

ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการ
ตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2556

ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการ
ตีลูกหยอดกีฬาสีแบบมินตัน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2556
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการ
ตีลูกหยอดกีฬาสีแบดมินตัน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2556

สุทธิรักษ์ นาโสม. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการ
ตีลูกหยอดกีฬาสีแบดมินตัน. ปรินญานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา:จิตวิทยาการกีฬา).
กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก: อาจารย์
ดร. อาพรพรณชนิด ศิริแพทย์, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและเลียนแบบที่มีต่อความ
แม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาสีแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเพศชาย 24 คน โดยการเลือกแบบ
เฉพาะเจาะจง ก่อนการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันคน
ละ 20 ลูก นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากน้อยไปมากสลับกันเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2
กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึก
ทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดเป็นเวลา สัปดาห์ 8 สัปดาห์ละ 3
วันทำการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ
8 ผลการวิจัยพบว่า

การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการตีลูกหยอด
แบดมินตัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ.05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การฝึกตีลูก
หยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกตีลูกหยอดควบคู่การเลียนแบบโดยการดูเทปบันทึกภาพ
ช่วยเพิ่มความสามารถของการตีลูกหยอดในกีฬาสีแบดมินตันได้ทั้งสองแบบฝึก ดังนั้น การฝึกทั้งสอง
แบบจึงสามารถใช้เป็นทางเลือกสำหรับผู้ฝึกสอนในการนำไปใช้ฝึกและพัฒนาทักษะความสามารถใน
กีฬาสีแบดมินตันต่อไป

The effect of Imagery and Modeling on Accuracy in Badminton Drop Shot.

AN ABSTRACT

BY

Suttirak Nasome



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Sciences Degree in Sports Sciences
at Srinakharinwirot University

May 2013

Suttirak Nasome. (2013). *The Effects of Imagery and Modeling on Accuracy in*

Badminton Drop Shot. Master Thesis, M. Sc.(Sport Sciences).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor:

Dr. Apanchanit Siripatt, Co- Advisor: Prof. Dr. Suebsai Boonveerabut.

The purpose of study was to determine the effect of Imagery and Modeling on accuracy in badminton Drop Shot. Twenty-four males, were chosen by using purposive sampling technique. Each one performed badminton drop shot 20 times in order to assign into experimental groups. Group 1 practiced badminton drop shot with imagery training, Group 2 practiced badminton drop shot with modeling training. Three times a week for eight weeks. The subjects were tested for drop shot ability before training and after the 4th and 8th week of training.

The results found that, the:comparison within experimental groups. group 1 practiced badminton drop shot with imagery training, and group 2 practiced badminton drop shot with modeling training, the mean scores of badminton drop shot after the 8th week was significantly better than those before training and after the 4th week of training. Comparison among two experimental groups, before training and after the 8th week of training, there was not significantly different between group 1 and group 2. Results showed that practiced badminton drop shot with imagery and practiced badminton drop shot with modeling training can improve performance, and both can be useful for coach to training athletes.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการ
ตีลูกหยอดกีฬาสีแบดมินตัน
ของ
สุทธิรักษ์ นาโสม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่ เดือน พ.ศ. 2556

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ที่ปรึกษาหลักประธาน
(อาจารย์ ดร.อาพรพรณชิต ศิริแพทย์) (อาจารย์ ดร.อุษกร พันธุ์วานิช)

.....ที่ปรึกษาร่วมกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร) (อาจารย์ ดร.อาพรพรณชิต ศิริแพทย์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีบสาย บุญวิบุตร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้สละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษา คำแนะนำ พร้อมทั้งตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งในการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ อีกทั้งยังทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์จากการทำวิจัยซึ่งเป็นสิ่งมีค่าเหนือสิ่งอื่นใด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ไตรรงค์ ลิ้มสกุล อาจารย์ภาคภูมิ พิลีก และคุณเทศนา พันธวิศวาส ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาสละเวลาอันมีค่ายิ่งช่วยเหลือตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการวิจัย อีกทั้งกราบขอบพระคุณ คุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ คอยดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาที่ดีเสมอมาตั้งแต่เริ่มการศึกษาจนถึงการศึกษาในระดับมหาบัณฑิตในปัจจุบัน รวมถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีประโยชน์และคุณค่าต่อตนเองและสังคม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง อาสาสมัคร และผู้มีส่วนร่วมทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าและให้ความร่วมมือ สนับสนุน ในการเข้าร่วมงานวิจัยนี้อย่างตั้งใจเป็นอย่างดี จนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาผู้ที่ยอมบ่มเลี้ยงสอนให้เป็นคนดีมีความขยันหมั่นเพียร อดทน และเป็นผู้สนับสนุนทั้งกำลังกาย กำลังใจ พร้อมทั้งกำลังทรัพย์เพื่อให้เกิดการศึกษาที่ดีให้กับผู้วิจัย คุณความดีของปริญญานิพนธ์เล่มนี้มอบแด่ผู้ให้การสนับสนุนในการวิจัย ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกท่านซึ่งมีส่วนช่วยอำนวยความสะดวกและสนับสนุนงานวิจัยนี้ในด้านต่างๆ ทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีทุกประการ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

สุทธิรักษ์ นาโสม

สารบัญ

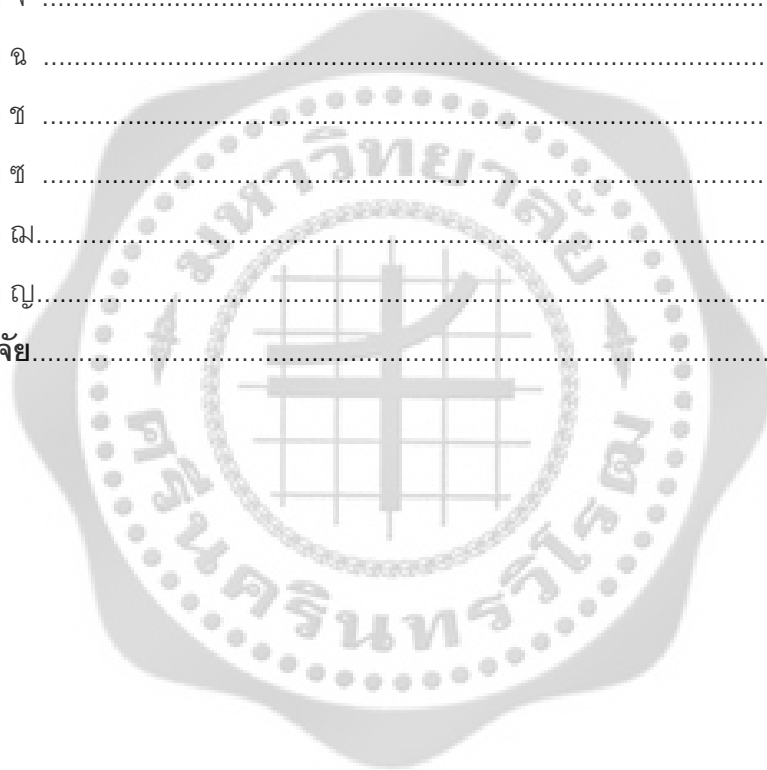
บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	2
ความสำคัญของงานวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่จะศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานในงานวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ตอนที่ 1 กีฬาเบดมินตัน.....	6
ประวัติกีฬาเบดมินตันในไทย.....	6
ประโยชน์ของกีฬาเบดมินตัน.....	7
คุณสมบัติของผู้เล่นเบดมินตัน.....	7
ทักษะกีฬาเบดมินตัน.....	8
การดูแลสุขภาพเบดมินตัน.....	8
ตอนที่ 2 การจินตภาพ.....	11
ความหมายการจินตภาพ (Imagery).....	12
การสร้างจินตภาพ.....	13
รูปแบบการฝึกจินตภาพ.....	16
ความถี่ในการฝึกจินตภาพ.....	17
ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ.....	18
ผลของความสามารถในการจินตภาพกับการนำการจินตภาพไปใช้.....	20
ตอนที่ 3 การเลียนแบบ.....	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2. (ต่อ)	
ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	27
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	30
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	39
สังเขปจุดมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย.....	39
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	41
อภิปรายผลการวิจัย.....	42
ข้อเสนอแนะ.....	44
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	45
บรรณานุกรม.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	51
ภาคผนวก ก	52
ภาคผนวก ข	54
ภาคผนวก ค	64
ภาคผนวก ง	66
ภาคผนวก จ	68
ภาคผนวก ฉ	71
ภาคผนวก ช	74
ภาคผนวก ซ	80
ภาคผนวก ฌ.....	82
ภาคผนวก ฎ.....	84
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	87



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 การตีลูกหยอดหน้ามือ.....	10
2 การตีลูกหลังมือ.....	11
3 ภาพประกอบแสดงรูปแบบการฝึกจินตภาพ.....	17
4 แผนผังชั้นของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ.....	23
5 แผนภูมิที่ 1 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) คะแนนความสามารถในการตีลูก หยอดแบบมึนตันของกลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคุมการฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8.....	36
6 แผนภูมิที่ 2 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) คะแนนความสามารถในการตีลูก หยอดแบบมึนตันของกลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคุมการดูเทปบันทึกภาพการตีลูก หยอดก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8.....	38

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการดีลูกหยอดแบบมีต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8.....	35
2 แสดงค่า Z จากการคำนวณคะแนนการดีลูกหยอดแบบมีต้น ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุม จินตภาพ.....	37
3 แสดงค่า Z จากการคำนวณคะแนนการดีลูกหยอดแบบมีต้น ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการดู เทปบันทึกภาพการดีลูกหยอด.....	39
4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดีลูกหยอดแบบมีต้น ระหว่างกลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการฝึกจินตภาพ และกลุ่มฝึกทักษะการดี ลูกหยอดควบคุมการดูเทปบันทึกภาพการดีลูกหยอด ก่อนการฝึก และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8.....	39

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

แบดมินตันเป็นกีฬาที่รู้จักกันทั่วโลกและได้รับความนิยมอย่างสูงในปัจจุบัน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เป็นกีฬาที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายและพัฒนาบุคลิกภาพรวมไปถึงมนุษยสัมพันธ์ในการเข้าสังคม จึงทำให้แบดมินตันเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมทั้งเพื่อการออกกำลังกายรวมไปถึงการให้ความสนใจในการพัฒนาความสามารถในการเล่นแบดมินตันให้สูงมากยิ่งขึ้น เพื่อการแสดงความสามารถสูงสุดในขณะแข่งขันซึ่งทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่ง คือ ทักษะการตีลูกหยอด ลูกหยอดที่ดีจะตกใกล้ตาข่าย จะทำให้คู่แข่งตีด้วยความยากลำบาก การตีลูกหยอดเน้นความประณีตแม่นยำ ใช้เพื่อสร้างเกมบุก เพื่อป้องกัน หรือเพื่อทำคะแนน (ไพวัลย์ ตัณลาพุม.2542) ในนักกีฬาที่มีความสามารถสูงหรือประสบความสำเร็จนั้นประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลักๆ 3 ด้านด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านทักษะ และ ด้านจิตใจ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจนั้นคือ จิตวิทยาการกีฬา เพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬา หากนักกีฬาได้รับการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา จะทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมจิตใจและอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษากระบวนการทางจิต ที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกทางจิตมีสมาธิที่แน่วแน่ มีความมุ่งมั่น มีพฤติกรรมเชิงบวกซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การแข่งขันมีประสิทธิภาพมากขึ้นซึ่งในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีทักษะดีมีสมรรถภาพร่างกายดี แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้พร้อมในการเล่นกีฬา หรือแข่งขันก็จะนำไปสู่การแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานของตนที่วางไว้หรือเคยทำได้ นอกจากนี้เทคนิคทางจิตวิทยาต่างๆ ยังมีส่วนช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่อีกด้วย ซึ่งทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ทักษะการจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคในด้านจิตวิทยาการกีฬา การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆได้ดีขึ้น นักกีฬาที่ดีจึงควรมีความสามารถในการสร้างภาพขึ้นในใจเพื่อให้เข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมหาวิธีการป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วค่อยปฏิบัติจริง ดังที่ แจ็ค นิคลอส ได้กล่าวไว้ว่า “ในแต่ละครั้ง

ก่อนที่ผมจะตีนั้น ผมจะเห็นภาพของจุดเป้าหมายที่ผมต้องการจะตีให้ลูกตก หลังจากนั้นผมจะเห็นลูกลอยไปอย่างสวยงามในทิศทางละวิถีที่ผมต้องการ และหลังจากนี้ผมจะรู้สึกถึงการสวิงในวงสวิงกอล์ฟของผม” สิ่งนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของนักกีฬาระดับโลกที่ใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกอล์ฟและยังทำให้เห็นถึงความสำคัญและเทคนิคที่นักกีฬาระดับโลกเลือกใช้ทักษะการจินตภาพอีกด้วย

นอกจากการฝึกจินตภาพแล้วการเลียนแบบก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดังที่ศาสตราจารย์แบนดูรา (Bandura.1969) กล่าวว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก เพราะนอกจากจะสูญเสียเวลาแล้ว ยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวที่สามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสังเกตจากตัวแบบหรือการเลียนแบบเป็นการปรับเปลี่ยนทั้งทางด้านพฤติกรรมและทางทักษะความรู้ด้านต่างๆ ให้มีพัฒนาการดีขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าการจินตภาพและการเลียนแบบมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการสร้างทักษะผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับทักษะการตีลูกหยอดในกีฬาแบดมินตันว่าการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบสามารถส่งผลถึงพฤติกรรมความสามารถของทักษะการตีลูกหยอดอย่างไรเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันต่อไป

ความมุ่งหมายในงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน
2. เปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน

ความสำคัญของงานวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดและยังสามารถเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรฐานทักษะกีฬาแบดมินตัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ อายุระหว่าง 19 - 32 ปี จำนวนทั้งสิ้น 180 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ เพศชาย อายุระหว่าง 19 - 32 ปี อายุเฉลี่ย 22.54 ปี จำนวน 24 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกผู้รับการทดสอบที่มีประสบการณ์เล่นแบดมินตันไม่ต่ำกว่า 1 ปีหรือผ่านการเรียน/อบรมแบดมินตันมาไม่ต่ำกว่า 1 คอร์ต ประสบการณ์เฉลี่ย 2.33 ปี ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตัดสินมาจัดอันดับเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ 1.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

1.2 โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทป

บันทึกภาพการตีลูกหยอด

ตัวแปรตาม คือ ความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวภายในจิตใจของตนเองก่อนการแสดงทักษะจริง เพื่อสร้างประสบการณ์ทำการทบทวนหรือเรียนรู้ทักษะทางกีฬาต่างๆที่ดี ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

การเลียนแบบ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงการลอกเลียนแบบ หรือการปฏิบัติตามแบบอย่างที่มีต้นแบบ

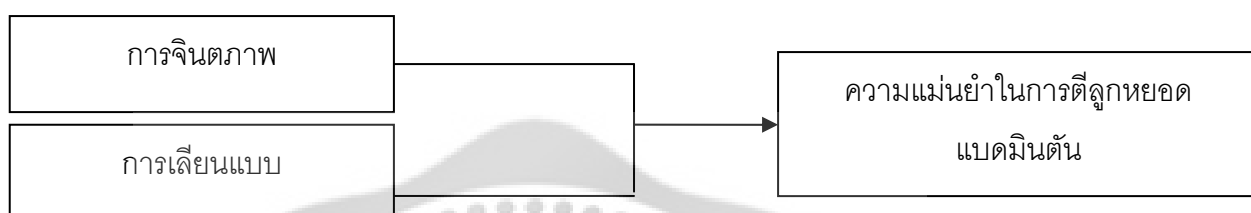
การตีลูกหยอด หมายถึง ลูกที่ตีได้ทั้งด้านมือและหลังมือ โดยลูกหยอดจะพุ่งย้อยข้ามตาข่ายและตกลงสู่พื้นสนามไม่เกินเส้นส่งลูกสั้นของสนามด้านตรงกันข้าม

ความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน หมายถึง ความสามารถในการควบคุม น้ำหนัก และทิศทางในการตีลูกหยอดข้ามตาข่ายลงไปยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำ

สมมุติฐานในการวิจัย

การเปรียบเทียบกลุ่มการฝึกจินตภาพและกลุ่มการเลียนแบบมีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันที่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในงานวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 กีฬาเบดมินตัน

- 1.1 ประวัติกีฬาเบดมินตันในประเทศไทย
- 1.2 ประโยชน์ของกีฬาเบดมินตัน
- 1.3 คุณสมบัติของผู้เล่นเบดมินตัน
- 1.4 ทักษะกีฬาเบดมินตัน
- 1.5 การตีลูกหยอดเบดมินตัน
 - 1.5.1 ความสำคัญของการตีลูกหยอดเบดมินตัน
 - 1.5.2 รูปแบบการตีลูกหยอดเบดมินตัน

ตอนที่ 2 การจินตภาพ

- 2.1 ความหมายการจินตภาพ (Imagery)
- 2.2 การสร้างจินตภาพ
- 2.3 รูปแบบการฝึกจินตภาพ
- 2.4 ความถี่ในการฝึกจินตภาพ
- 2.5 ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ
- 2.6 ผลของความสามารถในการจินตภาพกับการนำการจินตภาพไปใช้

ตอนที่ 3 การเลียนแบบ

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ตอนที่ 1 กีฬาแบดมินตัน

1.1 ประวัติกีฬาแบดมินตันในประเทศไทย

การเล่นแบดมินตันได้เข้ามาสู่ประเทศไทยในราวปี พ.ศ. 2456 โดยเริ่มเล่นกีฬาแบดมินตันแบบมีตาข่าย โดยพระยานิพัทธ์กุลพงษ์ เป็นคนไทยคนแรกที่สร้างสนามแบดมินตันขึ้นที่บ้าน ซึ่งตั้งอยู่ริมคลองสมเด็จเจ้าพระยาธนบุรี แล้วนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายออกไป ส่วนมากเล่นกันตามบ้านผู้ที่มีตระกูล วังเจ้านาย และในราชสำนัก การเล่นแบดมินตันครั้งนั้น นิยมเล่นข้างละ 3 คน ประมาณปี พ.ศ. 2462 สโมสรกลาโหมได้เป็นผู้จัดแข่งขันแบดมินตันทั่วไปขึ้นเป็นครั้งแรก โดยจัดการแข่งขัน 3 ประเภทได้แก่ประเภทเดี่ยว ประเภทคู่ และประเภทสามคน ปรากฏว่าทีมแบดมินตันบางขวางนนทบุรี(โรงเรียนราชวิทยาลัยบางขวางนนทบุรี)ชนะเลิศทุกประเภท นอกจากนี้มีนักกีฬาแบดมินตันฝีมือดีเดินทางไปแข่งขันยังประเทศใกล้เคียงอยู่บ่อยๆ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530)

ต่อมาปี พ.ศ. 2493 หลวงธรรมานุวุฒิกรได้ริเริ่มก่อตั้งสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยร่วมกับ ฅนติ นิยมวานิช, ยง อุทิศกุล ฯลฯ พร้อมกับเชิญพระยาจินดารักษ์ขึ้นเป็นนายกสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยเป็นคนแรกและเป็นจุดเริ่มต้นของกีฬาแบดมินตันของประเทศไทยที่จะเข้าสู่การแบดมินตันโลก ในปี พ.ศ. 2494 สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยก็ได้เข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์แบดมินตันนานาชาติด้วยต่อมาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงกีฬาแบดมินตันเป็นประจำและทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ของสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยซึ่งได้มีการเปลี่ยนชื่อเป็นสมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ในเวลาต่อมานักกีฬาแบดมินตันที่มีฝีมือดีอยู่มากและ จากการที่ได้เข้าแข่งขันในรายการต่างๆของโลกได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยเป็นอย่างมาก ทั้งโรเบิร์ต ฌูเบอร์ต์ ออลอิงแลนด์ รวมไปถึงกีฬาโอลิมปิก ซึ่งวงการแบดมินตัน ถือว่าเป็นการแข่งขันชิงชนะเลิศระดับโลก

ปัจจุบันกีฬาแบดมินตันในประเทศไทยเป็นที่นิยมกันมาก เล่นกันได้ทุกเพศทุกวัยมีการส่งเสริมกีฬาแบดมินตันในโรงเรียนและในระดับอุดมศึกษา สำหรับการเรียนการสอนมีสนามแบดมินตันอยู่ทั่วประเทศมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานซึ่งผลิตได้เองมีการอบรมฝึกสอนกีฬาแบดมินตัน โดยองค์กรที่มีมาตรฐาน มีผู้ฝึกสอนทั้งในประเทศและต่างประเทศที่ทำงานเต็มเวลา มีกรรมการผู้ตัดสินที่เป็นมาตรฐาน มีรายการแข่งขันภายในประเทศที่จัดขึ้นในแต่ละปีไม่น้อยกว่า 20 รายการ มีนักกีฬาที่มีความสามารถติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลก ไม่ว่าจะเป็นอดีตมืออันดับ 4 ของโลก ประเภทชายเดี่ยว บุญศักดิ์ พลสนะ หรือ มืออันดับที่ 10 ในปัจจุบันอย่าง รัชนก อินทนนท์ รวมไปถึงนักกีฬาแบดมินตันคู่ผสมมืออันดับ 6 สุดเขต ประภากรมล กับ สราลีย์ พุ่มทองคำ ทำให้เยาวชน

หันมาเล่นกีฬาแบดมินตันกันมากขึ้น นอกจากจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว ยังสามารถพัฒนาไปสู่นักกีฬาอาชีพ ตลอดจนก้าวขึ้นไปเป็นตัวแทนระดับชาติได้ในอนาคต

1.2 ประโยชน์ของกีฬาแบดมินตัน

แบดมินตันก็เช่นเดียวกับกีฬาชนิดอื่นๆ ที่มีประโยชน์มากสำหรับผู้เล่น ซึ่งสามารถสรุปได้เป็นข้อๆ ดังนี้ ไพวัลย์ ตัณลาพุม(2549)

1. ทำให้มีพละนาถัยสมบรูณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ทำให้มีสายตาและการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วว่องไว
3. ทำให้เป็นผู้ที่มีการคาดการณ์ล่วงหน้าได้
4. ทำให้เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วทันเวลา
5. ทำให้รู้จักแบ่งหน้าที่และรักษาหน้าที่ มีการร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี
6. สามารถเข้ากับคนอื่นได้ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
7. ทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักให้อภัย
8. ทำให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

1.3 คุณสมบัติของผู้เล่นแบดมินตัน

แบดมินตันเป็นกีฬาที่ต้องใช้ความอดทน อดกลั้นทั้งกำลังกายและกำลังใจ นอกจากผู้เล่นจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีเลิศแล้วควรต้องมีคุณสมบัติต่างๆต่อไปนี้ ไพวัลย์ ตัณลาพุม (2549)

1. มีความสนใจอย่างแรงกล้า
2. มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และหาวิธีการเล่นใหม่ๆ อยู่เสมอ
3. มีความต้องการให้ตัวเองมีความสามารถเพิ่มขึ้น
4. มีสายตาปกติและสามารถเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว
5. มีร่างกายอ่อนตัวดี ยืดหยุ่นได้ดี
6. สามารถใช้มือและเท้าให้เกิดให้สัมพันธ์กันได้ดี
7. มีความเข้าใจในการเล่นอย่างแจ่มแจ้ง
8. มีร่างกายสมบรูณ์ จิตใจผ่องใส และมีพลังจิตที่เข้มแข็ง
9. มีระเบียบวินัยที่ดี และมีความรับผิดชอบสูง
10. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนอย่างเคร่งครัด

1.4 ทักษะกีฬาแบดมินตัน

ลักษณะการตีลูกในกีฬาแบดมินตัน

ลักษณะการตีลูกในกีฬาแบดมินตันแบ่งออกเป็น 4 จำพวกใหญ่ ๆ คือ

1. ลูกโยน (Lob or Clear)
2. ลูกตบ (Smash)
3. ลูกดาด (Drive)
4. ลูกหยอด (Drop)

ลักษณะการตีลูกในกีฬาแบดมินตัน แต่ละจำพวกของการตีลูกที่กล่าวมานี้ จะมีวิธีการตี การวางเท้าฟุตเวิร์ค กับจังหวะการตีลูกที่แตกต่างกัน ผู้เล่นที่ชำนาญแล้ว จะสามารถตีและบังคับ ลูก 4 จำพวกนี้ให้ข้ามตาข่ายไปด้วยความหลากหลาย อาจจะมีแตกต่างกันในรูปแบบต่าง ๆ อาทิเช่น วิถี ความเร็ว ความยาว ความกว้าง ความสูง ความลึก การฉีกมุม ความหนัก แรง เบา ความเฉียบคม ถ้าทำอย่างนี้ได้และสามารถนำเอาความหลากหลายไปใช้ในสถานการณ์ที่ถูกต้อง นั่นคือศิลปะสุดยอดของการเล่นกีฬาแบดมินตันที่จะยังผลให้ผลให้ผู้เล่นมีสไตล์หลากหลายของการตีลูก ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งคิดไม่ถึง เดาไม่ออกว่าเราจะส่งลูกข้ามไปในลักษณะใด แต่ละลูกที่ข้ามไปนั้น ล้วนแต่แฝงไปด้วยอัตราส่วนแห่งการหลอกล่อ แฝงอยู่ในตัวอย่างมีประสิทธิภาพ สร้างแบบฉบับเกมการเล่นแบดมินตันของตนเองให้เข้มแข็ง มีสไตล์การเล่นเชิงรุก ดุดัน ยากแก่การพ่ายแพ้

การตีลูกหยอดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะนอกจากที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์ที่ตกเป็นฝ่ายรับ ยังสามารถเปลี่ยนเป็นฝ่ายรุกได้อีกด้วย เช่น หากพบกับคู่แข่งที่เคลื่อนไหวได้ช้าหรือมี ประสิทธิภาพในการเล่นแข่งขันน้อยลูกหยอดจะเป็นการรุกที่ดี ในทางกลับกัน หากคู่แข่งมีความสามารถดีและมีประสิทธิภาพสูงในการเล่นแข่งขัน ลูกหยอดจะเป็นลูกที่ใช้เปิดทาง สำหรับการโจมตีด้วยลูกตบต่อไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพและความสามารถของคู่แข่งรวมไปถึง สถานการณ์ที่เหมาะสมในการเล่นแข่งขันอีกด้วย

1.5 การตีลูกหยอด (Drop)

ความหมายของลูกหยอด

ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2549) ได้ให้ความหมายของลูกหยอดว่า คือลูกที่ตีจากส่วนต่างๆของ สนามให้ลูกพุ่งย้อยข้ามตาข่ายและตกลงสู่พื้นสนามด้านตรงกันข้าม โดยไม่เกินเส้นส่งลูกสั้น จะตี ลูกหยอดด้วยลูกหน้ามือก็ได้หรือตีจากลูกโด่งเหนือศีรษะก็ได้ ลูกหยอดเป็นลูกที่ทำให้คู่แข่งล้ม ทั้งพื้นที่ส่วนหลังของสนามเพื่อเข้ามาตีลูกหน้าตาข่าย

เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530) ได้ให้ความหมายของลูกหยอดว่า ลูกหยอด คือ ลูกที่ดีจากส่วนต่างๆ และตกลงพื้นสนามโดยไม่เกินเส้นส่งลูกสั้นของสนามตรงกันข้าม ลูกหยอดที่ดีทั้งลูกหน้ามือและหลังมือตีได้ทั้งลูกเหนือศีรษะ และลูกงัดได้มือเป็นลูกที่ให้สำหรับตีคู่ต่อสู้ละทิ้งส่วนหลังของสนามเพื่อเข้ามาตีลูกหน้าตาข่าย

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าลูกหยอด คือ ลูกที่ดีทั้งหน้ามือและด้านหลังมือทั้งลูกโด่งเหนือศีรษะ และลูกที่ดีจากระดับต่ำกว่าตาข่ายเพื่อบีบให้คู่ต่อสู้ละทิ้งพื้นที่ในสนามด้านหลังเข้ามาบริเวณหน้าตาข่ายโดยลูกหยอดจะพุ่งย่อยข้ามตาข่ายและตกลงสู่พื้นสนามไม่เกินเส้นส่งลูกสั้นของสนามด้านตรงกันข้าม ซึ่งหากผู้เล่นฝึกฝนการหยอดจนเกิดความชำนาญก็จะเสริมเกมการเล่นในเชิงรุกให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.5.1 ความสำคัญของลูกหยอด

วีระ วิเศษสมิต (2531) ได้กล่าวถึงความสำคัญของลูกหยอดว่า ลูกหยอดเป็นได้ทั้งลูกทำแต้มและแก้สถานการณ์สามารถตัดกำลังคู่ต่อสู้ได้มากโดยอาศัยการหยอดโยกไปซ้ายหรือขวา ขึ้นอยู่กับทิศทางและโอกาส แต่ขณะที่ทำการหยอดนั้นไม่ควรรีบถอยหลังมาเร็วนัก เพราะคู่ต่อสู้อาจหยอดกลับคืนมาได้ หลักของการเล่นลูกหยอดมีดังนี้

ขณะที่ทำการหยอดนั้นควรพิจารณาคุณลักษณะของลูกที่มาเสียก่อน ลูกหยอดที่ดีนั้นควรให้เจียดตาข่ายมากที่สุด และพยายามหยอดเมื่อลูกอยู่สูงสุดของตาข่าย ในการหยอดมีทั้งหน้ามือและหลังมือ เคลื่อนตัวเข้าหาลูกโดยอาศัยการเคลื่อนที่ ถ้าเป็นหน้ามือ คือทางด้านหน้าหรือทางขวา จับไม่แรกเกิดลักษณะเดียวกับการตีหน้ามือ แขนตึงใช้การตัวปลายไม้ไปที่ลูกด้วยข้อมือเบาๆ ถ้าลูกมาทางซ้ายมือเราอาจทำการหยอดโดยการใช้น้ำมือ ดังนั้นการจับไม้เช่นเดียวกับการตีลูกหน้ามือเคลื่อนตัวเข้าหาลูกแขนตึงให้ข้อมือปลายไม้ขึ้นเบาๆ ในการหยอดนั้นเราต้องทำการหยอดได้หลายทิศทางอาจไปได้ทางตรงทางโค้งทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโอกาสและทิศทางของฝ่ายตรงกันข้ามซึ่งบุคคลที่สามารถเล่นลูกหยอดได้ชำนาญแล้วสามารถใช้ลูกหยอดเป็นลูกไม้หรือลูกเล่นได้เหมือนกัน

ธนรัตน์ หงส์เจริญ (2537) กล่าวถึงความสำคัญของลูกหยอดว่า ลูกหยอดถือว่าเป็นลูกพื้นฐานหลักที่สำคัญในเกมแบดมินตันทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ ลูกหยอดเป็นลูกที่ผู้เล่นสามารถตีได้ทั้งด้านหน้ามือและด้านหลังมือจากระดับที่ต่ำกว่าตาข่าย ด้วยการตีลูกชนไกให้ย่อยข้ามไปตกที่บริเวณด้านหน้าของคู่แข่ง ลักษณะของลูกหยอดจะมีวิถีช้าและต้องใช้ความประณีตในการตีมากกว่าความรุนแรง ทำให้หลายคนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นลูกที่ไม่สำคัญ ซึ่งที่แท้จริงแล้วลูกหยอดที่ดีเป็นลูกที่อันตรายหากนำไปใช้ได้เหมาะสมกับสถานการณ์

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ทำให้ได้ทราบถึงความสำคัญของลูกหยอดว่า นอกจากจะเป็นลูกที่ใช้ในเกมรับแล้วยังสามารถเปลี่ยนเป็นเกมรุกได้อีกด้วย โดยเป็นการบังคับให้คู่แข่งต้องเคลื่อนที่ออกจากจุดศูนย์กลางทำให้เกิดโอกาสในการคะแนน ถ้ามีการตีลูกหยอดกลับไปได้นั้นคู่แข่งจะถูกล็อกให้ตีลูกได้กลับมาด้วยความยากลำบากอีกด้วย โดยวิธีการตีลูกหยอดมีดังนี้

1.5.2 รูปแบบการตีลูกหยอดแบดมินตัน

รูปแบบการตีลูกหยอดแบดมินตันมีวิธีการดังนี้คือ

1.5.2.1 การตีลูกหยอดหน้าตาข่าย ลักษณะลูกหยอดหน้าตาข่ายเป็นลูกที่มีระยะทางการวิ่งของลูกชนไก่สั้นที่สุด และผู้ที่ตีลูกหยอดหน้าตาข่ายควรที่จะตีลูกชนไก่ในระดับสูงใกล้กับตาข่ายให้มากที่สุด และผู้เล่นต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกใช้การก้าวเท้าและยืดลำตัวจะทำให้ลูกข้ามไปยังฝ่ายคู่ต่อสู้ได้ง่ายยิ่งขึ้น การตีลูกหยอดไม่ต้องใช้แรงโหมเหมือนกันลูกอื่นๆ แรงที่ใช้จากการตีส่วนใหญ่จะมาจากการตวัดของข้อมือ การตีลูกหยอดหน้าตาข่ายแบ่งออกเป็นดังนี้ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล (2530)

1. การตีลูกหยอดหน้ามือหน้าตาข่าย



ภาพประกอบ 1 การตีลูกหยอดหน้ามือ

ที่มา <http://hilight.kapook.com/view/76997>

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูกโดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวาออกไปยังลูกน้ำหนักตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการทรงตัวไว้อย่าให้ถลอกจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น

วิธีตี หายหน้าไม้แรกเกิดขึ้น สะบัดข้อมือให้หน้าไม้แรกเกิดกระทบลูกเพียงเบาๆ เพียงเพื่อให้ลูกลอยเจียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วลอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

2. การตีลูกหยอดหลังมือ



ภาพประกอบ 2 การตีลูกหยอดหลังมือ

ที่มา <http://www.thaibadminton.com>

ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า1 ก้าวเหยียดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย

วิธีตี สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แรกเกิดกระทบลูกโดยกระดกขึ้นทางด้านหลังมือลูกหยอดหน้าตาข่ายนี้ผู้เล่นจะยืนหน้าตาข่ายระหว่างเส้นส่งลูกกับตาข่าย จังหวะการเล่นลูกจะต้องรวดเร็ว ก้าวเท้ายาว เท้าขวาก้าวก่อนเสมอ แรงมาจากการกระดกข้อมือบังคับลูกชนไกให้ข้ามตาข่ายในวิถีทางตรง และย้อยตกลงชิดตาข่ายในแดนคู่ต่อสู้

ตอนที่ 2 การจินตภาพ

สุพิตร สมานิต (2546) กล่าวถึง องค์ประกอบสำคัญของนักกีฬาในการแสดงความสามารถทางกีฬาสูงสุดของนักกีฬามี 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ

2. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นดัชนีชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาให้ได้มากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เป็นดัชนีชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว ที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าวได้แก่ การฝึกจิตภาพ การฝึกการลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น(การกีฬาแห่งประเทศไทย.2536)

ในอดีตที่ผ่านมา มีนักกีฬาที่มีชื่อเสียงระดับโลกหลายคนใช้จินตภาพในการแข่งขันดังกล่าวของ แจ็ค วินเบิร์ก (Weinberg and Gould, 2003) ที่ว่า “ในแต่ละครั้งก่อนที่เขาจะตีนั้น เขาจะเห็นภาพของจุดเป้าหมายที่เขาต้องการจะตีให้ลูกตก หลังจากนั้นเขาจะเห็นลูกลอยไปอย่างสวยงามในทิศทางละวิถีที่เขาต้องการ และหลังจากนั้นเขาจะรู้สึกถึงการสวิงในวงสวิงกอล์ฟของเขา” นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของนักกีฬาระดับโลกที่ใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกอล์ฟ ยังทำให้เห็นถึงความสำคัญและเทคนิคที่นักกีฬาระดับโลกเลือกใช้ทักษะการจินตภาพอีกด้วย

2.1 ความหมายการจินตภาพ (Imagery)

นักกีฬาได้ใช้การฝึกซ้อมทักษะกีฬาภายในใจหรือการจินตภาพเป็นระยะเวลาหลายปีมาแล้ว แต่เพิ่งจะมีการศึกษาถึงผลของการฝึกการจินตภาพว่ามีผลต่อการแสดงความสามารถเมื่อประมาณยี่สิบปีที่ผ่านมา มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงว่านักกีฬาและนักออกกำลังกายไม่เพียงแต่ใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกาย ยังใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน รื่นรมย์ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอีกด้วย (Weinberg and Gould, 2007)

การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ทางด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้สัมผัส การได้ปฏิบัติ ซึ่งได้จากการที่รับรู้ประสบการณ์มาก่อน การจินตภาพเป็นภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆของร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทางที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอย่างมีขั้นตอนและแสดงทักษะกีฬาและแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือการเสียใจเมื่อพ่ายแพ้ เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย.2535)

(Morris; et al. 2005) กล่าวว่า การจินตภาพ คือกิจกรรมทางจิตใจซึ่งทำให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรม เป็นที่เข้าใจว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ภาพวัตถุที่อยู่นิ่งแต่หมายถึงภาพการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงสภาพด้วย การจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่การรวมภาพวัตถุ หรือแม้แต่การรับรู้ที่ดีที่ผ่านมา แต่การจินตภาพ รวมถึงเหตุการณ์ที่ยังทำไม่เสร็จสิ้น การจินตภาพทำให้คนสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตได้

(Simons. 2000) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการรับรู้และการกระทำ คล้ายกับระบบความจำจำนวนมากที่จับคู่ข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อมและทักษะกลไกภาพเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความคิดและอารมณ์ และการจินตภาพยังสามารถจำลองการตอบสนองที่เหนือกว่าธรรมดาได้ การจินตภาพสามารถสร้างและอนุญาตให้ผู้จินตภาพสามารถพบประสบการณ์ที่ไม่เคยพบในความสามารถจริงในจิตใจได้

(Weinberg and Gould. 2007) กล่าวว่า การจินตภาพ คือ การรวมตัวกันของกลุ่มท่าที่คล้ายกับประสบการณ์จริงแต่ประสบการณ์ทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตใจ

2.2 การสร้างการจินตภาพ

การจินตภาพมี 2 แบบ (Weinberg and Gould. 2007) ประกอบไปด้วย

1. การจินตภาพภายใน เป็นการจินตภาพทักษะจากมุมมองของผู้จินตภาพ คล้ายกับว่ามีกล้องวิดีโอ ตั้งอยู่ในศีรษะของเรา เราจะได้เห็นภาพเฉพาะส่วนที่เราจะเห็นได้จริงด้วยสายตาของเรา การจินตภาพชนิดนี้ผู้จินตภาพจะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหว
2. การจินตภาพภายนอก เป็นการจินตภาพจากมุมมองของผู้อื่นหรือผู้ที่สังเกตการณ์ คล้ายกับว่าคุณกำลังดูตัวเองอยู่ในหนัง ผู้จินตภาพจะเห็นภาพรวมทั้งหมดของเหตุการณ์รวมถึงตนเองด้วย การจินตภาพชนิดนี้จะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวน้อยกว่าการจินตภาพภายใน

การจินตภาพอย่างมีกระบวนการคือ การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองอย่างชัดเจน ควบคุมได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อทักษะทางกายสูงสุด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (มงคล จำนงเนียร. 2536 ; และ Harris and Harris. 1984)

แบบฝึกหัดที่ 1 ฝึกผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

2. สร้างภาพในใจของสถานที่ๆตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด น้ำตก หรือ สถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพจุดสีแดงในใจให้เคลื่อนที่เข้าหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนไหวของสีแดง ให้ไกลสายตาอย่างช้า ๆ จนหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีที่ชัดเจน และเป็นการรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นรส

1. สร้างภาพในใจของตนเอง เช่น มะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของลูกมะนาว

2. สร้างภาพในใจของตนเอง ดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นมะนาว

3. สร้างภาพในใจตนเองขณะกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตูหน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะที่ต้องการพัฒนา

2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงจึงหลังจากปฏิบัติในข้อที่ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การส่งลูกเทนนิสฝึกโดยการสร้าง

ภาพเคลื่อนไหวในใจและรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของการส่งลูกทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมาย
วิถีทางของลูกลอยไปและกลับ จากเป้าหมายกับจุดส่งลูกและส่งลูกโดยรับรู้ความรู้สึกใน
ขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหว
ในใจของตนเอง กำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว่ายน้ำไปและกลับตัวที่ขอบสระ ตาม
ระยะทางการแข่งขัน สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำๆ รับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลัง
แสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพเป็นครูหรือผู้ที่มีสมรรถนะ
กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้องแทน

2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจรจัดเจน และถ้ามีโอกาสสมควร
ปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกรายการเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกทางกายและจิตใจ

2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกและแข่งขัน

3. บันทึกการพัฒนากายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี

นอกจากนี้การฝึกจินตภาพประกอบไปด้วย

1. การนึกภาพ (Visual Image) เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการจินตภาพ โดยสามารถ
มองเห็นได้เหมือนภาพจริงและสามารถเปรียบเทียบได้จากภาพจริง การเกิดจินตภาพยากที่จะ
เกิดขึ้นได้หากขาดการนึกภาพ

2. การตอบสนองของร่างกาย (Somatic Response) เมื่อมีการเกิดจินตภาพจะทำให้เกิด
การรับรู้ทางจิต และสามารถมีผลต่อประสาทการรับรู้ทั้งการได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการ
เคลื่อนไหว รวมไปถึงการดีใจและการเสียใจ

3. การสื่อความหมาย (Meaning) การสร้างภาพที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดมิติ 3 อย่าง คือ
การมองเห็น การตอบสนองต่อร่างกาย และการสื่อความหมาย เมื่อการสร้างภาพ และการ
มองเห็นภาพชัดเจน

4. ความชัดเจนและความสมบูรณ์ในการสร้างภาพ (Clarity and Completeness of
Image) การสร้างภาพโดยทั่วไป จะขาดความชัดเจนและความมั่นคงของภาพในระหว่างการฝึก

ปฏิบัติซึ่งสามารถทำให้ภาพชัดเจนได้โดยการนึกภาพที่อยู่ใกล้เคียง โดยเริ่มจากส่วนสุดท้ายแล้ว ย่อยกลับมาสู่ภาพเริ่มต้น

5. ความสามารถในการควบคุม (Control ability) เป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติประกอบ ด้วยการเคลื่อนย้ายภาพและการสร้างภาพขึ้นมาใหม่การควบคุมภาพที่ดีนั้นจะสามารถเพิ่ม รายละเอียดต่าง ๆ ทั้งความลึกและการขยายของภาพ

6. การมองอย่างพิจารณา (Scanning) เป็นการจับเอารายละเอียดที่สำคัญของภาพนั้น ออกมา แล้วนำมาวิเคราะห์ และสื่อความหมายจากรูปลักษณะของภาพ

7. การฝึกปฏิบัติซ้ำ (Principle Of Repetition) โดยปกติแล้วการจินตภาพ สามารถสร้าง ขึ้นมาใหม่ได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่จะมีความยากในการสร้างภาพซ้ำ อาจทำได้โดยการสังเกตภาพที่ แตกต่างกันแล้วนำมาเปรียบเทียบกัน

8. การยอมรับ (Acceptance) ไม่มีเจตคติใด ๆ ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นจินตภาพที่เหมาะสม การที่จะยอมรับกับเจตคติใด ๆ เป็นจินตภาพนั้นต้องพิจารณาและเปรียบเทียบกับเจตคติอื่น ๆ

9. การจัดร่างกาย (Body Position) จะต้องทำให้ร่างกายสบาย และมีสมาธิมากที่สุดเพื่อ ให้เกิดจินตภาพได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน ซึ่งมีความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทุกคนสามารถเลือกที่จะปฏิบัติในท่าใดท่าหนึ่งก็ได้

2.3 รูปแบบในการฝึกจินตภาพ

ในการเกิดการจินตภาพนั้นประกอบด้วย

1. ลำดับขั้นการจินตภาพ (A)

ขั้นที่ 1 การสร้างภาพอาจจะเป็นคน สิ่งของหรือ เหตุการณ์

ขั้นที่ 2 การตอบสนองทางกาย จะส่งผลต่อการกระทบกับประสาทสัมผัสทั้งการ ได้ยิน ได้กลิ่น การรับรู้ การมองเห็น

ขั้นที่ 3 การสื่อความหมาย

2. ความสามารถของบุคคลในการสร้างภาพ (B)

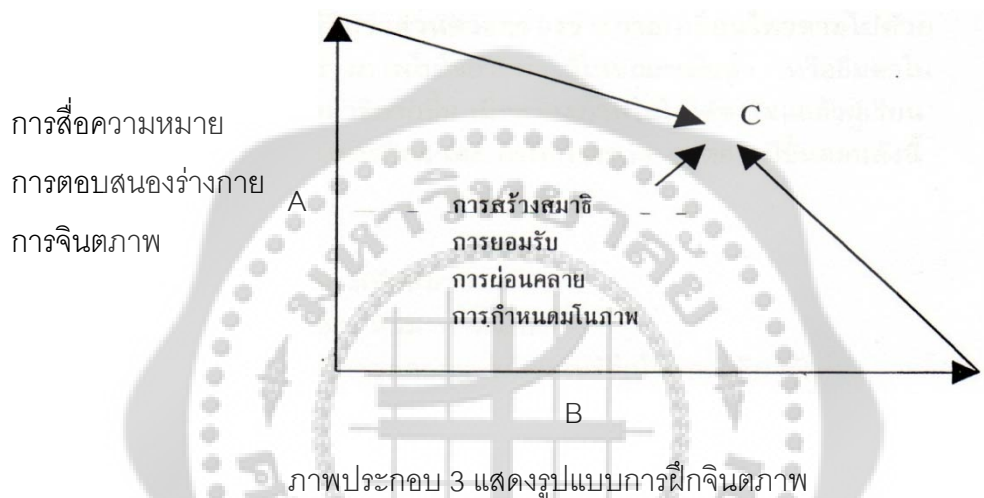
กลุ่มที่ 1 (Superficial Level) คนกลุ่มนี้จะพยายามนึกภาพให้ออกมาสมบูรณ์ แต่ ไม่สามารถทำได้โดยภาพที่เห็นจะเป็นภาพที่ไม่มีสี รายละเอียดไม่ชัดเจน

กลุ่มที่ 2 (Covert) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้เหมือนและใกล้เคียงความจริง แต่ไม่สามารถสร้างโครงร่างของภาพได้

กลุ่มที่ 3 (Intevative) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้สมบูรณ์ทั้งโครงร่าง และรายละเอียด อีกทั้งสามารถสื่อความหมายและสามารถสร้างจินตภาพได้

3. องค์ประกอบในการสร้างภาพ (C)

องค์ประกอบที่จำเป็นในการสร้างภาพจินตนาการเป็นการกำหนดมโนภาพ ที่จะสร้างโดยการสร้างแนวความคิดที่ต้องการที่จะสร้างโดยการวางแนวคิดตามที่ต้องการ หลังจากนั้น เป็นการผ่อนคลายทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างจินตภาพ(Bagley and Hess.1984) ดังภาพต่อไปนี้



ที่มา (Bagley and Hess.1984)

2.4 ความถี่ในการฝึกจินตภาพ

การกำหนดความถี่ในการฝึกจินตภาพต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายด้านเช่น ระดับชั้นเรียน ขนาดของชั้นเรียน แต่มีข้อเสนอแนะบางประการในการฝึกดังนี้

1. อธิบายนำร่องให้นักเรียนทราบเป็นแบบอย่างในการฝึกสร้างมโนภาพ
2. บอกลำดับขั้นตอนในการฝึกจินตภาพ
3. ใช้การจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย โดยการปฏิบัติก่อนนำเข้าสู่บทเรียน ลองสังเกต

ปฏิกิริยาตอบสนองของนักเรียน

4. ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึก ควรฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เช่น วันจันทร์ และเย็นวันพุธ หรืออาจเลือกเวลาเองให้เหมาะสม

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนให้ได้รับการปรึกษา หรือแนะนำการฝึก

2.5 ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบความสำเร็จ

(Weinberg and Gould. 2007) กล่าวว่า การจินตภาพเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิตใจชนิดอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยการฝึกซ้อม ในขณะที่นักกีฬาบางคนมีความสามารถในการจินตภาพที่ดี แต่นักกีฬาบางคนกลับไม่สามารถจินตภาพให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ปัจจัยที่มีผลต่อการจินตภาพให้ประสบความสำเร็จมี 2 ปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

2.5.1 ความชัดเจน

ผู้ที่มีความสามารถในการจินตภาพที่ดีจะใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการจินตภาพ เหตุการณ์ที่เสมือนจริงให้เกิดขึ้นในจิตใจได้ การจินตภาพที่ดีมีความจำเป็นที่จะต้องให้ภาพที่เกิดขึ้นในจิตเจ้านั้นเหมือนเหตุการณ์จริงมากที่สุด ผู้จินตภาพบางคน จินตภาพถึงสิ่งแวดล้อม สนามแข่งขัน ผู้ชม อารมณ์ความรู้สึก ความเครียด ความโกรธ สมาธิ ในการแข่งขัน เหตุการณ์และความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้การจินตภาพเหมือนจริงมากที่สุด แต่ถ้าผู้จินตภาพไม่สามารถที่จะจินตภาพได้อย่างชัดเจน ให้ผู้จินตภาพเริ่มจินตภาพจากสิ่งที่คุ้นเคย ใกล้ตัว เช่น อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในห้องของตนเอง หลังจากนั้นค่อยเริ่มจินตภาพถึงสนามฝึกซ้อมที่เราซ้อมเป็นประจำ เป็นต้น

แบบการฝึกความชัดเจนในการจินตภาพ

ขั้นที่ 1. จินตภาพบ้าน (Imagining Home) ให้ผู้ฝึกจินตภาพถึงห้องนั่งเล่นภายในบ้านของตนเอง ลองนึกถึงรายละเอียดภายในห้อง รูปร่างลักษณะของอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เสียงที่คุณได้ยิน อุณหภูมิตอนนั้นเป็นอย่างไร มีการเคลื่อนไหวอะไรในอากาศหรือไม่ คุณได้กลิ่นอะไรหรือไม่ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการจินตภาพ

ขั้นที่ 2. จินตภาพการแสดงทักษะกีฬาที่ประสบความสำเร็จ (Imagining a Positive Performance of a Skill) เลือกทักษะกีฬาที่เราเล่นแล้วจินตภาพเห็นตนเองแสดงทักษะกีฬานั้นได้อย่างยอดเยี่ยม จินตภาพซ้ำๆภายในใจรับรู้ถึงความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่น นักเทนนิสเห็นตนเองยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม มองไปที่คู่ต่อสู้และเลือกพื้นที่ที่เราต้องการจะเสิร์ฟลูกเทนนิสไปลงให้เห็นและรู้สึกถึงการโยนลูกบอล การเคลื่อนไหวในการเสิร์ฟที่เราทำได้ดีและสมบูรณ์แบบ รู้สึกถึงการแอ่นตัวความรู้สึกที่หัวไหล่เมื่อยกแร็คเกิดขึ้นเหนือศีรษะรู้สึกถึงการถ่วงน้ำหนักมาข้างหน้า และรู้สึกว่าแร็คเกิดสัมผัสกับบอลที่ความสูงและมุมที่พอดี รู้สึกถึงการสะบัดของข้อมือเห็นและรู้สึกถึงการถ่วงน้ำหนักตัวที่สมบูรณ์ ลูกเทนนิสไปตกลงตรงจุดที่เราต้องการพอดี

ขั้นที่ 3. จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถ (Imagining a Positive Performance) ให้จินตภาพเปรียบเทียบระหว่างคุณเป็นอย่างไร เวลาที่เล่นได้ดีกับคุณเป็นอย่างไร เวลาที่เล่นไม่ดี พยายามจินตภาพให้ชัดเจนที่สุดเมื่อคุณเล่นดีว่าคุณเป็นอย่างไร การใช้วิธีนี้จะช่วยให้คุณจะได้ภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น หลังจากนั้นให้จินตภาพถึงเสียงที่คุณได้ยินเวลาคุณเล่นดี คุณพูดอะไรกับตัวเอง และคุณพูดอย่างไร คุณทำอะไรภายในใจเมื่อเจอสถานการณ์ที่เลวร้าย สุดท้ายให้จินตภาพถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อคุณเล่นดี มือและเท้ารู้สึกอย่างไร รู้สึกถึงความรวดเร็ว ความว่องไวหรือไม่ กล้ามเนื้อผ่อนคลายขนาดไหน ให้สนใจอยู่กับความรู้สึกในขณะที่เล่นได้ดี

2.5.2 การควบคุมภาพ

ผู้ที่มีความสามารถในการจินตภาพที่ดี นอกจากจะต้องมีความสามารถในการจินตภาพให้เหมือนจริงมากที่สุดแล้ว ยังมีอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ นั่นก็คือการควบคุมภาพ ความสามารถในการควบคุมภาพในภาวะที่มีความกดดันหรือในภาวะที่มีแรงกระตุ้นมากเกินไปที่จะสามารถควบคุมภาพได้ เช่น การเห็นภาพที่ไม่ต้องการหรือจำกัดภาพที่ไม่ต้องการแบบฝึกหัดในการควบคุมภาพ

การควบคุมการจินตภาพให้เป็นไปตามที่ผู้จินตภาพต้องการเป็นปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ การฝึกควบคุมการจินตภาพมีขั้นตอนในหารฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1. ควบคุมการแสดงความสามารถ (Controlling Performance) จินตภาพถึงทักษะที่คุณเคยทำผิดพลาดในอดีตแล้วเห็นตนเองสามารถจัดการกับข้อผิดพลาดนั้นได้ เช่น นักบาสเก็ตบอล จินตภาพเห็นตนเองกำลังจะยิงจุดโทษ 2 ลูก ในช่วงสุดท้ายของการแข่งขันโดยที่ทีมกำลังตามอยู่ 1 คะแนน และเห็นตนเองรู้สึกเยือกเย็น ควบคุมสถานการณ์ได้ และยิงจุดโทษลงทั้ง 2 ลูก

ขั้นที่ 2. ควบคุมการแสดงความสามารถต่อคู่ต่อสู้ที่มีความสามารถสูง (Controlling Performance Against a tough Opponent) จินตภาพถึงคู่ต่อสู้ที่เคยสร้างความลำบากให้กับเราในการต่อสู้แล้วในเราจินตภาพแผนการที่จัดการกับคู่ต่อสู้คนนั้น ๆ

ขั้นที่ 3. ควบคุมอารมณ์ (Controlling Emotions) จินตภาพตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียด สถานการณ์ที่กำลังโมโห โกรธ เสียสมาธิ เสียความมั่นใจ หลังจากนั้นให้ใช้วิธีการควบคุมความวิตกกังวลมาจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2.6 ผลของความสามารถในการจินตภาพกับการนำการจินตภาพไปใช้

มีหลักฐานจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาที่มีหลักฐานซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้านใหญ่ๆด้วยกัน คือรายงานต่างๆ กรณีตัวอย่าง และการทดลองทางวิทยาศาสตร์ หลักฐานทั้งสามด้านบ่งชี้ว่าการจินตภาพสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย (Weinberg and Gould. 2007) โดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มสมาธิ (Improve Concentration) โดยการสร้างภาพว่าต้องการทำอะไรและตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร การจินตภาพสามารถป้องกันไม่ให้จิตใจเกิดภาวะสงสัย เราสามารถจินตภาพเห็นถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้เกิดการเสียสมาธิหลังจากนั้นก็ให้จินตภาพเห็นตัวเองสามารถรวบรวมสมาธิกลับมาได้ ยิ่งไปกว่านั้นการจินตภาพยังทำให้การตัดสินใจเร็วขึ้นรวมทั้งพัฒนากลยุทธ์ในการแข่งขัน
2. สร้างแรงจูงใจ (Enhance Motivation) การจินตภาพช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้จินตภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกายที่ต้องมีการทำแบบเดิมซ้ำ ๆ และการออกกำลังกายที่มีท่วงท่าเดียวไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ห้องเรียนเต้นแอโรบิก และการนั่งก้มแตะ เป็นต้น ในด้านกีฬาการที่จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จเช่นเห็นตนเองได้รับเหรียญรางวัลก็ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการแสดงความสามารถ
3. สร้างความเชื่อมั่น (Build Confidence) การจินตภาพสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้จินตภาพได้เพราะว่าถ้าผู้จินตภาพเห็นภาพตัวเองแสดงความสามารถได้ดีและรู้สึกตื่นเต้นกับความสามารถของตนเองก็จะทำให้มีความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป
4. ควบคุมอารมณ์ (Control Emotional Responses) การจินตภาพสามารถเพิ่มแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีอาการเซื่องซึมเกินไปก่อนการแข่งขัน และลดแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีความตึงเครียดมากเกินไป ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม
5. เพิ่ม ฝึก และแก้ไข ทักษะกีฬา (Acquire, Practice, and Correct Sport Skill) การจินตภาพถึงการเพิ่ม ฝึก และแก้ไขทักษะกีฬาน่าจะเป็นข้อที่คนรู้จักและมีการใช้มากที่สุด นักกีฬาได้ซ้อมการพัตกอล์ฟ การเล่นมวยปล้ำ การพุ่งแหลน การซ้อมยิมนาสติกบนแท่นทรงตัว หรือการว่ายน้ำแบล็คสไตรค์ ทั้งหมดนี้ภายในใจ นักกีฬาสามารถจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในการแข่งขัน หรือการจินตภาพถึงการแสดงความสามารถที่ดีที่ได้เกิดขึ้นไปแล้ว นอกจากนี้การจินตภาพยังสามารถตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในรูปแบบการเคลื่อนไหวได้

6. เพิ่มและฝึกกลยุทธ์ (Acquire and Practice Strategy) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อการฝึกซ้อมและการเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ ได้ทั้งกลยุทธ์ส่วนบุคคลและทีม

7. เตรียมการแข่งขัน (Prepare for Competition) ช่วงเตรียมการแข่งขันในช่วงที่มีเกมมาใช้ในการจินตภาพบ่อยที่สุดเพื่อให้นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จะออกไปแสดงความสามารถสูงสุด โดยให้นักกีฬาจินตภาพถึงสนามที่จะแข่งหรือจินตภาพถึงการเตรียมการก่อนการแข่งขันเพื่อเพิ่มความสนใจและสมาธิ

8. จัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury) การจินตภาพช่วยให้นักกีฬารับมือกับความเจ็บปวดและอาการบาดเจ็บได้อีก ทั้งยังมีส่วนช่วยให้เวลาในการฟื้นฟูสภาพเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬารักษาระดับทักษะกีฬาให้คงอยู่ไว้ได้

9. แก้ไขปัญหา (Solve Problems) นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพในการหาปัญหาและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น นักกีฬายิมนาสติกที่มีปัญหาในการเล่นสามารถจินตภาพว่าตอนนี้นั่นเองกำลังเคลื่อนไหวอย่างไร และจินตภาพเห็นการเคลื่อนไหวในอดีตที่ประสบผลสำเร็จเพื่อนำมาแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน

ตอนที่ 3 การเลียนแบบ

ศาสตราจารย์แบนดูรา Bandura.(1969) แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดประเทศสหรัฐอเมริกา แบนดูรา มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก เพราะนอกจากจะสูญเสียเวลาแล้ว ยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และเนื่องจากคนเรานั้นใช้ชีวิตในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่แคบๆ ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ของสังคมจึงผ่านมาจากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยินและได้เห็นโดยไม่มีประสบการณ์ตรงมาเกี่ยวข้อง คนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของสังคมโดยการผ่านทางสื่อแทบทั้งสิ้น แบนดูราได้สรุปหน้าที่ตัวแบบออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1. ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีนี้เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบนั้นยังไม่เคยได้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต เช่น พฤติกรรมการพูดของเด็ก หรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการช่วยเหลือตนเอง เป็นต้น

2. ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาแล้วในอดีต ตัวแบบก็จะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าว

พยายามให้พัฒนาดีขึ้น เช่น การดูนักเทนนิสมือหนึ่งของโลกแข่งขันอาจจะทำให้อยากเป็นนักกีฬาที่เก่งบ้าง จึงจดจำวิธีการตีของนักกีฬาแล้วนำมาพัฒนาทักษะของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

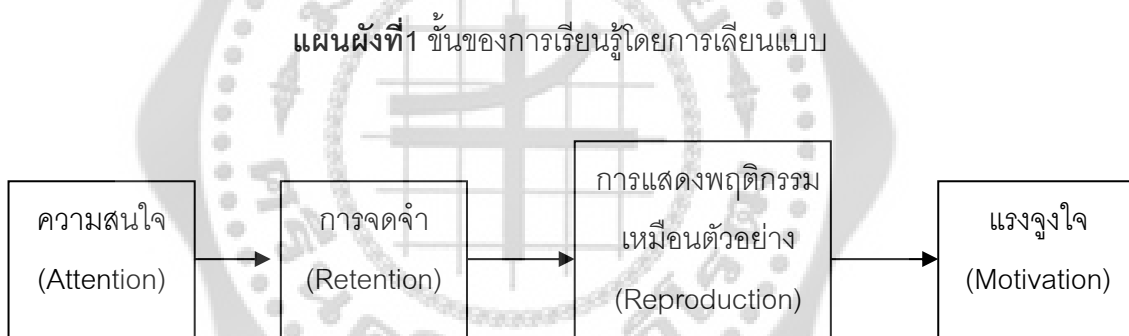
3. ทำหน้าที่ยังยั้งการเกิดพฤติกรรม ในกรณีนี้ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบนี้จะช่วยให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น เช่น การเห็นคนข้ามถนนในบริเวณที่ไม่ใช่ทางม้าลายหรือสะพานลอยแล้วถูกรถชนตาย ก็จะทำให้การยับยั้งไม่ให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวทำตาม เป็นต้น ตัวแบบ (Modeling) ตามแนวคิดของแบนดูรา แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ (Live Model) คือตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือ เป็นต้น

แบนดูรามีความคิดเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้สังเกตมีความสำคัญเท่าๆกัน แบนดูรากล่าวว่าคนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ การเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเรา ส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เราเห็นในโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิดคุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บจำไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะที่ยังสังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ดังนั้น การเรียนรู้ ของแบนดูรามักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นที่จะต้องมีการแสดงออก และแน่นอนการแสดงออกทางพฤติกรรมก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น การที่คนชอบตีเทนนิส ได้ดูการแข่งขันเทนนิส และสนใจท่าตีเทนนิสของนักเทนนิสที่แข่งขันพร้อมทั้งจำวิธีการตีในท่าทางต่างๆ เอาไว้ในความจำของตน ซึ่งกระบวนการเพียงแค่นี้ แบนดูราก็ถือว่าได้เกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้ว และเมื่อบุคคลนั้นมีโอกาสที่เหมาะสม เช่น ได้ไปตีเทนนิสกับเพื่อนของเขาก็อาจจะแสดงท่าทางการตีเทนนิสในลักษณะของนักเทนนิสที่เขาเคยดูก็ได้ นั่นเป็นการพิสูจน์ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ แบนดูรากล่าวว่า การเรียนรู้ทางปัญญาสังคมด้วยการเรียนรู้จากการสังเกตหรือการเลียนแบบมี 4

ขั้นตอนคือ ขั้นแรกเป็นขั้นให้ความสนใจ (Attention) ถ้าไม่มีขั้นตอนนี้การเรียนรู้จะไม่เกิดขึ้น เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนให้ความสนใจต่อตัวแบบ (Modeling) ความสามารถ ความมีชื่อเสียง และ คุณลักษณะเด่นของตัวแบบจะเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้เรียนสนใจ ขั้นที่ 2 เรียกว่าขั้นการจดจำ (Retention) เมื่อผู้เรียนสนใจพฤติกรรมของตัวแบบ จะบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ไว้ในระบบความจำของตนเอง ซึ่งมักจะจดจำไว้เป็นจินตภาพเกี่ยวกับขั้นตอนการแสดงพฤติกรรม ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติ (Reproduction) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนลองแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ ซึ่งจะส่งผลให้มีการ ตรวจสอบการเรียนรู้ที่ได้จดจำไว้ ขั้นที่ 4 ขั้นจูงใจ (Motivation) ขั้นตอนนี้เป็นขั้นแสดงผลของการกระทำ(Consequence) จากการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ ถ้าผลที่ตัวแบบเคยได้รับ (Vicarious Consequence) เป็นไปในทางบวก (Vicarious Reinforcement) ก็จะจูงใจให้ผู้เรียนอยากแสดง พฤติกรรมตามแบบ ถ้าเป็นไปในทางลบ (Vicarious Punishment) ผู้เรียนก็มักจะงดเว้นการแสดง พฤติกรรมนั้นๆอาจแสดงด้วยแผนผังดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 แผนผังขั้นของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ

ทีมา (Bandura.1977)

ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้ เป็นการรับสิ่งที่เป็นตัวแบบเข้ามาสู่ตัวบุคคล เช่น การดูตัวแบบ แสดงลักษณะท่าทางออกมาและเกิดความสนใจ จากนั้นมีกระบวนการคิดในลักษณะท่าทางที่ตัวแบบแสดงออกมาเกิดการจดจำลักษณะท่าทางต่างๆของตัวแบบในตัวบุคคล ซึ่งหากตัวแบบที่เลือกเป็นที่ยอมรับจะทำให้เกิดความสนใจในตัวแบบและนึกถึงท่าทางของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น ส่วนในขั้นการกระทำหลังจากที่บุคคลได้เกิดการจดจำถึงลักษณะท่าทางของตัวแบบหากมีโอกาสก็จะแสดงลักษณะท่าทางที่ได้จดจำออกมา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หน้าที่ของตัวแบบทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นจากการเลือกกลุ่มทดลองจากบุคคลที่เคยเรียนแบดมินตันหรือผ่านการอบรมแบดมินตันมาแล้ว เพื่อให้ได้กลุ่มทดลองที่มีทักษะแบดมินตัน รวมไปถึงการเลือกตัวแบบนั้นเป็นตัวแบบที่ได้รับการยอมรับจากทั้งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาแบดมินตัน จากนั้นนำเทปบันทึกภาพทักษะการตีลูกหยอดซึ่งเป็นตัวแบบมาให้กลุ่มทดลองดู เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบจากท่าทางการตีลูกหยอด ซึ่งหลังจากกลุ่มทดลองได้มีการจดจำถึงลักษณะท่าทางจากการตีลูกหยอด และได้มีการฝึกทักษะการตีลูกหยอด รวมถึงการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดซึ่งเป็นการสร้างโอกาสให้กลุ่มทดลองได้แสดงออกถึงทักษะการตีลูกหยอดที่เกิดจากการเลียนแบบตามแผนผังขั้นตอนการเรียนรู้โดยการเลียนแบบข้างต้น

ตอนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550) ได้ทำการวิจัยการศึกษาด้านการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาด้านการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล พร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิงประตู โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (Heart Rate Monitor รุ่น Polar S810i) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .001

2. ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มยุรี เนียมสวรรณ (2550) บุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นแบบของวัยรุ่น คือศึกษาลักษณะประชากรของวัยรุ่นที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นแบบและพฤติกรรมการเล่นแบบการเปิดรับชมรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นแบบของวัยรุ่นรวมไปถึงการแต่งกาย การใช้ภาษาพูด ท่าทางการแสดงออกของพิธีกรที่มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 19-21 ปีกำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. หรือเทียบเท่า โดยเฉลี่ยมีรายได้ต่อเดือนไม่ต่ำกว่า 3,000 บาท กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับชมรายการโทรทัศน์ประจำช่วงเวลา 18.01-22.00 น. ไม่เจาะจงว่าชมวันใดต่อมาในส่วนของพฤติกรรมการเล่นแบบของวัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยในด้านพฤติกรรมการเล่นแบบการรับชมรายการโทรทัศน์มีผลทำให้วัยรุ่นมีการเล่นแบบมากที่สุดรองลงมาคือ การเล่นแบบการใช้ภาษาของพิธีกร และเล่นแบบด้านท่าทางของพิธีกรในลำดับต่ำสุด

อานนท์ สีดากุ้ง (2548) ได้ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นปีที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลองออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และกลุ่มที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทั้ง 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547) การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มคือ 1.) ฝึกการจินตภาพภายใน 15 นาทีและฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส 30 นาที 2.) ฝึกการจินตภาพภายนอกโดยดูวิดีโอการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส 15 นาทีและฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส 30 นาที 3.) ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสอย่าง

เดียว 30 นาที ก่อนการฝึก กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกัน ภายหลังสัปดาห์ที่ 5 กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่าแต่ละกลุ่มมีระดับคะแนนความแม่นยำเพิ่มขึ้นที่แตกต่างกันออกไป และสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก โดยกลุ่มควบคุมที่ฝึกการเสิร์ฟเพียงอย่างเดียวมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตควบคู่กับการเสิร์ฟ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่า การฝึกควบคู่กันระหว่างทักษะทางจิตกับทักษะทางกายจะทำให้ความสามารถของผู้ทดลองมีพัฒนาการได้ดีกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ (Weinberg and Gould.1996) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพ หากได้รับการฝึกพร้อมกับการฝึกทางกายแล้วอาจจะให้ผลดีกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียวหรือการฝึกทางจิตเพียงอย่างเดียว ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 เห็นถึงความแตกต่างมากขึ้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า “การฝึกจินตภาพระหว่างกลุ่มฝึกจินตภาพภายในควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสกลุ่มฝึกจินตภาพภายนอกโดยคู่วิธีการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสและกลุ่มฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสแตกต่างกัน” โดยกลุ่มที่ฝึกจินตภาพภายในควบคู่กับการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟสูงขึ้นและดีกว่ากลุ่มที่ฝึกจินตภาพภายนอก และกลุ่มควบคุม

พรพันธ์ วันสุกร (2534) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดคู่กับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดคู่กับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายและด้านจริยวัตรประจำวันสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมพัฒนาสุขนิสัย

ประเสริฐศรี เอื้อนครินทร์ (2524) ได้ศึกษาผลของการแม่แบบในการพัฒนาจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า การใช้แม่แบบมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลได้ และผลจากการทดลองครั้งนี้ปรากฏว่า ผู้ที่ได้รับแม่แบบเกี่ยวกับความซื่อสัตย์มีจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ตามปทัสฐานทางสังคมมากขึ้น แสดงว่าการใช้แม่แบบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวบุคคล จึงมีผลให้มีความมีจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ของผู้ที่ได้รับแม่แบบสูงขึ้น

กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์ (2522) บุคลิกภาพของมนุษย์ส่วนหนึ่งสร้างและพัฒนาขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยกระบวนการเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบก่อให้เกิดความรู้ในด้านต่างๆอย่างกว้างขวางเราจึงถือว่าการเลียนแบบของมนุษย์เป็นกระบวนการทางสังคม การเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบในเด็กอนุบาลหรือเด็กในวัยเริ่มต้นศึกษาเป็นวัยที่ต้องการวิธีสอนด้วย

การสาธิตด้วยเหตุนี้จึงศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของชบวนการของตัวแบบและการเสริมแรงที่มีต่อการเลียนแบบของเด็กไทยในระดับอนุบาล

4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Melanie Gregg & Terry Clark (2007) ได้ศึกษาประยุกต์ทฤษฎีและแบบฝึกของการสร้างภาพภายในใจ การสร้างภาพภายในใจใช้อย่างกว้างขวางโดยนักดนตรีรวมทั้งนักกีฬาผู้มุ่งมั่นที่จะบรรลุความเป็นเลิศในทางจิตวิทยาการกีฬา ได้ประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬาต่างๆ (เช่น การฝึกซ้อม การแข่งขัน การรักษาอาการบาดเจ็บ) ได้ส่งงานของภาพที่ใช้ (เช่น ความตื่นตัวในระดับปกติ ทักษะการฝึกซ้อม) จะส่งผลที่แสดงออกมา (ความรู้สึกรับรู้ของประสิทธิภาพ เทคนิค) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพภายในใจทางกีฬาและดนตรีได้มีการตรวจสอบทำการเชื่อมโยงกับการฝึกซ้อม รูปแบบการประยุกต์ของการสร้างจินตภาพใช้ในแนวทางเพื่อพัฒนากีฬาเหมือนกับรูปแบบการประยุกต์ของการสร้างจินตภาพที่ใช้ดนตรี

Justin (2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตูโทษบาสเกตบอลและความสามารถของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา วิดีโอเทปส่วนบุคคลที่ใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกจินตภาพ ผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพ การแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล

Dave Smite & Paul Holme (2004) ศึกษาผลการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกันที่มีต่อความสามารถในการพัตกอล์ฟ ได้จากการสุ่มนักกอล์ฟชายที่มีประสบการณ์ทั้งหมด 40 คน แบ่งทั้งหมด 4 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ฟังและดูวิดีโอการพัตกอล์ฟ กลุ่มที่ 2 ให้คิดจินตนาการถึงการพัตกอล์ฟในใจ กลุ่มที่ 3 ใช้เวลาในการบทความกอล์ฟ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มทำการทดสอบพัตกอล์ฟ 15 ลูก 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ทั้งหมด 6 สัปดาห์ การทดสอบก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน การทดสอบหลังการฝึกพบว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยการฟังและดูวิดีโอมีความสามารถที่ดีกว่ากลุ่มที่อ่านบทความกอล์ฟและกลุ่มควบคุม ซึ่งการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจินตภาพที่มีต่อความสามารถของนักกีฬา

Boron (2002) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์ เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจและองค์ประกอบในการรับรู้การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ได้แก่ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ). Imagery

Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชายจำนวน 132 คนและนักกีฬาฟันดาบหญิงจำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดาบนานาชาติสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

Kathy & Shiekh (1983) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับการจินตภาพกับกีฬาในส่วนของ ทฤษฎีการรับรู้ (Cognitive Framework) โดยศึกษาจากประสบการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แบ่งทักษะความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Skill) ที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาเป็น 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

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

จากทักษะดังกล่าวมุ่งเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการจินตภาพว่าเป็นตัวบ่งชี้ (Parameters) ที่มีผลต่อการแสดงทักษะทางการกีฬา และ Suinn (1980) สนับสนุนว่าในทักษะที่ซับซ้อนการใช้กระบวนการจินตภาพสลับกับการฝึกทางกายเป็นช่วง ๆ จะช่วยให้พัฒนาความสามารถได้ดีขึ้น

O' Cornor (1969) ศึกษาถึงการปรับพฤติกรรมเด็กที่แยกตัวเองในเด็กก่อนเข้าโรงเรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ให้สังเกตภาพยนตร์ที่มีตัวแบบที่แสดงการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น กลุ่มที่ 2 ให้ดูภาพยนตร์อื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ผลการทดลองปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ 2 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

Bandura Grusec and Menlove (1966) ศึกษาผลของกระบวนการฝึกด้วยตัวแบบที่มีต่อการสร้างสัญลักษณ์ และการเลียนแบบกับนักเรียนอายุ 6 – 8 ปี จำนวน 72 คน ทำการฝึกโดยให้ชมภาพยนตร์ ซึ่งเป็นการแสดงของตัวแบบเกี่ยวกับวิธีการเล่นของเล่นต่าง ๆ ของตัวแบบ โดยกลุ่มที่ 1 ดูภาพยนตร์ และให้ชื่อวิธีการเล่นหรือการกระทำต่าง ๆ ของตัวแบบ กลุ่มที่ 2 ต้องนับตัวเลขไปพร้อมกันกับการดูภาพยนตร์ และกลุ่มที่ 3 ดูภาพยนตร์อย่างเงียบ ๆ หลังจากนั้นให้เด็ก

เล่นของเล่นนั้น โดยเด็กครั้งหนึ่งในแต่ละกลุ่มได้รับรางวัล ผลการศึกษาพบว่าเด็กกลุ่มที่ 1 สามารถเลียนแบบได้ดีกว่าเด็กกลุ่มที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Hick (1965) ได้ใช้ตัวแบบประเภทสัญลักษณ์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลียนแบบที่เกิดจากการได้เห็นตัวแบบที่ก้าวร้าว (Aggressive Models) โดยเห็นตัวแบบจากภาพยนตร์ซึ่งได้ศึกษาเด็กอายุ 3 ปี 5 เดือน ถึง 6 ปี 4 เดือน จำนวน 60 คน เป็นเด็กชายจำนวน 30 คน เด็กหญิง 30 คน แล้วแบ่งเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้เห็นตัวแบบผู้ชาย กลุ่มที่ 2 ให้เห็นตัวแบบผู้หญิง กลุ่มที่ 3 ให้เห็นตัวแบบเป็นเด็กผู้ชายวัยเดียวกัน กลุ่มที่ 4 ให้เห็นตัวแบบเป็นเด็กผู้หญิงวัยเดียวกัน กลุ่มที่ 5 เป็นกลุ่มควบคุม ผลการทดลองปรากฏว่า เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่สุดเมื่อเห็นตัวแบบที่เป็นผู้ชายวัยเดียวกันกับตน และก้าวร้าวน้อยที่สุดเมื่อเห็นตัวแบบที่เป็นผู้ใหญ่ชาย

จากเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่ได้กล่าวมาในข้างต้นการสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยทำให้นักกีฬานั้นมีสมาธิมากขึ้น การสร้างภาพในใจ การสร้างประสบการณ์ การรับรู้ในใจที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่างๆ โดยปราศจากสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น การนึกภาพจากประสบการณ์ การรับรู้ถึงสัมผัสต่างๆ ทุกด้าน รวมถึงการสร้างภาพใหม่ เพื่อให้ได้ผลตามที่ได้กำหนดตามเป้าหมาย จึงทำให้ผู้ฝึกสามารถจดจำและนำไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี ซึ่งได้มีการอธิบายถึงการนำจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาขณะฝึกซ้อม จิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่นิยมนำมาใช้ คือ การฝึกจินตภาพในชนิดกีฬาต่างๆ เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล และ เทเบิลเทนนิส ซึ่งการฝึกจินตภาพมีอิทธิพลต่อสภาวะของมนุษย์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและยังช่วยในการสร้างสมาธิให้กับผู้ฝึกได้เกิดการเรียนรู้ทักษะ ซึ่งเป็นไปในลักษณะคล้ายคลึงกับการเลียนแบบนอกจากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์แล้วยังช่วยส่งเสริมพัฒนาให้เกิดความชำนาญและสร้างความแม่นยำให้สูงขึ้นอีกด้วย เพราะการฝึกซ้ำๆ กันบ่อยๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาในระดับความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตัน ให้สูงขึ้นอีกด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำความรู้และหลักการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพและการหาตัวแบบในการตีลูกหยอดแบดมินตันสำหรับการวิจัยครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ อายุระหว่าง 19 - 32 ปี จำนวนทั้งสิ้น 180 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ เพศชาย อายุระหว่าง 19 - 32 ปี อายุเฉลี่ย 22.54 ปี จำนวน 24 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกผู้รับการทดสอบที่มีประสบการณ์เล่นแบดมินตันไม่ต่ำกว่า 1 ปีหรือผ่านการเรียน/อบรมแบดมินตันมาไม่ต่ำกว่า 1 คอร์ต ประสบการณ์เฉลี่ย 2.33 ปี ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตัดสินมาจัดอันดับเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและวิธีหาคุนภาพเครื่องมือ

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี หลักการฝึกจินตภาพ การเลียนแบบ ทักษะการตีลูกหยอด จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด

3. นำโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และ โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง

4. นำโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และ โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดที่ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของประธานและกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์พิจารณาเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก)

5. นำโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และ โปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดที่ได้รับการปรับปรุงจนเหมาะสมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

การหาคุณภาพเครื่องมือ

หาคุณภาพเครื่องมือเชิงประจักษ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ติดต่อขอความอนุเคราะห์ในด้านอุปกรณ์และสถานที่ ในการเก็บข้อมูล
3. ปฐมนิเทศและอธิบายรายละเอียดแก่ผู้ช่วยผู้วิจัยกำหนดถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ช่วยผู้วิจัยในการทำวิจัยครั้งนี้

4. ดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 ปฐมนิเทศและอธิบายรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการฝึกตามโปรแกรมการฝึก จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และแบบบันทึกผลเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

4.2 ดำเนินการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบบมินตันแล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

4.3 นำโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทำการฝึกซ้อมกับกลุ่มตัวอย่าง

4.4 ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 18.00 - 20.00 น.

4.5 ทำการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดโดยใช้เกณฑ์ให้คะแนนตามแบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบบมีต้นของ สุวิทย์ ทาศรีภู (2541)(ภาคผนวก จ)

4.6 นำผลการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ อภิปรายผล สรุปผลและรายงานผลการวิจัย

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบบมีต้น มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลแต่ละกลุ่ม
2. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และภายในกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Wilcoxon signed rank test
3. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Mann whitney U test
4. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลแต่ละกลุ่ม
2. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และภายในกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ที่ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Wilcoxon signed rank test
3. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Mann Whitney U Test
4. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
N	แทน จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
Mean Rank	แทน ลำดับเฉลี่ย
Z	แทน ค่าสถิติที่ได้จากตาราง
P-Value	แทน โอกาสของความน่าจะเป็น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

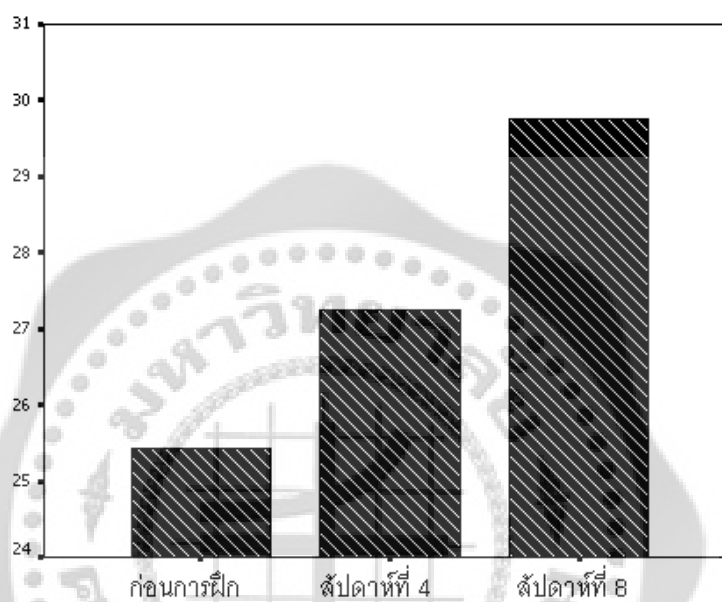
ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการดีถูกหยอดแบบมึนตัน ระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเลียนแบบ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลา	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลองที่ 1	12	25.42	7.25
	กลุ่มทดลอง ที่ 2	12	24.08	6.73
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	กลุ่มทดลองที่ 1	12	27.08	6.99
	กลุ่มทดลอง ที่ 2	12	25.67	6.18
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	กลุ่มทดลองที่ 1	12	29.75	7.14
	กลุ่มทดลอง ที่ 2	12	28.17	5.80

จากตารางที่ 1 แสดงว่าก่อนการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการดีถูกหยอดแบบมึนตันเท่ากับ 25.42 และ 24.08 ตามลำดับ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 27.08 และ 25.67 ตามลำดับ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 29.75 และ 28.17 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมึนตันของ กลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคุมการฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8

คะแนนการตีลูกหยอด



จากแผนภูมิที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมึนตันก่อนการฝึกของกลุ่มฝึกจินตภาพมีค่าเท่ากับ 25.42 ± 7.25 ซึ่งในสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนมีค่าเพิ่มขึ้นเป็น 27.08 ± 6.99 โดยมีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และในสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนมีค่าเพิ่มขึ้นเป็น 29.75 ± 7.14 โดยมีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกและค่าเฉลี่ยของคะแนนในสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 ซึ่งค่า Z ที่ได้จากการคำนวณทางสถิติแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่า Z จากการคำนวณคะแนนการดีถูกหยอดเบดมินตัน ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกทักษะการดีถูกหยอดควบคุมคุณภาพ

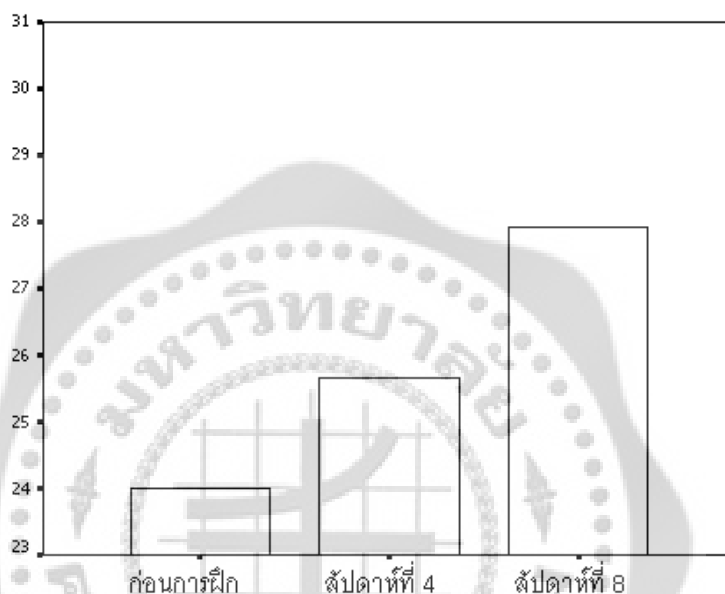
ระยะเวลาในการฝึก	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	-	- 2.980**	- 3.095***
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-	-	- 3.115***
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	-	-	-

** , *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ



แผนภูมิที่ 2 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีต้นของ กลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

คะแนนการตีลูกหยอด



จากแผนภูมิที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีต้นก่อนการฝึกของกลุ่มฝึกดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดมีค่าเท่ากับ 24.08 ± 6.73 ซึ่งในสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนมีค่าเพิ่มขึ้นเป็น 25.67 ± 6.18 โดยมีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และในสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนมีค่าเพิ่มขึ้นเป็น 28.17 ± 5.80 โดยมีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกและค่าเฉลี่ยของคะแนนในสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 ซึ่งค่า Z ที่ได้จากการคำนวณทางสถิติแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่า Z จากการคำนวณคะแนนการดีลูกหยอดแบบมินตัน ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการดูเทปบันทึกภาพการดีลูกหยอด

ระยะเวลาในการฝึก	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	-	- 2.840**	- 3.068***
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-	-	- 3.078***
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	-	-	-

, * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการดีลูกหยอดแบบมินตัน ระหว่าง กลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการฝึกจินตภาพ และกลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการดูเทปบันทึกภาพการดีลูกหยอด ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มทดลอง	N	Mean Rank	Z	P - Value
กลุ่มทดลองที่ 1	12	13.25	.532	.06
กลุ่มทดลองที่ 2	12	11.75		
รวม	24			

จากตารางที่ 4 กลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการฝึกจินตภาพ และกลุ่มฝึกทักษะการดีลูกหยอดควบคุมการดูเทปบันทึกภาพการดีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการดีลูกหยอดแบบมินตัน ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปจุดมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการวิจัย

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน
2. เปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงผลของการตีลูกหยอดแบดมินตันที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันระหว่างการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดและยังสามารถเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรฐานทักษะกีฬาแบดมินตัน

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกระหว่างกลุ่มการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพมีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันที่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็น ผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ อายุระหว่าง 19 - 32 ปี จำนวนทั้งสิ้น 180 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็น ผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ เพศชาย อายุระหว่าง 19 - 32 ปี อายุเฉลี่ย 22.54 ปี จำนวน 24 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกผู้รับการทดสอบที่มีประสบการณ์เล่นแบดมินตันไม่ต่ำกว่า 1 ปีหรือผ่านการเรียน/อบรมแบดมินตันมาไม่ต่ำกว่า 1 คอร์ต ประสบการณ์เฉลี่ย 2.33 ปี ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตีลูกหยอดมาจัดอันดับเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2

กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ
2. โปรแกรมการเลียนแบบ
3. โปรแกรมแบบฝึกทักษะการตีลูกหยอด
4. โปรแกรมทดสอบทักษะการตีลูกหยอด

การหาคุณภาพเครื่องมือ

หาคุณภาพเครื่องมือเชิงประจักษ์ โดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลแต่ละกลุ่ม
2. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอด ภายในกลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และภายในกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ที่ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติแบบ Wilcoxon signed rank test
3. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอด ระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติแบบ Mann whitney U test
4. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตัน ระหว่าง กลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันเท่ากับ 25.42 และ 24.08 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.25 และ 6.73 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันเท่ากับ 27.08 และ 25.67 ตามลำดับและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.99 และ 6.18 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันเท่ากับ 29.75 และ 28.17 ตามลำดับและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 7.14 และ 5.80 ตามลำดับ

2. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Wilcoxon signed rank test พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Wilcoxon signed rank test พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Mann whitney U test พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีต้นของ กลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน ซึ่งในกลุ่มที่ 1 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้นจากในช่วง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อาจกล่าวได้ว่าการฝึกทักษะทางกายควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางจิต ทำให้ความสามารถของกลุ่มที่ 1 มีพัฒนาการของความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้น อานนท์ สีดาเพ็ง (2548) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ (Weinberg and Gould.1996) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพ หากได้รับการฝึกพร้อมกับการฝึกทางกายแล้วอาจจะให้ผลดีกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียวหรือการฝึกทางจิตเพียงอย่างเดียว

2. จากการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีต้นของกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน ซึ่งในกลุ่มที่ 2 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้นจากในช่วง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อาจกล่าวได้ว่าการเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดนั้นเกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตจากการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ซึ่งเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดนั้นเป็นตัวอย่างหนึ่ง มยุรี เนียมสวรรค์ (2550) ทำการศึกษาถึงบุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นแบบของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเล่นแบบของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลางรองลงมาคือ การเลียนแบบการใช้ภาษาของพิธีกร และเลียนแบบด้านท่าทางของพิธีกรตามลำดับ สอดคล้องกับ (Bandura.1969) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ตัวแบบจะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนรู้พฤติกรรม

ดังกล่าวพยายามให้พัฒนาดียิ่งขึ้น เช่น การดูนักเทนนิสมือหนึ่งของโลกแข่งขันอาจจะทำให้อยากเป็นนักกีฬาที่เก่งบ้าง จึงจดจำวิธีการตีของนักกีฬาแล้วนำมาพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. จากเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องมาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องมาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ทักษะการตีลูกหยอดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติและการพัฒนาความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ใกล้เคียงกันการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบนั้นเป็นเทคนิคที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่เคยได้รับการเรียนรู้หรือการฝึกมาก่อน ดังนั้นการฝึกจินตภาพต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มความสามารถของการรับรู้และการพัฒนาการเคลื่อนไหวภายในใจและทำให้เกิดการแสดงทักษะทางกายที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ (Morris; et al.2005) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกิจกรรมทางจิตใจซึ่งก่อให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรมเป็นที่เข้าใจกันว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ภาพวัตถุที่นิ่งอยู่แต่หมายถึงภาพการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงสภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ (Simons.2000) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการรับรู้และการกระทำคล้ายกับระบบความจำวนมากที่จับคู่ข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อมและทักษะกลไกภาพเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด และอารมณ์ เช่นเดียวกับการเลียนแบบ (Bandura.1969) ที่กล่าวไว้ว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ดังนั้น การเรียนรู้ของแบบดูว่ามักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในและการแสดงออกทางพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ เช่น คนที่ชอบตีเทนนิส ได้ดูการแข่งขันเทนนิส และสนใจท่าตีของนักเทนนิสที่แข่งขันพร้อมทั้งจำวิธีตีในท่าต่างๆเอาไว้ในความจำของตน เมื่อบุคคลนั้นมีโอกาสที่เหมาะสมอาจจะแสดงท่าทางการตีเทนนิสในลักษณะของนักเทนนิสที่เคยดู เป็นการพิสูจน์ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นมาจากการสังเกตจากตัวแบบ

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่าการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพและการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ เนื่องจากการที่คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดมีคะแนนที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละช่วงสัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่าง ของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และกลุ่ม

ที่ 2 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ซึ่งสอดคล้องกับ เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา(2547) ได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพ ภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 5 กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำ ในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกัน เพราะแต่ละกลุ่มมีระดับคะแนนความแม่นยำเพิ่มขึ้นที่แตกต่างกัน ออกไป และสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 10 เห็นถึงความแตกต่างมากขึ้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ.05

จากผลการทดลองการที่คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มมากขึ้นนั้น แสดงให้เห็นถึงผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ แต่จากการที่ผลการทดลองไม่เป็นไปตาม สมมุติฐานนั้นเนื่องมาจากระดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกันและระยะเวลาของการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้นของเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา(2547) ที่ได้ทำการ เปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ที่ผลของการศึกษาพบว่าทั้ง 3 กลุ่มการทดลองมีค่าคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของระยะเวลาในการฝึก นอกจากการฝึกทักษะการตีลูกหยอดแบบมีต้นที่ ถูกต้องและการฝึกอย่างสม่ำเสมอแล้ว การฝึกจินตภาพและการเลียนแบบ ยังเป็นองค์ประกอบที่ ช่วยให้ความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้น หากได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอและระยะเวลาของการให้ผลย้อนกลับจากสื่อเวลานานอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายทำให้ไม่รับรู้สื่ออื่นอีกทำให้ อาจไม่มีการพัฒนาได้เท่าที่ควร เพื่อการพัฒนาความสามารถในการตีลูกหยอดจะมีประสิทธิภาพ มากขึ้นกว่าเดิม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบ เพื่อให้เกิดพัฒนาการและ ความสามารถในการตีลูกหยอดที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น
2. ในการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบควรหาสถานที่ ที่เงียบสงบ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่ เข้ารับการฝึก มีสมาธิและสามารถรับฟังการฝึกได้อย่างชัดเจน
3. ควรกำหนดกลุ่มตัวอย่างในระดับต่างๆเพื่อให้เห็นพัฒนาการความสามารถในการตีลูก หยอดแบบมีต้นอย่างชัดเจน

4. ควรให้ผลย้อนกลับระยะเวลาที่เหมาะสมไม่นานเกินไปเพราะอาจเกิดความเบื่อหน่าย ไม่รับรู้ตัวลื่อนั้นอีก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาครั้งนี้ควรมีการศึกษาการฝึกทักษะการจินตภาพและการเลียนแบบใน กีฬาประเภทอื่นๆ

2. ในการศึกษาการเลียนแบบ การเลือกตัวแบบ ควรเป็นตัวแบบที่มีการแสดงทักษะที่ ถูกต้อง และเป็นที่ยอมรับจากผู้ฝึกสอนและนักกีฬาในชนิดกีฬาประเภทนั้นๆ





บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย.(2536). วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.
กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์. (2522). อิทธิพลของตัวแบบและการเสริมแรงที่มีต่อพฤติกรรมการเลียนแบบ
ของเด็กระดับอนุบาล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- เกรียงไกร นาคเพ็ญ. (2550). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล
อัตราการเล่นของซีฟเจอร์และอัตราการเล่นคลายของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม.
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรัลพงษ์ สาทร่ายทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการ
ฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3
คะแนน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ.
- เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล. (2530). แบดมินตัน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต
พลศึกษา.
- . (2536). แบดมินตัน:กีฬาสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ: เจเนอรัลบุ๊คส์เซ็นเตอร์.
- ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์. (2553) แบดมินตัน. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพ
ภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. ปรินญานิพนธ์ วท.ม.
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนะรัตน์ หงส์เจริญ. (2537). เทคนิคการเล่นแบดมินตัน. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ตซินดิเคท.
- นภาพร ทศนัยนา. (2548). คัมภีร์ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ประเสริฐศรี เอื้อนครินทร์ (2524). การทดลองใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความ
ซื่อสัตย์. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). การวิเคราะห์ความต้องการและการฝึกทักษะทางจิตวิทยา สำหรับ
นักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน. เอกสารประกอบการบรรยาย การอบรมการพัฒนา
วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21: กรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.

- พรพันธ์ วันศุกร์. (2534). *เปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา*.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรเทพ นิพงษ์. (2543). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวเทเบิลเทนนิส*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ไพวัลย์ ตันลาพุด. (2523). *แบดมินตัน*. กรุงเทพฯ: พิชณณศ.
- . (2549). *แบดมินตัน (แก้ไขปรับปรุงครั้งที่3)*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- มงคล จำนงเนียน. (2536). *ผลการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มยุรี เนียมสวรรณ. (2550). *บุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นแบบของวัยรุ่น*. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม.(สื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2546). *แบดมินตัน เทคนิคและทักษะ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วีระ วิเศษสมิต. (2531). *แบดมินตัน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธาสินี เวชพรหมณ์. (2555). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิตร สมานิต. (2546). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา*. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 1,35 (มีนาคม): 11-17.
- สุรีย์ อรรถกร. (2552). *นวัตกรรมการศึกษา ชุด การจัดทำเอกสารประกอบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา*. กรุงเทพฯ: พิมพ์อักษร.
- สุวิทย์ ทาศรีภู. (2541). *การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาแบดมินตันสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิด ทฤษฎี ผู้การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู
 บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
 โรฒ.
- Alesandrini, K. L. and Anees A. S. "Research on Imagery: Implications for
 Advertising". In A.A. Sheikh (Ed.) Imagery: Current Theory, Research and
 Application, 1983: 353-556.
- Bagley T.M. and Hess K. K. (1984). 200 Ways of Using Imagery in the
 Classroom. Monroe, NY: Trillium Press.
- Bandura, A., Grusec, J. E. and Menlove. F. L. (1966). "Observational Learning as a
 Function of Symbolization and Incentive Set". Child Development, Vol. 37, No. 3
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart and
 Winston.
- (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Boron, J. M. (2002). Imagery Use in Fencing. (Online). Available
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Dave S. & Paul H. (2004). The Effect of Imagery Modality on Golf Putting
 Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 26. 385-395.
- Gregg, M. J., and Terry C. (2007). "Theoretical and Practical Applications of".
Theoretical and Practical Applications of 2007: 297-300.
- Harris, D.V.; & Harris.B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology : Mental
 Skill For Physical People*. New York: Leisure Press.
- Hicks, D. J. 1965. "Imitation and retention of film-mediated aggressive peer and
 adult models". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 2(1), Jul 1965
- Duda. J. L., (2001). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*.
- Klug, J. J. (2006). Effects of an imagery training program on free throw self-
 efficacy and performance of high school basketball players. Master of Sciences,
 Miami University, Oxford, OH.

Morris, T.; Spittle, M. & Watt, A. P. (2005). *Imagery In Sport*. Illinois: Human Kinetics.

Nicolas R.; et.al. (2007). *Effects of Motor Imagery Training on Service Return Accuracy in Tennis: The Role of Imagery Ability*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume 5, Issue 2.

O'Connor, R. D. (1969). *Modification of social withdrawal through symbolic modeling*. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 2, 15-22.

Richard, M. S. (1980). *Psychology in Sport : Methods and Applications by Richard M. Suinn*. Minneapolis: Burgess Publishing Company, 1980. Soft Cover, 367 pp

Simons, J. (2000). *Doing imagery in the field*. Illinois: Human Kinetics.

Weinberg, R. S.; and Gould, Daniel. (1996). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Illinois: Human Kinetics Publishers.

-----.(2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition. Illinois: Human Kinetics.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.วิมลมาศ ประชากุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ไตรรงค์ ลิ้มสกุล

ผู้เชี่ยวชาญด้านแบดมินตัน
สมาคมแบดมินตันแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

คุณเทศนา พันธวิศา

ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน
SCG Badminton Academy

อาจารย์ภาคภูมิ พิสิทธิ์

ผู้เชี่ยวชาญด้านแบดมินตัน
อาจารย์ประจำโปรแกรมวิทยาศาสตร์การกีฬาและ
การออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

แบบฝึกการสร้างจินตภาพ

แบบฝึกการสร้างจินตภาพ ขั้นตอนการตีลูกหยอดแบดมินตัน ดัดแปลงมาจากแบบฝึกของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) อานนท์ สีดาเพ็ง (2548) และสุธาศินี เวชพราหมณ์ (2555)

- 1.หลับตาสร้างภาพในใจของสนามให้มองเห็นส่วนต่างๆของสนามทั้งขนาด พื้น สนาม สี และสภาพแวดล้อมของสนาม
- 2.หลับตาสร้างภาพในใจของตาข่ายแบดมินตัน ให้มองเห็นภาพชัดเจนที่สุดของ ขนาดความกว้าง ความยาว สี และส่วนประกอบอื่นๆ
- 3.ฝึกมองดูภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการตีลูกหยอดของตนเอง สำรวรายละเอียดให้ถูกต้อง
- 4.หลับตาสร้างภาพในใจของตนเอง ในขณะที่ทำท่าทางการตีลูกหยอด ที่เคยมองจากกระจก หากมองไม่เห็นให้ลืมตาดูภาพตนเองใหม่
- 5.สร้างภาพในใจของบริเวณที่ลูกจะตก ซึ่งเริ่มจากจุดง่ายๆและเปลี่ยนเป็นจุดที่ยากขึ้นตามลำดับ
- 6.สร้างภาพในใจของลูกชนไก่และไม้แบดมินตัน ให้เห็นรายละเอียดของขนาด สี และสัมผัสพื้นผิว
- 7.สร้างภาพในใจของเป้าหมายหรือจุดตกของลูกชนไก่
- 8.สร้างภาพในใจของลูกชนไก่ ที่สัมผัสกับไม้แบดมินตัน
- 9.สร้างภาพในใจของวิถีทางของลูกชนไก่ที่ลอยข้ามตาข่ายลงยังจุดตก และลอยออกจากจุดตกมาหาผู้ตี
- 10.สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังตีลูกหยอด และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
- 11.สร้างภาพตามลำดับ 7 – 10 ซ้ำอีก จำนวน 5 ครั้ง
- 12.เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที

โปรแกรมการฝึกการสร้างจินตภาพ 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 และ 2

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการตีลูกหยอด

- อธิบายความหมาย จุดประสงค์ เนื้อหาและประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้รับเข้ารับการฝึกมีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการฝึก
- ฝึกผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการสูดลมหายใจเข้า – ออก หรือนึกถึงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เป็นสุขและผ่อนคลาย เป็นเวลา 3 – 5 นาที เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมและใจมีสมาธิก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง

วัน	การฝึก	นาที
อังคาร	- ฝึกจินตภาพของสี เช่น สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของการเห็นสีขาว เหมือนสีของลูกขนไก่	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจถึงอุปกรณ์กีฬาของตนเอง เช่น รองเท้ากีฬา ชุดกีฬา ถุงเท้า ไม้แบดมินตัน โดยเก็บรายละเอียดของภาพให้มากที่สุด	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของลูกขนไก่และไม้แบดมินตันถึง ขนาด สี และลวดลาย ต่างๆบนลูกขนไก่และไม้แบดมินตัน	5
พุธ	- หลับตาสร้างภาพในใจของลูกขนไก่และไม้แบดมินตันถึง ขนาด สี และลวดลาย ต่างๆบนลูกขนไก่และไม้แบดมินตัน	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสไม้แบดมินตันอยู่ในมือและรับรู้ ถึงลักษณะพื้นผิวของ ด้ามจับไม้แบดมินตัน เช่น ความกระชับของไม้และน้ำหนัก ของไม้แบดมินตัน	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆของสนาม ขนาด พื้น สนามสีและสภาพแวดล้อมในสนาม	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายแบดมินตันจากพื้น และเห็นระยะทางของ ตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย	5
พฤหัสบดี	- หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆของสนาม ขนาด พื้น สนามสีและสภาพแวดล้อมในสนาม	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสไม้แบดมินตันอยู่ในมือและรับรู้ถึง ลักษณะพื้นผิวของด้ามจับไม้แบดมินตัน เช่น ความกระชับของไม้และน้ำหนักของ	5

	ไม้แบริดมินตัน - หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายแบริดมินตันจากพื้นและเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย - ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการตีลูกหยอดและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5 5
--	---	-------------------



สัปดาห์ที่ 3 และ 4

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการตีลูกหยอด

วัน	การฝึก	นาที
อังคาร	- หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายเบดมินตันจากพื้น	5
	และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย	
	- ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการตีลูกหยอดและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของลูกขนไก่ที่สัมผัสกับไม้เบดมินตัน	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของวิถีทางลูกขนไก่ที่ลอยข้ามตาข่ายลงยังจุดตก และลอยออกจากจุดตกมาหาผู้ตี	5
พุธ	- หลับตาสร้างภาพในใจของลูกขนไก่ที่สัมผัสกับไม้เบดมินตัน	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของวิถีทางลูกขนไก่ที่ลอยข้ามตาข่ายลงยังจุดตก และลอยออกจากจุดตกมาหาผู้ตี	5
	- หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการตีลูกหยอดเบดมินตันตามลำดับขั้นตอน	10
	1. การตีลูกหยอดหน้ามือ 1.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 1.2 การเคลื่อนที่ โดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวาออกไปยังลูกน้ำหนักรับตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัวรักษาการทรงตัวไว้อย่าให้ถ่วงจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น 1.3. วิธีตีหยายหน้าไม้เบดมินตันขึ้นสะบัดข้อมือให้หน้าไม้เบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆเพียงเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม 2. การตีลูกหยอดหลังมือ 2.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 2.2 การเคลื่อนที่ ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เหยียดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักรับตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย	

	2.3 วิธีตีคว่ำหน้าไม้แบดมินตันลง สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆโดย สะบัดขึ้น ทางด้านหลังมือเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด แล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม	
พฤษภี	- ผลิตภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายแบดมินตันจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย	5
	- ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการตีลูกหยอดและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5
	- ผลิตภาพถึงขั้นตอนในการตีลูกหยอดแบดมินตันตามลำดับขั้นตอน	10
	1. การตีลูกหยอดหน้ามือ 1.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 1.2 การเคลื่อนที่โดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวากออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวากออกไปยังลูกน้ำหนักตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการทรงตัวไว้อย่าให้ถ่วงจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น 1.3. วิธีตีหน้าไม้แบดมินตันขึ้นสะบัดข้อมือให้หน้าไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆเพียงเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม 2. การตีลูกหยอดหลังมือ 2.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 2.2 การเคลื่อนที่ ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เหยียดแขนขวากออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย 2.3 วิธีตีคว่ำหน้าไม้แบดมินตันลง สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆโดยสะบัดขึ้นทางด้านหลังมือเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุดแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการตีลูกหยอด

วัน	การฝึก	นาที
อังคาร	- หลับตาสรางภาพถึงขั้นตอนในการตีลูกหยอดแบบมีขั้นตอนตามลำดับขั้นตอน 1. การตีลูกหยอดหน้ามือ 1.1 ทำเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 1.2 การเคลื่อนที่ โดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวาออกไปยังลูกน้ำหนักตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการทรงตัวไว้อย่าให้ถลอกจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น 1.3. วิธีตีหน้าไม้แบดมินตันขึ้นสะบัดข้อมือให้หน้าไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆเพื่อให้ลูกลอยเจียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม 2. การตีลูกหยอดหลังมือ 2.1 ทำเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 2.2 การเคลื่อนที่ ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า 1 ก้าว เหยียดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย 2.3 วิธีตีคว่ำหน้าไม้แบดมินตันลง สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆโดยสะบัดขึ้นทางด้านหลังมือเพื่อให้ลูกลอยเจียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด แล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม - หลับตาสรางภาพในใจว่าตนเองกำลังตีลูกหยอด และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน - หลับตาสรางภาพในใจว่าลูกชนใกล้ลอยไปยังจุดตก	10
พุธ	- หลับตาสรางภาพในใจว่าตนเองกำลังตีลูกหยอดและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน	5
	- หลับตาสรางภาพในใจว่าไม้แบดมินตันสัมผัสลูกชนใกล้	5
	- หลับตาสรางภาพในใจว่าตามองลูกชนใกล้ไปด้วย	5

	- ผลิตาสร้างภาพในใจของลูกแบดมินตันอยู่ตรงจุดตก	5
พฤษภดี	- ผลิตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายแบดมินตันจากพื้นและเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย	5
	- ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการตีลูกหยอดและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5
	- ผลิตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการตีลูกหยอดแบดมินตันตามลำดับขั้นตอน	10
	1. การตีลูกหยอดหน้ามือ 1.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 1.2 การเคลื่อนที่โดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวา ออกไปยังลูกน้ำหนักตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการ ทรงตัวไว้อย่าให้ถลอกจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น 1.3. วิธีตีหน้าไม้แบดมินตันขึ้นสะบัดข้อมือให้หน้าไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆ เพียงเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม 2. การตีลูกหยอดหลังมือ 2.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 2.2 การเคลื่อนที่ ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า1 ก้าว เหยียดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย 2.3 วิธีตีคว่ำหน้าไม้แบดมินตันลง สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆโดยสะบัดขึ้น ทางด้านหลังมือเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุดแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม	

สัปดาห์ที่ 7 และ 8

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการตีลูกหยอด

วัน	การฝึก	นาที
อังคาร	- หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังตีลูกหยอดและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจว่าไม้แบดมินตันสัมผัสลูกขนไก่	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจว่าตามองลูกขนไก่ไปด้วย	5
	- หลับตาสร้างภาพในใจของลูกแบดมินตันอยู่ตรงจุดตก	5
พุธ	- หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายแบดมินตันจากพื้นและเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย	5
	- ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการตีลูกหยอดและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5
	- หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการตีลูกหยอดแบดมินตันตามลำดับขั้นตอน	10
	1. การตีลูกหยอดหน้ามือ 1.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 1.2 การเคลื่อนที่ โดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหยียดแขนขวา ออกไปยังลูกน้ำหนักรับตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหยียดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการ ทรงตัวไว้อย่าให้ถ่วงจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น 1.3. วิธีตีหน้าไม้แบดมินตันขึ้นสะบัดข้อมือให้หน้าไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆ เพียงเพื่อให้ลูกลอยเฉียดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ ในท่าเตรียมพร้อม 2. การตีลูกหยอดหลังมือ 2.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 2.2 การเคลื่อนที่ ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ก้าว เหยียดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักรับตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย 2.3 วิธีตีคว่ำหน้าไม้แบดมินตันลง สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แบดมินตันกระทบ	

	ลูกเพียงเบาๆโดยสะบัดขึ้น ทางด้านหลังมือเพื่อให้ลูกลอยเหินดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด แล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม	
พฤษภดี	- หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการตีลูกหยอดแบดมินตันตามลำดับขั้นตอน 1. การตีลูกหยอดหน้ามือ 1.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 1.2 การเคลื่อนที่ โดยเริ่มจากเท้าที่อยู่ใกล้ลูกเมื่อได้ระยะก้าวเท้าขวาออกไปที่ลูกจะตกเหี่ยดแขนขวาออกไปยังลูกน้ำหนักตัวตกไปที่เท้าขวาแขนซ้ายเหี่ยดไปทางด้านหลังช่วยในการทรงตัว รักษาการทรงตัวไว้อย่าให้ถล่มจากจุดศูนย์กลางของสนามจนเกินความจำเป็น 1.3 วิธีตีหงายหน้าไม้แบดมินตันขึ้น สะบัดข้อมือให้หน้าไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆ เพียงเพื่อให้ลูกลอยเหินดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด หักข้อมือตามลูกไปแล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม 2. การตีลูกหยอดหลังมือ 2.1 ท่าเตรียม ยืนในท่าเตรียมเคลื่อนที่เข้าหาลูก 2.2 การเคลื่อนที่ ยืนในท่าเตรียมพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้ายก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า1 ก้าว เหี่ยดแขนขวาออกไปยังตำแหน่งที่จะตีลูกน้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวาไหล่ขวาจะหันเข้าหาตาข่าย 2.3 วิธีตีคว่ำหน้าไม้แบดมินตันลง สะบัดข้อมือขึ้นให้ไม้แบดมินตันกระทบลูกเพียงเบาๆโดยสะบัดขึ้น ทางด้านหลังมือเพื่อให้ลูกลอยเหินดตาข่ายแล้วตกลงทันทีใกล้ตาข่ายมากที่สุด แล้วถอยเท้ากลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม	10



ภาคผนวก ค

โปรแกรมการเขียนแบบ

โปรแกรมการเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพ

โปรแกรมการเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพนี้ใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันคือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี ใช้เวลาในการดูเทปบันทึกภาพ 15 นาที ซึ่งเป็นเทปบันทึกภาพทักษะการตีลูกหยอดของ อ.ไตรรงค์ ลิ้มสกุล

ตารางการฝึก การเลียนแบบการตีลูกหยอดจากเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด
สัปดาห์ที่ 1-8

วัน	รายการ	นาที
อังคาร	ดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด	15
พุธ	ดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด	15
พฤหัสบดี	ดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด	15

หมายเหตุ: เทปบันทึกภาพผ่านการตรวจสอบจาก อ.ภาคภูมิ พิสิทธิ์ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา



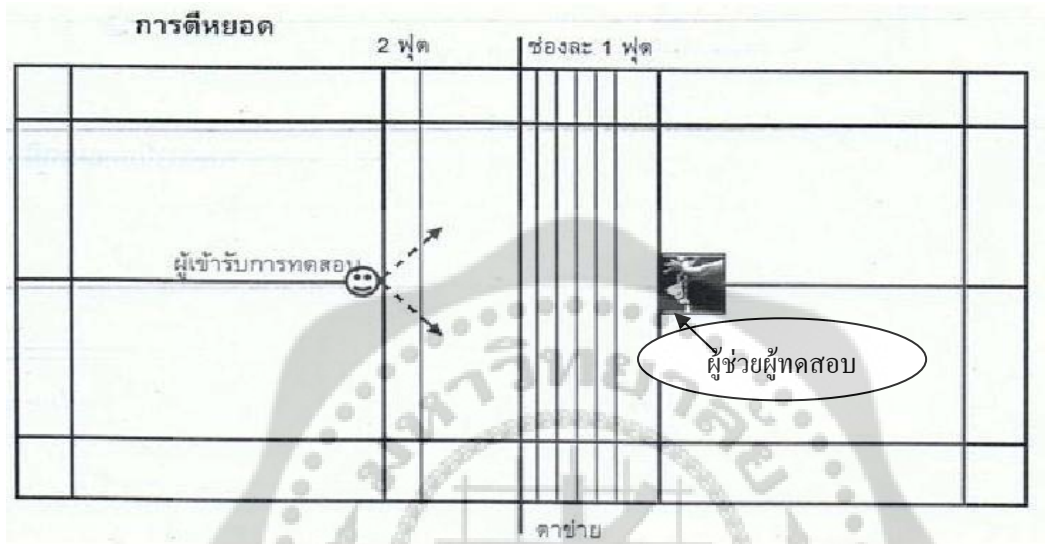
แบบฝึกทักษะการตีลูกหยอด

สุวิทย์ ทาศรีภู. (2541)

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะในการตีลูกหยอด

อุปกรณ์ แร็คเกต ลูกขนไก่ กระดาษขาวกว้าง 1 นิ้ว

วิธีการฝึกทักษะการตีลูกหยอด



1. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในบริเวณที่กำหนดไว้ตรงกันข้ามกับผู้ช่วยผู้ทดสอบ
2. ผู้ช่วยผู้ทดสอบยืนอยู่บนจุดตัดระหว่างเส้นส่งลูกสั้นกับเส้นกลาง แล้วโยนลูกขนไก่ให้อยู่ในลักษณะเลียดตาข่ายไปให้ผู้เข้ารับการทดสอบ
3. ผู้เข้ารับการทดสอบก้าวเท้าข้างหนึ่งไปอยู่ในบริเวณที่กำหนด เพื่อตีลูกหยอดให้ลงเป้าหมายที่กำหนด
4. ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องตีลูกหยอดแบบหน้ามือ 10 ครั้งและแบบหลังมือ 10 ครั้ง
5. ผู้เข้ารับการทดสอบมีสิทธิ์ไม่ตีลูกขนไก่ถ้าเห็นว่าไม่เข้ามาในบริเวณที่กำหนดหรือมีวิถีของลูกไม่ดี
6. ผู้ทดสอบเป็นผู้ตรวจสอบวิถีของลูกแต่ละลูกว่าถูกต้องหรือไม่



ภาคผนวก จ

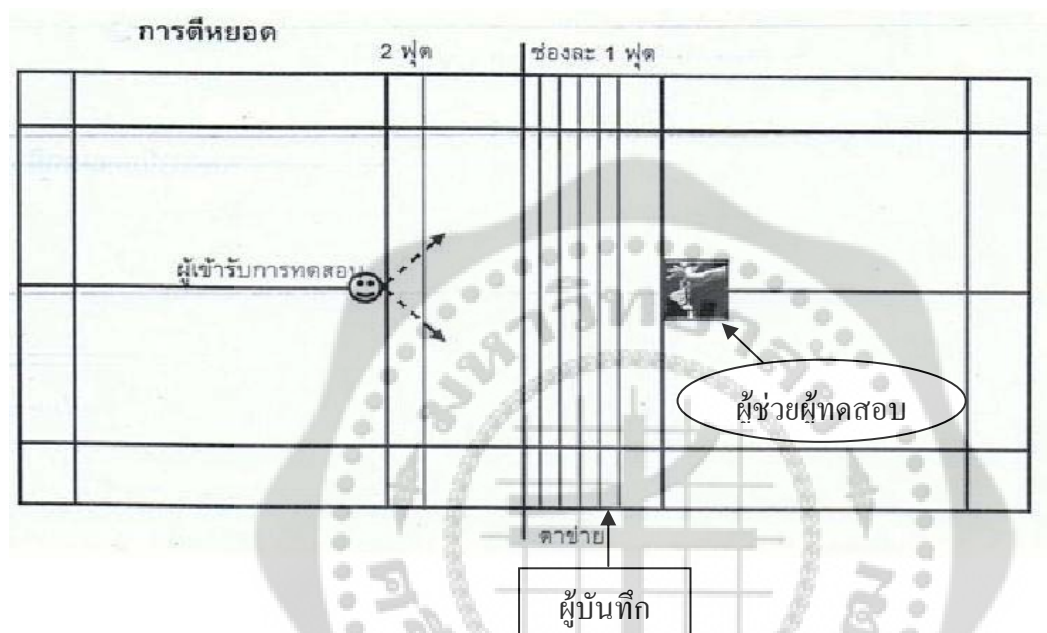
แบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอด

แบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอด

สุวิทย์ ทาศรีภู. (2541)

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบทักษะในการตีลูกหยอด

อุปกรณ์ แร็คเกต, ลูกขนไก่, กระดาษกาวกว้าง 1 นิ้ว, โบว์บันทึกคะแนน



ลักษณะของสนาม

1. แบ่งสนามออกเป็นช่องคะแนน โดยวัดจากเส้นสมมุติที่ใช้แบ่งแดนเข้ามาในสนาม 1, 2, 3, 4 และ 5 ฟุตตามลำดับ แล้วลากเส้นขนานกับเส้นสมมุติที่ใช้แบ่งแดน
2. กำหนดบริเวณสำหรับการตีลูกหยอดซึ่งวัดจากเส้นส่งลูกสั้นประมาณ 2 ฟุต แล้วลากเส้นขนานกับเส้นส่งลูกสั้น
3. ใช้กระดาษกาวกว้าง 1 นิ้ว ทำเป็นเส้น โดยติดเข้ามาด้านในของเส้น
4. กำหนดคะแนนจากช่องหน้าสุด จนถึงช่องหลังสุดออกเป็น 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

วิธีการทดสอบ

7. ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในบริเวณที่กำหนดไว้ตรงกันข้ามกับผู้ช่วยผู้ทดสอบ
8. ผู้ช่วยผู้ทดสอบยืนอยู่บนจุดตัดระหว่างเส้นส่งลูกสั้นกับเส้นกลาง แล้วโยนลูกขนไก่ให้อยู่ในลักษณะเลียดตาข่ายไปให้ผู้เข้ารับการทดสอบ
9. ผู้เข้ารับการทดสอบก้าวเท้าข้างหนึ่งไปในบริเวณที่กำหนด เพื่อตีลูกหยอดให้ลงเป้าหมายที่กำหนด
10. ผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องตีลูกหยอดแบบหน้ามือ 10 ครั้งและแบบหลังมือ 10 ครั้ง
11. ผู้เข้ารับการทดสอบมีสิทธิ์ไม่ตีลูกขนไก่ถ้าเห็นว่าไม่เข้ามาในบริเวณที่กำหนดหรือมีวิถีของลูกไม่ดี
12. ผู้ทดสอบเป็นผู้ตรวจสอบวิถีของลูกแต่ละลูกว่าถูกต้องหรือไม่

การนับคะแนน

1. นับคะแนนเฉพาะลูกที่ผู้เข้ารับการทดสอบทำถูกต้องตามระเบียบและกติกา
2. ถ้าลูกตกลงบนเส้นแบ่งคะแนนให้นับคะแนนที่มากกว่า
3. ถ้าวิถีของลูกขนไก่ไม่ถูกต้องถือว่าไม่ได้คะแนนในลูกนั้น
4. บันทึกคะแนนทุกครั้ง นับคะแนนรวมกันทั้ง 20 ครั้ง



ภาคผนวก จ

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

วันที่.....

ชื่องานวิจัย เรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูก
หยอดกีฬาแบดมินตัน

The effects of imagery and Modeling on Accuracy in Badminton Drop Shot

ข้าพเจ้า.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....หมู่ที่.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

- ข้อ 1. ข้าพเจ้า ได้รับทราบโครงการวิจัยของ **นาย สุทธิรักษ์ นาโสม** นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาศาสตรการกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดในกีฬาแบดมินตัน
- ข้อ 2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมิได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ
- ข้อ 3. ข้าพเจ้า ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ 5 ทุกประการ
- ข้อ 4. ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบจากผู้วิจัยแล้วว่า หากมีอันตรายใด ๆ อันเกิดขึ้นจากการวิจัยดังกล่าว

ข้าพเจ้า จะได้รับการรักษาพยาบาลจากคณะผู้วิจัย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายและจะได้รับค่าชดเชย

รายได้ที่สูญเสียไปในระหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ตลอดจนมีสิทธิได้รับค่าทดแทนความ

พิการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยตามสมควร

ข้อ 6. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการ

ร่วมโครงการวิจัย จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาโรคที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้อ 7. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์

จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ นาย สุทธิรักษ์ นาโสม ทางโทรศัพท์หมายเลข 086-4122566

หรือ E-mail: sportsciences750@hotmail.com หรือ อ.ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์ ภาควิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย

ข้อ 8. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะ

สามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำใน

มนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่ ฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-3739-5085-6 ต่อ 10513

ข้าพเจ้า.....ได้อ่านและเข้าใจข้อความตาม

หนังสือนี้โดยตลอดแล้ว และยินยอมเข้าร่วมการทดลองที่มีชื่อข้างต้น ข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อ

สงสัยเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการ

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

วันที่.....

หมายเลขโทรศัพท์ 086-4122566



ภาคผนวก ข

หนังสือเรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/ 5853



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๑ พฤศจิกายน 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล

เนื่องด้วย นายสุทธิรักษ์ นาโสม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน” โดยมี อาจารย์ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีริบุตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ใช้ในการฝึกจินตภาพ การตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายสุทธิรักษ์ นาโสม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 086-412-2566



ที่ ศธ 0519.12/ 5854

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๑ พฤศจิกายน 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ไตรรงค์ ลิ้มสกุล

เนื่องด้วย นายสุทธิรักษ์ นาโสม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน” โดยมี อาจารย์ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการเลียนแบบที่ใช้ในการฝึกเลียนแบบการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายสุทธิรักษ์ นาโสม และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันตวัฒน์กุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิติ โทรศัพท 086-412-2566



ที่ ศธ 0519.12/ 5851

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๑ พฤศจิกายน 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณเทศนา พันธุ์วิเศษ

เนื่องด้วย นายสุทธิรักษ์ นาโสม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน” โดยมี อาจารย์ดร.อาพรณชนิต ศิริแพทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบฝึกการตีลูกหยอดที่ใช้ในการฝึกการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายสุทธิรักษ์ นาโสม และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-412-2566

ที่ ศธ 0519.12/๐๙๐๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

// กุมภาพันธ์ 2556

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อาจารย์ภาควิชา ฟิสิกส์

เนื่องด้วย นายสุทธิรักษ์ นาโสม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน” โดยมี อาจารย์ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิโรบุตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการเลียนแบบที่ใช้ในการฝึกเลียนแบบ การตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน และเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายสุทธิรักษ์ นาโสม และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-412-2566



ภาคผนวก ซ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ขอให้สถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย

ที่ ศธ 0519.12/1053



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุมนวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๑ กุมภาพันธ์ 2556

เรื่อง ขออนุมัติขอความเห็นชอบข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีประจำวิทยาเขตสถาบันการพลศึกษาเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายสุทธิรักษ์ นาโสม นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน” โดยมี อาจารย์ ดร.อาพรณชนิด ศิริแพทย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่โรงยิมเนเซียมแบดมินตัน เพื่อขอใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน และแบบฝึกความแม่นยำในการตีลูกหยอด กับผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเชียงใหม่ ที่มีประสบการณ์การเล่นแบดมินตันไม่ต่ำกว่า 1 ปีหรือเคยผ่านการเรียน/อบรมแบดมินตันมาไม่ต่ำกว่า 1 คอร์ส ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2556

จึงเรียนมาเพื่อขอความเห็นชอบให้ นายสุทธิรักษ์ นาโสม ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-412-2566



ภาคผนวก ฅ

หนังสือรับรองด้านจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

แบบเอกสารที่ MF 04



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

62 หมู่ 7 ตำบลของครักษ์ อำเภอของครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120

หนังสือรับรองเลขที่: SWUEC-EX49/2556
รหัสโครงการ: SWUEC-10/2556
ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกอล์ฟแบบมินตัน
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายสุทธิรักษ์ นาโสม
สังกัด: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เอกสารที่รับรอง: 1. ข้อเสนอโครงการวิจัย (ฉบับแก้ไข)
2. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

หนังสือรับรองฉบับนี้ออกโดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาอนุมัติด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
ให้ดำเนินการวิจัยข้างต้นได้
ระยะเวลาที่อนุมัติ : 1 ปี
กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า : 9 ตุลาคม 2556

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ตรา ตันนัทยทวงศ์)
เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฯ

(ลงชื่อ).....

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยรัตน์ นิรันดร์ตัน)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ฯ

อนุมัติ : 9 เมษายน 2556

หมดอายุ : 8 เมษายน 2557



ตัวอย่างรูปภาพการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา



ตัวอย่างรูปภาพการเขียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพ



ตัวอย่างรูปภาพการฝึกและทดสอบทักษะการตีลูกหยอด

การตีลูกหยอดหน้ามือ



การตีลูกหยอดหลังมือ



ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายสุทธิรักษ์ นาโสม
วัน เดือน ปีเกิด	9 กันยายน 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	143/19 หมู่ 8 ต.ไม้เค็ด อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25230
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2540	สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนมารีวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2546	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จากโรงเรียนปรางจินนาราม อารัง อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี
พ.ศ. 2550	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2556	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ