว่าขณะนี้ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง คำตอบจะไม่มีข้อถูกผิด อย่าใช้เวลานานมากเกินไปในแต่ละข้อความ ให้เลือกคำตอบซึ่งสามารถอธิบายความรู้สึกของท่าน ในขณะนี้

|                                                                                 | ไม่เลย | บ้าง | ปานกลาง | มาก |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|------|---------|-----|
| 1. ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดผวาว้าวุ่น                                                 | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 2. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรก็ได้ที่ไม่ดีเท่าที่ควรในการแข่งขัน                     | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง                                        | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 4. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าร่างกายของข้าพเจ้าตึงเครียด                                 | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 5. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรก็ได้                                                   | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 6. ข้าพเจ้ารู้สึกปั่นป่วนในท้อง                                                 | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 7. ข้าพเจ้านั้นเฝ้าระวังว่าข้าพเจ้าสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย                 | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 8. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรก็ได้ที่ควบคุมตนเองไม่ได้ภายใต้ความตึงเครียด            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 9. หัวใจของข้าพเจ้ากำลังเต้นเร็วขึ้น                                            | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 10. ข้าพเจ้านั้นเฝ้าระวังว่าจะเล่นได้ไม่ดี                                      | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 11. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรก็ได้ที่ไม่ดี                                          | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 12. ข้าพเจ้ารู้สึกง่วงในท้อง                                                    | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 13. ข้าพเจ้านั้นเฝ้าระวังเพราะได้มองเห็นภาพในใจว่าตนเองประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 14. ข้าพเจ้าจะลงมือทำอะไรก็ได้ที่ผู้อื่นผิดหวังเกี่ยวกับการเล่นของข้าพเจ้า      | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 15. มือของข้าพเจ้าเปียกชื้น                                                     | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 16. ข้าพเจ้านั้นเฝ้าระวังว่าจะผ่านพ้นความกดดันไปได้ด้วยดี                       | 1      | 2    | 3       | 4   |
| 17. ข้าพเจ้ารู้สึกร่างกายอึดอัด ตึงเครียด                                       | 1      | 2    | 3       | 4   |

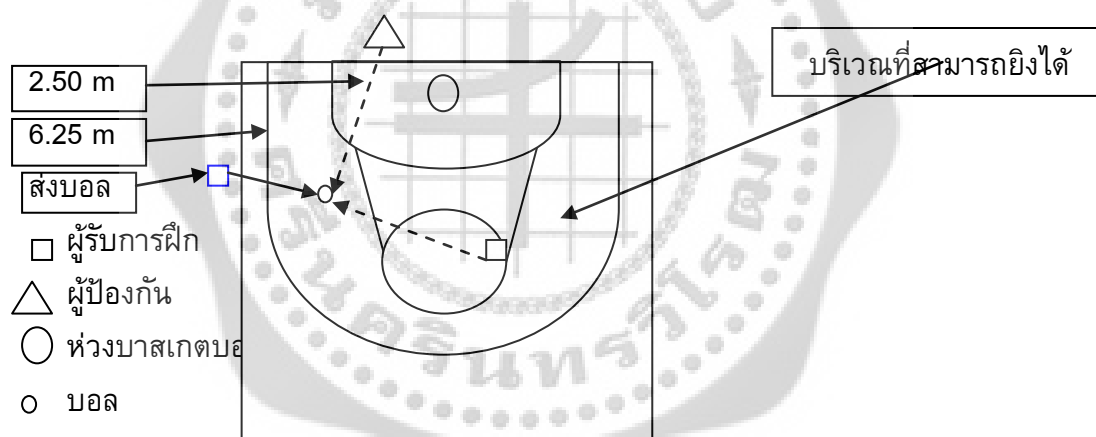
### ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูภายใต้ความกดดันในสถานการณ์จริงกีฬา

บาสเกตบอล

1. ให้ผู้ช่วยฝึกยืนอยู่บริเวณเส้นเส้นข้างสนาม
2. ผู้ตั้งรับจะยืนอยู่บริเวณเส้นหลังสนาม โดยผู้ตั้งรับจะต้องเป็นนักกีฬาโรงเรียน
3. ให้ผู้ช่วยฝึกส่งลูกบาสเกตให้แก่ผู้ทดสอบและต้องยิงประตูตรงบริเวณไม่ต่ำกว่าระยะ 2.50 เมตรจากห่วงและไม่เกินระยะ 6.25 เมตรหรือเส้น 3 คะแนน
4. ผู้รับการทดสอบเมื่อรับลูกแล้วให้ผู้ตั้งรับวิ่งเข้ามาป้องกันในบริเวณที่กำหนดไว้ให้ทำการเล่นบาสเกตบอลแบบ 1:1 กับผู้ป้องกันโดยให้ยิงประตูในบริเวณที่กำหนดไว้ภายในเวลา 5 วินาที
5. ให้ยิงประตูโดยมีผู้เล่นที่เป็นนักกีฬาโรงเรียนคอยสกัดไว้ โดยการทดสอบแต่ละครั้งจะเปลี่ยนผู้สกัดทุกครั้ง
6. ยิงประตูจำนวน 10 ลูก
7. นับคะแนนจากลูกที่ลงห่วง

1:1



## ภาคผนวก

แบบฝึกการยิงประตูบาสเกตบอล อ้างอิงจาก นายสหะชัย แสงสุนทร (2552)

### การยิงประตูมือเดียว

1. ผู้เล่นยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ ยืนเท้าหน้า และเท้าตาม (ยิงด้วยมือขวา) ให้เท้าขวาอยู่หน้า โดยยืนให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนเท้าซ้ายที่อยู่ด้านหลังให้ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย
2. ตั้งมือที่ใช้ยิงขึ้นระดับไหล่ มืออีกข้างหนึ่งประคองด้านข้างของลูกบอล
3. ตามองตรงไปยังห่วงประตู ย่อเข่าลงเล็กน้อย ส่งแรงจากเท้า หัวไหล่และอาศัยแรงจากการหักข้อมือ การสปริงของนิ้วมือ โดยให้ลูกบอลลอยโค้งลงในห่วงประตู
4. ลักษณะของลูกจะหมุนกลับเล็กน้อย ใช้นิ้วบังคับลูกบอลให้ลอยสูงโค้งไปตามทิศทาง ที่ต้องการ แขนที่ยิงประตูเคลื่อนที่ตามทิศทางที่ยิงลูกบอลออกไป



ภาพ 1



ภาพ 2



ภาพ 3



ภาพ 4



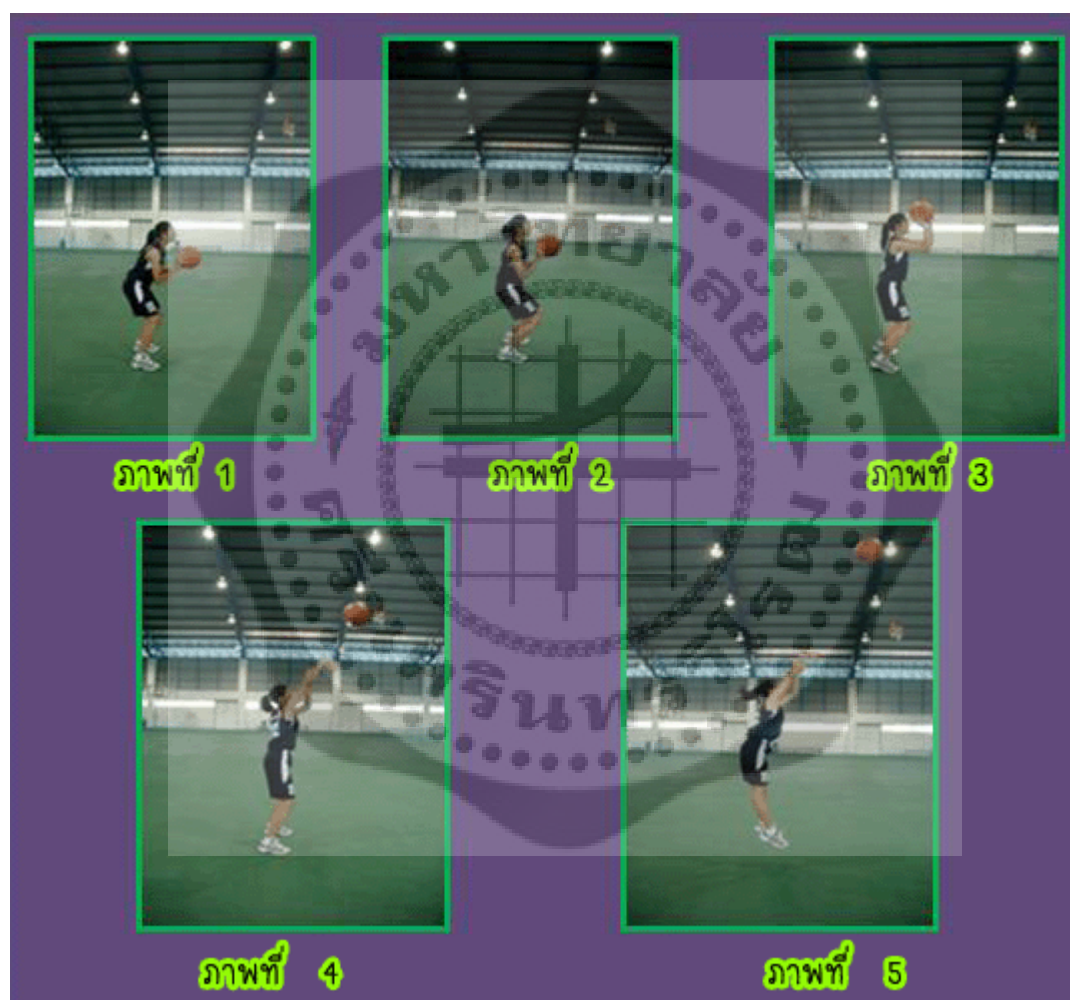
ภาพ 5



ภาพ 6

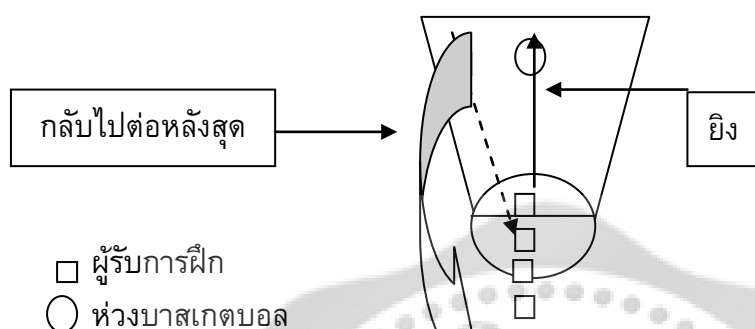
### การกระโดดยิงประตู

1. ผู้เล่นยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าเหลื่อมล้ำกันเล็กน้อย สายตามองที่ ห่วงประตู
2. ย่อเข้าและย่อตัวลงพอดนัดเพื่อตั้งลูกบอลตามท่าที่ผู้ยิงนัด (มือเดียวหรือสองมือ)
3. กระโดดขึ้นให้ตัวลอย ขณะที่ตัวลอยนิ่งแล้วให้ส่งแรงจากหัวไหล่ แขน และมือที่ถือ ลูกบอล ผลักลูกบอลให้ลอยโค้งออกไปลงห่วงประตู ตามทิศทางที่ต้องการ
4. ขณะที่ยิงแล้ว ลำตัว แขนควรเหยียดตรงใช้นิ้วมือบังคับลูกบอลให้ไปตามทิศทาง ที่ต้องการ เมื่อยิงแล้วขณะลงสู่พื้นลงด้วยปลายเท้าแล้วย่อเข้าเล็กน้อย เพื่อลดแรงกระแทกของเท้ากับพื้น



### ยิงประตูที่เส้นโทษ

1. ให้ผู้ฝึกแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นแถวตอน สองแถวเท่า ๆ กันหน้าเส้นโยนโทษ
2. ใช้ลูกบอลแถวละ 1 ลูก เริ่มเล่นจากคนที่ 1 ของ แต่ละแถวยิงประตู เมื่อยิงประตูแล้ว ให้วิ่งไปเก็บ ลูกบอลแล้วส่งให้คนที่ 2 จากนั้นไปต่อท้ายแถว
3. คนที่ 2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 จนครบทุกคน





## ภาคผนวก จ

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                        |                                           |
|------------------------|-------------------------------------------|
| 1. อ.พลศิลป์ หวังกิจ   | โค้ชบาสเกตบอล<br>โรงเรียนสวนกุหลาบนนทบุรี |
| 2. อ.กิตติวัฒน์ แฝงสภา | โค้ชบาสเกตบอล<br>โรงเรียนปทุมคงคา         |
| 3. อ.นิรมล ชัยงาม      | โค้ชบาสเกตบอล<br>โรงเรียนสุราษฎร์ธานี     |





ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                      |                                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ ชื่อสกุล        | นายทวิกานต์ อมฤตรส                                                                                         |
| วัน เดือน ปีเกิด     | 02 ธันวาคม 2527                                                                                            |
| สถานที่เกิด          | อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี                                                                             |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | 11/3 ถนนราษฎร์บำรุง ซอย 4 ตำบลตลาด<br>อำเภอเมือง<br>จังหวัดสุราษฎร์ธานี                                    |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | -                                                                                                          |
| ประวัติการศึกษา      |                                                                                                            |
| พ.ศ. 2540            | สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 6<br>โรงเรียนอนุบาลสุราษฎร์ธานี<br>จังหวัดสุราษฎร์ธานี                  |
| พ.ศ. 2543            | สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3<br>โรงเรียนสุราษฎร์ธานี<br>จังหวัดสุราษฎร์ธานี                        |
| พ.ศ. 2546            | สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6<br>โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี<br>จังหวัดสุราษฎร์ธานี                   |
| พ.ศ. 2549            | สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี<br>วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                |
| พ.ศ. 2555            | สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท<br>วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต<br>สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |