

ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟต์บอล

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุนทร พันธัง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟต์บอล

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุนทร พันธัง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟต์บอล

บทคัดย่อ
ของ
สุนทร พันธัง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2551

สุนทร พันธัง. (2551). ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ,

รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลชาย ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล แบบทดสอบการตีลูกซอฟท์บอล และโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการตีลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ ที (t – test Independent) และกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EFFECTS OF GOAL SETTING ON BATTING SOFTBALL

AN ABTRACT

BY

SUNTORN PANTANG

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 2008

Suntorn Pantang. (2008). *Effects of Goal Setting on Batting Softball*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committees : Assist. Prof. Thawuth Pluemsamran, Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

The study was Experiment Research have purpose for study and compare the effect of goal setting on softball hitting skill. The sample were softball player of King Mongkut's Institute of Technology Radkrabang 20 person using Purposive Sampling technique. Participant were assigned into 2 group as for the experimental group hitting trained only and group hitting trained with goal setting. All sample were softball hitting skill test. Then Sampling by lest to most score. Analyse Data for search mean and standard deviation . Compare different of softball hitting score between the experimental group hitting trained only and the experimental group hitting trained with goal setting at the before training. After training 2nd 4th 6th and 8th using T- test and one – way analysis of variance with repeated measurement.

The results were as follows :

1.The hitting performance of the experiment group trained hitting with goal setting was significantly different the control group trained hitting only, after training at the end of 4th 6th and 8th week. At .05 level.

2. The hitting performance of the experiment group at the end of week 8 was significantly different at the pre –test the end of week 2, week 4 . The hitting performance at the end of week 6 was significantly different at the pre –test and the end of week 2 . The hitting performance at the end of week 4 significantly different at the pre – test and the end of week 2. At .05 level.

3. The hitting performance of control group at the end of week 8 was significantly different at the pre –test the end of week 2, week 4 .The hitting performance at the end of week 6 was significantly different at the pre – test and the end of week 2. The hitting performance at the end of week 4 was significantly different at the pre – test and the end of week 2. At .05 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ รองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิชรชัยกุล อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ และอาจารย์โกศล ยิ้มไพบูลย์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือ

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา และขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ ทุกท่านที่เคยสอนในระดับ ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา และคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถศึกษาค้นคว้าข้อมูลและจัดทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณ คุณพ่อประเสริฐ พันธัง คุณแม่สุนันท์ คิดหาการ ที่ลืบลืมไปแล้ว ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมาโดยตลอด และขอขอบคุณ ครอบครัวคิดหาการ ครอบครัวพันธัง ตลอดจนญาติพี่น้อง เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงามและเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

สุนทร พันธัง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	2
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	2
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
สมมุติฐานของการวิจัย	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การตั้งเป้าหมาย	5
ความหมายของการตั้งเป้าหมาย	5
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย	6
องค์ประกอบในการตั้งเป้าหมาย	7
หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย	8
ชนิดของการตั้งเป้าหมาย	9
ผลที่นักกีฬาได้รับจากการตั้งเป้าหมาย	10
แนวทางในการตั้งเป้าหมาย	10
องค์ประกอบทักษะกีฬาซอฟท์บอล	13
ทักษะการตีลูกซอฟท์บอล	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
งานวิจัยในต่างประเทศ	14
งานวิจัยในประเทศ	17
3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	21
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3(ต่อ) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	22
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	23
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	29
บทย่อ.....	29
สรุปผลการศึกษาวิจัย.....	31
อภิปรายผล	31
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	33
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	33
บรรณานุกรม.....	34
ภาคผนวก	38
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายการตีลูกซอฟท์บอล	39
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกการตีลูกซอฟท์บอล 8 สัปดาห์.....	48
ภาคผนวก ค แบบทดสอบทักษะการตีลูกซอฟท์บอล	53
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	57
ประวัติย่อผู้วิจัย	59

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1	เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8..... 25
2	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี..... 26
3	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี..... 27
4	แสดงค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.... 28

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบการดีลูก ซอฟท์บอลในแต่ละช่วงของการทดสอบ.....	28

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนา กีฬาของไทยจะสำเร็จลุล่วงได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ประเทศไทยมีระดับมาตรฐานของวงการกีฬาให้สูงขึ้น จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถ ความเข้าใจทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามาเพื่อพัฒนาการเตรียมทีมและการวางแผนฝึกซ้อมของนักกีฬา การสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ การป้องกันและการฟื้นฟูสภาพจากการบาดเจ็บทางการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความเป็นเลิศของนักกีฬา ความรู้ทางจิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬารู้ถึงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะอธิบายพฤติกรรมเหล่านั้นได้ สามารถที่จะปรับพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี และส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาสูงขึ้น แต่ในวงการกีฬาไทยในปัจจุบันยังนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาน้อยมาก ทำให้นักกีฬาไม่บรรลุถึงขีดความสามารถสูงสุดของศักยภาพในตัวนักกีฬา สำหรับการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้นได้นั้นจะต้องใช้ยุทธวิธีและกลยุทธ์ต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬา

การตั้งเป้าหมาย เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่จะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจอันจะส่งผลถึงความสำเร็จในการแสดงออกถึงความสามารถ (Singer. 1974 : 223) การจะตั้งเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดของการตั้งเป้าหมายและการนำไปใช้เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นเป็นถ้อยคำแสดงความรู้สึกทางจิตวิทยาในแง่ความสำเร็จและล้มเหลว บุคคลทั่วไปมักมองถึงผลสุดท้ายของเป้าหมายซึ่งควบคุมยาก เพราะมีตัวแปรมากมาย เช่น ระดับทักษะของผู้เล่น สภาพแวดล้อมต่างๆ อุปกรณ์ เป็นต้น ดังนั้น ผู้ฝึกสอนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรจะมีเป้าหมายในการปฏิบัติทักษะ เป็นเป้าหมายที่มุ่งหวังพัฒนาความสามารถของตนเอง ส่วนชัยชนะเป็นผลลัพธ์ตามมาเอง (Martens. 1987 : 157)

รูปแบบการรุกในกีฬาซอฟต์บอล มีหลายรูปแบบ เช่น ตีลูกลอยในอากาศ (Fly Ball) การตีลูกเลียตพื้น (Ground Ball) และการตีลูกกระทบเบา (Bunting) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เล่นฝ่ายรุกขึ้นบ้าน (Plate or Home plate) ส่งผู้เล่นบนบ้านไปข้างหน้า เพื่อให้ได้คะแนน ซึ่งการรุกโดยวิธีการตีลูกซอฟต์บอลต้องมีหลายรูปแบบ เพื่อไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายรับสามารถทำให้ออกได้ง่าย กลยุทธ์ต่างๆ เกิดจากผู้ฝึกสอนเป็นผู้วางแผน นักกีฬาซอฟต์บอลมีหน้าที่ทำตามที่คุณฝึกสอนสั่งอย่างเคร่งครัด และมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นไปตามแผนที่โค้ชได้วางเอาไว้ การฝึกรูปแบบการรุกของผู้เล่นนั้นจะต้องมีการตั้งเป้าหมายก่อนเสมอว่าการรุกครั้งนี้ควรทำอย่างไร ดังนั้นการที่นักกีฬาจะสามารถทำการรุกที่คุณฝึกสอนสั่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการตั้งเป้าหมายของผู้ฝึกสอน จะประสบปัญหาอย่างมากในเรื่องของนักกีฬาไม่สามารถทำการรุกตามที่ผู้ฝึกสอนสั่ง จึงทำให้การรุกไม่มีประสิทธิภาพ ในการฝึกการตีของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนไม่ได้ฝึกการตั้งเป้าหมายให้นักกีฬา โดยผู้ฝึกสอนฝึกให้นักกีฬาตีอย่างเดียวโดยไม่กำหนดเป้าหมายในการตี เมื่อเวลาแข่งขันนักกีฬานั้นก็จะทำการรุกได้เพียงรูปแบบเดียวและไม่มีจุดมุ่งหมายในการรุก เมื่อตีลูกออกไปผู้ฝึกสอนไม่สามารถกำหนดทิศทางการตีของผู้เล่นคนนั้นได้เลย จึงทำให้การรุกขาดประสิทธิภาพ

จากเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงการการตั้งเป้าหมายในการรุกของกีฬาซอฟท์บอล ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงผลการวิจัย และนำไปพัฒนาทักษะการตีลูกซอฟท์บอล ช่วยเพิ่มความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล
2. เพื่อเปรียบเทียบ การฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการศึกษา ทำให้ทราบถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล และทำให้ได้แบบฝึกการตีลูกซอฟท์บอลที่เป็นประโยชน์ ต่อนักเรียน นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ที่ให้ความสนใจ อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาด้านอื่นๆ อีกด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาซอฟท์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

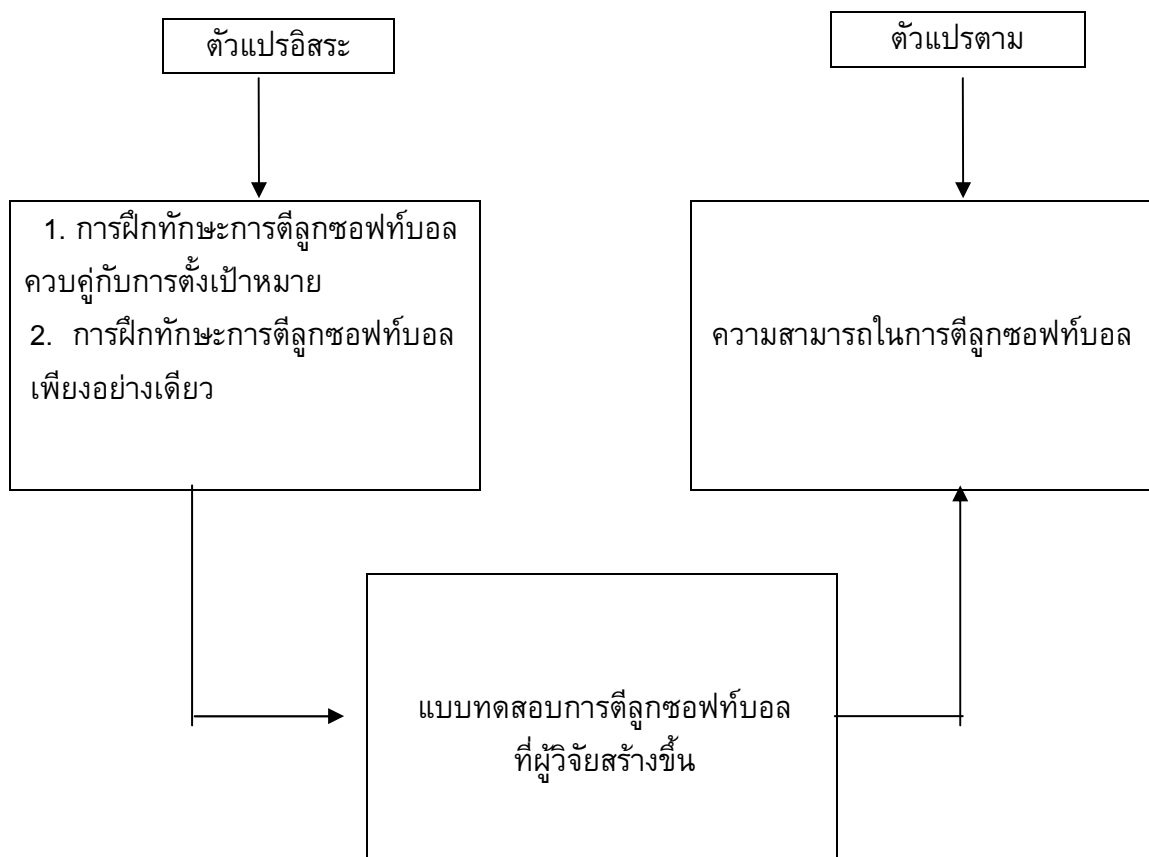
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งได้ดังนี้
 - 1.1 การฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย
 - 1.2 การฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การที่บุคคลกำหนดจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งความหวังไว้
2. ความสามารถ หมายถึง การกระทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล หมายถึง การแสดงการตีลูกซอฟท์บอลอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วย ความแม่นยำ คือ การตีลูกซอฟท์บอลไปยังตำแหน่งที่ต้องการ
4. นักกีฬาซอฟท์บอล หมายถึง นักกีฬาซอฟท์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550
5. การปฏิบัติจริง หมายถึง การลงมือกระทำหรือเล่นกีฬา โดยกระทำตามสิ่งที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้แล้ว

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

การฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและการฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียวมีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมาย
 - ความหมายของการตั้งเป้าหมาย
 - ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย
 - องค์ประกอบในการตั้งเป้าหมาย
 - หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย
 - ชนิดของการตั้งเป้าหมาย
 - ผลที่นักกีฬาได้รับจากการตั้งเป้าหมาย
 - แนวทางในการตั้งเป้าหมาย
2. องค์ประกอบทักษะกีฬาซอฟท์บอล
 - ทักษะการตีลูกซอฟท์บอล
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยในต่างประเทศ
 - งานวิจัยในประเทศ

การตั้งเป้าหมาย

ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2544 : 337) การตั้งเป้าหมาย หมายถึง วิธีการทางแรงจูงใจใช้กันมากกับการกีฬาด้วยการกำหนดและเลือกเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรมทั้งในเชิงวัตถุประสงค์ และความเจาะจง หรือ กำหนดเป้าหมายที่นักกีฬาจะไปให้ถึงจุดสำเร็จได้ การกำหนดเป้าหมายแบบเป็นโปรแกรมและสามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้จริงต้องพิจารณาทั้งทักษะกีฬาและจิตใจ ได้แก่ เป้าหมายต้องชัดเจน ในการพัฒนาทักษะความสามารถและคุณภาพของการฝึกปฏิบัติ ลดความเบื่อหน่ายเพิ่มความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองตามอุดมคติแล้วเป้าหมายต้องเฉพาะเจาะจง เป็นจริงได้ ทำหาย และใช้เวลาสั้นๆ โดยทั่วไปแล้วเป้าหมายเฉพาะรายบุคคลจะได้มากกว่าเป้าหมายเป็นทีมหรือกลุ่ม

อารี พันธุ์ณี (2542 : 194) การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลตั้งเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งความหวังไว้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541 : 23) เป้าหมายเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจ และพยายามกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

ล็อก และแลตแฮม (Locke ;& Latham. 1981 : 125-152) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย คือ การคาดหวังที่จะบรรลุมาตรฐานของความสามารถภายในกรอบเวลาที่กำหนด

มาเทนส์ (Martens.1987 : 156) กล่าวถึงความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า คือตัวชี้ทิศทางของวัตถุประสงค์ เป็นจุดมุ่งหมายที่เจาะจงพฤติกรรมที่จะทำให้สำเร็จให้ได้

กล่าวโดยสรุป การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การที่บุคคลกำหนดจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตนได้ตั้งความหวังไว้

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory)

เป้าหมาย (Goal) คือ บางสิ่งบางอย่างที่เราต้องการจะกระทำให้สำเร็จ เป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ คือ

1. เนื้อหา (Content) หมายถึง เนื้องานที่กำหนด
2. ความหนักของงาน (Intensity) หมายถึง ปริมาณของงานที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

ล็อก และแลตแฮม (Locke ;& Latham.1985 : 205 - 222) อธิบายถึง หลักการทำงานในทฤษฎีการตั้งเป้าหมายว่า เป็นกระบวนการและองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อทิศทาง ความหนักของงาน ความเพียรพยายาม รวมทั้งการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น
2. องค์ประกอบ 4 ประการที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน ได้แก่ ความสามารถ ความทุ่มเทต่องาน การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความซับซ้อนของงาน
3. องค์ประกอบทางสถานการณ์ กลไกของการตั้งเป้าหมายที่มีผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของงานหรือการเล่นกีฬา

การตั้งเป้าหมายมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการ คือ

1. เป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความตั้งใจและการกระทำโดยตรง (Direct Attention and Action)

ผู้ฝึกสอนกำหนดเป้าหมายในการฝึกซ้อม หรือแข่งขันให้นักกีฬา การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬา ทั้งยังเป็นแรงจูงใจให้นักกีฬามุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกซ้อม และตั้งใจในการเข้าแข่งขัน เช่น ผู้ฝึกสอนตั้งเป้าหมายว่า ในการแข่งขันครั้งนี้ทีมของเราจะต้องผ่านเข้ารอบสุดท้ายให้ได้ เป็นต้น

2. การใช้พลังงานในการเล่นหรือแข่งขัน (Mobilizer Expenditure) ขณะที่นักกีฬามีความตั้งใจ และทำการเตรียมตัวเพื่อกระทำกิจกรรมที่กำหนดไว้นั้น นักกีฬาควรที่จะกำหนดพลังที่ตนเองใช้หรือทุ่มเทให้แก่กิจกรรมนั้นได้อย่างเหมาะสมด้วย เพราะนักกีฬาสามารถใช้พลังในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน รู้จักแบ่งเวลาและจังหวะของการใช้พลังให้พอดีกับกิจกรรมว่าในช่วงต้น ช่วงกลาง และ

ช่วงสุดท้าย ควรเป็นอย่างไร เช่น การแข่งขันวิ่งระยะไกล นักกรีฑาควรจะทำแผนการวิ่งว่าควรใช้พลังอย่างไรจนกว่าจะถึงเส้นชัย เป็นต้น

3. ความพยายามต่องานระยะยาว (Prolong Effort) การตั้งเป้าหมายของกิจกรรมจะส่งผลถึงความอดทน หรือความเพียรพยายามในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นด้วย นักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะมีความอดทน และความพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่านักกีฬาที่ไม่มีการตั้งเป้าหมาย

4. การพัฒนายุทธวิธีสร้างแรงจูงใจ (Motivates Strategy Development) การกระตุ้นให้นักกีฬาพัฒนายุทธวิธีในการฝึกซ้อม การวางแผนในการฝึกซ้อม และการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ผู้ฝึกสอนมีวิธีปฏิบัติ คือ ควรกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้จักการจัดตารางเวลาของตนเองกับตารางการฝึกซ้อมให้เหมาะสมเพื่อช่วยให้นักกีฬาได้รู้จัก การจัดการกับตนเอง โดยรู้ว่าเวลาไหนควรฝึกซ้อม หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม

องค์ประกอบในการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย เป็นการตั้งระดับความสำเร็จที่นักกีฬาคาดว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่ง ล็อก และแลตแฮม (Locke ;& Lathame, 1990) ได้กำหนดองค์ประกอบที่จะทำให้การตั้งเป้าหมาย กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ไว้ 4 ประการดังนี้

1. ความสามารถของนักกีฬา(Ability) ความสามารถของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคลนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป้าหมายของกิจกรรมถูกกำหนดไว้ใกล้เคียงหรือเกินความสามารถของผู้นั้น (ยาก) ปริมาณและคุณภาพของงานจึงไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับเดิมหรือคงที่ ในทางปฏิบัติเมื่อเป้าหมายสูงหรือเกินความสามารถ นักกีฬาอาจต้องใช้เวลาในการปฏิบัตินานขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่มีความสามารถระดับสูง (หรือทักษะสูง) ควรจะตั้งเป้าหมายไว้สูง และคนที่มีความสามารถต่ำ (ทักษะต่ำ) ควรตั้งเป้าหมายไว้ต่ำ

2. การทุ่มเทมุ่งมั่นของนักกีฬา (Commitment) บุคคลที่ทุ่มเทตัวเองมากจะพยายามไปให้ถึงเป้าหมายของตน (ไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ) มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะการทุ่มเทตนเองด้วย

3. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การศึกษางานวิจัยของล็อกและแลตแฮม 33 เรื่องเกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายบวกกับการแจ้งผลของงาน (ผลย้อนกลับ) การตั้งเป้าหมายอย่างเดียว และการแจ้งผลงานอย่างเดียว พบว่า การตั้งเป้าหมายทางบวกกับการให้ผลย้อนกลับให้ผลดีกว่าการให้ผลย้อนกลับอย่างเดียว ล็อกและแลตแฮมยังได้อธิบายถึงการให้ผลย้อนกลับว่ามีอิทธิพลต่อการตั้งเป้าหมาย เพราะการให้ผลย้อนกลับเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทำให้เกิดการพัฒนาวิธีการใหม่

4. ความยากง่ายของงาน(Task Complexity) แรงจูงใจจากการตั้งเป้าหมายจะไม่เกิดขึ้นถ้างานหรือกิจกรรมนั้นยากหรือซับซ้อนเกินไป ดังนั้นความยากของงานทำให้เวลาของการพัฒนาการของงานยืดยาวขึ้น

นอกจากนี้ เบอร์ตัน (Burton. 1993) ได้สรุปอิทธิพลที่มีส่วนทำให้เกิดการทุ่มเทต่อการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดจากการวิจัยของนักจิตวิทยาหลายกลุ่มดังนี้

1. อิทธิพลของผู้ตั้งเป้าหมาย ใครที่มีอิทธิพลต่อนักกีฬามากกว่า เวลาตั้งเป้าหมายก็จะได้รับการทุ่มเทจากนักกีฬามาก
2. อิทธิพลของเพื่อนร่วมทีม ถ้าเพื่อนทุ่มเทมากบุคคลนั้นมักจะทุ่มเทในระดับเดียวกัน
3. อิทธิพลจากการแข่งขัน การแข่งขันมักจะทำให้คนเราทุ่มเทตนเองสูงขึ้น
4. แรงจูงใจภายในหรือรางวัล ระดับของแรงจูงใจภายใน จะแสดงถึงการทุ่มเทตัวเองต่อกิจกรรม ในทำนองเดียวกันการได้รับรางวัลเป็นครั้งคราวจะช่วยให้การทุ่มเทตัวเองมากขึ้น

หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมจะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จมากที่สุด หลักเกณฑ์ที่สำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมาย คือ ให้ท้าทายความสามารถของนักกีฬา ดังนั้น ล็อกและแลตแฮม

(Locke ;& Latham. 1981) ได้เสนอหลักเกณฑ์การตั้งเป้าหมายไว้ 5 ประการคือ

1. การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ยาก และท้าทายความสามารถจะเป็นผลดีว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่ายหรือไม่มีเป้าหมายใดๆ เลย (Specific and Challenge)
2. การตั้งเป้าหมายที่ดี จะทำให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จหรือได้ถึงเป้าหมายนั้นได้ (Realistic)
3. การตั้งเป้าหมาย ควรจะสามารถกำหนดออกในรูปของปริมาณที่วัดได้ง่าย หรือเห็นได้ง่าย เพราะจะทำให้การถึงเป้าหมายได้ชัดเจนและสะดวกที่สุด (Attainable)
4. การตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะกลาง ควรเป็นพื้นฐานหรือสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมายระยะยาว (Short and Long Team Goals)
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จำเป็นต้องให้นักกีฬาได้ทราบอยู่ตลอดเวลา การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมจะให้นักกีฬาได้รับผลย้อนกลับในทางบวกตลอดเวลา (Positive Feedback)

นอกจากนี้ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris ;& Harris. 1984) ได้เสนอแนวทางในการปฏิบัติในการตั้งเป้าหมายไว้ 8 ประการ ได้แก่

1. เมื่อตั้งเป้าหมายต้องแน่ใจว่าเป็นเป้าหมายที่นักกีฬากำหนด หรือนักกีฬากำหนดร่วมกับผู้ฝึกสอนกีฬา
2. เขียนเป้าหมายลงในกระดาษ (ไม่ใช่คำพูดหรือคิดอย่างเดียว)
3. เป้าหมายต้องท้าทาย วัดได้ และสามารถทำได้จริงๆ
4. เป้าหมายต้องแก้ไขได้และปรับปรุงได้
5. เป้าหมายนั้นต้องกำหนดวันและเวลาคร่าวๆได้ด้วย
6. เป้าหมายต้องประกาศให้รู้ทั่วกัน เพื่อประเมินผลได้
7. เป้าหมายเล็กต้องต่อเนื่องและสร้างเสริมเป้าหมายใหญ่

8. ถ้ามีการตั้งเป้าหมายที่มีมากกว่า 1 ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายนั้นอยู่ในระดับเดียวกัน

ชนิดของการตั้งเป้าหมาย

นักจิตวิทยาการกีฬาแบ่งเป้าหมายออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน (สืบสาย บุญวีรบุตร.2541 : 97) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. เป้าหมายเชิงนามธรรม (Subjective goals) เป็นการตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬาในเชิงนามธรรม เช่น จุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อให้มีสมรรถภาพที่ดี เพื่อเล่นหรือแข่งขันกีฬาให้ดีที่สุด เป็นต้น

2. จุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรม (Objective goals) เป็นการตั้งเป้าหมายในการเล่นกีฬาที่มองเห็นได้ แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

2.1 เป้าหมายทั่วไป (General Objective goals) เป็นจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาแบบทั่วไปแบบกว้างๆ เช่น ได้แชมป์เปียนแห่งประเทศไทย ชนะการแข่งขันครั้งนี้ หรือเล่นให้ดีที่สุด

2.2 เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง (Specific Objective goals) เป็นการตั้งเป้าหมาย ที่มีการระบุชัดเจนในการเล่นกีฬา หรือเหตุการณ์เฉพาะอย่าง เช่นเพิ่มจำนวนครั้งในการช่วยให้เพื่อนยิงประตูได้อีก 4 ครั้ง หรือยิงประตูให้ได้ 5 ครั้ง ในการแข่งขันครั้งแรก เป็นต้น อารี พันธุ์มณี. (2542 : 194) แบ่งลักษณะของการตั้งเป้าหมายเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป้าหมายรวม เป็นเป้าหมายที่มักจะมีเป้าหมายย่อยอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ เช่น มีเป้าหมายในชีวิตว่า จะต้องเป็นนักวาดรูปที่มีชื่อเสียงของโลก แต่ในขณะที่มีอายุน้อยและเรียนหนังสืออยู่ จึงมีเป้าหมายย่อยหลายๆเป้าหมายรวมนั้นคือ จะวาดรูปให้ชนะการแข่งขัน จะวาดรูปให้ได้รับการชมเชยจากครู จะแสดงความสามารถในการวาดรูปเพื่อให้เพื่อนๆ ยอมรับ

2. เป้าหมายระยะไกล เป็นเป้าหมายที่ตั้งขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายใดจุดมุ่งหมายหนึ่งโดยเฉพาะ การตั้งเป้าหมายในระยะไกลนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางสมองพอสมควร จะไม่เกิดในเด็กเล็กๆ ดังนั้นเป้าหมายในระยะไกลอาจจะเกิดประโยชน์สำหรับเด็กในวันหนึ่งข้างหน้า

นอกจากนี้ มาร์เทนส์ (Martens. 1987 : 156) ยังได้แบ่งจุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป้าหมายผลสุดท้าย (Outcome goals) คือเป้าหมายที่เน้นถึงผลลัพธ์ของการแข่งขัน เช่น การชนะในเกมถัดไป หรือการชนะหลายๆ เกมระหว่างฤดูกาล รวมถึงการเป็นผู้ชนะ

2. เป้าหมายเป็นการปฏิบัติ (Performance goals) คือ เป้าหมายที่มุ่งเน้นถึงการพัฒนาการของพฤติกรรมหรือความสามารถเฉพาะอย่าง เช่น การยิงจุดโทษให้ได้ 90% หรือการลดการทำลูกเสียของแต่ละคนให้เหลือ 30%

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยเห็นว่าการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมหรือเล่นกีฬามีประโยชน์มากในการช่วยพัฒนาความสามารถ ซึ่งโดยทั่วไป นักกีฬาจะตั้งเป้าหมายผลสุดท้าย ด้วยเหตุผลนี้นักกีฬาจึงควรได้รับการเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเป้าหมายในการปฏิบัติ และ

เป้าหมายผลสุดท้าย ให้นักกีฬาได้รู้จักที่จะตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจงและยากพอสมควร (Cox. 1994 : 192)

ผลที่นักกีฬาได้รับจากการตั้งเป้าหมาย

สมาคมโค้ชกีฬาของประเทศแคนาดา (Coaching Association of Canada. 1979) เสนอแนะการตั้งเป้าหมายในการเล่นและแข่งขันกีฬาจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬาดังต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมายจะช่วยสร้างบรรยากาศของการฝึกร่วมกันเป็นทีม ทุกคนมีเป้าหมายว่าจะเล่นเพื่อทีม จึงต้องฝึกและทำให้ดีขึ้น ถึงแม้บางครั้งจะเบื่อ ซ้ำเกียจ
2. การตั้งเป้าหมายช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างกันภายในทีม เมื่อต้องทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย จึงต้องทำงานร่วมกัน
3. การตั้งเป้าหมายช่วยทำให้เกิดความคิดที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น คือเป็นคนที่มีกฎเกณฑ์สามารถบังคับตนเองได้ และมีกฎเกณฑ์ในตัวเองมากขึ้น
4. การตั้งเป้าหมายช่วยทำให้ทุกคนมีโอกาสประสบผลสำเร็จ

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคในการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวังเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถนำเอาหลักเกณฑ์ต่างๆ ในการตั้งเป้าหมายให้นักกีฬาเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เขาต้องการและอยากเรียนรู้ เพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

กล่าวโดยสรุป การตั้งเป้าหมายของกิจกรรมให้นักกีฬาต้องคำนึงถึงความเป็นไปได้ของเป้าหมาย ไม่เช่นนั้นแล้ว การตั้งเป้าหมายจะทำให้แรงจูงใจลดลงและเพิ่มความคับข้องใจให้มากขึ้น มากกว่านั้นเป้าหมายที่กำหนดต้องยาก เฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ และไม่คลุมเครือการกำหนดเป้าหมายสามารถใช้ได้ตลอดเวลาทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน

แนวทางในการตั้งเป้าหมาย

เป็นที่ยอมรับว่าการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการเล่นกีฬาให้สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม ถ้าการตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดผลเสียให้นักกีฬาเกิดความคับข้องใจ และผิดหวังในการเล่นกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาหลายคนมีประสบการณ์ในการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายได้ให้แนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตั้งเป้าหมายที่ดีไว้ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้

สิ่งสำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมายในการกีฬา คือ เป้าหมายนั้นจะต้องมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ เช่น การที่จะสามารถกระโดดได้สูง 6 ฟุต 5 นิ้ว ในปลายฤดูกาลแข่งขันนี้ หรือเพิ่มน้ำหนักที่ยกได้สูงสุด 240 ปอนด์ จากเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นดังนี้ นักกีฬาจะรู้พัฒนาการความสามารถของตนเอง ส่วนเป้าหมายที่ดีที่สุด เพิ่มความแข็งแรงขึ้น ทำให้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพต่ำ

2. ตั้งเป้าหมายที่ยากแต่เป็นจริง

ล็อกและคณะ (Locke ;et al.1981) พบว่าความยากของเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับความสามารถนั้น คือ เป้าหมายยิ่งยาก ความสามารถยิ่งสูงขึ้น อย่างไรก็ตามความยากของเป้าหมายต้องไม่เกินความสามารถของนักกีฬา เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ ที่เกินความสามารถของนักกีฬาก่อให้เกิดความคับข้องใจและความล้มเหลวเท่านั้นดังนั้นเป้าหมายที่ตั้งจึงควรยากเพียงพอที่จะทำให้ความสามารถของนักกีฬาแต่ต้องเป็นไปได้ที่นักกีฬาจะบรรลุ (Mc Clements. 1982)

3. ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว

นักกีฬาส່วนมากจะเน้นถึงเป้าหมายระยะยาว เช่น ชนะการแข่งขัน ทำลายสถิติ หรือเป็นนักกีฬาในทีม อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬาได้เน้นถึงความจำเป็นในการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะสั้นมีความสำคัญเพราะว่า ช่วยให้นักกีฬาเห็นความก้าวหน้าในทันทีทันใด สิ่งนี้จะช่วยเสริมกำลังใจของนักกีฬา นอกจากนี้ถ้าไม่มีเป้าหมายระยะสั้น นักกีฬาก็จะมองไม่เห็นเป้าหมายระยะยาวของตน และความก้าวหน้าของทักษะที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมาย

4. ตั้งเป้าหมายการกระทำ (Performance goals) ซึ่งตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ (Outcome goals)

ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือแม้แต่นักกีฬาเน้นเป้าหมายผลลัพธ์ในการแข่งขัน เช่น การชนะ การเขียนคู่ต่อสู้ แต่เป้าหมายผลลัพธ์มีประสิทธิภาพน้อยกว่าเป้าหมายการกระทำ (Burton. 1983,1984) เป้าหมายผลลัพธ์มีจุดอ่อนหลายประการ ประการแรก นักกีฬาสามารถควบคุมเป้าหมายได้เพียงบางส่วน เช่น นักกีฬาแข่งขันวิ่งมาราธอน ตั้งความหวังที่จะชนะเลิศการแข่งขัน แต่เขาชนะเพียงตำแหน่งที่ 2 นักกีฬาผู้นี้มีความสามารถสูงแต่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของผู้เข้าแข่งขันคนอื่นได้ ประการที่ 2 เป้าหมายผลลัพธ์ขาดความยืดหยุ่น ตัวอย่างเช่น นักกีฬาคนหนึ่งตั้งเป้าหมายผลลัพธ์ คือ ชนะการแข่งขันทุกครั้ง แต่แพ้การแข่งขันในครั้งแรก นักกีฬาผู้นี้จะปฏิเสธการตั้งเป้าหมายทั้งหมด ส่วนนักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายการกระทำ เช่น ลดเวลาการว่ายน้ำท่ากบ 100 เมตร 0.5 วินาที เขาล้มเหลวแต่ก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายเป็น 0.1 วินาทีได้

5. ตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

กระบวนการตั้งเป้าหมายที่ดี ควรประกอบด้วยการตั้งเป้าหมายสำหรับฝึกซ้อมเช่นเดียวกับการตั้งเป้าหมายสำหรับการแข่งขัน เป้าหมายในการฝึกซ้อมส่วนมากจะรวมถึง การเริ่มฝึกซ้อมตรงเวลา การสร้างสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาทักษะ การสร้างสมรรถภาพทางจิต และการบรรลุมาตรฐานความสามารถต่าง ๆ

6. ตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ตรงข้ามกับเป้าหมายเชิงลบ

เป้าหมายอาจตั้งได้ทั้งทางบวก เช่น เพิ่มเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกในกีฬาเทนนิส หรือในทางลบ เช่น ลดเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกเสีย ถึงแม้บางครั้งจำเป็นที่จะต้องตั้งเป้าหมายในทางลบ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรตั้งเป้าหมายในทางบวก (Bell. 1983) นั่นคือ กำหนดพฤติกรรมที่ต้องแสดง ซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่ควรแสดง การตั้งเป้าหมายเชิงบวกนี้ ช่วยให้นักกีฬาเน้นความตั้งใจอยู่ที่ความสำเร็จแทนที่จะเป็นความล้มเหลว

7. กำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ

เป้าหมายที่ดีไม่เพียงแต่กล่าวถึงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถที่จะวัดได้เท่านั้น แต่เป้าหมายควรจะกำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ วันเป้าหมายจะช่วยกระตุ้นนักกีฬาด้วยการเตือนให้พยายามบรรลุเป้าหมายในกรอบเวลาที่กำหนดไว้

8. กำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมาย

เป้าหมายที่ตั้งขึ้นอย่างเหมาะสมแต่ไม่บรรลุผลสำเร็จ เพราะว่านักกีฬาไม่ได้กำหนดกลยุทธ์ของการบรรลุเป้าหมาย ส่วนประกอบที่สำคัญในโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย คือ การกำหนดวิธีที่จะบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาสเกตบอลตั้งเป้าหมายที่จะเพิ่มเปอร์เซ็นต์ของการยิงลูกโทษ 5 เปอร์เซ็นต์ อาจต้องการที่จะกำหนดกลยุทธ์ที่จะบรรลุเป้าหมายด้วยวิธีการฝึกยิงลูกโทษเพิ่มขึ้นอีก 25 ครั้ง หลังการฝึกทุกวัน

9. บันทึกเป้าหมายทันทีเมื่อตั้งขึ้น

ในช่วงแรกนักกีฬาจะมุ่งเน้นความตั้งใจต่อเป้าหมายที่ตั้งขึ้น อย่างไรก็ตามตลอดฤดูกาลแข่งขันที่ยาวนาน นักกีฬาอาจจะลืมเป้าหมายได้ดังนั้นนักกีฬาควรบันทึกเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษรและติดไว้ในที่มองเห็นได้ด้วย เช่น ในล็อกเกอร์ นอกจากนี้นักกีฬาควรเก็บสมุดบันทึก บันทึกเป้าหมาย กลยุทธ์ บรรลุเป้าหมายและความก้าวหน้าของเป้าหมายในแต่ละวันหรือสัปดาห์ ยิ่งกว่านั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอาจเซ็นสัญญาร่วมกันในเป้าหมายและกลยุทธ์บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับนักกีฬาแต่ละคนผู้ฝึกสอนเก็บไว้ในโอกาสต่อมา ผู้ฝึกสอนอาจใช้สัญญานี้เตือนนักกีฬาถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

10. การประเมินเป้าหมาย

จากการทบทวนงานวิจัย ล็อคและคณะ (Locke ;et al.1981) ได้สรุปว่าผลย้อนกลับจากการประเมินเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการตั้งเป้าหมายที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถ ดังนั้นนักกีฬาต้องได้รับผลย้อนกลับเกี่ยวกับความสามารถในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว บางครั้งผลย้อนกลับอาจเป็นสถิติความสามารถ ค่าเฉลี่ยของการเสิร์ฟ จำนวนคะแนนที่ทำได้ ซึ่งจะหาข้อมูลเหล่านี้ได้ทันทีอย่างไรก็ตามเป้าหมายอื่นคงต้องให้ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬาคือเป็นผู้หาผลย้อนกลับสำหรับการประเมิน ตัวอย่างเช่น ผู้ฝึกสอนต้องช่วยเหลือนักกีฬาควบคุมอารมณ์ของตนเองในสนาม อาจให้ผู้จัดการทีมเป็นผู้บันทึกจำนวนครั้งที่นักกีฬาขาดการควบคุมอารมณ์และกรณีนักจิตวิทยาการกีฬาดูต้องการลดความคิดในทางที่ไม่ดีของนักกีฬาขณะแข่งขันกีฬา เช่น ความคิดว่าลูกเสิร์ฟจะติดตาข่ายก่อนการเสิร์ฟจริง ลูกกอล์ฟจะตกน้ำก่อนการตีจริง เหล่านี้ นักจิตวิทยาการกีฬามักให้นักกีฬาเก็บเม็ดกระดุมไว้ในกระเป๋ากางเกงจำนวนหนึ่งทุกครั้งคิดในทางที่ไม่ดีก็ให้เอาเม็ดกระดุมไปใส่ไว้ในอีกช่องหนึ่ง ด้วยวิธีนี้ก็จะได้ข้อมูลที่เป็นผลย้อนกลับสำหรับการประเมินเป้าหมาย

11. ให้การสนับสนุนการตั้งเป้าหมาย

โปรแกรมการตั้งเป้าหมายจะไม่ประสบความสำเร็จถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของนักกีฬา ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ครอบครัวของนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีม ดังนั้นจึงต้องพยายามแจ้งให้บุคคลเหล่านี้รู้ถึงชนิดของการตั้งเป้าหมายและความสำคัญของการสนับสนุนให้พัฒนาไปสู่เป้าหมาย ตัวอย่างเช่น ถ้านักกีฬาคือเป้าหมายการกระทำตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ แต่ผู้ที่มีความสำคัญเหล่านั้นเน้นแต่เพียงผลของการแข่งขันซึ่งเป็นเป้าหมายผลลัพธ์ จึงเป็นไปได้ที่จะทำให้เป้าหมายการกระทำเปลี่ยนพฤติกรรมความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาต้องเข้าใจกระบวนการตั้งเป้าหมายและการให้การสนับสนุน

องค์ประกอบทักษะกีฬาซอฟต์บอล

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2539 : 64) ได้กล่าวว่า พื้นฐานและทักษะเบื้องต้นของกีฬาซอฟต์บอลที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดควรได้รับการวางรากฐานที่ถูกต้องในการฝึกหัด พอจะแบ่งออกได้ดังนี้

1. การรับ (Catching)
2. การขว้าง (Throwing)
3. การตี (Batting)
4. การพิช (Pitching)
5. การสไลด์ (Sliding)

ทวีพงษ์ กลิ่นหอม (2521 : 4) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบการเล่นซอฟต์บอลที่สำคัญที่จะทำให้การเล่นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกเหนือจากความเข้าใจกฎ กติกาเป็นอย่างดีแล้วจะต้องมีทักษะการขว้าง การรับ การตี ความสัมพันธ์ในทีม ตลอดจนทั้งเทคนิคในการเล่นซึ่งทุกคนจะต้องฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

ทักษะการตีลูกซอฟต์บอล

ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2539 : 127) ได้กล่าวว่า การเป็นผู้เล่นฝ่ายรุก (Offensive) หมายถึง การที่ทีมซอฟต์บอลทีมหนึ่งทีมใดจัดลำดับของการตีลูกซอฟต์บอล ใช้ไม้ตีลงไปยังในเขตดี เพื่อที่จะตีลูกซอฟต์บอลซึ่งพิชเชอร์จะปล่อยมาแล้ววิ่งไปยังเบสต่างๆ ตามกติกาอย่างรวดเร็ว ไม่นับแต้มแต่ตัวหรือขว้างลูกซอฟต์บอลตักหน้าเบส จุดประสงค์เพื่อวิ่งไปตามเบสต่างๆ อย่างรวดเร็ว จนมาถึงโฮมเพลท จะถือว่าได้ 1 คะแนน(Run) ทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเป็นทักษะที่สำคัญประการหนึ่งของผู้เล่น ซึ่งถ้าหากผู้เล่นมีทักษะการตีที่ดีแล้วก็จะมีผลต่อการแพ้หรือชนะของทีมได้ ทักษะการตีแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การตีลูกไกล (Hitting) ซึ่งผู้ตีจะเคลื่อนไหวดังนี้เมื่อเริ่มจะสับเท้าหน้าไปข้างหน้าพร้อมกับลดไม้ลงเหวี่ยงไม้ออกให้ขนานและถ่วงน้ำหนักตัวสู่เท้าหน้า ใช้น้ำหนักตัวและแรงส่งจากไหล่

แขนทั้งสองและสะโพกเมื่อไม้กระทบลูกไปแล้ว Follow Through ต่อไปผู้ตีจะตัดสินใจดีเมื่อลูกตี (ลูกเข้า Strike Zone เท่านั้น)

2. การตีกระทบเบาๆ (Bunting) เมื่อลูกซอฟท์บอลมาจะถึงผู้ตี ผู้ตีจะบิดตัวหันหน้าเข้าหาพิชเชอร์พร้อมทั้งลดไม้ตีลงสู่ท่าตีกระทบลูกเบา ๆ การจับไม้ตีขณะลูกกระทบมือที่จับด้านบนจะเลื่อนไปจับด้านหลังของไม้ เมื่อลูกซอฟท์บอลกระทบกับไม้ตีให้ผ่อนแรงเข้าหาตัวผู้ตีเพื่อให้ลูกซอฟท์บอลตกใกล้ ๆ ในการลดไม้ตีลงสู่ท่าตีกระทบลูกซอฟท์บอลถนัดไม้ตีลงช้าเท่าใดก็จะทำให้ฝ่ายรับรู้ตัวช้าเท่านั้น ทำให้มีโอกาสครอบครองเบสข้างหน้าปลอดภัยยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โปกและแมคคอลลีย์ (Poag ;& Mcauley. 1992) ศึกษาถึงการตั้งเป้าหมายการกำหนดด้วยตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่มีรายงานมากมายเกี่ยวกับความสำเร็จของการตั้งเป้าหมายในบทบาทขององค์การทางอุตสาหกรรม ความพยายามดังกล่าวที่จะบ่งชี้ถึงประสิทธิผลของการตั้งเป้าหมายในกีฬายังมีอยู่น้อยมาก และไม่มีการศึกษาใดที่จะสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายต่อความสำเร็จในการกีฬา การศึกษานี้จึงทำการสำรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมาย ประสิทธิภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยจัดเป็นกลุ่มตามสภาพชุมชน ประสิทธิภาพของการตั้งเป้าหมายในผู้เข้าร่วม เพศหญิง เป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ของเป้าหมาย เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมและการออกกำลังกายด้วยตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความหนักของการออกกำลังกาย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ของการเข้าร่วมออกกำลังกายนอกจากนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของการออกกำลังกายและการกำหนดการออกกำลังกายด้วยตนเอง ไม่สามารถที่จะบ่งบอกถึงการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไปได้ ผลที่ได้ถูกอภิปรายในแง่ของประวัติการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง และบทบาทของการตั้งเป้าหมายทำให้ผลที่แตกต่างกันออกไปในการวางแผนการเล่นกีฬา

วอลซ์และคณะ (Walsh ;et al.1992) ศึกษาถึงผลของความสามารถในการรับรู้และการตั้งเป้าหมายต่อผลกระทบและความพึงพอใจในงานของทักษะทางกิจกรรมกีฬา การศึกษานี้มุ่งเน้นที่จะสำรวจผลความสามารถในการรับรู้และการตั้งเป้าหมายต่อผลกระทบทางลบและทางบวก และความพึงพอใจในทักษะทางกลไกในสภาพที่ประสบความสำเร็จและความล้มเหลว งานที่ให้ประกอบด้วย การยืนทรงตัว และการขว้างลูกบอลจากด้านหลังไปยังเป้าหมายที่มีหลายขนาด อาสาสมัครเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 61 คน ทำการแบ่งกลุ่มตามคะแนนความสามารถในการรับรู้งาน ออกเป็นกลุ่มที่มีความสามารถในการรับรู้ระดับสูงและต่ำ และสุมให้ทำงานหรือการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ตัวแปรทั้งสองนี้นำมาไขว้เพื่อทำให้เป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม ทำการจัดสรร เงื่อนไขของงานให้ผู้ถูกทดลองมีโอกาสได้รับสภาพที่สำเร็จ 4 ครั้ง และล้มเหลว 4 ครั้ง อนุญาตให้ทำได้ถึง 5 ครั้ง (การวัดความพึงพอใจ) ในแต่ละการทดสอบจะประเมินผลกระทบทางลบและทางบวกหลังจากทดสอบ

4 ครั้ง และ 8 ครั้ง จากการวิเคราะห์พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มหรือไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จกับความล้มเหลว พบลักษณะที่สำคัญของผลกระทบทางลบคือ ผลกระทบทางลบจะเกิดขึ้นในทุกกลุ่ม เมื่อเริ่มจากสภาพความสำเร็จไปสู่ความล้มเหลว การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่แบบ Post-hoc พบว่าในสภาพความล้มเหลวผู้หญิงที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองจะพยายามน้อยกว่าอีก 3 กลุ่ม

ฮอมและคณะ (Hom ;et al.1993) ศึกษาความสัมพันธ์ของการตั้งเป้าหมายในกลุ่มนักกีฬาที่มีอายุน้อย การตัดสินใจความสามารถของแต่ละคนและการกำหนดความสำเร็จ มีอยู่ 2 ทางคือ ดูที่งานที่ทำได้ (มุ่งไปที่การปรับปรุงและพัฒนาขึ้น) และความอวดดีต้องการเอาชนะ (มุ่งไปที่การแข่งขันต่อสู้กับผู้อื่น) การศึกษานี้มุ่งที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของแนวโน้มของนักกีฬารุ่นเยาว์ ต่อความเกี่ยวพันของงานและความเชื่อตนเอง (Ego) หรือความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อระดับของงานและความเชื่อตนเอง (Ego) ต่อ (1) ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จ (2) ความสามารถในการรับรู้และ (3) ระดับความพึงพอใจในการเล่นกีฬา ผู้ถูกทดลอง 55 คน เป็นนักกีฬารุ่นเยาว์จากค่ายบาสเกตบอลฤดูร้อน พบความสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ศึกษาในนักกีฬาที่มีอายุมากกว่า พบความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จ นักกีฬารุ่นเยาว์นี้ที่มีการนำไปสู่หรือการแนะนำงานที่ทำและความเชื่อในตนเองมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถมากกว่า และมีความพึงพอใจสูงกว่า ความสัมพันธ์เกี่ยวกับลำดับของการจูงใจของการแนะนำให้เด็กตั้งเป้าหมายถูกนำมาอภิปราย

คอมฟอร์ต (Comfort.1994) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการมีส่วนร่วมและถูกกำหนดในการตั้งเป้าหมายที่มีต่อคะแนนสมรรถภาพทางกาย วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมและการถูกกำหนดในการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการเพิ่มองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย คือ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและสัดส่วนของร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 54 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนวิชาสมรรถภาพทางกาย มหาวิทยาลัย ลิเบอร์ตี โดยในการทดลองใช้แบบสอบถาม เครื่องมือเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย เอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลอง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย AAHPERD ตารางสัมพันธ์ขององค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย หาความแตกต่างของคะแนนสมรรถภาพทางกายจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มเป้าหมายให้กลุ่มที่มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายทำดีที่สุด โดยเป้าหมายประกอบของสมรรถภาพทางกายจะวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ ซึ่งสถิติที่ใช้คือ Two—Way ANOVA กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการทดลองพบว่ากลุ่มมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย กลุ่มถูกตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายทำดีที่สุด ไม่แตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบอีกว่าความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มอร์ริส (Morris.1994) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการปฏิบัติในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบก วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลการตั้งเป้าหมายเฉพาะ ความยากของเป้าหมาย ที่มีต่อการปฏิบัติในแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบกโดยนักเรียนนายร้อยทหารบก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายร้อยทหารบกที่กำลังเรียนอยู่ในโปรแกรม Reserve Officer Training (ROTC) ที่มหาวิทยาลัยรัฐฟลอริดา โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด ผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง และเป้าหมายที่ยากในกลุ่มตั้งเป้าหมายไม่ได้ทำให้ผลคะแนนในการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด ซึ่งความจริงกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดค่าเฉลี่ยในการทดลองพัฒนาสูงกว่าด้วย และผลจากการใช้แบบสอบถามทัศนคติระหว่างการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการทดลองในกลุ่มตั้งเป้าหมายทุกคนยอมรับในเป้าหมาย มีความมั่นใจ ความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริง และความยากของเป้าหมายน้อยลงเล็กน้อย มีความพยายามอย่างหนักในการปฏิบัติ แต่ที่น่าประหลาดใจคือการผูกมัดเป้าหมายของพวกเขาจะมีทัศนคติลดลงอย่างมาก สำหรับกลุ่มตั้งเป้าหมายให้ดีที่สุดการสอบถามระหว่างการทดลอง จากรายงานแสดงให้เห็นว่า มีความตั้งใจโดยรวมที่จะทำให้ดีที่สุด อย่างไรก็ตามสอบถามเมื่อสิ้นสุดการทดลอง จากรายงานแสดงให้เห็นว่ามีผู้ทดลอง 1 คนที่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุด แต่ผลของกลุ่มโดยรวมมีความคงที่ในทัศนคติเกี่ยวกับความเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นจริง ความมั่นใจ ความพยายาม ในการทำงานอย่างหนักที่จะทำให้ดีที่สุด และจากผลรวมของกลุ่มความยากของเป้าหมายที่จะทำให้ดีที่สุดจะอยู่ในระดับความยากปานกลาง ส่วนการผูกมัดในการตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดทัศนคติลดลงอย่างมาก

แฟร์รอล และ โรเจอร์ (Fairall ;& Rodgers.1997) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของวิธีในการตั้งเป้าหมายที่มีต่อคุณสมบัติของเป้าหมายในนักกีฬา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมาย 3 วิธี คือ การมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย การถูกตั้งเป้าหมาย และการตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ที่มีการบรรลุถึงเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาและลานจำนวน 67 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย 23 คน กลุ่มถูกตั้งเป้าหมายให้ 23 คน และกลุ่มตั้งเป้าหมายด้วยตัวเอง 21 คน ซึ่งใช้เวลาในการทดลองโดยการฝึกกับทีม 6-8 สัปดาห์ ผลที่แสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายจะมีความแตกต่างจากเงื่อนไขอื่นอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์ผลการทดลองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นก็แสดงให้เห็นว่า กลุ่มมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ก็ไม่มีข้อได้เปรียบกับกลุ่มที่ถูกตั้งเป้าหมายให้แง่ของสมบัติของเป้าหมาย

สจิวต และ คณะ (Stuart ;et al.1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการสร้างเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ ในด้านความรู้ความเข้าใจระหว่างนักกีฬเทนนิสและสนุกเกอร์ศึกษาพฤติกรรมของ TOG ประกอบด้วย การบรรยายเกี่ยวกับกีฬาและการประเมิน ซึ่งจะประเมินและปรับตัวไปยังเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ด้านความรู้ความเข้าใจการเล่นสนุกเกอร์และเทนนิส ผลการทดลองพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและการเบี่ยงเบนความคิด มีความสัมพันธ์ปานกลางในกลุ่มที่มีความสามารถในการรับรู้ต่ำ ที่ความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่าง

จิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิด ในขณะที่ความสัมพันธ์ไม่แตกต่างในด้านจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิดในกลุ่มที่มีความสามารถสูง

งานวิจัยในประเทศ

ชาวลักษณ์ ชัยวิรัตน์ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน ของนักกีฬาหญิงระดับอุดมศึกษา การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสเกตบอลหญิงระดับอุดมศึกษาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยปี พ.ศ. 2535 ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจาก 6 สถาบัน จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มให้ความคาดหวัง กลุ่มให้ความหวัง กลุ่มให้กำลังใจ และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ในขั้นตอนการทดลองให้ผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ คนละ 50 ลูก เป็นคะแนนก่อนการทดลอง หลังจากการทดสอบครั้งแรก 2 วัน ให้ทุกคนทำการทดสอบการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษ คนละ 50 ลูก อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นคะแนนหลังจากการทดลองโดยก่อนการทดสอบในครั้งนี้ กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ทราบคะแนนการทดสอบครั้งแรกและให้ตั้งเป้าหมายตามคำสั่งที่แตกต่างกัน แล้วบันทึกคะแนนการตั้งเป้าหมายไว้เป็นคะแนนการตั้งเป้าหมายครั้งที่ 1 ส่วนกลุ่มควบคุมให้รับทราบคะแนนการทดสอบครั้งแรกเช่นกัน แต่ไม่ให้ตั้งระดับความคาดหวัง จากนั้นจึงเริ่มทำการทดสอบและให้ผู้วิจัยบันทึกสถิติไว้ โดยในตอนท้ายผู้วิจัยจะให้กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ตั้งระดับความคาดหวังไว้เป็นคะแนนการตั้งเป้าหมายครั้งที่ 2

นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ทดสอบค่า t (t - test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) ผลการวิจัยสรุปได้ว่าความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน หลังจากการตั้งเป้าหมายของกลุ่มให้ความหวัง และกลุ่มให้กำลังใจเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มให้ความหวังและกลุ่มควบคุมไม่เพิ่มขึ้น ส่วนของคะแนนความสามารถที่เพิ่มขึ้นในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน ของกลุ่มให้ความหวังและกลุ่มให้กำลังใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่คะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มให้ความคาดหวังไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่ากลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ เส้นโยน ส่วนใหญ่การตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติครั้งใหม่สูงขึ้นส่วนกลุ่มที่ประสบความสำเร็จน้อยจะมีการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติครั้งใหม่ที่ไม่แน่นอนและความไม่สอดคล้องของคะแนนของกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลทดสอบนักกีฬาชายอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยที่ไม่มีประสบการณ์เรียนวิชาบาสเกตบอลมาก่อน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized blocks design) คือกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการยิงประตูโทษ 30 นาที ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย 10 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการยิงประตูโทษ 30 นาที ควบคู่กับการสร้างจินตภาพ 10 นาที และกลุ่มควบคุมฝึกการยิงประตูโทษอย่างเดียว 40 นาที ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษ ก่อนและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลทั้ง 3 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ส่วนสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธนากร ศรีชาพันธ์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น เด็กเยาวชนอายุ 12-17 ปี ที่มีความสามารถในการเล่นเทนนิสในระดับแข่งขัน จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มที่ 1 เป็นนักกีฬาเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี เป็นกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มที่ 2 เป็นนักเทนนิสเยาวชนจากสนามเทนนิสบ้านนา เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว โดยในกลุ่มที่ 1 จะมีการตั้งเป้าหมายในการฝึกแต่ละวัน ฝึกกุกุโลบายจินตภาพและสมาธิ เป็นเวลาทั้งหมด 10 นาที และทำการฝึกเสิร์ฟ 30 นาที ส่วนกลุ่มที่ 2 ทำการฝึกเสิร์ฟ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิสของกลุ่มควบคุมคือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิสของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่าง

กันระหว่างก่อนการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิชาญ มะวิญธร (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของระดับแรงจูงใจโดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลทางการปฏิบัติ ของการไต่ยีนและการมองเห็นที่มีต่อความสามารถในการยีนกระโดดไกล การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของแรงจูงใจ โดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลทางการปฏิบัติ ของการไต่ยีนและการมองเห็น ที่มีต่อความสามารถในการยีนกระโดดไกลของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเปรียบเทียบความสามารถในการยีนกระโดดไกล โดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลทางการปฏิบัติระหว่างการไต่ยีน และการมองเห็นของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชชนนทาจาร์ย สามเสนวิทยาลัย (2) จำนวน 120 คน เป็นนักเรียนชาย 60 คน นักเรียนหญิง 60 คน โดยแบ่งนักเรียนชาย 3 กลุ่ม และนักเรียนหญิง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มไต่ยีนเสียงปฏิบัติ และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม หลังการทดสอบครั้งแรก 2 วัน ให้ทุกคนได้รับทราบผลการทดสอบดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง ก่อนการทดสอบผู้เข้ารับการทดสอบได้รับทราบคะแนนของการทดสอบในครั้งแรกด้วยการมองเห็น การไต่ยีน และการตั้งเป้าหมายตามคำสั่ง ซึ่งมีความหมายเป็นแรงจูงใจที่ผู้วิจัยกำหนดส่วนกลุ่มควบคุมได้รับทราบคะแนนในการทดสอบครั้งแรกเช่นเดียวกัน แต่ไม่ได้ตั้งเป้าหมาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธี Tukey ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการปฏิบัติการยีนกระโดดไกลภายหลังการตั้งเป้าหมายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติและกลุ่มไต่ยีนผลการปฏิบัติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการยีนปฏิบัติการยีนกระโดดไกลภายหลังการตั้งเป้าหมายระหว่างนักเรียนชายทั้ง 3 กลุ่ม และระหว่างนักเรียนหญิงทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกัน โดยกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติมีคะแนนในการปฏิบัติการยีนกระโดดไกลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนที่เพิ่มขึ้นในการปฏิบัติการยีนกระโดดไกลของนักเรียนชายในกลุ่มมองเห็นผลการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มไต่ยีนผลการปฏิบัติ แต่นักเรียนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิสูตร วรรณคี (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างซอฟท์บอลและเปรียบเทียบความสามารถในการขว้างลูก ซอฟท์บอลระหว่าง กลุ่มทดลองการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มควบคุมการฝึกขว้างลูกซอฟท์บอลอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาซอฟท์บอลของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบการขว้างลูกซอฟท์บอลของ (สุกิจ ศรีแก้ว) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบเท่ากับ .799 กลุ่มทดลองฝึกทักษะการขว้างลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกทักษะการขว้างลูก

ซอฟท์บอลอย่างเดี่ยว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Non-parametric Man Whitney U-test และ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองแตกต่างกับความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 4 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังสัปดาห์ที่ 2 และความสามารถในการขว้างลูกซอฟท์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบและหลังสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากรายงานการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องของอาจสรุป ได้ดังนี้ การตั้งเป้าหมายช่วยพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬา ทั้งนี้เพราะเป้าหมายมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาใช้ความพยายาม ช่วยให้ให้นักกีฬามีความพยายามในการบรรลุเป้าหมาย และช่วยให้นักกีฬาพัฒนากลยุทธ์การเรียนรู้ที่จะให้บรรลุผลสำเร็จ เป้าหมายที่ดีนั้นต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจง วัดได้ มีความยากแต่บรรลุได้และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงผลการศึกษาวิจัย และนำไปพัฒนาทักษะการตีลูกซอฟท์บอล ช่วยเพิ่มความสามารถของนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟท์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาซอฟท์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยนำมาทดสอบกับแบบทดสอบทักษะการตีลูกซอฟท์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มสลับเก่ง-อ่อน คือ

1. กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย จำนวน 10 คน
2. กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว จำนวน 10 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการตีลูกซอฟท์บอลและการกำหนดเป้าหมาย จากหนังสือตำรา เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า มาวิเคราะห์ จากนั้นนำมาสร้างโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล และโปรแกรมการตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกตีลูกซอฟท์บอล
3. นำโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล ให้ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบพิจารณาถึงความเหมาะสม เพื่อปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องให้มีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้ต่อไป
4. นำโปรแกรมที่ได้รับการตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงเสร็จแล้ว ไปใช้กับกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟต์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบทดสอบการตีลูกซอฟต์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ .82
3. โปรแกรมการตั้งเป้าหมายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือในการทำการวิจัยไปติดต่อกับผู้ฝึกสอน กีฬาซอฟต์บอล สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยทำการปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่างและผู้ช่วยวิจัย ให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ในการวิจัย และอธิบายวิธีการฝึก คือ การตั้งเป้าหมายและอธิบายวิธีการฝึกตีลูกซอฟต์บอล

3. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ ในการฝึกและทดสอบกลุ่มตัวอย่าง

4. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

4.1 อธิบายขั้นตอนการทดสอบ วิธีการทดสอบทักษะการตีลูกซอฟต์บอลให้ผู้ช่วยผู้วิจัย กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียว เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการทดลอง

4.2 ทำการทดสอบการตีลูกซอฟต์บอลของทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนได้รับการฝึกและนำคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล

4.3 กำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

4.4 กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลตามโปรแกรมการฝึก ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.00 น. – 18.30 น. ที่สนามซอฟต์บอล สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เป็นเวลา 8 สัปดาห์

4.5 กลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ทำการฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกตีลูกซอฟต์บอล ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.00 น. – 18.30 น. ที่สนาม ซอฟต์บอล สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังเป็นเวลา 8 สัปดาห์

4.6 ผู้ช่วยผู้วิจัยควบคุมดูแลในการฝึกซ้อมและช่วยบันทึกผลการทดสอบในแต่ละครั้ง

5. ในการฝึกซ้อมในแต่ละวันหลังจากฝึกซ้อมตามโปรแกรมเสร็จแล้ว ทั้งสองกลุ่มจะมาฝึกตีลูกซอฟต์บอล ทดสอบคนละ 10 ครั้ง หลังจากการฝึกในแต่ละวัน

6. ทำการทดสอบทักษะการตีลูกซอฟต์บอลของทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากการฝึกตีลูกซอฟต์บอล ใน สัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, และสัปดาห์ที่ 6

7. เมื่อทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึกจนครบตามโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 8 หลังจากนั้น 2 วัน ทำการทดสอบทักษะการตีลูกซอฟต์บอล หลังจากการฝึกตามโปรแกรมอีกครั้ง บันทึกผล

8. นำข้อมูลของทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนในการตีลูกซอฟต์บอล ซึ่งได้มาจากการทดสอบก่อนการฝึก
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการตีลูกซอฟต์บอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 4 6 และ 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติ T- test
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated) ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 4 6 และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni's Method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้นำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
P	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนในการตีลูกซอฟท์บอล ซึ่งได้มาจากการทดสอบก่อนการฝึก
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการตีลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6, สัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ การวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated) ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6, สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีการของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 6 และ 8

สัปดาห์ที่	t-test	P - value	กลุ่มควบคุม (n=10)		กลุ่มทดลอง (n=10)	
			$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ก่อนการฝึก	- .074	.942	10.50	3.17	10.60	2.84
2	- .270	.790	11.60	2.32	12.00	4.06
4	2.546	.020*	15.40	1.58	17.80	2.53
6	-2.185	.042*	17.60	3.72	20.90	3.00
8	-3.227	.005*	19.00	2.45	22.30	2.11

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 แสดงว่า ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี

การเปรียบเทียบระหว่าง	ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน	P – value
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 2	-1.100	.948	1.000
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 4	-4.900	.971	.007*
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 6	-7.100	.948	.000*
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 8	-8.500	1.108	.000*
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 4	-3.800	.680	.003*
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 6	-6.000	.894	.001*
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 8	-7.400	.933	.000*
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 6	-2.200	1.104	.773
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 8	-3.600	.542	.001*
สัปดาห์ที่ 6 กับ สัปดาห์ที่ 8	-1.400	1.240	1.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 กับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 กับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลในการทดสอบแต่ละช่วงของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี

การเปรียบเทียบระหว่าง	ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย	ความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน	P – value
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 2	-1.400	1.213	1.000
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 4	-7.200	1.083	.001*
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 6	-10.300	.932	.000*
ก่อนการทดสอบ กับ สัปดาห์ที่ 8	-11.700	.989	.000*
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 4	-5.800	.952	.002*
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 6	-8.900	1.130	.000*
สัปดาห์ที่ 2 กับ สัปดาห์ที่ 8	-10.300	1.136	.000*
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 6	-3.100	.971	.110
สัปดาห์ที่ 4 กับ สัปดาห์ที่ 8	-4.500	.563	.000*
สัปดาห์ที่ 6 กับ สัปดาห์ที่ 8	-1.400	.763	.997

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

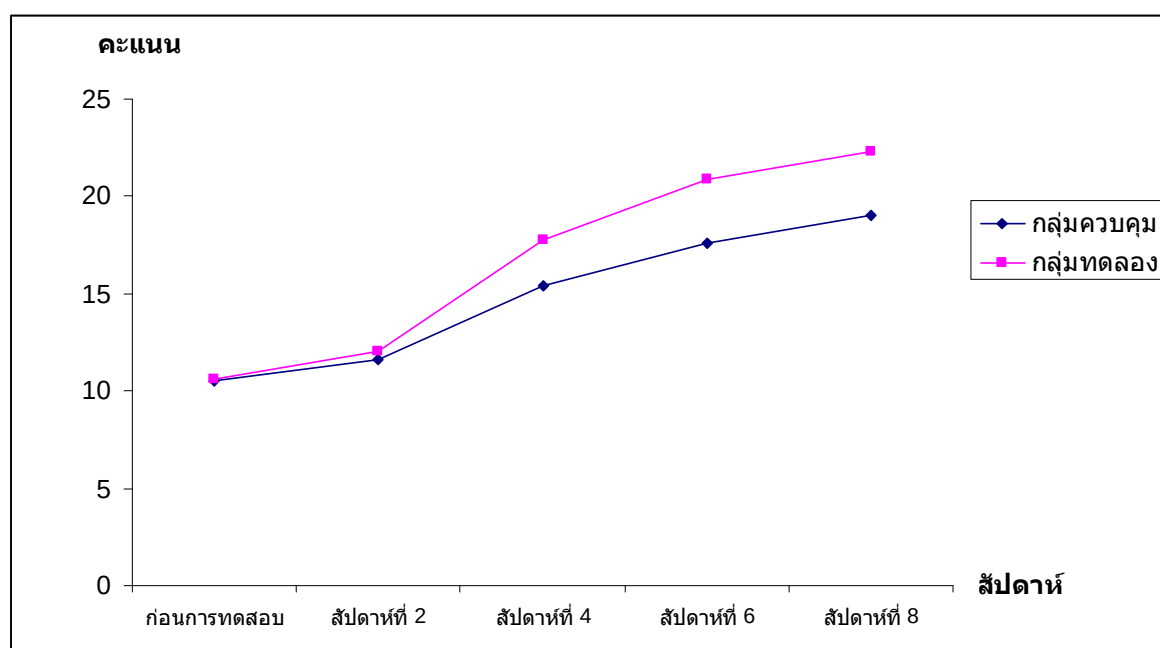
จากตาราง 3 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 กับก่อนการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 กับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลระหว่างการทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 กับก่อนการทดสอบ และเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการทดสอบ	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม	10.50	11.60	15.40	17.60	19.00
กลุ่มทดลอง	10.60	12.00	17.80	20.90	22.30



ภาพประกอบ 1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบการตีลูกซอฟท์บอลในแต่ละช่วงของการทดสอบ

จากภาพประกอบแสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีการพัฒนาของคะแนนความสามารถในการการตีลูกซอฟท์บอลที่ดีขึ้น แต่ในกลุ่มทดลองจะมีการพัฒนาของคะแนนความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม และพบความแตกต่างระหว่างคะแนนของความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6, และสัปดาห์ที่ 8

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟต์บอล
2. เพื่อเปรียบเทียบ การฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียว

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาซอฟต์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวนทั้งสิ้น 30 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาซอฟต์บอลทีมชายของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2550 จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งได้ดังนี้
 - 1.1 การฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย
 - 1.2 การฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียว
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการตีลูกซอฟต์บอล

สมมุติฐานในการวิจัย

การฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและการฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเพียงอย่างเดียวมีความแตกต่างกัน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการตีลูกซอฟท์บอลและการกำหนดเป้าหมาย จากหนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า มาวิเคราะห์ จากนั้นนำมาสร้างโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล และโปรแกรมการตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกตีลูกซอฟท์บอล
3. นำโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล ให้ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบพิจารณาถึงความเหมาะสม เพื่อปรับปรุงและแก้ไขข้อบกพร่องให้มีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้ต่อไป
4. นำโปรแกรมที่ได้รับการตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงเสร็จแล้ว ไปใช้กับกลุ่มทดลอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนในการตีลูกซอฟท์บอล
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนในการตีลูกซอฟท์บอล ระหว่างกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 4 6 และ 8 สัปดาห์ โดยการทดสอบค่า ที (T-test)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated) ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 4 6 และ 8 สัปดาห์ ของกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังจากทดสอบก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ 2 พบว่าความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ 8 พบว่าความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ 4 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และหลังการฝึกสัปดาห์ 2 และความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และหลังการฝึกสัปดาห์ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ 4 ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และหลังการฝึกสัปดาห์ 2 และความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับก่อนการทดสอบ และหลังการฝึกสัปดาห์ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการศึกษาค้นคว้า ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกตั้งเป้าหมายควบคู่กับการฝึกตีลูกซอฟท์บอล ซึ่งในการกำหนดเป้าหมายว่าทำคะแนนให้ได้มากกว่าคะแนนเฉลี่ย 3 วัน ย้อนหลัง เป้าหมายลักษณะนี้มีความยืดหยุ่น นักกีฬาจะทำได้ดีเพราะเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้สูงขึ้นและเกิดความท้าทายมากขึ้น นักกีฬาที่แสดงความสามารถต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้มากก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายให้ต่ำลงมาตามค่าเฉลี่ย 3 วันย้อนหลังให้เหมาะสมเพื่อนักกีฬาจะประสบผลสำเร็จได้ สอดคล้องกับงานวิจัยไฟร์แมนและคณะ (Frieman ;et al.1990) ได้กล่าวว่า นักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายเฉพาะเจาะจงจะมีการพัฒนาที่ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายหรือตั้งเป้าหมายทำได้ดีที่สุด ล็อกและคณะ (Locke ;et al.1981) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายควรจะกำหนดออกมาที่วัดได้ง่ายหรือเห็นได้ง่าย เพราะจะทำให้การถึงเป้าหมายได้ง่ายชัดเจนและสะดวกที่สุด

ลักษณะการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองให้มีคะแนนความสามารถดีขึ้น ในการตั้งเป้าหมายของกลุ่มทดลองจะทำให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจใน

การฝึกซ้อมและมีความตั้งใจที่จะพัฒนาความสามารถของตัวนักกีฬาเองให้ดียิ่งขึ้น แอนเชลและคณะ (Anshel ;et al. 1992) ได้ทำการศึกษาผลของความยากของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อแรงจูงใจภายใน พบว่า การตั้งเป้าหมายที่ยากและมีความท้าทาย จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน ตรงข้ามกับการตั้งเป้าหมายที่ง่ายกลับทำให้แรงจูงใจภายในลดลง

ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีการฝึกตีลูกซอฟท์บอลอย่างเดียวนั้น อาจจะมีการตั้งเป้าหมายขึ้นมาเองตามแต่ละบุคคลซึ่งต่างจากกลุ่มทดลอง จึงทำให้การตั้งเป้าหมายนั้นอาจไม่เหมาะสม หรือขาดหลักการและวิธีการตั้งเป้าหมายที่ดี ไม่เหมาะสมกับตัวนักกีฬาเอง ไม่สามารถวัดได้ ดังนั้นนักกีฬาในกลุ่มควบคุมนี้อาจขาดความตั้งใจต่อสิ่งที่สำคัญในการตีลูกซอฟท์บอล สอดคล้องกับ กูลด์ (Gould. 1986) ซึ่งสรุปได้ว่า การที่นักกีฬากับผู้ฝึกสอนไม่มีโอกาสในการปรึกษาหารือ ในการตั้งเป้าหมาย นักกีฬาอาจจะตั้งเป้าหมายเองและไม่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะนักกีฬาอาจจะไม่ทราบถึงศักยภาพของตนเอง แนวทางในการพัฒนาความสามารถ และเป้าหมายที่ถูกต้อง ทำให้ขาดแรงจูงใจที่จะพยายามทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด

การตั้งเป้าหมายเป็นส่วนหนึ่งของแรงจูงใจที่จะทำให้ให้นักกีฬาในกลุ่มทดลองเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น มีความมั่นใจในการตีลูกซอฟท์บอลมากขึ้น การตั้งเป้าหมายอาจเป็นการบังคับทางอ้อมให้นักกีฬากลุ่มทดลองตั้งใจกับการฝึกซ้อม เพื่อที่จะพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล มากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่มีการฝึกตั้งเป้าหมายควบคู่ไปด้วย เมื่อทำการฝึกครบตามโปรแกรมฝึกซ้อมจึงพบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มการพัฒนาทักษะในการตีลูกซอฟท์บอลที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม และพบความแตกต่างหลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

2. จากการวิเคราะห์แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ก่อนการทดสอบ ภายหลังสัปดาห์ที่ 2, สัปดาห์ที่ 4, สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกับความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอล ก่อนการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลของทั้ง 2 กลุ่ม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 แสดงว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีการพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตีลูกซอฟท์บอล เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สามารถที่จะพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น โดยทักษะการตีลูกซอฟท์บอลไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นภายในเวลาอันสั้นได้ เพราะเป็นทักษะที่มีความเฉพาะเจาะจง จะต้องใช้ระยะเวลา ในการฝึกนักกีฬาจะต้องมีประสบการณ์และทักษะในการตีลูกซอฟท์บอลอยู่พอสมควร สอดคล้องกับคำกล่าวของ คิลปชัย์ สุวรรณธาดา (2533) ว่าภายหลังการฝึกหัดและมีประสบการณ์มากขึ้น ผู้เรียนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ขั้นสุดท้ายของการเรียนรู้ คือ “ขั้นอัตโนมัติ” ซึ่งเป็นขั้นที่ผู้ฝึกจะฝึกได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่คำนึงถึงการเคลื่อนไหว แต่มีความตั้งใจต่อส่วนของทักษะที่สำคัญ และมีความยากขึ้น เพื่อที่จะพัฒนาตนเอง จะได้แสดงถึงความสามารถสูงสุด

ในการฝึกทักษะกีฬา ไม่ว่าจะเป็นกีฬาชนิดใดก็ตาม จะต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมเพื่อให้ นักกีฬาเกิดการปรับตัวในการพัฒนาความสามารถของตนเอง ถ้าทักษะนั้นเป็นทักษะที่มีความ เฉพาะเจาะจงด้วยแล้ว ระยะเวลาในการฝึกซ้อมเพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถ ของนักกีฬาก็จะต้องใช้เวลาเพิ่มมากขึ้นอีก ซึ่งจากผลสรุปทางการวิจัย พบว่า ความสามารถในการตี ลูกซอฟท์บอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มของทั้ง 2 กลุ่ม จะพบว่า เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และจะเห็นผลความแตกต่างมากขึ้นใน สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ผลของการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การตีลูกซอฟท์บอลในการแข่งขันจริงนั้นมีหลายรูปแบบ จึงควรเพิ่มรูปแบบการฝึกที่หลากหลายให้กับนักกีฬา
2. ควรเพิ่มระยะเวลาของการฝึกให้มากขึ้น อาจเพิ่มเป็น 10 - 12 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดการพัฒนา และเห็นผลของการฝึกชัดเจนยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะกีฬาแบบอื่นๆ ในกีฬาซอฟท์บอลควบคู่กับการ ตั้งเป้าหมาย เช่น การพิชลูกซอฟท์บอล เป็นต้น
2. ผู้ฝึกสอนควรหาเครื่องยิงลูกซอฟท์บอลที่สามารถยิงลูกซอฟท์บอลได้หลายรูปแบบกว่า ลูกที่ออกมาตรงๆ เช่น ลูกเลี้ยวซ้าย ขวา ขึ้นและลง เพื่อเพิ่มรูปแบบการฝึกให้นักกีฬาพัฒนา ความสามารถให้ดีขึ้น
3. ควรเพิ่มโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาในกีฬาแบบอื่นๆ ควบคู่กับการฝึกทักษะ กีฬา เช่น การฝึกสมาธิ จินตภาพ เป็นต้น
4. ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะในกีฬาแบบอื่นๆ ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย เช่น การยิงประตูบาสเกตบอล การเสิร์ฟวอลเลย์บอล เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เชาวลักษ์ณ์ ชัยวิรัตน์. (2536). ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตู
บาสเกตบอล ณ เส้นโยนโทษของนักกีฬาระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544). ปทานุกรมศัพท์ : กีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีพงษ์ กลิ่นหอม. (2521). คู่มือซอฟต์แวร์บอล. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ธนากร ศรีชาพันธ์. (2539) ผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
ถ่ายเอกสาร.
- ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2539). คู่มือการสอนซอฟต์แวร์บอล. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2538). ผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถใน
การยิงประตูโทษบาสเกตบอล. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่าย
เอกสาร.
- วิชาญ มะวิญชร. (2544). ผลของการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลการปฏิบัติของการได้ยินและการ
มองเห็นที่มีต่อความสามารถในการยืนกระโดดไกล. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วิสูตร วรรณคี. (2549). ผลการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการขว้างลูกซอฟต์แวร์บอล.
ปริญญาานิพนธ์ วศ.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.
กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี. ชลบุรีการพิมพ์.
- สุกิจ ศรีแก้ว. (2537). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาซอฟต์แวร์บอลสำหรับนักศึกษา
ระดับอุดมศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541) จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- อารี พันธุ์มณี. (2542). จิตวิทยาการสอน. กรุงเทพฯ : บริษัทตันอ้อ 1999 จำกัด.

- Anshel, M. H. Weinberg, R. and Jackson, A. (1992). The effect of Effect of Goal Difficulty and Task Complexity on Intrinsic Motivation and Motor Performance. *Journal of Sport Behavior*. : 159-176.
- Athey, D. D. (1994, February). The Effect of Goal Setting on Pitching in Goal. *Dissertation Abstracts International*. 54 : 2942.
- Burton, D. (1992). The Jekyll / Hyde Nature of Goal : Reconceptualizing Goal Setting in Sport, in T.S. Horn (Eds.) *Advance in Support Psychology*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Burton, D. (1993). *Evaluation of Goal Setting Training on Selected Cognitions and Performance of Collegiate Swimmers*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Illinois, Urbana, Illinois.
- Comfort, S. R. (1994, January). Effects of Participative and Assigned Goal Setting on The Fitness Sco of College – Age Students. *Dissertation Abstracts International*. 54 : 2505
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology Concepts and Applicationna*. Dobuque, Iowa : Wm. C. Briwn Communicationa, Inc.
- Fairall, D. G. and W. M. Rodgers. (1997, March). The Effects of Goal Setting Method on Goal Attributes in Athletes : A Field Experiment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19(1) : 1 – 16.
- Frierman, S. H. Weinberg, R. S. and Jackson, A. (1990). The Relationship Between Goal Proximity and Specificity in Bowling : A Field Experiment. *Sport Phychologist* 4(2) : 145 - 154.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Hodge.K. and Simons. J. (1986). Goal Setting for Peak Performance, in Jean M. Williams, editor. *Applied Sport Psychology*. California : Mayfield Publishing Company.
- Harris. D. V. and Harris, B. L. (1984). The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental Skill for Physical People. In D. L. Gill (Eds.) *Psychology Dynamic of Sport*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- Hom, H.L., Duda, J.L and Miller, A. (1993). A. Correlates of Goal Orientations Among Young Athletes. *The Pediatric Exercise Science* :168-176.
- Locke, E. A. Shaw, K. N. Saari, L. M. and Latham, E. P. (1981). Goal Setting and Task Performance : *Psychological Bulletin*. 125 – 152.
- Locke, E. D. and Latham, G. P. (1985). The Application of Goal Setting to Sport. *Journal of Sport Phychology*. 7 : 205 – 222.

- Martens, R. (1987). *Coach Guide to Sport Psychology*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mc Clements, J. (1982) Goal setting and planning for mental preparations. In L. Wankel and R.B. Willberg (Eds.) *Psychology of sport and motor behavior : Research and practice Proceedings of the Annual Conference of the Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology*. Edmonton, Alberta, Canada : University of Alberta.
- Moriss, C. A. (1994, September). Effects of Goal Setting on Performance on the Army Physical Fitness Test by ROTC Cadets. *Dissertation Abstracts International*. 56 : 505.
- Poag, K. and McAuley, E. (December 1992). Goal Setting, Self-Efficacy, and Exercise Behavior. *The Journal of Sport and Exercise Psychology* : 352-360.
- Singer, R. N. (1974). *Motor Learning Human Performance*. London : Collier – Macmillan Limited.
- Stuart, Hatzigeorgiadis, Antonis and Biddle. (1999). The Effects of Goal Orientation and Perceived Competence on Cognitive Interference During Tennis and Snooker Performance. *Journal of Sport Behavior* 22 (4) : 479 – 501.
- Walsh, J., Crocker, P. and Bouffard, M. (1992) The Effects of Perceived Competence and Goal Orientation on Affect and Task Persistence in a Physical Activity Skill. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*. :86-90.
- Weinberg, R. S. and P. A. Richardson. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, Illinois : A Division of Human Kinetics, Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายการตีลูกซอฟท์บอล

โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายการตีลูกซอฟต์บอล

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

ทดสอบก่อน (Pre-test)	สัปดาห์ที่ 1			สัปดาห์ที่ 2			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 2
	จันทร์	พุธ	ศุกร์	จันทร์	พุธ	ศุกร์	
	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้
	ผลจากการ ปฏิบัติจริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

1. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาในการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
3. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟต์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
4. ถ้าการกำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟต์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ให้นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเทียบกับตั้งเป้าหมายที่ผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

25-29 คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 1
20-24 คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 2
15-19 คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 3
น้อยกว่า 15 ลงไป	ให้บวกเพิ่มด้วย 4
5. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟต์บอลที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมายังสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ
6. ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการทดลองสูงเกินกว่าความสามารถของตนเองในการฝึกวันต่อไปผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่ ซึ่งมีการคำนวณดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง
2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป

7. กรณีถ้าผู้เข้ารับการทดลองสามารถพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลได้เท่ากับการตั้งเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์ แต่ระยะเวลาในการฝึกยังไม่ครบ 8 สัปดาห์ และสามารถรักษาระดับความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเอาไว้ได้คงที่ 1 สัปดาห์ ให้ผู้วิจัยปรับการตั้งเป้าหมายใหม่โดยนำคะแนนที่สามารถทำได้ มาบวกเพิ่มด้วย 1 เพื่อท้าทายให้ผู้เข้ารับการทดลองพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นไปอีก แต่ถ้าสามารถทำได้ 30 คะแนนเต็ม ก็ให้คงค่าการตั้งเป้าหมายเอาไว้จนฝึกครบ 8 สัปดาห์

ยกตัวอย่างเช่น นาย ข กำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้ในวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งคะแนนทดสอบใน 3 วันย้อนหลังเท่ากับ 20, 30, 25 จึงต้องมีการปรับเป้าหมายดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง คือ

$$\frac{20 + 30 + 25}{3} = \frac{75}{3} = 25$$

2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป

$$25 + 1 = 26$$

ฉะนั้น เมื่อปรับเป้าหมายใหม่แล้วเป้าหมายของ นาย ข ที่ต้องปฏิบัติได้เมื่อสิ้นสุดวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 คือ 26 คะแนน

สัปดาห์ที่ 3			สัปดาห์ที่ 4			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 4
จันทร์	พุธ	ศุกร์	จันทร์	พุธ	ศุกร์	
เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้
ผลจากการ ปฏิบัติจริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

1. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาในการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
3. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
4. ถ้าการกำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ให้นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเทียบกับตั้งเป้าหมายที่ผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

25-29	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 1
20-24	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 2
15-19	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 3
น้อยกว่า 15	ลงไป	ให้บวกเพิ่มด้วย 4

5. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมายังสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ
6. ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการทดลองสูงเกินกว่าความสามารถของตนเองในการฝึกวันต่อไปผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่ ซึ่งมีการคำนวณดังนี้
 1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง
 2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป
7. กรณีถ้าผู้เข้ารับการทดลองสามารถพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลได้ เท่ากับการตั้งเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์ แต่ระยะเวลาในการฝึกยังไม่ครบ 8 สัปดาห์ และสามารถรักษาระดับความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเอาไว้ได้คงที่ 1 สัปดาห์ ให้ผู้วิจัยปรับการตั้งเป้าหมายใหม่โดยนำคะแนนที่สามารถทำได้ มาบวกเพิ่มด้วย 1 เพื่อท้าทายให้ผู้เข้ารับการ

ทดลองพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นไปอีก แต่ถ้าสามารถทำได้ 30 คะแนนเต็ม ก็ให้คงค่าการตั้งเป้าหมายเอาไว้จนฝึกครบ 8 สัปดาห์

ยกตัวอย่างเช่น นาย ข กำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้ในวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งคะแนนทดสอบใน 3 วันย้อนหลังเท่ากับ 20, 30, 25 จึงต้องมีการปรับเป้าหมายดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง คือ

$$\frac{20 + 30 + 25}{3} = \frac{75}{3} = 25$$

2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป

$$25 + 1 = 26$$

ฉะนั้น เมื่อปรับเป้าหมายใหม่แล้วเป้าหมายของ นาย ข ที่ต้องปฏิบัติได้เมื่อสิ้นสุดวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 คือ 26 คะแนน

สัปดาห์ที่ 5			สัปดาห์ที่ 6			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 6
จันทร์	พุธ	ศุกร์	จันทร์	พุธ	ศุกร์	
เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้
ผลจากการ ปฏิบัติจริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

1. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาในการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
3. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
4. ถ้าการกำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ให้นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเทียบกับตั้งเป้าหมายที่ผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

25-29	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 1
20-24	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 2
15-19	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 3
น้อยกว่า 15	ลงไป	ให้บวกเพิ่มด้วย 4

5. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมายังสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ
6. ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการทดลองสูงเกินกว่าความสามารถของตนเองในการฝึกวันต่อไปผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่ ซึ่งมีการคำนวณดังนี้
 1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง
 2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป
7. กรณีถ้าผู้เข้ารับการทดลองสามารถพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลได้ เท่ากับการตั้งเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์ แต่ระยะเวลาในการฝึกยังไม่ครบ 8 สัปดาห์ และสามารถรักษาระดับความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเอาไว้ได้คงที่ 1 สัปดาห์ ให้ผู้วิจัยปรับการตั้งเป้าหมายใหม่โดยนำคะแนนที่สามารถทำได้ มาบวกเพิ่มด้วย 1 เพื่อท้าทายให้ผู้เข้ารับการ

ทดลองพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นไปอีก แต่ถ้าสามารถทำได้ 30 คะแนนเต็ม ก็ให้คงค่าการตั้งเป้าหมายเอาไว้จนฝึกครบ 8 สัปดาห์

ยกตัวอย่างเช่น นาย ข กำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้ในวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งคะแนนทดสอบใน 3 วันย้อนหลังเท่ากับ 20, 30, 25 จึงต้องมีการปรับเป้าหมายดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง คือ

$$\frac{20 + 30 + 25}{3} = \frac{75}{3} = 25$$

2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป

$$25 + 1 = 26$$

ฉะนั้น เมื่อปรับเป้าหมายใหม่แล้วเป้าหมายของ นาย ข ที่ต้องปฏิบัติได้เมื่อสิ้นสุดวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 คือ 26 คะแนน

สัปดาห์ที่ 7			สัปดาห์ที่ 8			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 8
จันทร์	พุธ	ศุกร์	จันทร์	พุธ	ศุกร์	
เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้	เป้าหมาย ที่ตั้งไว้
ผลจากการ ปฏิบัติจริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง	ผลจาก การปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย

1. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาในการตั้งเป้าหมาย
2. ผู้วิจัยและผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้
3. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
4. ถ้าการกำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ให้นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเทียบกับตั้งเป้าหมายที่ผู้เชี่ยวชาญและผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ดังนี้

25-29	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 1
20-24	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 2
15-19	คะแนน	ให้บวกเพิ่มด้วย 3
น้อยกว่า 15	ลงไป	ให้บวกเพิ่มด้วย 4

5. กำหนดคะแนนของการตีลูกซอฟท์บอลที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนกลับมายังสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับ
6. ถ้าการกำหนดเป้าหมายของผู้เข้ารับการทดลองสูงเกินกว่าความสามารถของตนเองในการฝึกวันต่อไปผู้วิจัยจะกำหนดเป้าหมายใหม่ ซึ่งมีการคำนวณดังนี้
 1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง
 2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป
7. กรณีถ้าผู้เข้ารับการทดลองสามารถพัฒนาความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลได้ เท่ากับการตั้งเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์ แต่ระยะเวลาในการฝึกยังไม่ครบ 8 สัปดาห์ และสามารถรักษาระดับความสามารถในการตีลูกซอฟท์บอลเอาไว้ได้คงที่ 1 สัปดาห์ ให้ผู้วิจัยปรับการตั้งเป้าหมายใหม่โดยนำคะแนนที่สามารถทำได้ มาบวกเพิ่มด้วย 1 เพื่อท้าทายให้ผู้เข้ารับการ

ทดลองพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้นไปอีก แต่ถ้าสามารถทำได้ 30 คะแนนเต็ม ก็ให้คงค่าการตั้งเป้าหมายเอาไว้จนฝึกครบ 8 สัปดาห์

ยกตัวอย่างเช่น นาย ข กำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้ในวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งคะแนนทดสอบใน 3 วันย้อนหลังเท่ากับ 20, 30, 25 จึงต้องมีการปรับเป้าหมายดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยของความสามารถ 3 วันย้อนหลัง คือ

$$\frac{20 + 30 + 25}{3} = \frac{75}{3} = 25$$

2. นำค่าเฉลี่ยมาบวกด้วย 1 เพื่อเป็นเป้าหมายในวันต่อไป

$$25 + 1 = 26$$

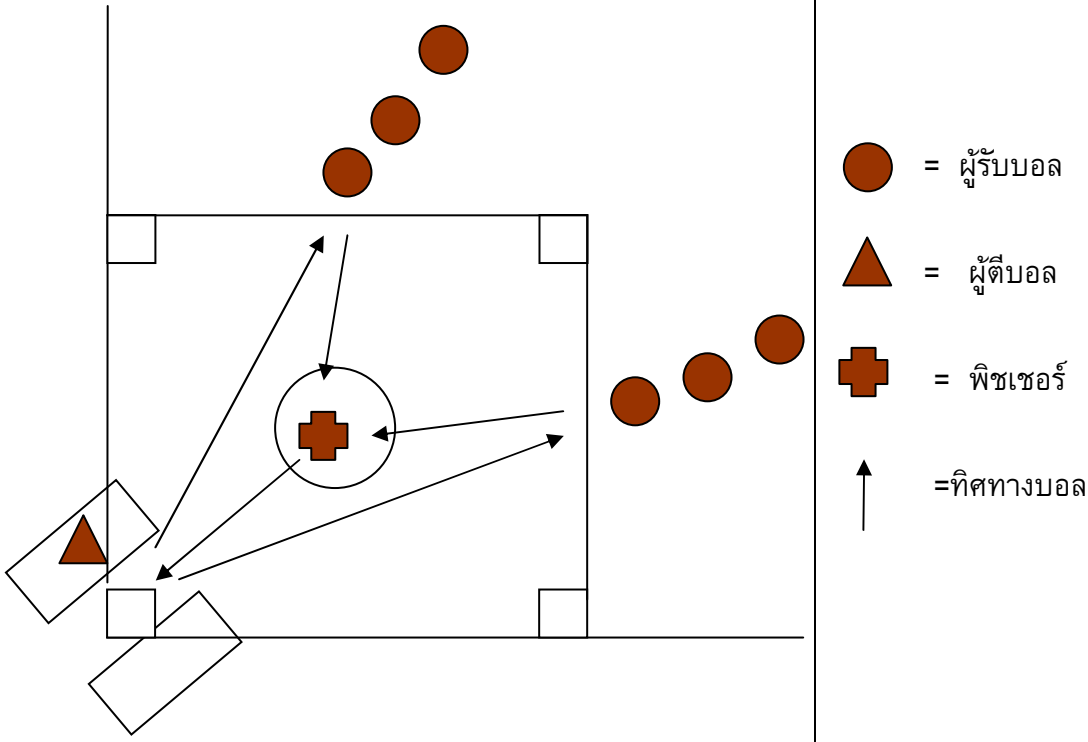
ฉะนั้น เมื่อปรับเป้าหมายใหม่แล้วเป้าหมายของ นาย ข ที่ต้องปฏิบัติได้เมื่อสิ้นสุดวันจันทร์ของสัปดาห์ที่ 2 คือ 26 คะแนน

ภาคผนวก ข

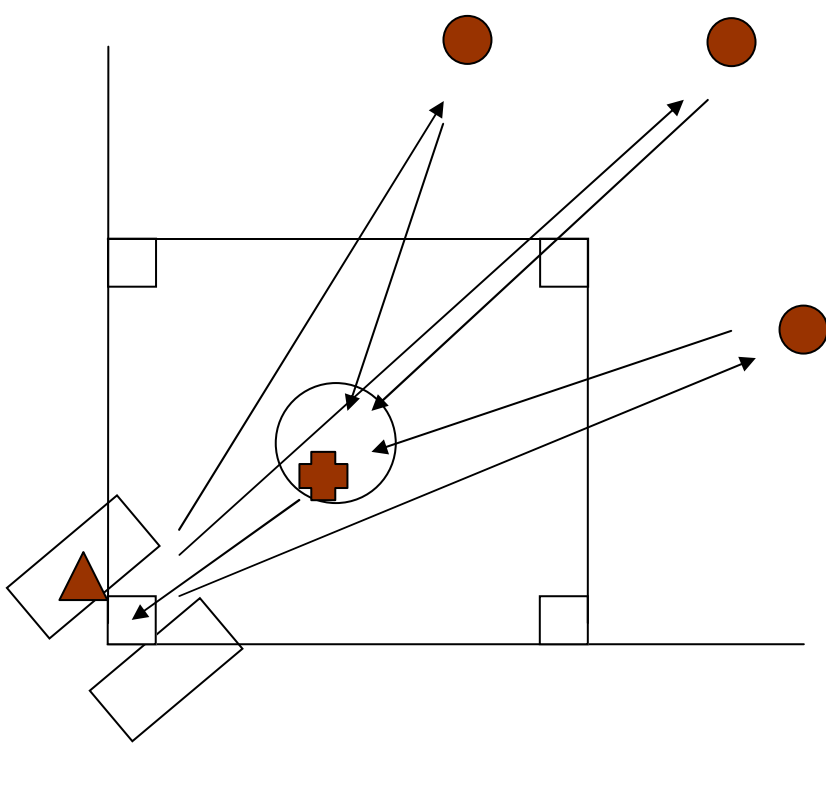
โปรแกรมการฝึกการตีลูกซอฟท์บอล 8 สัปดาห์

โปรแกรมการฝึกการตีลูกซอฟท์บอล

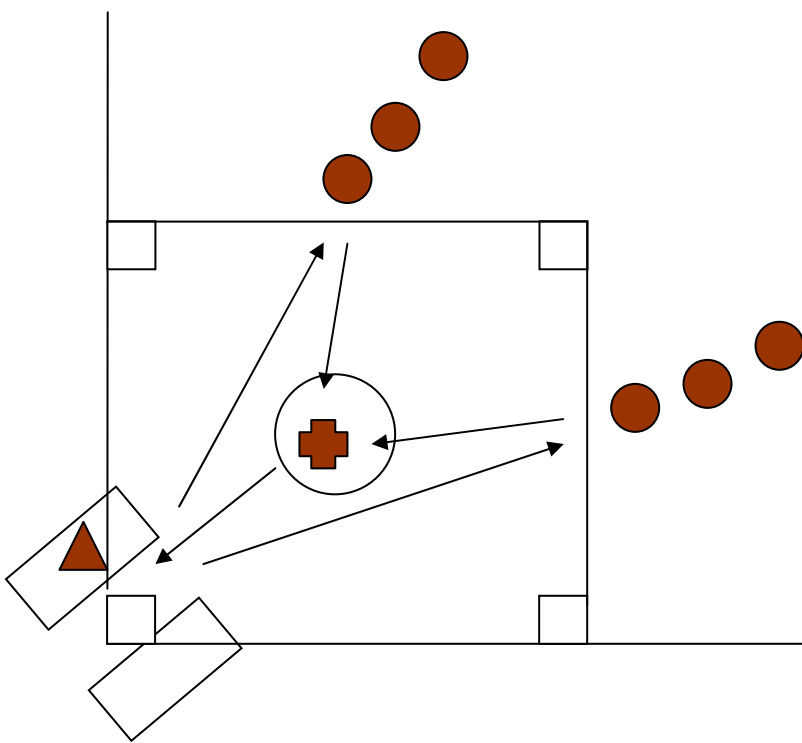
สัปดาห์ที่ 1,2 ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเลียดพื้น (Ground ball)

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. อบอุ่นร่างกาย ตามขั้นตอนดังนี้ 1.1 วิ่งรอบสนามซอฟท์บอล 2 รอบ 1.2 บริหาร แขน หัวไหล่ หลัง 1.3 บริหารเอว ต้นขา 1.4 บริหารหัวเข่า ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย	10-15
2. ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเลียดพื้น (Ground ball) 2.1 กระทำการฝึกโดยให้ผู้เล่นตำแหน่งพิชเชอร์ พิชบอลให้ ผู้ตีในเขตผู้ตี (Batter Box) ผู้ตีต้องให้ลูกเลียดพื้น (Ground ball) ความคมให้ลูกพุ่งออกไปในตำแหน่งผู้เล่นเบส 2 และตำแหน่งชอร์ตสต่อป เป็นผู้รับ 2.2 เมื่อผู้รับ รับบอลได้ให้ขว้างคืนมายังพิชเชอร์ 2.3 ผู้ตีหมุนเวียนกันตีจนครบทุกคน 	30

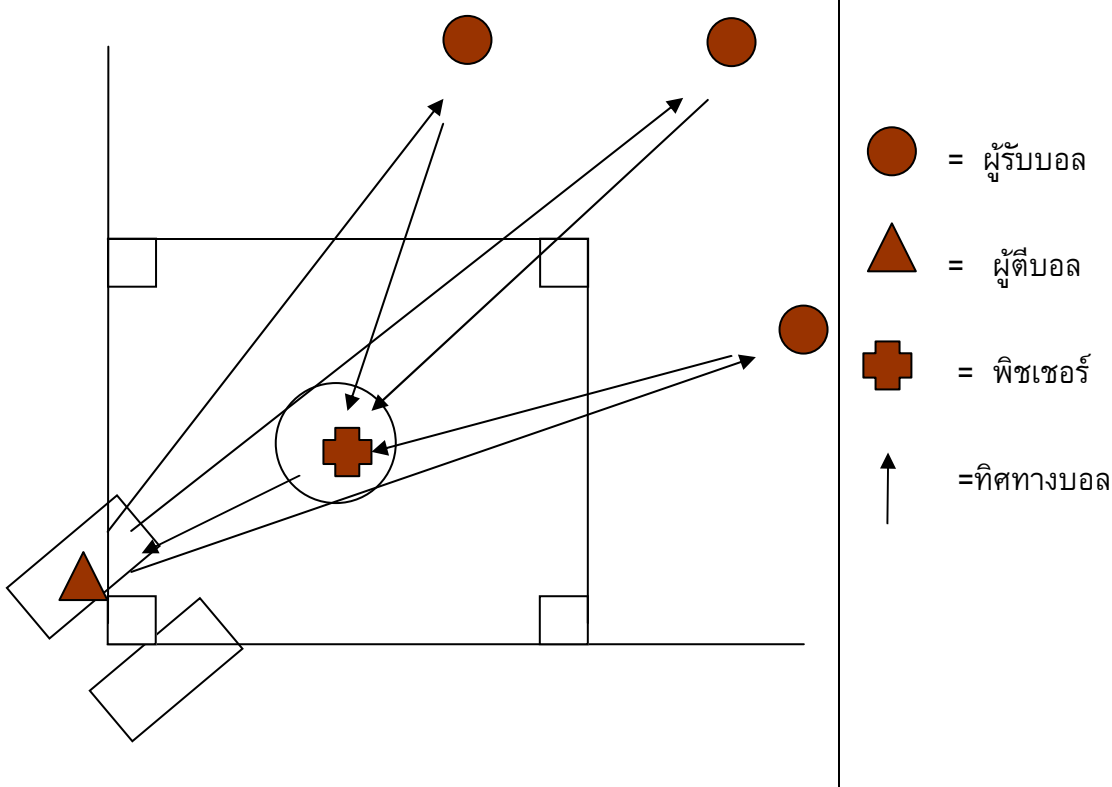
สัปดาห์ที่ 3, 4 ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลให้ลอยไปในอากาศ (Fly Ball)

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. อบอุ่นร่างกาย ตามขั้นตอนดังนี้ 1.1 วิ่งรอบสนามซอฟท์บอล 2 รอบ 1.2 บริหาร แขน หัวไหล่ หลัง 1.3 บริหารเอว ต้นขา 1.4 บริหารหัวเข่า ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย 2. ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลให้ลอยไปในอากาศ (Fly Ball) 2.1 กระทำการฝึกโดยให้พิชเชอร์เป็นคนพิชให้ผู้ตีในเขตผู้ตี (Batter Box) ผู้ตีต้องให้ลูกให้ลอยไปในอากาศ (Fly Ball) ควบคุมให้ลูกพุ่งออกไปในตำแหน่งผู้เล่นเลฟต์เฟลเดอร์ เซ็นเตอร์เฟลเดอร์ และตำแหน่ง ไรต์เฟลเดอร์ เป็นผู้รับ 2.2 เมื่อผู้รับ รับบอลได้ให้ขว้างคืนมายังผู้พิชให้ตี 2.3 ผู้ตีหมุนเวียนกันตีจนครบทุกคน   = ผู้รับบอล  = ผู้ตีบอล  = พิชเชอร์  = ทิศทางบอล	10-15 30

สัปดาห์ที่ 5,6 ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเสียดพื้น (Ground ball)

กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> - อบอุ่นร่างกาย ตามขั้นตอนดังนี้ - วิ่งรอบสนามซอฟท์บอล 2 รอบ - บริหาร แขน หัวไหล่ หลัง - บริหารเอว ต้นขา - บริหารหัวเข่า ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย - ฝึกทักษะการตีลูกซอฟท์บอลเสียดพื้น (Ground ball) - กระทำการฝึกโดยให้พิชเชอร์เป็นคนพิชให้ผู้ตีในเขตผู้ตี (Batter Box) ผู้ตีต้องให้ลูกเสียดพื้น (Ground ball) ควบคุมให้ลูกพุ่งออกไปในตำแหน่งผู้เล่นเบส 2 และตำแหน่ง ชอร์ตสตีป เป็น ผู้รับ - เมื่อผู้รับ รับบอลได้ให้ขว้างคืนมายังผู้พิชให้ตี - ผู้ตีหมุนเวียนกันตีจนครบทุกคน	10-15 30
 ● = ผู้รับบอล ▲ = ผู้ตีบอล ⊕ = พิชเชอร์ ↑ = ทิศทางบอล	

สัปดาห์ที่ 7, 8 ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเลย์ดพื้น (Ground ball)

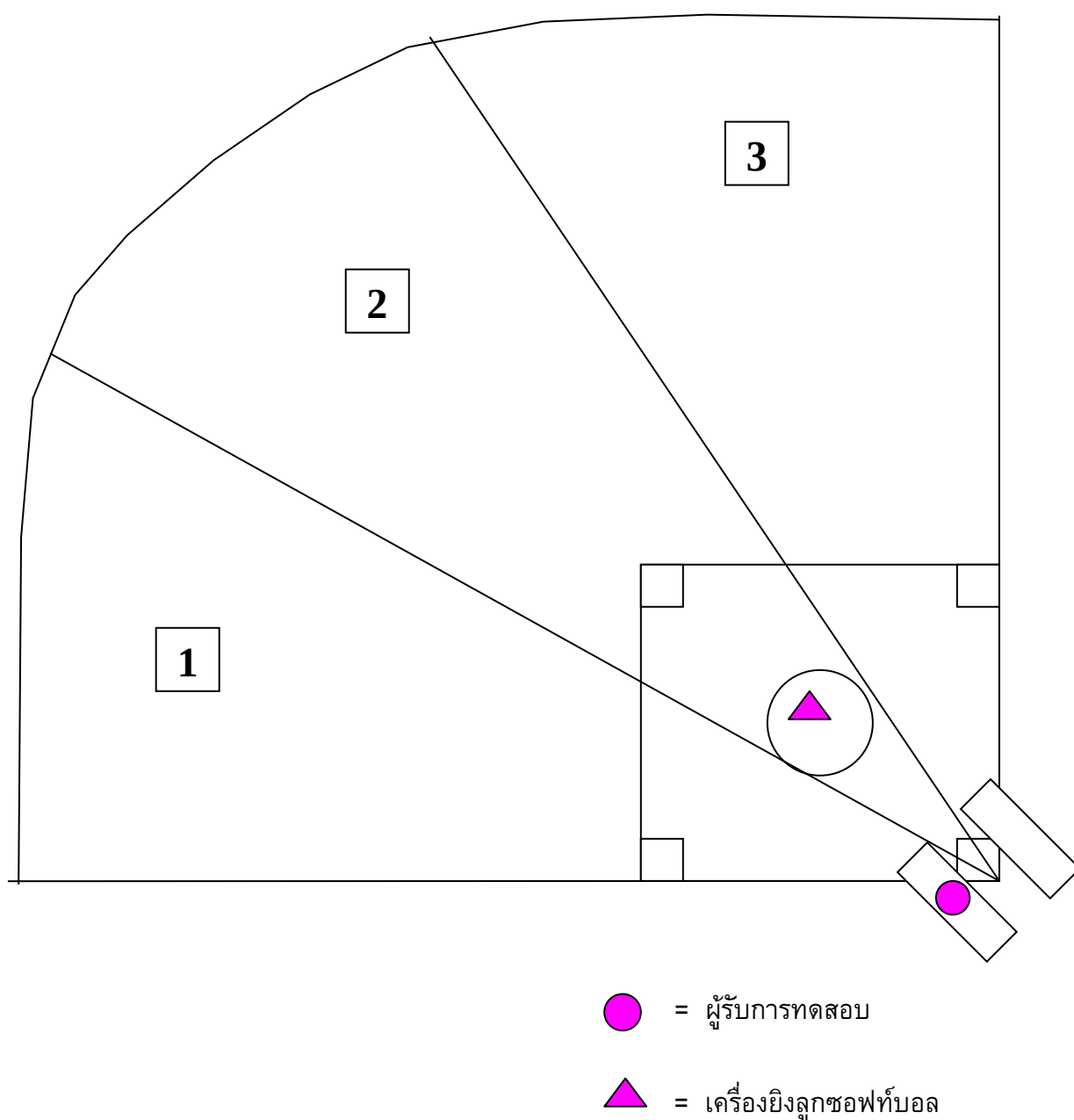
กิจกรรม	เวลา (นาที)
<u>ขั้นเตรียม</u> 1. อบอุ่นร่างกาย ตามขั้นตอนดังนี้ 1.1 วิ่งรอบสนามซอฟต์บอล 2 รอบ 1.2 บริหาร แขน หัวไหล่ หลัง 1.3 บริหารเอว ต้นขา 1.4 บริหารหัวเข่า ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย 2. ฝึกทักษะการตีลูกซอฟต์บอลเลย์ดพื้น (Ground ball) 2.1 กระทำการฝึกโดยให้พิชเชอร์เป็นคนพิชให้ผู้ตีในเขตผู้ตี (Batter Box) ผู้ตีต้องให้ลูกให้ เลียดพื้น (Ground ball) ควบคุมให้ลูกพุ่งออกไปในตำแหน่งผู้เล่นเลฟต์เดออร์ เซ็นเตอร์ฟิลด์เดออร์ และตำแหน่งไรต์ฟิลด์เดออร์ เป็นผู้รับ 2.2 เมื่อผู้รับ รับบอลได้ให้ขว้างคืนมายังผู้พิชให้ตี 2.3 ผู้ตีหมุนเวียนกันตีจนครบทุกคน	10-15 30
 ● = ผู้รับบอล ▲ = ผู้ตีบอล ⊕ = พิชเชอร์ ↑ = ทิศทางบอล	

ภาคผนวก ค
แบบทดสอบทักษะการตีลูกซอฟต์บอล
(ผู้วิจัยสร้างขึ้น)

แบบทดสอบทักษะการตีลูกซอฟท์บอล

จุดมุ่งหมาย

เพื่อทดสอบทักษะและความแม่นยำในการตีลูกซอฟท์บอล



สถานที่และอุปกรณ์

1. ลูกซอฟท์บอล
2. ไม้ตีลูกซอฟท์บอล
3. เครื่องยิงลูกซอฟท์บอล
4. เบส 1, 2, 3 และโฮมเพลต (Home Plate)
5. เทปวัดระยะทาง
6. ปูนขาว

การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์

1. จัดเตรียมสนามซอฟท์บอลให้ถูกต้องตามกติกาที่ว่าด้วยสนามแข่งขันซอฟท์บอลและวางเบสที่ 1, 2, 3 และโฮมเพลต (Home Plate) ตามลำดับ
2. แบ่งสนามซอฟท์บอลออกเป็นสามส่วน

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้รับการทดสอบยืนพร้อมไม้ตี อยู่ในเขตตี (Batter's Box) โดยในตำแหน่งพิชเชอร์เพลต มีการตั้งเครื่องยิงลูกซอฟท์บอลในระดับความเร็ว 55 – 57 กม./ชม.
2. ผู้ทดสอบแจ้งให้ผู้เข้ารับการทดสอบทราบในทิศทางที่จะต้องตีไปเรียงลำดับตามจำนวนลูกที่ตีดังนี้

ลูกที่	หมายเลขช่อง
1	1
2	2
3	3
4	2
5	1
6	3
7	1
8	3

ลูกที่	หมายเลขช่อง
9	2
10	3
11	2
12	1
13	2
14	1
15	3

2. เมื่อได้สัญญาณ “เริ่ม” จากผู้ทดสอบ ผู้ทดสอบจะยิงลูกซอฟท์บอลจากเครื่องยิงลูกซอฟท์บอล ให้ผู้รับการทดสอบตีลูกซอฟท์บอลเข้าไปในสนามตามช่องที่ผู้ทดสอบได้แจ้งให้ทราบก่อนการตีในแต่ละครั้ง

3. เมื่อตีลูกซอฟท์บอลลูกแรกเสร็จแล้ว ผู้รับการทดสอบเตรียมพร้อมรอฟังทิศทางในการตี และสัญญาณ “เริ่ม” จากผู้ทดสอบ ให้ทำใหม่เหมือนครั้งแรกจนครบจำนวน 15 ลูก

ระเบียบการทดสอบ

1. ผู้รับการทดสอบจะต้องไม่ให้ทำนอกเขตตี (Batter's Box)
2. ไม่คิดเวลาในการทดสอบการตีลูกซอฟท์บอล
3. จะต้องตีลูกซอฟท์บอลให้ครบจำนวน 15 ลูก

การนับคะแนน

นับคะแนนจากการตีลูกซอฟท์บอลเข้าไปในสนามถูกต้องตามช่องที่ได้กำหนดเอาไว้ จะได้คะแนน 2 คะแนน แต่ถ้าสามารถตีลูกซอฟท์บอลเข้าไปภายในสนามแต่ไม่ตรงตามช่องที่กำหนดจะได้คะแนน 1 คะแนน และถ้าตีผิด (Miss) หรือ ตีลูกซอฟท์บอลไม่เข้าสนาม จะได้ 0 คะแนน ให้ถือคะแนนที่นับได้จากการทดสอบการตีลูกซอฟท์บอลจำนวน 15 ครั้ง เป็นคะแนนของการทดสอบ

ภาคผนวก ง
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์โกศล ยิ้มไพบูลย์
ผู้ฝึกสอนกีฬาซอฟท์บอลทีมชาติ
2. อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสุนทร พันธัง
วันเดือนปีเกิด	13 กุมภาพันธ์ 2526
สถานที่เกิด	อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 129/1 หมู่ 2 ต.ทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง 21110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2537	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนรุ่งนภาพิทยา จังหวัดระยอง
พ.ศ. 2543	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนมกุฎเมืองราชวิทยาลัย จังหวัดระยอง
พ.ศ. 2547	สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2551	สำเร็จการศึกษาปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร