จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันวิทยบริการ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่กำลังตื่นตัว และเป็นที่สนใจอย่างมากในวงการกีฬา โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศแถบยุโรปและอเมริกา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้แก่นักกีฬา จิตวิทยาการกีฬาเกิดจากความพยายามที่จะประยุกต์ทฤษฎี หลักการและความจริงทางจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับการกีฬาทุกแง่มุม เพื่อจุดมุ่งหมายหลักที่จะปรับปรุงเสริมสร้าง และพัฒนาขีดความสามารถทางด้านร่างกาย และจิตใจของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้น ปัจจุบันนักจิตวิทยา นักพลศึกษาและผู้ฝึกสอนกีฬาได้สนใจศึกษาลักษณะทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการแสดงออกทางการกีฬามากขึ้น มีการประยุกต์หลักการทางจิตวิทยาไปใช้ในการฝึกสอนกีฬากันอย่างกว้างขวาง โดยเรียกเนื้อหาที่ศึกษานี้ว่า "จิตวิทยาการกีฬา" (Sport Psychology)

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาคือการศึกษาสาขาหนึ่งที่นำเอาหลักจิตวิทยา (Psychology) มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬาหลักจิตวิทยาเหล่านี้ถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อช่วยส่งเสริมความสามารถทางกีฬาทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมให้สูงขึ้น อย่างไรก็ดี นักจิตวิทยาการกีฬาไม่ได้สนใจแต่เพียงความสามารถทางด้านกีฬาเท่านั้น หากยังมีความสนใจอย่างลึกซึ้งถึงองค์ประกอบส่วนบุคคล และองค์ประกอบทางสังคมที่มีผลต่อพัฒนาการความเป็นพลเมืองดี ความมีน้ำใจนักกีฬา และบุคลิกภาพ ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิชาที่ช่วยส่งเสริมทั้งด้านความสามารถทางการกีฬา และด้านสังคมจิตวิทยาของนักกีฬา ดังนั้นจะเห็นว่าเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬาค่อนข้างกว้างขวางและลึกซึ้ง สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ในการเล่นหรือแข่งขัน ควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในขอบเขตที่ต้องการและส่งเสริมความสามารถให้สูงขึ้น

คลาค(Clarke ,1982; อ้างถึงในสุพิตร สมาหิโต, 2530) ได้กล่าวว่าจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) เป็นการศึกษาในรูปแบบที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ สภาพทางด้านอารมณ์ที่มีผลต่อการกีฬา หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญมากในการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ ทางจิตวิทยามาใช้ในทางพลศึกษา เช่น การรับรู้ที่เกี่ยวกับ

ตัวเอง แรงจูงใจ ความพร้อม เป็นต้น ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้เล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน จะอาศัยความสามารถและความสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Fitness) เพียงอย่างเดียวไม่พอ ผู้ฝึกสอนกีฬาและตัวนักกีฬาเองจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการ รู้จักนำเอาทฤษฎีและวิธีการที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างความสมบูรณ์ และขีดความสามารถทั้งร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากกีฬาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของผู้เล่น และเพราะว่าจิตวิทยา (Psychology) เป็นการศึกษาพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับประสบการณ์ (Experience) คือมีการเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงและพัฒนาได้ ดังนั้น จิตวิทยาจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมทางการกีฬา (Sport Activity) อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการจัดชนิดหรือประเภทของกีฬา อุปกรณ์ สถานที่ และเทคนิคการฝึกสอนให้เหมาะกับผู้เล่นแต่ละคน เพื่อให้ผู้เล่นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีทักษะในกีฬาชนิดนั้น ๆ อาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการกีฬาจำเป็นต้องอาศัยจิตวิทยาที่ดี (กรมพลศึกษา, 2527) ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนกีฬารุ่นใหม่ ๆ จึงจำเป็นต้องเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา เพื่อใช้ในการฝึกสอนกีฬาและการแข่งขันกีฬา

ซูอินน์ (Suinn, 1980; quoted in Shiekh, 1983) ได้กล่าวถึงการฝึกทางด้านจิตวิทยา (Psychology Training) ที่ใช้สำหรับเตรียมตัวนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันว่ากำลังพัฒนาและเปลี่ยนแปลงรูปแบบออกไป ก่อนหน้านี้การฝึกทางด้านจิตวิทยาสำหรับนักกีฬา เน้นเฉพาะการกระตุ้นให้เกิดความมุมานะฝึกทักษะจนถึงระดับหนึ่ง มุ่งที่จะกระตุ้นให้นักกีฬามีแรงบันดาลใจในการเอาชนะในระดับสูง ซึ่งแรงบันดาลใจดังกล่าวนี้ นักกีฬาอาจสร้างขึ้นเองหรือผู้ฝึกสอนเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดก็ได้ ความรู้สึกดังกล่าวต้องพุ่งขึ้นถึงจุดสูงสุด (Peak Level) จนผู้เล่นเกิดความรู้สึกต้องการเอาชนะ ผู้ฝึกสอนอาจจะใช้กุศโลบาย (Strategy) นานาประการในการสร้างความรู้สึกเช่นนี้ให้ได้ในทีมของตน และบางครั้งก็อาจจำเป็นต้องใช้สิ่งอื่น ๆ มาช่วยเสริมกำลังใจให้กับนักกีฬา

ดังตัวอย่างเช่น ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคครั้งที่ 24 ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ เมื่อปี ค.ศ. 1988 ซึ่งนักกีฬาของประเทศเจ้าภาพจะต้องฝึกซ้อมอย่างหนักมากมีการนำเอาจิตวิทยามาใช้เพื่อกระตุ้นสัญชาตญาณการเอาชนะ โดยนักกีฬาจะต้องได้ฟังเพลงประจำทีมชื่อ "ชัยชนะ" 3 เวลาทุกวันตอนรับประทานอาหารเช้า กลางวัน และเย็น แต่หลังการซ้อมจะมี

เพลงเบา ๆ ฟังเพื่อการผ่อนคลาย เป็นเพลงพื้นบ้านของเกาหลีใต้ อาทิ "ยกย่องความงดงามแห่งกรุงโซลของเรา" แต่ถ้าระหว่างการฝึกซ้อม นักกีฬาทีมชาติเกาหลีจะได้ยินเสียงจากลำโพงก็คือคำว่า "สู้ สู้ สู้" เท่านั้น (ไพรัช พงศ์พานิชย์, 2531) หรือในระหว่างที่นักกีฬาทุกชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิคครั้งนี้ได้ปฏิบัติกิจกรรมเป็นประจำวันในหมู่บ้านนักกีฬา ก็คือ การหันหน้าเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเป็นที่พึ่งพิงก่อนถึงเวลาแข่งขัน ซึ่งศูนย์ศาสนาในหมู่บ้านโอลิมปิคได้เปิดเผยว่ามีนักกีฬาแต่ละชาติเป็นจำนวนมากพากันมาสวดมนต์ นั่งสมาธิกันคับคั่งทุกวัน (โรจน์ อนันต์, 2531) เพื่อให้นักกีฬามีขวัญ กำลังใจที่ดี มีสมาธิสามารถควบคุมจิตใจให้มั่นคง และลดความตึงเครียดหรือแรงกดดันจากรอบด้านให้หายตื่นเต้น ซึ่งความคาดหวังในการแข่งขัน ถ้ามีมากจะทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดและอาจทำให้มีความผิดพลาดในการแข่งขันได้ง่าย

จากตัวอย่างข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า พัฒนาการการฝึกกีฬาที่เอาวิธีการทางด้านจิตวิทยา (Psychological Training) มาพัฒนาความสามารถของตัวนักกีฬา มีวิธีการที่ฝึกต่าง ๆ มากมายในการฝึกทางด้านจิตใจนี้สามารถฝึกได้อย่างไม่มีขีดจำกัดซึ่งต่างกับการฝึกทางด้านร่างกาย (Physical Training) เมื่อฝึกจนถึงจุดสูงสุดของทักษะนั้นแล้ว นักกีฬาก็ไม่สามารถฝึกต่อไปได้อีก (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2527)

แฮรีส (Harris, 1984) ได้กล่าวถึง จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) ว่า เป็นสิ่งที่สำคัญในการฝึกนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันให้เรียนรู้ทักษะและกุศโลบายต่าง ๆ (Strategies) หรือใช้ในการช่วยจิตบำบัด หรือใช้ในแง่จิตวิทยาสังคมกับการกีฬา ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมกีฬาโดยใช้จิตวิทยาจะช่วยทำให้ทักษะพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันได้อย่างดี (Competitive Sport Situation) ในการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนควรจะฝึกทักษะทางร่างกายควบคู่ไปกับทักษะทางด้านจิตใจ (Mental Skills) และกุศโลบายการเรียนรู้ (Strategies) ร่วมทั้งทักษะทางด้านจิตวิทยา (Psychological Skills) ควบคู่ไปด้วย

จากความหมายและความสำคัญข้างต้น จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬา และสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา (Sport Psychology can defined as the scienctific study of behavior in sport of sport related context) เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และเพราะเหตุใด พฤติกรรมที่นักจิตวิทยาการกีฬาสนใจนั้น รวมตั้งแต่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการกีฬาทั้งที่ไม่เป็นการแข่งขัน จนกระทั่งเป็นการแข่งขันในระดับสูง นอกจากนี้ จิตวิทยาการกีฬายังรวมไปถึง

การศึกษาทดลอง และวิจัยที่เกี่ยวกับการทำงานของระบบกล้ามเนื้อที่ถูกกระตุ้นจากสถานการณ์ในสภาพการณ์แข่งขัน ตลอดจนการดำเนินงานทางคลีนิค โดยจิตแพทย์และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวินิจฉัยโรคและบำบัดรักษานักกีฬาที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต (กรมพลศึกษา, 2527)

จิตวิทยาการกีฬานับเป็นความรู้แขนงใหม่ที่นำมาใช้ในวงการกีฬาและกำลังเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางว่ามีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้แก่นักกีฬาดังกล่าวแล้วว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬา (Behavior in Sport) และสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา (Sport related context) โดยเฉพาะในบุคคลสองกลุ่ม คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา การศึกษาทางด้านนี้มุ่งเน้นหนักถึงลักษณะของจิตวิทยาการกีฬาในทุก ๆ ด้าน เช่น มุ่งเน้นด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหว (Behavior Movement) การเรียนรู้เกี่ยวกับกลไกการปฏิบัติงานต่าง ๆ ของร่างกาย (Motor Learning) บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน นอกจากนี้ยังมุ่งเน้นการนำเอาจิตวิทยาไปใช้ในการปรับปรุงจังหวะการเคลื่อนไหวและความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬา ความรู้จำนวนมากที่รวมเข้าไว้ในจิตวิทยาการกีฬา ได้มาจากการฝึกสอนกีฬา พลศึกษา และผลการวิจัยทางการกีฬา (กรมพลศึกษา, 2527)

อย่างไรก็ตาม แนวโน้มของการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา จะมุ่งเน้นการฝึกสภาพจิตใจ (Mental Practice) ให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกทางด้านร่างกาย (Physical Practice) ซึ่งขอบข่ายของการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาจะศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา การเรียนรู้ทักษะและการฝึกกีฬา จิตวิทยาสังคมกับการกีฬา และการวัดทางจิตวิทยา (Psychometrics) เป็นต้น

จากขอบเขตของการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเนื้อหาส่วนใหญ่เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับจิตวิทยา โดยพยายามประยุกต์หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้กับการกีฬา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เกี่ยวข้องระหว่างจิตวิทยากับการกีฬาอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531) และปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬามีความเจริญก้าวหน้า เป็นที่ยอมรับในวงการพลศึกษาและกีฬาอย่างมาก มีการพัฒนาระบบการศึกษาค้นคว้า วิจัยที่เป็นระบบวิทยาศาสตร์และทันสมัยมากขึ้น มีการกำหนดวัตถุประสงค์ขอบเขตของการศึกษาไว้อย่างชัดเจนสำหรับประเทศไทยนั้นวิชาการดังกล่าวนี้อาจนับได้ว่าเป็นเรื่องใหม่ และกำลังตื่นตัวในศาสตร์สาขานี้มากขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2532)

อย่างไรก็ตาม จิตวิทยาก็จะต้องมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้โดยตรง ซึ่งการเรียนรู้ (Learning) นับเป็นสิ่งที่สำคัญในการดำรงชีวิต ทำให้มนุษย์สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์

ต่าง ๆ ในชีวิตได้ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขขึ้น ความหมายของการเรียนรู้ในทางจิตวิทยานั้น กว้างกว่าความหมายที่คนทั่วไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตามปกติเราพูดถึงการเรียนรู้ในวงแคบ ซึ่งหมายถึงการเรียนแต่เฉพาะวิชาการวิชาใดวิชาหนึ่ง แต่นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้อย่างกว้างว่า "การเรียนรู้" เป็นกระบวนการที่อินทรีย์ตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นกระบวนการปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ การเรียนรู้ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน ขณะที่เรียนจะรู้สึก จะคิดและจะทำอะไรหลาย ๆ อย่างที่ไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุที่บุคคลมีความแตกต่างในด้านความรู้ ทักษะ ทัศนคติ ตลอดจนประสบการณ์และความชำนาญในเรื่องต่าง ๆ (วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์, 2523)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ว่า ถ้าจะทำให้การเรียนรู้ได้ผลดีแล้ว ผู้สอนควรจะมีความรู้และเข้าใจในหลักจิตวิทยาต่าง ๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการเรียนการสอนควบคู่กันไปด้วย

เลนเกน (Lengren , 1966; อ้างใน สมคิด ชิตประสงค์, 2521) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ในความหมายทางจิตวิทยา คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากการฝึกหัด (Practice) หรือการได้รับประสบการณ์ (Experience) หรือการปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อม (Environment) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมก็เรียกได้ว่า มีการเรียนรู้เกิดขึ้น (Traverse 1972; อ้างใน วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์, 2523)

โคเวลล์ (Cowell, 1963; อ้างใน โสภา ชูพิกุลชัย, 2521) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักสำคัญในการเรียนรู้ทางพลศึกษาไว้ว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากการทดลองและการฝึกฝนทางจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น การเรียนรู้ทางการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพนั้น ผู้เรียนควรมีสิ่งที่นอกเหนือไปจากความอยากรู้นั้นคือ มีจินตนาการที่ชัดแจ้งว่าจะทำอะไรและจะทำได้อย่างไร (วีระวัฒน์ อุทัยรัตน์, 2523)

ศิลปชัย สุวรรณชาดา (2523) กล่าวว่าการเรียนรู้ (Learning) หมายถึง ขบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์ (Experience) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ อนันต์ อัตชู (ม.ป.ป.) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงของระบบประสาท ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทนั้นเอง การเรียนรู้ประกอบด้วยพฤติกรรมที่กว้างขวาง การที่จะรู้ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นก็ด้วยการสังเกตและวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การ

เปลี่ยนแปลงความสามารถที่แสดงออก (Performance) ซึ่งเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่ง ไม่ได้แสดงว่าได้เกิดการเรียนรู้ในระดับนั้นเสมอไป

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2523) กล่าวถึงการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Learning) ว่าเป็นวิชาพลศึกษาวิชาหนึ่ง ที่อ้างอิงกายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบประสาท จิตวิทยา และวิทยาศาสตร์หลาย ๆ สาขา เพื่ออธิบายถึงขบวนการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทำให้ครูพลศึกษารู้ว่าได้เกิดพฤติกรรมอะไรขึ้นกับนักเรียนของตนเอง ถ้าพฤติกรรมหรือความสามารถที่แสดงออกมีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ค่อนข้างสม่ำเสมอและถาวร สามารถวัดหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้ เป็นอิสระจากวุฒิภาวะ และเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกหัด ก็อาจกล่าวได้ว่า ความสามารถที่นักเรียนแสดงออกนั้นเกิดจากการเรียนรู้ (Learning) แต่ถ้าความสามารถที่แสดงออกนั้นไม่สม่ำเสมอและไม่ถาวร แสดงให้เห็นว่าไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ในระดับนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น การทำลายสถิติกีฬาต่าง ๆ นักกีฬาไม่อาจจะกระทำซ้ำเป็นครั้งที่สองได้ซึ่งการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Learning) เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างประสาทกับการเคลื่อนไหว ประสาทสั่งการ เรียนรู้เกี่ยวกับการกระทำ การจำและการถ่ายโยงการเรียนรู้ เพราะฉะนั้น การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวจึงนับว่าเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ เกิดทักษะและประสบการณ์ ถ้าร่างกายได้เคลื่อนไหวมากเท่าใดก็ย่อมจะได้รับการเรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น (Clarke,1982; อ้างถึงใน สุพิตร สมาหิโต, 2530)

การเรียนรู้ของนักกีฬาพิจารณาโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ก็คล้ายคลึงกับการเรียนรู้ทางด้านอื่น ๆ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียน แต่ถ้าพิจารณาโดยละเอียดจะเห็นได้ว่า การเรียนรู้ของนักกีฬามีความแตกต่างจากการเรียนด้านอื่น ๆ อยู่บ้าง ทั้งนี้เพราะการเรียนรู้ของนักกีฬาส่วนมากเป็นเรื่องของการเรียนรู้เกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือทักษะ (Motor Learning) เป็นสำคัญ ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์จิตวิทยาการเรียนรู้ไปใช้ในการเรียนการสอนหรือการฝึกนักกีฬาเพื่อให้นักกีฬาได้พัฒนาทักษะให้ถึงระดับความสามารถสูงสุด (Optimization Performance) ของแต่ละคน (กรมพลศึกษา, 2527)

การจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คนเรารับรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม การจำสิ่งที่เคยเกิดขึ้นในอดีต จำความคิด และความตั้งใจที่จะทำอะไรความต่อเนื่องกันของการดำรงชีวิต และการรู้จักเลี่ยงสิ่งที่ตนไม่ชอบ หรือสิ่งที่จะเป็นภยันตรายแก่

ตน ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้หากคนเราปราศจากความจำคนเราสามารถเรียนรู้ได้ จำได้ และจัดหาประสบการณ์และทักษะได้อีกด้วย การเรียนรู้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงของระบบประสาท ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทนั่นเอง ส่วนความจำก็มีความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับการเรียนรู้เลยทีเดียว แน่นอนที่สุดความสามารถในการเรียนรู้นั้นจะต้องอาศัยความจำ (Memory) ความจำนั้นเป็นการบันทึกข้อความต่าง ๆ ลงในสมองของเราในชั่วขณะใดขณะหนึ่ง อาจจะเป็นระยะเวลานาน ๆ หรือใช้เวลาอันสั้นก็ได้ การเรียนรู้และการจำ (Learning-Memory) มักจะไปด้วยกันเสมอ (อนันต์ อัตชู, ม.ป.ป.)

การเรียนรู้โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นได้ย่อมต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ได้แก่ ระบบประสาท สติปัญญา การจูงใจ การจำ การลืม การถ่ายโยง การฝึกหัด การให้รางวัล การทำโทษ ความเหนื่อย และช่วงความสนใจ ในขณะที่การเรียนรู้ทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Movement) เกิดขึ้นน้อย หรือมากขึ้นอยู่กับตัวแปรที่สำคัญประกอบด้วย ผลย้อนกลับ (Feedback) การจำ (Retention) ตารางฝึกหัด (Schedules of Practice) และการถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning) (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2523) ซึ่งการจำสามารถสะสมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม แล้วสามารถถ่ายทอดออกมากในรูปของการระลึกได้ (Recall) หรือการจำได้ (Recognition) (กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์, 2528)

นักจิตวิทยาหลายท่านได้สรุปว่าการจำจะต้องประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้ พฤติกรรมการเรียนรู้ (Learning) ความสามารถในการสะสม (Retention) และความสามารถในการถ่ายทอดได้ (Reproduction)

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบในเรื่องเกี่ยวกับความจำนั้นมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะของมนุษย์มาก เพราะการที่เราสามารถจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เรารับรู้มานั้น มีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันและจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าหากเราปราศจากความจำ ความจำจึงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกับการเรียนรู้ การเรียนรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาจะถูกเก็บสะสมไว้ได้โดยขบวนการจำ (ชัยพร วิชชาวุธ, 2525) การจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ของคนเราไม่มีความสมบูรณ์ เราไม่สามารถจำทุกสิ่งทุกอย่างที่เราประสบได้ความจำบางอย่างลืมหายไปอย่างรวดเร็ว บางอย่างก็ลืมในเวลาต่อมา การจำและการลืมจึงเดินสวนทางกันตลอดเวลาในชีวิตของเรา

แอตกินสันและชิฟฟริน (Atkinson and Shiffrin 1968; อ้างถึงใน ชัยพร วิชชาวุธ, 2525) กล่าวว่า ความจำเป็นโครงสร้างและกระบวนการซึ่งบทความและผลงานของเขามีอิทธิพลมาก ทำให้นักจิตวิทยาหันมาสนใจและช่วยกันค้นคว้าอย่างกว้างขวาง ตามความคิดนี้ อธิบายว่า โครงสร้างของความจำมี 3 หน่วย คือ ความจำการรู้สึกสัมผัส (Sensory Memory) ความจำระยะสั้น (Short-Term Memory) และความจำระยะยาว (Long-Term Memory) หน่วยทั้งสามหน่วยนี้สัมพันธ์กันด้วยกระบวนการสำคัญสามกระบวนการ คือ กระบวนการเข้ารหัส (Encoding) กระบวนการเก็บรหัส (Storage) และกระบวนการถอดรหัส (Retrieval) (กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์, 2528; ชัยพร วิชชาวุธ, 2525; ไสว เลี่ยมแก้ว, 2528)

ระบบความจำทั้ง 3 ที่กล่าวมานี้ แตกต่างกันที่ระยะเวลาของการรับรู้ แต่ระบบความจำ 2 ประการหลังคือ ความจำระยะสั้นและความจำระยะยาวเป็นความจำหลังการรับรู้ ดังนั้น ความจำที่คงทนถาวรมากที่สุดจึงเป็นระบบความจำแบบระยะยาว (Long-Term Memory) เพราะเป็นการรับรู้ตีความจากประสบการณ์เดิม ด้วยความเอาใจใส่ ตั้งใจของผู้เรียน ซึ่งควรทำให้เกิดขึ้นเสมอในการเรียนรู้ (กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์, 2528)

จะเห็นได้ว่า ความจำและการลืมมีความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับการเรียนรู้ทักษะเลยทีเดียว การเรียนรู้ทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Movement) จะเกิดขึ้นน้อยหรือมากตัวแปรที่สำคัญก็คือ ความจำ (Memory) และการลืม (Forgetting) ซึ่งการจำสามารถสะสมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเรียนรู้สามารถถ่ายทอดออกมาในรูปของการระลึกได้ (Recall) หรือการจำได้ (Recognition) ซึ่งการเรียนรู้และการจำมักจะไปด้วยกันเสมอ โดยมีการลืมเป็นตัวแปรการเรียนรู้ที่สำคัญที่เกิดขึ้นตรงข้ามกับการจำ ทำให้การเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ลดน้อยลงไป

ในสถานการณ์การเรียนรู้ทักษะและการสอนทักษะกีฬาโดยทั่วไป ผู้เรียนจะได้รับการฝึกฝนให้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีขั้นตอนเป็นระบบที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดทักษะที่ดีและถูกต้องที่สุด ทักษะที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจะถูกจัดเป็นขบวนการ และสอนให้ผู้เรียน เช่น ในโปรแกรมการฝึกหรือในหน่วยการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้เรียนเรียนจบสามารถเกิดทักษะที่ต้องการได้แล้ว ผู้เรียนจะต้องนำทักษะที่มีอยู่นี้ไปปรับใช้หรือถ่ายโยงให้เข้ากับสภาพการณ์การเรียนรู้ทักษะอื่น ๆ ต่อไป โดยที่สภาพการณ์ที่จะเรียนรู้ในอนาคนนั้นอาจจะแตกต่างจากของเดิมเพียงเล็กน้อย หรืออาจจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง (Suwanthada, 1985)

โปรแกรมการฝึกที่มีประสิทธิภาพที่สุด จึงควรเป็นโปรแกรมที่ช่วยเตรียมผู้เรียนให้พร้อม

สำหรับสถานการณ์การเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นใหม่ที่ตามมาด้วย ซิงเกอร์ (Singer, 1980) ได้เสนอแนะว่า การสอนกฎเกณฑ์ หลักการและเทคนิคการแก้ปัญหาให้แก่ผู้เรียนในลักษณะของกุศโลบายการเรียนรู้ (Learning Strategy) นั้น ไม่เพียงช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ทักษะในสถานการณ์หนึ่ง ๆ เป็นไปด้วยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมสำหรับการเรียนทักษะที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ในสถานการณ์ที่จะพบต่อไปในอนาคต ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันด้วย และในทางตรงกันข้ามในโปรแกรมการสอนที่ไม่ได้คำนึงถึงการถ่ายทอดกุศโลบายการเรียนรู้ที่เหมาะสมดังกล่าวให้แก่ผู้เรียนอาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกท้อแท้ ขาดความสนใจที่จะพัฒนาหรือแสวงหากุศโลบายใหม่ ๆ ซึ่งผลที่ตามมาคือ ผู้เรียนมีขีดจำกัดในการพัฒนาความสามารถในการปรับหรือประยุกต์การเรียนรู้ต่อไปในอนาคต (Suwanthada, 1985)

กุศโลบายการเรียนรู้ที่ได้ผลดีนั้นจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และดำรงไว้ซึ่งทักษะและข้อมูลใหม่ ๆ มีศักยภาพที่จะนำไปถ่ายโยงใช้กับสถานการณ์การเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องคล้ายคลึงกันที่จะพบต่อไปในอนาคต ซึ่งถ้าต้องการให้โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬามีประสิทธิภาพดีที่สุด ผู้สอนต้องสอนกุศโลบายด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเน้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมด้วย (Singer and Gerson 1978; quoted in Suwanthada, 1985)

ซิงเกอร์ (Singer, 1980) นิยามคำว่า กุศโลบายไว้ว่า คือวิธีการที่แต่ละบุคคลคิดขึ้นได้ด้วยตนเอง หรืออาจจะเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมภายนอก ในการที่จะเลือกใช้ข้อมูลที่จะช่วยให้ปฏิบัติได้ตามเป้าหมายและศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531) กล่าวว่า กุศโลบายการเรียนรู้ หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดทางสมองที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทางที่วางไว้ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ มีผลทำให้การเรียนรู้ทักษะได้รวดเร็ว สามารถจำทักษะต่าง ๆ ได้นานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพในบางโอกาสสามารถนำการเรียนรู้สถานการณ์หนึ่งไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้ด้วย กุศโลบายมีองค์ประกอบโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. กำหนดเป้าประสงค์หรือเงื่อนไขของสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกซึ่งพฤติกรรมบางชนิดที่กำหนดให้ได้

2. การวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพให้บรรลุตามเป้าประสงค์ที่วางไว้

3. กระบวนการทางปัญญาในการที่จะนำความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ในการแก้ปัญหาให้บรรลุเป้าประสงค์

จินตนาภาพ (Imagery) และการฝึกทางใจ (Mental Practice) เป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว กล่าวโดยทั่วไปแล้ว จินตนาภาพหมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ก่อนการแสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงยิ่งขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2531) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของซิงเกอร์ (Singer, 1982; quoted in Suwanthada, 1985) ที่กล่าวว่า จินตนาภาพเป็นขบวนการในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ในการปาเป้า (Dart Throwing) ผู้เรียนอาจจะสร้างภาพในใจว่า ลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมา และสร้างภาพการกระทำทักษะนั้นด้วยความรู้สึก และถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถทำได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้การแสดงทักษะนั้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจอยู่นั้นผู้เรียนอาจจะใช้การพูดกับตัวเองได้อีกด้วย (Self-talk) อาจจะทำหนึ่งหรือสองครั้งขณะที่สร้างภาพในใจ เช่น นักกีฬากระโดดสูงกำลังสร้างภาพในใจว่า เขากำลังวิ่งเหยาะ ๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับพูดกับตัวเองว่า "กระโดด"

นักจิตวิทยาได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการฝึกทางใจ (Mental Practice) และเผยแพร่ความรู้นี้มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา โดยให้ความเห็นว่า การปรับปรุงทักษะกีฬาให้ดีขึ้นนั้นต้องขึ้นอยู่กับการฝึกทางใจด้วย โดยต้องฝึกให้เกิดมโนภาพต่อทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่จะเริ่มต้นฝึกกีฬาแต่ละชนิด เพื่อส่งเสริมทักษะทางกลไกให้นักกีฬาเกิดความเชื่อมั่น มีกำลังใจและเล่นกีฬาได้ดีขึ้น

คอร์บิน (Corbin, 1972; quoted in Shiekh , 1983) กล่าวว่า การฝึกทางใจ (Mental Practice) หมายถึงการกระทำงานที่ซ้ำ ๆ กันโดยปราศจากการเคลื่อนไหวที่สามารถสังเกตเห็นได้ ด้วยความตั้งใจในการเรียนรู้เฉพาะรวมไปถึงรูปแบบต่าง ๆ ของการฝึกที่ไม่เปิดเผย (Covert Practice) หรือเป็นการกำหนดสัญญลักษณ์แทน ส่วนเซจ (Sage, 1984) มีความเห็นว่า การฝึกทางใจนั้น หมายถึง การทบทวนทักษะการเรียนงานที่ซ้ำ ๆ โดยปราศจากการเคลื่อนไหวที่เปิดเผย

คอร์บิน (Corbin) ยังได้กล่าวถึงจินตนาภาพ (Imagery) ว่า หมายถึง การฝึกที่ไม่เปิดเผยในขณะที่จะแสดงทักษะนั้น ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงออกส่วนบลอค (Block, 1981; quoted in Cox, 1985) มีความเห็นว่าจินตนาภาพ (Imagery) คือ การนึกภาพ สร้างภาพในใจ ทำให้มองเห็นถึงสภาพการณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ และเกิดจากข่าวสาร (Information) ที่เก็บไว้ในความจำจินตนาภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพและเสียง รวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย ซึ่งถ้ากล่าวโดยสรุปแล้วจินตนาภาพนั้นหมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดีขึ้น (Singer, 1982 ; quoted in Suwanthada, 1985) ซึ่งซูอินน์ (Suinn, 1976 ; quoted in Shiekh, 1983) ได้ใช้คำว่า การทบทวนทักษะด้วยภาพในใจ (Visual Motor Behavior Rehearsal) แทนคำว่าการฝึกทางใจและจินตนาภาพ (Mental and Imagery Practice) และจากความหมายดังที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า ทั้งจินตนาภาพและการฝึกทางใจนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันภายในใจเหมือนกัน เพราะเป็นการฝึกที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่จะต่างกันตรงระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกหรือแสดงทักษะนั้น กล่าวคือ การฝึกทางใจ (Mental Practice) เราใช้เวลาส่วนใหญ่หรือทั้งหมดในการฝึกหัด แต่การจินตนาภาพ (Imagery) นั้น เราจะกระทำก่อนที่จะแสดงทักษะนั้นจริง ๆ เพื่อที่จะส่งผลให้การแสดงทักษะนั้นมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นหรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การฝึกทางใจนั้นเราจะกระทำหลังจากที่ได้ฝึกหัดหรือเรียนรู้ทักษะนั้นมาแล้ว แต่จินตนาภาพเราจะกระทำก่อนที่จะเรียนหรือแสดงทักษะนั้น ๆ ค็อก (Cox, 1985) ยังได้กล่าวไว้ว่า จินตนาภาพนั้นในอดีตเราเรียกว่าเป็นการฝึกทางใจไม่ใช่การสร้างภาพในใจ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมีความเห็นว่าทั้งจินตนาภาพและการฝึกทางใจนั้นต่างก็มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสมาก เพราะเป็นสภาพการณ์ที่ส่งเสริมการจำและสามารถนำไปใช้ในการถ่ายโยงการเรียนรู้ทักษะอื่น ๆ ได้อีกด้วย

ซูอินน์ (Suinn, 1980 ; quoted in Shiekh, 1983) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการแสดงออกทางทักษะกีฬา (Sport Performance Theory) และการสร้างจินตนาภาพกับการกีฬา (Imagery and Sports) ว่าการแสดงออก (Performance) จะเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางด้านความถนัดและทักษะ (Aptitude and Skill) ซึ่งการเรียนรู้จนเกิดทักษะกีฬานั้น มีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการ คือ

1. การเสริมแรงการตอบสนองที่ถูกต้อง (Strengthening The Correct Responses)

2. การกำจัดหรือควบคุมการตอบสนองที่ไม่ถูกต้อง (Controlling Incorrect Responses)

3. การถ่ายโยงการตอบสนองที่ถูกต้องให้เข้ากับสภาพการณ์ของเกมที่กำลังปฏิบัติอยู่ (Transferring Correct Responses to Game Condition)

หลักการดังกล่าวนี้ใช้ได้ทั้งในกลุ่มผู้ซึ่งเริ่มหัดเล่นหรือบุคคลทั่วไปที่เล่นเป็นกิจกรรมนันทนาการก็ได้ และยังใช้ได้กับกลุ่มของผู้ชำนาญหรือนักกีฬาอาชีพที่มีทักษะการเล่นอยู่ในระดับสูงจนเข้าแข่งขันได้ (Competitive Level) และเป้าหมายหลักขององค์ประกอบทั้ง 3 ก็ยังแบ่งย่อยได้อีกตามระดับทักษะ เช่น สำหรับผู้ที่พึ่งเริ่มหัดเล่น (Novice) การตอบสนองที่ถูกต้องอาจจะเป็นแค่การตีลูกบอลได้ถูก ในขณะที่สำหรับนักยิมนาสติก นักกระโดดน้ำ หรือนักสเกต (Skater) การตอบสนองที่ถูกต้องอาจจะ หมายถึงการที่สามารถเคลื่อนไหวในจังหวะใหม่ได้ เป้าประสงค์ย่อยนี้บางชนิดจะเน้นเพียงความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างเดียว บางชนิดจะเน้นการผสมผสานระหว่างความคิดและการแสดงออกและบางชนิดจะเน้นแค่การคิดเพียงอย่างเดียว ข้อดีของรูปแบบนี้ก็คือ เราสามารถจะสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะ (Training Programs) ที่เหมาะสมได้ โดยการศึกษาและกำหนดจากเป้าประสงค์หลัก (The Goals) และเป้าประสงค์ย่อย (Subgoals) ส่วนเทคนิคการฝึกสร้างจินตนาภาพ (Imagery Rehearsal Techniques) เป็นวิธีการที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อองค์ประกอบที่ 3 ของรูปแบบนี้ นั่นคือ การถ่ายโยงการตอบสนองที่ถูกต้องแล้วให้เข้ากับสถานการณ์เฉพาะของการแข่งขันนั้น (Transfer To Competition) (Suinn, 1980; quoted in Shiekh, 1983)

มาโฮนี (Mahoney, 1977 ; quoted in Shiekh, 1983) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับจินตนาภาพกับกีฬา โดยเขาได้พิจารณาในแง่ของทฤษฎีการรับรู้ (Cognitive Framework) ที่เน้นบทบาทของทักษะในเรื่องของการสร้างความรู้ความเข้าใจว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเล่นกีฬา จากประสบการณ์ตรงของเขาเองและจากการที่เขาได้ศึกษาจากงานวิจัยของคนอื่น ๆ มาโฮนี (Mahoney) ได้แบ่งทักษะการรับรู้ (Cognitive Skills) เป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. การเตรียมตัวเองให้พร้อม (Self-Efficasy)
2. การสร้างแรงกระตุ้น (Arousal Regulation)
3. การสร้างสมาธิ (Attentional Focus)
4. การสร้างจินตนาภาพ (Imagery)

มาโฮนี (Mahoney) ไม่ได้มุ่งที่จะเสนอให้ครอบคลุมถึงกระบวนการทางจิตวิทยาทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกซึ่งทักษะกีฬา แต่ต้องการเน้นให้เห็นถึงตัวบ่งชี้ (Parameters) ที่สำคัญ ที่ใคร ๆ มักจะมองข้าม เขามีความเห็นสอดคล้องกับซูอินน์ (Suinn, 1983) ว่า การสร้างจินตนาภาพ (Imagery) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของตัวบ่งชี้ในขบวนการนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนทักษะกีฬา (Sport Skills)

มาโฮนีและเอฟวีเนอร์ (Mahoney and Avener, 1977 ; quoted in Sage, 1977) กล่าวว่า โดยทั่วไปเราแบ่งการจินตนาภาพออกเป็น 2 ประเภทคือ การสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะ (Internal Imagery) และการสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ (External Imagery) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531) ว่าวิธีการสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะนั้นให้ผลดีกว่าการสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ เนื่องจากว่าขณะที่เราสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเราเป็นภาพแสดงทักษะ ตัวรับความรู้สึกของการเคลื่อนไหวภายในตัวเรา (Proprioceptor) จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองด้วย ซึ่งการวิจัยที่สนับสนุนได้แก่การวิจัยของ จาคอบสัน (Jacopson, 1930; quoted in Sage, 1984) ได้ทดลองโดยใช้เครื่องมือที่มีความละเอียดอ่อนในการตรวจความเปลี่ยนแปลงทางกระแสไฟฟ้าซึ่งเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ เมื่อผู้รับการทดสอบถูกขอ ให้สร้างภาพในใจว่า ตนเองกำลังงอแขน ยกน้ำหนักหรือสูบยางรถยนต์ การหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบน (Bicebs) จะเกิดขึ้นทันที ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ฮาร์ล (Hale, 1980 ; quoted in Cox, 1985) ที่พบว่า นักยกน้ำหนักที่ใช้การสร้างภาพในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพแสดงทักษะให้ผลในการใช้กล้ามเนื้อหน้าแขนตอนบนได้มากกว่านักยกน้ำหนักที่สร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพแสดงทักษะ

นิคคลอส (Nicklaus, 1974; quoted in Shiekh, 1983) เป็นนักกีฬากอล์ฟที่มีชื่อเสียงของโลกให้ทัศนะถึงวิธีการจินตนาภาพ (Imagery) กับกีฬากอล์ฟว่า ในการตีกอล์ฟนั้นตอนแรกก่อนที่จะตี เขาสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจโดยให้เห็นลูกกอล์ฟกลิ้งระหว่างบนกรีนสนามกับหลุม สร้างภาพในใจการลอยของลูกกอล์ฟกำลังลอยไปในอากาศ และสร้างภาพในใจของท่าทางการสวิงไม้ในขณะที่ลูกกอล์ฟอยู่กับพื้นสนามในการตีกอล์ฟที่ดีนั้น ได้มาจากการสวิง 10 % การจัดท่าทาง 40 % และอีก 50 % เป็นการจินตนาภาพ (Imagery) นิคคลอส อธิบายการสร้างภาพในใจไว้ว่า เขาไม่เคยที่จะตีลูกกอล์ฟก่อนเลย ถ้าไม่สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจซึ่งขั้นตอนแรกจะสร้างภาพของตำแหน่งลูกกอล์ฟให้อยู่ในจุดที่ต้องการอย่างสวยงามบนกรีนสนามจากนั้นภาพก็เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว จนเห็นลูกลอยมาจากจุดนั้นเป็นวิถีโค้งลอยกลับไปกลับมา แล้วมันจะค่อย ๆ จาง

หายไปและภาพใหม่ก็จะเกิดขึ้นมาอีกเป็นเช่นนี้ จนกระทั่งเขาตีลูกออกไปตามแบบการตีที่ได้สร้างภาพการเคลื่อนไหวไว้ในใจ

ดวีกท์ สโตนส์ (Dwight Stones ; quoted in Shiekh, 1983) เป็นนักกีฬากระโดดสูงในกีฬาโอลิมปิค กล่าวว่า ระหว่างที่เขาจะเตรียมตัวกระโดดสูงในครั้งแรก ขณะที่เขากำลังวิ่งก้าวหาจังหวะการกระโดด เขาจะสร้างจินตนาภาพ (Imagery) การเคลื่อนไหวของตัวเองจนกระทั่งกระโดดพ้นไม้พาดไป ซึ่งดวีกท์จะปฏิบัติเช่นนี้ทุกครั้งก่อนที่จะทำการกระโดดแข่งขันจริง

ครีส อีเวอร์ท ลอยด์ (Chris Evert Lloyd ; quoted in Shiekh, 1983) เป็นนักเทนนิสชนะเลิศหญิงเดี่ยววิมเบิลดันหลายสมัยกล่าวว่า ในการแข่งขันเทนนิสแต่ละครั้งเธอจะพยายามรักษาการตีในจังหวะต่าง ๆ ไว้อย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด โดยจะนำเทปโทรทัศน์มาดูทบทวนซ้ำเพื่อศึกษาทักษะต่าง ๆ ของคู่ต่อสู้ที่จะแข่งขันกับเธอและจะนึกถึงภาพการเคลื่อนไหวในสนามแข่งขันอยู่เสมอ

บิล กลาส (Bill Glass,1979 ; quoted in Shiekh,1983) นักกีฬาอเมริกันฟุตบอลอาชีพ กล่าวว่า เขาจะฝึกจินตนาภาพ (Imagery) เพื่อให้เกิดการเรียนที่รวดเร็วในการวิ่งหรือการขว้างลูกบอลออกไปให้พ้นจากการป้องกันของฝ่ายรับโดยการฝึกสร้างภาพในใจเสมอ ๆ

เรเยน และ ไซมอส (Ryan and Simos, 1981; quoted in Sage, 1977) กล่าวว่า การฝึกจินตนาภาพ (Imagery Training) และการฝึกทางใจ (Mental Practice) มีผลดีอย่างมากและจำเป็นในการฝึกกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ซึ่งเป็นการนำเอาความรู้มาใช้ในการเรียนรู้ ยกตัวอย่างเช่น ในกีฬาเทนนิสหรือกีฬาประเภททีมต่าง ๆ

ศาสตราจารย์กูลด์ และคณะ (Gould and Others, 1987; อ้างในสมบัติ กาญจนกิจ, 2532) ได้ทำการศึกษาถึงโค้ชดีเด่น และจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

โค้ชที่ดีเด่นและนักกีฬาได้เลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ โดยเรียงลำดับความสำคัญไว้ 7 ประการ คือ

1. เทคนิคสร้างจินตนาภาพ (Imagery - Visualization)

2. การฝึกสมาธิและการรับรู้ทางจิตวิทยา
3. การควบคุมความเครียด
4. การฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด
5. กุศโลบายการพูดกับตนเอง (Self-talk)
6. การสื่อสารระหว่างนักกีฬากับโค้ช
7. กฎของสิ่งเร้าใจ

การศึกษาเทคนิคและกุศโลบายทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นแนวโน้มใหม่ทั้งทางด้านงานวิจัยค้นคว้า การฝึกปฏิบัติ การเตรียมนักกีฬาอย่างเป็นระบบเพื่อที่จะให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอนได้แสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุด (Optimization Performance) เทคนิคและกุศโลบายต่าง ๆ บางชนิดยังไม่คุ้นเคยกับโค้ชและผู้ฝึกสอนนัก ดังนั้น ผู้ที่นำไปใช้ควรได้มีการฝึกฝนเตรียมตัว และมีการประสานงานกับคณะผู้ที่เกี่ยวข้องทางกีฬา เช่น กลุ่มนักกีฬา โค้ช กลุ่มกีฬาเวชศาสตร์ กลุ่มชีวะกลศาสตร์ กลุ่มสรีรวิทยาการออกกำลังกาย รวมทั้งกลุ่มจิตวิทยาการกีฬาสำหรับประเทศไทยกำลังตื่นตัวในศาสตร์สาขานี้มากขึ้นเป็นการช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาให้พร้อมที่จะแสดงความสามารถสูงสุด เพื่อการจัดเตรียมนักกีฬาอย่างมีระบบ และเพื่อความสัมฤทธิผลของนักกีฬาในระดับชาติและนานาชาติต่อไป (สมบัติ กาญจนภิจ, 2532)

จากที่กล่าวมาแล้วนี้จะเห็นได้ว่า การฝึกจินตนาภาพสามารถที่จะพัฒนาผลการแสดงออกของทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นในปัจจุบันการฝึกทักษะกีฬาจึงควรนำเอาวิธีการฝึกจินตนาภาพไปฝึกให้กับนักกีฬา ควบคู่กับการฝึกทางด้านร่างกาย ด้านเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ถึงขีดความสามารถสูงสุด

งานวิจัยครั้งนี้ที่จะศึกษาถึงผลของการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส (Effects of Five-Step Strategy Training on Learning The Tennis Skill) โดยได้ใช้กุศโลบายการเรียนรู้ทักษะ 5 ขั้นตอน (A Five-Step Strategy) ของซิงเกอร์ (Singer, 1982, 1984a) ปรับปรุงโดยศิลปชัย สุวรรณธาดา (Suwanthada, 1985) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งลักษณะการฝึกกุศโลบายดังกล่าวนี้ไม่เคยมีผู้ใดจัดทำศึกษาวิจัยไว้ก่อนในประเทศไทย

017084

เชื่อกันว่าขั้นตอนการสร้างจินตนาภาพ (Imagery) นั้น มีคุณสมบัติที่เอื้อต่อการนำไปถ่ายโยงใช้กับกิจกรรมการเรียนรู้อื่น ๆ ได้อย่างกว้างขวางมากมาย (Dansereau, 1978 ; Singer, 1982) และกุศโลบาย 5 ขั้นตอนนี้สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้เหมือนกัน ในการเรียนรู้ทักษะปิดทุกประเภทและพฤติกรรมด้านความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ทักษะแบบปิด (Closed Skill) ทุกประเภทนั้นจะมีความเหมือนกันอยู่ในระดับหนึ่ง ดังนั้น กุศโลบาย 5 ขั้นตอนจึงไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะในเวลาอันรวดเร็วเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อผู้เรียนในการนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนทักษะปิดประเภทอื่น ๆ ในอนาคตด้วย

ถึงแม้จะเป็นไปได้ที่จะมีการเรียกหรือจำแนกกุศโลบายการเรียนรู้ได้หลายแบบ เช่น จำแนกตามกระบวนการทางความรู้ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากกุศโลบายนั้นโดยเริ่มจากกิจกรรมเริ่มต้นสู่การปฏิบัติและการสรุปผล (Singer and Gerson, 1978) แต่กุศโลบาย 5 ขั้นตอนซึ่งได้จัดเรียงลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ไว้อย่างเหมาะสมนั้น ดูจะมีลักษณะที่เร้าความสนใจได้มากกว่า อย่างไรก็ตาม ในประเทศไทยก็ยังไม่เคยมีการศึกษาถึงประสิทธิผลของกุศโลบายนี้โดยรวม ๆ อย่างจริงจัง ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงต้องกล่าวถึงลักษณะและรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนคือ การเตรียมพร้อมการสร้างจินตนาภาพ การสร้างสมาธิ การลงมือปฏิบัติและการประเมินผลโดยทฤษฎีและหลักการของกุศโลบาย 5 ขั้นตอนได้กล่าวไว้ ในบทที่ 2 และวิธีการฝึกกุศโลบายจินตนาภาพในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสที่ใช้ในการฝึกครั้งนี้ได้นำเสนอไว้ในภาคผนวก ข. ด้วยแล้ว

ในปัจจุบันมนุษย์เราให้ความสนใจเกี่ยวกับกีฬาประเภทต่าง ๆ มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สังเกตได้จากการแข่งขันกีฬาทั่วโลก โดยมีกีฬาหลายประเภทได้กลายมาเป็นอาชีพของมนุษย์เราไป เช่น กีฬามวยสากล กีฬาฟุตบอล กีฬาบาสเกตบอล และกีฬาเทนนิส เป็นต้น ซึ่งกีฬาเหล่านี้สามารถทำรายได้ให้แก่นักกีฬาได้อย่างมากในช่วงเวลาไม่นานนัก เนื่องจากมีเงินรางวัลจำนวนมากเป็นเครื่องกระตุ้น นักกีฬาจึงจำเป็นต้องพยายามเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน ทำให้มีการฝึกซ้อมหนักขึ้น และเพื่อให้การฝึกซ้อมเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงได้มีการนำเอาเทคนิคทางวิทยาศาสตร์และกีฬาเวชศาสตร์เข้ามาช่วยในการฝึกซ้อมอันเป็นผลทำให้สถิติต่าง ๆ ดีขึ้นอยู่ตลอดมา

กีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในขณะนี้ได้แก่กีฬาเทนนิส ซึ่งทำรายได้อย่างสูงให้แก่นักกีฬาอาชีพ จำนวนผู้เล่นกีฬาเทนนิสได้เพิ่มขึ้นอย่างมาก กีฬาเทนนิสเป็นกีฬาสากลที่มีความสำคัญประเภทหนึ่ง ซึ่งสามารถจะเล่นได้ทุกวัน ทุกระดับความสามารถ เป็นกีฬาที่มีความละเอียดอ่อนและมีลีลาท่าทางอันงดงามเป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยความรู้เกี่ยวกับมารยาท และการปฏิบัติตนในทาง

สังคมที่ดี เทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้การประสานงานของประสาทกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเป็นอย่างดี เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความรวดเร็วความว่องไวและใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายในการเล่น ดังนั้น ประโยชน์ที่ได้จากการเล่นเทนนิสจึงมีอยู่มากทั้งในด้านสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทางสังคม ปัจจุบันกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในต่างประเทศ และได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางในประเทศไทย ทั้งนี้เพราะเทนนิสเป็นกีฬาที่สามารถเป็นกีฬาอาชีพได้และใช้ในกิจกรรมออกกำลังกายได้อย่างดี เล่นได้สนุกสนาน การสอนนักเรียนให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับกีฬาเทนนิสจึงเป็นเรื่องที่น่าสนับสนุนอย่างยิ่ง (ฟอง เกิดแก้ว, 2524) เทนนิสจึงเป็นวิชาหนึ่งที่บรรจุในหลักสูตรวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นวิชาเลือกในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2529) และในสถาบันอุดมศึกษาบางแห่ง

ในวงการเทนนิสอาชีพต้องมีการแข่งขันกับอย่างจริงจัง เป็นสาเหตุให้นักเทนนิสอาชีพต้องใช้เทคนิคทางวิทยาศาสตร์เข้ามาช่วยในการฝึกซ้อมของตนและต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก นอกจากการซ้อมโดยทั่วไปแล้ว ในวงการเทนนิสยังได้นำเอาศาสตร์ต่าง ๆ มาเกี่ยวข้อง เช่น ศาสตร์ทางด้านคอมพิวเตอร์ที่นำมาใช้การวิเคราะห์ท่าทางการเคลื่อนไหวในการตีลูกในลักษณะต่าง ๆ และยังใช้เทคนิคการถ่ายภาพด้วยความเร็วใช้เทปโทรทัศน์ (Video Tape) ใช้เครื่องอิเลคโทรนิคต่าง ๆ มาใช้ช่วยในการฝึกเช่นกัน (Jones, 1980) และนอกจากนี้แล้ว หลักการและความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาก็นำมาประยุกต์ ใช้ในการฝึกกีฬาเทนนิสอีกด้วย โดยนำมาวิเคราะห์สภาพจิตใจของนักเทนนิส ซึ่งถ้ามีสภาพจิตใจที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีสมาธิสูงมีความมั่นคงของจิตใจมากแล้ว โอกาสที่จะเป็นผู้ชนะก็มีมากด้วย เพราะนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีสมาธิสูงนั้นจะมีการควบคุมตนเองได้ดี และมักจะพบในนักเทนนิสฝีมือดี

จะเห็นได้ว่ากีฬาเทนนิสแตกต่างไปจากกีฬาประเภทอื่น ๆ เพราะกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความละเอียดอ่อนมาก มีความซับซ้อนและความยากของทักษะสูง โดยเฉพาะวิธีการเล่นของกีฬาเทนนิสนี้ จะเห็นได้ชัดเจนว่าแตกต่างจากกีฬาอย่างอื่น คือ ผู้เล่นจะต้องมีสมาธิ (Concentration) ในการเล่นตลอดเวลา ซึ่งไม่เหมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่บางครั้งผู้เล่นสามารถเป็นอิสระโดยไม่ต้องผูกพันกับเกมการเล่น ลักษณะของผู้ชมก็แตกต่างกันมากคือ ในการชมกีฬาเทนนิสนั้นผู้ชมจะต้องอยู่ในความเงียบสงบ ขณะที่การแข่งขันกำลังดำเนินอยู่ บางครั้งผู้ตัดสินต้องขอร้องให้ผู้ชมเงียบเสียก่อน จึงจะสั่งให้การเล่นดำเนินต่อไป แต่ในการแข่งขันกีฬาประเภทอื่น เมื่อการแข่งขันเพิ่มความสนุกมากขึ้นผู้ชมก็จะส่งเสียงดังขึ้น เน้นให้เห็นว่าการเล่นเทนนิสนั้น สมาธิของผู้

เล่นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ดังที่ โจนส์ (Jones, 1980) ผู้ฝึกสอนเทนนิสอยู่ที่โรงเรียนเทนนิสกรุงลอนดอน ได้กล่าวว่า "การฝึกทักษะกีฬาเทนนิสให้ได้ผลดีต้องอาศัยสมาธิและความพยายามสูงยิ่งกว่าการแข่งขันจริง ๆ เสียอีก" วิธีสร้างสมาธิที่ดีและง่ายที่สุดคือการใช้สายตาจ้องมองที่ลูกบอลตลอดเวลา จะช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิดีขึ้นและเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเล่นเทนนิสแม้ว่าผู้เล่นจะมียุทธวิธีในการเล่นดีเพียงใดก็ตาม ถ้าขาดสมาธิผู้เล่นนั้นจะไม่มีโอกาสเป็นผู้ชนะในการแข่งขันได้เลย เพราะในการแข่งขันเทนนิสนั้น การตีลูกต่าง ๆ มีความรุนแรงและรวดเร็วมาก โดยเฉพาะการเสิร์ฟโจนส์ (Jones, 1980) ได้ทำการทดลองวัดโดยใช้เครื่องมือไฟฟ้าวัดความเร็วในการเสิร์ฟของนักเทนนิสมืออาชีพชาย จะเสิร์ฟด้วยความเร็วสูงจากแรคเก็ตของเขาไปตกบนเส้นหลังฝั่งตรงข้าม จะกินเวลาเฉลี่ยเพียง 800 มิลลิวินาทีเท่านั้น เมื่อเป็นดังนั้นผู้เล่นฝ่ายรับจึงต้องพยายามรับลูกเสิร์ฟให้ได้ โดยการยึดหลักการเบื้องต้นของกีฬาเทนนิสในประการที่สำคัญที่สุดคือสายตาจะต้องจ้องมองอยู่ที่ลูกบอลตลอดเวลา ความกว้างไกลของระบบการมองเห็นจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นสิ่งเร้าให้ระบบประสาทสั่งงาน (Motor System) ทำงานทันทีเพื่อจะตีลูกบอล ไปให้ทันท่วงทีในช่วงเวลาเพียงเสี้ยววินาทีนั่นคือ ข้อแสดงให้เห็นอย่างชัดว่าก่อนที่จะตีเทนนิสได้ถูกต้องแม่นยำได้นั้น สายตาและสมาธิจะต้องจ้องมองอยู่ที่ลูกบอลเสียก่อน

โจนส์ (Jones, 1980) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกจินตนาภาพ(Imagery) กับการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสไว้ว่า ตามทฤษฎีแล้วการฝึกไม่จำเป็นต้องทำเฉพาะในสนามเท่านั้น เพราะการฝึกที่ได้ผลดีที่สุดคือการฝึกในสนามควบคู่กับการคิดทบทวนในใจ (Imagery Rehearsal) เช่น อาจลงฝึกในสนามสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ๆ ละประมาณ 2 ชั่วโมง แล้วกลับไปคิดทบทวนในใจทุกเช้าเย็นเพิ่มขึ้นครั้งละประมาณ 15 นาที จะช่วยให้การฝึกได้ผลเร็วอย่างน่าพอใจ นักเทนนิสระดับแนวหน้าจำนวนหนึ่งก็อาศัยวิธีการดังกล่าวนี้ โดยการนึกถึงการเคลื่อนไหวได้อย่างชัดเจนเหมือนเห็นด้วยตาจริงแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกเสมือนกำลังเคลื่อนไหวอยู่ในสนามจริง ๆ เช่นกัน ยกตัวอย่างการสร้างจินตนาการในการเสิร์ฟ (Service) ซึ่งความรู้ทางเทคนิคทักษะเกิดจากการหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ ทั้งนี้ในขณะที่ฝึกฝนก็ต้องใช้ความคิดและการวาดภาพในใจเข้าช่วยในการฝึกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของซิงเกอร์ (Singer, 1984) ที่กล่าวว่า เคล็ดลับของการแสดงออกซึ่งทักษะการเล่นเทนนิสอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้เล่นอาจเตือนตัวเองในระหว่างการสร้างจินตนาภาพการโยนลูกขึ้นเพื่อเสิร์ฟ (Service) ก็คือ การพูดกับตัวเองไปด้วย (Self-talk) เทคนิคการสร้างจินตนาภาพควบคู่ไปกับการพูดกับตัวเองนี้ จะช่วยเสริมให้ผู้เรียนมีความสามารถสูงขึ้นในการหาตัวเลือกที่ดีของทักษะ (Cue) และสามารถเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่าอิทธิพลของการฝึกกุศโลบายจินตนาภาพ (Imagery Strategy Training) มีผลต่อการแสดงออกทักษะ ทั้งทักษะการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว (Motor Learning) และทักษะทางด้านกีฬา (Sport Skills) โดยตรง ช่วยทำให้แสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูง จินตนาภาพนับว่าเป็นกุศโลบายที่ทำให้มีการจำทักษะเป็นเวลานาน ทั้งนี้เนื่องมาจากการบันทึกความจำด้วยภาพมีความคงทนอยู่ได้นาน

จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาการกีฬาทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยรวมทั้ง นักกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงของโลกได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในการนำเอาจิตวิทยามาใช้ในกิจกรรมการกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกทางจินตนาภาพ (Imagery Training) เพื่อช่วยพัฒนาทักษะกีฬาที่แสดงออกให้มีประสิทธิภาพสูงสุด แต่ในประเทศไทยมีผู้นำเทคนิคการฝึกกุศโลบายจินตนาภาพ (Imagery Strategy) ไปฝึกใช้กับการกีฬามีจำนวนเพียงเล็กน้อย ทั้งที่ในปัจจุบันการกีฬาของชาติได้พัฒนาเจริญไปไกลกว่าเดิมมากแต่วิธีการและขบวนการฝึกกีฬา ก็ยังไม่ได้มาตรฐานทัดเทียมกับอารยประเทศที่มีความเจริญทางด้านกีฬาแล้ว

เป็นที่น่าเสียดายที่งานวิจัยในประเทศไทยด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) ที่เกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมการเรียนรู้ทักษะ (Learning Motor Skill) ในแง่ที่ศึกษา ประสิทธิภาพของกุศโลบายจินตนาภาพ (Imagery Strategy) เพื่อเรียนรู้สภาพการณ์การกีฬานั้นไม่มีอยู่เลย ทั้ง ๆ ที่ข้อมูลในเรื่องดังกล่าวเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งที่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงธรรมชาติการเรียนรู้ทักษะของคน และช่วยให้สร้างโปรแกรมการสอนพลศึกษา การฝึกกีฬาได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพสูงสุด

จากสภาพปัญหาดังกล่าว งานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาถึงผลของกุศโลบาย (Strategy) ที่ใช้ในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสว่ามีผลต่อสภาพการเรียนรู้อย่างไร กุศโลบายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ กุศโลบายจินตนาภาพโดยใช้เทคนิคการฝึกกุศโลบาย 5 ขั้นตอน (A Five-Step Strategy) ของซิงเกอร์ (Singer, 1982, 1984a) ปรับปรุงโดยศิลปชัย สุวรรณธาดา (Suwanthada, 1985) เป็นเครื่องมือในการทดลองครั้งนี้ ซึ่งเป็นกุศโลบายที่เหมาะสมและมีความเชื่อถือได้แต่ในประเทศไทยก็ยังไม่มีการทดลองใช้อย่างมีระบบด้วยวิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์มาก่อนหน้าการวิจัยครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส ระหว่างการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนกับการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสระหว่างการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนในระยะเวลาเรียนปกติ กับการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนในระยะเวลาที่เพิ่มพิเศษ

สมมติฐานในการวิจัย

1. การฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนจะมีผลการแสดงออกในการเรียนรู้ทักษะดีกว่าการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว
2. การฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนในระยะเวลาที่เพิ่มพิเศษ มีผลการแสดงออกในการเรียนรู้ทักษะดีกว่าการฝึก กีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนในระยะเวลาเรียนปกติ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและเปรียบเทียบถึงผลการเรียนรู้ทักษะที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างสามกลุ่มที่มีความแตกต่างกันที่ระยะเวลาในการฝึก และวิธีการฝึกซึ่งมีแบบการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนและไม่มีการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสโดยคำนึงถึงพื้นฐานความสามารถที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน และกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนในระดับชั้นที่ใกล้เคียงกัน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 20 คน รวม 60 คน

ระยะเวลาของการฝึก

1. ใช้ระยะเวลาของการฝึกแต่ละกลุ่ม 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง
2. ในแต่ละกลุ่มใช้เวลาฝึกในแต่ละครั้งดังนี้

กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึก 90 นาที ไม่มีการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอน

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะกีฬาเทนนิส ใช้เวลา 70 นาที และฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอน 20 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการฝึก 90 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกทักษะกีฬาเทนนิส ใช้เวลา 90 นาที และฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอน อีก 20 นาที ในระยะเวลาที่เพิ่มพิเศษ รวมเวลาที่ใช้ในการฝึก 110 นาที

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างทุกคนให้ความร่วมมือด้วยความสมัครใจ ใช้ความสามารถในการฝึกและทดสอบอย่างเต็มที่และไม่เคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเทนนิสมาก่อน

2. แบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลทางทักษะกีฬาเทนนิส (Hewitt's Tennis Achievement Test) ของแจค อี. เฮวิทท์ (Jack E. Hewitt) ใช้วัดความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มตัวอย่างได้

3. ผู้วิจัยถือว่า โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้

4. ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง มีความเข้าใจในการทดลองครั้งนี้ตรงกัน

5. ผู้วิจัยถือว่าโปรแกรมการฝึกกุศโลบายการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน (A Five-Step Strategy) ของซิงเกอร์ (Singer, 1982, 1984a) ปรับปรุงโดยศิลปชัย สุวรรณธาดา (Suwanthada, 1985) เป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้

6. ผู้วิจัยถือว่า แบบประเมินผลการใช้กุศโลบายห้าขั้นตอน (Five-Step Strategy Rating Scales) เป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้

7. ในการฝึกและการทดสอบทุกครั้ง ผู้วิจัยได้คำนึงถึงความเหมาะสมของภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในลักษณะค่อนข้างถาวร ซึ่งเป็นผลจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์

กุศโลบาย หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดทางสมองที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทางที่กำหนดไว้ในแต่ละสถานการณ์หนึ่ง ๆ

จินตนาภาพ หมายถึง ความสามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ

กุศโลบายจินตนาภาพ หมายถึง กระบวนการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจโดยการจัดกระบวนการทางความคิดทางสมองที่เหมาะสมก่อนการแสดงทักษะจริง

กุศโลบาย 5 ขั้นตอน หมายถึง กุศโลบายการเรียนรู้ทักษะซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นความพร้อม ขั้นสร้างจินตนาภาพ ขั้นสร้างสมาธิ ขั้นปฏิบัติ และขั้นประเมินผล

<u>ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยครั้งนี้</u>

1. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างระหว่างผลการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสกับการฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว

2. เป็นประโยชน์แก่ครูผู้สอนและผู้ที่สนใจกีฬา ในการใช้รูปแบบและวิธีการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนเพื่อพัฒนาทักษะของผู้เรียน นักกีฬาให้มีผลการแสดงออกของทักษะสูงและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

3. เป็นประโยชน์กับครูผู้สอนในการจัดกิจกรรมและรูปแบบการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือการฝึกกีฬาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

4. เป็นพื้นฐานแนวทางในการวิจัยด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวและจิตวิทยาการกีฬา โดยใช้กุศโลบายห้าขั้นตอนหรือกุศโลบายในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป