



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสุขภาพ สมรรถภาพ ความสำเร็จยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ที่เล่นกีฬาสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ซึ่งเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน จากสภาพสังคมปัจจุบัน ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีความสะดวกสบายมากขึ้น มีการออกกำลังกายน้อยลง จึงเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เพราะโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย และการมีชีวิตรอบรู้ในสังคมที่ดี เมื่อเป็นเช่นนี้ มนุษย์จึงหาทางออกด้วยการเล่นกีฬา เพื่อทดแทนกับการที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

กีฬาว่ายน้ำเป็นกิจกรรมประเภทหนึ่ง ที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อความปลอดภัยของชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง เป็นกิจกรรมที่จัดการบริหารร่างกายได้ดีกว่ากีฬาทุกประเภท ช่วยทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหวครบทุกส่วน อันก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของกล้ามเนื้อ ระบบต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยจัดให้มีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) ซีเกมส์ (SEA Games) และอื่น ๆ (ทวิศักดิ์ นาราชญ์, 2521)

สำหรับการแข่งขันว่ายน้ำเพื่อความเร็วนั้น เชื่อกันว่าได้จัดขึ้นเป็นครั้งแรกที่วูลวิชบาส (Woolwich Baths) ในประเทศอังกฤษ เมื่อปี ค.ศ. 1873 การแข่งขันครั้งนี้จัดแบบฟรีสไตล์ (Free Style) โดยผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะว่ายน้ำท่าใดก็ได้ที่คิดว่าเร็วที่สุด ผลปรากฏว่า เจ ทรัดเจน (J.Trudgen) ได้รับชัยชนะอย่างงดงามโดยใช้วิธีการว่ายน้ำตามแบบของพวกอินเดียแดงในอเมริกาใต้ ซึ่งต่อมาเรียกว่าท่า ทรัดเจน (Trudgen Stroke)

และถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นประการหนึ่งในการพัฒนาการว่ายน้ำแบบวัดวา (Crawl Stroke) ที่เรารู้จักกันในปัจจุบัน (ฟอง เกิดแก้ว และอนันต์ อัฐู, 2509 อ้างใน นิพนธ์ กิติกุล, 2517)

การว่ายน้ำเพื่อการแข่งขัน นิยมวัดความสามารถในด้านความเร็ว ผู้ที่สามารถทำเวลา 1 ได้น้อยที่สุดในระยะทางที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ นักกีฬาว่ายน้ำที่จะประสบผลสำเร็จต้องมีพื้นฐานทางเทคนิคในการว่ายน้ำ และสมรรถภาพทางกายที่ดี เทคนิคในการว่ายน้ำประกอบด้วยวิธีการเริ่มต้น การเข้าแขน การเข้าเท้า การหายใจ และการกลับตัว ฯลฯ ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ นักกีฬาจะต้องฝึกฝนจนกระทั่งเคลื่อนไหวได้อย่างอัตโนมัติ ผู้ฝึกแต่ละคนจะต้องมีเทคนิคในการฝึกที่แตกต่างกันออกไป เพื่อฝึกนักกีฬาว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพสูง สามารถว่ายน้ำได้เร็วที่สุด (Olsen and Other, 1962)

การแข่งขันว่ายน้ำระยะสั้นนั้น เป็นการแข่งขันที่แสดงออกถึงความสามารถของมนุษย์ด้านความเร็วในน้ำ นักกีฬาจะต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อม มีการวางแผนการฝึกซ้อมที่ดี เหนือกว่าผู้แข่งขันคนอื่น ๆ จึงจะเป็นผู้ชนะได้ สเวตเทนแฮม (Sweetenham) แห่งสถาบันกีฬาของออสเตรเลีย ได้กล่าวถึงหลักการว่ายน้ำระยะสั้นไว้ดังนี้ (สารว่ายน้ำ, 2535)

1. ในการพัฒนาความเร็ว ต้องเน้นในการฝึกระยะสั้นให้มาก
2. ควรจะฝึกด้านความทนทาน ควบคู่ไปด้วย
3. การฝึกระบบการหายใจ ควรกลั้นหายใจให้มากที่สุด โดยหายใจเพียงครั้งเดียว หรือ 2-3 ครั้ง ตามระยะทางที่แข่งขัน
4. ควรเน้นการออกสตาร์ท การกลับตัว และการเข้าเส้นชัย

สถานการณ์การแข่งขันกีฬาในระดับสูง มีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้นทุกวัน เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันนั้น กล่าวได้ว่ามีปัจจัย 3 ประการ คือ ระดับทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด ซึ่งการพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่การพัฒนาด้านจิตจากระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่เหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล (ศิลาชัย สุวรรณชาติ, ม.ป.ป. ; Harris and Harris, 1984)

จากการศึกษาถึงโค้ชดีเด่น และจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเกี่ยวกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ โดยเรียงลำดับความสำคัญไว้ 7 ประการ สรุปผลการศึกษาไว้ดังนี้ (Gould and Other, 1987 ; อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2532)

1. เทคนิคสร้างจินตภาพ
2. การฝึกสมาธิและการรับรู้ทางจิตวิทยา
3. การควบคุมความเครียด
4. การฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด
5. กุศโลบายการพูดกับตนเอง
6. การสื่อสารระหว่างนักกีฬากับโค้ช
7. กฎของสิ่งเร้า

จะเห็นว่า จิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชให้ความสำคัญใช้กับนักกีฬา เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬานั้น การสร้างจินตภาพเป็นกระบวนการที่สำคัญมากเป็นอันดับแรก ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่า จินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทางจิตใจ (Mental Imagery Training) ที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว เป็นเทคนิคที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้การเรียนรู้ทักษะได้เร็ว จากทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย

จากหลักการฝึกว่ายน้ำระยะสั้น และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาด้านกระบวนการจินตภาพ นักกีฬาจะประสบความสำเร็จสูงสุดได้นั้น ผู้ฝึกหรือโค้ชจะต้องมีเทคนิคการฝึกที่ดี เพื่อให้ นักกีฬาพัฒนาความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยมีความสนใจว่า กระบวนการจินตภาพจะสามารถช่วยพัฒนาการฝึกว่ายน้ำระยะสั้น ในด้านการออกสตาร์ท จังหวะหรือสโตรคของการว่ายน้ำ การกลับตัว การเข้าเส้นชัย ลดความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน จากการศึกษาพบว่ากระบวนการจินตภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะได้เร็ว จากทักษะได้นาน ลดความวิตกกังวล ซึ่งผลดังกล่าวมีความสำคัญต่อการว่ายน้ำระยะสั้นมาก ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ซึ่งกีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาแบบทักษะเปิด (Open Skills) กล่าวคือเป็นการแสดงทักษะในสภาพแวดล้อมที่ไม่คงที่ ผู้เล่นไม่สามารถวางแผนการเล่นได้อย่างแน่นอน ขึ้นอยู่กับการปรับตัวกรณีให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และการแข่งขันว่ายน้ำ

ยังต้องแข่งขันกับเวลาตามระยะทางที่กำหนดจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยังไม่พบงานวิจัย เรื่องการนำกระบวนการจินตภาพมาใช้คู่กับการว่ายน้ำระยะสั้นมาก่อน จึงได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลดังกล่าว

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น

### สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ สูงกว่าความสามารถในการว่ายน้ำอย่างเดียว

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและเปรียบเทียบความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กับการฝึกว่ายน้ำระยะสั้นเพียงอย่างเดียว
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2536 ที่ผ่านการเรียนเทคนิคและทักษะว่ายน้ำ 1 จำนวน 40 คน
3. ระยะเวลาของการฝึก
  - 3.1 ใช้ระยะเวลาในการฝึกแต่ละกลุ่ม 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง
  - 3.2 แต่ละกลุ่มใช้เวลาในแต่ละครั้งดังนี้
    - กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะว่ายน้ำระยะสั้นเพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึก 60 นาที
    - กลุ่มทดลอง ฝึกทักษะว่ายน้ำระยะสั้น ใช้เวลา 60 นาที และฝึกทักษะทางจินตภาพ 15 นาที รวมเวลาที่ใช้ฝึก 75 นาที

### ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนมีความตั้งใจจริงในการฝึกอย่างเต็มความสามารถ
2. สภาพของภูมิประเทศ ภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมไม่มีผลต่อการฝึก
3. อุปกรณ์และสถานที่ฝึก มีสภาพและมาตรฐานเดียวกัน

### คำจำกัดความของการวิจัย

การฝึกจินตภาพ หมายถึง การฝึกทักษะทางจิตโดยการสร้างภาพในใจ เกี่ยวกับทักษะที่พึงประสงค์

การแสดงความสามารถ หมายถึง การว่ายน้ำท่าว่าดวา ระยะสั้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกำหนดระยะทาง 50 เมตร ด้วยเวลา

การว่ายน้ำท่าว่าดวา หมายถึง การว่ายน้ำโดยการใช้แขนจ้วงน้ำที่ละข้างสลับกันและต่อเนื่อง ใช้ขาเตะน้ำขึ้นลงโดยเริ่มที่สะโพก สลับกันสองข้างอย่างต่อเนื่อง และหายใจด้านข้างของศีรษะลักษณะ เช่นเดียวกับการแข่งขันว่ายน้ำประเภทฟรีสไตล์ในปัจจุบัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความแตกต่างระหว่างการฝึกว่ายน้ำระยะสั้นเพียงอย่างเดียวกับการฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกจินตภาพ
2. เป็นประโยชน์ต่อครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ และบุคคลที่สนใจ ให้นำวิธีการฝึกจินตภาพ ไปทดลองปฏิบัติ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการว่ายน้ำ และนำไปใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้
3. เป็นประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการสอนกีฬาว่ายน้ำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. เป็นพื้นฐานแนวทางการวิจัยด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว และจิตวิทยาการกีฬาในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป