ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี

ปริญญานิพนธ์
ของ
สันติราษฎร์ เรียนงาม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2553

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี

ปริญญานิพนธ์
ของ
สันติราษฎร์ เรียนงาม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี

บทคัดย่อ

ของ

สันติราษฎร์ เรียนงาม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มีนาคม 2553

สันติราษฎร์ เรียนงาม. (2553). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี กลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาฟุตซอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะยิงประตูฟุตซอล และแบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ มีค่าความเชื่อมั่น .81 โดยทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ในเวลา 18.00 -18.50 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที (t-test) โดยกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกเท่ากับ 9.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .92 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 10.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.01 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 12.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .70 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 15.07 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .96

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกเท่ากับ 8.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .98 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 9.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .63 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 11.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .82 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .91 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 13.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.38

3. เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16ปี ภายในกลุ่มทดลองพบว่า ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16ปี ภายในกลุ่มควบคุมพบว่า ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16ปี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 6 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่สัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF IMERGERY TRAINING ON FUTSAL PENALTY SHOOTING PERFORMANCE OF FUTSAL YOUTH BETWEEN 14-16 YEARS OLD PLAYER

AN ABSTRACT

BY

SANTIRAT REANNGAM

Presented in Partial Fulfillment of Requirement for the

Master of Education Degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

March 2010

Santirat Reanngam. (2553) . *The Effect of Imergery Training on Futsal Penalty Shooting Performance of Futsal Youth Between 14-16 Years Old Player.* Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School. Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Wasana Kuna-apisit, Assist. Prof. Somchai Kraisung.

This experimental research aimed to study and to compare the effect of imergery training on futsal penalty shooting performance of futsal youth between 14-16 years old player. The 30 samples were Debsirin Schools futsal players divided into 2 groups : experimental group (15 players) and control group (15 players). The research instruments constructed by the researcher were program of imagery training along with futsal shooting training and futsal penalty shooting performance test with .81 of reliability, experimented on Monday , Wednesday and Friday between 18.00 – 18.50 P.M. in 8 weeks. The data were analyzed by using mean, standard deviation and t-test with statistically significant differences at .05 level.

The result were follows :

1. Means and standards deviations of futsal penalty shooting performance of futsal youth in experimental group in pre-test were 9.00, .92 and post-test in the 2nd week were 10.20, .70, in the 4th week were 12.93, .70, in the 6th week were 13.13, .91 and in the 8th week were 15.07, .96 respectively.

2. Means and standards deviations of futsal penalty shooting performance of futsal youth in control group in pre-test were 8.60, .98 and post-test in the 2nd week were 9.40, .63, in the 4th week were 11.40, .82, in the 6th week were 12.47, .91 and in the 8th week were 13.73, 1.38 respectively.

3. There were statistically significant differenes at .05 level of the effect of futsal penalty shooting performance in the experimental group.

4. There were statistically significant differenes at .05 level of the effect of futsal penalty shooting performance in the control group.

5. There were statistically significant differences at .05 level in the 4th and the 8th week of futsal penalty shooting performance between experimental group and control group, but there were no statistically significant differenes in the 2nd and the 6th week.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ
ของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี

ของ

สันติราษฎร์ เรียนงาม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ ..... เดือน มีนาคม พ.ศ. 2553

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์ รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อปริญญานิพนธ์เล่มนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยคือ อาจารย์ชลัช ภิรมย์ อาจารย์สิทธิเดช นกแสง อาจารย์ไมตรี กุลบุตร

ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้คำปรึกษาในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโททุกคนที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมาและให้กำลังใจมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อสวัสดิ์ เรียนงาม คุณแม่วราภรณ์ นิโครธานนท์ และเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ครูอาจารย์ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

สันติราษฎร์ เรียนงาม

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	3
	ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	3
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	5
	ความหมายและประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล	5
	ความหมายของจินตภาพ	8
	วิธีการสร้างจินตภาพ	10
	แบบฝึกการจินตภาพ	12
	ขั้นตอนการฝึกจิตภาพ	13
	ทักษะทางจิตวิยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา	14
	ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการฝึกกีฬา	19
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	23
	งานวิจัยในต่างประเทศ	23
	งานวิจัยในประเทศ	26
3	**วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า**	32
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	32
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	32
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	35
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
	การวิเคราะห์ข้อมูล	35
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	36
5	**สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	40
	ความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย	40
	สรุปผลการวิจัย	41
	อภิปรายผล	41
	ข้อเสนอแนะ	43
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	43
บรรณานุกรม		44
ภาคผนวก		48
	ภาคผนวก ก	49
	ภาคผนวก ข	64
ประวัติย่อผู้วิจัย		66

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 36

2 เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลภายในกลุ่มทดลอง..... 37

3 เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลภายในกลุ่มควบคุม 38

4 เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 39

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ **หน้า**

1 แสดงถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการปฏิบัติทักษะ..... 15

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมปัจจุบันกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความนิยมและมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางสำหรับเยาวชนและประชาชนทั่วไปเพราะกีฬามีลักษณะเป็นสังคมย่อยๆ ผู้ที่เข้าร่วมเล่น ต้องดำเนินไปในขอบเขตของกฎ กติกา ให้เป็นไปตามระเบียบที่ดี กีฬาสอนให้รู้จักความสามารถในการต่อสู้ รู้แพ้รู้ชนะ เชื่อมั่นในตนเอง รับผิดชอบในหน้าที่ มีความสุภาพ ซื่อสัตย์ กล้าแสดงออก มีความคิดริเริ่มและมีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งประสบการณ์ของสังคมในสนามกีฬาเหล่านี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กีฬาจึงส่งเสริมความเป็นผู้มีความเข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม หมู่คณะและสังคมได้เป็นอย่างดี จึงพบว่านักเรียนหรือบุคคลอื่นๆก็ตาม มักจะชอบมีส่วนร่วมหรือเล่นอย่างสนุกสนานเป็นประจำอยู่เสมอในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตนเองมีทักษะการเล่นที่ดี ผลก็คือได้รับประโยชน์ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ด้วยเหตุนี้ทักษะทางกีฬาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จูงใจให้บุคคลมีส่วนร่วมในกีฬา ซึ่งทักษะทางกีฬานี้ไม่ใช่จะทำให้มีได้ง่ายๆ หรือทำให้มีขึ้นได้ภายในระยะเวลาอันสั้น แต่จะต้องใช้เวลาฝึกหัด หรือกระทำซ้ำเป็นเวลานานและหลายๆครั้ง จึงจะนำไปสู่การมีทักษะทางกีฬาที่ดีได้ (อรรคพล เพ็ญสุภา. 230: 31)

ปัจจุบันมีการนำเทคนิคทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์กับการกีฬา เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา โดยเฉพาะการนำเทคนิคทางจิตวิทยามาใช้กับการกีฬา ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532: 1) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือการแข่งขันว่ามีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ ทักษะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการแสดงความสามารถของนักกีฬาเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงจึงแสดงความสามารถออกมาได้สูง ตรงข้ามกับนักกีฬาที่มีทักษะต่ำจะแสดงความสามารถที่ต่ำออกมา ความสำเร็จในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาจึงพยากรณ์หรือคาดหวังได้จากระดับทักษะของนักกีฬา นอกจากนั้นยังต้องอาศัยสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และสุดท้ายนักกีฬาต้องมีสมาธิต้องควบคุมความวิตกกังวล ต้องการแรงจูงใจและอื่นๆ ซึ่งแสดงถึงสมรรถภาพทางจิตใจอีกด้วย นอกจากนั้นมีงานวิจัยหลายเรื่องที่สนับสนุนการใช้เทคนิค คือ การสร้างจินตภาพ กล่าวโดยทั่วไปแล้วจินตภาพหมายถึงการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจชัดเจนมีชีวิตชีวาก็จะช่วยให้แสดงทักษะได้ดีขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2538: 3) เช่น เรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อ

ความสามารถการส่งลูกแบดมินตันของ ไพศาล อินหลวง (2541) เรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูของ ธรรมนูญ กุญชโร (2547) เรื่องผลของการฝึก จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของ พรเทพ นิพงษ์ (2543) เรื่องผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของ ฑูรย์ มีกุดเวียน (2549) เป็นต้น

ฟุตซอล (FUTSAL) มาจากภาษาสเปนหรือโปรตุเกสที่เรียกฟุตบอลว่า “FUTBOL” หรือ ”FUTTEBOL” ตามด้วยภาษาฝรั่งเศสและสเปนคือ “SALA” หรือ “SALON” ที่แปลว่าในร่มเมื่อรวมกันจึงเป็นคำว่า “FUTSAL” หมายถึงการเตะลูกบอลในสนามขนาดย่อมในร่มใช้สนามขนาดเดียวกับสนามบาสเกตบอล วิธีการเล่นใช้ลูกฟุตซอล ซึ่งมีลักษณะเหมือนลูกฟุตบอลแต่มีขนาดเล็กกว่า และใช้จำนวนผู้เล่นเพียง 5คนเท่านั้น

ประเทศไทยมีการจัดการแข่งขันฟุตซอล 5 คน ขึ้นครั้งแรกเมื่อพ.ศ. 2540 ด้วยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่ายที่ช่วยกันผลักดันกีฬาชนิดนี้ให้ได้รับความนิยมมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร การกีฬาแห่งประเทศไทย ร่วมกันจัดการแข่งขันฟุตซอล 5 คน และได้มีการจัดการแข่งขันขึ้นเป็นประจำทุกปี หลังจากนั้นในระดับนานาชาติประเทศไทยได้ก้าวหน้าไปถึงขั้นเป็นตัวแทนทวีปเอเชียเข้าร่วมการแข่งขันฟุตซอลชิงแชมป์โลกรอบสุดท้าย ครั้งที่ 4 ที่ประเทศกัวเตมาลา และครั้งที่ 5 ที่ประเทศไต้หวัน

กีฬาฟุตซอลเป็นเกมกีฬาที่ใช้ความเร็วเข้ามาเกี่ยวข้องในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านความคิดการตัดสินใจและการณ์คาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องมีทักษะที่ดีเยี่ยมและมีความสามารถค่อนข้างสูง มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเกมการเล่นที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและเคลื่อนที่หาช่องว่างอยู่ตลอดเวลา มีความแน่นอนและแม่นยำทั้งการรับ-ส่ง การเลี้ยง การพา การเข้าสกัดกั้น การป้องกัน การยิงประตูรวมไปถึงความเข้าใจในการทำงานสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมทีมอย่างมีประสิทธิภาพ (วิศาล ไหมจิตร. 2549: 1)

ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลอายุ 14-16 ปี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนานักกีฬาต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลอายุ 14-16 ปี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลอายุ 14-16 ปี ทำให้ได้ตัวอย่างแบบฝึกการยิงประตูที่เป็นประโยชน์ ต่อนักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา ตลอดจนผู้สนใจเพื่อใช้ในการส่งเสริมความสามารถในกีฬาฟุตซอลให้ก้าวหน้ามากขึ้นเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตซอล โรงเรียนเทพศิรินทร์ อายุระหว่าง 14 - 16 ปี จำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกมาโดยแบบเจาะจง(Purposive Sampling) คือ นักกีฬาฟุตซอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ จำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ

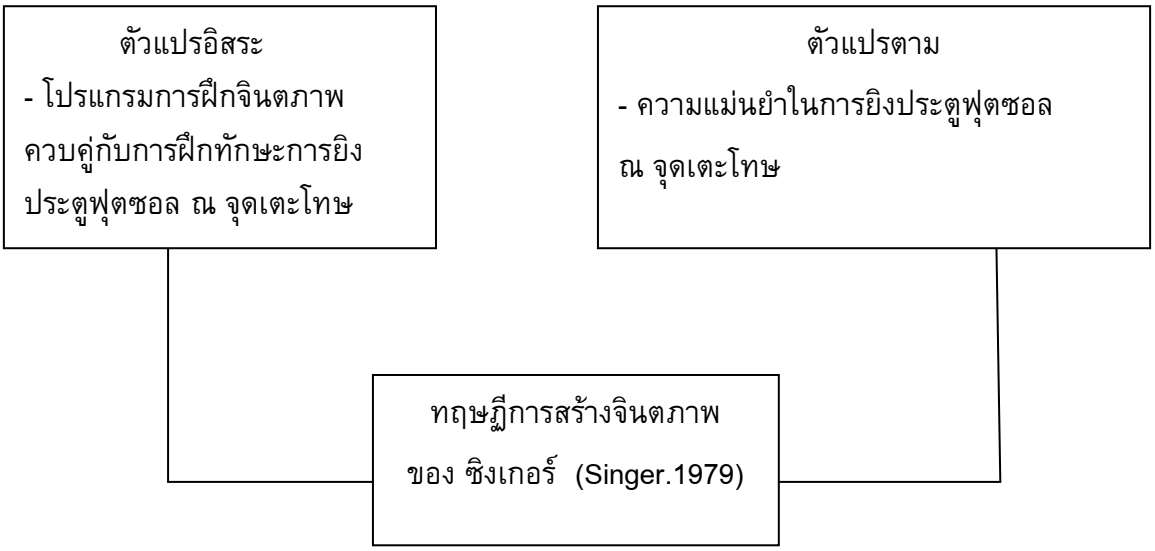
ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกจินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ตามลำดับตั้งแต่ต้นจนจบก่อนการแสดงทักษะการยิงจริง

2. ความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ หมายถึง กลุ่มตัวอย่างสามารถยิงประตูฟุตซอลได้อย่างแม่นยำตามโปรแกรมที่ได้รับการฝึก ให้เข้าไปอยู่ในประตูยังตำแหน่งที่ต้องการได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

1. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ นักกีฬามีความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล สูงกว่าก่อนการรับการฝึก

2. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ นักกีฬากลุ่มทดลองมีความสามารถในการยิงประตูฟุตซอลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลงานที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาค้นคว้า มีรายละเอียดดังนี้

1. ความหมายและประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล
2. ความหมายของจินตภาพ
3. วิธีการสร้างจินตภาพ
4. แบบฝึกการจินตภาพ
5. ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ
6. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา
7. ประโยชน์ของการฝึกจิตภาพที่มีต่อการฝึกกีฬา
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
    8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
    8.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความหมายและประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล

ฟุตซอล คือชื่อที่ FIFA (Federation International de Football Association: สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ) ใช้เรียกการแข่งขันฟุตบอลในร่ม (Indoor Soccer) ระดับนานาชาติ

กีฬาฟุตซอล หรือฟุตบอล 5 คน จะมีสนามขนาดเดียวกันกับสนามบาสเกตบอล กล่าวคือสามารถเล่นบนสนามบาสเกตบอลได้ นอกจากนี้พื้นสนามยังไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นพื้นหญ้า อาจเป็นพื้นธรรมชาติ เช่น พื้นดินหรือพื้นสนามที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ เช่นพื้นคอนกรีตผิวเรียบหรือพื้นไม้ เป็นต้น แต่ความปลอดภัยของผู้เล่นจะมีมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับพื้นสนามที่ใช้เล่นกัน ซึ่งหมายความว่าฟุตซอลสามารถเล่นบนพื้นสนามแบบใดก็ได้ จึงทำให้ฟุตซอลเป็นกีฬาที่ประหยัดค่าใช้จ่ายในที่จะเล่นเพราะจะเน้นที่การเล่นของผู้เล่นมากกว่า ผู้เล่นฟุตซอลต้องมีทักษะที่ดีเยี่ยม มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเกมการเล่นที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เคลื่อนที่หาที่ว่างอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ฟุตซอลยังเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานตื่นเต้น เหมาะกับผู้เล่นทั้งที่เป็นเด็กและผู้ใหญ่ นักฟุตบอลที่มีชื่อเสียงในอดีตหลายๆ คน ก็พัฒนาตัวเองจากการเล่นฟุตซอล เช่น เปเล่ ซิโก้ โรนัลโด้ โรนัลดิญโญ่ (นักฟุตบอลทีมชาติ บราซิล) (วิศาล ไหมจิตร. 2549: 1)

ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตซอล

ต้นกำเนิดของกีฬาฟุตซอลคาดว่ามากจากประเทศแคนาดา ในปี ค.ศ.1854 เนื่องจากสภาพอากาศในช่วงฤดูหนาวที่นั่นมีหิมะปกคลุมทั่วบริเวณ ยากแก่การเล่นฟุตบอลในสนามกลางแจ้ง จึงได้จัดให้มีการเล่นฟุตบอลในร่มขึ้น โดยใช้สนามแข่งขันบาสเกตบอลภายในโรงยิม ซึ่งในเวลานั้นเรียกการเล่นฟุตบอลประเภทนี้ว่า “Indoor Soccer” (อินดอร์ซอคเกอร์) หรือ “Five – a Side Soccer” (ฟุตบอล 5 คน)

ต่อมาในปี ค.ศ.1930 ณ กรุงมอนเตวิเดโอ (Montevideo) ประเทศอุรุกวัย (Uruguay) ฮวน คาร์ลอส เซอเรียนี (Juan Carlos Ceriani) ได้นำเกมอินดอร์ซอคเกอร์นี้ไปให้เยาวชนใน YMCA (Young Men’ Christian Association) ได้เล่นกันโดยใช้สนามแข่งขันบาสเกตบอลในการเล่น ซึ่งการเล่นมีทั้งภายในและภายนอกโรงยิมเพราะไม่ได้ติดปัญหาเรื่องภูมิอากาศอีกต่อไป เนื่องจากอุรุกวัยเป็นประเทศที่อยู่ในเขตร้อน อินดอร์ซอคเกอร์ได้รับความนิยมและมีคนให้ความสนใจเล่นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งปี ค.ศ.1932 โรเจอร์ เกรน (Roger Grain) ได้บัญญัติกฎที่เป็นมาตรฐานในการควบคุมการแข่งขันขึ้น (Standard Set of Ruled) และกฎนี้ก็ใช้มาถึงปัจจุบัน

ความนิยมในกีฬาอินดอร์ซอคเกอร์เริ่มจากประเทศแคนาดาแพร่ลงมาสู่ประเทศอุรุกวัยไม่นานนักเกมการเล่นนี้ก็เป็นที่นิยมทั่วทั้งทวีปอเมริกาใต้ ก่อนจะข้ามฝั่งไปอยู่ยุโรปและทั่วโลกในที่สุด

ฟุตซอล (Futsal) คือ คำที่นานาประเทศใช้เรียกกีฬาประเภทนี้ โดยมีรากศัพท์มาจากภาษาสเปนหรือโปรตุเกส ที่เรียก Soccer ว่า “FUTbol” หรือ “FUTebol” และภาษาฝรั่งเศส หรือสเปน เรียกว่า Indoor ว่า “SALon” หรือ “SALa” เมื่อนำมารวมกันเกิดเป็นคำว่า “FUTSAL”

เกมฟุตซอลได้รับความนิยมมากในประเทศแถบอเมริกาใต้ เช่น บราซิล ปารากวัย อุรุกวัย หรือประเทศในแถบยุโรป เช่น สเปน โปรตุเกตหรือเนเธอร์แลนด์ การแข่งขันฟุตซอลระดับนานาชาติจัดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1965 ที่อเมริกาใต้ ซึ่งประเทศปารากวัยเป็นทีมชนะเลิศในครั้งนั้น ต่อมาก็ได้มีการจัดการแข่งขันขึ้นอยู่เป็นประจำแต่ส่วนมากจะเป็นการจัดขึ้นในประเทศแถบอเมริกาใต้

ต่อมาในปี ค.ศ.1982 ได้มีการจัดให้มีการแข่งขันฟุตซอลชิงแชมป์โลก (อย่างไม่เป็นทางการ) ขึ้นเป็นครั้งแรกที่เซาเปาโล ประเทศบราซิล ซึ่งทีมที่ชนะเลิศคือประเทศบราซิล และได้จัดแข่งขันแชมป์โลกอย่างไม่เป็นทางการขึ้นอีก 2 ครั้ง คือในปี ค.ศ.1985 และปี ค.ศ.1988 โดยมีประเทศสเปนและออสเตรเลียเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันตามลำดับ

ในปี ค.ศ.1989 สหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ ได้เข้ามาดูแลและจัดการแข่งขันฟุตซอลชิงแชมป์โลกอย่างเป็นทางการขึ้นเป็นครั้งแรก ณ ประเทศเนเธอร์แลนด์ ซึ่งประเทศบราซิลคือประเทศแรกที่ได้แชมป์โลก และหลังจากนั้นได้มีการจัดการแข่งขันขึ้นอีกในปี ค.ศ.1992, ค.ศ.1996 โดยปี ค.ศ.2000 (ครั้งที่ 4) และในปี ค.ศ.2004 (ครั้งที่ 5) ได้จัดขึ้นที่ประเทศกัวเตมาลา (Guatemale) และไต้หวัน (Taiwan) ตามลำดับ ซึ่งประเทศสเปนได้ครองแชมป์ในสองครั้งนี้ (วิศาล ไหมจิตร. 2549: 1)

ฟุตซอลในประเทศไทย

กีฬาประเภทนี้ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าเริ่มมีเล่นในประเทศไทยเมื่อใด แต่มีเกมการเล่นชนิดหนึ่งโดยส่วนมากจะเรียกว่า “ฟุตบอลโกล์หนู” ซึ่งมีรูปแบบคล้ายกับฟุตซอลเพียงแต่ฟุตบอลโกล์หนูจะไม่มีผู้รักษาประตูเพราะประตูที่ใช้มีขนาดเล็ก (เป็นที่มาของการเรียกฟุตบอลโกล์หนู) และไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนในเรื่องจำนวนผู้เล่น ขนาดลูกฟุตบอล ขนาดและพื้นของสนามที่ใช้เล่นหรือแม้แต่การแต่งกายของนักกีฬาจะเป็นที่นิยมในหมู่เยาวชนภายในชุมชนต่างๆ ที่ขาดแคลนสนามและอุปกรณ์ในการเล่นโดยอาจใช้ลูกบอลพลาสติก แล้วหาพื้นที่ว่างสักแห่งเล่นกันไม่มีการจัดการแข่งขันอย่างเป็นทางการ แต่จะเป็นที่รู้จักกันในหมู่นักเรียน นักศึกษาและผู้ที่สนใจฟุตบอลต่างประเทศเนื่องจากในต่างประเทศจะมีการจัดการแข่งขันขึ้นเป็นประจำ

กระทั่งปี พ.ศ.2540 สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์และการกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดให้มีการแข่งขันฟุตบอล 5 คน ชิงแชมป์ประเทศไทยขึ้นเป็นครั้งแรก (“ฟุตบอ 5 คน” คือคำที่ใช้เรียก FUTSAL ในประเทศไทย) และได้มีการจัดการแข่งขันขึ้นเป็นประจำทุกปีหลังจากนั้นในระดับนานาชาติฟุตบอล 5 คน ประเทศไทยก้าวหน้าไปถึงขึ้นเป็นตัวแทนทวีปเอเชียเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์โลก ครั้งที่ 4 ที่ประเทศกัวเตมาลา (ปี ค.ศ.2000) และครั้งที่ 5 ที่ไต้หวัน (ปี ค.ศ.2004) ซึ่งจะเห็นได้ว่าคนไทยก็มีทักษะการเล่นฟุตซอลไม่น้อยหน้าชาติอื่น ปัจจุบันกีฬาฟุตบอล 5 คนหรือฟุตซอลในประเทศไทยได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่เยาวชนและประชาชนทั่วไป เนื่องจากความสะดวกสบายในเรื่องสนามหรือจะเป็นจำนวนผู้เล่นซึ่งไม่มากจนเกินไปและที่สำคัญคือฟุตซอลทีมชาติไทยเป็นทีมระดับแนวหน้าในทวีปเอเชีย ทำให้เยาวชนใฝ่ฝันจะเป็นตัวแทนของประเทศเพื่อจะได้สัมผัสบรรยากาศการแข่งขันฟุตซอลโลก (วิศาล ไหมจิตร. 2549: 1)

2. ความหมายของจินตภาพ

ได้มีผู้ให้ความหมายของจินตภาพไว้อย่างมาก ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ ซึ่งโดยรวมแล้วก็มีความหมายที่คล้ายคลึงกันโดยกล่าวถึงการรับรู้ทางด้านความคิดที่สัมพันธ์กับการสร้างภาพ การเปลี่ยนแปลง และการแสดงออกทางกาย ดังนี้

โดรวัตสกี (Drowatzky. 1975: 236) กล่าวว่า จินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายของแต่ละบุคคลสูงขึ้น เนื่องจากวิเคราะห์ความสามารถได้จากภาพในใจที่ตนเองสร้างขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้เรียน

บล็อก (Cok. 1985: 186 ; citing Block. 1981) มีความเห็นว่าจินตภาพ คือ การนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นและเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำจินตภาพปรากฏในรูปแบบของภาพ และเสียงรวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

ซิงเกอร์ (Singer. 1979: 256) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์เช่น ต้องการปาเป้า (Dart throwing) ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังพุ่งตรงไปที่เป้า แล้วสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึก และความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจ ผู้เรียนอาจจะพูดกับตนเองได้อีกด้วย (Self-talking) เช่นนักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับพูดกับตนเองว่า “กระโดด” และนอกจากนี้คอร์บิน (Corbin. 1972: 239) ยังกล่าวถึง จินตภาพว่าหมายถึงการฝึกในใจในขณะที่แสดงทักษะนั้น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการแสดงทักษะทางกาย

สุพิตร สมาหิโต (2546: 16) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้ยิน การได้เห็น การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำการเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อนการสร้างจินตภาพจะเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ

อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546: 89) กล่าวว่า เป็นการแนะแนวทางให้บุคคลที่มีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่ผู้ป่วยมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผล มีผลต่อความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย (2542: 237) ได้กล่าวถึง การสร้างจินตภาพไว้ว่า การสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาท

สัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจซึ่งจินตภาพหมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วย

1. การได้ยิน (Auditory) เกี่ยวกับเสียง เช่นการรับรู้ถึงเสียงปืน การปล่อยตัวของนักกีฬา

2. การได้กลิ่น (Olfactory) เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้ กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ

3. การสัมผัส (Tactile) เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะตบลูก

4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinethetic) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก

5. การรู้รส (Taste) เกี่ยวกับการรู้รสโดยทางลิ้นในการกีฬาจินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วยดังนั้นการรับรู้ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬาจะหาวิธีการแก้ไขว่า ทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และทำให้ความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไป

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541: 92) กล่าวไว้ว่า การสร้างหรือการนึกภาพในอนาคตยังช่วยควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด นักกีฬาที่ดีจึงควรมีควมสามารถในการสร้างภาพ หรือนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (recreate) หรือสร้างภาพใหม่ (create) ขึ้นในใจ เพื่อให้เข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมคิดหาวิธีป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วจึงปฏิบัติจริงจินตภาพเป็นได้ทั้งตัวสร้างและตัวถูกสร้าง ซึ่งสร้างจาก ปัจจัยภายในของบุคคล กล่าวคือสร้างจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และความจำ เพราะเมื่อเรามองกลับไปยังการกระทำนั้นหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วนำมาสร้างภาพ หรือนึกย้อนในใจ นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังสร้างได้จากปัจจัยภายนอก ได้แก่ แม่แบบ หรือสิ่งต่างๆ ภายนอกเพื่อช่วยเสริมสร้างจินตภาพ หรือย้อนภาพ เช่น การสังเกตจากแม่แบบและพยายามเลียนแบบ การใช้ภาพจากวีดีทัศน์ภาพนิ่งหรือองค์ประกอบภายนอกอื่นๆ เพื่อสร้างเสริมประสบการณ์ขึ้นในใจ ทำให้เห็นและเข้าใจลำดับขั้นตอนวิธีการชัดเจนก่อนลงมือกระทำจริง

3. วิธีการสร้างจินตภาพ (Imagery)

เทคนิคการสร้างจินตภาพได้เข้ามามีบทบาทที่สำคัญทางด้านการศึกษาและการศึกษา โดยนักการศึกษาได้ให้ความสนใจเรื่องการฝึกสร้างจินตภาพมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา ซึ่งได้อธิบายถึงการสร้างจินตภาพ ไว้ดังนี้

จินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟัง การได้ปฏิบัติ ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน จินตภาพจะเป็นสภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ

ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะขั้นตอน ของการแสดงทักษะทางกีฬาและแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่นการดีใจ เมื่อได้รับชัยชนะหรือเล่นได้ดี การเสียใจและผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้ หรือเล่นไม่ได้ เป็นต้น

การสร้างจินตภาพแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

1. การสร้างจินตภาพภายนอก คือ การสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจจะเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอนกีฬาหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูงเช่น การกระโดดสูง นักกีฬาฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของนักกีฬากระโดดสูงชั้นเยี่ยมที่เคยเห็นมาก่อนลำดับภาพ ตั้งแต่การยืนเตรียมพร้อมออกวิ่งและการกระโดดขึ้นลอยตัวข้ามไป เป็นต้น วิธีการนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาหัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การสร้างจินตภาพภายใน คือ การสร้างาภพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริงและให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขณะเดียวกันด้วยวิธีการนี้เหมาะสมกับนักกีฬาที่มีทักษะสูงที่รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง วิธีนี้ได้ผลดีกว่าวิธีแรกเพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับจินตภาพ (สุพิตร สมาหิโต. 2535:46) นอกจากนี้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533:7) ยังกล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็วมีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้ด้วยโดยทั่วไปแล้ว

การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกายการจัดลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนการแสดงลักษณะทางกีฬาและแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจหรือผิดหวัง เมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นไม่ได้ดีเป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535: 56)

สุพิตร สมาหิโต (2546 : 89 - 92) ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพว่า

1. เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจ โดยที่ไม่มีสิ่งเร้าให้เกิดการรับรู้จริงเป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมอง ที่มีผลต่อความจำการรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการตอบสนองทางสรีระของบุคคลได้

2. เป็นการสอนให้บุคลใช้การสร้างจินตภาพของตนให้มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ

3. เป็นเทคนิคการรักษา เพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน มีความจำ และการระลึกถึงในอดีต

4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในระหว่างการปฏิบัติจะเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระ โดยผ่านกระบวนการมองเห็น การฟัง การดมกลิ่น การสัมผัส การตระหนักรู้ และการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ

5. เป็นการรับรู้ของจิตใจที่แสดงออกตามความเป็นจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส แต่ผู้ป่วยต้องมีความสามารถในการสร้างจินตภาพ โดยมีการสร้างจินตภาพนั้นร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากกระบวนการในร่างกาย

6. เป็นการใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวกับความจำ ความฝัน การมองเห็นหรือ การสร้างมโนภาพ โดยเป็นสิ่งเชื่อมระหว่างจิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลในการรักษา

7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจ ให้ความสุขสบาย ทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไป อาจทำโดยการสร้างภาพด้วยความคิดให้เกิดภาพเสมือนรับรู้สัมผัสทางกาย

8. เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่างๆและเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้าสู่ปัจจุบันโดยมีการรับรู้รูปแบบ สี และเสียงต่าง ๆ ได้ โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่

เทคนิคการสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด โดยอาศัยความจำจากการเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่ เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อนการสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกายการจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของการแสดงลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของการแสดงลักษณะทางกีฬา แม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจหรือผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นไม่ได้ดี เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535)

4. แบบฝึกการจินตภาพ

มงคล จำนงเนียร. (2536:19 ; Harris and Harris. 1984 และศิลปชัย สุวรรณธาดา. ม.ป.ป.) แบบการฝึกทักษะจินตภาพ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพ อย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมาย คือ สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุด โดยมีแบบฝึกดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

- ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยหายใจเข้าและหายใจออกลึกๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

- สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขาน้ำตกหรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

- ฝึกสร้างภาพจุดสีแดงในใจ ให้เคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนไหวของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ

- เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

- สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่นๆ

- ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นรส

- สร้างภาพในใจของตนเอง คือมะนาวและรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว

- สร้างภาพในใจของตนเอง ดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว

- สร้างภาพในใจของตนเองขณะกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

- สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่นสี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

- สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันท์และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

- เลือกทักษะกีฬาที่ต้องการพัฒนา

- สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

- มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

- เลือกทักษะกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การส่งลูกเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจและรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการส่งลูกทั้งหมดเริ่มจาก

เป้าหมาย วิถีทางของลูกลอยไปและกลับ จากเป้าหมายกับจุดส่งลูกและส่งลูกโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

- กีฬาประเภทใช้ความถี่ หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเอง กำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว่ายน้ำไป และกลับตัวที่ขอบสระ ตามระยะทางแข่งขัน สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำ รับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

- เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติอย่างถูกต้องแทน

- สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

- บันทึกความรู้สึกทางกายและจิตใจ
- บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกหัดและแข่งขัน
- บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
- บันทึกคำเสนอแนะต่างๆ ในการฝึกหัด

5. ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

อานนท์ สีดาเพ็ง (2548: 22 ; อ้างอิงจาก Messina. 2004 : Online) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจินตภาพดังนี้

ขั้นที่ 1 หลับตาแล้วนึกถึงเป้าหมายของการสร้างจิตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะใหม่ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การเสริมพฤติกรรมในทางบวก หรือปฏิเสธการสร้างภาพในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพของผลในทางบวก โดยตั้งเป้าหมายว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติดังนี้

1. ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร ยกตัวอย่าง เช่น ความเลื่อนราง ความสุข ความเชี่ยวชาญ พรสวรรค์ ความภาคภูมิใจ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น

2. ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น

3. ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีความสามารถในกีฬานั้นๆ มีการตอบสนองในทันที ความเชี่ยวชาญ ความตึงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแกร่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับรางวัล ทำให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น ได้รับคำชมเชย ได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับ

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่น เช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดีได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 ลืมตาขึ้นช้าๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพภายในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริง จงระลึกไว้เสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทน ความพยายาม และการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

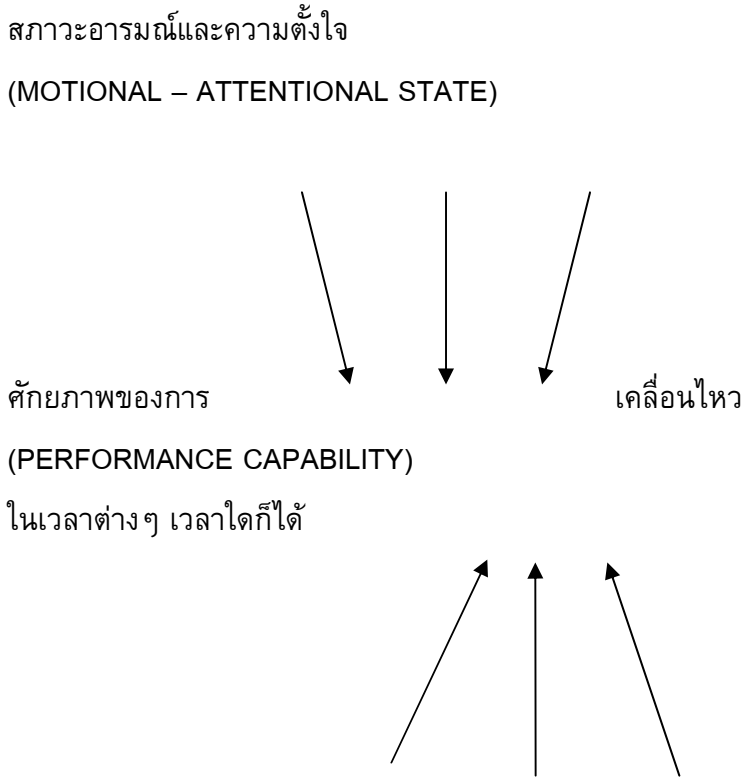
6. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดนั้น องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งก็คือจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยมด้วย ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ควรจะได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

1. ทักษะการจินตภาพ (Imagery Skill Training)
2. ทักษะการควบคุมพลังจิต (พลังกาย) (Psychic Power)
3. ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress Management)
4. ทักษะความมุ่งมั่น (Attentional Skill Training)
5. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting Skill Training)

ซึ่งทักษะทั้ง 5 ประการนี้จะเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันอย่างใกล้ชิดหาก นักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะใดทักษะหนึ่งได้แล้วก็จะมีโอกาสทำให้ทักษะอื่นได้พัฒนาตามมาไปด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2535: 62)

ซิงเกอร์ (Singer. 1979: 90) ได้กล่าวถึง ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติทางด้านทักษะของนักกีฬา ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 1 แสดงถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการปฏิบัติทักษะ

จากภาพประกอบ 1 ความกดดันทางด้านอารมณ์ มีผลต่อการปฏิบัติทักษะของนักกีฬา โดยตรงกล่าว คือ หากนักกีฬามีความวิตกกังวลสูง หรือมีอารมณ์ที่รุนแรงไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้ ก็จะส่งผลทำให้การปฏิบัติทักษะของนักกีฬาขาดความสมบูรณ์ หรือมีความผิดพลาดสูง การที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงอาจส่งผลถึงเรื่องของการทำผิดกติกาของนักกีฬา ทำให้อาจเสียสิทธิ์การแข่งขันนั้นไป

ระดับของการตั้งใจก็จะมีสูงขึ้นตามไปด้วย ทำให้ไม่สามารถบอกได้ว่าจะประสบความสำเร็จในการเล่นหรือไม่ เพราะในการแข่งขันนักกีฬาอาจได้รับอิทธิพลจากความกดดันทางอารมณ์ หรือมีอารมณ์ที่ต้องการตอบสนองในด้านความสำเร็จสูง ทำให้ระดับความตั้งใจสูงตามขึ้นไปด้วย ดังนั้นการสับสนในเรื่องของลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติทักษะบางอย่างอาจเกิดขึ้นได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าลืมขั้นตอนเพราะรายละเอียดของทักษะที่จะปฏิบัตินั้นเอง

ในสถานการณ์ที่นักกีฬาฝึกสมาธิจะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลลงอยู่ในระดับพอควร ซึ่งจะเป็นผลให้แสดงความสามารถได้สูงสุด นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬามีสมาธิในการเล่นช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วเพราะช่วยให้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ ในที่นี้จะกล่าวถึงชนิดของสมาธิที่สามารถนำมาใช้กับทักษะของกีฬา โดยแบ่งระดับของสมาธิดังนี้

1. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี

2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่

3. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่แน่วแน่ที่สุด เป็นสมาธิระดับสูง ภาวะนี้มีในฌานขั้นต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ (พระราชวรมุนี 2526: 197)

พุทธทาสภิกขุ (2531: 4) กล่าวว่า การที่จัดเป็นสมาธินั้นมิได้หมายความว่าจะต้องมีการลงมือฝึกตามแบบ ตามพิธี ต้องให้ตรงตามเทคนิคเรื่องนั้นอย่างเดียว แต่สมาธิอาจจะมีได้โดยทางตรงตามธรรมชาติจากเทคนิคใด ๆ ที่มนุษย์กำหนดขึ้น ดังนั้น จึงอาจแบ่งสมาธิออกได้เป็น 2 ทาง

1. สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

2. สมาธิที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติบำเพ็ญเป็นเทคนิคโดยเฉพาะ

สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นสมาธิที่พอเหมาะพอควรแก่กำลังปัญญาที่จะทำการพิจารณาหมายความว่า สามารถจะนำเอาสมาธิที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเรียน การทำงาน เป็นต้น

สมาธิที่เกิดจากปฏิบัติบำเพ็ญเป็นเทคนิคโดยเฉพาะ เป็นสมาธิที่มักจะมากเกินหมายความว่าเหลือใช้และยังเป็นเหตุให้คนติดพอใจแต่เพียงสมาธินั้นก็ได้ เพราะว่าในขณะจัดเป็นสมาธิเต็มที่นั้นย่อมเป็นสุขชนิดหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความพอใจ

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ มีดังนี้

1. มีความแข็งแรง มีพลังมากเปรียบเสมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลไปทางเดียวกัน

2. มีความราบเรียบ สงบนิ่ง เปรียบเสมือนกระแสน้ำหรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ไม่มีสิ่งรบกวนให้น้ำกระเพื่อมไหว

3. มีความใสกระจ่างแจ้ง มองเห็นอะไรได้เด่นชัด เปรียบเสมือนน้ำที่สงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นใสสะอาดปราศจากละออง

4. มีความนุ่มนวล พอเหมาะแก่งาน ปราศจากความเครียด ความวุ่นวาย ความขุ่นมัว ความสับสน ความกระวนกระวาย

ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกีฬานั้น เป็นการแสดงความสามารถของนักกีฬาหลายรูปแบบและกระทำด้วยความรวดเร็ว คล่องแคล่วว่องไว มีการตัดสินใจโดยฉับพลันทันที ใช้เวลาเล็กน้อยดังนั้น สมาธิที่ใช้ในการสถานการณ์เช่นนี้จึงควรเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น โดยเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีพิธีรีตอง ไม่ต้องใช้เทคนิคขั้นสูง แต่เกิดขึ้นโดยตัวนักกีฬาเอง

ที่มีความตั้งใจจดจ่อ แน่วแน่ในกิจกรรมกีฬาที่ตนกำลังกระทำอยู่สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวนักกีฬาแต่ละคนอยู่แล้ว สามารถกระทำให้เกิดขึ้นได้รวดเร็ว เหมาะสมที่นักกีฬาได้นำไปใช้ในสถานการณ์กีฬาได้เป็นอย่างดี สำหรับการฝึกสมาธิโดยใช้เทคนิคต่างๆ นั้นนักกีฬาควรฝึกขั้นพื้นฐานคือ สมาธิชั่วขณะหรือที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ก็นับได้ว่าเหมาะสมเพียงพอแล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องฝึกสมาธิระดับสูง ที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ (มงคล แฝงสาเคน. 2533: 88)

ซึ่งในการปฏิบัติการสร้างจินตภาพนี้ ต้องอาศัยสมาธิในระดับ ขณิกสมาธิ เพราะเนื่องจากการสร้างจินตภาพนั้นเป็นการปฏิบัติระยะสั้นๆ เพราะเป็นการรวบรวมความตั้งใจได้อย่างรวดเร็วที่สุด กล่าวคือ เมื่อมีสมาธิในระดับ ขณิกสมาธิก็สามารถสร้างภาพในใจได้ทันทีเมื่อสร้างภาพของทักษะเสร็จแล้วจึงปฏิบัติทักษะจริงทันที

กุศโลบายในการเล่นกีฬา (Strategy)

กุศโลบายในการเล่นกีฬา หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่วางไว้ เป็นการใช้ความคิดและสติปัญญาที่สูง การฝึกสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายและทักษะให้มีระดับเท่าๆ กันได้ แต่การที่จะเป็นผู้ชนะได้นั้นต้องอาศัยกุศโลบายที่สูงกว่าได้ เช่น กุศโลบายจินตภาพ เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เป็นต้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2532: 3)

การฝึกให้นักกีฬาได้เรียนรู้การใช้กุศโลบาย จนเกิดความชำนาญสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันได้ ก็จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงและจิตใจมีสมาธิดังตัวอย่างของการใช้กุศโลบายในการเล่นกีฬา 5 ขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ได้ในสถานการณ์กีฬาที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนี้

ในการปฏิบัติทักษะกีฬา นักกีฬาได้รับการฝึกการใช้กุศโลบาย 5 ขั้นตอน มาอย่างดีก็จะช่วยให้จิตใจมีสมาธิ และการแสดงออกมีประสิทธิภาพสูง การปฏิบัติในแต่ละขั้นมีรายละเอียดดังนี้

1. การเตรียมพร้อม สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1.1 จัดท่าทางให้ร่างกายรู้สึกสบาย รู้สึกผ่อนคลาย

1.2 ทำจิตใจและอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง ไม่มีความรู้สึกวิตกกังวล

1.3 ใช้เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล เช่น การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นจังหวะ การยืดเหยียดข้อต่อส่วนต่างๆ การหายใจลึกๆ หรือหันเหความคิดไปสู่กิจกรรมอื่น เป็นต้น

1.4 สร้างความสัมพันธ์กับการกระทำที่เคยทำมาก่อน จัดท่าทาง ความรู้สึกให้สัมพันธ์กับการกระทำที่เคยได้ผลดีมาก่อน

1.5 พยายามอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่สม่ำเสมอ มีความคงเส้น คงวา เช่น ตำแหน่งของการยืนเสิร์ฟลูกเทนนิส ควรยืนอยู่ในตำแหน่งและจัดท่าทางเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา

2. การสร้างจินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

จินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟัง การปฏิบัติ ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน จินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะขั้นตอนของการแสดงทักษะทางกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจ เมื่อได้รับชัยชนะหรือเล่นได้ดี การเสียใจและผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นได้ดี เป็นต้น

3. การมีสมาธิ เป็นการตั้งใจจดจ่อกับสิ่งที่จะปฏิบัติไม่สนใจสิ่งอื่น เช่นการยิงปืนให้เพ่งสายตา หรือตั้งใจจดจ่อต่อจุดศูนย์กลางของเป้า การเสิร์ฟเทนนิสต้องตั้งใจจดจ่อเป้าหมายที่ต้องการให้ลงคอร์ด เป็นต้น

3.1 ชนิดของความตั้งใจ การมีสมาธิ หรือการรวมความตั้งใจ คือการที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กระทำอยู่ ในสถานการณ์กีฬา อาจจำแนกชนิดความตั้งใจออกได้ เป็น 3 ประเภท คือ

3.1.1 ความตั้งใจชนิดแคบและความตั้งใจชนิดกว้าง ความตั้งใจชนิดแคบ คือ การมีความตั้งใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือบริเวณเล็กๆ บริเวณหนึ่งเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในการเล่นกีฬาประเภทเป้า เช่น ยิงปืน ยิงธนู การยิงธนูลูกโทษของกีฬาฟุตบอล และบาสเกตบอล เป็นต้น ส่วนความตั้งใจชนิดกว้างนั้น หมายถึง ความตั้งใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบริเวณกว้าง ในกีฬาประเภททีม นักกีฬาจะต้องใช้ความตั้งใจต่อการเคลื่อนไหวของเพื่อนร่วมทีมการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ ในบางสถานการณ์นักกีฬาที่ดีจะต้องสามารถย้ายความตั้งใจจากแคบไปกว้าง หรือความตั้งใจจากกว้างไปแคบอยู่เสมอ

3.1.2 ความตั้งใจภายในหรือความตั้งใจภายนอก การแข่งขันกีฬาบางอย่าง นักกีฬาจะใช้ความตั้งใจภายในตัวเอง รวบรวมความคิดในตนเอง เช่น นักกีฬาว่ายน้ำ ใช้ความตั้งใจว่าจะว่ายในระยะ 50 เมตร จะว่าย 30 จังหวะการจ้วง นักกีฬาวิ่งระยะสั้นตั้งใจจะวิ่งกี่ก้าว หรือนักวิ่งระยะไกล คิดว่าจะใช้พลังงานอย่างไร ใช้ความแข็งแรง ความเร็วในช่วงไหน เป็นต้น ส่วนความตั้งใจภายนอกเป็นความตั้งใจกับสิ่งแวดล้อม เช่น คู่ต่อสู้ กรรมการ ผู้ชม เป็นต้น

3.1.3 ความตั้งใจสัมพันธ์กับตนเอง และความตั้งใจที่แยกออกจากตนเอง ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนเอง ได้แก่ การคาดการณ์ล่วงหน้า การคิดถึงความหวังของผู้ฝึกสอนกีฬา คิดถึงการที่จะแสดงความสามารถของตนเอง ส่วนความตั้งใจที่แยกออกจากตนเองเป็นการตัดความรู้สึกออกไปจากตัวเอง เช่น ขณะวิ่งทางไกลตัดความคิดไปคิดถึงสิ่งอื่นๆ อาจจะคิดถึงความสุขสบายขณะนอนอยู่บนชายหาดริมทะเล ทำให้ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรือเจ็บปวด เป็นต้น ความตั้งใจในลักษณะนี้ใช้ประโยชน์ได้ดีในกีฬาที่ต้องใช้ความทนทาน

3.2 ความตั้งใจกับการแสดงความสามารถสูงสุด ในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถได้สูงนั้น จะต้องใช้ความตั้งใจกับสิ่งที่กระทำ ทำให้เกิดผลดีได้ดังนี้

3.2.1 ความสามารถสูงสุดจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีสมาธิ หรือการรวมความตั้งใจอยู่ที่ส่วนสำคัญของสิ่งเร้า ในสถานการณ์กีฬาจะต้องรู้จักเลือกสรรสิ่งที่จะชี้แนะที่สำคัญจากหลายๆ สิ่งที่เกิดขึ้นและมีสมาธิตั้งใจกับสิ่งนั้น โดยเพิกเฉยไม่สนใจกับสิ่งเร้าอื่นๆ เลือกความตั้งใจกับส่วนที่สำคัญที่สุด เพื่อการตอบสนองที่ถูกต้องรวดเร็ว เช่น การมีสมาธิต่อเกมการแข่งขัน ไม่สนใจวิธีการตัดสินของกรรมการหรือเสียงเชียร์ของผู้ชม การตั้งใจกับลูกบอลไม่สนใจท่าทางการเสิร์ฟลูกของคู่ต่อสู้ เป็นต้น

3.2.2 ความสมดุลของความสัมพันธ์ ระหว่างการท้าทายของสถานการณ์ความสามารถของตนเองและการรักษาระดับสมาธิ กล่าวคือ ในสถานการณ์การกีฬาที่คู่ต่อสู้ฝีมือดีกว่า หรือสถานการณ์ท้าทายมากกว่า ระดับของการรักษาความตั้งใจจะลดลง ในทำนองเดียวกันถ้าหากคู่ต่อสู้ฝีมือด้อยกว่า หรือสถานการณ์ไม่มีการท้าทาย ระดับความตั้งใจก็จะลดลงเช่นกัน

โดยทั่วไป นักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถ ในการควบคุมระดับความเข้มของสมาธิและระยะเวลาของสมาธิแตกต่างกัน นักกีฬาบางคนสามารถรักษาระดับของสมาธิไว้ได้ตลอดการแข่งขัน มีความสม่ำเสมอ ตัวอย่างเช่น ในกีฬาเทนนิส นักกีฬาที่มีสมาธิลักษณะนี้ ได้แก่ จอห์น บอร์ก คริส อีเวอร์ท หรือ สเตฟรี่ กราฟ เป็นต้น นักกีฬาบางคนที่มีสมาธิเปลี่ยนแปลงไปมา แต่ความสามารถที่แสดงออกยังคงสูงเช่น จอห์น แมคเอนโร ขณะแข่งขันมีความตั้งใจหรือสมาธิไปยังคู่ต่อสู้ กรรมการ เกมการเล่น และผู้ชม เป็นต้น ดังนั้น รูปแบบของสมาธินักกีฬาแต่ละคนมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของนักกีฬาด้วย

4. การกระทำ ในขั้นนี้นักกีฬาจะปฏิบัติ โดยไม่คิดถึงท่าทางหรือผลที่จะเกิดขึ้นว่าจะเป็นอย่างไร แต่เป็นการกระทำจินตภาพที่สร้างขึ้น

5. การวัดผล เป็นการวัดการกระทำว่าถูกต้องหรือไม่เป็นไปตามที่ต้องการมากน้อยเพียงใด เช่น การเสิร์ฟเทนนิส ลูกบอลออกไปซ้าย หรือขวาเกินไป ความแรงลูกบอลเป็นอย่างไร นอกจากนี้ยังสามารถวัดผลของการใช้กุศโลบายของตนเองด้วยว่า การสร้างภาพชัดเจนหรือไม่ความคิดมาก คิดถึงท่าทาง คิดถึงคะแนนหรือผลหรือไม่การใช้กุศโลบาย 5 ขั้นนี้เหมาะสมกับการใช้ทักษะปิด (Closed Skill) ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่นิ่ง ผู้กระทำมีเวลาคิด สร้างความพร้อมให้กับตนเองจึงจะกระทำ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2534: 72-73)

7. ประโยนช์ของการฝึกจิตภาพที่มีต่อการฝึกกีฬา

ริชาร์ดสัน (Richardson. 1967: 263 - 273) อธิบายว่าขณะที่แต่ละบุคคลอยู่ในกระบวนการ หรือการปฏิบัติการฝึกหัดในใจจะมีการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ฝึกทางกายในขณะนั้นตื่นตัวอยู่เสมอแต่ไม่มีการเคลื่อนไหวทางกาย ดังนั้นผู้ที่ฝึกหัดในใจจึงแสดงทักษะได้ดีขึ้น เนื่องจากได้ทบทวนการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกาย และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองตลอดเวลาการฝึกหัดในใจสามารถนำไปใช้ได้ใน 3 ลักษณะคือ

1. นำไปใช้กับผู้เรียนที่เริ่มฝึกหัด เพื่อพัฒนาความสามารถไปตามความคาดหวังของผู้เรียนนำไปใช้กับผู้เรียนที่มีทักษะดี เพื่อเสริมให้การแสดงความสามารถมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

2. นำไปกระตุ้นการปฏิบัติทางกายให้มีระดับความสามารถเท่าเดิมหรือพยายามทำให้ดีขึ้นแต่ไม่ให้น้อยลงกว่าเดิม

ซิลห์ (Zeal. 1983: 136) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับจินตภาพกับนักกีฬา ซึ่งพิจารณาในส่วนของทฤษฎีการรับรู้ (Cogintive Framework) โดยศึกษาจากประสบการณ์ตรงและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แบ่งทักษะความรู้ ความเข้าใจ (Cognitinve Skills) ที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

2. การควบคุมความตื่นตัว (Arousal Regulation)

3. การสร้างสมาธิ (Attentional Focus)

4. การสร้างจินตภาพ (Imagery)

ชีคห์ (Shiekh.[1983: 182) ได้ถึงประโยชน์การฝึกจิตภาพที่จะส่งผลทางด้านจิตใจในการฝึกนักกีฬาไว้ดังนี้

1. บุคคลที่มีประสบการณ์สูงหรือนักกีฬาอาชีพ สามารถนำการฝึกหัดในใจไปใช้ได้เกิดประโยชน์ได้ดีกว่าผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ ซึ่งประสบความสำเร็จจากการฝึกทางกายมากกว่า

2. การนำการฝึกในใจไปใช้ฝึกกับทักษะการเคลื่อนไหวอย่างง่าย จะฝึกได้ง่ายกว่าทักษะที่ซับซ้อนแต่สำหรับผู้เรียนที่มีประสบการณ์ในทักษะที่ซับซ้อน กระบวนการฝึกหัดในใจจะช่วยให้พัฒนาความสามารถในการแสดงออกได้ดีขึ้น

3. การจัดให้มีช่วงเวลาฝึกหัดในใจหลังจากการฝึกทางกายเป็นช่วงๆ นั้นจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงทักษะได้สูงขึ้น

แฮร์ริส (Harris. 1984: 281) กล่าวว่าประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำช่วยปรับปรุงและแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการ

พัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุดช่วยลดความวิตกกังวลความกลัวเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมสามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดี โดยการจินตภาพในทางบวก เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพแต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

เซก (Sage. 1984: 203) กล่าวว่า การฝึกทางใจสามารถใช้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ เช่น ก่อนการแสดงทักษะจริง ระหว่างแสดงทักษะจริง หรือหลักการฝึกทักษะ และในการฝึกหัดต้องใช้กุศโลบายอย่างน้อย 2 ประการคือ ประการแรกผู้เรียนต้องมีสมาธิ (Focus on) อยู่กับทักษะหรืองานที่ปฏิบัติในขณะนั้น ประการที่สองที่ผู้เรียนต้องสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวในใจอย่างถูกต้องชัดเจน จึงมีลักษณะเหมือนภายในฟิล์มสคริปต์ (Film Script) หรือภาพที่ติดอยู่ในความคิดของผู้ฝึกตลอดเวลาและวิธีการทั้งสองประการนี้เป็นกลวิธีสำคัญที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อมหรือในระหว่างเกมการแข่งขันกีฬา

ออลิก (Orlick.1990: 376) ได้กล่าวว่า การฝึกจินตภาพสามารถช่วยให้เราแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจินตภาพเป็นการเตรียมสภาพจิตใจในสมองก่อนที่จะเผชิญกับปัญหาจริงๆ ทำให้เราสามารถเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจรวมถึงสถานการณ์การแข่งขันในความรู้สึกที่ว่า “ฉันเคยทำสำเร็จมาก่อน เป็นเรื่องปกติธรรมดาจึงไม่มีเหตุผลที่จะต้องตกใจหรือเกรงกลัวหนี ต้องแก้ไขรับสถานการณ์นี้ได้”

วินเบิร์กและริชาร์ดสัน (Weinberg and Richardson. 1990: 132) ได้กล่าวว่า การใช้จินตภาพส่งเสริมการปฏิบัติทางด้านกีฬาให้ดีขึ้น หรือสูงขึ้นนั้นสามารถเป็นไปได้ โดย ได้อธิบายดังนี้

1. การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (Control Emotional Respones) การจินตภาพเป็นการช่วยนักกีฬาควบคุมความวิตกกังวล หรือแรงกดดันทางด้านจิตใจต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันหรือการปฏิบัติทักษะทางกีฬาสูง ดังนั้นเมื่อนักกีฬาสามารถรวบรวมกำลังใจที่จะต่อสู้ก็อาจทำให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จในการแข่งขันสูง การจินตภาพ นั้นสามารถช่วยลดระดับของความวิตกกังวลภายในใจของนักกีฬาได้ เพื่อลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะกีฬาที่คนกำลังปฏิบัติอยู่ ดังนั้นการสร้างภาพในใจจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติทักษะให้ดีขึ้นถูกต้องขึ้น หรือสร้างความพร้อมให้กับนักกีฬานั้นเอง

2. การปรับปรุงสมาธิ (Improve Concentration) การจินตภาพนั้นช่วยทำให้มีสมาธิดีนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการเตรียมตัวก่อนที่จะลงทำการแข่งขัน หรือก่อนการแสดงทักษะจริง ซึ่งการสร้างภาพนั้นทำให้จิตใจที่ไม่มีสมาธิมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งหากนักกีฬาสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวในใจที่ชัดเจนจะทำให้ปฏิบัติทักษะจริงได้ดีขึ้น ถูกต้องขึ้น กล่าวคือ การสร้างภาพในใจนั้นเป็นกุศโลบาย (Strategy) ที่จะทำให้นักกีฬามีสมาธิโดยอาศัยภาพการเคลื่อนไหวในใจเป็นสื่อ

3. การสร้างความมั่นใจ (Build Confidence) การสร้างความมั่นใจเป็นหนทางหนึ่งที่จะสามารถลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะกีฬาได้ เมื่อเทียบกับประสบการณ์ที่ผ่านมา นักกีฬาสามารถนำเอาเทคนิคการสร้างภาพมาใช้ในการช่วยสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เช่น ในสนามการแข่งขันเสียงเชียร์ของผู้ชม หรือการเล่นของคู่ต่อสู้ ซึ่งอาจทำให้นักกีฬาเกิดความประหม่า ทำให้มีการปฏิบัติทักษะผิดพลาดมากๆ ทำให้นักกีฬาขาดความมั่นใจในตนเอง จนทำให้นักกีฬาไม่สามารถประสบความสำเร็จในการเล่น หากนำเอาเทคนิคจินตภาพมาใช้ก็จะทำให้ความประหม่า หรือความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะจริงนั้นน้อยลง นักกีฬาก็มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

4. การปฏิบัติทักษะที่กำลังปฏิบัติ (Strengthen and Correct Performance) การสร้างจินตภาพนั้นใช้เป็นประโยชน์คือการตรวจแก้ไขข้อผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะในขณะเตรียมความพร้อมได้กล่าวคือ การจินตภาพ ช่วยเรียบเรียง ลำดับภาพของทักษะที่กำลังจะปฏิบัติในอนาคตข้างหน้า ดังนั้นความพร้อมจึงมีความสำคัญ หากไม่มีการสร้างภาพก็อาจทำให้นักกีฬานั้นลืมรายละเอียดของทักษะนั้นๆ จึงส่งผลทำให้เกิดความผิดพลาดมากขึ้นดังนั้นการสร้างภาพจึงช่วยในเรื่องของความพร้อมการเตรียมตัวของนักกีฬาทำให้ความสามารถทางทักษะที่นักกีฬาปฏิบัติอยู่นั้นมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2534: 22) กล่าวว่า การเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬานั้นควรให้ผู้เรียนได้ฝึกคิด สร้างมโนทัศน์ หรือความคิดรวบยอดของอุดมคติที่ผู้เรียนต้องการที่จะให้เป็นไปเช่นนั้นควบคู่ไปด้วย การที่จะทำเช่นนั้นแรกทีเดียว อาจจะเริ่มจากโดยที่ผู้สอนหาตัวอย่างของสิ่งที่ต้องการสอนที่เป็นรูปธรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นและยึดเป็นมโนทัศน์ หรือความคิดรวบยอดของตนเองก่อน เช่น ยกตัวอย่างนักกีฬาที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาที่กำลังสอนอยู่ที่มีความสามารถในการเล่นดี มีความประพฤติดี ทั้งในสนามและนอกสนาม มีวินัยดี มีน้ำใจนักกีฬาเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นจริงมีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญ มีมโนทัศน์ของการเป็นนักกีฬา ช่วยทำให้ผู้เรียนเกิดการตรึงตราตรึงใจและประทับใจในตัวนักกีฬาและยึดนักกีฬาผู้นี้เป็นอุดมคติของตนเองและพยายามวาดจินตภาพ หรือการเคลื่อนไหวอย่างอื่นๆ ควบคู่ไปกับพฤติกรรมต่างๆ เช่น ความประพฤติ การมีระเบียบวินัย การแสดงน้ำใจนักกีฬาต่อเพื่อนร่วมเล่นเหล่านี้ เป็นต้น ถ้าหารผู้เรียนได้แบบที่ตรึงตราตรึงใจอยู่ในตลอดเวลา การส่งลูกบอลกับการรับลูกบอล การเคลื่อนไหวต่างๆ ในการเล่นตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ของผู้เรียนก็จะดีตามมาด้วยหรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า เมื่อผู้เรียนมีจุดหมายปลายทางอยู่ในใจตลอดเวลาและได้พยายามที่จะทำให้ได้ตามจุดหมายปลายทางที่มีอยู่ในใจนั้นตลอดเวลาแล้วการเรียนการสอนก็ย่อมจะบรรลุความมุ่งหมายได้ง่ายขึ้น

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533.: 4-5) ได้ให้กล่าวถึงวิธีการสร้างจิตภาพที่ของนักกีฬาไว้ดังนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็วจังหวะ และความสัมพันธ์ส่วนของร่างกายและ

3. ความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่นๆ

4. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ

5. จินตภาพการเตรียมตัว เช่นเดียวกับการแข่งขัน

6. จินตภาพกำหนดอย่างความเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ

7. จินตภาพการรับรู้โดยการตอบสนองด้วยส่วนต่างๆ ของร่างกาย

8. ใช้ภาพยนตร์หรือวีดีโอ ช่วยในการสร้างจินตภาพ

9. หลังการแสดงความสามารถที่ดีให้สร้างจินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ

10. ฝึกสร้าง จินตภาพทุกเวลาและทุกสถานที่ที่มีโอกาส

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรุไทย (2542 : 242) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะทางการกีฬาดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ

2. จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ

4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง

5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด

6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้

8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยให้มีการรับทุกมิติและฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

9. จินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เซจ (Sage. 1977: 560) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกทางใจและการฝึกทางกายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 144 คน แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับทักษะดังนี้ 1. ทักษะดี 2. ทักษะปานกลาง 3. เพิ่งเริ่มฝึกหัด ซึ่งในแต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือกลุ่มฝึกทางกาย และกลุ่มฝึกทางใจ กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการทดสอบก่อนและหลังการฝึก โดยการยิงประตูคนละ 25 ลูก ทดลองเป็น

ระยะเวลา 14 วัน ตามแบบฝึกให้ยิงประตูวันละ 30 ลูก สรุปผลได้ว่าในระดับทักษะสูงและระดับปานกลาง กลุ่มฝึกในใจมีความสามารถใกล้เคียงกับกลุ่มฝึกทางกาย แต่ในระดับทักษะที่เริ่มฝึกหัดใหม่ กลุ่มฝึกทางกายมีความสามารถสูงกว่าการฝึกทางใจ

ซิงเกอร์ (Singer. 1979: 284) ได้ศึกษาผลของการใช้กุศโลบายการเรียนรู้ที่มีต่อการปฏิบัติงาน โดยใช้เครื่องมือวัดตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่เป็นเส้นโค้งวัดการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างมี 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกจินตภาพ โดยให้สร้างภาพในใจของตำแหน่งมาตรฐานให้มีลักษณะคล้ายกับหน้าปัดนาฬิกา กลุ่มใช้การกำหนดตัวแทนและกลุ่มควบคุม ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มใช้กุศโลบายจินตภาพมีความสามารถในการจำตำแหน่งได้ดีกว่าทั้งสองกลุ่ม

ชีคห์ (Shickh. 1983: 570) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพอย่างเดียว และกลุ่มที่ 4 ฝึกทางกายอย่างเดียว ทุกกลุ่มได้รับแบบฝึกตามแบบฝึกของบาสเกตบอล จำนวน 15 แบบ ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย มีความสามารถในการยิงประตูลูกโทษเพิ่มขึ้น 7% ซึ่งส่งผลไปถึงชัยชนะในการแข่งขันด้วย

แมคไบรด์ และรอธสไตน์ (Macbrice and Rotchstay. 1984: 539) ได้ศึกษาผลของการฝึกหัดในใจที่มีต่อความสามารถในการตีลูกบอลไปยังเป้าหมายที่กำหนด แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มฝึกทางใจ กลุ่มฝึกทางกายและกลุ่มฝึกทางกายควบคู่กับทางใจ ผลการทดลองพบว่าการฝึกทางกายควบคู่กับการฝึกทางใจมีพัฒนาการดีกว่าทั้งสองกลุ่ม

จาคอบสัน (Jacopson. 1984: 536) ได้ศึกษาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในขณะจินตภาพ โดยใช้เครื่องมือไฟฟ้าวัดกลุ่มกล้ามเนื้อ ในขณะที่ผู้รับการทดลองจินตภาพทักษะที่ต้องการแสดงออก ผลการวิจัยพบเส้นกราฟมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งหมายถึง ในขณะจินตภาพมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ ด้วย

ทรอกดอน (Trogdon. 1986: 185) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้กุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยเซ้าท์เวสท์ แบบตีสท์ (SouthWest Baptist College) แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มดังนี้ กลุ่มฝึกทางกายอย่างเดียว ฝึกจินตภาพอย่างเดียว และฝึกทางกายควบคู่จินตภาพ ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ โดยการโยนลูกเข้าเป้าที่มีความกว้างยาว 4x6 ฟุต ผลการทดลองพบว่า ความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอล ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม

สรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพจะเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะ ดังกล่าวปรากฏว่าในกลุ่มฝึกจินตภาพอย่างเดียว สามารถแสดงทักษะได้ผลใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม

วินเตอร์ (Winter. 1987: 425) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะกลไกโดยการจินตภาพในสมอง ผลการทดลองพบว่า 4 ครั้งที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพของรูปแบบการฝึกโดยใช้จินตภาพการขว้างลูกดอกผลการทดลอง 2 ครั้งแรกไม่มีความแตกต่างเกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การทดลองครั้งที่ 3 ใช้การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผลปรากฏว่า ผลการฝึกทางสมองอาจมาจากข้อบกพร่องของขั้นตอน การควบคุมการทดลอง การทดลองครั้งที่ 4 พยายามทดลองซ้ำและไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งในด้านการฝึกหรือขั้นตอนการควบคุม แต่ให้ข้อเสนอแนะว่า การฝึกจินตภาพมีผลต่อการควบคุมทักษะกลไกในระดับสูง ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ คือการจูงใจ เจตคติ ที่มีต่องานที่ปฏิบัติและกลวิธีในการฝึก

แกสเนอร์ (Gassner. 1997: Online) ได้ทำการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีผลต่อความสามารถที่แสดงออกมาในรูปความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายในระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ดังนี้

1. กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
2. กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงการรับรู้ในการแสดงออกทางร่างกาย
3. กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ
4. กลุ่มควบคุม

โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างจะได้รับเทปเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะต้องทำการทดสอบการนั่งทุ่มน้ำหนัก และดันพื้นจนหมดแรง โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกจินตภาพเป็นระยะเวลารวม 6-10 วัน ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบมีความแข็งแรงและความสามารถในการทำงานดีที่สุด

ฮาร์ดี้และเนลสัน (Hardy and Nelson. 1988: 179) ได้ศึกษาวิธีการควบคุมตนเองในการเล่นกีฬาและการปฏิบัติงาน เพื่ออธิบายถึงวิธีการควบคุม และการกำหนดตนเองในการเล่นกีฬาผลที่ได้จากการศึกษาพบว่าทักษะการควบคุมตนเองและวิธีฝึกที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงทักษะการเคลื่อนไหวมี 4 วิธี คือ

1. การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)
2. การควบคุมการกระตุ้น (Activation Control)
3. การจินตภาพ (Imergery)

4. การควบคุมความตั้งใจ (Attention Control)

ศึกษาโดยการนำงานวิจัย และหลักวิชาการที่เกี่ยวข้องมาสรุปและประเมินโปรแกรมการฝึกดังกล่าว ให้เป็นแบบฝึกการควบคุมตนเองในการเล่นกีฬาและการปฏิบัติงาน

ริสเบอร์ก และแอนเชล (Wrisberg and Anshel. 1989: 220) ได้ศึกษาผลของการฝึกกุศลโลบายการเรียนรู้ ที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาประสิทธิภาพขอบเทคนิคการฝึกทางใจโดยวิธีการผ่อนคลาย และ การจินตภาพที่มีต่อการยิงลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายมีทักษะการยิงลูกโทษอย่างดี จำนวน 40 คน อายุระหว่าง 10.2 – 12.4 ปี ได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1. การฝึกจินตภาพ 2. กลุ่มปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย 3. กลุ่มฝึกจินตภาพและปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย 4. กลุ่มฝึกทางกายอย่างเดียว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มฝึกจินตภาพและปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลายมีประสิทธิภาพในการยิงลูกโทษได้ดีที่สุด

โบรอน (Boron. 2002: Online) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาค่าและประเมินค่า ของแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ และเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ดังนี้ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจิตภาพ (Sport Imagery Questionnaire (SIQ), Imagery Use Questionnaire (IUQ) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ ท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

งานวิจัยในประเทศ

ไพศาล อินหลวง (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาแบดมินตันชายและหญิง ระดับเยาวชนจังหวัดและผู้ที่สนใจกีฬาแบดมินตันที่มีอายุระหว่าง 15-20 ปี ในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะเลือก (Purposive Sampling) โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักกีฬาและกลุ่มไม่ใช่นักกีฬา และแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมออกเป็น 2 กลุ่มโดยกลุ่มตัวอย่าง

ที่เป็นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มฝึกการส่งลูกแบดมินตันควบคู่กับการจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มฝึกการส่งลูกแบดมินตันเพียงอย่างเดียวใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการส่งลูกสั้นและลูกยาวก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของความสามารถในการส่งลูกแบดมินตันลูกสั้นและลูกยาวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬากลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการฝึก จินตภาพมีความสามารถกว่ากลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลของความสามารถในการส่งลูกแบดมินตันทั้งลูกสั้นและลูกยาวของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นนักกีฬา กลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการจินตภาพมีความสามารถสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธวัชชัย มีศรี (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างระหว่างผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การสร้างจินตภาพควบคู่กับการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบฝึกการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและแบบฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลแล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการโยนโทษแต่ละกลุ่ม ทั้งก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และ 10 โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่ากลุ่มที่ 1, 2 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไกรสิทธิ์ เพชรมณี (2542: ออนไลน์) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเล่ย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ และหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกระหว่างกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเล่ย์บอล แบบมือบนเหนือศีรษะกับกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายโรงเรียนกุนนทีรุ

ทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือกลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเล่ย์บอลเพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองฝึกซ้อมฝึกเสิร์ฟวอลเล่ย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ 10 นาที โดยทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเล่ย์บอล กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ T-test และทดสอบความแม่นยำภายในกลุ่ม โดยนำผลที่ได้มา วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของตูกี (Tuykey)

ผลการวิจัยพบว่า

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเทพ นิพงษ์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน ของโรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาครแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน คือ กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมการฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสอย่างเดียวทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 วันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเสิร์ฟสูงกว่า

ธรรมนูญ กุญชโร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายระดับมัธยมชั้นปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกรักบี้ทำประตู ควบคู่กับการฝึกจินตภาพจำนวน 20 คน และกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูเพียงอย่างเดียว จำนวน 20 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันๆ ละ 60-90 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร กรุงเทพมหานครจำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการจินตภาพภายในควบคู่กับการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส, กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการจินตภาพภายนอกโดยดูวิดีโอการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส และกลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฑูรย์ มีกุดเวียน (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลชายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลขันธ์ นครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 30 คน โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงทำการทดสอบ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม

คือกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วยการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ จำนวน 15 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึก นักกีฬากลุ่มควบคุมเข้ารับการฝึกการเล่นกีฬาฟุตบอลในวันจันทร์ – ศุกร์ รวม 5 วัน นักกีฬากลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกยิงประตูควบคู่ฝึกจินตภาพในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวม 3 วันๆ ละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

2. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล พร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิงประตู โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate Monitor รุ่น Polar S810i) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (T-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า 1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่ได้กล่าวมาในข้างต้นได้อธิบายถึง การนำเทคนิคการจิตวิทยานำประยุกต์ใช้กับนักกีฬาขณะฝึกซ้อม ซึ่งในการฝึกจินตภาพจะช่วยในนักกีฬาสามารถจดจำแบบฝึกและวิธีการฝึกออกได้โดยอัตโนมัติ เมื่อได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง และช่วยส่งผลทำให้นักกีฬามีความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาสูงหรือดีขึ้น เทคนิคทางจิตวิทยาที่ผู้ฝึกสอนและ

นักกีฬาดีเด่นนิยมมาใช้มากที่สุดคือ เทคนิคการสร้างจินตภาพ เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยทำให้นักกีฬานั้นมีสมาธิมากขึ้น ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน นอกจากนี้การสร้างจินตภาพนั้นยังช่วยให้นักกีฬาลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะกีฬานั้นด้วย กล่าวคือ นักกีฬาสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถจดจำรูปภาพของการแสดงทักษะทางการกีฬาที่กำลังจะปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นการช่วยลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะจริงจะช่วยให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอล โรงเรียนเทพศิรินทร์ อายุระหว่าง 14-16 ปีมีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตซอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 40 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกมาโดยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ นักกีฬาฟุตซอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 30 คน

วิธีการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

1. นำกลุ่มตัวอย่างมาทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอลเพื่อจัดลำดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการแบ่งกลุ่มแบบขั้นบันไดและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติที (t-test)

2. จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ (กลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลและการฝึกยิงประตูฟุตซอล (กลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ ซิงเกอร์ (Singer. 1979) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ได้แก่ การเตรียมพร้อม (Readying) การสร้างจินตภาพ (Imagery) การมีสมาธิ (Focusing) และการกระทำ (Executing)

2. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาแบบฝึกจากทฤษฎี หลักการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประกอบเป็นแนวทางในการสร้างแบบฝึก

2. นำโปรแกรมการฝึกและแบบทดสอบไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุงโปรแกรมฝึกให้มีความเหมาะสม

3. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบและแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4. นำโปรแกรมการฝึกไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยและมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้ค่าความเชื่อมั่น .81

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวมรวมข้อมูลด้วยตนเองโดย

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ โปรแกรมการฝึกที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. อธิบายและสาธิตรายละเอียดการฝึกแก่ผู้เข้ารับการฝึก

3. ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบทดสอบการยิงประตูฟุตซอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ซ้อมฟุตซอลตามปกติ (กลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ซ้อมฟุตซอลตามปกติ และเสริมด้วยการฝึกยิงประตูฟุตซอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพ (กลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน

5. ให้กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- กลุ่มควบคุม ฝึกยิงประตูฟุตซอลในตอนเย็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวม 3 วันๆ ละ 30 นาที เป็นระยะ 8 สัปดาห์ ในเวลา 17.00 น.
- กลุ่มทดลอง เข้ารับการฝึกยิงประตูฟุตซอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพในตอนเย็นวันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวม 3 วันๆ ละ 30 นาที เป็นระยะ 8 สัปดาห์ ในเวลา 17.30 น.

6. ทำการทดสอบวัดความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

7. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ

8. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดโทษ

1. หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ในการยิงประตูฟุตซอลในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ตามลำดับ โดยใช้สถิติที (t-test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ในการยิงประตูฟุตซอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ตามลำดับ โดยใช้สถิติที (t-test)

4. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที่
P-value	แทน	ความน่าจะเป็น
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลการฝึกจิตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ในการยิงประตูฟุตซอลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ตามลำดับ โดยใช้สถิติที (t-test)

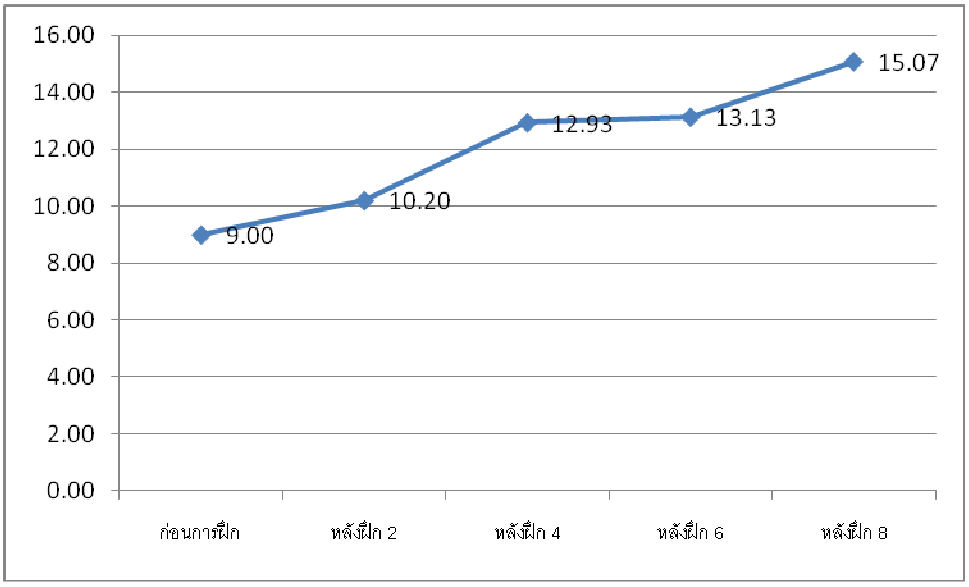
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ในการยิงประตูฟุตซอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ตามลำดับ โดยใช้สถิติที (t-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในการยิงประตูฟุตซอลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยแต่ละสัปดาห์ในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอล ภายในกลุ่มทดลอง

ระยะเวลา	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	9.00	.92
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	10.20	1.01
หลังการฝึก-สัปดาห์ที่ 4	12.93	.70
หลังการฝึก-สัปดาห์ที่ 6	13.13	.91
หลังการฝึก-สัปดาห์ที่ 8	15.07	.96



ภาพประกอบที่ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก

จากภาพประกอบ 1 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอล ในกลุ่มทดลอง

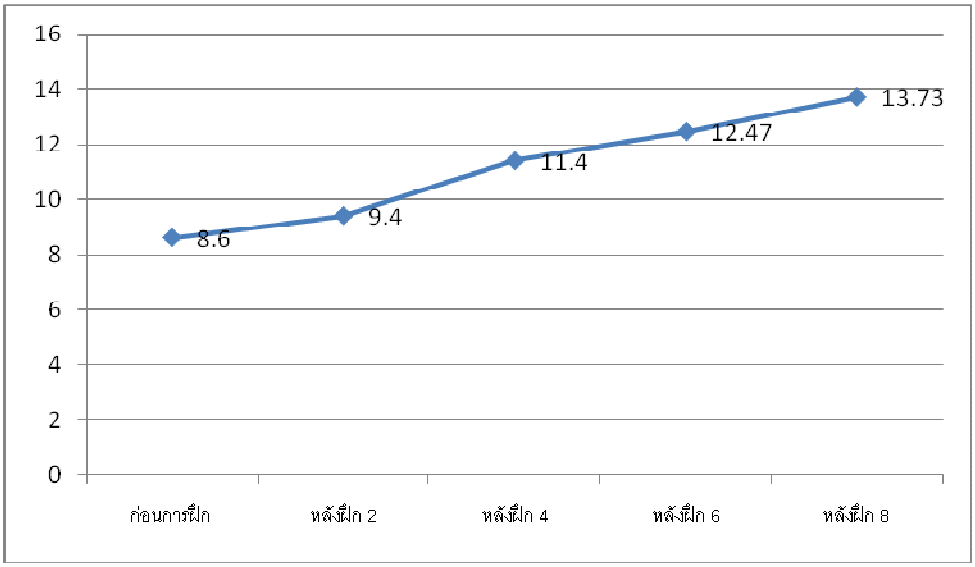
ระยะเวลา	N	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 2	15	1.20	1.320	-3.520	.003*
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 4	15	3.93	.961	-15.849	.000*
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 6	15	4.13	1.060	-15.101	.000*
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 8	15	6.07	1.280	-18.358	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยแต่ละสัปดาห์ในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอล ภายในกลุ่มควบคุม

ระยะเวลา	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	8.60	.98
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	9.40	.63
หลังการฝึก-สัปดาห์ที่ 4	11.40	.82
หลังการฝึก-สัปดาห์ที่ 6	12.47	.91
หลังการฝึก-สัปดาห์ที่ 8	13.73	1.38



ภาพประกอบที่ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยในกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและหลังการฝึก

จากภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ของกลุ่มควบคุมสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอล ภายในกลุ่มควบคุม

ระยะเวลา	N	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 2	15	.800	.861	-.3.595	.003*
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 4	15	2.800	1.952	-9.459	.000*
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 6	15	3.866	1.355	-11.046	.000*
ก่อนการฝึก-สัปดาห์ที่ 8	15	5.133	1.641	-12.110	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

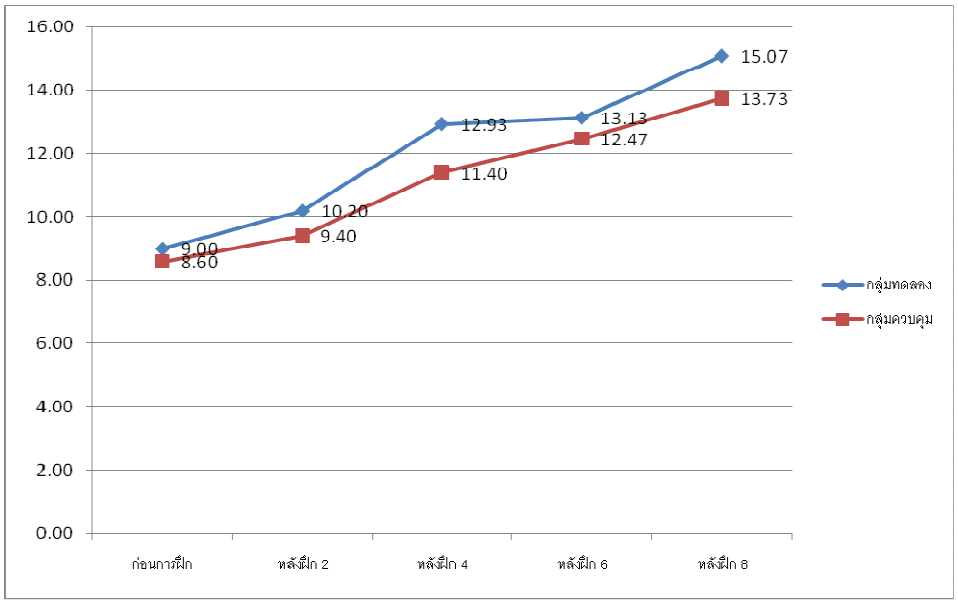
จากตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ระยะเวลา	กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ก่อนการฝึก	ทดลอง	15	9.00	.92	1.146	.26
	ควบคุม	15	8.60	.98		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	ทดลอง	15	10.20	1.01	2.592	.15
	ควบคุม	15	9.40	.63		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ทดลอง	15	12.93	.70	5.465	.00*
	ควบคุม	15	11.40	.82		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	ทดลอง	15	13.13	.91	1.994	.56
	ควบคุม	15	12.47	.91		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ทดลอง	15	15.07	.96	3.060	.05*
	ควบคุม	15	13.73	1.38		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16 ปี ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 6 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกกับหลังการฝึก

จากภาพประกอบที่ 3 แสดงให้เห็นว่าความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาฟุตซอลอายุ 14-16 ปี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตซอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 40 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกมาโดยแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ นักกีฬาฟุตซอลโรงเรียนเทพศิรินทร์ อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 30 คน

สมมุติฐานในการวิจัย

1. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ นักกีฬามีความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล สูงกว่าก่อนการรับการฝึก
2. หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ นักกีฬากลุ่มทดลองมีความสามารถในการยิงประตูฟุตซอลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ ซิงเกอร์ (Singer. 1979) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ได้แก่ การเตรียมพร้อม (Readying) การสร้างจินตภาพ (Imagery) การมีสมาธิ (Focusing) และการกระทำ (Executing)
2. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล

1. หาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ในการยิงประตูฟุตซอลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ตามลำดับ โดยใช้สถิติที (t-test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ในการยิงประตูฟุตซอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 ตามลำดับ โดยใช้สถิติที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16ปี ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16ปี ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบผลการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตซอลรุ่นอายุ 14-16ปี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 6 พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แต่สัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลวิจัยมีความสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ได้ตั้งเอาไว้ จึงทำให้ทราบว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 6 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลอง (ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ) และกลุ่มควบคุม (ฝึกทักษะกีฬาฟุตซอลและการฝึกยิงประตูฟุตซอล) มีความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มเป็นนักกีฬาของโรงเรียนเทพศิรินทร์อยู่แล้ว ซึ่งนักกีฬาเหล่านี้ได้ผ่านการฝึกซ้อมมามากพอสมควร ดังนั้นแม้ว่านักกีฬาที่เป็นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกจินตภาพเพิ่มเติม ก็อาจจะยังไม่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถที่เห็นได้อย่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ถึงอย่างไรกลุ่มทดลองก็มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ สูงกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 2 และ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งสอดคล้องกับ แฮร์ริส (Harris. 1984: 281) ได้กล่าวว่าถึงประโยชน์ของการฝึก

จินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำช่วยปรับปรุงและแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุดช่วยลดความวิตกกังวลความกลัวเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมสามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดี โดยการจินตภาพในทางบวก เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพแต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ ดังที่ ไพศาล อินหลวง (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการจินตภาพมีความสามารถสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับที่ เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาถึงผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตซอล อัตราการเต้น ของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมการยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความสามารถในการยิงประตูเพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมการยิงประตูเพียงอย่างเดียว อย่างมีสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การฝึกจินตภาพเป็นประการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟัง ซึ่งศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533: 7) ได้กล่าวไว้ว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถาการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้ด้วย

สรุปผลการฝึกจินตภาพในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ของนักกีฬาอายุ 14-16 ปี เป็นโปรแกรมการฝึกอีกหนึ่งทางเลือกที่ผู้ฝึกสอนสามารถนำมาใช้ในพัฒนาทักษะกีฬาฟุตซอลและช่วยทำให้นักกีฬาสามารถแสดงทักษะในการเล่นที่เพิ่มมากขึ้น ดังนี้จึงทำให้มั่นใจได้ว่า เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกจากโปรแกรมการฝึกจินตภาพอย่างต่อเนื่องแล้วนั้น จะทำให้นักกีฬามีความสามารถในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษที่เพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำแบบฝึกการจินตภาพในการยิงประตู ณ จุดเตะโทษไปใช้ฝึกนักกีฬาฟุตซอล ในระดับต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล
2. ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึกจินตภาพในการยิงประตูฟุตซอลให้มากกว่านี้

3. ผู้ฝึกสอน ครูพลศึกษา และฝึกที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนากีฬาฟุตซอล สามารถนำแบบฝึกจินตภาพนี้นำไปปรับใช้กับทักษะการฝึกแบบอื่นได้ เช่น การฝึกจินตภาพควบคู่กับการส่งบอล การฝึกจินตภาพควบคู่กับยิงประตูในระหว่างหันหลังให้กับประตู เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแบบฝึกการจินตภาพไปใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะประเภทอื่นๆ ในกีฬาฟุตบอล เช่น การฝึกทักษะการโยนลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า การรับ และ การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นต้น

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มแบบฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาอื่นๆ ควบคู่ไปกับการทดสอบการยิงประตู ณ จุดต่างๆ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). *ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ.* ปริญญานิพนธ์ วท.ม. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.บทคัดย่อ

จรินทร์ โฮ่สกุล. (2535). *ผลของการฝึกกุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสริ์ฟวอลเล่ย์บอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.ถ่ายเอกสาร.

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. (2534).*ฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ตปริ้นติ้ง.

ฑูรย์ มีกุดเวียน. (2549). *ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล.*สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น. (2544). *กติกาการแข่งขันฟุตบอล 5 คน (ฟุตซอล)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์.

ธวัชชัย มีศรี. (2542). *ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ธรรมนูญ กุญชโร.(2546). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ประโยค สุทธิสง่า. (2528). *หลักการฝึกท่าเบื้องต้นของฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

พรเทพ นิพงษ์. (2543). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ไพศาล อินหลวง. (2541). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2547). *คู่มือวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับกีฬาฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

วรเกียรติ จันทรศรี.(2548). *ผลของการฝึกความคล่องแคล่ววองไวที่มีต่อความเร็วในการเลี้ยงลูกฟุตซอล*.สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

วิทยา เหลาหกุล. (2547). *ก้าวแรกสู่ชัยชนะ*. กรุงเทพฯ: กิเลนการพิมพ์.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). *การเรียนรู้การเคลื่อนไหว ภาคปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533*). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพิตร สมาหิโต. (2546. 89 - 92). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา.* สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. หน้า.14-17.

สมบัติ กาญกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2532). *จิตวิทยาการกีฬา.* ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล*.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546,มีนาคม). *บทความฟื้นฟูวิทยาการ*. การสร้างจินตภาพ: วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. หน้า. 87-95.

อรรคพล เพ็ญสุภา. (2530). *การกีฬากับการพัฒนาประเทศ*. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. กรุงเทพฯ: หน้า.31

Boron, Jason M. (2002). *Imagery Use in Fencing*. (Online). Available: http://www.lib.umi.com/dissertations/citations.

Gassner, Gregory Jay. (1997). *Comparision of Three Different Types of Imagery on PerformanceOutcome in Strengh-Related Tasks with Collegaite Male Athletes.* (Online). Available :htpp://www.lib.umi.com/dissertations/citations. Retrieved March 18 , 2004

Harris,D.V. and Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology* : MentalSkils for Physical People. New York : Leisure Press.

Sage, G.H. (1977). *Introduction to Motor Behavior* : A Neuropsychological Approach. London : Addison – Wesley Publishing.

Singer, R.N.; et al. (1979). *"The Influence of Learning stratcgic in the Acquisltion retention And transfer of a procedural task*," Technical Report. 408. U.S.

Trogdon, D.A. (1986). *Mental Imagery and the Development of Pitching Accuracy, Dissertation Abstracts Internation*. University of Arkasa,1985

Winters, L. A. “ Imagined Reherrsal of Motor Skills : What Dose Mental Pratice Do,” Dissertation Abstracts Internation. New school for Social Research, 1987.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

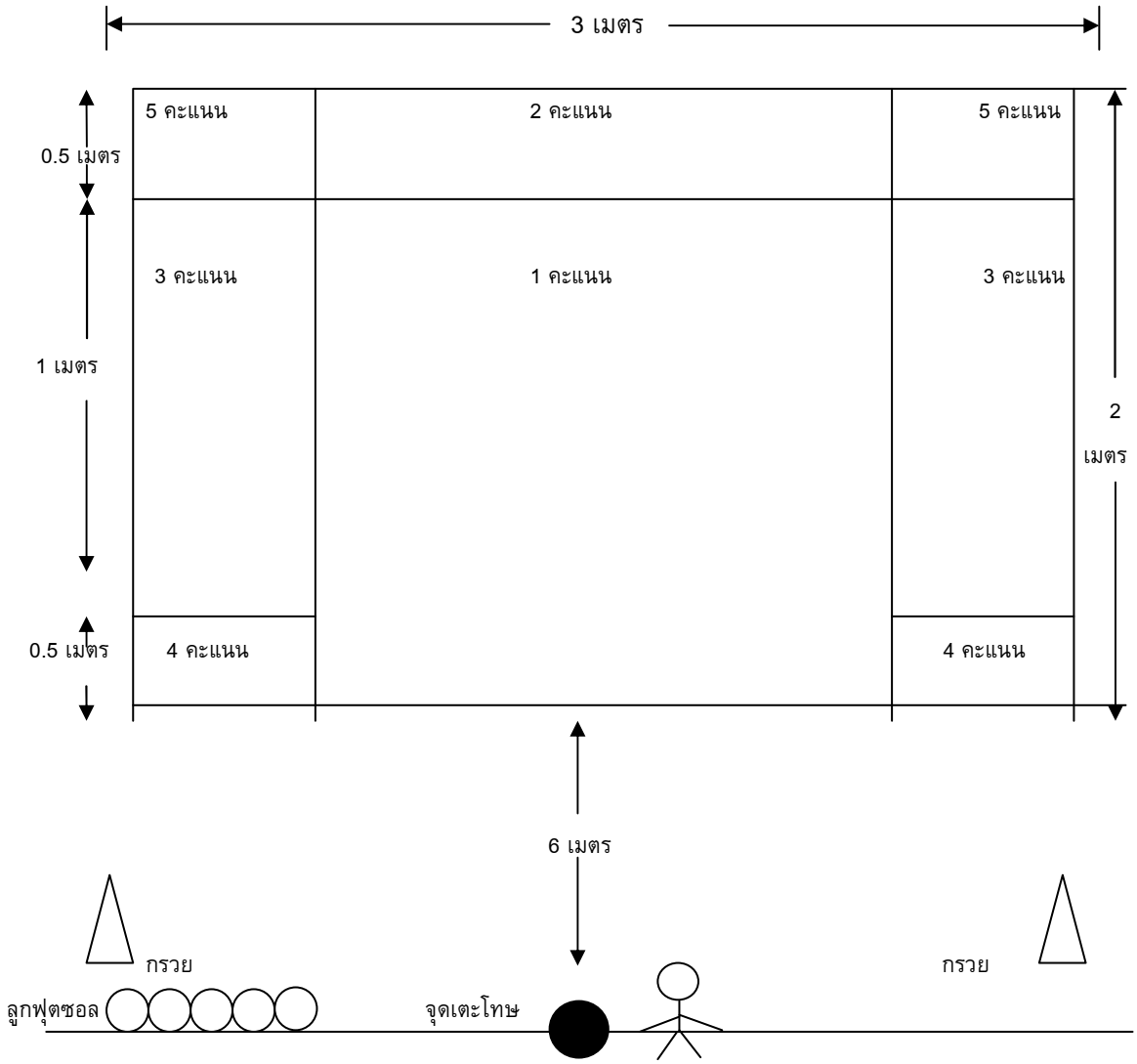
แบบทดสอบและแบบฝึกจินตภาพ

1. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ

1.1 อุปกรณ์และสถานที่

1. สนามฟุตซอล
2. ประตูฟุตซอล กว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตร พร้อมตาข่าย
3. ลูกฟุตซอล 10 ลูก เบอร์ 3.5
4. เทปวัดระยะ
5. เชือก
6. กรวย 2 อัน

<u>แผนผังการทดสอบ</u>



1.2 จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ

1.3 วิธีปฏิบัติ

1.3.1 หลังจากอธิบายวิธีปฏิบัติแล้ว ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที

1.3.2 ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ เข้าทดสอบครั้งละ 1 คน

1.3.3 ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ยืนอยู่หลังลูกฟุตซอล ตรงจุดเตะโทษ

1.3.4 ผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องเตะลูกฟุตซอลทั้งหมด 5 ลูก

1.3.5 หลังการเตะลูกฟุตซอลแต่ละลูก ผู้เข้ารับการทดสอบต้องนำลูกฟุตซอลที่วางอยู่ด้านข้างมาวางไว้ ณ จุดเตะโทษ

1. 4 การให้คะแนน

1.4.1 นับคะแนนรวมเมื่อผู้เข้ารับการทดสอบยิงครบ 5 ลูก

1.4.2 นับคะแนนหากยิงถูกเสาหรือคานประตู

1.4.3 กรณียิงถูกเชือกเข้าช่องบนหรือล่าง ให้นับคะแนนจากตรงจุดที่โดนเชือก

1.4.4 ผู้ทดสอบบันทึกคะแนน ลงในใบบันทึกคะแนน

1. โปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล

<u>วันจันทร์</u> การยิงด้วยข้างเท้าด้านในควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

1. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะ
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึก มองไปที่ประตูฟุตซอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของประตูฟุตซอล นึกถึงว่าฝึกทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านในซ้ำอีกในใจ รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้นๆ ตั้งแต่ต้นจนจบการเตะลูกฟุตซอล
3. รวบรวมสมาธิไปที่การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะความรู้สึกที่ได้เห็นลูกฟุตซอลลอยเข้าประตูในทิศทางที่กำหนด ให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด
4. ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านใน ควบคู่กับการจินตภาพข้อ 2-4 จำนวน 20 ครั้ง

<u>วันพุธ</u> การยิงด้วยหลังเท้าควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

1. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะ
2. มองไปที่ประตูฟุตซอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของประตูฟุตซอล
3. นึกถึงว่าฝึกทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยหลังเท้าซ้ำอีกในใจ รับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้นๆ ตั้งแต่ต้นจนจบการเตะลูกฟุตซอล
4. รวบรวมสมาธิไปที่การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะความรู้สึกที่ได้เห็นลูกฟุตซอลลอยเข้าประตูในทิศทางที่กำหนด ให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด
5. ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยหลังเท้า ควบคู่กับการจินตภาพข้อ 2-4 จำนวน 20 ครั้ง

<u>วันศุกร์</u> การฝึกยิงที่จุดเตะโทษควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

1. อธิบายและสาธิตวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะ
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึก มองไปที่ประตูฟุตซอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของประตูฟุตซอล
3. นึกถึงว่าฝึกทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านในและหลังเท้าซ้ำอีกในใจ รับรู้ถึง

การเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้นๆ ตั้งแต่ต้นจนจบการเตะลูกฟุตซอล

4. รวบรวมสมาธิไปที่การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน โดยเฉพาะความรู้สึกที่ได้เห็นลูกฟุตซอลลอยเข้าประตูในทิศทางที่กำหนด ให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด

5. ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า ควบคู่กับการจินตภาพ ข้อ 2-4 จำนวน 5 ครั้ง

5.1 ฝึกการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน ที่จุดเตะโทษ

5.2 ฝึกการยิงประตูด้วยหลังเท้า ที่จุดเตะโทษ

2. โปรแกรมการฝึกทักษะการยิงประตูฟุตซอล

<u>วันจันทร์</u> ฝึกยิงประตูฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ทักษะที่ 1 ฝึกการวางเท้าให้มีความพอดีกับการที่จะสัมผัสลูกบอล

ทักษะที่ 2 ฝึกการยิงด้วยข้างเท้าด้านในโดยเน้นการเตะลูกเรียดพื้น โดยมีการกำหนดจุดเป้าหมายไว้ คือ ช่องว่างระหว่างกรวย 2 อัน ห่างกันประมาณ 1 เมตร ระยะเป้าหมาย 6 เมตร

ทักษะที่ 3 ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านใน จำนวน 20 ครั้ง

<u>วันพุธ</u> ฝึกยิงประตูฟุตซอลด้วยหลังเท้า

ทักษะที่ 1 ฝึกการวางเท้าส่วนที่สัมผัสกับลูกบอล

ทักษะที่ 2 ฝึกการยิงด้วยหลังท้า โดยเน้นการเตะลูกเรียดพื้น โดยมีการกำหนดจุดเป้าหมายไว้ คือ ช่องว่างระหว่างกรวย 2 อัน ห่างกันประมาณ 1 เมตร ระยะเป้าหมาย 6 เมตร

ทักษะที่ 3 ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยหลังเท้า จำนวน 20 ครั้ง

<u>วันศุกร์</u> การฝึกยิงที่จุดเตะโทษ

ทักษะที่ 1 ฝึกการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน ที่จุดเตะโทษ

ทักษะที่ 2 ฝึกการยิงประตูด้วยหลังเท้า ที่จุดเตะโทษ

ทักษะที่ 3 ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตซอลด้วยข้างเท้าด้านใน และหลังเท้า จำนวน 5 ครั้ง

<u>หมายเหตุ</u> ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล ณ จุดเตะโทษ ในวันเสาร์ เวลา 07.00 น.

ใบบันทึกคะแนน

ชื่อผู้เข้ารับการทดสอบ……ชั้น……

อายุ……โรงเรียน……...

จำนวนครั้งที่ทดสอบ	**คะแนนที่ได้**
ครั้งที่ 1	
ครั้งที่ 2	
ครั้งที่ 3	
ครั้งที่ 4	
ครั้งที่ 5	
คะแนนรวม	

ลงชื่อ……..

ผู้บันทึกคะแนน

แบบแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

1. ด้านแบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตซอล

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านโปรแกรมการฝึกจิตภาพ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(.....)

ผู้เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย

อาจารย์ไมตรี กุลบุตร	ผู้ฝึกสอนทีมฟุตซอล และฟุตบอล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ชลัช ภิรมย์	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตสมุทรสาคร
อาจารย์สิทธิเดช นกแสง	ผู้จัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนกีฬาฟุตซอล กรุงเทพมหานคร
	ผู้จัดทำหลักสูตรฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
	นักวิชาการกีฬาประจำศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา
	วิทยากรฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ การกีฬาแห่งประเทศไทย และสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสันติราษฎร์ เรียนงาม
วันเดือนปีเกิด	22 กุมภาพันธ์ 2528
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	75 หมู่ที่ 13 ตำบลปากกราน อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2540	ประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนประตูชัย
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์บัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ