

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะะยิมนาสติก

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ยอดกัลยาณี ลับแล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

796.407

ย17104

๑.๑

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก

บทคัดย่อ
ของ
ยอดกัลยาณี ลับแล

27 ต.ค. 2546

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2546

ยอดกัลยาณี ลับแล. (2546). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะ
ยิมนาสติก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.นำชัย เลวัลย์, อาจารย์ สุทธิ พานิชเจริญนาม.

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษา และเปรียบเทียบผลการฝึก
จินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง
2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ให้ชื่อกลุ่มว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ให้กลุ่มทดลองที่ 1
เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะยิมนาสติกตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ให้เรียนตาม
โปรแกรมการสอนตามปกติ ควบคุมจินตภาพ ระยะเวลาของการเรียนการสอนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์
โดยเรียนสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที ดำเนินการทดสอบทักษะยิมนาสติก หลังการฝึก
สัปดาห์ ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะ
ยิมนาสติก ของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 10.40 และ 0.90 ตามลำดับ
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 8.05 และ 1.31 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 11.45 และ 1.14 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 10.10 และ
1.25 ตามลำดับ

2. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากการทดสอบทักษะ
ยิมนาสติก ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากการเรียนเป็นระยะเวลา 4
สัปดาห์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทดสอบหลังจากการเรียน
เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING
UPON GYMNASTIC SKILL LEARNING ACHIEVEMENT

AN ABSTRACT
BY
YODKALLAYANEE LAPLAE

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2003

Yodkallayanee Laplae. (2003). *The Effect of Imagery Training upon Gymnastic Skill Learning achievement*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Dr. Namchai Lewan, Mr. Suthi Phanitcharoennam.

The purpose of this research was to investigate and compare the effect of imagery training on gymnastic skill learning achievement. The subjects for this study were 40 students in Matthayom Suksa 1. They were divided into 2 experimental groups with 20 students in each group, namely Experimental Group 1, and Experimental Group 2. Experimental Group 1 were taught with normal gymnastic training program, whilst Experimental Group 2 were taught with normal gymnastic training program accompanying with imagery training. Training duration was 8 weeks (1 period of 50 minutes per day, and 2 days per week). The students in both groups were tested on gymnastic skills after the 4th and 8th weeks.

The results were as follows.

1. Means and Standard Deviations of gymnastic skills of experimental group 1 after 4 weeks of learning were 10.40 and 0.94 respectively, and after 8 weeks of learning were 8.05 and 1.31 respectively. Means and Standard Deviations of gymnastic skills of experimental group 2 after 4 weeks of learning were 11.45 and 1.144 respectively, and after 8 weeks of learning were 10.10 and 1.25 respectively.

2. Gymnastic skills between Experimental Group 1, and Experimental Group 2 after 4 weeks of learning were significantly different at .05 level. Gymnastic skills between Experimental Group 1, and Experimental Group 2 after 8 weeks of learning were significantly different at .05 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก

ของ

นางสาวยอดกัลยาณี ลับแล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

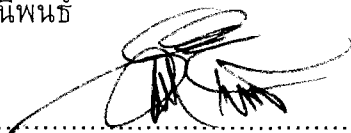


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)

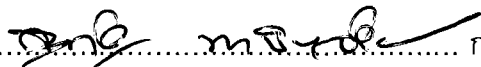
วันที่ ๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์)



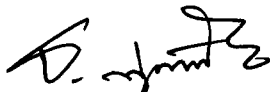
..... กรรมการ

(อาจารย์ สุทธิ พานิชเจริญนาม)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ธงชาติ พู่เจริญ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท อาจารย์ สุทธิ พานิชเจริญนาม กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ และอาจารย์ ธงชาติ พุเจริญ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาดูแลให้คำแนะนำ ช่วยเหลือและแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการดำเนินการศึกษาวิจัย ทำให้ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้เป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ จุมพล ลัมพาภิวัฒน์ อาจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม ได้ให้ความกรุณาตรวจแก้ไขโปรแกรมการฝึก ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการรัตนชาติ ดาวัลย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยทับทัน วิทยาคม อาจารย์ในโรงเรียนทุกท่าน และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่กรุณาให้การอนุเคราะห์ และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สุดท้าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อประณต ลับแล คุณแม่เกษร ลับแล คุณบัญชา แซ่เอ็ง และน้อง ๆ ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจมาตลอด คุณค่า ประโยชน์ของ ปริญญาโทฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ตลอดจนครู อาจารย์ ที่เคารพรักทุกท่าน

ยอดกัลยาณี ลับแล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	1
บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
กลุ่มตัวอย่าง	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	3
2	5
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
การศึกษาเกี่ยวกับยิมนาสติก	5
การศึกษาเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ	18
งานวิจัยในประเทศ	20
3	25
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	25
กลุ่มตัวอย่าง	25
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	25
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	26
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
วิธีการจัดกระทำข้อมูล	27
4	28
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	28
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	30
บทย่อ	30
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	30
กลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	30
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	31
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	31
อภิปรายผล	32
ข้อเสนอแนะ	33
บรรณานุกรม	34
ภาคผนวก	38
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	84
ประวัติย่อผู้วิจัย	86

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	29
2	แสดงค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกทั้ง 2 กลุ่ม การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	29

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงทักษะม้วนหน้า	7
2 แสดงทักษะม้วนหลัง	7
3 แสดงทักษะฟุ้งม้วนหน้า	8
4 แสดงทักษะสปริงคอกจากที่ต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร	8
5 แสดงทักษะหกสูง	9
6 แสดงทักษะล้อเกวียน	9
7 รูปแบบการฝึกจินตภาพ	17

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ยิมนาสติก เป็นกีฬาประเภทบุคคลซึ่งผู้เล่นจะต้องแสดงท่าต่าง ๆ บนอุปกรณ์หรือพื้นราบ เช่น การวิ่ง การกระโดด การห้อยตัว การทรงตัว การกลิ้งตัว การม้วนตัว เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการในด้านร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว ความอ่อนตัว การควบคุมกล้ามเนื้อและประสาท นอกจากนี้ในด้านจิตใจยังฝึกให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองและการตัดสินใจที่ดีด้วย

กระทรวงศึกษาธิการ ได้มองเห็นความสำคัญของกีฬาประเภทนี้และได้มีการบรรจุวิชา ยิมนาสติกในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) โดยจัดให้เป็นวิชาบังคับแก่น วิชาบังคับเลือก และวิชาเลือกเสรี เนื่องจากยิมนาสติกมีกิจกรรมการฝึกที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายเป็นหลัก นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาความว่องไว ความอ่อนตัว การประสานของกล้ามเนื้อกับระบบประสาท การตัดสินใจที่ว่องไวเฉียบขาด ความระมัดระวัง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีระเบียบวินัย และความสนุกสนานเบิกบานใจอีกด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ. 2537 : 146) สำหรับวิชายิมนาสติกที่เปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จัดอยู่ในกลุ่มบังคับแก่นมีจุดเน้น คือ ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเพื่อสุขภาพ รหัสวิชาที่เปิดสอน พ101 (พละนามัย) มีคำอธิบายรายวิชา ดังนี้ให้นักเรียนมีส่วนร่วม และปฏิบัติจริงในกิจกรรมกายบริหาร การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยิมนาสติกเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการกลิ้งตัว การม้วนตัว ย่อตัว การลงสู่พื้น และอื่น ๆ อย่างถูกต้องปลอดภัยและสนุกสนาน หรืออาจนำกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกับยิมนาสติกเบื้องต้นมาแทนตามความเหมาะสม พร้อมทั้งให้การเรียนรู้การป้องกันการแก้ไข การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อให้รู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะมีสมรรถภาพทางกาย และทางจิต มีระเบียบวินัย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การเรียนการสอนในรายวิชายิมนาสติก โดยส่วนมากครูผู้สอนจะใช้วิธีสอนโดยการอธิบายประกอบการสาธิต โดยการให้นักเรียนได้ยืมการอธิบายและได้เห็นการสาธิตของครูไปพร้อม ๆ กัน ครูจะเน้นให้นักเรียนได้เห็นการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องของแต่ละทักษะพร้อมทั้งให้นักเรียนปฏิบัติตาม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจง่ายและประหยัดเวลา ปัจจุบันการสอนแบบอธิบายประกอบการสาธิตก็ยังเป็นที่นิยมใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา สำหรับกีฬา ยิมนาสติกมีเอกลักษณ์ประจำตัวที่แตกต่างจากการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ มีท่าเริ่มต้น และท่าสิ้นสุดมีความต่อเนื่องและกลมกลืนกันแต่ละท่า และที่สำคัญยิมนาสติกเปรียบเสมือนกีฬาที่เป็น

พื้นฐานของการเคลื่อนไหวบนพื้น บนอุปกรณ์และการลอยตัวในอากาศ เมื่อฝึกยิมนาสติกแล้วจะนำทักษะไปใช้ในกีฬาอื่น ๆ ได้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2534 : 11) ดังนั้นในการจัดการเรียน การสอน จึงจำเป็นต้องจัดให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่า นักเรียนสามารถนำความรู้ และทักษะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง และต้องเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องสามารถปฏิบัติได้ เพราะโดยส่วนมากวิชายิมนาสติกนั้นมีความละเอียดอ่อนมากเพราะต้องอาศัยการเคลื่อนไหวร่างกายให้ส่วนต่าง ๆ ผสมผสานสัมพันธ์กัน และยังมีความซับซ้อนในการเคลื่อนไหวมากกว่ากิจกรรมอื่น ดังนั้นครูจำเป็นต้องมีเทคนิคการสอนที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ รวมทั้งค้นหาวีธีสอนที่ดี ซึ่งสามารถแนะนำ และกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะได้อย่างรวดเร็ว จำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533 : 7) กล่าวว่า จินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการที่จะสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวมามากก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีไปด้วย มีงานวิจัยหลายเรื่องที่สนับสนุนการใช้ทักษะจินตภาพในการฝึกที่มีต่อการแสดงความสามารถในการแสดงทักษะทางบวก เช่น งานวิจัยของ จรินทร์ โสสกุล (2534) เรื่องผลการฝึกกุกุโลบาย เรื่องจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล ยศวิน ปราชญ์นคร (2538) เรื่องการเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมาย และการตั้งจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ไพศาล อินหลวง (2541) เรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส เป็นต้น ซึ่งทำให้ทราบว่า การฝึกจินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทางจิตที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทางกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2527 : 83) ที่ว่าการฝึกทักษะทางกายภาพควบคู่กับการฝึกทางจิตจะดีกว่าการมุ่งฝึกทางด้านเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นเพียงอย่างเดียว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชายิมนาสติก ทำให้ทราบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอนยิมนาสติกในรูปแบบต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเรียนการสอนทักษะยิมนาสติกทำนั้น ยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพมาใช้ในการเรียนการสอนวิชายิมนาสติกมาก่อน จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชายิมนาสติก มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพมาใช้ในการเรียน การสอน วิชายิมนาสติก เพื่อใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนและใช้เป็นแนวทางเกี่ยวกับการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชายิมนาสติกที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยิมนาสติก

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ กับผลการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่จินตภาพ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทราบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ กับผลการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่จินตภาพ และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าในกีฬาประเภทอื่นต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยทับทันวิทยาคม อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2545 ที่เรียนวิชายิมนาสติก จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ และการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่การฝึกจินตภาพ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก

นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกจินตภาพ หมายถึง การนึกทบทวนสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับทักษะการเล่นยิมนาสติกตามลำดับขั้นตั้งแต่ต้นจนจบก่อนการแสดงทักษะจริง

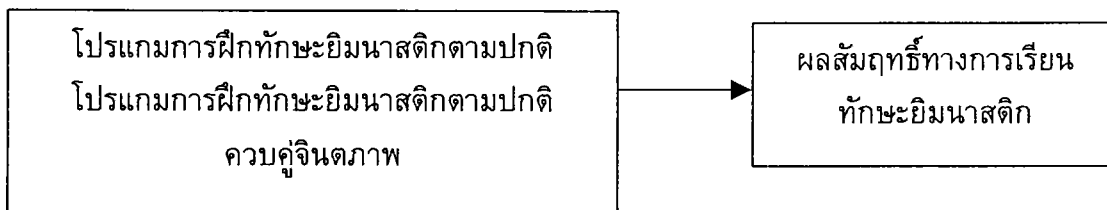
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก หมายถึง ความสำเร็จในการเรียนทักษะยิมนาสติก ซึ่งตัดสินโดยคะแนนที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนการวิจัยค้นคว้าที่เกี่ยวกับผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อการเพิ่มพูนทักษะทางการเรียนยิมนาสติก ผู้วิจัยได้นำมาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้แผนภูมิภาพ ดังต่อไปนี้

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การศึกษาเกี่ยวกับวิชาอิมมูนาสติก
2. การศึกษาเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาเกี่ยวกับวิชาอิมมูนาสติก

หลักการ จุดหมาย และจุดประสงค์ของวิชาพลานามัยตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมีเป้าหมายที่จะปลูกฝังรักการออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬา การดูแลสุขภาพของตนเอง การฝึกทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และการฝึกกีฬาสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา ทั้งนี้โดยสอดคล้องกับความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ นักกีฬา และการมีสุขนิสัยที่ดีในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพและพละงานมีที่สมบูรณ์ไว้ในกิจกรรมการเรียนการสอน (กรมวิชาการ. 2534 : 7)

การสอนพลศึกษาตามหลักสูตร พุทธศักราช 2521 ได้กำหนดให้ยึดหยุ่นเป็นวิชาบังคับกำหนดให้เรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวบนพื้นทั้งสิ้น เมื่อได้มีการปรับปรุงหลักสูตร ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 มีการปรับปรุงโครงสร้างวิชาพลานามัย เป็นวิชาบังคับแกน บังคับเลือก และเลือกเสรี พร้อมกันนี้ได้ปรับปรุงวิธีการและกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบัน ที่ต้องการให้นักเรียนและเยาวชนได้ใช้กิจกรรมทางพลศึกษาหรือกีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย และพัฒนาสมรรถภาพของตน รวมทั้งให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติที่จะพัฒนาความสามารถทางกีฬาให้สูงขึ้น การปรับปรุงหลักสูตรวิชาพลศึกษาครั้งนี้ ได้เปลี่ยนชื่อวิชาอิมมูนาสติกเป็นอิมมูนาสติกเพื่อต้องการให้นักเรียนได้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นจากเดิม กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้น คือ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์หีบกระโดดและราวเดี่ยว โดยใช้การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่นักเรียนจะสามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก (กรมวิชาการ. 2534 : 45)

การฝึกทักษะยิมนาสติก

ยัดหยุน (Tumbling) เป็นกิจกรรมพื้นฐานอย่างหนึ่งของยิมนาสติก (Gymnastic) ซึ่งทักษะเบื้องต้นของยัดหยุนๆ ได้แก่ การกลิ้งตัว การม้วนตัว การหมุนตัว การทรงตัว การดีดสปริงตัว และการเหวี่ยงตัว ส่วนยิมนาสติกเป็นกิจกรรมที่กระทำด้วยมือเปล่า ซึ่งมีทั้งการใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ ในการฝึกยิมนาสติกนั้นมักจะเป็นแบบฝึกเฉพาะเจาะจง ซึ่งอนันต์ อัดชู (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การฝึกเฉพาะเจาะจงเป็นการฝึกทักษะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกีฬาประเภทนั้น ๆ ให้เหมาะสมกับสภาพจริงของกีฬานั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย สำหรับกีฬาประเภทนั้น ๆ ให้เกิดความเคยชิน นอกจากนี้ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 175) มีความเห็นว่าการเรียนการสอนทักษะกีฬาแต่ละประเภทนั้นครูต้องพยายามให้นักเรียนเกิดพัฒนาการตามลำดับ วิธีสอนทักษะที่ได้ผลเป็นที่ยอมรับทั่วไป คือ การใช้ทฤษฎี รวม-แยก-รวม เพราะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากง่ายไปหายาก ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2533 : 113) ที่กล่าวว่า การที่จะสอนทักษะให้ได้ผลดีนั้นควรให้นักเรียนได้เห็นการเคลื่อนไหวของทักษะนั้น ๆ โดยรวมเสียก่อนแล้วค่อยแยกทักษะออกเป็นส่วน ๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้มีแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น อีกประการหนึ่งในการเรียนรู้อุปกรณ์แต่ละอย่างที่เป็นกระบวนการที่เป็นไปในลักษณะเป็นกลุ่มก้อนอันเดียวกัน แทนที่จะเกิดในแต่ละส่วนถ้านักเรียนได้เห็นสภาพการณ์ที่แท้จริงจะช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะที่ครูสอนดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ศุภฤกษ์ มุ่งใจตน (2528 : 107 - 109) กล่าวว่า ใ้ว่าการสอนยิมนาสติกประกอบด้วย

1. ขั้นเตรียม การอบอุ่นร่างกาย มี 2 ประเภท

1.1 การอบอุ่นร่างกายโดยส่วนรวม เช่น การวิ่ง การกระโดดตบมือเหนือศีรษะ ฯลฯ เพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหว

1.2 การอบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน เช่น การดันพื้น การแยกขา การก้มตัว การทำสะพานโค้ง ฯลฯ เพื่อเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อและข้อต่อเฉพาะที่ ในการสอนยิมนาสติก ควรอบอุ่นร่างกายเฉพาะที่ เพื่อให้อวัยวะส่วนที่จำเป็นในการฝึกทักษะในครั้งนั้นมีความพร้อมมากขึ้น

2. ขั้นอธิบาย และสาธิต ขั้นนี้มีความสำคัญมากครูต้องมีวิธีอธิบายและสาธิตเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ ควรแยกทักษะการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนมาอธิบาย และสาธิตเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ แล้วนำส่วนเคลื่อนไหวแต่ละส่วนมารวมกันเป็นท่าสมบูรณ์ โดยการอธิบาย และสาธิตอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้ควรอธิบายถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้จากการฝึก และวิธีที่จะไม่เกิดอันตราย

3. ขั้นการฝึกหัด เป็นขั้นที่จะทำให้ให้นักเรียนเกิดทักษะขึ้น ดังนี้ ครูควรวางแผนการสอนให้ดีเพื่อให้นักเรียนมีเวลาฝึกหัดมาก ๆ

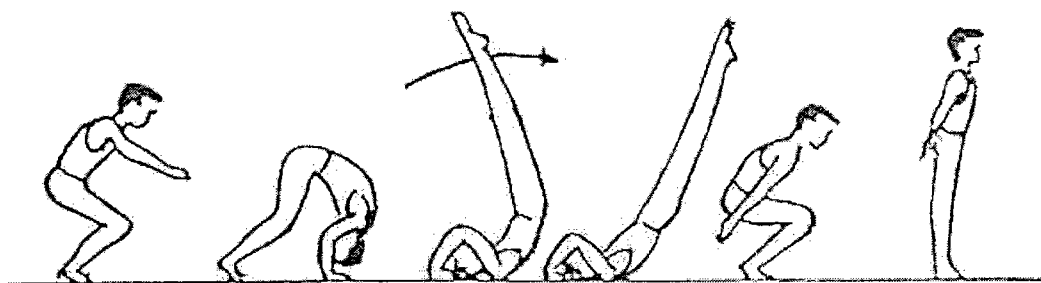
4. ขั้นการนำไปใช้ หมายถึง การนำทักษะที่เรียนมาใช้ทำอย่างอื่นในวิธีการต่าง ๆ

เช่น การแข่งขันเป็นกลุ่ม ความสามารถในการทำได้นาน ถูกต้อง สวยงาม ฯลฯ

5. ขั้นการสรุป ครูพูดถึงสิ่งที่เรียนในชั่วโมง มอบหมายงานให้ไปทำ และบอกสิ่งที่เรียนในครั้งต่อไป เมื่อได้ทำการสอนสิ้นสุดไประยะหนึ่ง ก็ควรมีการสอบวัดผลการเรียนรู้รวมเพื่อตรวจสอบดูว่าผู้เรียนได้บรรลุจุดประสงค์ปลายทางของการเรียนรู้จริง ๆ

ทักษะเบื้องต้นของยิมนาสติก (สุภัตรา กฤษประชา. 2542 : 17 - 20)

1. ทักษะม้วนหน้า

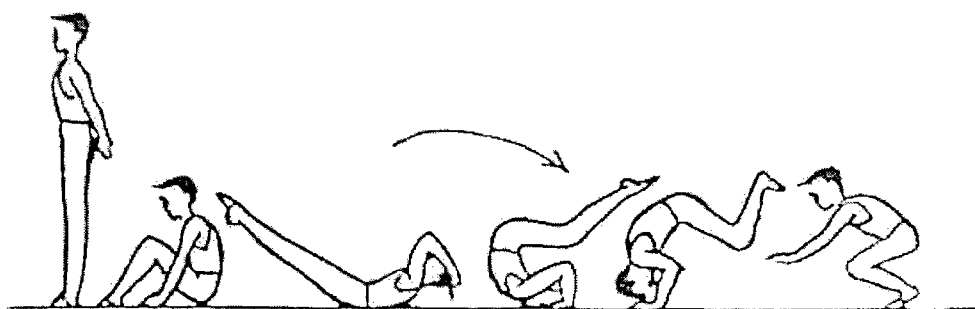


ภาพประกอบ 1 แสดงทักษะม้วนหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มจากท่ายืน ย่อตัวลง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า
2. วางมือทั้งสองลงบนพื้นห่างจากเท้าประมาณ 1 ก้าว และมือทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
3. งอศอก แล้วมุดศีรษะให้ท้ายทอยวางลงพื้น
4. ม้วนตัวไปข้างหน้าตามส่วนโค้งของร่างกาย ตามลำดับดังนี้ ท้ายทอย หลัง และสะโพก
5. เมื่อสะโพกสัมผัสพื้น ให้งอเข่าทั้งสองพร้อมลุกขึ้นยืน

2. ทักษะม้วนหลัง

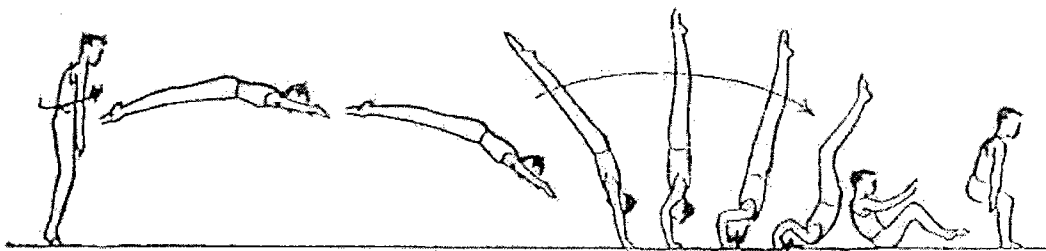


ภาพประกอบ 2 แสดงทักษะม้วนหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มจากทำยืน ย่อตัวลง พร้อมกับบงอศอกขึ้นให้ฝ่ามือทั้งสองอยู่บนบริเวณไหล่
2. หย่อนกันลงบริเวณพื้น ให้เข่าอเป็นมุมประมาณ 90 องศา
3. ให้กันสัมผัสพื้นให้ล้มตัวลง พร้อมกับดึงเข่าเข้าหาศีรษะ ม้วนตัวไป
4. ผลักมือทั้งสองจากพื้น เพื่อกลับสู่พื้น

3. ทักษะพุ่งม้วนหน้า

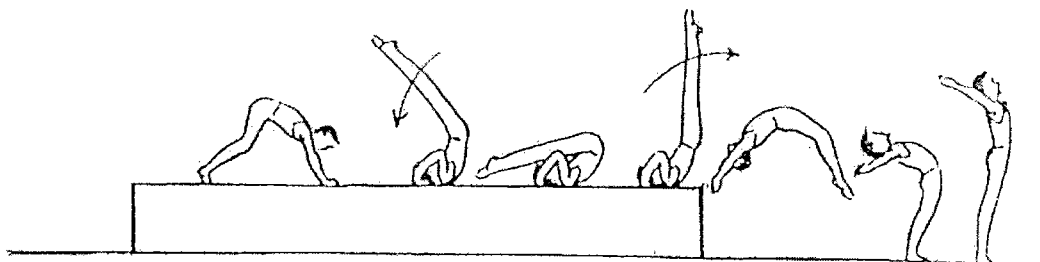


ภาพประกอบ 3 แสดงทักษะพุ่งม้วนหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการวิ่ง 4-5 ก้าว โดยที่ก้าวสุดท้ายกระโดดด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน
2. ให้ลำตัวพุ่งไปข้างหน้า ขาเหยียดตรง ลักษณะลำตัวจะเหยียดตรงและลอยในอากาศมีความสูงระดับเอวขึ้นไป
3. ลงสู่พื้นด้วยการวางมือทั้งสองบนพื้น ย่อแขน มุดศีรษะม้วนตัวไป
4. หลังจะไม่กระทบพื้น แล้วกลับสู่ทำยืน

4. ทักษะสปริงคอกจากที่ต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร

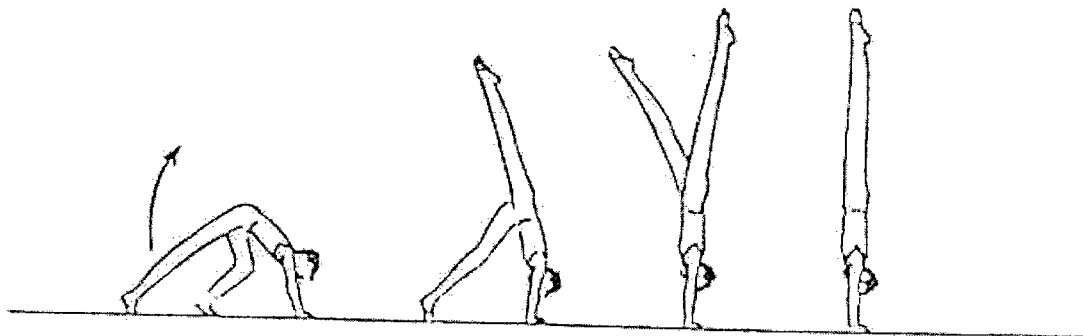


ภาพประกอบ 4 แสดงทักษะสปริงคอกจากที่ต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร

วิธีปฏิบัติ

1. วางมือทั้งสองจากพื้น ห่างจากเท้าประมาณ 1 ก้าว มือทั้งสองห่างกันประมาณ ช่วงไหล่
2. มุดศีรษะและท้ายทอยวางบนพื้น ขาเหยียดตรง
3. เตะขาทั้งสองขึ้นพร้อมกับเหยียดลำตัว พร้อมกับออกแรงผลักมือดันพื้น
4. ลำตัวจะลอย ให้เหยียดตรง แอ่นอก ชูแขนทั้งสองเหนือศีรษะ จนกระทั่งเท้า สัมผัสพื้นลงสู่ทำยีน

5. ทักษะหกสูง

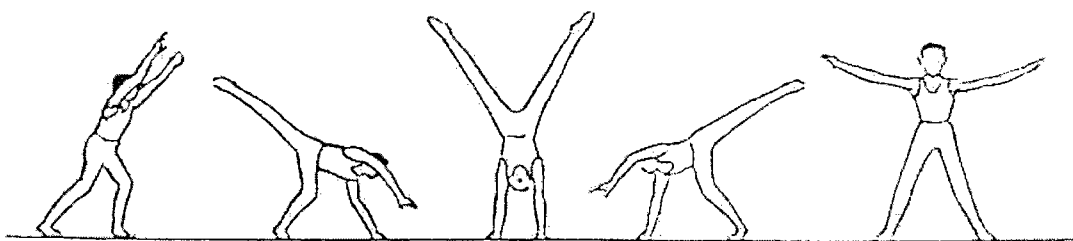


ภาพประกอบ 5 แสดงทักษะหกสูง

วิธีปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว ก้มตัวลง และวางมือทั้งสองลงบนพื้น
2. เตะขาข้างหนึ่งและขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตามไปชิดกัน
3. แขน ลำตัว และขาจะเหยียดเป็นเส้นตรงเดียวกันและตั้งฉากกับพื้น เหยียดศีรษะ
4. ทรงตัวได้ชั่วขณะ แล้วพับตัวหรือบิดตัวกลับลงมายืน

6. ทักษะล้อเกวียน



ภาพประกอบ 6 แสดงทักษะล้อเกวียน

วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งประมาณ 4 - 5 ก้าว และในก้าวรองสุดท้ายให้กระโดดเขย่ง (Skip) 1 ครั้ง
พร้อมกับ
2. พลิกตัว $\frac{1}{4}$ รอบพร้อมก้มตัวลงมือวางบนพื้นทีละข้างตามกันไป
3. ตะขาข้างหนึ่งขึ้น อีกข้างหนึ่งเคลื่อนตามไปอย่างต่อเนื่อง แขนลำตัวและขาเหยียดตรงตั้งฉากกับพื้น ศีรษะเงย
4. ผลักมือ ลุกขึ้นยืน

การศึกษาเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ (Imagery)

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535 : 56) การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ทางด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟัง การได้ปฏิบัติซึ่งได้จากการที่ได้รับประสบการณ์มาก่อน การจินตภาพเป็นภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทางที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอย่างมีขั้นตอนและแสดงทักษะกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือการเสียใจเมื่อพ่ายแพ้ เป็นต้น

การฝึกการสร้างจินตภาพได้เข้ามามีบทบาททางการศึกษา และได้รับความสนใจจากนักการศึกษาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา ซึ่งได้อธิบายถึงการสร้างจินตภาพ ดังนี้

โดรวาสกี (Drowatzky. 1975 : 236) กล่าวว่า จินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางด้านจิตใจเพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายของแต่ละบุคคลสูงขึ้น เนื่องจากสามารถวิเคราะห์ความสามารถได้จากภาพในใจที่ตนเองสร้างขึ้นซึ่งเป็นการเพิ่มการสร้างประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนต่อไป

ชีคห์ (Shiekh. 1983 : 218) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับจินตภาพกับนักกีฬาซึ่งพิจารณาในส่วนของทฤษฎีการรับรู้ (Cognitive Framework) โดยศึกษาจากประสบการณ์ตรงและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แบ่งทักษะความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Skill) ที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)
2. การควบคุมการตื่นกลัว (Arousal Regulation)
3. การสร้างสมาธิ (Attentional Focus)
4. การสร้างจินตภาพ (Imagery)

ค็อกซ์ (Cox. 1985 : 186) มีความเห็นว่าจินตภาพ คือ การนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็น และเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปภาพและเสียง รวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

ศิลปชัย สุวรรณชาติ (Suwanatada. 1985 : 186) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกระบวนการเคลื่อนไหวสร้างภาพในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า ซึ่งผู้เรียนต้องสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังพุ่งไปยังเป้าหมายและสร้างภาพปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิดถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจผู้เรียนอาจสามารถพูดกับตนเองได้อีก เช่น นักกีฬากระโดดสูง สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะ ๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับพูดกับตนเองว่ากระโดด

เซจ (Sage. 1984 : 203) กล่าวว่า การฝึกทางจิตสามารถใช้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ก่อนการแสดงทักษะจริง ระหว่างการแสดงทักษะจริง หรือหลักการในการฝึกทักษะและในการฝึกหัดต้องใช้บุคคลหลายในการฝึกอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประการแรก ผู้เรียนต้องมีสมาธิ (Focus on) อยู่กับทักษะหรืองานที่ปฏิบัติขณะนั้น ประการที่สอง ผู้เรียนสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวในจิตอย่างถูกต้องชัดเจน จึงมีลักษณะเหมือนภาพในฟิล์มสคริปต์ (Film Script) หรือภาพที่ติดอยู่ในความคิดของผู้ฝึกตลอดเวลาและวิธีการทั้งสองนี้ เป็นกลวิธีสำคัญที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อม หรือในระหว่างการแข่งขันกีฬา

ออริก (Orlick. 1990 : 376) ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อมการจินตภาพเป็นความสามารถที่ทำให้เราสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การจินตภาพเป็นการเตรียมสภาพจิตใจในสมองก่อนที่จะเผชิญกับปัญหาจริง ๆ จินตภาพมีประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬาอย่างมาก คือ ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จุดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องช่วยแก้ไขปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง

การสร้างจินตภาพ

การสร้างจินตภาพ แบ่งออกได้ 2 แบบ ประกอบด้วย

1. การสร้างจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนที่จะมีการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ซึ่งวิธีฝึกนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การสร้างจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริงและให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับที่ใช้กับนักกีฬาที่มีทักษะสูงที่รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง วิธีนี้จะใช้ได้ผลดีกว่าวิธีแรกเพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับจินตภาพ (สุพิตร สมานีโต.

2535 : 46)

ประโยชน์ของการจินตภาพ

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (พรเทพ นิพนธ์. 2543 : 8 – 9 ; อ้างอิงจาก Wienberg and Gould. 1995 : 285 - 286) ได้กล่าวว่า นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายอย่าง เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะทั้งทางกายและทางจิต คือ

1. การเพิ่มพูนสมาธิ (Improve Concentration) โดยจินตภาพในสิ่งที่ต้องการเกิดขึ้นอย่างไรในสภาพจริงของการแข่งขัน เป็นการสร้างสมาธิเพื่อไม่ให้จิตใจเลื่อนลอยมีสมาธิในการดำเนินกิจกรรมนั้นต่อไปจนสำเร็จได้ด้วยดี
2. สร้างความมั่นใจ (Build Confidence) หากมีปัญหาในการแข่งขันอาจสร้างความมั่นใจโดยการจินตภาพในการเล่นมาช่วย
3. การควบคุมอารมณ์ (Control Emotional Response) อาจจินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหามาแล้วในอดีต โดยการสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ กำหนดความสนใจไปที่ลมหายใจและมุ่งสมาธิไปกับงานที่กระทำอยู่
4. การฝึกทักษะกีฬา (Practice Sport Skills) จินตภาพข้อนี้เป็นที่รู้จักกันดีมากที่สุด จินตภาพคือการฝึกทักษะกีฬา (เช่น การพุ่งแหลน ว่ายน้ำ เสิร์ฟเทนนิส) ที่การแสดงออก ทุกอย่างเกิดขึ้นในจิต (Perform in the Mind) สามารถใช้จินตภาพ เพื่อขัดเกลาทักษะให้เฉียบคมขึ้น หรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยการที่ได้จินตภาพว่าได้ฝึกแก้ไขข้อบกพร่องแล้ว และสามารถจินตภาพทักษะที่ถูกต้องสมบูรณ์ เช่นครูพลศึกษาอาจให้นักเรียนจินตภาพการม้วนหลังที่ถูกต้องขณะยืนรอคิวอยู่ในแถว เพื่อทำการฝึกในครั้งต่อไป
5. ฝึกยุทธวิธี (Practice Strategy) จินตภาพสามารถฝึกได้ทั้งยุทธวิธีการเล่นทั้งประเภทบุคคล และประเภททีม
6. ควบคุมสถานการณ์ความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury) นักกีฬาบาดเจ็บที่บาดเจ็บที่ถูกงดไม่ให้ลงแข่งขันจะรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และกลัวว่าทักษะต่าง ๆ ที่มีอยู่จะเสื่อมหายไป จินตภาพจะช่วยให้นักกีฬาเลิกเสียใจ หรือโทษตัวเอง โดยให้จินตภาพว่า ได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ แฮร์ริส และ แฮร์ริส (Harris and Harris. 1984 : 281) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและทัศนคติที่ดี โดยการจินตภาพทางบวกเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนา

ทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimensions) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ

ศิลปชัย สุวรรณาดา (ม.ป.ป. : 4 - 5) จินตภาพ เป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายภาพได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ส่วนของร่างกายและความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ
3. จินตภาพ การแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์หรือวีดิโอ ช่วยในการจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดี ให้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ
9. ฝึกจินตภาพทุกเวลาและทุกสถานที่ที่มีโอกาส

แบบฝึกทักษะการจินตภาพ

แบบฝึกจินตภาพเป็นการฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพอย่างมีกระบวนการและมีเป้าหมาย คือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวาเพื่อให้มีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบความสำเร็จสูงสุด โดยมีรายละเอียดดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสมาธิอยู่ที่ลมหายใจเพื่อกำหนดสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชื่นชอบและมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพจุดสีแดงในใจ ให้เคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการ

เคลื่อนไหวของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยวิธีฝึกเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีการควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า ชุดกีฬาหรือกางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้นเกี่ยวกับสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่นๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นรส

1. สร้างภาพในใจของตนเอง ถูมะนาวและรับรู้สัมผัสของมะนาว

2. สร้างภาพในใจของตนเอง ดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว

3. สร้างภาพในใจตนเองขณะกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพของรายละเอียดของแวดล้อม

1. ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้อง เช่น ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อที่ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะที่ต้องการพัฒนา

2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติ

ในข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การส่งลูกเทนนิสโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ วิถีทางของลูกลอยไปและกลับ จากเป้าหมายกับจุดส่งลูกและรับลูก โดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว่ายน้ำไป และกำลังว่ายน้ำกลับตัวที่ขอบสระตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกหัดที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเอง กำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครู หรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกหัดที่ 9 บันทึกรายการเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทั้งทางกายและใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ขณะฝึกหัดและแข่งขัน
3. บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลง เริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
4. บันทึกคำแนะนำต่าง ๆ ในการฝึกหัด

การฝึกพื้นฐานในการจินตภาพ นักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถเดิมและพัฒนาการที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงเป็นการยากที่จะวัด ยากที่จะมองเห็นได้ให้เริ่มจากความชัดเจนของภาพความสามารถในการควบคุมคุณภาพนั้น นักกีฬาต้องมีความสามารถในการฝึกสร้างภาพตามความสามารถในการรับรู้ของตนเอง (ศิลปชัย สุวรรณชาติ. ม.ป.ป. : 2)

นอกจากนี้การฝึกจินตภาพ ประกอบด้วย

1. การนึกภาพ (Visual Image)

เป็นขั้นตอนแรกของการจินตภาพ โดยสามารถมองเห็นได้เหมือนภาพจริง และสามารถเปรียบเทียบได้จากภาพจริง การเกิดจินตภาพยากที่จะเกิดขึ้นได้หากขาดการนึกภาพ

2. การตอบสนองของร่างกาย (Somatic Response)

เมื่อมีการเกิดจินตภาพจะทำให้เกิดการรับรู้ทางจิต และสามารถมีผลต่อประสาทการรับรู้ทั้งการได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการเคลื่อนไหว รวมไปถึงการดีใจ หรือเสียใจ

3. การสื่อความหมาย (Meaning)

การสร้างภาพที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดมิติ 3 อย่าง คือ การมองเห็น การตอบสนองต่อร่างกาย และการสื่อความหมาย เมื่อการสร้างภาพ และมองเห็นภาพชัดเจน

4. ความชัดเจนและสมบูรณ์ในการสร้างภาพ (Clarity and Completeness of Image)
การสร้างภาพโดยทั่วไป จะขาดความชัดเจนและความมั่นคงของภาพในระหว่างการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสามารถทำให้ภาพชัดเจนได้โดยการนึกภาพที่อยู่ใกล้เคียง โดยเริ่มจากส่วนสุดท้าย แล้วย้อนกลับมาสู่ภาพเริ่มต้น

5. ความสามารถในการควบคุม (Controllability)

เป็นส่วนที่สำคัญในการปฏิบัติ ประกอบด้วย การเคลื่อนย้ายภาพและการสร้างภาพขึ้นมาใหม่ การควบคุมภาพที่ดีนั้นจะสามารถเพิ่มรายละเอียดต่างๆ ทั้งความลึกและการขยายของภาพ

6. การมองอย่างพิจารณา (Scanning)

เป็นการจับเอารายละเอียดที่สำคัญของภาพนั้นออกมา แล้วนำมาวิเคราะห์และสื่อความหมายจากสัญลักษณ์ของภาพ

7. การฝึกปฏิบัติซ้ำ (Principle of Repetition)

โดยปรกติแล้วการจินตภาพ สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่จะมีความยากในการสร้างภาพซ้ำ อาจทำได้โดยการสังเกตภาพที่แตกต่างกันแล้วนำมาเปรียบเทียบกัน

8. การยอมรับ (Acceptance)

ไม่มีเจตคติใดๆ ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นจินตภาพที่เหมาะสมการที่จะยอมรับเจตคติใดๆ เป็นจินตภาพนั้นต้องพิจารณาและเปรียบเทียบกับเจตคติอื่นๆ

9. การจัดร่างกาย (Body Position)

จะต้องทำให้ร่างกายสบายและมีสมาธิมากที่สุด เพื่อให้เกิดจินตภาพได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน ซึ่งความเหมาะสมส่วนบุคคลนั้นทุกคนมีอิสระที่จะปฏิบัติในท่าที่ตนเองต้องการทำท่าใดท่าหนึ่งก็ได้

ความถี่ในการฝึกจินตภาพ

เป็นการยากที่จะกำหนดจำนวนครั้งในการจินตภาพเฉลี่ยต่อวันหรือต่อสัปดาห์ เพราะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เช่น ระดับชั้นเรียน ขนาดของชั้นเรียน การฝึกฝน เป็นต้น แต่มีข้อเสนอแนะบางประการในการฝึกดังนี้

1. อธิบายนำร่องให้นักเรียนทราบเป็นแบบอย่างในการฝึกสร้างมโนภาพ
2. บอกลำดับขั้นตอนในการฝึกจินตภาพ
3. ใช้การฝึกจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย โดยการปฏิบัติก่อนนำเข้าสูบทเรียน แล้วสังเกตปฏิบัติการตอบสนองของนักเรียน

4. ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึก ควรฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เช่น เช้าวันจันทร์ และเย็นวันพุธ หรือ อาจจะเลือกเวลาเองให้เหมาะสม

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับการปรึกษา หรือแนะนำการฝึก

ระยะเวลาในการฝึกจินตภาพ

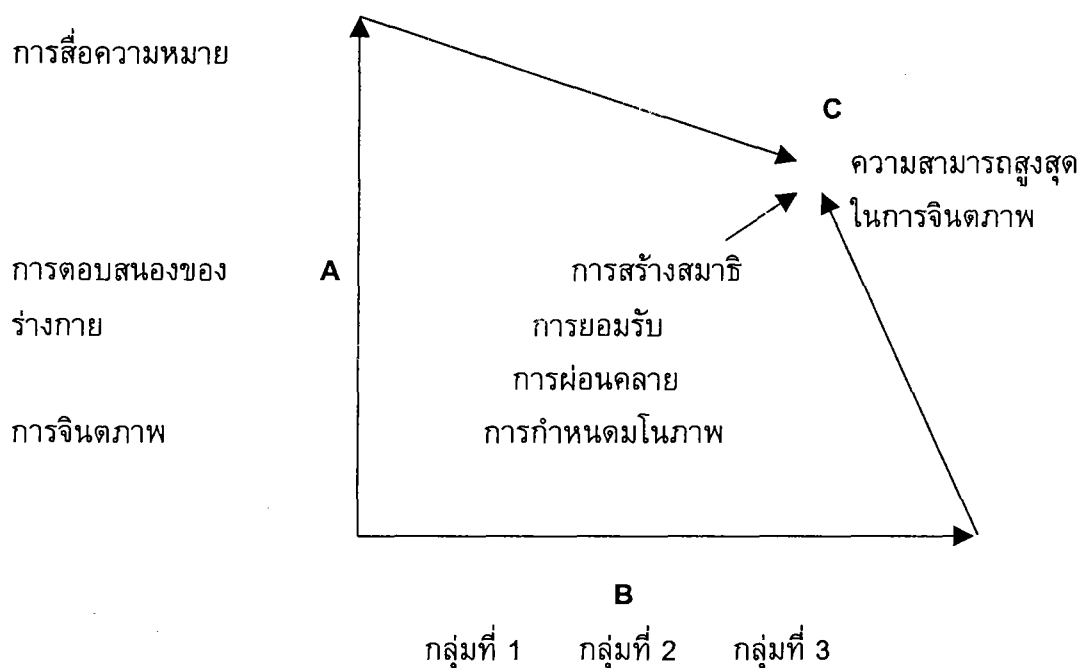
ระยะเวลาในการฝึกครั้งแรกอาจใช้เวลา 10 – 15 นาที/ครั้ง แล้วสังเกตดูการตอบสนองของนักเรียนแล้วจึงเพิ่มเป็น 15 – 30 นาที/ครั้ง อาจดูเหมือนใช้เวลามากแต่ถ้านักเรียนได้ฝึกฝนจนเกิดผลเกี่ยวกับการฝึกแล้วระยะเวลาในการฝึก 15 นาที หรือ 30 นาที ก็ไม่แตกต่างกัน

รูปแบบการฝึกจินตภาพ

ในการเกิดการจินตภาพนั้นประกอบด้วย

1. ลำดับขั้นการจินตภาพ
2. ความสามารถของบุคคลในการสร้างภาพ
3. องค์ประกอบในการสร้างภาพ

ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 7 รูปแบบการฝึกจินตภาพ

A : ลำดับขั้นของการสร้างจินตภาพ ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 การสร้างภาพอาจจะเป็นคน สิ่งของ หรือเหตุการณ์

ขั้นที่ 2 การตอบสนองทางกาย จะส่งผลต่อการกระทบกับประสาทสัมผัสทั้งการ

ได้ยิน ได้กลิ่น การรับรู้ การมองเห็น

ขั้นที่ 3 การสื่อความหมาย

B : ลำดับความสามารถของบุคคลในการสร้างภาพ ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 (Superficial Level) คนกลุ่มนี้พยายามนึกภาพให้ออกมาสมบูรณ์ แต่ไม่สามารถทำได้โดยภาพที่เห็นจะเป็นภาพไม่มีสี รายละเอียดไม่ชัดเจน

กลุ่มที่ 2 (Convert) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้เหมือนและใกล้เคียงกับความจริงแต่ไม่สามารถสร้างโครงร่างของภาพได้

กลุ่มที่ 3 (Intevative) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้สมบูรณ์ทั้งโครงร่าง และรายละเอียด อีกทั้งสามารถสื่อความหมายและสามารถสร้างจินตภาพได้

C : องค์ประกอบที่จำเป็นในการสร้างภาพจินตนาการเป็นการกำหนดมโนภาพ ที่จะสร้างโดยการสร้างแนวความคิดที่ต้องการที่จะสร้างโดยการวางแนวคิดตามที่ต้องการ หลังจากนั้น เป็นการผ่อนคลายทำให้ร่างกายและจิตใจทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างจินตภาพ (Bagley and Hess. 1984 : 3 - 9)

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

ผู้ฝึกต้องสร้างภาพในใจของทักษะนั้นโดยเริ่มจากส่วนสุดท้าย หรือจุดหมายของทักษะ ก่อนแล้วย้อนกลับไปสู่ส่วนเริ่มต้น และมีความรู้สึกว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วย ต่อจากนั้นจึงลงมือแสดงทักษะจริง การสร้างภาพในใจอาจทำได้ในขณะหลับตา หรือลืมตา ในการฝึกตอนแรกควรหลับตา เพราะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เมื่อสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้เรียนจึงฝึกสร้างภาพในใจขณะลืมตา เช่น การสร้างจินตภาพการขว้างลูกดอก มีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างภาพในใจของลูกดอก
2. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย
3. สร้างภาพในใจของลูกดอก อยู่กลางเป้าหมาย
4. สร้างภาพในใจการลอยของลูกดอกกลับมาหาตนเอง
5. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังขว้างลูกดอกและมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน
6. ปฏิบัติตั้งแต่ 1-5 จำนวน 5 ครั้ง (บุญเลิศ ใจทน. 2537 : 29 ; อ้างอิงจาก

ศิลปชัย สุวรรณชาติ. 2533)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ชีคห์ (Shiekh. 1983 : 570) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ฝึกจินตภาพและผ่อนคลาย

2. ฟีกผ่อนคลายอย่างเดี่ยว
3. ฟีกจินตภาพอย่างเดี่ยว
4. ฟีกทางกายอย่างเดี่ยว

ทุกกลุ่มได้รับแบบฝึกตามแบบฝึกของบาสเกตบอล จำนวน 15 แบบ ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย มีความสามารถในการยิงประตูลูกโทษเพิ่มขึ้น 7 % ซึ่งจะส่งผลไปถึงชัยชนะในการแข่งขันด้วย

ทรอกดอน (Trogdon. 1985 : 2962 - A) ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้กลยุทธ์บายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาในวิทยาลัยเซาท์เวสต์แบบตีส์ (South West Baptist College) แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มฝึกทางกายอย่างเดี่ยว ฝึกจินตภาพอย่างเดี่ยว และฝึกทางกายควบคู่จินตภาพ ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ โดยการโยนลูกเข้าเป้าที่มีความกว้างยาวขนาด 4 x 6 ฟุต ผลการทดลองพบว่า ความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอลระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพจะเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะ ดังกล่าว ปรากฏว่า ในกลุ่มฝึกจินตภาพอย่างเดี่ยว สามารถแสดงทักษะได้ผลใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม

วินเตอร์ (Winter. 1987 : 425) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะกลไกโดยการจินตภาพในสมอง ผลการทดลองพบว่า 4 ครั้ง ที่เกี่ยวกับประสิทธิภาพของรูปแบบการฝึกโดยการใช้จินตภาพการขว้างลูกดอก ผลการทดลอง 2 ครั้งแรก ไม่มีความแตกต่างเกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม การทดลองครั้งที่ 3 ใช้การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผลปรากฏว่า ผลการฝึกทางสมองมาจากข้อบกพร่องของขั้นตอนการควบคุมการทดลอง ในการทดลองครั้งที่ 4 พยายามทดลองซ้ำและไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งในด้านการฝึกหรือขั้นตอนการควบคุม แต่ให้ข้อเสนอแนะว่า การฝึกจินตภาพมีผลต่อการควบคุมทักษะกลไกในระดับสูง ซึ่งมีปัจจัยสำคัญ คือ การตั้งใจ เจตคติ ที่มีต่องานที่ปฏิบัติและกลวิธีในการฝึก

ฮาร์ดี้ และเนลสัน (Hardy and Nelson. 1988 : 179) ได้ศึกษาวิธีการควบคุมตนเองในการเล่นกีฬาและการปฏิบัติงาน เพื่ออธิบายถึงวิธีการควบคุม และการกำหนดตนเองในการเล่นกีฬาผลที่ได้จากการศึกษาพบว่าทักษะการควบคุมตนเองและวิธีการฝึกที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงทักษะการเคลื่อนไหวมี 4 วิธี ประกอบด้วย

1. การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)
2. การควบคุมการกระตุ้น (Activation Control)
3. การจินตภาพ (Imagery)
4. การควบคุมความตั้งใจ (Attention Control)

ศึกษาโดยการนำงานวิจัย และหลักวิชาการที่เกี่ยวข้องมาสรุปและประเมินโปรแกรม การฝึกดังกล่าวให้เป็นแบบฝึกการควบคุมตนเองในการเล่นกีฬาและการปฏิบัติงาน

วิสเบอร์ก และแอนเชล (Wrisberg and Anshel. 1989 : 220) ได้ศึกษาผลของการฝึก กุศโลบายการเรียนรู้ที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูลูกโทษของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับ เยาวชน วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของเทคนิคการฝึกทางใจโดยวิธี ผ่อนคลายและการจินตภาพที่มีต่อการยิงประตูลูกบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ชายที่มีทักษะยิงลูกโทษอย่างดี จำนวน 40 คน อายุระหว่าง 10.2 – 12.4 ปี ได้แบ่งกลุ่ม ตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. การฝึกจินตภาพ
2. กลุ่มปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย
3. กลุ่มฝึกจินตภาพและปรับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย
4. กลุ่มฝึกทางกายอย่างเดียว

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มฝึกจินตภาพและปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลายมี ประสิทธิภาพในการยิงประตูลูกโทษได้ดีที่สุด

งานวิจัยในประเทศ

อัจฉรีพร พงษ์สุวรรณ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกหัดในใจ ภายหลังจากการฝึกเสิร์ฟที่มีความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นประชากรเป็น อาสาสมัคร จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม คือฝึกเสิร์ฟ อย่างเดียว 30 นาที และกลุ่มทดลองฝึกทักษะการเสิร์ฟตามโปรแกรมและฝึกหัดในใจ 10 นาที ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน และใช้แบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่น เทนนิสของเฮกวิทเป็นเครื่องมือวัด ผลการวิจัยพบว่าความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่ม ฝึกหัดในใจภายหลังจากการฝึกเสิร์ฟมีความแตกต่างกันระหว่างการทดลองทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังจากการฝึกเสิร์ฟมี ความแตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้มีการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว หลังจากการฝึกเป็นสัปดาห์ที่ 2 แต่ภายหลังจากการฝึกเสิร์ฟเป็นสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่ม ฝึกหัดในใจภายหลังจากการฝึกเสิร์ฟมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ .05

วรติส จงใจ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อ การเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกำหนดการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มี ต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัด ลำปาง จำนวน 60 คน ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนได้รับการทดสอบก่อน (Pre-Test) นำคะแนน จากการทดสอบทักษะเทนนิสของเฮกวิท (Hewit) นำคะแนนจากการทดลองครั้งแรกมาแบ่งออก เป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้กลุ่ม

ควบคุม ฟีกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองให้ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอนในเวลาฝึก 12 สัปดาห์ ๑ ละ 2 ครั้ง ขณะที่ทำการฝึกทำการทดสอบทักษะพัฒนาการทางกีฬาเทนนิส ในสัปดาห์ที่ 4, 8 และ 12 พร้อมกับให้แบบประเมินผลการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอนในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสระหว่างกลุ่มทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอน กับกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ให้ผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการเรียนรู้ ทักษะกีฬาเทนนิสระหว่างกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอนในเวลาเพิ่มพิเศษ กับกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียวและกลุ่มฝึกกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอน ในเวลาเรียนปกติให้ผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรินทร์ ไช้สกุล (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีทักษะการส่งลูกวอลเลย์บอลจำนวน 30 คน โดยการทดสอบความสามารถก่อนการทดลองด้วยแบบทดสอบส่งลูกของรัสเซลล์ และแลนจ์ (Russell and Lange) แบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกส่งลูก 30 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกส่งลูก 40 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกส่งลูก 30 นาที ควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพ 10 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสามกลุ่ม มีความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึก และกลุ่มฝึกการส่งลูกควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

มงคล จำนงค์เนียร (2535 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกสมาธิและการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก ตัวอย่าง ประชากรเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 ในปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน โดยได้รับการชั่งน้ำหนักตัวทำการทดสอบความสามารถโดยใช้ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว 50 นาที

กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิ 15 นาที ควบคู่กับการยกน้ำหนัก 50 นาที

กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่กับการยกน้ำหนัก 50 นาที

ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๑ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนัก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหา

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนด้านเดียวชนิดวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนด้านเดียวและเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีตรรกะ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่ม มีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคุมการฝึกยกน้ำหนักและกลุ่มฝึกจินตภาพควบคุมการฝึกยกน้ำหนัก แสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบของการตั้งเป้าหมายและการวิจัยสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในนักกีฬาบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถผลการยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษทดสอบนักเรียนชายอายุ ระหว่าง 13 - 15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Random Blocks Design) คือ กลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษก่อนฝึกและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, และ 8 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษ บาสเกตบอลควบคุมกับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึก และสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไพศาล อินหลวง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาแบดมินตันชายและหญิงระดับเยาวชนจังหวัด และผู้สนใจแบดมินตันที่มีอายุระหว่าง 15 - 20 ปี ในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักกีฬา และกลุ่มไม่ใช่นักกีฬาและ

แบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ใช้แบบการฝึกการส่งลูกคู่กับการจินตภาพ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียว ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการส่งลูกทั้งลูกสั้นและลูกยาว ก่อนและภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แล้วนำผลมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนในการส่งลูกแบดมินตัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าสถิติที่ (t-test) ผลของความสามารถในการส่งลูกแบดมินตันลูกสั้นและลูกยาว ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬา กลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียว อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลของความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน ทั้งลูกสั้นและลูกยาวของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นนักกีฬา กลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ธวัชชัย มีศรี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทเซบาสเกตบอล ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างระหว่างผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายการสร้างจินตภาพควบคู่กับการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทเซบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบฝึกการสร้างจินตภาพการกำหนดเป้าหมายและแบบฝึกโยนโทเซบาสเกตบอลและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการโยนโทเซบาสเกตบอล ของแต่ละกลุ่มก่อนการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการฝึก (หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10) โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการโยนโทเซบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่มภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 2. ความสามารถในการโยนโทเซบาสเกตบอลของกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่ากลุ่มที่ 1,2 และ กลุ่มที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- พรเทพ นิพงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส จุดมุ่งหมายของการศึกษาในครั้งนี้ คือ เพื่อทราบและเปรียบเทียบผลของการฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส 2 แบบ คือ แบบฝึกทักษะการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และแบบการฝึกทักษะเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมที่ศึกษาในครั้งนี้ คือนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน จากนั้นทำการทดสอบทักษะการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส โดยใช้แบบทดสอบของ สรินยา แซ่ก๊วย แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ทดสอบความค่าเฉลี่ยความสามารถของการเสิร์ฟ

เทเบิลเทนนิสของทั้งสองกลุ่มจนแน่ใจว่า ก่อนการฝึกทั้งสองกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟ เทเบิลเทนนิสไม่แตกต่างกัน จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมการฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์และได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟ เทเบิลเทนนิส ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเสิร์ฟสูงกว่า
4. สำหรับผลภายในกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟ เทเบิลเทนนิสระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 การฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มเติมตามลำดับ
5. สำหรับผลภายในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มเติมตามลำดับ สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แม้ว่าจะมีค่าเพิ่มขึ้นแต่ก็ไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารทฤษฎีและงานวิจัยที่กล่าวมาในข้างต้น ได้อธิบายถึงการนำเทคนิคทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้กับการกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อม ขณะแข่งขัน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการกีฬาเพิ่มขึ้น ทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาสูงขึ้น หรือดีขึ้น เทคนิคทางจิตวิทยาที่ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาที่นิยมใช้มากที่สุด คือเทคนิคการจินตภาพ เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา ที่ช่วยให้นักกีฬานั้น สามารถรวบรวมสมาธิได้เร็วขึ้น ทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือในขณะแข่งขัน นอกจากนี้ การจินตภาพยังช่วยให้นักกีฬาลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะนั้นด้วย เพราะเวลานักกีฬาสามารถมองเห็นการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถจำรูปภาพของการแสดงทักษะกีฬาที่กำลังปฏิบัติจริง ยังเป็นการช่วยลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะจริง หรือการทำให้การแสดงทักษะจริงมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการศึกษาค้นคว้า กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือและอุปกรณ์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนห้วยทับทันวิทยาคม อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ ที่เรียนวิชาิยนิพนธ์จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นให้ทดสอบทักษะนิพนธ์ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของ สุภัตรา กฤษประภา (รายละเอียดในภาคผนวก) โดยทดสอบทักษะมีวนหน้า ทักษะมีวนหลัง แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ด้วยวิธีสลับกลุ่มเก่ง-อ่อน

กลุ่มทดลองที่ 1 สอนโดยการใช้โปรแกรมฝึกทักษะนิพนธ์ตามปกติ

กลุ่มทดลองที่ 2 สอนโดยการใช้โปรแกรมฝึกทักษะนิพนธ์ตามปกติควบคู่

จินตภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมฝึกทักษะนิพนธ์
2. โปรแกรมฝึกจินตภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ ซิงเกอร์ (Singer, 1986) และซิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ซึ่งประกอบด้วยเตรียมพร้อม (Reading) การจินตภาพ (Imagery) การมีสมาธิ (Focusing) การกระทำ (Excuting) (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
3. แบบทดสอบทักษะนิพนธ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของ สุภัตรา กฤษประภา ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.736 – 0.891 ความเป็นปรนัยเท่ากับ 0.733 – 0.877 และมีความเที่ยงตรง ซึ่งตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดในภาคผนวก)
4. อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประกอบด้วย
 - 4.1 เบาะนิพนธ์
 - 4.2 ที่ต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร
 - 4.3 ใบบันทึกคะแนน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาหลักสูตร ขอบข่ายเนื้อหา และ จุดมุ่งหมายของวิชาิทยิมนาสติกที่เปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ศึกษาและค้นคว้ารายละเอียดของเนื้อหาที่เกี่ยวกับจินตภาพ
3. ปรึกษาประธานและกรรมการ เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกิทยิมนาสติก และโปรแกรมการฝึกจินตภาพ
4. นำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก)
5. สร้างโปรแกรมฝึกทักษะิทยิมนาสติก และโปรแกรมฝึกจินตภาพ
6. เมื่อสร้างโปรแกรมการฝึกเสร็จแล้ว นำไปปรึกษาประธานและกรรมการเพื่อตรวจสอบพิจารณาแก้ไข
7. นำมาแก้ไขข้อบกพร่องและปรับปรุงโปรแกรมการฝึกตามที่ได้รับข้อเสนอแนะ
8. จากนั้นนำโปรแกรมการฝึกที่แก้ไขปรับปรุงแล้วให้ประธาน และให้กรรมการตรวจสอบแก้ไขอีกครั้ง
9. ทำการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกจนกว่าจะมีความเหมาะสม แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยต่อไป

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อติดต่อกับผู้อำนวยการโรงเรียนห้วยทับทันวิทยาคม เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการวิจัย
2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และตารางการทดลองฝึก เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล อธิบายรายละเอียดของการเข้าร่วมการวิจัย และรายละเอียดเกี่ยวกับการทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบรายละเอียด
3. ดำเนินการทดสอบก่อนเพื่อการแบ่งกลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบทักษะิทยิมนาสติก 2 ทักษะ คือ ทดสอบทักษะม้วนหน้า และทักษะม้วนหลัง
4. ดำเนินการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 50 นาที โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกในวันจันทร์ และวันพุธ กลุ่มที่ 2 ฝึกในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี
5. ทดสอบหลังจากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 ประกอบด้วยทักษะม้วนหน้า ทักษะม้วนหลัง และทักษะพุ่งม้วนหน้า และสัปดาห์ที่ 8 ประกอบด้วยทักษะสปริงคอกจากที่ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร ทักษะหกสูง และทักษะล้อเกวียน

วิธีจัดกระทำข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (t -test Independent)
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดวิเคราะห์โดยโปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาความแตกต่าง

การจัดกระทำข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะ ยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะ ยิมนาสติก ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ (t-test Independent)
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดวิเคราะห์โดยโปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มทดลอง	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
กลุ่มทดลองที่ 1	10.40	0.94	8.05	1.31
กลุ่มทดลองที่ 2	11.45	1.14	10.10	1.25

จากตาราง 1 แสดงว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 10.40 และ 0.94 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 8.05 และ 1.31 ตามลำดับ กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 11.45 และ 1.14 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 10.10 และ 1.25 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

การทดสอบ	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	10.40	0.94	11.45	1.14	-3.373*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	8.05	1.31	10.10	1.25	-6.763*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (df₁₉, t = 1.729)

จากตาราง 2 แสดงว่าค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ - 3.373* และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ - 6.763* ซึ่งทั้ง 2 ครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยิมนาสติก
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ กับผลการฝึกทักษะ

ยิมนาสติกควบคุมจินตภาพ

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนห้วยทับทันวิทยาคม อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 40 คน จากนั้นทำการสอบทักษะยิมนาสติกประกอบด้วย ทักษะม้วนหน้า และทักษะม้วนหลัง โดยใช้แบบทดสอบของ สุภัตรา กฤษประภา แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ด้วยวิธีแบ่งกลุ่มสลับ เก่ง-อ่อน แล้วทดสอบค่าเฉลี่ยความสามารถในการทดสอบทักษะยิมนาสติกของทั้งสองกลุ่ม เพื่อให้มีความสามารถในการทดสอบยิมนาสติกก่อนการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคุมจินตภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกทักษะยิมนาสติก และโปรแกรมการฝึกทักษะจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบทดสอบทักษะยิมนาสติกระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของสุภัตรา กฤษประภา
3. อุปกรณ์และเครื่องมืออำนวยความสะดวก ได้แก่
 - 3.1 เบาะยิมนาสติก
 - 3.2 ที่ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร
 - 3.3 โบบันที่กคะแนน

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือจากโรงเรียนห้วยทับทัน วิทยาคม อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์เกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย
2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ โปรแกรมการฝึกที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และติดต่อนัดหมายกลุ่มตัวอย่าง
3. อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมการวิจัย และรายละเอียดเกี่ยวกับการทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างทราบอย่างละเอียด
4. ดำเนินการทดสอบก่อนการฝึกกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 40 คน โดยใช้แบบทดสอบของสุภัตรา กฤษประภา แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
5. ดำเนินการฝึกกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ในช่วงเวลา 16.10 – 17.00 น. เป็นเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกในวันจันทร์ วันพุธ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกในวันอังคาร วันพฤหัสบดี
6. การทดสอบทักษะยิมนาสติกจะทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
7. ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอน การทดสอบ และการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (t-test Independent)
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 10.40 และ 0.94 หลังการ

ฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 8.05 และ 1.31 ตามลำดับ และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 11.45 และ 1.14 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 10.10 และ 1.25 ตามลำดับ

2. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ -3.373^* หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ -6.763^* ซึ่งการทดสอบทั้ง 2 ครั้งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการทดสอบทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความสามารถในการทดสอบทักษะยิมนาสติกแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ฝึกทักษะยิมนาสติกควบคู่จินตภาพมีความสามารถในการทดสอบทักษะยิมนาสติกสูงกว่าฝึกทักษะยิมนาสติกเพียงอย่างเดียว จะเห็นได้จากการทดลองฝึกทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่มีความสามารถอยู่ในระดับเดียวกัน แต่วิธีการสอนที่แตกต่างกันจะทำให้มีทักษะและความสามารถที่เกิดขึ้นแตกต่างกันด้วย จากการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 ประกอบด้วยทักษะการม้วนหน้า ทักษะม้วนหลัง และทักษะพุ่งม้วนหน้า มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมสูงกว่าการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ประกอบด้วยทักษะสปริงคอกจากที่ต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร ทักษะหกสูง และทักษะล้อเกวียน ซึ่งเป็นทักษะที่มีความยากมากกว่า

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาโปรแกรมการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่จินตภาพ ของผู้วิจัยที่สร้างขึ้น ทำให้ทราบว่า การฝึกจินตภาพ เป็นการฝึกทบทวนในใจ สามารถทำให้ผู้เรียนนึกถึงท่าทาง และการกระทำของทักษะที่คิดว่าควรทำอย่างไร แล้วลงมือปฏิบัติ และทำอยู่หลาย ๆ ครั้ง จะทำให้ทักษะดังกล่าวดีขึ้น ดังที่ แฮร์ริส และ แฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งรับรู้ทุกมิติ (Aware of all Dimensions) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ นิพงษ์ (2543) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส พบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟลูกเทเบิลเทนนิส ควบคู่การฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟลูกเทเบิลเทนนิสเพียงอย่างเดียว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 โดยกลุ่มที่ฝึกเสริมฟลูกเทเบิลเทนนิส ควบคุมจินตภาพมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเสริมสูงกว่า

สรุปผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ กับการฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคุมจินตภาพทำให้ความสามารถในการฝึกทักษะยิมนาสติกเพิ่มขึ้น หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แต่การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคุมจินตภาพ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติกสูงกว่าการฝึกทักษะยิมนาสติกเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้กับนักเรียน นักศึกษา ระดับอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาผลของจินตภาพที่มีต่อความสามารถ หรือทักษะของกีฬาประเภทอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2527). *จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.
- กรมวิชาการ. (2533). *คู่มือหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น*. พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2533). กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2534). *คู่มือครูพลาณามัย พ 101 พ 102 พลาณามัย 1-2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา.
- . กระทรวงศึกษาธิการ. (2537). *คู่มือหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พุทธศักราช 2533)*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา*. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จรินทร์ ไช้สกุล. (2535). *ผลการฝึกกุกุโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). *ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเลิศ ใจทน. (2537). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรเทพ นิพงษ์. (2543). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทเบิลเทนนิส*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพศาล อินทร์หลวง. (2541). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล จำนงค์เนียร. (2535). *ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยศวิน ปราชญ์นคร. (2535). *การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษของบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- วรติส จงใจ. (2533). *ผลการฝึกบุคคลโอบาย 5 ชั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส*.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ศิลปชัย สุวรรณชาติ. (2530). *การเรียนรู้การเคลื่อนไหว การปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2532). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (2533). *การเรียนรู้การเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- . (ม.ป.ป.). *"บุคคลโอบายจินตภาพ" หลักการฝึก*. ม.ป.พ.
- ศุภฤกษ์ มั่นใจตน. (2538). *ยืดหยุ่น*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี.
- สุพิตร สมานใจ. (2530). *จิตวิทยาการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและ
นักกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- สุภัตรา กฤษประชา. (2542). *การสร้างแบบทดสอบทักษะยิมนาสติกสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนันต์ อัดชู. (ม.ป.ป.). *หลักการกีฬา*. ม.ป.พ..
- อัจฉริพร พงษ์สุวรรณ. (2533). *ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเลิร์ฟที่มีต่อความ
แม่นยำในการเลิร์ฟเทนนิส*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- Cox, R.H. (1985). *Sport Psychology Concepts and Application*. Iowa : Wm. C. Brown .
- Drowatzky, J.N. (1975). *Mortor Learning Principle and Practice*. Minneapolis :
Burgess.
- Hardy, L. and Nelson. (1988, November). "Self-Regulation Training in Sport and
Work," *Ergonomic*. 11 : 1573 – 1583.
- Harris, C.V. and B.L. Harris. (1984). *The Athlete Guide to Sport Psychology : Mental
Skill for People*. New York : Leisure Press.

- Michael T. Bagley and Karin K. Hess. (1984). *200 Way of using Imagery in The Classroom*. New York : Trilium Press.
- Orlick, T. (1990). *Pursuit of Excellence : How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. Champaign, IL. : Leisure Press.
- Shiekh. (1983). *A.A. Imagery : Current Theory Research and Application*. New York : John Wiley and Son.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance...and more*. New York : Mouvement.
- Suwanthada, S. (1985). *The Generalizability Effectiveness of a Learning Strategy of Achievement in Related Close Motor Skill*. Dissertation, University of Florida.
- Trogdon, D.A. (1985). *Mental Imagery and Development of pitching Accuracy*. Dissertation, University of Arkasa.
- Weinberg, Robert S. and Gould Daniel. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illions : Human Kinetics.
- Winters, L.A. (1987). "Imagined Reherrsal of Motor Skill : What Does Mental Practice Do," *Dissertation Abstract International*. New School for Social Research.
- Wrisberg, C.A. and M. H. Anshel. (1989). "The Effect of Connitive Strategies on the Free Throw Shooting Performance of Young Athletes," *Sport-Psychologist*. 2 : 95 - 104.

ภาคผนวก

แบบทดสอบทักษะยิมนาสติกสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ของสุภัตรา กฤษประภา ประกอบด้วย

อุปกรณ์

1. เบาะยิมนาสติก
2. ที่ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร
3. ทดสอบ 2 ครั้ง ให้ใช้ครั้งที่คะแนนดีกกว่าเป็นผลการทดสอบ
4. ทำการวัดรูปแบบ (Form) ของทักษะยิมนาสติก โดยมาตรการประมาณค่า (Rating

Scale) 5 ระดับ คือ

- | | | |
|------------|---------|---------|
| 1. ดีมาก | เท่ากับ | 5 คะแนน |
| 2. ดี | เท่ากับ | 4 คะแนน |
| 3. ปานกลาง | เท่ากับ | 3 คะแนน |
| 4. อ่อน | เท่ากับ | 2 คะแนน |
| 5. อ่อนมาก | เท่ากับ | 1 คะแนน |

ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ทักษะม้วนหน้า

- | | |
|--|---------|
| <p>1. ย่อตัวลง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า วางมือบนพื้น งอศอก มุขศีรษะ
วางท้ายทอยลงพื้น ม้วนตัวไปได้ตรงทิศทาง หลังไม่กระแทกพื้น สามารถลุกขึ้น
ยืนได้</p> | 5 คะแนน |
| <p>2. ย่อตัวลง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า วางมือบนพื้น งอศอก มุขศีรษะ
วางท้ายทอยลงพื้น ม้วนตัวไปได้ตรงทิศทาง แต่หลังกระแทกพื้น สามารถ
ลุกขึ้นยืนได้</p> | 4 คะแนน |
| <p>3. ย่อตัวลง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า วางมือบนพื้น งอศอก มุขศีรษะ
วางท้ายทอยลงพื้น ม้วนตัวไปไม่ตรงทิศทาง หลังไม่กระแทกพื้น สามารถ
ลุกขึ้นยืนได้</p> | 3 คะแนน |
| <p>4. ย่อตัวลง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า วางมือบนพื้น งอศอก มุขศีรษะ
วางท้ายทอยลงพื้น ม้วนตัวไปได้ตรงทิศทาง หลังกระแทกพื้น สามารถ
ลุกขึ้นยืนได้</p> | 2 คะแนน |
| <p>5. ย่อตัวลง พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า วางมือบนพื้น งอศอก มุขศีรษะ
วางท้ายทอยลงพื้น ม้วนตัวไปได้ตรงทิศทาง หลังกระแทกพื้น ไม่สามารถ
ลุกขึ้นยืนได้</p> | 1 คะแนน |

2. ทักษะม้วนหลัง

1. ย่อตัวลง พร้อมกับงอศอก หงายฝ่ามือทั้งสองขึ้นอยู่บนไหล่ หย่อนกันลงบนพื้น ในขณะที่เข่างอทำมุมประมาณ 90 องศา ขณะกันสัมผัสพื้น ล้มตัวลง พร้อมกับดึงเข้าเข้าหาศีรษะ ผลักมือทั้งสอง สามารถลุกขึ้นยืนได้ 5 คะแนน
2. ย่อตัวลง พร้อมกับงอศอก หงายฝ่ามือทั้งสองขึ้นอยู่บริเวณไหล่ หย่อนกันลงบนพื้น ในขณะที่เข่างอทำมุมประมาณ 90 องศา ขณะกันสัมผัสพื้น ล้มตัวลงเข้าไม่ถึงเข้าหาศีรษะ ผลักมือทั้งสองสามารถลุกขึ้นมายืนได้ 4 คะแนน
3. ย่อตัวลง พร้อมกับงอศอก หงายฝ่ามือทั้งสองขึ้นอยู่บริเวณไหล่ หย่อนกันลงบนพื้น ในขณะที่เข่างอจนขาท่อนบนและขาท่อนล่างชิดติดกัน ขณะกันสัมผัสพื้น ล้มตัวลง เข้าถึงเข้าหาศีรษะ ผลักมือทั้งสอง สามารถลุกขึ้นยืนได้ 3 คะแนน
4. ย่อตัวลง พร้อมกับงอศอก หงายฝ่ามือทั้งสองขึ้นอยู่บริเวณไหล่ หย่อนกันลงบนพื้น ในขณะที่เข่างอจนขาท่อนบนและขาท่อนล่างชิดติดกัน ขณะกันสัมผัสพื้น ล้มตัวลง เข้าถึงเข้าหาศีรษะ ผลักมือข้างเดียวหรือไม่ผลักมือ สามารถลุกขึ้นยืนได้ 2 คะแนน
5. ย่อตัวลง พร้อมกับงอศอก หงายฝ่ามือทั้งสองขึ้นอยู่บริเวณไหล่ หย่อนกันลงบนพื้น ในขณะที่เข่างอจนขาท่อนบนและขาท่อนล่างชิดติดกัน ล้มตัวลง เข้าไม่ถึงเข้าหาศีรษะ ผลักมือข้างเดียว ไม่สามารถลุกขึ้นยืนได้ 1 คะแนน

3. ทักษะพุ่งม้วนหน้า

1. วิ่งประมาณ 4 – 5 ก้าว ก้าวสุดท้ายกระโดดด้วยเท้าทั้งสอง พร้อมกับพุ่งตัวไปข้างหน้า ขาเหยียดตรง ลอยตัวในอากาศ ความสูงระดับเอวขึ้นไป ลงสู่พื้นด้วยการวางมือทั้งสอง ย่อแขน มุขศีรษะม้วนตัว หลังไม่กระแทกพื้น สามารถลุกขึ้นมายืนได้ 5 คะแนน
2. วิ่งประมาณ 4 – 5 ก้าว ก้าวสุดท้ายกระโดดด้วยเท้าทั้งสอง พร้อมกับพุ่งตัวไปข้างหน้า ขาเหยียดตรง ลอยตัวในอากาศ ความสูงต่ำกว่าระดับเอว ลงสู่พื้นด้วยการวางมือทั้งสอง ย่อแขน มุขศีรษะม้วนตัว หลังไม่กระแทกพื้น สามารถลุกขึ้นมายืนได้ 4 คะแนน
3. วิ่งประมาณ 4 – 5 ก้าว ก้าวสุดท้ายกระโดดด้วยเท้าทั้งสอง พร้อมกับพุ่งตัวไปข้างหน้า ขาเหยียดตรง ลอยตัวในอากาศ ความสูงระดับเอวขึ้นไป ลงสู่พื้นด้วยการวางมือทั้งสอง ย่อแขน มุขศีรษะม้วนตัว หลังกระแทกพื้น สามารถลุกขึ้นมายืนได้ 3 คะแนน
4. วิ่งประมาณ 4 – 5 ก้าว ก้าวสุดท้ายกระโดดด้วยเท้าทั้งสอง พร้อมกับพุ่งตัวไปข้างหน้า ขาเหยียดตรง ลอยตัวในอากาศ ความสูงต่ำกว่าระดับเอว ลงสู่พื้นด้วยการวางมือทั้งสอง ย่อแขน มุขศีรษะม้วนตัว หลังกระแทกพื้น สามารถลุกขึ้นมายืนได้ 2 คะแนน
5. วิ่งประมาณ 4 – 5 ก้าว ก้าวสุดท้ายไม่สามารถกระโดดด้วยเท้าทั้งสอง ไม่ได้พุ่งตัว ไม่มีการลอยตัวในอากาศ ม้วนตัว สามารถลุกขึ้นมายืนได้ 1 คะแนน

4. ทักษะสปริงคอกจากที่ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร

1. วางมือทั้งสองบนพื้น ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ มุดศีรษะให้
ท้ายทอยวางบนพื้น ขาเหยียดตรง เตะขาทั้งสองพร้อมกับเหยียดลำตัว จะทำให้มี
การลอยตัว พร้อมกับผลักมือทั้งสอง สามารถลงมายืนได้ 5 คะแนน
2. วางมือทั้งสองบนพื้น ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ มุดศีรษะให้ท้ายทอย
วางบนพื้น ขาเหยียดตรง เตะขาทั้งสองพร้อมกับเหยียดลำตัว จะทำให้มีการลอยตัว
พร้อมกับผลักมือทั้งสอง สามารถลงมายืน เข่างอเล็กน้อยมีมุมเข่ามากกว่า
90 องศา 4 คะแนน
3. วางมือทั้งสองบนพื้น ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ มุดศีรษะให้ท้ายทอย
วางบนพื้น ขาเหยียดตรง เตะขาทั้งสองพร้อมกับเหยียดลำตัว จะทำให้มีการลอยตัว
พร้อมกับผลักมือทั้งสอง สามารถลงมายืน แต่เข่างอเล็กน้อยมีมุมเข่าน้อยกว่า
90 องศา 3 คะแนน
4. วางมือทั้งสองบนพื้น ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ มุดศีรษะให้ท้ายทอย
วางบนพื้น เตะขาทั้งสองขึ้น ไม่สามารถเหยียดลำตัว มีการลอยตัวเล็กน้อย ไม่มีการ
ผลักมือทั้งสอง ลงมานั่งยอง ๆ 2 คะแนน
5. วางมือทั้งสองบนพื้น ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ มุดศีรษะให้ท้ายทอย
วางบนพื้น เตะขาทั้งสองขึ้นเล็กน้อย ไม่สามารถเหยียดลำตัว ไม่มีการลอยตัว ไม่มี
การผลักมือทั้งสอง ลงมานั่งยอง ๆ 1 คะแนน

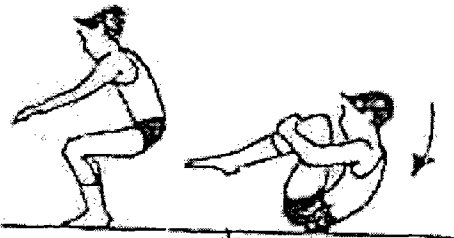
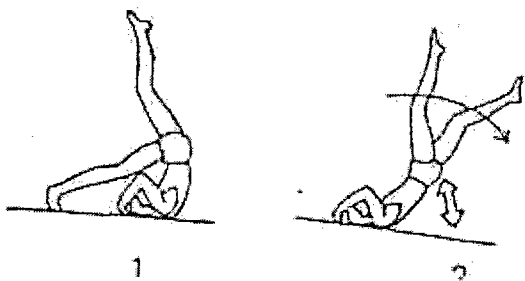
5. ทักษะหกสูง

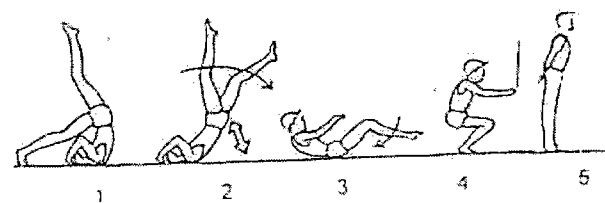
1. ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ก้มตัวลง วางมือทั้งสองบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้น และขาอีกข้างหนึ่งตามไปชิดกัน แขนลำตัว และขาเหยียดเป็นเส้นตรงเดียวกัน ตั้งฉากกับพื้น ศีรษะเงย หยุดหนึ่งได้ 2 วินาที แล้วพับตัวหรือบิดตัวกลับลงมายืนได้ 5 คะแนน
2. ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ก้มตัวลง วางมือทั้งสองบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้น และขาอีกข้างหนึ่งตามไปชิดกัน แขนลำตัว และขาเหยียดเป็นเส้นตรงเดียวกัน ตั้งฉากกับพื้น ศีรษะเงย หยุดหนึ่งได้ 1 วินาที แล้วพับตัวหรือบิดตัวกลับลงมายืนได้ 4 คะแนน
3. ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ก้มตัวลง วางมือทั้งสองบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้น และขาอีกข้างหนึ่งตามไปชิดกัน แขนไม่เป็นเส้นตรงเดียวกันกับลำตัว ลำตัวแอ่น ศีรษะเงย หยุดหนึ่งได้ 2 วินาที แล้วพับตัวหรือบิดตัวกลับลงมายืนได้ 3 คะแนน
4. ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ก้มตัวลง วางมือทั้งสองบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้น และขาอีกข้างหนึ่งตามไปชิดกัน แขนไม่เป็นเส้นตรงเดียวกันกับลำตัว ลำตัวแอ่น ศีรษะเงย หยุดหนึ่งได้ 1 วินาที แล้วพับตัวหรือบิดตัวกลับลงมายืนได้ 2 คะแนน
5. ก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว ก้มตัวลง วางมือทั้งสองบนพื้น เตะขาขึ้นไม่สูง ขาอีกข้างหนึ่งไม่ตามไปชิดกัน แขนไม่เป็นเส้นตรงเดียวกันกับลำตัว ศีรษะเงย หยุดหนึ่งไม่ได้ ไม่สามารถกลับลงมายืนได้ 1 คะแนน

6. ทักษะล้อเกวียน

1. วิ่งมาประมาณ 4 – 5 ก้าว และในก้าวรองสุดท้ายทำการกระโดดเขย่ง (Skip) 1 ครั้ง พร้อมกับก้มตัววางมือบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แขน ลำตัว และขา เขยียดเป็นเส้นตรงเดียวกัน และตั้งฉากกับพื้น ศีรษะเงย สามารถลงมายืนได้ 5 คะแนน
2. วิ่งมาประมาณ 4 – 5 ก้าว และในก้าวรองสุดท้ายทำการกระโดดเขย่ง (Skip) 1 ครั้ง พร้อมกับก้มตัววางมือบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แขน ลำตัว และขา พับเอวมากกว่า 90 องศา ศีรษะเงย สามารถลงมายืนได้ 4 คะแนน
3. วิ่งมาประมาณ 4 – 5 ก้าว และในก้าวรองสุดท้ายทำการกระโดดเขย่ง (Skip) 1 ครั้ง พร้อมกับก้มตัววางมือบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แขน ลำตัวขาเขยียด ขาอเล็กน้อย พับเอวมากกว่า 90 องศา ศีรษะเงย สามารถลงมายืนได้ 3 คะแนน
4. วิ่งมาประมาณ 4 – 5 ก้าว และในก้าวรองสุดท้ายทำการกระโดดเขย่ง (Skip) 1 ครั้ง พร้อมกับก้มตัววางมือบนพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แขน ลำตัวและขาอเล็กน้อย พับเอวต่ำกว่า 90 องศา ศีรษะเงย สามารถลงมายืนได้ 2 คะแนน
5. วิ่งมาประมาณ 4-5 ก้าว และในก้าวรองสุดท้ายทำการกระโดดเขย่ง (Skip) 1 ครั้ง พร้อมกับก้มตัววางมือบนพื้น เตะขาได้ไม่ต่อเนื่อง ศีรษะไม่เงย แขน ขาอมาก พับเอวต่ำกว่า 90 องศาไม่สามารถลงมายืนได้ 1 คะแนน

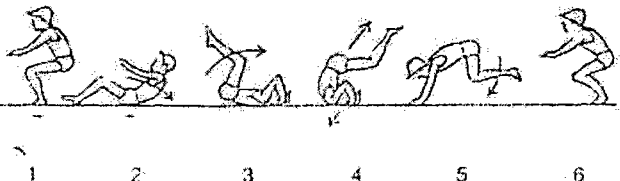
กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกทักษะยิมนาสติกปกติ
ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๑ ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ เวลา 16.10 -17.00 น.

ลำดับที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>1. (จันทร์)</p> <p>กิจกรรมนำไปสู่การ ม้วนหน้า คือการกลิ้ง การม้วนตัว เป็นทักษะ พื้นฐานที่นำไปสู่ทักษะ การม้วนหน้า ม้วนหลัง ทักษะการกลิ้งสามารถ ฝึกไปได้หลายทิศทาง เช่น ด้านข้าง ด้านหน้า และด้านหลัง การฝึกตั้ง กล่าว เพื่อให้รู้จักการ ควบคุมการเคลื่อนไหว ลำตัว - ขา - แขนใน ขณะสัมผัสพื้น</p>	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ครูผู้สอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การกลิ้งตัว การม้วนตัว เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ทักษะการม้วนหน้า</p>  <p>ภาพที่ 1 การฝึกทักษะการกลิ้งตัว</p>  <p>ภาพที่ 2 การฝึกทักษะการม้วนตัว</p>	<p>5</p> <p>5</p>

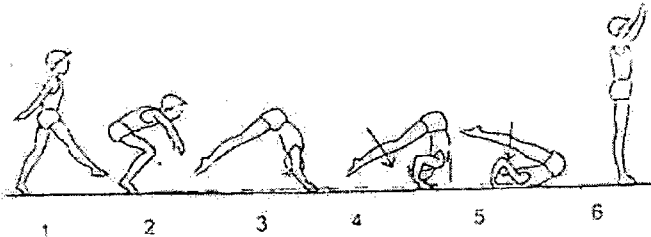
ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
	<p>1. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทีละคน ตามที่ครูผู้สอนได้อธิบายและสาธิตให้ดู ครูผู้สอนเดินดูนักเรียนที่กำลังปฏิบัติทักษะการกลิ้งตัว การม้วนตัวพร้อมกับแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ</p> <p>2. จากนั้นครูผู้สอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ในการปฏิบัติทักษะม้วนหน้า พร้อมกับอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการฝึกทักษะม้วนหน้าตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะดังนี้</p> <p>2.1 การนั่ง นั่งยอง ๆ บนส้นเท้าทั้งสองข้าง</p> <p>2.2 การวางมือ วางมือทั้งสองข้างลงบนพื้นให้มือห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า</p> <p>2.3 การมุดศีรษะ ให้โน้มลำตัวไปข้างหน้าก้มคางชิดอก งอข้อศอก ยุบแขนลง พร้อมกับยกกันขึ้นมุดศีรษะให้ท้ายทอยอยู่ในระหว่างมือทั้งสองข้างจังหวะเดียวกับที่ท้ายทอยจะถูกพื้น</p> <p>2.4 การกลิ้งตัว ลำตัวจะม้วนไปด้านหน้าโดยอวัยวะต่าง ๆ จะสัมผัสพื้นไปตามลำดับ คือ ศีรษะส่วนท้ายทอย ต้นคอ หลังและสะโพก เมื่อสะโพกถึงพื้น งอเข่าเข้ามาเพื่อเตรียมยืนในขั้นต่อไป</p> <p>2.5 เมื่ออธิบายเสร็จแล้ว ครูทำการสาธิตให้นักเรียนดูทีละชั้น (ดังภาพ)</p>  <p>ภาพที่ 3 การฝึกทักษะการม้วนหน้า</p>	<p>10</p> <p>5</p>

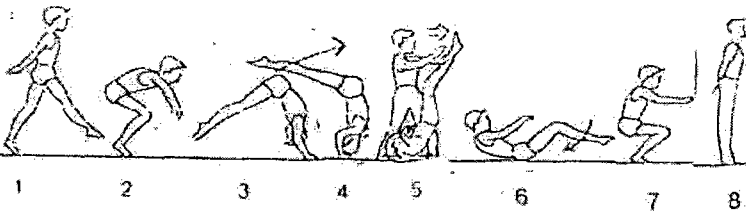
สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
	3. จากนั้นครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แยกกันฝึกปฏิบัติ	20
	4. ครูสรุปขั้นตอนการทำวงหน้าอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
1 (พุธ) ทบทวนการฝึกทักษะ ม้วนหน้า	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะม้วนหน้า โดยครูผู้สอนแนะนำ และ แก้ไขข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จากนั้นทบทวนทักษะม้วนหน้า โดยครูทำการอธิบาย และสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหน้า อีกครั้งตาม ลำดับ ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	10
	3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียนฝึก ปฏิบัติทักษะม้วนหน้าครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อม กับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะ ปฏิบัติ	30
	4. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหน้าอีกครั้ง และ เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>2 (จันทร์)</p> <p>ม้วนหลัง คือ การกลิ้งตัวไปข้างหลัง การเคลื่อนไหวมีลักษณะเป็นวงกลม ซึ่งการกลิ้งนั้นมีลักษณะเหมือนกับม้วนหน้าแต่ทำตรงกันข้าม</p>	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	<p>2. ครูผู้สอนบอกจุดประสงค์ในการทำม้วนหลัง อธิบายรูปแบบ และขั้นตอนการทำม้วนหลัง ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้</p>	5
	2.1 ยืนแยกเท้าห่างจากเบาะประมาณ 20 เซนติเมตร	
	2.2 งอเข่าทั้งสองข้างลง ฝ่ามือทั้งสองอยู่เหนือไหล่	
	<p>ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง</p> <p>2.3 ทิ้งสะโพกลงบนเบาะให้ห่างสันเท้าประมาณ 20 เซนติเมตร ก้มคางชิดอก เมื่อทิ้งสะโพกลงบนเบาะแล้วให้ผลึกมือพยุงลำตัวขึ้นหนึ่ง หรือยืนในขั้นต่อไป (ดังภาพ)</p>	
 <p style="text-align: center;">ภาพแสดงทักษะม้วนหลัง</p>		
3. เมื่ออธิบายเสร็จแล้วครูสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหลังตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะให้นักเรียนดู	5	
<p>4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียนฝึกทักษะม้วนหลังครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ</p>	30	
5. ครูสรุปขั้นตอนการทำม้วนหลังอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5	

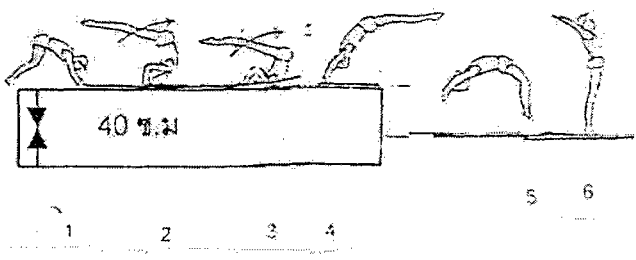
สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
2 (พุทธ) ทบทวนทักษะม้วนหลัง	1. บอกร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะม้วนหลัง โดยครูผู้สอนแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จากนั้นทบทวนทักษะม้วนหลัง โดยครูทำการอธิบาย และสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะ ม้วนหลังอีกครั้ง ตามลำดับตั้งแต่ต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	10
	3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียนฝึกทักษะม้วนหลังครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	4. ครูสรุปขั้นตอนการทำม้วนหลังอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

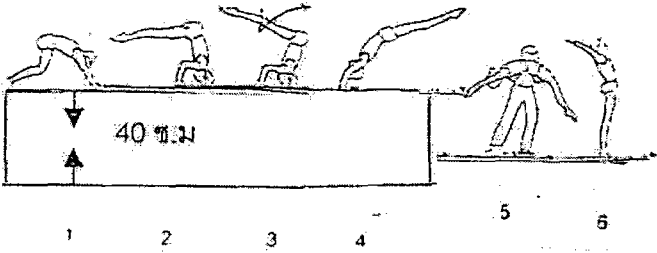
สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>3. (จันทร์)</p> <p>ฟุ้งม้วนหน้า คือ การกระโดด โดยให้ลำตัวฟุ้งไป ด้านหน้า ขาเหยียด และลงสู่พื้นด้วยการวางมือทั้งสองบนพื้นแล้วมุดศีรษะม้วนตัวไปข้างหน้า</p>	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะม้วนหลัง	5
	<p>3. ครูผู้สอนแนะนำจุดประสงค์ของการปฏิบัติทักษะฟุ้งม้วนหน้าให้นักเรียนทราบ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้</p> <p>3.1 นักเรียนยืนบนเบาะ</p> <p>3.2 ย่อเข่าลงลำตัวโน้มเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย</p> <p>3.3 แขนทั้งสองข้างเหยียดไปข้างหน้า</p> <p>3.4 กระโดดให้ลำตัวฟุ้งไปข้างหน้า ก้มศีรษะลงให้ลำตัวแนบชิดอก</p> <p>3.5 เมื่อมือทั้งสองสัมผัสเบาะ ย่อแขนลงให้ท้ายทอยวางแนบกับเบาะแล้วกลิ้งตัวไปข้างหน้า (ดังภาพ)</p>  <p>ภาพแสดงการฝึกทักษะการฟุ้งม้วนหน้า</p> <p>4. จากนั้นครูผู้สอนทำการสาธิตการฟุ้งม้วนหน้าอย่างเป็นลำดับขั้นตอนให้นักเรียนดูตั้งแต่ต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ</p>	5

ลำดับที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
	<p>6. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการพุ่งม้วนหน้าโดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือ (ดังภาพ)</p>  <p>ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้าโดยครูเป็นผู้ช่วยเหลือ</p>	10
	7. ให้นักเรียน ฝึกปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้า โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือ	5
	8. ครูแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดในขณะที่ฝึกปฏิบัติ	5
	9. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหน้าอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

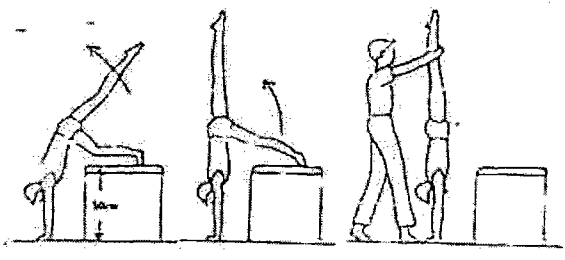
สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3. (พุทธ) ทบทวนการฟุ้งม้วนหน้า	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนการฟุ้งม้วนหน้า ครูผู้สอนแนะนำ และแก้ไข ข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ได้ พร้อมทั้ง สาธิตให้นักเรียนดูอีกครั้งตั้งแต่ต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	5
	3. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ฝึกปฏิบัติทักษะ ทักษะฟุ้งม้วนหน้า	30
	4. ครูให้นักเรียนฝึกฟุ้งม้วนหน้า โดยให้คน 1 คน นั่งคุกเข่าก้มตัวและศีรษะแนบลงกับพื้น คนที่เหลือเป็นผู้ฝึกปฏิบัติ โดยกระโดดฟุ้งม้วนหน้าข้ามลำตัว คนที่ 1 ที่นั่งคุกเข่าอยู่ให้เป็นไปตามลำดับขั้นตอน การฝึกฟุ้งม้วนหน้า จากนั้นให้เปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติ	5
	<div data-bbox="558 1064 1212 1332" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="534 1377 1204 1489">ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะฟุ้งม้วนหน้าโดยเปลี่ยนกันเป็นผู้ฝึก</p>	5
5. ครูสรุปขั้นตอนการทำฟุ้งม้วนหน้าอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5	

ลำดับที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
4. (พุทธ)	ทดสอบทักษะยิมนาสติก 1. ทักษะม้วนหน้า 2. ทักษะม้วนหลัง 3. ทักษะพุ่งม้วนหน้า	50

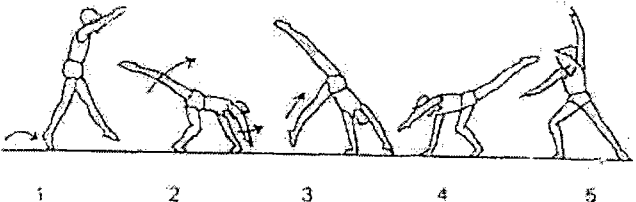
สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
<p>5. (จันทร์)</p> <p>สปริงคอบจากที่สูงต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร คือ การใช้ต้นคอด้านหลัง และบริเวณไหล่ช่วงบนแนบ กับพื้นแล้วยกขาข้ามศีรษะ คือลำตัวพร้อมกับผลักมือ</p>	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. แนะนำ และบอกจุดประสงค์ในการทำสปริงคอบจาก ที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร โดยการ อธิบายตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้</p> <p>2.1 ยื่นย่อเข้าทั้งสองข้างลงวางมือทั้งสองข้างไป ข้างหน้า</p> <p>2.2 มุดศีรษะให้ท้ายทอยอยู่บนเบาะ</p> <p>2.3 กลิ้งตัวไปข้างหน้า พร้อมกับเตะขาทั้งสองข้างไป ข้างหน้า</p> <p>2.4 ขณะเตะขานั้นให้ผลักมือทั้งสองข้างเพื่อเตรียม ในการยืน</p> <p>2.5 ในการเตรียมยืนนั้นต้องยกสะโพก ลำตัวสูงขึ้น พร้อมกับเงยหน้า (ดังภาพ)</p>  <p>ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะสปริงคอบจากที่สูงต่าง ระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร</p> <p>3. เมื่ออธิบายเสร็จแล้วครูทำการสาธิตให้นักเรียนดู</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>

สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
	<p data-bbox="555 405 1177 495">4. จากนั้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติโดยครูเป็นผู้ช่วยเหลือ (ดังภาพ)</p>  <p data-bbox="555 891 1209 987">ภาพแสดงทักษะสปริงคอจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร โดยมีครูคอยช่วยเหลือ</p> <p data-bbox="555 1048 1209 1196">5. ครูสรุปขั้นตอนการทำสปริงคอจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร พร้อมกับเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น</p>	<p data-bbox="1321 405 1353 439">30</p> <p data-bbox="1321 1048 1353 1081">5</p>

สัปดาห์ที่/เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
5. (พุธ) ทบทวนการฝึกปฏิบัติ ทักษะสปริงคอบจากที่สูง ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะสปริงคอบจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร โดยครูผู้สอนให้คำแนะนำและแก้ไข ข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จากนั้น ทำการอธิบายและสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะสปริงคอบ จากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร ตั้งแต่เริ่ม ต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	10
	3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียน ฝึกทักษะสปริงคอบจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร ครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้ คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	4. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะสปริงคอบจากที่สูง ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตรอีกครั้ง และเปิด โอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>6. (จันทร์)</p> <p>ทบทวนสปริงคอกจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตรและฝึกปฏิบัติทักษะหกสูง หกสูง คือ การทรงตัวด้วยมือทั้งสองข้าง วางที่พื้นแล้วเตะขาขึ้นข้างบน</p>	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะสปริงคอกจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร โดยครูผู้สอนแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง	5
	3. ครูผู้สอนแนะนำพร้อมทั้งบอกจุดประสงค์ของการทำหกสูง และให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวท่าหกสูง	5
	3.1 ให้นักเรียนยืนบนเปาะหรือกล่องที่มีความสูง 50 เซนติเมตร	
	3.2 ให้นักเรียนย่อเข่าลง วางมือบนพื้น และเตะขาขึ้นข้างบน จัดลำตัวให้ตรง แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง นิ้วทั้งหมดกางออก เหยงหน้าเล็กน้อย	
	3.3 ให้ผู้ช่วยจับขาไว้ทั้งสองข้าง (ดังภาพ)	
	 <p style="text-align: center;">1 2 3</p>	
ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะหกสูง		
4. จากนั้นครูอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการฝึกหกสูง		
ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	5	
5. เมื่ออธิบายเสร็จแล้ว ครูผู้สอนสาธิตการฝึกทักษะหกสูง		
ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะให้นักเรียนดู	5	
6. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะหกสูงตามขั้นตอนที่ครูได้อธิบายไปแล้ว โดยครูคอยให้ความช่วยเหลือขณะฝึกปฏิบัติ	20	
7. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะหกสูงอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5	

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
6. (พุธ) ทบทวนทักษะทฤษฎี	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะทฤษฎี โดยครูผู้สอนให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จากนั้นทำการอธิบายและสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะทฤษฎี ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	10
	3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียนฝึกทักษะทฤษฎี ครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ	30
	4. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะทฤษฎีอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
7. (จันทร์) ทบทวนหกสูง และฝึก ทักษะล่อเกวียน ล้อเกวียน คือ ทักษะของหกสูงไปด้าน ข้างเป็นการทรงตัวด้วยมือ และเท้าขณะมีการเคลื่อนไหว	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนหกสูง ครูผู้สอนแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง ที่เกิดขึ้น	5
	3. ครูผู้สอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ในการฝึกทักษะ ล่อเกวียน และครูผู้สอนอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการฝึก ปฏิบัติทักษะล่อเกวียนตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้	5
	3.1 ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลำตัวตั้งตรง เหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ	
	3.2 ก้มตัวไปข้างหน้า วางมือซ้ายลงบนเบาะ พร้อม เตะขาซ้ายขึ้นเหนือศีรษะไปข้างหน้า จากนั้นให้วางมือ ขวาไปลงบนเบาะพร้อมทั้งเตะขาขวาข้ามศีรษะไปอีกข้าง หนึ่ง แล้วผลักมือซ้ายและขวา ตามไปสู่อีกข้าง	
3.3 วางตำแหน่งของร่างกาย คือ มือ - มือ - เท้า - เท้า	 <p style="text-align: center;">ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะล่อเกวียน</p>	
4. ครูให้นักเรียนปฏิบัติ ครูผู้สอนเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ และคอยให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ ฝึกปฏิบัติ	30	
5. ครูสรุปขั้นตอนการทำล่อเกวียนอีกครั้ง และเปิดโอกาส ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5	

ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
7. (พุทธ) ทบทวนทักษะล้อเกวียน	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะล้อเกวียน โดยครูผู้สอนให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง จากนั้นทำการอธิบายและสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะล้อเกวียน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	10
	3. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียนฝึกทักษะล้อเกวียน ครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อมกับให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ	30
	4. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะล้อเกวียน อีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5

ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
8. (พุธ)	ทดสอบทักษะยิมนาสติก 1. ทักษะสปริงคอจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร 2. ทักษะหกสูง 3. ทักษะล้อเกวียน	50

กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมฝึกทักษะยิมนาสติกปกติควบคู่จินตภาพ
ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี

โปรแกรมฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่จินตภาพ

การจินตภาพ ขั้นตอนการฝึกทักษะยิมนาสติกของผู้วิจัยได้อธิบายให้ผู้เข้ารับการฝึก ฟังก่อนการฝึก ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของการฝึกจินตภาพ
2. เนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพ
3. ลำดับขั้นตอนการฝึกจินตภาพของแต่ละทักษะประกอบด้วย

3.1 ทักษะม้วนหน้า

- การนั่ง
- การวางมือ
- การมุดศีรษะ
- การกลิ้งตัว
- การลุกขึ้นยืน

3.2 ทักษะม้วนหลัง

- การนั่ง
- การวางมือ
- การมุดศีรษะ
- การกลิ้งตัว
- การลุกขึ้นยืน

3.3 ทักษะการพุ่งม้วนหน้า

- การยืน
- การกระโดด
- การวางมือ
- การพุ่งตัว
- การลุกขึ้นยืน

3.4 ทักษะการสปริง คอ จากที่ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร

- การยืน
- การวางมือ
- การมุดศีรษะ
- การกลิ้งตัว
- การเตะขา
- การลุกขึ้นยืน

3.5 ทักษะหกสูง

- การวางมือ
- การเตะขา
- การทรงตัว

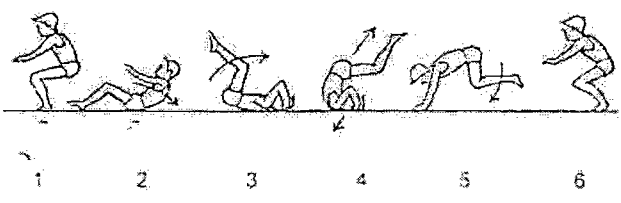
3.6 ทักษะล้อเกวียน

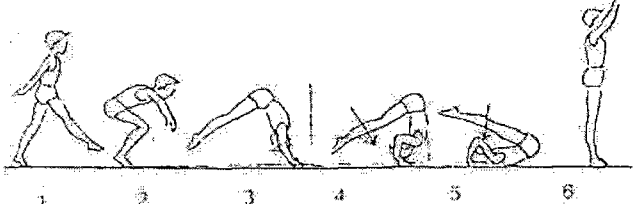
- การวางมือ
- การเตะขา
- การลุกขึ้นยืน

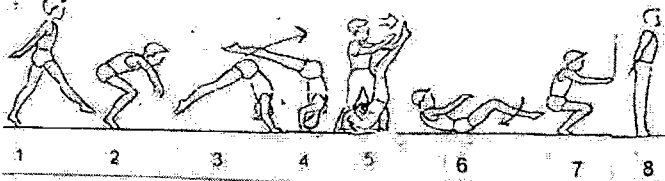
4. ฝึกจินตภาพตามลำดับขั้นตอนการฝึกแต่ละทักษะเสร็จแล้วให้ลงมือปฏิบัติทักษะ
นั้นทันที

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>1 (อังคาร, พฤษศบติ)</p> <p>กิจกรรมนำไปสู่การ</p> <p>ม้วนหน้า คือ การกลิ้ง</p> <p>การม้วนตัว เป็นทักษะ</p> <p>พื้นฐานที่นำไปสู่ทักษะ</p> <p>การม้วนหน้า ม้วนหลัง</p> <p>ทักษะการกลิ้ง สามารถ</p> <p>ฝึกไปได้หลายทิศทาง</p> <p>เช่น ด้านหน้า ด้านข้าง</p> <p>และด้านหลัง การฝึกตั้ง</p> <p>กล่าว เพื่อให้รู้จักการควบคุมการเคลื่อนไหว ลำตัว-ขา-แขนในขณะที่สัมผัสพื้น</p>	<p>1. ครูผู้สอนบอกจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่ฝึกเกี่ยวกับจินตภาพ</p> <p>2. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>3. ครูผู้สอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ของการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การกลิ้งตัว การม้วนตัว เพื่อเป็นทักษะพื้นฐานที่นำไปสู่ทักษะการม้วนหน้า พร้อมกับสาธิตการฝึกปฏิบัติดังกล่าว</p> <p>4. ให้นักเรียนจินตภาพการเคลื่อนไหวการกลิ้งตัว การม้วนตัว พร้อมกับปฏิบัติตามหลังจากจินตภาพเสร็จ</p> <p>5. ครูผู้สอนอธิบายรูปแบบ และสาธิตขั้นตอนการฝึกทักษะม้วนหน้าตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้</p> <p>5.1 การนั่ง นิ่งยอง ๆ บนส้นเท้าทั้งสองข้าง</p> <p>5.2 การวางมือ วางมือทั้งสองข้างลงบนพื้นให้มือห่างกัน ประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า</p> <p>5.3 การมุดศีรษะ ให้โน้มลำตัวไปข้างหน้า ก้มคางชิดอก งอข้อศอก ยุบแขนลง พร้อมกับยกกันขึ้น มุดศีรษะให้ท้ายทอยอยู่ในระหว่างมือทั้งสองข้าง จังหวะเดียวกับที่ท้ายทอยจะถูกพื้น</p> <p>5.4 การกลิ้งตัวลำตัวจะม้วนไปด้านหน้า โดยอวัยวะต่าง ๆ จะสัมผัสพื้นไปตามลำดับ คือ ศีรษะ ท้ายทอย ต้นคอ หลังและสะโพก เมื่อสะโพกถึงพื้น งอเข่าเข้ามาเพื่อเตรียมยืนในขั้นต่อไป</p> <p>5.5 เมื่ออธิบายเสร็จแล้ว ครูทำการสาธิตให้นักเรียนดูทีละชั้น (ดังภาพ)</p> <div data-bbox="635 1697 1123 1848" style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">ภาพแสดงทักษะม้วนหน้า</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
1. (อังคาร, พฤหัสบดี)	<p>6. ให้นักเรียนหลับตาจินตภาพว่ากำลังปฏิบัติทักษะม้วนหน้า แล้วฝึกม้วนหน้าตามที่ได้จินตภาพไว้ทันที</p> <p>7. ครูแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกปฏิบัติ</p> <p>8. ครูสรุปขั้นตอนม้วนหน้าอีกครั้ง พร้อมกับเดาโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>

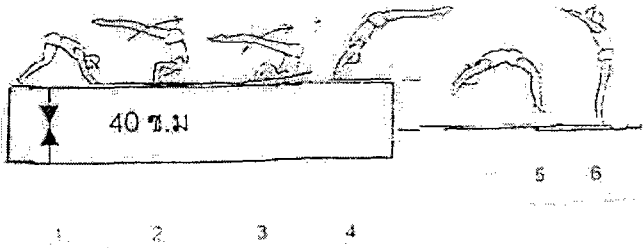
สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>2 (อังคาร, พุธสัปดาห์) ม้วนหลัง คือ การกลิ้งตัวไปข้างหลัง การเคลื่อนไหวมีลักษณะเป็นวงกลม ซึ่งการกลิ้งนั้นมีลักษณะเหมือนกับม้วนหน้าแต่ทำตรงกันข้าม</p>	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. ครูผู้สอนบอกจุดประสงค์ในการทำม้วนหลัง อธิบายรูปแบบและขั้นตอนการทำม้วนหลัง ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้</p> <p>2.1 ยืนแยกเท้าห่างจากเบาะประมาณ 20 เซนติเมตร</p> <p>2.2 งอเข่าทั้งสองข้างลง ฝ่ามือทั้งสองอยู่เหนือไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปด้านหลัง</p> <p>2.3 ทิ้งสะโพกลงบนเบาะให้ห่างสันเท้าประมาณ 20 เซนติเมตร กับกางขีตอก เมื่อทิ้งสะโพกลงบนเบาะ แล้วให้ผลัดมือพยางุลำตัวขึ้นนั่ง หรือยืนในขั้นต่อไป (ดังภาพ)</p>	<p>5</p> <p>5</p>
	 <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6</p>	
	<p style="text-align: center;">ภาพแสดงทักษะม้วนหลัง</p>	
	<p>3. เมื่ออธิบายเสร็จแล้วครูสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติทักษะม้วนหลังตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะให้นักเรียนดูพร้อมกับให้นักเรียนฝึกจินตภาพตาม</p> <p>4. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน และให้นักเรียนฝึกทักษะม้วนหลังครูเดินดูนักเรียนฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ</p>	<p>5</p> <p>30</p>
	<p>5. ครูสรุปขั้นตอนการทำม้วนหลังอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น</p>	<p>5</p>

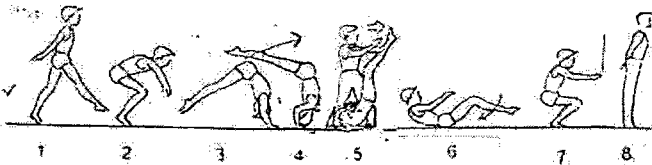
สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
3 (อังคาร, พุธสัปดาห์) ฟุ้งม้วนหน้า คือ การ กระโดด โดยให้ลำตัวฟุ้ง ไปด้านหน้า ขาเหยียด และลงสู่พื้นด้วยการวาง มือทั้งสองบนพื้นแล้วมุด ศีรษะม้วนตัวไปข้างหน้า	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ครูผู้สอนแนะนำจุดประสงค์ของการปฏิบัติทักษะฟุ้ง ม้วนหน้าให้นักเรียนทราบตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุด ทักษะ ดังนี้	5
	2.1 นักเรียนยืนบนเบาะ	
	2.2 ย่อเข่าลงลำตัวโน้มเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย	
	2.3 แขนทั้งสองข้างเหยียดไปข้างหน้า	
2.4 กระโดดให้ลำตัวฟุ้งไปข้างหน้า ก้มศีรษะลงให้		
ลำตัวแนบชิดอก		
2.5 เมื่อมือทั้งสองสัมผัสเบาะ ย่อแขนลงให้ท้ายทอย		
วางแนบกับเบาะแล้วกลิ้งตัวไปข้างหน้า (ดังภาพ)		
		
ภาพแสดงการฝึกทักษะการฟุ้งม้วนหน้า		
4. จากนั้นครูผู้สอนทำการสาธิตการฟุ้งม้วนหน้าอย่างเป็น		
ลำดับขั้นตอนให้นักเรียนดูตั้งแต่ต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ	5	
5. ให้นักเรียนหลับตาจินตภาพว่ากำลังปฏิบัติทักษะฟุ้ง		
ม้วนหน้าแล้วฝึกฟุ้งม้วนหน้าตามที่ได้จินตภาพไว้	10	

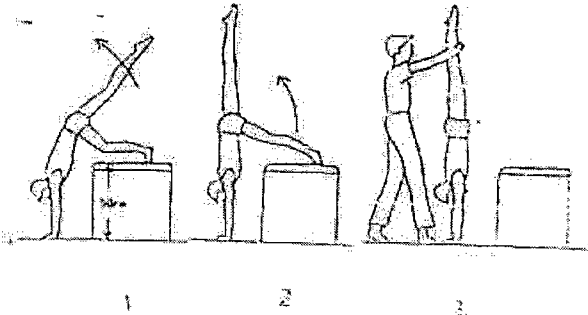
ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
	<p data-bbox="536 398 1158 495">6. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการพุ่งม้วนหน้าโดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือ (ดังภาพ)</p>  <p data-bbox="536 801 1158 898">ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้าโดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือ</p> <p data-bbox="536 965 1158 1061">7. ให้นักเรียนหลับตาจินตภาพว่ากำลังปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้าตามที่ได้จินตภาพไว้</p> <p data-bbox="536 1077 1158 1122">8. ครูแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดในขณะที่ฝึกปฏิบัติ</p> <p data-bbox="536 1133 1158 1229">9. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้าอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น</p>	<p data-bbox="1299 456 1331 490">10</p> <p data-bbox="1299 1039 1331 1072">5</p> <p data-bbox="1299 1084 1331 1117">5</p> <p data-bbox="1299 1196 1331 1229">5</p>

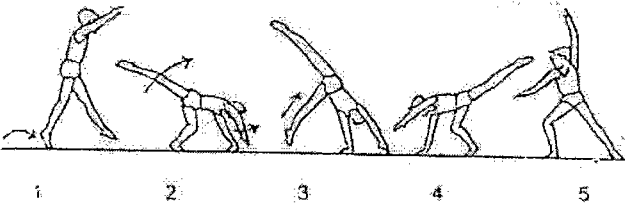
สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
4 (อังคาร) ทบทวนทักษะ ม้วนหน้า ทักษะม้วนหลัง และทักษะฟุ้งม้วนหน้า	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะยิมนาสติกที่เรียนมาในสัปดาห์ที่ 1-3 ประกอบด้วย 2.1 ทักษะม้วนหน้า 2.2 ทักษะม้วนหลัง 2.3 ทักษะฟุ้งม้วนหน้า	40
	3. ครูแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะฝึกปฏิบัติ	5

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
4. (พฤษภาคม) ทดสอบทักษะม้วนหน้า ทักษะม้วนหลัง และทักษะ ฟุ้งม้วนหน้า	1. ทดสอบทักษะยิมนาสติกที่เรียนมาในสัปดาห์ที่ 1 – 3 ประกอบด้วย 1.1 ทักษะม้วนหน้า 1.2 ทักษะม้วนหลัง 1.3 ทักษะฟุ้งม้วนหน้า	50

ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
<p>5 (อังคาร, พฤษหมาสติ) สปริงคอกจากที่สูงต่าง ระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร คือ การใช้ต้น คอด้านหลัง และบริเวณ ไหล่ช่วงบนแนบกับพื้น แล้วยกขาข้ามศีรษะ คือ ลำตัวพร้อมกับผลักมือ</p>	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p> <p>2. แนะนำ และบอกจุดประสงค์ในการทำสปริงคอกจากที่สูง ต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร โดยการอธิบาย ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้</p> <p>2.1 ยื่นย่อเข้าทั้งสองข้างลงวางมือทั้งสองข้างไป ข้างหน้า</p> <p>2.2 มุดศีรษะให้ท้ายทอยอยู่บนเบาะ</p> <p>2.3 กลิ้งตัวไปข้างหน้า พร้อมกับเตะขาทั้งสองข้างไป ข้างหน้า</p> <p>2.4 ขณะเตะขานั้นให้ผลักมือทั้งสองข้าง เพื่อเตรียมใน การยืน</p> <p>2.5 ในการเตรียมนั้นต้องยกสะโพก ลำตัวสูงขึ้น พร้อม กับเงยหน้า (ดังภาพ)</p>  <p>ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะสปริงคอกจากที่สูงต่างระดับ ซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร</p> <p>3. เมื่ออธิบายเสร็จแล้ว ครูทำการสาธิตให้นักเรียนดูพร้อม กับให้นักเรียนจินตภาพตามและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ โดยครูเป็นผู้ช่วยเหลือ (ดังภาพ)</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>35</p>

ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
	<p data-bbox="531 405 1166 501">4. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการพุ่งม้วนหน้า โดยครูเป็นผู้คอยช่วยเหลือ (ดังภาพ)</p>  <p data-bbox="531 824 1190 913">ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้า โดยครูเป็นผู้ช่วยเหลือ</p> <p data-bbox="531 981 1206 1077">5. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะพุ่งม้วนหน้าอีกครั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น</p>	5

ลำดับที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา(นาที)
<p>6 (อังคาร, พฤหัสบดี)</p> <p>หกสูง คือ การทรงตัวด้วยมือทั้งสองข้าง วางที่พื้นแล้วเตะขาขึ้นข้างบน</p>	<p>1. อบอุ่นร่างกาย</p>	5
	<p>2. ครูผู้สอนแนะนำพร้อมทั้งบอกจุดประสงค์ของการทำหกสูง และให้นักเรียนฝึกการเคลื่อนไหวท่าหกสูง</p> <p>2.1 ให้นักเรียนยืนบนเบาะหรือกล่องที่มีความสูง 50 เซนติเมตร</p> <p>2.2 ให้นักเรียนย่อเข่าลง วางมือบนพื้น และเตะขาขึ้นข้างบน จัดลำตัวให้ตรง แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง นิ้วทั้งหมัดกางออก เหยงหน้าเล็กน้อย</p> <p>2.3 ให้ผู้ช่วยจับขาไว้ทั้งสองข้าง (ดังภาพ)</p>	5
	 <p style="text-align: center;">1 2 3</p>	
	<p>ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะหกสูง</p>	
	<p>3. จากนั้นครูอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการฝึกหกสูง ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ</p>	5
	<p>4. เมื่ออธิบายเสร็จแล้ว ครูผู้สอนสาธิตการฝึกทักษะหกสูง ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะให้นักเรียนดูและให้นักเรียนจินตภาพตาม</p>	30
<p>5. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะหกสูงตามขั้นตอนที่ครูได้อธิบายไปแล้ว โดยครูคอยให้ความช่วยเหลือขณะฝึกปฏิบัติ</p>	5	
<p>6. ครูสรุปขั้นตอนการปฏิบัติทักษะหกสูงอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น</p>	5	

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เวลา (นาที)
7 (อังคาร, พฤษหฺสบัติ) ทบทวนหกสูง และฝึก ทักษะล่อเกวียน ล้อ เกวียน คือ ทักษะของหก สูงไปด้านข้าง เป็นการ ทรงตัวด้วยมือ และเท้า ขณะมีการเคลื่อนไหว	1. อบอุ่นร่างกาย 2. ครูผู้สอนแนะนำและบอกจุดประสงค์ในการฝึกทักษะ ล่อเกวียน และครูผู้สอนอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการฝึก ปฏิบัติทักษะล่อเกวียนตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดทักษะ ดังนี้ 2.1 ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ ลำตัวตั้งตรง เขยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ 2.2 ก้มตัวไปข้างหน้า วางมือซ้ายลงบนเบาะ พร้อม ตะขาซ้ายขึ้นเหนือศีรษะไปข้างหน้า จากนั้นให้วางมือ ขวาไปลงบนเบาะพร้อมทั้งตะขาขวาข้ามศีรษะไป อีกข้าง หนึ่ง แล้วพลิกมือซ้ายและขวาตามไปสลับทำขึ้น 2.3 วางตำแหน่งของร่างกาย คือ มือ-มือ-เท้า-เท้า (ดังภาพ)  ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะล่อเกวียน 3. ครูให้นักเรียนฝึกจินตภาพตามพร้อมกับฝึกปฏิบัติ โดย ครูผู้สอนเดินดูนักเรียนปฏิบัติ และคอยให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกปฏิบัติ 4. ครูสรุปขั้นตอนการทำล่อเกวียนอีกครั้ง และเปิดโอกาส ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้น	5 5 35 5

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
8. (อังคาร, พุธ สัปดาห์) ทบทวนทักษะสปริงค จากที่สูงต่างระดับซึ่งมี ความสูง 40 เซนติเมตร ทักษะหกสูง และทักษะ ล่อเกวียน	1. อบอุ่นร่างกาย	5
	2. ทบทวนทักษะยิมนาสติกที่เรียนมาในสัปดาห์ที่ 5 – 7 ประกอบด้วย 2.1 ทักษะสปริงคจากที่สูงต่างระดับซึ่งมีความสูง 40 เซนติเมตร 2.2 ทักษะหกสูง 2.3 ทักษะล่อเกวียน	40
	3. ครูแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกปฏิบัติ	5

สัปดาห์ที่ / เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เวลา (นาที)
8. (อังคาร, พฤษหส์บติ) ทดสอบทักษะสปริงคอ จากที่สูงต่างระดับซึ่งมี ความสูง 40 เซนติเมตร ทักษะหกสูง และทักษะล่อ เกวียน	1. ทดสอบทักษะยิมนาสติกที่เรียนมาในสัปดาห์ที่ 5 – 7 ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> 1.1 ทดสอบทักษะสปริงคอจากที่สูงต่างระดับซึ่งมี ความสูง 40 เซนติเมตร 1.2 ทดสอบทักษะหกสูง 1.3 ทดสอบทักษะล่อเกวียน 	50

ผลการทดสอบคะแนนรวมของทักษะยิมนาสติกของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

ลำดับที่	ก่อนการฝึก		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
1	5	5	10	12	12	12
2	5	4	10	12	9	12
3	6	5	11	11	7	10
4	4	4	11	11	7	8
5	5	5	12	12	6	9
6	6	5	10	12	8	11
7	8	6	10	10	9	10
8	7	6	12	10	8	11
9	7	7	10	11	9	12
10	5	8	9	12	7	9
11	7	6	9	12	9	8
12	6	6	11	13	8	11
13	5	7	11	13	7	11
14	5	6	9	10	6	10
15	6	5	9	10	8	9
16	5	4	11	10	8	10
17	4	6	11	11	9	10
18	5	5	10	12	8	9
19	6	5	11	14	8	11
20	5	5	11	11	8	9

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. อาจารย์ จุมพล ลัมพาภิวัดน์
อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวยอดกัลยาณี ลับแล
วัน เดือน ปีเกิด	18 มกราคม 2514
สถานที่เกิด	256/2 หมู่ 6 ตำบลสมเด็จ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	291 หมู่ 1 ตำบลห้วยทับทัน อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 1 ระดับ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนห้วยทับทันวิทยาคม อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ประถมศึกษา จากโรงเรียนปราสาทศึกษาคาร อำเภوپราสาท จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษา จากโรงเรียนประสาทวิทยาคาร อำเภوپราสาท จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2535	ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร