

ผลของโปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ ที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนของกีฬาวอลเลย์บอล

พัชรียา เพ็งโหมด* ธาตุณี ปลื้มสำราญ จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

*Corresponding author

E-mail address: may_patchareeya@hotmail.com

รับบทความ: 5 มกราคม 2565

แก้ไขบทความ: 7 มิถุนายน 2565

ตอบรับบทความ: 21 มิถุนายน 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนของกีฬาวอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำ ในการเสริมฟลูมือนและแบบทดสอบความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และสถิติทดสอบแบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.33 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.13 26.33 และ 30.33 คะแนน ตามลำดับ ถือว่านักกีฬามีทักษะ การเสริมฟลูมือนบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก และผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 4.208 4.631 และ 4.832 ตามลำดับ จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกเสริมฟลูมือนบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟลูมือน ของกีฬาวอลเลย์บอลสามารถช่วยเพิ่มความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนของนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ได้

คำสำคัญ: ความแม่นยำในการเสริมฟลูมือนบนกีฬาวอลเลย์บอล, การพูดกับตนเอง, การรวบรวมสมาธิ

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

Patchareeya Pengmod^{*}, Thawuth Pluemsamran, Jaruwat Sattayanuruk

Physical Education and Sports Major, Faculty of Education, Thailand National Sports University, Chiang

Mai Campus

*Corresponding author

E-mail address: may__patchareeya@hotmail.com

Received: Jan 5, 2022

Revised: Jun 7, 2022

Accepted: Jun 21, 2022

Abstract

This research is a Quasi Experimental Research. The purpose was to study and compare the effect of over-hand training program with self-talk and concentration affecting volleyball serving accuracy between Control Group and Experimental Group. The samples were male volleyball players of the Thailand National Sports University, Chiang Mai Campus: 30 persons, divided into control group and experimental group, 15 persons each for 8 weeks and taking the test before and after the 4th, 6th and 8th weeks of training. The research used in the study was over-hand serve training program with self-talk and concentration affecting volleyball serving accuracy and the ball-serving accuracy test. The over-hand data were analyzed using mean ($\bar{x}$), standard deviation (S.D.), One-Way ANOVA, repeated measurement and independent t-test.

It was found that the results of the test for the accuracy of the over-hand of the experimental group; the mean scores before training were 18.33 points. After the 4th, 6th and 8th weeks of training, the mean was 24.13, 26.33 and 30.33 points, respectively. The athletes had higher over-hand service skills after training than before training and the results of the comparison of the accuracy of over-hand serve between the control group and the experimental group showed that before training the control group and the experimental group were not different. After the 4th, 6th and 8th weeks of training, the control and experimental groups were significantly different at the .01 level, with the test statistical values of 4.208, 4.631 and 4.832, respectively. So it can be concluded that effect of over-hand training program with self-talk and concentration affecting volleyball serving accuracy could increase over-hand serve accuracy of male volleyball players, Thailand National Sports University, Chiang Mai Campus.

Keywords: over-hand serve accuracy of volleyball, self-talk, concentration

บทนำ

ในปัจจุบันกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอีกหนึ่งชนิดกีฬายอดนิยม มีแบบแผนและวิธีการเล่นที่สลับซับซ้อน จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในระดับชาติและระดับนานาชาติทุกนัด จะมีผู้ให้ความสนใจและเข้าชมกีฬานี้อย่างมากมาย ซึ่งการแข่งขันจะมีความตื่นเต้น เร้าใจ สนุกสนาน รูปแบบการเล่นหลากหลาย รวมถึงแผนการรุกและการรับของทีมที่ดี เพราะมีผู้ฝึกสอน บุคลากรที่มีความรู้และความสามารถร่วมกันพัฒนาในทุก ๆ ด้าน และได้รับการสนับสนุนจากทั้งภาครัฐและเอกชน พร้อมขยายการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลในระดับรุ่นอายุต่าง ๆ ออกไปสู่ทุกภูมิภาคของประเทศไทยเพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ เยาวชนทั่วประเทศได้เข้าถึงกีฬาวอลเลย์บอลมากยิ่งขึ้น เป็นการคั่นหานักกีฬาวอลเลย์บอลที่จะเป็นกำลังสำคัญของทีมชาติไทยในอนาคต และเข้าสู่การแข่งขันระดับนานาชาติต่อไป

สำหรับในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้จัดการแข่งขันกีฬาสถาบันศึกษาเกมส์ โดยมีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติทั้ง 17 วิทยาเขต ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันในชนิดกีฬาต่าง ๆ เพื่อคัดเลือกเป็นตัวแทนของทีมมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ สำหรับผลการแข่งขันในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2561-2562) ของนักกีฬาวอลเลย์บอลชายสังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ยังไม่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน จากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนพบว่า ปัญหาอย่างหนึ่งที่พบในการแข่งขัน คือ ปัญหาการเสิร์ฟลูกของนักกีฬา นอกจากนักกีฬาต้องทำหน้าที่ในแต่ละตำแหน่งแล้ว ทักษะที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้นและเป็นทักษะแรกที่มีความสำคัญมากอีกทักษะหนึ่งเมื่อเป็นฝ่ายรุก คือ ทักษะการเสิร์ฟ จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง สามารถทำคะแนนให้ทีมประสพชัยชนะได้หรืออาจประสพความพ่ายแพ้ได้เช่นกัน ถ้าลูกเสิร์ฟลูกนั้นขาดประสิทธิภาพ การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพจะสามารถชิงความเป็นฝ่ายคุมเกมการเล่นได้ สามารถทำลายยุทธวิธีการเล่นของฝ่ายตรงข้าม สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตอบโต้ สามารถทำความเข้าใจให้ฝ่ายตรงข้าม อันเป็นการทำลายขวัญและจิตใจของคู่แข่งให้เกิดความวุ่นวาย ขาดความสามัคคีในการรุกได้ทางหนึ่งด้วย (Mairat, 2008). ทักษะการเสิร์ฟในกีฬาวอลเลย์บอลมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างและทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน ซึ่งทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนเป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน เพราะลูกบอลที่เสิร์ฟมีความรุนแรงและรับได้ยาก จะเป็นผลดีต่อฝ่ายเสิร์ฟและการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบัน การเสิร์ฟนั้นมีความสำคัญมาก เนื่องจากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลมีระบบการนับคะแนนแบบ Rally point คือ เสิร์ฟลูกเสียเท่ากับการเสียคะแนนและเสียสิทธิ์การส่งลูกให้กับฝ่ายตรงข้าม มีการบันทึกสถิติ วิเคราะห์การเล่นลูกออกมาในรูปแบบของเปอร์เซ็นต์ จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับนานาชาติ ในกีฬาโอลิมปิกที่ผ่านมา (best server) ได้แก่ Aces หมายถึง การเสิร์ฟได้แต้ม Faults หมายถึง เสิร์ฟเสีย และ Serve hits หมายถึง เสิร์ฟแล้วไม่ได้แต้ม (Thailand Volleyball Association, 2021) ทั้งนี้ นักกีฬาจึงจำเป็นต้องฝึกเสิร์ฟลูกมือบนให้มีความชำนาญและมีประสิทธิภาพ ไม่ใช่เพียงเสิร์ฟลูกให้ข้ามตาข่ายเท่านั้น เนื่องจากการเสิร์ฟลูกมือบน ต้องมีความแม่นยำและสามารถทำคะแนนจากการเสิร์ฟลูกหรือสร้างความหนักใจให้กับทีมฝ่ายตรงข้ามได้ นอกจากนักกีฬาต้องให้ความสำคัญกับทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนแล้ว สมรรถภาพทางจิตใจก็มีความสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบนของนักกีฬาให้สูงขึ้น ดังนั้น นักกีฬาจะต้องมีสมรรถภาพทางจิตใจเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สิ่งเหล่านี้จะเสริมสร้างและคงสภาพประสิทธิภาพของการเสิร์ฟลูกไว้ได้ดี (Sanguanpong, 2000; Sinlapawittayakul, 2001; Pootijan, 2004)

Suwantada (2005) ได้กล่าวไว้ว่า การที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุด มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะการเล่นกีฬา จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคทางจิตวิทยา การกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี พ.ศ. 2553 พบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาระกื่อนำไปใช้มากที่สุด คือ การพูดกับตนเอง และการรวบรวมสมาธิ ซึ่ง Jantaruthai (1999) ได้กล่าวไว้ว่า การพูดกับตนเองมีความสำคัญในการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่กำหนดความสามารถและความสำเร็จของนักกีฬาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ผิด เพิ่มความเชื่อมั่น และช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ และ Boonweerabut (1998) ได้กล่าวว่า การรวบรวมสมาธิมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและ แข่งขันกีฬา องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิ คือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งเกิดมาจากความคิด ความรู้สึกผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ และอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่ดี (Kwuanboonjan, 1998; Department of Physical Education, 2014)

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

การฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาส่วนใหญ่จะมุ่งฝึกหรือเตรียมด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ซึ่งยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น การพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการเติมพลังงานด้านบวก การเพิ่มความเชื่อมั่นและช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์เวลากำลังตั้งใจจะทำอะไรสักอย่างหรืออยากจะทำตัวเองในบางสิ่ง การพูดในเรื่องนั้น ๆ แบบออกเสียง ไม่ใช่เรื่องแปลกหรือบางครั้งเป็นคำพูดที่ช่วยย้ำให้นักกีฬามีสมาธิกับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ช่วยปลูกเร้าอารมณ์ให้ตั้งใจหรือแน่วแน่ ช่วยลดความเครียด ความกดดัน ความตื่นเต้น ความกระวนกระวาย และการมีสมาธิเป็นการฝึกการซ้อมในใจ เพื่อควบคุมตนเองให้ผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสมาธิหรือความนิ่งเป็นการนั่งทางความคิด อารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะส่งผลทำให้เสียสมาธิในการแข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง สมาธิจึงหมายถึงการรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำโดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเพลง เสียงนกหวีดจากผู้ตัดสิน เป็นต้น และทั้ง 2 เทคนิคนี้เป็นเทคนิคที่ปฏิบัติได้ต่อเนื่องกันที่จะให้เกิดความนิ่งที่ศูนย์กลาง คือ ใช้คำพูดหรือสิ่งใด ๆ เป็นการให้สัญญาณ (cues) ที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา ซึ่งเป็นการใช้คำพูด และรับรู้ทางกลไก (kinesthetic) ที่จะทำให้เกิดสมาธิหรือเรียกสมาธิ และความตั้งใจกลับมาในขณะที่ทำการเสิร์ฟลูกมือบนให้ประสบผลสำเร็จ องค์ประกอบและเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งผลทำให้การเสิร์ฟลูกมือบนของนักกีฬามีประสิทธิภาพและความแม่นยำมากยิ่งขึ้น (Department of Physical Education, 2014)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอลนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2564 เพื่อพัฒนาทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนให้มีความแม่นยำและส่งผลทำให้ทีมได้คะแนนจากการเสิร์ฟลูกมือบนมีโอกาสประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้นและเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้นำโปรแกรมการฝึกไปพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
- 2) เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทํารวจในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ TNSU-EDU 057/2564 ผ่านการรับรองเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2564 จำนวน 35 คน

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.4 (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้การทดสอบ ANOVA: Repeated Measures, within Factors และในการคำนวณได้กำหนดค่าอัลฟา (α) เท่ากับ 0.05 ค่าพาวเวอร์ ($1-\beta$) เท่ากับ 0.80 จำนวนการทดสอบ 4 ครั้ง (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 6 และ 8) ค่าขนาดอิทธิพล

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

ขนาดใหญ่มีค่าเท่ากับ 0.40 ซึ่งได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่น้อยกว่ากลุ่มละ 10 คน แต่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน มาทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟลูกมือบน โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟของ Volleyball Skill Assessment Test (VSAT) (Special Olympics. 2019: 13-14) เพื่อแบ่งกลุ่มเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยการเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย แล้วทำการจัดเข้ากลุ่มแบบจับคู่ (matching group) ถ้าคะแนนเท่ากันให้นำมาจับผลการจัดเข้ากลุ่มอีกครั้ง เพื่อจัดความสามารถของทั้ง 2 กลุ่ม ให้มีความสามารถใกล้เคียงกัน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย มีประสบการณ์เคยเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับจังหวัด สามารถเข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนได้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกด้วยความสนใจ

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยออกจากการวิจัย

เข้ารับการฝึกไม่ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หรือมีอาการบาดเจ็บจากการฝึก และหากผู้ใดมีความประสงค์ขอลถอนตัวออกจากการฝึกสามารถยุติการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนใช้หลักการและทฤษฎีของของ Kamsook (2000) การพูดกับตนเองใช้หลักการและทฤษฎีของ Jantaruthai (1999) และการรวบรวมสมาธิใช้หลักการและทฤษฎีของ Boonweerabut (1998)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของ Volleyball Skill Assessment Test

นำโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการฝึก และทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยได้ค่าเท่ากับ 1.00 จากนั้นนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อเป็นการศึกษานำร่อง (Pilot Study) ของโปรแกรมการฝึก ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ชี้แจงขั้นตอนการดำเนินงานให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทราบเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิและโปรแกรมการฝึกแบบปกติ อธิบายและสาธิตการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกโดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบของ VSAT ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึก

2. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทราบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย และลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสนใจในหนังสือแสดงความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการฝึก โดยทดสอบการเสิร์ฟลูกมือบนกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 คน โดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของ VSAT ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่ดีที่สุด

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล

EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING

VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

4. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึก โดยกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล และกลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมแบบปกติ โดยทั้ง 2 กลุ่ม จะทำการฝึกช่วงระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.30-18.00 น. โดยก่อนและหลังทำการทดสอบหรือฝึกทุกครั้ง ผู้เข้าร่วมทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ต้องทำการอบอุ่นร่างกาย 15 นาที

โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล เป็นการเพิ่มเทคนิคจิตวิทยาการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิเข้ามาในโปรแกรม ในการฝึกแต่ละสัปดาห์จะเป็นการเพิ่มงานและเพิ่มระยะเวลา ก่อนการเริ่มต้นฝึกโปรแกรม ผู้วิจัยได้แนะนำ อธิบายความสำคัญ และจุดประสงค์ของการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้ ให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเข้าใจ เพื่อปรับการรับรู้และทัศนคติของผู้เข้าร่วมการฝึก

สัปดาห์ที่ 1-2 ฝึกวิธีการพูดกับตนเองในห้องที่เงียบสงบ โดยการให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเขียนประโยคที่จะใช้พูดก่อนทำการเสิร์ฟลูก 3 ประโยค ลงในกระดาษ (ประโยคในเชิงบวก) ในกระบวนการฝึกพูดให้ผู้รับการฝึกเลือกประโยคที่ดีที่สุดที่ตนเองจะใช้ในการฝึกเสิร์ฟจริงมา 1 ประโยค การฝึกวิธีการรวบรวมสมาธิ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกหลับตา จินตภาพนึกถึงเหตุการณ์ในขณะกำลังกระทำการเสิร์ฟลูกของผู้รับการฝึกในอดีตว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และผู้วิจัยให้ผู้ฝึกเริ่มต้นนึกเหตุการณ์ที่กำลังกระทำการเสิร์ฟอีกครั้งโดยให้เพิ่มประโยคการพูดกับตนเองที่ผู้รับการฝึกได้เลือกไว้ แล้วสุดลมหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ เมื่อคิดว่าตนมีสมาธิพร้อมจะทำการเสิร์ฟลูกแล้ว ให้สมมติตั้งเป้าหมายจุดที่จะเสิร์ฟลูกไป และให้ผู้เข้าร่วมการฝึกจิตนาการเสิร์ฟลูกออกไปได้อย่างแม่นยำ

สัปดาห์ที่ 3-4 ฝึกการนำเทคนิคการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิมาใช้ก่อนทำการเสิร์ฟลูกมือบน โดยการปฏิบัติกับแบบฝึกจริง โดยผู้วิจัยได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเสิร์ฟลูก และสังเกตผู้เข้าร่วมการฝึกอย่างใกล้ชิด ให้ปฏิบัติครบทุกกระบวนการเพื่อสร้างความเคยชินในขั้นตอนการเสิร์ฟให้กับผู้รับการฝึกจนเกิดเป็นความชำนาญ

สัปดาห์ที่ 5-6 ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเสิร์ฟข้ามตาข่าย ระยะห่าง 9 เมตร จากง่ายไปหายากตามแบบฝึก

สัปดาห์ที่ 7-8 ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิก่อนทำการเสิร์ฟข้ามตาข่าย ระยะห่าง 9 เมตร จากง่ายไปหายากตามแบบฝึก

โปรแกรมการฝึกนี้เป็นการเพิ่มเหตุผล ความเข้าใจในการพูดกับตนเอง และฝึกการรวบรวมสมาธิให้มีความสงบนิ่ง และลึกซึ้ง นอกจากเพิ่มงานและเพิ่มระยะเวลาแล้ว ยังเป็นการฝึกจากง่ายไปหายากตามแบบฝึก ซึ่งในการแข่งขันจะมีระยะเวลาในการเสิร์ฟตามกติกาของวอลเลย์บอล ผู้ทำการเสิร์ฟต้องกระทำการเสิร์ฟในระยะเวลา 8 วินาที โดยผู้วิจัยได้ทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกเห็นความสำคัญในขั้นตอนก่อนการเสิร์ฟลูก ก่อนทำการเสิร์ฟลูกผู้เข้าร่วมการฝึกต้องปฏิบัติให้ครบทุกกระบวนการ โดยมีขั้นตอนในการพูดกับตนเองและมีการรวบรวมสมาธิก่อนกระทำการเสิร์ฟ เพื่อส่งผลทำให้ลูกวอลเลย์บอลที่เสิร์ฟออกไปมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น

5. ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 โดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของ Volleyball Skill Assessment Test (VSAT) ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกคะแนนที่ดีที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ทำการวิเคราะห์ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอลโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

2. ทำการทดสอบสมมติฐาน โดยการเปรียบเทียบข้อมูลภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในขั้นตอนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 สถิติที่จะใช้ในการทดสอบ คือ สถิติ One-Way ANOVA แบบ repeated measurement และเปรียบเทียบผลของการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สถิติที่จะใช้ในการทดสอบ คือ t-test แบบ independent

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	คะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล							
	ก่อนการฝึก		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มควบคุม	18.07	2.94	20.40	2.61	22.33	2.74	25.40	2.41
กลุ่มทดลอง	18.33	2.69	24.13	2.23	26.33	2.91	30.33	3.13

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการทดสอบความแม่นยำการเสิร์ฟลูกมือบนของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.33 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.13 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.33 คะแนน และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.33 คะแนน ถือว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำ ในการเสิร์ฟลูกมือบนก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
กลุ่มควบคุม	factor	429.60	1	429.60	94.65	**
	Error	63.55	14	4.54		
	รวม	556.15	15	434.14		
กลุ่มทดลอง	factor	929.28	1	929.28	91.67	**
	Error	141.92	14	10.13		
	รวม	1071.12	15	939.41		

**p<.01

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

จากตารางที่ 2 พบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผลการฝึกในแต่ละสัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8

กลุ่มตัวอย่าง	รายการ		ก่อนการฝึก	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม		$\bar{x}$	18.07	20.40	22.33	25.40
	ก่อนการฝึก	18.07		2.33**	4.27**	7.33**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	20.40			1.93**	5.00**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	22.33				3.07**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	25.40				
กลุ่มทดลอง		$\bar{x}$	18.33	24.13	26.33	30.33
	ก่อนการฝึก	18.33		4.80**	7.00**	11.00**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	24.13			2.20**	6.20**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	26.33				4.00**
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30.33				

**p<.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ถือว่ามีค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8

ระยะเวลาการทดสอบ	กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ก่อนการฝึก	กลุ่มควบคุม	15	18.07	2.94	0.266	.23
	กลุ่มทดลอง	15	18.33	2.69		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	กลุ่มควบคุม	15	20.40	2.61	4.208**	.00
	กลุ่มทดลอง	15	24.13	2.23		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	15	22.33	2.74	4.631**	.00
	กลุ่มทดลอง	15	26.33	2.91		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มควบคุม	15	25.40	2.41	4.832**	.00
	กลุ่มทดลอง	15	30.33	3.13		

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 กลุ่มควบคุมและ

กลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสถิติทดสอบที่เท่ากับ 4.208 4.631 และ 4.832 ตามลำดับ ถือว่านักกีฬาที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิ มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่านักกีฬาที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สรุปและอภิปรายผล

จากการสรุปผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบน พบว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 พบว่า นักกีฬาในกลุ่มทดลอง มีทักษะการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนแบบปกติได้ประยุกต์มาจากโปรแกรมการฝึกการเสิร์ฟลูกของ Kamsook (2000) ในรายการฝึกมีการฝึกตีลูกกระทบผนังและกับคู่ฝึก ในระยะ 3 เมตร 6 เมตร และ 9 เมตร เป็นการเน้นฝึกบังคับทิศทางของการเสิร์ฟลูกมือบนและบังคับทิศทางของการเสิร์ฟลูกให้ลงตามตำแหน่ง และช่องคะแนนที่กำหนดไว้ทั้งระยะใกล้-ไกล ซึ่งมีการฝึกในขั้นนำไปใช้ คือ การลงเล่นทีม ฝึกเสิร์ฟลูกเข้าหาผู้เล่นที่มีจุดอ่อนและฝึกเสิร์ฟเข้าหาผู้เล่นที่กำลังจะเปลี่ยนตำแหน่งการเล่น สอดคล้องกับหลักการฝึกความแม่นยำ ในการเสิร์ฟลูก ซึ่งการฝึกเสิร์ฟให้แม่นยำต้องใช้การกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้ลูกไปตกและพยายามให้เข้าเป้า (Beutelastahl, 1987; Yooktan, 1989) อีกทั้งโปรแกรมการฝึกฯ มีการเพิ่มงานโดยใช้การเพิ่มจำนวนเซตการฝึกในสัปดาห์ที่ 3 จากจำนวน 2 เซต เป็น 4 เซต สอดคล้องกับหลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา ปริมาณการฝึกซ้อมและโปรแกรมที่มีระยะเวลาในการฝึกสำหรับนักกีฬาที่มีรายการฝึกมีความเหมาะสมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับนักกีฬาประเภทที่ต้องการทักษะที่สมบูรณ์แบบ ซึ่งการเรียนรู้ของผู้ฝึกจากการปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องและความจำที่แม่นยำของการปฏิบัติจะถูกบันทึกไว้ในระบบความจำ และสิ่งที่บันทึกไว้สามารถเรียกกลับมาใช้ได้ อีก เมื่อมีความต้องการจึงทำให้ผู้ฝึกเกิดการพัฒนาความสามารถของทักษะที่ฝึกนั้น ได้ดียิ่งขึ้น และการฝึกความสามารถของทักษะสัปดาห์ละ 3 วัน มีความเหมาะสม ส่งผลทำให้ผู้ฝึกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และทักษะความสามารถของนักกีฬาที่ฝึก (Srilamad, 2004; Deachchaisri, 1999) ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงขึ้นทุกครั้ง

อย่างไรก็ตาม ในการฝึกของกลุ่มทดลองมีการฝึกพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิควบคู่กับโปรแกรมการฝึกแบบปกติ โดยในส่วนของการฝึกพูดกับตนเอง เป็นการเพิ่มเหตุผลและความเข้าใจในการพูดกับตนเองและฝึกการรวบรวมสมาธิให้มีความสงบนิ่งก่อนทำการเสิร์ฟลูกมือบน ซึ่งในการแข่งขันจะมีระยะเวลาในการเสิร์ฟตามกติกาของวอลเลย์บอล ผู้ทำการเสิร์ฟต้องกระทำการเสิร์ฟในระยะเวลา 8 วินาที หลังจากผู้ตัดสินที่ 1 ให้สัญญาณทำการเสิร์ฟ การฝึกพูดกับตนเอง ผู้วิจัยได้ทำการฝึกในห้องที่เงียบสงบ โดยการให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนประโยคที่จะใช้พูดก่อนทำการเสิร์ฟลูก 3 ประโยค ลงในกระดาษ (ประโยคในเชิงบวก) เนื่องจากถ้านักกีฬาพูดกับตัวเองในเชิงบวก ในเชิงที่สร้างความหวัง ก็จะส่งผลให้นักกีฬามีกำลังใจ จัดการกับความเครียด ความกดดันได้ดี แต่ถ้าพูดกับตัวเองในเชิงลบ จะทำให้ปัญหายิ่งเกิดขึ้นหรือยิ่งกดดันมากยิ่งขึ้น การพูดกับตัวเองเชิงบวกจะทำให้นักกีฬามีกำลังใจ อีกทั้งยังเป็นการระบายความเครียด ความกดดันออกไป และช่วยให้ไม่ท้อถอยใจ ในกระบวนการฝึกพูด ผู้วิจัยให้ผู้รับการฝึกเลือกประโยคที่ดีที่สุด ที่ตนเองจะใช้ในการฝึกเสิร์ฟจริงมา 1 ประโยค ฝึกพูดซ้ำ ๆ 5-10 รอบ ฝึกอย่างสม่ำเสมอ จึงจะค่อย ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเทคนิคในการพูดกับตนเองเป็นการพูดย้ำและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีช่วยเตรียมจิตใจก่อนการแข่งขัน เป็นไปตามหลักการและทฤษฎีของ Boonweerabut (1998) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพูดกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยพัฒนาความรู้สึกที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งความคิดมีผลต่ออารมณ์ และความสามารถที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเล่นและแข่งขันกีฬา สอดคล้องกับแนวคิดในการพูดกับตนเองที่ว่า เป็นการผ่อนคลายทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความคิดเป็นส่วนมาก จึงต้องฝึกให้นักกีฬาหยุดคิดในแง่ลบและพยายามคิดอย่างมีเหตุผล ตัดสิ่งรบกวนและสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปได้ โดยการพูดกับตนเองสามารถพูดส่งเสียงออกมาหรือพูดในใจก็ได้ ควรฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อพร้อมที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริงให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป (Cox, 2012) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Prachakun et al. (2009) ได้ทำการศึกษาแหล่งและวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองทางการกีฬา ผลการวิจัยพบว่า วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เน้นไปที่การจัดการระบบความคิด ผ่อนคลายและการกระตุ้นตัวเอง โดยวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองดำเนินการทั้งในช่วงก่อนและขณะแข่งขัน การทำให้นักกีฬารับรู้ตนเองว่ามีความสามารถ

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดและสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pluemsamran (2016) ได้ทำการศึกษาทบทวนงานวิจัยทางจิตวิทยาทางกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อทั้งกลุ่มโครงการพัฒนากีฬาจังหวัดกับนักกีฬาเซปักตะกร้อกลุ่มทีมชาติเลือกใช้กลวิธีทางจิตวิทยาในสถานการณ์การฝึกซ้อม ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ แต่นักกีฬาเซปักตะกร้อทั้งกลุ่มโครงการพัฒนากีฬาจังหวัด มีค่าคะแนนการคิดทางลบน้อยกว่านักกีฬากลุ่มทีมชาติที่ระดับ .05 และการฝึกรวบรวมสมาธิ ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกหลับตา จินตภาพนึกถึงเหตุการณ์ในขณะกำลังกระทำการเสิร์ฟลูกของผู้รับการฝึกในอดีต ว่ามีขั้นตอนอย่างไรบ้าง และผู้วิจัยให้ผู้ฝึกเริ่มต้นนึกเหตุการณ์ที่กำลังกระทำการเสิร์ฟอีกครั้งโดยให้เพิ่มประโยคการพูดกับตนเองที่ผู้รับการฝึกได้เลือกไว้ แล้วสรุปผลมาใจเข้า-ออก ลึก ๆ เมื่อคิดวาทนมีสมาธิพร้อมจะทำการเสิร์ฟลูกแล้ว ให้สมมติตั้งเป้าหมายจุดที่จะเสิร์ฟลูกไป และให้ผู้รับการฝึกจินตภาพ การเสิร์ฟลูกออกไปได้อย่างแม่นยำ เป็นการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวเสมอหรือการฝึกให้ความคิดมีระเบียบ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ฝึกต่อจากเทคนิคการพูดกับตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับหลักการรวบรวมสมาธิของ Hongjarearn (1996) ได้กล่าวไว้ว่าการรวบรวมสมาธิ มีส่วนสำคัญที่จะทำให้การแข่งขันในเกมส์ขึ้นหรือแย่ง การจะทำสิ่งใด ถ้าหากขาดสมาธิการกระทำนั้นย่อมไม่สำเร็จ ในการแข่งขันกีฬาก็เช่นเดียวกัน สมาธิจะมีก็ต่อเมื่อนักกีฬามีความตั้งใจจริง มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองมุ่งหวังไว้ นักกีฬาที่รู้จักใช้สมาธิย่อมได้เปรียบในการแข่งขัน ซึ่งการนำเทคนิค การพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิมารวมฝึกกับทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน จึงส่งผลทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกมือบนหลังการฝึกสูงกว่านักกีฬาที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบปกติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกที่ครอบคลุมองค์ประกอบความสำเร็จทางการกีฬา 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิตใจ และทักษะการเล่นกีฬา เพื่อที่จะส่งผลทำให้การเสิร์ฟลูกมือบนของนักกีฬามีประสิทธิภาพและความแม่นยำมากยิ่งขึ้น และควรทำการศึกษาผลการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิในกลุ่มนักกีฬาเพศหญิง กลุ่มนักกีฬาในช่วงอายุต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการพัฒนา นักกีฬาในทุกระดับ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.จรัสวัฒน์ สัตยานุรักษ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รศ.ดร.วินัย พูลศรี ผู้ทรงคุณวุฒิ และ ผศ.ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ดร.กิตติมา เทียบพุด อาจารย์สุรพล ทองรัตน์ และ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ที่กรุณาช่วยตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและประเมินโปรแกรมการฝึก อาจารย์โชคชัย ปัญญาคำ ที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำด้านสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัย สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณนักกีฬาวอลเลย์บอลชาย สังกัดมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่ได้สละเวลาและให้ความร่วมมือเข้าร่วมการฝึกตามโปรแกรมการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Junior, J. R. A. N., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Boonweerabut, S. (1998). *Sports psychology*. Chonburi: Chonburi Printing.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. 7th edition. McGraw-Hill. USA.
- Deachchaisri, A. (1999). *Principles of sports training*. Bangkok: Odeon Store.
- Department of Physical Education. (2014). *Mental skills training for athletes*. Bangkok: Lux Advertising.

ผลของโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนร่วมกับการพูดกับตนเองและการรวบรวมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกของกีฬาวอลเลย์บอล
EFFECTS OF OVER-HAND SERVE TRAINING PROGRAM WITH SELF-TALK AND CONCENTRATION AFFECTING
VOLLEYBALL SERVING ACCURACY

- Hongjarearn, T. (1996). *Teaching Techniques: Organizing Badminton Competition*. Bangkok: Chulalongkorn University Book Center.
- Jantaruthai, S. S. (1999). *Sports psychology, Concepts, theories and practices*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kamsook, A. (2000). *Volleyball 2000*. Bangkok: Ruakweaw.
- Kwuanboonjan, S. (1998). *Sports psychology*. Bangkok: Thai Wattana Panich.
- Mairat, G. (2008). *Serving volleyball*. Bangkok: Graduate School Kasetsart University.
- Pluemsamran, T. (2016). *Psychological strategies of sepak takraw athletes in the provincial sports development project (Sports Hero) with Thai national team sepak takraw athletes*. Master of Science degree (Sports Science and Exercise). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
- Pootijan, P. (2004). *Volleyball*. Bangkok: Odeon Store.
- Prachakun, W., Wongjaturapat, N., & Muengnapoe, P. (2009). *How to build Sports self-confidence of Thai national team athletes. Method of creation*. Bangkok: Kasetsart University.
- Sanguanpong, U. (2000). *Guide to playing volleyball*. Bangkok: Ruakweaw.
- Sinlapawittayakul, K. (2001). *Volleyball, rules, basics of playing*. Bangkok: Banpanya.
- Special Olympic. (2019). *Volleyball Skill Assessment Test (VSAT)*. [internet]. 2021 [cite 2021 March 30] Available from <https://ksso.org/wp-content/uploads/2018/06/2018-Volleyball-Skills-Assessment-Test-VSAT.pdf>.
- Srilamad, S. (2004). *Principles of sports training for sports trainers*. Bangkok: Publishing House Chulalongkorn University.
- Suwantada, S. (2005). *Learning theoretical and practical motor skills*. Bangkok: School of Sports Science Chulalongkorn University.
- Thailand Volleyball Association. *Volleyball serving statistics*. [internet]. 2021 [cite 2021 March 1] Available from <http://www.volleyball.or.th>.
- Wiratchai, N. (2012). *Accurate and modern method for determining sample*. Bangkok: Office of the National Research Council of Thailand.
- Yooktanant, C. (1989). *Volleyball Instruction Manual Secondary level*. Bangkok: Religious printing house.