

เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล
และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ
ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

ปริญญานิพนธ์
ของ
อรสา สุตจำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กันยายน 2550

อรสา สุตจำ. (2550). *เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราวุธ ปลื้มสำราญ.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผ่านการเรียนนิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนवासเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครืออัสสุลิน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน โรงเรียนละ 15 คน โดยจัดให้แต่ละกลุ่มที่ได้มาจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน จากนั้นจับสลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ

- กลุ่มทดลองที่ 1 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
- กลุ่มทดลองที่ 2 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมจากการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 31.87, 33.40, 35.53 และ 37.20 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.80, 2.55, 1.99 และ 1.85 ตามลำดับ

ส่วนผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 31.40, 34.93, 39.73 และ 42.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76, 2.05, 1.28 และ 0.99 ตามลำดับ

2. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Orasa Soodjam. (2007). *A Comparison of Volleyball Smashing Training Program and Volleyball Smashing Training Program with Imagery Towards Volleyball Smashing Skill*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Namchai Lewan, Asst. Prof. Thawuth Pluemsamran.

The purpose of this study was to compare the effects of two methods of volleyball smashing training program: a regular smashing training program and a regular smashing training program plus an imagery training program on volleyball smashing skills.

The subjects were 30 girl students of level 3 who passed the volley course before. They were stratified randomly sampled 15 each from Mater Dei Institute and from Vasutewee School. They were divided into two groups equally by their jump-smashing abilities and drawn for the Experimental Group I, trained by the regular smashing training program and the Experimental Group II, trained by the regular smashing program plus imagery training program.

It was found as follows:

1. For the Experimental Group I, the means of pre-test, post-test I, post-test II and post-test III were 31.87, 33.40, 35.53 and 37.20, respectively. The standard deviations were 1.80, 2.55, 1.99 and 1.85, respectively. For the Experimental Group II, the means of pre-test, post-test I, post-test II and post-test III were 31.40, 34.93, 39.73 and 42.87, respectively. The standard deviations were 1.76, 2.05, 1.28 and 0.99, respectively.

2. After 2 weeks of training, both groups did not show differences in their smashing abilities. However, after 4 weeks of training and 6 weeks of training, their smashing abilities were significantly different, at .05 level.

3. When compared the smashing abilities of the Experimental Group I between the pre-test mean and the post-test I mean, there were no differences. However, when compared smashing ability means among pre-test, post-test II; and post-test III; among posttest I, post-test II and post-test III, between post-test II and post-test III were significantly different, at .05 level.

4. When compared the smashing abilities of the Experimental Group II between pre-test and post test I, among pre-test, post-test II and post-test III, among post-test I, post-test II and post-test III, between post-test II and post-test III were significantly different, at .05 level.

เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล
และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ
ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

ปริญญานิพนธ์

ของ

อรสา สุตจำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กันยายน 2550
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล
และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ
ที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

ของ

อรสา สุดจำ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่.....เดือน กันยายน พ.ศ. 2550

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อย และสมบูรณ์ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวีย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์สุนทร มั่นสงวน และรองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม และเป็นประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างมาก จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประณมพร จัวงพานิช อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม และอาจารย์ทศพล ธาณี ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะซิสเตอร์ อาจารย์สุมิตรา พงศธร อาจารย์ปานทิพย์ โสภามิต คณะครู นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และคณะครู นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) โรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์สถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำวิจัย และได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการฝึกทดลองระยะเวลา 6 สัปดาห์ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านที่เคยสอนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถศึกษาค้นคว้า และจัดทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณ คุณพ่อทอน สุดจำ คุณแม่ทองเหรียญ สุดจำ นางสาวสุวิมล สุดจำ นางสาวเบญจมาศ สุดจำ ที่ให้กำเนิดเลี้ยงดูสนับสนุน และให้กำลังใจมาโดยตลอด และขอขอบคุณ ญาติ พี่น้อง เพื่อนๆ ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจ และส่งเสริมผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขออุทิศคุณงามความดีนี้แด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

อรสา สุดจำ

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	 6
ประวัติย่อและความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล	6
หลักการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล	8
ความสำคัญของการตบลูกวอลเลย์บอล	8
จินตภาพ	21
การสร้างจินตภาพ	22
จินตภาพกับการกีฬา	28
จิตวิทยาการกีฬา.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	36
งานวิจัยในประเทศ.....	39
 3 วิธีดำเนินการวิจัย	 43
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	43
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	50
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	50
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	50
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	50
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	53
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	54
บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก.....	60
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกจินตภาพ.....	61
ภาคผนวก ข แบบทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	
ของสุกิจ ปรีเวก	107
ภาคผนวก ค ใบบันทึกคะแนน.....	109
ภาคผนวก ง รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	111
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	113

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการทดสอบความสามารถในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2.....	46
2	เปรียบเทียบของความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2.....	47
3	เปรียบเทียบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6.....	47
4	เปรียบเทียบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6.....	48
5	เปรียบเทียบความสามารถในการฝึกตามโปรแกรมการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6.....	48

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 ภาพประกอบ 2 แสดงลักษณะการเตรียมตัวกระโดดขึ้นตบ.....	10
3 ภาพประกอบ 3 แสดงลักษณะการแก้ท่าวิ่งเข้าตบ.....	11
4 ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะการเหวี่ยงแขน.....	12
5 ภาพประกอบ 5 แสดงภาวะความสมดุลย์ของข้อศอกในการตบลูกบอล.....	13
6 ภาพประกอบ 6 แสดงลักษณะการลอยตัวกลางอากาศ.....	15
7 ภาพประกอบ 7 แสดงลักษณะการบังคับทิศทางของลูกบอล.....	16
8 ภาพประกอบ 8 แสดงลักษณะของการตบลูก (ลูก A, B และ C).....	17
9 ภาพประกอบ 9 แสดงลักษณะของการตบลูกยาว (ลูก C).....	18
10 ภาพประกอบ 10 แสดงลักษณะของการตบลูกระยะกลาง (ลูก B).....	19
11 ภาพประกอบ 11 แสดงลักษณะของการตบลูกสั้น (ลูก A).....	20
12 ภาพประกอบ 12 กราฟแสดงความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล.....	49

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เล่นง่าย เป็นกีฬาหมู่คณะ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย เป็นกีฬาที่เลือกเรียนในระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมหาวิทยาลัย เป็นกีฬาที่นิยมกันมานานมีผู้นิยมเล่นและชมกันอย่างมากมาย ทั้งช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพได้ด้วย พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 15) กล่าวว่า กีฬาวอลเลย์บอลนับเป็นกีฬาประเภทหนึ่งซึ่งมีผู้นิยมเล่นแทบทุกประเทศทั่วโลก ทั้งนี้เพราะจัดหาอุปกรณ์ง่าย สนามที่เล่นไม่ใช้เนื้อที่มาก นอกจากนี้ วิโรจน์ มุกทุกันต์ (2535: 20) กล่าวว่า กีฬาวอลเลย์บอลได้รับความสนใจและเป็นที่นิยมแพร่หลายอย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ และการแข่งขันของสถานศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับมหาวิทยาลัย

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นเกมการเล่นชนิดหนึ่งที่เล่นเป็นทีม ทีมหนึ่งๆ จะประกอบด้วยผู้เล่น 12 คน เป็นตัวจริงลงแข่งขันในสนามทีมละ 6 คน และแต่ละทีมจะมีผู้เล่นสำรองนั่งอยู่นอกขอบสนามอีกฝ่ายละ 6 คน แต่ละทีมสามารถเปลี่ยนตัวได้ ซึ่งต้องกระทำในเขตเปลี่ยนตัว สนามแข่งขันต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า พื้นที่ต้องเรียบไม่มีสิ่งกีดขวาง รวมทั้งบริเวณรอบๆ ด้วย สนามแข่งขันมีขนาด 18 x 9 เมตร สนามแบ่งออกเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน โดยมีเส้นกึ่งกลางสนามจากเส้นกึ่งกลางสนามไปยังด้านข้างของทั้งสองด้าน ยังมีเส้นแบ่งแดนเป็นแดนหน้าและแดนหลังอีกด้านละ 1 เส้น เหนือเส้นกึ่งกลางสนามจะขึงตาข่ายไว้โดยมีเสาตั้งอยู่นอกสนามตรงเส้นกึ่งกลางสนามด้านข้างด้านละ 1 ต้น ความสูงของตาข่ายขึ้นอยู่กับประเภทการแข่งขัน ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่าย จะต้องยืนเป็นลักษณะ 2 แถว แถวหน้า 3 คน แถวหลัง 3 คน การเริ่มเล่นให้ผู้เล่นในตำแหน่งขวาของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเป็นคนเสิร์ฟ (อภิศักดิ์ ขำสุก. 2544: 13)

จินตภาพ (Imagery) เป็นกุศโลบายเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่า ช่วยให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้ด้วย โดยทั่วไปแล้วการสร้างจินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมามีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวาก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงได้ผลมากขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533: 16)

การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้าง

จินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดีเป็นต้น (สุพิตร สมหาโต. 2546: 16)

การตบลูกบอล (Hitting or Smashing) เป็นทักษะการรุกที่นับเป็นอาวุธสำคัญในการเล่นเกมรุก ทักษะการตบบอล เป็นทักษะหนึ่งที่มีผู้เล่นมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการทำคะแนนให้แก่ทีม โดยผู้ตบบอลจะต้องเล่นให้ลูกบอลพ้นจากการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม และต้องตีลูกบอลที่กำลังลอยอยู่เหนือตาข่ายให้พุ่งลงต่ำ หรือตกลงพื้นอย่างรวดเร็ว (อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. 2539: 104)

การตบเป็นวิธีที่ดีที่สุดของการแข่งขันวอลเลย์บอล เป็นการเปิดเกมรุกของฝ่ายที่กำลังครอบครองลูกบอล ซึ่งผู้เล่นสามารถที่จะกระโดดได้สูงที่สุดบริเวณที่ใกล้และเหนือตาข่าย เมื่อตบหรือตีลูกบอลให้ลงบนพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามด้วยความรวดเร็วและรุนแรง การตบลูกบอลมักจะกระทำในจังหวะที่ 3 เป็นส่วนใหญ่หรือจังหวะสุดท้ายของการเล่น โดยจังหวะแรกผู้เล่นคนหนึ่งจะต้องพยายามหยุดลูกหรือตั้งลูกขึ้นไปให้จังหวะที่ 2 ผู้เล่นอีกคนหนึ่งซึ่งมักจะเป็นตัวเซตของทีมจะพยายามตั้งลูกบอลขึ้นให้สูงเหนือตาข่ายให้ได้ระยะที่พอดี โดยให้ลูกบอลห่างจากตาข่ายพอสมควรประมาณ 1-2 ฟุต ความสูงให้ได้ตามความถนัดของผู้ตบเข้าทำการตบลูกบอลได้ ซึ่งในการเล่นครั้งสุดท้ายคือครั้งที่ 3 ของฝ่ายครอบครองลูกบอล เพื่อเปิดเกมรุกในการเล่นวอลเลย์บอลในการตบลูกบอลหน้าตาข่ายไม่แน่นอนเสมอไม่ว่าจะต้องทำการตบลูกบอลในจังหวะที่ 3 เท่านั้นขึ้นอยู่กับโอกาสผู้ตบอาจจะทำการตบลูกบอลหน้าตาข่ายในจังหวะลูกแรก หรือลูกที่ 2 ก็ได้ ดังนั้นการตบจะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับการเล่นการรุกด้วยการตบ การตบจะมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของจังหวะแรกและจังหวะที่สอง ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความเร็วของลูกบอล ความแรงของการตบ ความสูงของการกระโดด และความคล่องตัวของผู้ตั้ง (อภิศักดิ์ ขำสุก. 2544: 239)

ผู้วิจัยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกและการแข่งขันวอลเลย์บอลของโรงเรียนเครือสุลิน เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นสถานที่ทำงานของผู้วิจัย พบว่านักเรียนมักมีปัญหาเกี่ยวกับการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยเฉพาะอย่างยิ่งการตบโค้งหัวเสา ผู้ตบมักจะวิ่งกระโดดขึ้นไปแล้วไม่สามารถตบลูกบอลตามที่ต้องการ เนื่องจากการวิ่งกระโดดขึ้นตบไม่สัมพันธ์กับตำแหน่งของลูกบอล เช่น ลูกบอลมาสูงแต่ผู้ตบวิ่งเข้าเร็วเกินไป ลูกบอลมาต่ำแต่ผู้ตบวิ่งเข้าช้า หรือลูกบอลห่างตาข่ายเกินไป ผู้ตบวิ่งเร็วเลยลูกบอลไปข้างหน้า ทำให้ตำแหน่งของลูกบอลเอนไปข้างหลังของผู้ตบ จึงทำให้ผู้ตบไม่สามารถตบลูกบอลได้ตามความต้องการ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าถ้านักเรียนมีทักษะการตบลูกวอลเลย์บอลที่ดีก็จะส่งผลให้ความแม่นยำในการตีลูกบอลดียิ่งขึ้น จึงมีความคิดที่จะนำความรู้เกี่ยวกับจินตภาพ (Imagery) ซึ่งเป็นเทคนิคการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาประเภทหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับการนำความรู้สึกรับรู้ทุกด้านมาใช้ในการทบทวนประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับทักษะกีฬา หรือสร้างสรรค์ประสบการณ์ใหม่ในจิตใจ เพื่อประโยชน์ในการเพิ่มพูนความสามารถในทักษะกีฬาประเภทนั้นๆ นอกจากนั้น จินตภาพ มักจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนา การเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการฝึกฝน

ทางกายไม่สามารถกระทำได้ในขณะนั้น โดยนำมาประยุกต์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกการตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ เพื่อเปรียบเทียบกับโปรแกรมการฝึกการตบลูกวอลเลย์บอล เพื่อหาข้อค้นพบว่าวิธีการฝึกแบบใดจะส่งผลต่อการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลได้ดี ซึ่งจะเป็นแนวทางให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง สามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อทราบผลของการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 คือ โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 คือ โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล โดยใช้โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้อง จะได้นำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้นักกีฬาให้มีความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลได้ ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน นอกจากนั้นยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับกีฬาประเภทอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงในระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว ของโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัยซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครืออัสสัมชัญ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 890 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครืออัสสัมชัญ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

- 1.1 โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
- 1.2 โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุม ตัวแปรในเรื่อง อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆทางพลศึกษาในช่วงก่อนและในช่วงหลังการทดสอบ
2. ในการทดสอบครั้งนี้ ไม่มีผู้ป้องกันหน้าตาข่าย
3. ผู้ทดสอบคนเดียวเป็นผู้โยนลูกบอลให้ผู้รับการทดสอบ

นิยามศัพท์เฉพาะ

จินตภาพ (Imagery) หมายถึง การสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และความรู้สึกต่างๆ โดยปราศจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่นการนึกภาพจากประสบการณ์ การรับรู้ถึงสัมผัสต่างๆ ทุกด้าน รวมถึงการสร้างภาพใหม่

การฝึกจินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วยการฝึกการสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งการจินตภาพ คือ การมองเห็นด้วยตาของใจ การรับรู้ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยนักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การตบลูกวอลเลย์บอล หมายถึง การตบลูกวอลเลย์บอล ณ ตำแหน่งตบลูกวอลเลย์บอล โค้งหัวเสาหรือการตบลูกยาว (ลูก C)

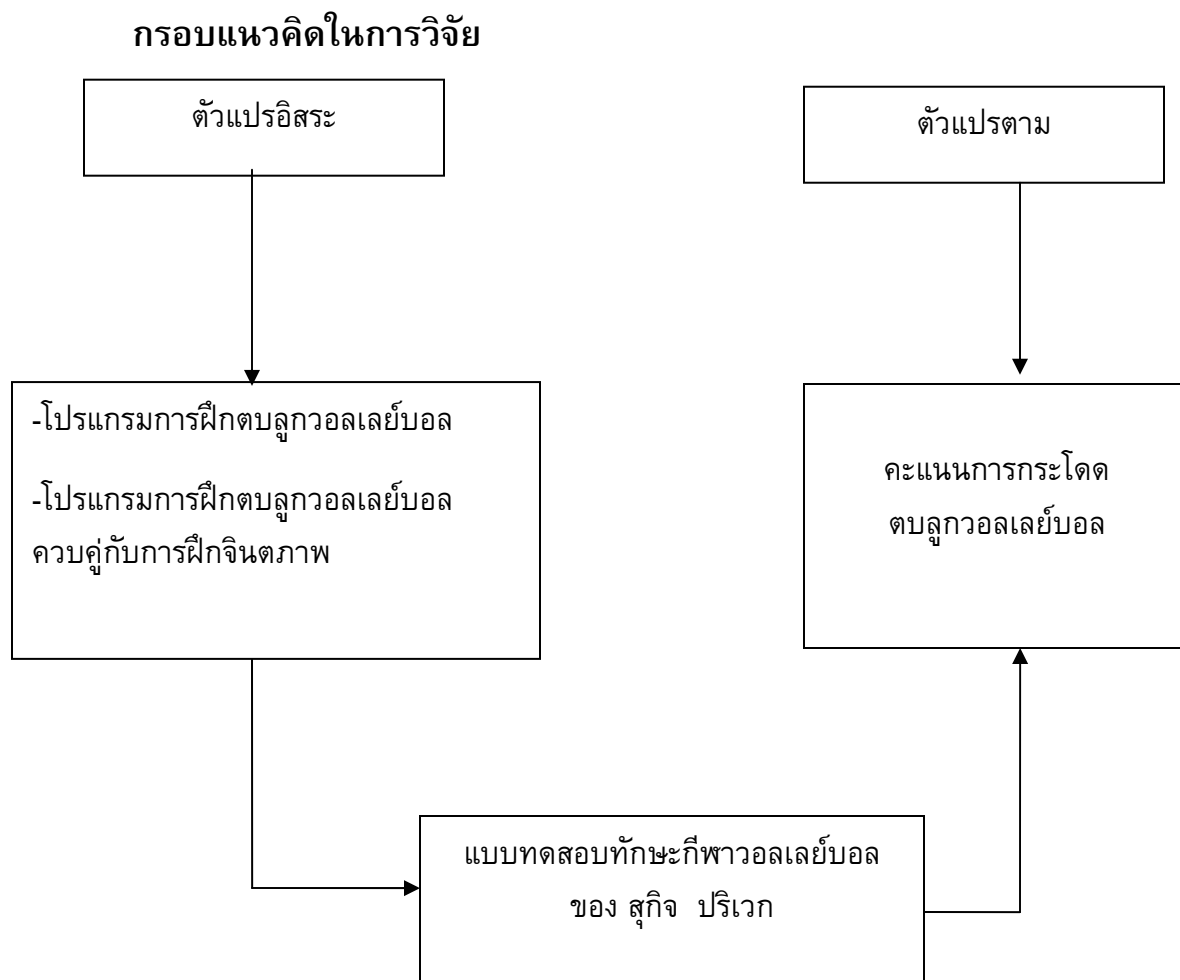
โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล หมายถึง โปรแกรมทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามแบบของการฝึกต่างๆ ไป ที่เน้นเฉพาะการฝึกทักษะทางกายเพียงอย่างเดียว

โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ หมายถึง โปรแกรมการฝึกการตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้าง และปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

นักเรียน หมายถึง นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในเครืออัสสัมชัญเขตกรุงเทพมหานคร คือ โรงเรียนนาแม่ตรีเดวีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสุเทวี ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว

แบบทดสอบทักษะ หมายถึง แบบวัดความแม่นยำในการตบ หรือความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล ในการวิจัยนี้ใช้แบบทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ของสุกิจ ปรีเวก

ทักษะการกระโดดตบ หมายถึง ทักษะการกระโดดตบลูกโค้งหัวเสา



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

ทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ที่เกิดจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ภายหลังการฝึกแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาสนับสนุนการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พอสรุปหัวข้อได้ดังนี้

1. ประวัติย่อและความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล
2. หลักการสอนทักษะกีฬาวอลเลย์บอล
3. ความสำคัญของการตบลูกวอลเลย์บอล
 - 3.1 ทักษะพื้นฐานของการตบลูกบอล
 - 3.2 ลักษณะของการตบลูกบอล
4. จินตภาพ
5. การสร้างจินตภาพ
6. จินตภาพกับการกีฬา
7. จิตวิทยาการกีฬา
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

ประวัติย่อและความเป็นมาของกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอล (Volleyball) ได้เริ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2438 โดย วิลเลียม จี มอร์แกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการด้านพลศึกษาแห่งสมาคม (Y.M.C.A.: Young Man Christian Association) เมืองโฮลโยค (Holyoke) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เกิดขึ้นเพียง 1 ปี ก่อนการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ครั้งที่ 1 ณ กรุงเอเธนส์ โดยได้พยายามคิดและดัดแปลงกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการหรือผ่อนคลายความตึงเครียดให้เหมาะสมกับฤดูกาล และเกิดความคิดขึ้นในขณะที่ได้ดูเกมเทนนิส เพราะกีฬาเทนนิสเป็นกีฬาที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น แร็กเกต ลูกบอล ตาข่าย และอุปกรณ์อื่นๆ อีกมาก จึงได้มีแนวคิดที่จะใช้ตาข่ายสูง 6 ฟุต 6 นิ้ว จากพื้นสูงเป็นระดับสูงกว่าความสูงเฉลี่ยของผู้ชาย และได้ใช้ยางในของลูกบาสเกตบอลมาทำเป็นลูกบอล แต่ปรากฏว่ายางในลูกบาสเกตบอลเบาและชำรุดเกินไป จึงได้ใช้ยางนอกของลูกบาสเกตบอล ซึ่งก็ปรากฏว่าใหญ่และหนาเกินไปไม่เหมาะสม ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2449 มอร์แกน ได้ติดต่อบริษัท A.G.Spalding and Brother ให้ทำลูกบอลตัวอย่างขึ้น 1 ลูก โดยมีขนาดเส้นรอบวง 25-27 นิ้ว น้ำหนัก 9-12 ออนซ์ เพื่อนำมาใช้แทนลูกบาสเกตบอล

ในต้นปี พ.ศ. 2439 ได้มีการประชุมสัมมนาผู้นำทางพลศึกษาที่วิทยาลัยสปริงฟิลด์ ในครั้งนั้นดร.ลูเธอร์ กุลลิก (Dr. Luther Gulick) ผู้อำนวยการโรงเรียนฝึกพลศึกษาอาชีพและกรรมการบริหารด้านพลศึกษาของสมาคม Y.M.C.A. ได้เชิญให้ วิลเลียม จี มอร์แกน นำเกมนี้เข้าร่วมในการจัดนิทรรศการที่นิว คอลเลจ ยิมเนเซียม (New College Gymnasium) โดยใช้ผู้เล่นฝ่ายละ 5 คน มอร์แกนได้อธิบายว่าเกมใหม่ชนิดนี้เรียกว่า มินโตนีต (Mintonette) เป็นเกมที่ใช้เล่นลูกบอลในโรงยิมเนเซียม แต่อาจจะใช้เล่นในสนามกลางแจ้งก็ได้ ซึ่งผู้สามารถเล่นลูกบอลโดยไม่มีสิ่งกีดขวางเหนือความสูงของตาข่ายจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง การเล่นเป็นการผสมผสานกันระหว่างเกม 2 ประเภท คือ เทนนิส และแฮนด์บอล

ปี พ.ศ. 2453 เอลวูด เอส. บราวน์ (Elwood S. Brown) เดินทางไปฟิลิปปินส์ ได้ช่วยจัดตั้งสมาคม และริเริ่มการแข่งขันครั้งแรกที่กรุงมะนิลา ในปี พ.ศ. 2456 โดยเรียกการแข่งขันครั้งนี้ว่าฟาร์ อีสเทิร์น เกมส์ (Far Eastern Games)

ประวัติวอลเลย์บอลในประเทศไทย

วอลเลย์บอลได้แพร่หลายเข้ามาในไทย ตั้งแต่เมื่อใดไม่มีหลักฐานยืนยันแน่ชัด เพียงแต่ทราบกันว่าในระยะแรกๆ เป็นที่นิยมเล่นกันในหมู่ชาวจีนและชาวจีนญวนมาก จนกระทั่งมีการแข่งขันระหว่างคณะ ชุมชน สโมสร และสมาคมขึ้น บางครั้งติดต่อแข่งขันกันไปในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และมีการแข่งขันชิงถ้วยทองคำทางภาคใต้ ปี พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกาวอลเลย์บอลขึ้น โดยอาจารย์ นพคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปล และท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในกีฬาวอลเลย์บอลเป็นอย่างยิ่ง จึงได้รับเชิญเป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับเทคนิควิธีการเล่น ตลอดจนกติกาการแข่งขัน วอลเลย์บอล แก่บรรดาครูพลศึกษาทั่วประเทศในโอกาสที่กระทรวงศึกษาได้เปิดอบรมขึ้น ในปีนี้เองกรมพลศึกษาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีขึ้น และบรรจุกีฬาวอลเลย์บอลหญิงเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก พร้อมทั้งในหลักสูตรของโรงเรียนพลศึกษากลาง ได้กำหนดวิชาบังคับให้นักเรียนหญิงเรียนวิชาวอลเลย์บอลและเนตบอล สมัยนั้นมี น.อ.หลวงสุภชาลัย ร.น. ดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมพลศึกษา จนกระทั่งปี พ.ศ. 2500 ได้มีการจัดตั้ง "สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย" (Amateur Volleyball Association of Thailand) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนและเผยแพร่กีฬาวอลเลย์บอล ให้เจริญรุดหน้า และดำเนินการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลในระบบ 6 คน มีหน่วยราชการอื่นๆ จัดการแข่งขันประจำปี เช่น กรมพลศึกษา กรมการคณะกรรมการกีฬามหาวิทยาลัย เทศบาลนครกรุงเทพฯ สภากีฬาทหาร ตลอดจนการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ได้มีการจัดแข่งขันทั้งประเภททีมชายและทีมหญิงประจำปีทุกปี

หลักการสอนทักษะกีฬาบอลเลย์บอล

วีระพงษ์ บางท่าไม้ (2545: 36) ได้เสนอแนะหลักการสอนทักษะกีฬาบอลเลย์บอลไว้ว่าในการสอนทักษะกีฬาโดยทั่วไปอาศัยหลักการที่คล้ายคลึงกัน นั่นคือ ผู้สอนจะต้องรู้จักวิธีแบ่งแยกขั้นตอนในการสอนประกอบกับหลักการ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญทางการสอนกีฬาได้ให้ความเห็นไว้หลายประการ เช่น

1. การสอนควรเริ่มทักษะที่ง่ายไปสู่ทักษะที่ยากตามลำดับ
2. ควรเริ่มฝึกหัดแต่น้อยแล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ
3. ควรฝึกหนักและเบา สลับกันอย่างละวัน มิใช่หัดติดต่อกันหลาย ๆ วัน
4. ในการฝึก 1 สัปดาห์ ควรมีวันหยุด 1-2 วัน เพื่อการผ่อนคลายประสาทและกล้ามเนื้อ
5. ควรเริ่มฝึกกีฬาตั้งแต่เด็ก เพราะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต สมองแจ่มใส เหมาะสมแก่การเรียนรู้ หรือรับการถ่ายทอด
6. ควรกำหนดระยะเวลาในการฝึกซ้อมแต่ละวันให้เหมาะสมกับเพศและวัย ตลอดจนสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา
7. ต้องรู้จักการใช้จิตวิทยาเพื่อการจูงใจนักกีฬาหรือเร้าให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาดีในทางกีฬาให้ได้

ในการสอนบอลเลย์บอลก็อาศัยหลักการดังกล่าวข้างต้น แต่จะต้องเน้นถึงวิธีการแบ่งแยกขั้นตอนในการสอนที่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะการสอนที่ถูกวิธีที่ถูกหลักการจะช่วยให้ นักกีฬามีการพัฒนาตนเองอย่างรวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น

ความสำคัญของการตบลูกบอลเลย์บอล

ทักษะการตบ (Spiking the Ball) ในการแข่งขันบอลเลย์บอลสมัยใหม่ การตบถือเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งผู้ตบจะต้องมีความชำนาญ เข้าใจวิธีการตบที่ถูกต้องและมีเทคนิคในการตบลูกบอลเป็นอย่างดี (อภิศักดิ์ ขำสุก. 2544: 239) การตบเป็นวิธีที่ดีที่สุดของการแข่งขันบอลเลย์บอล เป็นการเปิดเกมรุกของฝ่ายที่กำลังครอบครองลูกบอล ซึ่งผู้เล่นสามารถที่จะกระโดดได้สูงที่สุดบริเวณที่ใกล้และเหนือตาข่าย เมื่อตบหรือตีลูกบอลให้ลงบนพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามด้วยความรวดเร็วและรุนแรง การตบลูกบอลมักจะกระทำในจังหวะที่ 3 เป็นส่วนใหญ่หรือจังหวะสุดท้ายของการเล่น โดยจังหวะแรกผู้เล่นคนหนึ่งจะต้องพยายามหยุดลูกหรือตั้งลูกขึ้น (เรียกว่าการดริบเบิล) ไปให้จังหวะที่ 2 ผู้เล่นอีกคนหนึ่ง (มักจะเป็นตัวเซตของทีม) จะต้องพยายามตั้งลูกบอลขึ้นให้สูงเหนือตาข่ายให้ได้ระยะที่พอดี โดยให้ลูกบอลห่างจากตาข่ายพอสมควรประมาณ 1-2 ฟุต ความสูงให้ได้ตามความถนัดของผู้ตบเข้าทำการตบลูกบอลได้ ซึ่งเป็นการเล่นครั้งสุดท้ายคือครั้งที่ 3 ของฝ่ายครอบครองลูกบอล เพื่อเปิดเกมรุกในการเล่นบอลเลย์บอลในการตบลูกบอลหน้าตาข่ายไม่แน่นอนเสมอไม่ว่าจะต้องทำการตบลูกบอลในจังหวะที่ 3 เท่านั้นขึ้นอยู่กับโอกาสผู้ตบอาจจะทำ

การตบลูกบอลหน้าตาข่ายในจังหวะลูกแรก หรือลูกที่ 2 เลยกก็ได้ ดังนั้นการตบจะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับการเล่นการรุกด้วยการตบ การตบจะมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของจังหวะแรกและจังหวะที่สอง ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความเร็วของลูกบอล ความแรงของการตบ ความสูงของการกระโดด และความคล่องตัวของผู้ตั้ง (อภิศักดิ์ ขำสุก. 2544: 239)

การตบลูกบอล (Hitting or Smashing) เป็นทักษะการรุกที่นับเป็นอาวุธสำคัญในการเล่นเกมรุก ทักษะการตบบอล เป็นทักษะหนึ่งที่มีผู้เล่นมีจุดมุ่งหมายที่ต้องการทำคะแนนให้แก่ทีม โดยผู้ตบบอลจะต้องเล่นให้ลูกบอลพ้นจากการสกัดกั้นของฝ่ายตรงข้าม และต้องตีลูกบอลที่กำลังลอยอยู่เหนือตาข่ายให้พุ่งลงต่ำ หรือตกลงพื้นอย่างรวดเร็ว (อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. 2539: 104)

ทักษะพื้นฐานในการตบลูกบอล

กลวิธีการเล่นวอลเลย์บอล ได้รับการพัฒนาได้อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการตบได้นำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาช่วยในการฝึกดัดแปลง พลิกแพลง และคิดค้นหาวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อใช้เป็นแบบอย่างในการตบของแต่ละทีมเพื่อการหลีกเลี่ยงการสกัดกั้นที่รัดกุมแน่นหนาของทีมฝ่ายตรงข้าม แม้ว่าเทคนิคในการตบในปัจจุบันได้พัฒนาและมีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใดก็ตาม สิ่งที่น่าทึ่งพาวอลเลย์บอลทุกคนจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ “ทักษะพื้นฐานของการตบที่ถูกต้อง” ซึ่งเป็นขั้นแรกในการก้าวขึ้นสู่การเป็นผู้ตบที่ดี ทักษะพื้นฐานของการตบลูกบอล พอจะสรุปได้มีดังต่อไปนี้

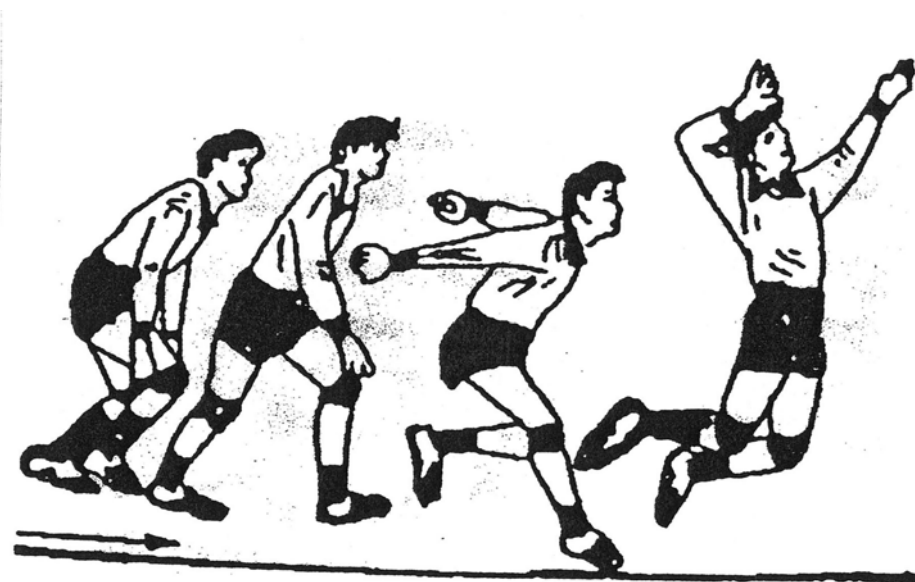
1. การยืนเตรียมตัว
2. การวิ่งเข้าหาลูกบอล
3. การเหวี่ยงแขนขึ้นตบ
4. การออกแรงตบ
5. การลอยตัวกลางอากาศ
6. การบังคับทิศทางของลูกบอล
7. การลงสู่พื้น

การยืนเตรียมตัว

นักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดที่จะเข้าทำการตบหน้าตาข่าย ผู้ตบจะต้องมีการเตรียมพร้อมที่จะวิ่งเข้าและกระโดดขึ้นตบ สายตาต้องมองอยู่ที่ลูกบอล คาดคะเนทิศทางความสูงของลูกบอลที่เคลื่อนที่ไปยังจุดที่จะตบ ลักษณะของเท้าจะต้องยืนเท้าหน้าเท้าตาม ผู้ตบจะต้องกำหนดระยะก้าวในการวิ่งเข้าหาจุด กล่าวคือ ถ้าผู้ตบถนัดขวา ระยะทางวิ่งเข้าตบประมาณ 3 ก้าว ในการเตรียมพร้อมให้ใช้เท้าที่ไม่ถนัด คือเท้าซ้ายที่อยู่หน้าถ้าย้าน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย ผู้ตบจะต้องก้าวเท้าขวาเป็นก้าวที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายที่เป็นเท้าที่ 2 แล้วก้าวเท้า

ขวามาเกือบชิดเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 3 พร้อมกับย่อเข่าเหวี่ยงแขนเตรียมกระโดดขึ้นตบ ในขณะเดียวกันผู้ตบถนัดซ้ายให้ใช้เท้าขวาอยู่หน้าถนัดซ้ายเท้าขวา ผู้ตบจะต้องก้าวเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 1 ก้าวเท้าขวาเป็นก้าวที่ 2 แล้วก้าวเท้าซ้ายเกือบชิดเท้าขวาเป็นก้าวที่ 3 ย่อเข่าเหวี่ยงแขน เตรียมกระโดดขึ้นตบ

ในทางตรงกันข้ามถ้าระยะทางในการวิ่งเข้าตบ 2 ก้าว ให้ผู้ฝึกหัดตบยืนเตรียมพร้อมด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัดไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข่าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย ถ้าเป็นไปได้ผู้ตบลูกบอลควรจะชำเลืองมองฝ่ายรับบ้างเล็กน้อย เพื่อใช้เป็นองค์ประกอบในการเลือกทิศทางที่จะตบลูกบอลลงไป



ภาพประกอบ 2 แสดงลักษณะการเตรียมตัวกระโดดขึ้นตบ

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 241.

การวิ่งเข้าหาลูกบอล

การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้านักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล ใช้วิธีวิ่งแบบเท้าผ่าๆ คือวิ่งไม่ยกเท้าสูงนั่นเอง โดยเฉพาะในขณะวิ่งลักษณะลำตัวจะตั้งเกือบตรง เพราะต้องเงยหน้ามองลูกบอลตลอดเวลาการวิ่งจะต้องมีความสัมพันธ์กับการเหวี่ยงแขนด้วย ในการวิ่งก้าว

สุดท้ายกับรองสุดท้าย ถ้าผู้ตบใช้ระยะทางการวิ่ง 3 ก้าว ให้ก้าวที่ 2 กับก้าวที่ 3 จะต้องมีความสัมพันธ์กับการเหวี่ยงแขนเพราะก้าวที่ 2 นั้น ผู้ตบจะต้องเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังพอดี ในขณะที่ผู้ตบหยุดวิ่งย่อเข่าขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมตัวเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวจากแนวนอนไปเป็นแนวตั้งขึ้นจากพื้นเป็นจังหวะเดียวกับแขนทั้งสองเหวี่ยงกลับมาข้างหน้าแล้วเลยขึ้นไปเหนือศีรษะ เพื่อเป็นการเสริมแรงในการกระโดด การทรงตัวกลางอากาศพร้อมทั้งความสัมพันธ์ ประสานงานกับการส่งแรงของเท้าทั้งสองข้างด้วย



ภาพประกอบ 3 แสดงลักษณะการก้าวเท้าวิ่งเข้าตบ

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). *การฝึกวอลเลย์บอล 2000*. หน้า 242.

การเหวี่ยงแขนขึ้นตบ

การเหวี่ยงแขนขึ้นตบ นอกจากจะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับไม่ให้พุ่งไปข้างหน้าถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นานการเหวี่ยงแขนจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี การเหวี่ยงแขนที่ได้จังหวะจะมีความสัมพันธ์กับการกระโดดแล้วจะช่วยให้หนักกีฬา หรือผู้ฝึกหัดตบสามารถกระโดดได้สูง และการรักษาความสมดุลกลางอากาศได้ดี หรืออาจจะช่วยให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปในตำแหน่งที่ต้องการได้ จากท่าเตรียมการกระโดดแขนจะอยู่ด้านหน้า จะเหวี่ยงแขนออกหลังเล็กน้อยเพื่อเตรียมตัวจะเหวี่ยงแขนออกไปด้านหน้าให้สูงขึ้นเพื่อช่วยในการกระโดดขึ้น

การเหวี่ยงแขนจากจุดเริ่มต้น มาสู่จุดที่ 1 เป็นการเริ่มต้นของการเหวี่ยงแขนเพื่อช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อขาให้ออกแรง และช่วยให้ลำตัวเตรียมเคลื่อนที่ออกไปด้านหน้า พร้อม

กันนั้นการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งมาจุด 2 การเหวี่ยงแขนช่วงนี้จะช่วยลำตัวเคลื่อนที่ขึ้นในแนวตั้ง ในขณะที่เดียวกันการเคลื่อนที่จากจุด 2 มาจุด 3 จะแบ่งออกเป็น 2 ช่วงด้วยกัน คือ ช่วงแรกจะช่วยให้ลำตัวขึ้นในแนวตั้ง เมื่อขึ้นสูงสุดแล้วจะช่วยให้ลำตัวเข้าสู่ช่วงที่ 2 คือ ลักษณะลำตัวจะลอยกลับด้านหลังเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ลำตัวลอยไปด้านหน้าถูกตาข่ายได้

ดังนั้นในการฝึกหัดการเหวี่ยงแขนจึงควรได้ชี้แจงเหตุผลต่างๆ ในการฝึกหัดให้ชัดเจนเพื่อให้ผู้ฝึกหัดจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไปได้



ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะการเหวี่ยงแขน

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 243.

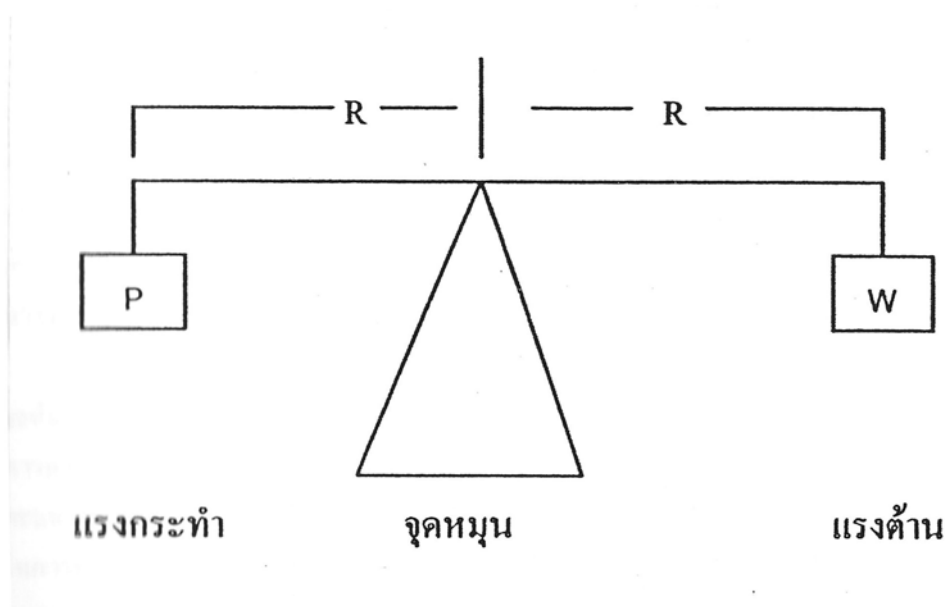
การออกแรงตบลูก

การเล่นวอลเลย์บอล ทักษะการตบลูกขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ เป็นเทคนิคที่สำคัญอีกขั้นตอนหนึ่ง การแข่งขันจะประสบความสำเร็จมากน้อยขึ้นอยู่กับการตบลูกบอลเหนือตาข่ายของผู้เล่น บางโอกาสจะพบเห็นบ่อยๆ ในคุณสมบัติของนักกีฬา อาทิเช่น นักกีฬาบางคนมีรูปร่างสูงใหญ่แต่ตบลูกบอลไม่แรง กลับเป็นนักกีฬาที่มีรูปร่างเล็กสามารถตบลูกบอลได้แรงกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาวอลเลย์บอลหรือผู้ฝึกหัดตบขาดความเข้าใจในเรื่องการใช้แรงตบลูกบอลก็ได้ ซึ่งในการออกแรงตบ ผู้ตบต้องอาศัยแรงที่ใช้ในการตบมาจากแหล่งใหญ่ๆ รวม 2 แหล่งด้วยกัน คือ

1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ
2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้เล่น

1. แรงจากการเสียดของข้อต่างๆ

ในการตบลูกบอลผู้ตบต้องใช้แรงจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ฝ่ามือ และรวมทั้งข้อต่อของนิ้วมือ ขณะตบลูกบอลนั้นแรงจะเกิดขึ้นจากการดึงตัวของมัดกล้ามเนื้อที่ห่อหุ้มข้อต่อเหล่านั้น มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวของข้อต่อในส่วนนั้น การเคลื่อนไหวเพื่อทำการส่งแรงในลักษณะเช่นนี้ มีลักษณะคล้ายกับการทำงานของคานงัด คานดีด กล่าวคือ ขนาดของแรงกระทำ (P) คูณด้วยระยะทางระหว่างจุดหมุนถึงแรงกระทำ (R) เท่ากับขนาดของแรงต้าน (W) คูณด้วยระยะทางระหว่างจุดหมุนแรงต้าน (R) ด้วยการเปรียบเทียบกับร่างกาย การตบลูกบอลโดยอาศัยการเสียดข้อศอก หมายถึง ข้อศอกเสียดเป็นจุดหมุน แรงส่งที่ฝ่ามือเป็นแรงกระทำส่วนแรงต้านก็จะแฝงอยู่ในร่างกายทุกส่วน ที่อยู่ถัดจากข้อศอกเข้ามาหาตัว ระยะทางระหว่างแรงส่งกับจุดหมุนเท่ากับ 1 ศอก ระยะทางระหว่างแรงต้านกับจุดหมุนก็แฝงอยู่ในตัวเราเช่นเดียวกัน



ภาพประกอบ 5 แสดงภาวะความสมดุลของข้อศอกในการตบลูกบอล

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 243.

ดังนั้น ถ้าต้องการเพิ่มผลของแรงกระทำให้มากขึ้น ก็ให้ใช้วิธีการเพิ่มระยะทางระหว่างจุดหมุนกับแรงกระทำที่ฝ่ามือ ฉะนั้น คนที่ตบด้วยการเสียดข้อมื่อย่อมจะส่งแรงได้น้อยกว่าคนที่ตบด้วยการเสียดข้อศอก คนที่ตบด้วยการเสียดข้อมื่อย่อมจะส่งแรงได้น้อยกว่าการเสียดแขนซึ่งใช้หัวไหล่เป็นจุดหมุน และคนที่ตบโดยอาศัยหัวไหล่เป็นจุดหมุนก็ส่งแรงได้น้อยกว่าคนที่ใช้การพับเอวเสียดร่างกายท่อนบนที่อาศัยอยู่เหนือเอวทั้งหมด โดยใช้เอวเป็นจุดหมุนจะช่วยให้การใช้แรงส่งได้มากขึ้น ทำให้การตบลูกได้มีความรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ

2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ

แรงนี้เกิดจากแรงดึงดูดของโลกกับตัวนักกีฬาของแต่ละคนหมายถึง แรงที่เกิดจากน้ำหนักตัวของนักกีฬานั้นเองนักกีฬาคนใดมีน้ำหนักตัวมากก็ได้เปรียบในการใช้แรงส่วนนี้มากในการกระโดดขึ้นตบลูกบอลนั้นสามารถแยกลักษณะการตบตามช่วงเวลาของการตบลูกบอลได้เป็น 2 แบบด้วยกันคือ

1. เมื่อกระโดดขึ้นถึงจุดสูงสุดแล้วตบลูกบอลทันทีที่การตบลูกบอลในลักษณะนี้จะไม่สามารถอาศัยแรงตบจากน้ำหนักตัวช่วยได้คงอาศัยแต่การใช้แรงตบจากการสะบัดข้อต่อต่างๆ เท่านั้น

2. เมื่อผู้ตบกระโดดขึ้นจนถึงจุดสูงสุดแล้วมีจังหวะลอยตัวได้เล็กน้อยแล้วจึงตบลักษณะการตบแบบนี้จะสามารถใช้น้ำหนักตัวของผู้ตบช่วยเพิ่มแรงในการตบลูกบอล

ดังนั้นถ้านักกีฬาวอลเลย์บอลคนใดกระโดดขึ้นตบมีจังหวะหรือช่วงการลอยตัวได้นานผู้ตบก็จะสามารถผสมผสานจากแรงน้ำหนักตัวกับแรงของการสะบัดข้อมือต่างๆ รวมกันส่งไปยังลูกบอลทำให้การตบลูกบอลได้แรงกว่าผู้ที่กระโดดขึ้นตบลูกบอลทันที โดยไม่มีจังหวะการลอยตัวได้นานด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้คนตัวเล็กมีความสามารถในการตบลูกบอลได้แรงกว่าคนที่มียูปร่างสูงใหญ่ และทำไมบางจังหวะไม่ได้ตั้งใจตบลูกบอลแต่กลับตบลูกบอลได้แรงบางจังหวะตั้งใจจะตบลูกบอลให้แรงกลับตบลูกบอลได้ไม่แรงเท่าที่ควร

การลอยตัวกลางอากาศ

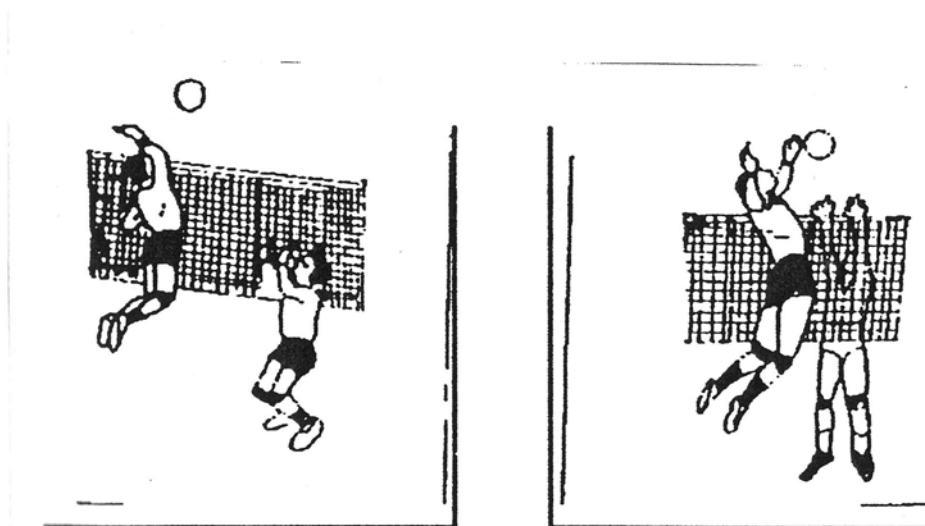
การที่นักวอลเลย์บอลจะกระโดดขึ้นจากพื้นลอยตัวกลางอากาศ เพื่อทำการตบนั้นจะต้องกระทำต่อเนื่องจากการวิ่งเข้าหาตาข่ายพร้อมกับการเหวี่ยงกระโดดขึ้นตบช่วยเวลาการลอยตัวอยู่กลางอากาศเป็นเทคนิคการเล่นที่สำคัญอีกขั้นตอนหนึ่ง จะเป็นการทำคะแนนให้กับทีมหรือเป็นการป้องกันจากการรุกของฝ่ายตรงข้ามก็ตาม นักกีฬาจะใช้วิธีใดๆ ในการตบ การหยอด การเจาะเบาๆ ล้วนต้องอาศัยช่วยเวลาสำคัญนี้ นักกีฬาคนใดจะสามารถลอยตัวกลางอากาศได้นานจะได้เปรียบเพราะมีช่วงเวลาในการเลือกที่จะทำคะแนนได้มาก ทำอย่างไรนักกีฬาวอลเลย์บอลหรือผู้ฝึกหัดตบจะสามารถลอยตัวกลางอากาศได้นานๆ

การลอยตัวกลางอากาศได้นานพอจะสรุปส่วนประกอบที่สำคัญออกได้เป็น

4 ประการ ได้แก่

1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง
2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น
3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดิ้นไม่กระตุกแขน ขา หรือลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ

4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน



ภาพประกอบ 6 แสดงลักษณะการลอยตัวกลางอากาศ

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 246.

การบังคับทิศทางของลูกบอล

การบังคับทิศทางของลูกบอลลงในสนามฝ่ายตรงกันข้ามตามที่ต้องการเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการตบเป็นกลวิธีที่yakต้องอาศัยทักษะพื้นฐานหลายอย่างประกอบกัน เช่น นักกีฬาจะต้องลอยตัวได้นาน กระโดดได้สูงจึงจะสามารถเลือกทิศทางที่จะตบได้ต้องอาศัยการฝึกซ้อมที่ถูกวิธีใช้เวลาการฝึกนานจนเกิดความชำนาญและประการสำคัญนักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดตบจะต้องมีความฉลาดมีไหวพริบในการเล่น

โดยทั่วไปนักกีฬาหรือผู้ตบมักจะใช้ฝ่ามือในการบังคับทิศทางและการส่งแรงตบตามที่ต้องการจุดที่ฝ่ามือสัมผัสกับลูกบอลนับว่ามีอิทธิพลต่อการบังคับทิศทางของลูกบอลอย่างมากด้วย ซึ่งหลักการบังคับทิศทางของลูกบอล ดังนี้

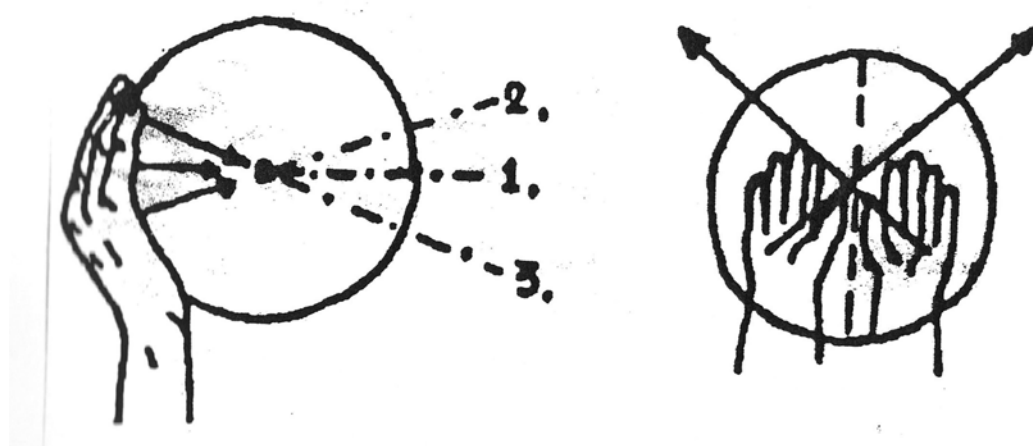
1. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือสัมผัสด้านหลังกึ่งกลางของลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือผ่านจุดศูนย์กลาง ลักษณะของลูกบอลจะพุ่งออกไปข้างหน้าตามทิศทางของลูกศรหมายเลข 1
2. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือสัมผัสด้านหลังส่วนล่างของลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือผ่านจุดศูนย์กลางของลูกบอล ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งขึ้นข้างบน ตามทิศทางของลูกศรหมายเลข 2

3. ถ้าตบลูกบอลโดยส่งผ่านให้ฝ่ามือสัมผัสด้านหลังส่วนบนของลูกบอลทิศทางของแรงจากฝ่ามือผ่านจุดศูนย์กลางของลูกบอล ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งลงล่าง ตามทิศทางของลูกศรหมายเลข 3

4. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือสัมผัสด้านหลังจากแนวตั้งทางซีกขวามือ ทิศทางของแรงจากฝ่ามือ ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งไปทางซ้ายมือ

5. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือสัมผัสด้านซีกซ้ายมือ ทิศทางของแรงจากฝ่ามือจะส่งลูกบอลให้พุ่งออกไปทางขวามือ

6. ในทำนองเดียวกัน ถ้านักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดตบ ตบลูกบอลให้ฝ่ามือสัมผัสส่วนบนสุดของลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือจะทำให้ลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือจะทำให้ลูกบอลตกใกล้ตัวผู้ตบหรือใกล้ตาข่ายเป็นต้น



ภาพประกอบ 7 แสดงลักษณะการบังคับทิศทางของลูกบอล

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 247.

การลงสู่พื้น

การลงสู่พื้นของผู้ตบลูกบอล โดยทั่วไปส่วนใหญ่จะตบลูกบอลด้วยมือขวาจะทำให้การลงสู่พื้นของเท้าไม่พร้อมกัน ขณะลอยตัวตบลูกบอล ผู้ตบจะมีลักษณะกอดไหล่ซ้ายลงเล็กน้อย ยกไหล่ขวาขึ้นสูงกว่าไหล่ซ้าย เพื่อใช้มือขวาตบลูกบอลทำให้การลงสู่พื้นของผู้ตบมักจะลงด้วยเท้าซ้ายถึงพื้นก่อนเสมอด้วยเหตุนี้จึงจะทำให้เท้าซ้ายต้องรับน้ำหนักตัวมากนักกีฬาวอลเลย์บอลมักจะได้รับบาดเจ็บจากข้อเท้าหรือหัวเข่าซ้ายมากกว่าเท้าขวา ดังนั้นนักกีฬาวอลเลย์บอลหรือผู้ฝึกหัดตบลูกบอลเรียบร้อยแล้ว ให้ลงสู่พื้นได้ถูกวิธี และสามารถรักษาความปลอดภัยให้กับตนเองได้ด้วย

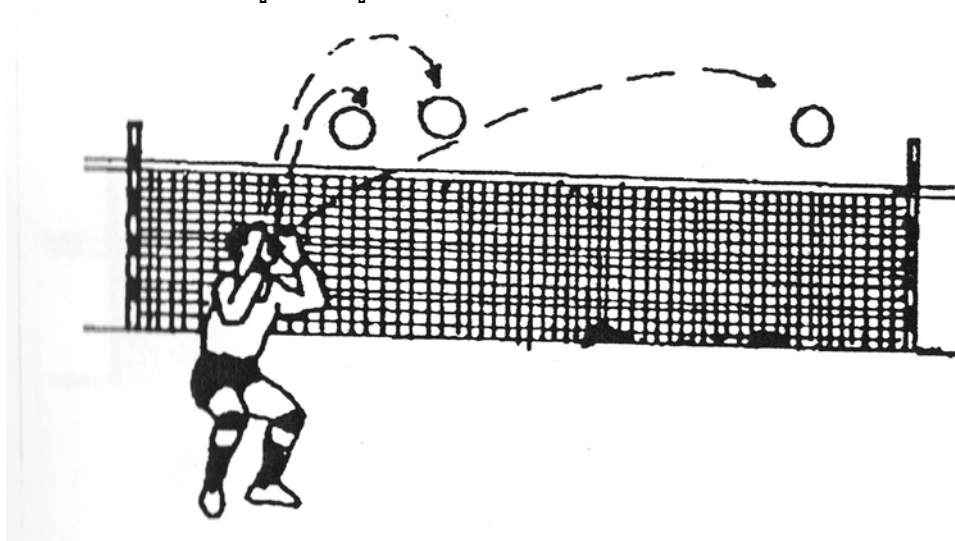
การลงสู่พื้นที่ถูกวิธีให้ผู้หัดตบหรือผู้เล่นลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อ เข่าอ สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที
(อภิศักดิ์ ขำสุก. 2544: 240)

ลักษณะของการตบลูกบอล

ลักษณะของการตบลูกบอลในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละทีมได้ศึกษาค้นคว้าพัฒนารูปแบบให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การที่จะเลือกใช้แบบแผนการตบได้นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและความสัมพันธ์ภายในทีม ซึ่งประกอบด้วยผู้เซต หรือตัวเซต กับผู้ตบ จะต้องมีการฝึกฝนร่วมกันจนเกิดความชำนาญ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เซตตบลูกบอลขึ้นกับผู้ตบ ความแม่นยำในการตั้งเซตลูกบอลขึ้นให้เพื่อนร่วมทีมตบได้มากน้อยเพียงใด สัญญาณการตั้งเซตลูกบอล และรวมทั้งสมรรถภาพของผู้ตบด้วยเป็นต้น

ลักษณะของการตบลูกบอลพื้นฐานโดยทั่ว ๆ ไปแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การตบลูกยาว (ลูก C) 2. การตบลูกระยะกลาง (ลูก B)
3. การตบลูกสั้น (ลูก A)



ภาพประกอบ 8 แสดงลักษณะของการตบลูก A, B และ C

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 248.

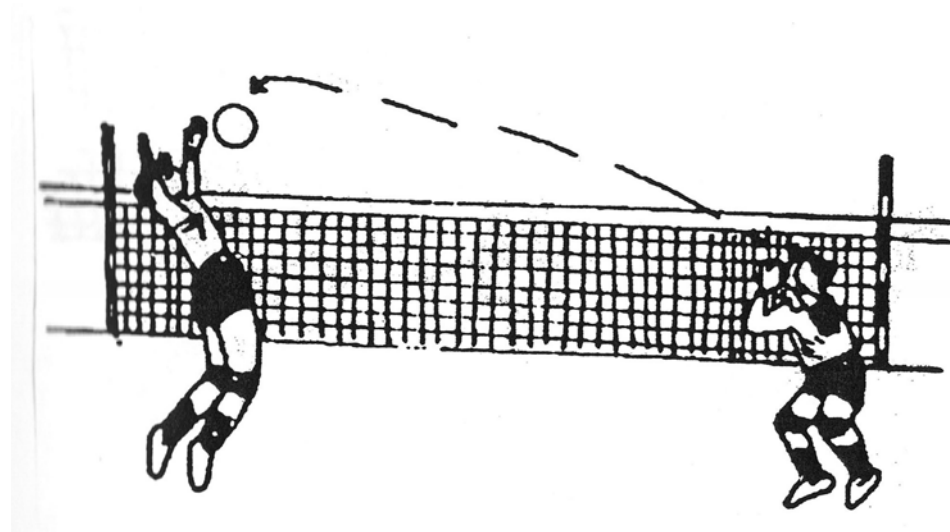
1. การตบลูกยาว (ลูก C)

การตบลูกยาว หรือที่นิยมเรียกกันในหมู่นักกีฬาวอลเลย์บอลว่า “ลูก C” หรือ “ลูกหัวเสา” นั้นเอง การตบลูกยาวหรือลูก C นั้น ผู้ตบกับตัวเซตตั้งรูปมาให้ตบ ต้องมีความสัมพันธ์และเข้าใจกันเป็นอย่างดี การตบลูกยาว (ลูก C) คือการตบลูกบอลที่ถูกเซตส่งมาจากตัวเซตผู้เล่นในตำแหน่งที่ 3 (กลางหน้า) หรือผู้เล่นคนหนึ่งคนใด เซตลูกบอลให้ผู้ตบมีความสูงจากขอบบนของตาข่ายขึ้นไปประมาณ 2-3 เมตร มีความโค้งยาวเกือบปลาย

สุดของตาข่าย โดยไม่จำกัดว่าลูกบอลนั้นจะถูกส่งมาจากจุดใดๆ ของสนาม จะเป็นทางด้านซ้ายหรือด้านขวาแล้วแต่โอกาสเพื่อให้ผู้ตบสามารถวิ่งเข้าตบได้

ขั้นตอนการตบลูกยาว (ลูก C) พอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. เมื่อลูกบอลส่งไปถึงตัวเซต คนตบเตรียมหาตำแหน่งในการวิ่งเข้าตบ
ซ้ำเลื่องสำรวจสนามฝ่ายตรงข้ามแล้วกำหนดจุดตกของลูกบอล พร้อมกับมองตัวเซต
2. เมื่อลูกบอลถูกเซตขึ้นถึงระดับที่ 2 คนตบเริ่มถอยน้ำหนักตัวออกไปไว้เท้าหน้าเพื่อเตรียมเคลื่อนที่วิ่งเข้าตบ
3. เมื่อลูกบอลเซตขึ้นไปถึงระดับที่ 3 ซึ่งเป็นจุดสูงสุดคนตบจะเริ่มวิ่งเข้าหาจุดกระโดดโดยให้จุดตกของลูกบอลอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ที่จะใช้ตบและให้อยู่ด้านหน้าเล็กน้อย
4. เมื่อลูกบอลเริ่มตกลงมาถึงระดับที่ 4 คนตบเริ่มกระโดดจากพื้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนออกข้างหลังเล็กน้อยด้วยความรวดเร็ว
5. เมื่อลูกบอลลงมาถึงระดับที่ 5 คนตบเหวี่ยงแขนกลับมาข้างหน้าขึ้นเหนือศีรษะมาทำการตบลูกบอลที่อยู่ข้างหน้าในแนวไหล่ที่ใช้ตบบริเวณเหนือตาข่ายเล็กน้อยในทิศทางตามที่ต้องการ



ภาพประกอบ 9 แสดงลักษณะของการตบลูกยาว (ลูก C)

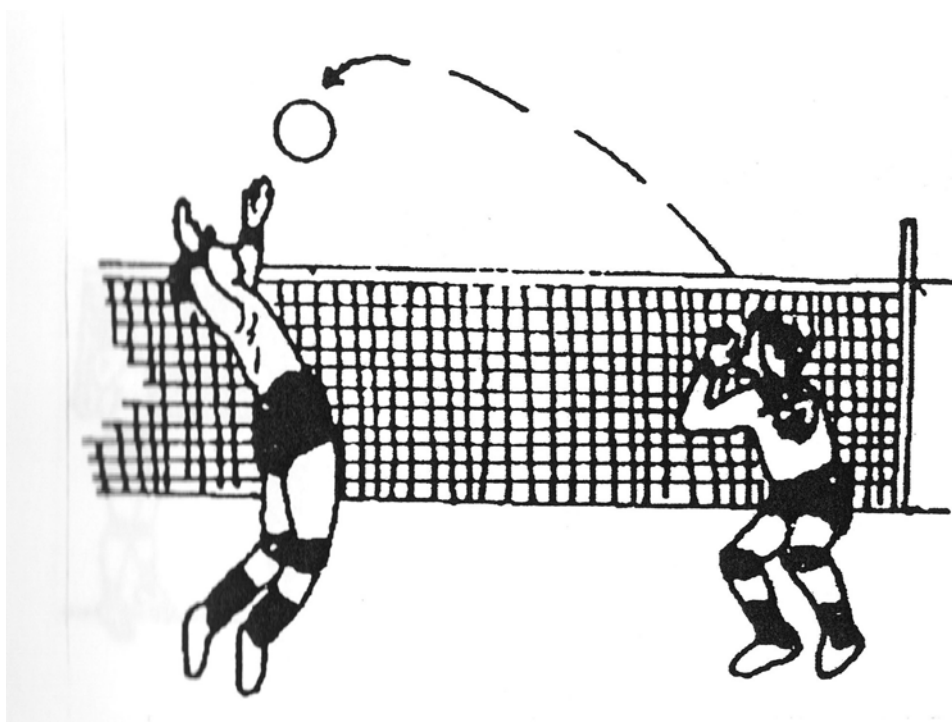
ที่มา : อภิศักดิ์ ข่าสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 249.

2. การตบลูกระยะกลาง (ลูก B)

การตบลูกระยะกลางหรือที่เรียกว่า “ลูก B” นั้นจะเป็นการตบลูกบอลที่เร็วกว่าลูก C ทั้งตัวเซตและผู้ตบจะมีความสัมพันธ์และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ลักษณะของลูกตบ B คือ การตบลูกที่ถูกเซตส่งมาจากตัวเซตซึ่งมีความสูงจากขอบบนของตาข่ายประมาณ 1 เมตร โดยไม่จำกัดว่าลูกบอลนั้นจะถูกเซตมาจากจุดใดๆ ในสนาม หรือจะเป็นการเซตมาจากตัวเซตมาจากตัวเซตก็ตาม

ขั้นตอนการตบลูกกระยะกลาง (ลูก B) มีวิธีการตบดังต่อไปนี้

1. เมื่อลูกบอลถูกส่งมาถึงตัวเซตคนตบรับถ้ายน้ำหนักรับตัวมาไว้ที่เท้าหน้าเตรียมเคลื่อนที่
2. เมื่อตัวเซต เซตลูกบอลขึ้นถึงระดับที่ 2 คนตบเริ่มวิ่งเข้าหาจุดกระโดดหรือจุดที่คาดว่าลูกบอลจะตกลงมา
3. เมื่อตัวเซต เซตลูกบอลขึ้นสูงถึงระดับที่ 3 ซึ่งลูกบอลขึ้นจุดสูงสุดคนตบเริ่มเหวี่ยงแขนออกไปด้านหน้าย่อเข้ากระโดดขึ้นจากพื้น
4. เมื่อลูกบอลตกลงถึงระดับที่ 4 คนตบเหวี่ยงแขนขึ้นเหนือศีรษะด้านตบลูกบอลไปในทิศทางตามต้องการ



ภาพประกอบ 10 แสดงลักษณะของการตบลูกกระยะกลาง (ลูก B)

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข. (2544). *การฝึกวอลเลย์บอล 2000*. หน้า 250.

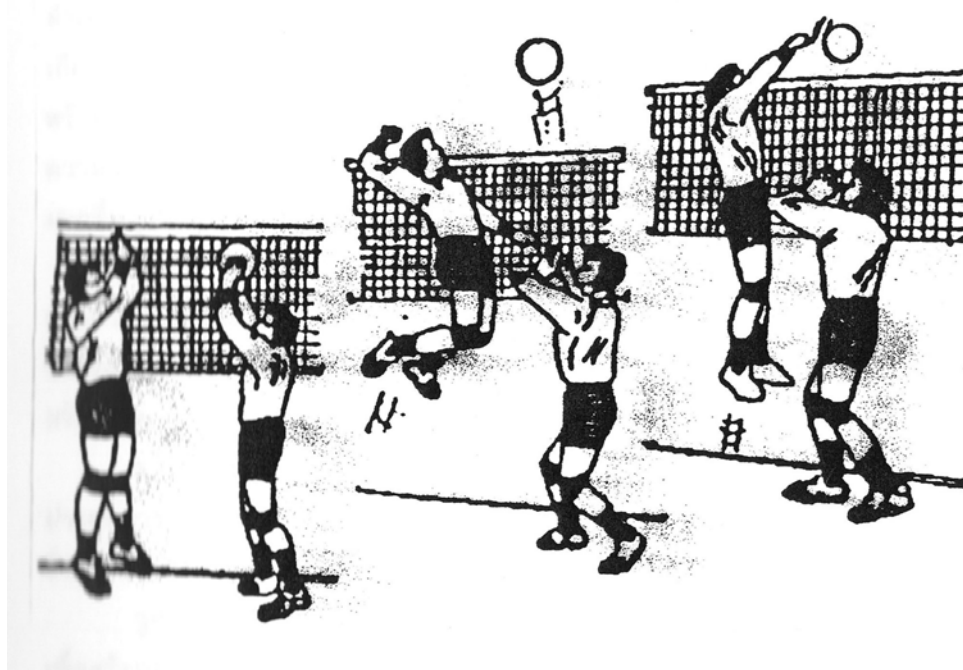
3. การตบลูกสั้น (ลูก A)

การตบลูกเร็วหรือที่เรียกว่า “ลูก A” เป็นการตบที่รวดเร็วระยะทางสั้นๆ ทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่ทันตั้งรับ เป็นการเล่นที่เปิดเกมรุกอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันทีมนักกีฬา วอลเลย์บอลต่างๆ ไปนิยมเล่นกันมากเพราะเป็นการตบที่มีประสิทธิภาพมาก มีความเร็วจนฝ่ายตรงข้ามข้ามไม่สามารถทำการสกัดกันได้ทัน การตบลูกเร็วเป็นการเล่นที่มีความชำนาญระหว่างตัวเซตกับผู้ตบที่มีความสัมพันธ์กันเป็นพิเศษด้วยการนัดหมาย หรือการให้สัญญาณกันเป็น

อย่างดี จึงจะมีความสัมพันธ์กัน การเล่นลูกเร็ว ลูก A คือ การตบลูกบอลที่ถูกเซตขึ้นมาเหนือระดับขอบตาข่ายประมาณ 1 ฟุต เพื่อให้ผู้ตบเข้าทำการตบทันที จะเป็นการตบที่เร็วกว่าลูก B

ขั้นตอนการตบลูกเร็ว (ลูก A) มีวิธีการตบดังต่อไปนี้

1. เมื่อลูกบอลลูกส่งถึงตัวเซต คนตบต้องวิ่งเข้าหาตัวเซตระยะห่างประมาณ 1 เมตร เหยี่ยงแขนด้วยความรวดเร็วพร้อมกระโดดขึ้นจากพื้น
2. เมื่อลูกบอลลูกเซตขึ้นสูงสุด คนตบเหยี่ยงแขนขึ้นเหนือศีรษะด้วยความรวดเร็วตบลูกบอลขณะที่ลูกบอลเริ่มลงอยู่ระดับเหนือตาข่ายเล็กน้อยให้ลูกบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ (อภิศักดิ์ ขำสูก. 2544: 248)



ภาพประกอบ 11 แสดงลักษณะของการตบลูกสั้น (ลูก A)

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสูก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. หน้า 251

ทักษะทางจิตวิทยาสำหรับนักกีฬา

การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝน ทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยมด้วย ทักษะทางจิตวิทยาที่ดีควรที่จะได้รับการฝึกอยู่เสมอ คือ

1. ทักษะการจินตภาพ (Imagery Skill Training)
2. ทักษะการควบคุมพลังจิต/พลังทางกาย (Psychic Power)
3. ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress Management)
4. ทักษะความมุ่งมั่น (Attentional Skill Training)
5. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Skill Training)

ซึ่งทักษะทั้ง 5 นี้ เป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันอย่างใกล้ชิด หากนักกีฬาสามารถพัฒนาทักษะใดทักษะหนึ่งได้แล้ว ก็จะมีโอกาสให้ทักษะอื่นได้พัฒนาตามไปด้วย (สุพิตร สมานิต. 2546: 16)

จินตภาพ (Imagery)

จินตภาพเป็นกุศโลบายเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่า ช่วยให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้ด้วย โดยทั่วไปแล้วการสร้างจินตภาพหมายถึงความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงได้ผลมากขึ้น (คิลป์ชัย สุวรรณธาดา. 2533)

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรู้ไทย (2545: 237-238) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด

ธวัชชัย มีศรี (2542: 3) กล่าวว่า จินตภาพคือความสามารถในการสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่างๆ โดยปราศจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546: 15) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ

สุพิตร สมานิต (2546: 16) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็น ประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง

และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

ซิงเกอร์ (Singer. 1979) กล่าวว่า การสร้างภาพจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการ ปาเป้า (Dart Throwing) ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังพุ่งตรงไปที่เป้าแล้วสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้น ด้วยความรู้สึก และความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

คอกซ์ (Cox. 1985: 186) กล่าวว่า จินตภาพคือ การนี้สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นและเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพ และเสียงรวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

สตีเฟ่น (Stephen. 1993: 170) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคการรักษาเพื่อก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน มีความจำ และการระลึกถึงและสับการณหรือความทรงจำในอดีต

ไทร์เนน (Thainan. 1994: 47) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ คือ การมองเห็นภาพในการคิด เห็นจากการรับรู้จากการสัมผัสทั้งห้าในขบวนการสร้างจินตภาพ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส โดยขณะที่สร้างจินตภาพนั้นบุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาโดยไม่รู้สีกตัวทำให้ผ่อนคลาย และหากสร้างจินตภาพเป็นเวลานานพอก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะสามารถสังเกตได้

ชีคซ์ (Shiekh. 1984) เป็นนักกีฬากระโดดสูงในกีฬาโอลิมปิก กล่าวว่าระหว่างที่เขาจะเตรียมตัวกระโดดสูงในครั้งแรก ขณะที่กำลังวิ่งหาจังหวะการกระโดด เขาจะสร้างจินตภาพการเคลื่อนไหวของตนเอง จนกระทั่งกระโดดพ้นไม้พาดไป ซึ่งเขาจะปฏิบัติเช่นนี้ทุกครั้งก่อนที่จะทำการแข่งขันกระโดดจริง

โดยสรุปแล้ว จินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดีขึ้น ซึ่งชีคซ์ (Shiekh. 1984) ได้ใช้คำว่า “การทบทวนทักษะด้วยภาพในใจ” (Visual Motor Behavior Rehearsal) แทนคำว่า จินตภาพ และการฝึกหัดในใจ

การสร้างจินตภาพ

อุปรัตน์ ดีพร้อม (2546) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ

1. เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจ โดยไม่มีสิ่งเร้าให้เกิดการรับรู้จริงเป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมอง มีผลต่อ ความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการตอบสนองทางสรีระของบุคคลได้

2. เป็นการสอนให้บุคคลใช้การสร้างจินตภาพของตนให้มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจผลจากการผ่อนคลายมีการหลั่งเอนดอร์ฟินร่างกายมีอาการคลายสลับโดยธรรมชาติเนื่องจากเอนดอร์ฟินเพิ่มการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3. เป็นเทคนิคการรักษาเพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวลเป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน มีความจำ และการระลึกถึงในอดีต

4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติจะเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระ โดยผ่านกระบวนการมองเห็น การฟัง การดมกลิ่น การสัมผัส การตระหนักรู้และการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ

5. เป็นการรับรู้ของจิตใจที่แสดงออกตามความเป็นจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรสแต่ผู้ป่วยต้องมีความสามารถในการสร้างจินตภาพ โดยการสร้างจินตภาพนั้นร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติซึ่งเกิดจากกระบวนการในร่างกาย

6. การใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับความจำ ความฝัน การมองเห็นหรือการสร้างมโนภาพโดยเป็นสื่อเชื่อมระหว่างจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดผลในการรักษา

7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจ ให้ความสุขสบาย ทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไป อาจทำโดยการสร้างภาพด้วยความคิดให้เกิดภาพ เสมือนรับรู้สัมผัสทางกาย

8. เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้าสู่ปัจจุบันโดยมีการรับรู้รูปแบบ สี และเสียงต่าง ๆ ได้โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่

โดยสรุปการสร้างจินตภาพหมายถึง การแนะนำแนวทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ไปยังสิ่งที่ผู้ป่วยมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพในสาขาจิตวิทยา (อุปรัตน์ ดีพร้อม. 2546: 89-90)

1. ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของลาซารัส (Ra sa rat) เชื่อว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้นๆ ทฤษฎีอธิบายว่าบุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไป และเมื่อใดก็

ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า จะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้า นั้นๆ แตกต่างกันไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป

2. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของ ดอสซี่ (Dossy) เชื่อว่า การสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างจินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาจะคงอยู่อย่างนั้น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมา แล้วจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น

3. ทฤษฎีจิตสังเคราะห์ (Psycho Synthesis) ของ อาซาจิโอะลิ (Ar sae ji o li) เชื่อว่า รูปแบบประกอบด้วยสามส่วน ส่วนแรกคือ ระดับต่ำสุดของจิตใต้สำนึกเป็นความจำที่ลึ้ม ส่วนที่สองคือ ระดับกลางระดับที่ไม่รู้สึกตัว เป็นเหตุการณ์วันต่อวันในการติดต่อเกิด ความมีเหตุผล ส่วนที่สามคือ ระดับสูง เป็นส่วนของปัญญา ความรัก ความคิดสร้างสรรค์นำไปสู่การปฏิบัติตนของแต่ละบุคคลการฝึกวิธีนี้จะใช้ในการบำบัดอาการต่างๆ เช่น ลดความวิตกกังวล เป็นต้น

4. การบำบัดรักษาทางจิตด้วยความเป็นจริง (Eidetic Psychotherapy) เป็นของ เอสชิน (Assin) เชื่อว่า ร่างกายประกอบด้วยสามส่วนที่เป็นหนึ่งเดียวกันเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อกันในภาวะที่ไม่รู้สึกประกอบด้วยภาพในใจ การตอบสนองทางด้านร่างกาย และความหมาย ภาพในใจ กระตุ้นความรู้สึก เกิดการตอบสนองความจริงภายนอก และรอบๆ บุคคล เป็นต้น

5. ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ ของ ฮอโรวิส เชื่อว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและรูปแบบของความคิด 3 ลักษณะ ดังนี้

- 1.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม
- 1.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์
- 1.3 ความคิดให้เห็นภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ

1. สภาพแวดล้อมต้องเหมาะสม ถ้าสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น มีเสียงอึกทึก อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไปทำให้บุคคลอยู่ในภาวะที่ไม่ผ่อนคลาย ขาดสมาธิ ทำให้การฝึกไม่มีคุณภาพ

2. ลักษณะของบุคคล การสร้างจินตภาพใช้ได้กับบุคคลบางบุคคลเท่านั้น ขึ้นอยู่กับความยินดีในการปฏิบัติ ดังนั้นต้องมีการประเมินความสามารถก่อนสร้างจินตภาพ และได้รับการยินยอมจากผู้ป่วย

3. ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่มีความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวดหรืออาการไม่สุขสบาย ก่อนการฝึกต้องควบคุมภาวะเหล่านี้ให้ทุเลาลงก่อน โดยให้การพยาบาลเพื่อให้ผู้ป่วยอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย บรรเทาความไม่สุขสบายก่อน

4. ความสามารถในการสร้างจินตภาพ บุคคลที่มีความสามารถในการสร้างจินตภาพได้ดีก่อให้เกิดผลมากกว่าบุคคลที่มีความสามารถในการสร้างจินตภาพต่ำกว่า
5. ความเชื่อในผลการสร้างจินตภาพจากการศึกษาของ คิวกีกับอม ศึกษาประวัติการณ์ใช้การสร้างจินตภาพและความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพหรือเครื่องมือในการสร้างจินตภาพต่อผลที่ได้รับพบว่า ความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพและเครื่องมือการสร้างจินตภาพต่อผลที่ได้รับความสัมพันธ์

แนวทางในการฝึกการสร้างจินตภาพและการสร้างเครื่องมือในการสร้างจินตภาพให้เกิดประสิทธิภาพ

1. การสร้างจินตภาพให้มองเห็นภาพควร ก่อนทำควรถามผู้ฝึกปฏิบัติถึงสถานที่ชอบหรือประทับใจ อาจทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติอธิบายให้ฟังแล้วใช้สถานที่แบบนั้นหรือสิ่งที่ประทับใจในการสร้างจินตภาพ
2. การนึกถึงสถานที่ประทับใจ ให้ผู้ปฏิบัติพยายามใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ทำให้เกิดภาพที่เกิดขึ้นมีความชัดเจนและเกิดประสิทธิผลในการสร้างจินตภาพ
3. ควรฝึกจินตภาพวันละสามครั้ง โดยฝึกช่วงเช้า กลางวัน และก่อนนอน
4. ผู้ฝึกปฏิบัติมีความมั่นใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้แนะนำ ซึ่งจะนำสู่ความมั่นใจและความร่วมมือ
5. เข้าใจกระบวนการในการปฏิบัติจากผู้แนะนำ
6. ขณะปฏิบัติอย่าไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดหรือสิ่งที่ขัดขวางสมาธิ
7. ขณะปฏิบัติติดป้ายห้ามรบกวน แนะนำผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติกิจวัตรส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนการปฏิบัติ

ขั้นตอนในการปฏิบัติการสร้างจินตภาพ

1. เตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย แยกนาปฏิบัติสวมเสื้อผ้าที่หลวม รับประทานอาหารให้พอดี ไม่หิวหรืออิ่มเกินไป
2. เลือกปฏิบัติในสถานที่เงียบสงบ แนะนำให้ผู้ฝึกปฏิบัติทราบความหมายและประโยชน์ของการสร้างจินตภาพ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ให้ความมั่นใจและแจ้งให้ผู้ฝึกปฏิบัติทราบว่า การสร้างจินตภาพทุกครั้งการควบคุมของผู้ปฏิบัติตลอดเวลา
3. แจ้งให้ผู้ฝึกปฏิบัติทราบว่าเราสามารถหยุดการสร้างจินตภาพได้ตลอดเวลา เมื่อต้องการจะสิ้นสุด การทำให้ผู้ปฏิบัตินับเลขในใจช้าๆ จากเลขหนึ่งถึงเลขห้าแล้วค่อยๆ ลืมตา ผู้ฝึกปฏิบัติก็จะรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย
4. เริ่มต้นปฏิบัติด้วยการผ่อนคลาย
5. การปฏิบัติที่ใช้ต้องช้า เรียบ สงบ เยือกเย็น ให้ความเชื่อมั่นในการนำการสร้างจินตภาพ ไม่เร่งรีบ

6. ก่อนการเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้หมายเลข 1-5 และให้ผู้ปฏิบัติเปิดตา เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้อยู่อย่างสงบและคิดถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติมา นานที่ผู้ปฏิบัติต้องการ

ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ

แฮริส และ แฮริส (ยศวิน ปรารงค์นคร. 2538: 25-26 ; อ้างอิงจาก Harris & Harris. 1984. *The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skill for Physical People* กล่าวว่า คุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆจดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคเพื่อการพัฒนาทักษะประสบผลสำเร็จสูงสุดอีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมสามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะนอกจากนี้หากมีการฝึกอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายจนกระทั่งเกิดความเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนี้ ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg ; and Gould. 1999: 273 - 274) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการใช้จินตภาพว่า นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายลักษณะเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทักษะทางกายและทักษะทางจิต ดังต่อไปนี้

1. การเพิ่มพูนสมาธิ (Improve Concentration) โดยสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการว่าอยากให้เกิดขึ้นอย่างไรในสภาพจริงของการแข่งขัน เป็นการสร้างสมาธิเพื่อไม่ให้จิตใจเลื่อนลอย เช่น การยิงประตูบาสเกตบอลพลาด การส่งลูกพลาดในการเล่นฟุตบอล เป็นต้น ให้จินตภาพว่าตนเองมีจิตใจสงบลง และมีสมาธิมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมจนสำเร็จ

2. การสร้างความมั่นใจ (Build Confident) การสร้างความมั่นใจเป็นหนทางหนึ่งที่จะสามารถลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะได้ เช่น มีปัญหาในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความมั่นใจอาจแก้ปัญหโดยจินตภาพว่า ได้เสิร์ฟลูกอย่างแรงและพุ่งไปยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำ จะทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตัวเองขึ้น

3. การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (Control Emotional Responses) จินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหาในอดีต เช่น เกิดอาการตัวเกร็งจนทำอะไรไม่ถูก เมื่อมีความกดดันมากๆ หรือโมโหตัวเองเมื่อมีการทำผิดพลาด ให้นักกีฬาสร้างภาพในทางบวกหรือแสดงพฤติกรรมในทางที่ดี และให้จินตภาพไปว่าตนเองควบคุมสถานการณ์นั้นได้ และมุ่งสมาธิไปกับงานที่ตนเองได้ทำอยู่

4. การเรียนรู้และการฝึกทักษะกีฬา (Acquire and Practice Sport Skill) ประโยชน์ของจินตภาพข้อนี้เป็นข้อที่รู้จักกันดีที่สุด จินตภาพเป็นการฝึกทักษะกีฬาซึ่งการแสดง

ทักษะทุกอย่างนี้เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยสามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น

5. การเรียนรู้และฝึกยุทธวิธี (Acquire and Practice Strategy) จินตภาพสามารถใช้ฝึกยุทธวิธีการเล่นได้ทั้งกีฬาประเภทบุคคล และกีฬาประเภททีม เช่น ผู้เล่นตำแหน่งตัวรับในกีฬาอเมริกันฟุตบอล สร้างภาพในใจในการหยุดฝ่ายตรงข้ามและจะต้องทำอย่างไรให้แย่งลูกมาครอบครองควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury) จินตภาพสามารถใช้ในการควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บได้ เช่น นักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจะถูกลงโทษไม่ให้ออกแข่งขัน ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และกลัวทักษะเสื่อมหายไป การสร้างจินตภาพช่วยให้นักกีฬาเลิกเสียใจโดยให้สร้างภาพในใจว่า ฝึกทักษะต่างๆ มีส่วนช่วยฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น

จินตภาพมีคุณประโยชน์ต่อการแสดงทักษะทางการกีฬาดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้ตำแหน่งต่างๆ
2. จัดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด
6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม
7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวก เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จ
8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะ ที่ต้องการพัฒนา ช่วยให้มีการรับทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ
9. จินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้ เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่ากระบวนการจินตภาพช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้นโดยมีผลในด้านความจำการจัดกระบวนการทางความคิด และนำไปใช้ได้ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันกล่าวได้ว่าจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาอย่างยิ่ง

จินตภาพกับการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด เพื่อการสร้างประสบการณ์ต่างๆ ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพหมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ โดยผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ คือ

1. การได้ยิน ซึ่งเกี่ยวกับเสียง เช่น รับรู้ถึงเสียงปืนปล่อยตัว
2. การได้กลิ่น ซึ่งเกี่ยวกับกลิ่น
3. การสัมผัส ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงมือปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก นิ้วที่ไถลป็น หรือฝ่ามือที่จับป็น
4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก
5. การรับรู้รส ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้รสโดยทางลิ้น

กันยา สุวรรณแสง (2532) กล่าวว่า จินตนาการเป็นการคิดชนิดหนึ่ง ซึ่งบุคคลไม่มีปัญหาที่จะต้องคิดขอบเขตจึงกว้างเพราะไม่มีปัญหาเป็นสิ่งที่ควบคุม

เปลื้อง ณ นคร (2495) กล่าวว่า จินตนาการ เป็นความคิดคำนึง คือ อาการที่จิตคิดเห็นสิ่งซึ่งอยู่นอกสัมผัสจินตนาการเป็นการระลึกถึงสิ่งที่เราได้สัมผัสโดยตรง จินตนาการเกิดขึ้นได้โดยที่อวัยวะสัมผัสมิได้ถูกเร้าโดยสิ่งเร้าภายนอกการรับสัมผัสในเชิงจินตนาการอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกได้แต่สิ่งเร้านั้นเป็นแต่เพียงจุดเริ่มให้มีจินตนาการต่อไปเท่านั้น เช่น การมองเห็นในหลวงอาจทำให้เรานึกเห็นภาพพระราชวังสวนจิตรลดา ในกรณีนี้สิ่งเร้าทำหน้าที่คล้ายๆ กับการเปิดสวิตช์ให้เรามีจินตนาการต่อไปเท่านั้น

ต๋อย ชุมสาย (2504) กล่าวว่า จินตนาการเป็นการคิดชนิดหนึ่ง การคิดสร้างสรรค์นั้นอาศัยจินตนาการเป็นอันมาก แต่การคิดแบบจินตนาการนั้นมิได้จำกัดขอบเขตอยู่แค่การคิดสร้างสรรค์เท่านั้น การคิดเลื่อนลอยหรือการฝันกลางวันเป็นจินตนาการอีกแบบหนึ่ง จินตนาการในการเสริมสร้างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เช่น การจินตนาการในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันในการปรับปรุงสภาพความเป็นอยู่ซึ่งแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ

2 ประเภท ดังนี้

1. จินตนาการผลิตซ้ำ ได้แก่ การระลึกถึงเรื่องราวเดิมที่เราเคยมีประสบการณ์มาแล้วจินตนาการนึกเห็นสิ่งที่เคยได้สัมผัสมาแล้ว เช่น การระลึกถึงสถานที่ที่เราเคยไปเที่ยวมาแล้ว หรือการระลึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่ประทับใจ แต่จินตนาการที่เกิดขึ้นก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนของเดิมทุกอย่างไป

2. จินตนาการโครงสร้าง ได้แก่ การสร้างจินตนาการขึ้นมาหรือจิตวาดภาพขึ้นตามคำบอกเล่าของคนอื่น เช่น การอ่านบทละครทำให้เรามองเห็นภาพของตัวละคร หรือการฟังการบรรยายนั้นเป็นต้น จินตนาการชนิดนี้ไม่ใช่ผลอันเกิดจากประสบการณ์เก่าของเรา แต่ที่ระลึกภาพขึ้นมาได้โดยไม่ได้ประสบกับสิ่งที่เราับฟังนั้นเลย

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2545) กล่าวว่า ในการกีฬาจินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้นนอกจากนี้ในการสร้างจินตภาพยังช่วยควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬาจะหาวิธีการแก้ไขว่า ทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไป

สุพิตร มหาหิโต (2546) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในทักษะด้านจิตวิทยา นักกีฬาจะใช้การจินตภาพในโอกาสที่สมควรตั้งแต่กีฬาเกิดขึ้นครั้งแรก แต่ไม่ได้นำมาใช้อย่างเป็นระบบ และนี่คือ หัวใจของการจินตภาพที่จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ซึ่งมันจะช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จได้

นอกจากนั้น สุพิตร มหาหิโต (2546) ยังกล่าวถึงลักษณะต่าง ๆ ของจินตภาพว่า

1. การจินตภาพ เป็นทักษะที่นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากหากได้มีการฝึกฝนกันอย่างมีระบบ
2. การจินตภาพ เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งเช่นเดียวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จากการใช้ระบบประสาท แต่ผิดกันที่การจินตภาพจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการกระตุ้นจากภายนอก
3. การจินตภาพ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทหลาย ๆ ระบบ เช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทรับกลิ่น ประสาทสัมผัส และประสาทการรับรู้
4. การจินตภาพ มีประโยชน์มากต่อการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวและการพัฒนาทักษะทางจิต
5. จากหลักฐาน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านประสบการณ์และทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นที่ยืนยันว่าจินตภาพจะเป็นสิ่งช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาได้ทั้งทักษะทางด้านร่างกายและทักษะทางด้านจิต
6. ไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่าทำไมการจินตภาพจึงเกิดขึ้นไม่ว่าจะโดยวิธีการวัดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทส่วนกลาง แต่ทราบได้ว่าเมื่อเกิดการจินตภาพขึ้นก็จะเป็นการช่วยพัฒนาตัวเองที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามได้
7. โปรแกรมฝึกการจินตภาพทางกีฬา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกัน คือ
 - 7.1 การฝึกการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายโดยใช้ระบบประสาท
 - 7.2 การฝึกความสามารถในการหลับตามองเห็นภาพ
 - 7.3 การฝึกความสามารถในการควบคุมจินตภาพให้กระทำอย่างสอดคล้องกับท่าทางการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬานั้น

8. นักกีฬาควรเริ่มฝึกการจินตภาพ โดยจัดตนเองให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ

9. นักกีฬาสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกการจินตภาพมากหากฝึกในสถานการณ์ที่ไม่เคร่งเครียด แต่ขณะเดียวกันก็ต้องมีความตั้งใจจริง

10. ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มีแรงเสริมเพื่อให้ให้นักกีฬาได้ฝึกการจินตภาพอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง

11. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องตั้งความหวังอย่างมีเหตุผลว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำจินตภาพจะต้องใช้เวลานานเท่าไรและการทำจินตภาพจะช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างไร

12. องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการจินตภาพ คือ จะต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน

13. การจินตภาพจะใช้ได้ผลน้อยกว่าการฝึกทักษะใหม่ เทคนิคการจินตภาพมักจะใช้เพื่อปรับปรุงทักษะเก่าที่ได้มีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ เพื่อช่วยให้การฝึกทักษะนั้นมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

14. การจินตภาพจะเป็นเทคนิคที่ให้ประโยชน์อย่างมาก เมื่อนักกีฬทำการฝึกฝนกับการเคลื่อนไหวทางการกีฬา โดยเฉพาะขณะที่นักกีฬาเกิดความเมื่อยล้าจนไม่สามารถจะฝึกซ้อมได้หรือเมื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่พร้อมที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแม้กระทั่งขณะที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บ เพราะในช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่นักกีฬาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่เขาต้องปฏิบัติเกี่ยวกับทางด้านร่างกายอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาจใช้การจินตภาพเข้ามาเป็นประโยชน์ได้

15. นักกีฬาไม่ควรจะสร้างจินตภาพเฉพาะพฤติกรรม แต่ควรสร้างจินตภาพถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมการเคลื่อนไหวด้วยและมีการให้รางวัลเมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จ

16. ในการจินตภาพควรฝึกการจินตภาพอย่างซ้ำๆ เพราะจะช่วยให้นักกีฬาได้มองเห็นภาพพจน์ของการปรับเปลี่ยนทักษะต่างๆ ทางกีฬาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

17. เพื่อให้การสร้างจินตภาพมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น บางครั้งผู้ฝึกอาจจะต้องจุดชนวนโดยใช้กรรมวิธีในการกระตุ้นในหลายๆ รูปแบบ

18. การใช้วิดีโอ เป็นการช่วยให้การจินตภาพทักษะกีฬาที่มีความสลับซับซ้อนมากๆ ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้น การนำเอาวิดีโอมาช่วยจึงเป็นประโยชน์มากสำหรับการฝึกจินตภาพ

ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวเป็นส่วนช่วยในการแสดงทักษะจริงให้มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และมีสมาธิเพิ่มขึ้นในขณะแข่งขันและยังจำทักษะที่ตัวเองสร้างภาพ โดยการจินตภาพนั้นอยู่ได้นาน

การฝึกจินตภาพเพื่อการแข่งขันนั้น ควรมีการฝึกอย่างชำนาญ และเมื่อจะทำการแข่งขันหรือจะใช้ทักษะที่ตัวเองต้องการใช้ก็ให้ระลึกถึงภาพที่ต้องการจะทำให้ทักษะที่แสดงออกมามีประสิทธิภาพสูง และมีความมั่นใจในการแสดงทักษะนั้น

ในการสร้างภาพ อาจสร้างภาพโดยการหลับตาหรือลืมตาก็ได้ ในกรณีที่เริ่มต้นฝึกใหม่ๆ ควรมีการสร้างภาพโดยการหลับตาก่อนและมีความชำนาญแล้วจึงค่อยสร้างภาพในขณะที่ลืมตาซึ่งทักษะที่จินตภาพนั้นอาจจะนำทักษะที่ได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือจากผู้ฝึกสอนก็ได้

เทคนิคการจินตภาพ (Imagery Technique) การจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของการแสดงลักษณะทางกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจและผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นได้ไม่ดี เป็นต้น

การผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพ (Imagery Relaxation) เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีจินตนาการภาพนี้ นักกีฬาจะจินตภาพถึงสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ และสถานที่ต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจ เช่น จินตภาพว่าตนเองกำลังนอนเล่นอยู่ที่ชายหาด มีแสงแดดอ่อนๆ ลมพัดเย็นสบาย มีเสียงคลื่น หรือกำลังเดินเล่นอยู่ในป่าที่มีต้นไม้สีเขียวชอุ่มเป็นต้น

จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นการศึกษาที่มุ่งเอาความรู้ แนวคิดตลอดจนแนวทางปฏิบัติทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้กับการกีฬา ซึ่งกระบวนการของความรู้ แนวคิด และวิธีปฏิบัติเหล่านั้นจะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นไปในขณะที่ทำการฝึกซ้อม ขณะแข่งขันหรือหลังการแข่งขันทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักกีฬาได้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้คือชัยชนะ อุดร รัตนภักดิ์ (2542) กล่าวว่า การที่จะทำให้สำเร็จ ลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้นั้น นักจิตวิทยาจะต้องทำงานควบคู่ประสานงานกันกับ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และบุคคลที่เกี่ยวข้องจึงจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดได้ ประสานสัมพันธ์ของกลุ่มที่กล่าวมานั้น ไม่เป็นที่เพียงพอที่จะทำให้การเตรียมตัวของ นักกีฬาต่างๆ ประสานกับสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาได้ จะต้องเป็นระบบการเตรียมตัวของ นักกีฬาให้มีการประสานสัมพันธ์ของกลุ่มบุคคล ดังต่อไปนี้ สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทฤทธิ์ (2545)

1. กลุ่มนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่ง

2. กลุ่มผู้เชี่ยวชาญในกีฬาเวชศาสตร์ ซึ่งจะช่วยศึกษาถึงความปลอดภัย และขีดความสามารถสูงสุดทางกายที่นักกีฬาสามารถแสดงออกได้

3. กลุ่มนักชีวกลศาสตร์ที่ต้องศึกษาถึงพฤติกรรมและการเคลื่อนไหวที่มีความสามารถหรือเป็นประโยชน์ที่สุด

4. กลุ่มนักสรีรวิทยาการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาถึงโครงสร้างของร่างกายที่จะแสดงสมรรถภาพทางกายสูงสุดได้

5. กลุ่มจิตวิทยาการรักษาที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา ดูแล เยี่ยมเยียนนักกีฬา เพื่อศึกษาพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อมที่นักกีฬาได้แสดงออก และชี้แนะให้ปรับปรุงเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพขั้นสูงสุด

การที่นักกีฬามีทีมของกลุ่มบุคคลดังที่กล่าวข้างต้นมาคอยให้ความช่วยเหลือ อย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อที่จะแสดงความสามารถสูงสุดของเขาออกมา การที่จะให้นักกีฬามีความสามารถสูงสุดได้นั้น สุปิตร มหาหิโต (2546) กล่าวว่า จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการดังนี้

1. สมรรถภาพทางกาย บุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายไม่ว่าจะเป็นด้านความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ความทนทานของระบบไหลเวียน และระบบหายใจ บุคคลเหล่านี้ย่อมได้เปรียบในความสามารถทางการกีฬาแสดงออกมา เขาจะเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นดเห็น้อยช้าและหายเหนื่อยเร็ว พฤติกรรมการเคลื่อนไหว จะมีรูปแบบที่เหมาะสม และเกิดอันตรายน้อยที่สุด

2. ทักษะ บุคคลที่มีลักษณะทางการกีฬาอยู่ในระดับดี ก็จะเป็นผู้ที่ได้รับชัยชนะไปแล้วครั้งหนึ่ง ผู้ที่มีทักษะดีจะเป็นผู้ที่รู้จักปรับท่าทางการเล่นให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่แตกต่างกันพวกนี้จะสามารถกำหนดทิศทางรู้ตำแหน่งของทิศทางรู้ตำแหน่งของตนเอง จะรู้ตัว และสร้างความสัมพันธ์ของทักษะที่มีอยู่กับการกีฬาได้อย่างเหมาะสมเจาะตลอดเวลา จึงไม่เป็นการยากเลยที่บุคคลกลุ่มนี้จะได้รับผลสำเร็จจากการกีฬาได้ในระดับสูง

3. สมรรถภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากองค์ประกอบหนึ่ง ที่จะเป็นตัวกำหนดได้เช่นเดียวกันว่าการเล่นหรือการแข่งขันในเกมนั้นๆ ผู้เล่นคนเดียวหรือทีมใดจะประสบชัยชนะได้ โดยปกตินักกีฬาหรือนักพลศึกษา ผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมทีมนักกีฬาโดยทั่วไป มักจะมองข้ามความสำเร็จและความจำเป็นที่จะต้องฝึกฝนในเรื่องนี้ไป จึงเป็นเหตุให้นักกีฬาประสบปัญหาต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬาที่มักเกิดขึ้นเสมอ อาทิเช่น ความเครียด ความตื่นเต้น ความหวาดกลัววิตกกังวล การตั้งความหวังในการเล่นที่สูงเกินไปหรือการทุ่มเทเกินไป จนทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า Burn - out

สุปิตร มหาหิโต (2546) กล่าวว่า ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ หากผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดี หรือแม้กระทั่งตัวนักกีฬาเองไม่ได้ให้ความสนใจใส่ใจฝึกฝนตนเองให้เกิดความเคยชิน และคุ้นเคย

กับภาวะเหล่านั้นแล้ว ก็เป็นที่เชื่อถือได้แน่ว่าเป็นสาเหตุสำคัญในการเล่น หรือการแข่งขัน กีฬาของตนเองหรือทีม ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน

การฝึกจินตภาพ

ซิงเกอร์ (Singer. 1979) กล่าวว่า ผู้เรียนอาจจะจินตภาพว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่ เป้าและสร้างภาพการกระทำได้อย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ก็จะทำให้การแสดงทักษะนั้นมี ประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น และในขณะที่กำลังจินตภาพอยู่นั้นผู้เรียนอาจจะใช้การพูดกับตัวเอง ได้อีกด้วย (Self – Talk) อาจจะทำหนึ่งถึงสองครั้ง ขณะที่จินตภาพ เช่น นักกีฬาระดับสูงกำลัง จินตภาพว่า เขากำลังวิ่งเหยาะ ก้าว 1 - 2 - 3 พร้อมกับพูดกับตัวเองว่า “กระโดด”

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) ได้แบ่งวิธีการฝึกจินตภาพออกเป็น 2 วิธีคือ วิธีที่ หนึ่ง การฝึกจินตภาพภายนอก (External imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะในใจ อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของครูผู้สอน ผู้สาธิตหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีนี้ เหมาะสำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง วิธีที่สอง การฝึกจินตภาพ ภายใน (Internal Imagery) เป็นการสร้างการเคลื่อนไหวของตนเองในใจ และให้ความรู้สึก เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะ รู้วิธีการ แสดงทักษะที่ถูกต้อง และให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะทำให้เกิดความรู้สึกเคลื่อนไหวควบคู่กับ การจินตภาพ

หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ

จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตใจ และถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อ การแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็วจังหวะและความสัมพันธ์ ส่วนของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่นๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่างๆ ของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์หรือวีดีโอช่วยในการจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดี ใช้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ
9. ฝึกจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

แบบฝึกทักษะจินตภาพ

แบบฝึกทักษะจินตภาพเป็นแบบฝึกเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้จินตภาพอย่างมีกระบวนการและมีเป้าหมายคือสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการและแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบความสำเร็จสูงสุดโดยมีแบบฝึกดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1.1 ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจออกลึกๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

1.2 สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบและมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตกหรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

2.1 ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดงและเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาอย่างช้าๆ จนภาพหายไปแล้วปฏิบัติซ้ำ

2.2 เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน

การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจสร้างขึ้นมามีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

3.1 สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้าทางกายว่ยนน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่นๆ

3.2 ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

4.1 สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว

4.2 สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว

4.3 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาวและรับรู้รสของมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

5.1 สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพักสำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

5.2 สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา เช่น สระว่ยนน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดข้อที่ 5.1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการสร้างพัฒนาทักษะ

6.1 เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา

6.2 สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

6.3 มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริง หลังจากปฏิบัติในข้อ 6.2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว

7.1 เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิส ฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหว และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมายวิถีทางที่ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟ โดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

7.2 กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วាយน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายนน้ำไป และกลับตัวที่ขอบสระตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

8.1 เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครู หรือ ผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

8.2 สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจนและมีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

9.1 บันทึกความรู้สึกทั้งทางกายและจิตใจ

9.2 บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกหัดและแข่งขัน

9.3 บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี

9.4 บันทึกคำแนะนำต่างๆ ในการฝึกหัด

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพในใจของทักษะนั้น โดยเริ่มจากส่วนสุดท้ายหรือจุดหมายของทักษะก่อน แล้วย้อนกลับไปสู่ส่วนเริ่มต้น และมีความรู้สึก ว่า ส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวตามไปด้วย ต่อจากนั้นจึงลงมือแสดงทักษะจริง การสร้างภาพในใจ

อาจทำได้ขณะหลับตาหรือลืมตา ในการฝึกตอนแรกควรหลับตา เพราะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เพื่อสามารถสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้ฝึกจึงสร้างภาพในใจขณะลืมตา เช่น การจินตภาพของการขว้างลูกดอก มีขั้นตอนดังนี้ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533)

1. สร้างภาพในใจของลูกดอก
2. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย
3. สร้างภาพในใจของลูกดอกอยู่กลางเป้า
4. สร้างภาพในใจการลอยของลูกดอกกลับมาหาตน
5. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังขว้างลูกดอกนี้กลับมาหาตนเอง
6. ปฏิบัติตั้งแต่ข้อ 1 -5 จำนวน 5 ครั้ง

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โคโลเน (Shiekh.1984:45; citing Kolonay.1977) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพและก่อนการผ่อนคลายที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. ฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย
2. ฝึกการผ่อนคลายอย่างเดียว
3. ฝึกจินตภาพอย่างเดียว
4. ฝึกทางกายอย่างเดียว

โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกตามแบบฝึกของบาสเกตบอล จำนวน 15 แบบ ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่ากลุ่มฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายมีความสามารถในการยิงลูกโทษเพิ่มขึ้น 7 % ซึ่งส่งผลไปถึงชัยชนะในการแข่งขันด้วย

ซิงเกอร์ (Singer. 1979: 284) ได้ศึกษาผลของการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ที่มีต่อการปฏิบัติงาน โดยใช้เครื่องมือวัดตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่เป็นเส้นโค้งวัดการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างมี 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกจินตภาพ โดยให้สร้างภาพในใจของตำแหน่งมาตรฐานให้มีลักษณะคล้ายกับหน้าปัดนาฬิกา กลุ่มใช้การกำหนดตัวแทนและกลุ่มควบคุมผลการทดสอบพบว่า กลุ่มที่ใช้กลยุทธ์จินตภาพมีความสามารถในการจำตำแหน่งได้ดีกว่าทั้งสองกลุ่ม

ฮันราฮาน (Hanrahan. 1992: Online) ได้ทำการวิจัยถึง เรื่อง การเคลื่อนไหวในทักษะบิลเลียด 3 แบบ ที่มีความเร็วของการเคลื่อนไหวตามแบบทักษะเป็น ชั่ว ปานกลาง เร็ว ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนบิลเลียดระดับ 4 จำนวน 65 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ไม่ได้รับการฝึกใดๆ กลุ่มที่ 2 จะให้ฟังเพลงเบาๆ จากนั้นจะใช้เทปเพลงพร้อมกับคำบอกให้ผ่อนคลายพร้อมกับการฝึกทักษะทั้ง 3 แบบๆ ละ 3 ครั้ง กลุ่มที่ 3 ฝึกการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับจินตภาพแบบไอดีโอเนซิส (Ideokinesis) โดยให้นักเรียนฟังคำพูดและเพลงก่อน 15 นาที จากนั้นก็ให้ฟังเช่นเดิมพร้อมกับการปฏิบัติไปด้วย

ทักษะละ 3 ครั้ง เพลงที่ใช้ในกลุ่มที่ 2 และ 3 จะเป็นเพลงเดียวกันต่างกันที่คำพูดนำ ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 15 นาที ผลการวิจัยพบว่า การแสดงทักษะของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้จินตภาพแบบไอดิโอเนซิสเป็นกลุ่มที่ดีที่สุด นอกจากการวิจัยนี้ยังพบว่า การจินตภาพขณะการเคลื่อนไหวสามารถกระทำได้ทั้งทักษะที่ช้า ปานกลาง และเร็ว โดยการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลองในการแสดงทักษะในการแสดงพร้อมกับการจินตภาพไม่ได้แคลง ทั้งยังกว้างกว่าก่อนอีกด้วย

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ 2543 ; อ้างอิงจาก เลอร์เนอร์ (Lerner. 1995) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการยิงลูกโทษของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการตั้งเป้าหมาย จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 2 ฝึกการจินตภาพ จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 3 ฝึกการตั้งเป้าหมายและการฝึกจินตภาพ จำนวน 4 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการฝึกยิงลูกโทษระหว่างระยะเวลาการฝึกนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงโดยหาค่าเฉลี่ย ระดับความแปรปรวน บัณฑิตแย่งและค่าความแปรปรวนระหว่างวิธีกำหนดและแบบมาตรฐานหลักระยะที่สอง ผลการวิจัยพบว่า ผู้เล่นตามโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย 3 คน และผู้เล่นตามโปรแกรมการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ 1 คน มีแต้มเฉลี่ยในการยิงลูกโทษเพิ่มขึ้นระหว่างการฝึกตามมาตรฐานลัดและตามวิธีกำหนด อย่างไรก็ตามผู้ฝึกตามโปรแกรมการฝึกจินตภาพ 3 คน มีแต้มเฉลี่ยลดลงกว่าเกณฑ์ปกติในระหว่างการฝึกมาตรฐานในระหว่างการฝึกมาตรฐานหลักและวิธีกำหนด ทั้งนี้พบว่าข้อมูลที่ได้จากเกมการแข่งขันสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ เนื่องจากมีความแปรปรวน สิ่งที่ส่วนสัมพันธ์เด่นชัดระหว่างกันคือสมรรถภาพในการยิงลูกโทษของผู้เล่นกับความพอใจในการเล่น และระหว่างสมรรถภาพในการยิงลูกโทษกับการตั้งเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ยังคงต้องมีการศึกษาต่อไป

สเกลส์ (Scales. 1996: 133) ได้ทำการศึกษาถึงผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของนักกีฬาต่างเชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จำนวน 35 คน เป็นชายแอฟริกา - อเมริกา 15 คน เป็นชายคอเคเซียน 20 คน โดยแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แบ่งตามระดับความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส โดยใช้แบบทดสอบแบ่งระดับเทนนิส (National Tennis Rating Program) ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก โดยกลุ่มควบคุมจะได้รับเทปเสียงธรรมชาติ กลุ่มทดลองได้รับเทปการฝึกจินตภาพเกี่ยวกับการผ่อนคลายและการสร้างจินตภาพ ทั้ง 2 กลุ่มจะฟังเทปเสียงการเสิร์ฟเทนนิส ระยะเวลา 7 วัน ผลการศึกษพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในด้านความสามารถในการ เสิร์ฟเทนนิสทั้ง 2 กลุ่ม และ เชื้อชาติ

ไบรซ์ (Brice. 1996: Online) ได้ทำการวิจัยถึง ผลของการฝึกจินตภาพในการเพิ่มความแข็งแรงของนักกีฬา โดยการวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ เพื่อมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้จินตภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงในการเล่นกีฬา และการเปรียบเทียบการฝึกแบบธรรมดา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา จำนวน 62 คน โดยไม่

คำนึงถึงความถนัดของมือซ้ายและขวา แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการกลุ่มทดลองให้ทำการฝึกจินตภาพเป็นเวลา 5 นาที ก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2 กลุ่มการควบคุมให้ทำการดูเทปการฝึกเป็นเวลา 5 นาที ก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้การฝึกจิตภาพจะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ

แกสเนอร์ (Gassner. 1997: Online) ได้ทำการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพ ในรูปแบบที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีผลต่อความสามารถที่แสดงออกมาในรูปของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายในระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ดังนี้ 1 กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต 2 กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงการรับรู้ในการแสดงออกทางร่างกาย 3 กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยการใช้การเปรียบเทียบ 4 กลุ่มการควบคุม โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างจะได้รับเทปเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะต้องทำการทดสอบการนั่งท่าหมาจิ้งจอก และดันพื้นจนหมดแรง โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกจินตภาพเป็นระยะเวลา 6-10 วัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยการใช้การเปรียบเทียบมีความแข็งแรงและความสามารถดีที่สุด

งานวิจัยในประเทศ

ไกรสิทธิ เพ็ชรเมธี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย โรงเรียนกุหลาบบุรี รุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลควบคู่กับฝึกจินตภาพ 10 นาที โดยทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้ t-test และทดสอบความแม่นยำภายในกลุ่ม โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis Of Variance : ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัชชัย มีศรี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีความสำคัญในการโยนโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี จำนวน 80 คน โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ 20 นาที ควบคู่ กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 2 ฝึกการกำหนดเป้าหมาย 20 นาที ควบคู่ กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 3 ฝึกการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย 20 นาที ควบคู่ กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 4 ฝึกการโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที ตามด้วยการแข่งขันบาสเกตบอลภายในกลุ่ม 20 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการโยนโทษบาสเกตบอล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการโยนโทษบาสเกตบอลของแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก ระหว่างฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 5) และหลังการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 10) โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1.ความสามารถในการโยนบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2.ความสามารถในการโยนบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่า กลุ่มที่ 1, 2 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

พรเทพ นิพงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คนดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเสิร์ฟลูกเทนนิสกับจินตภาพ

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลองที่สองได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังสัปดาห์ที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟลูกเทนนิส ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. หลังสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถ

ในการเสิร์ฟลูกเทนนิส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสสูงกว่า

3. ภายหลังกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึก 6 สัปดาห์พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. สำหรับผลภายในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่ามีความแตกต่างกันนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับ สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ถึงแม้จะมีคะแนนเพิ่มขึ้นแต่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ยอดกัลยาณี ลับแล (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ให้ชื่อกลุ่มว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ให้กลุ่มทดลองที่ 1 เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะยิมนาสติกตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ให้เรียนตามโปรแกรมการสอนปกติควบคู่จินตภาพ ระยะเวลาของการเรียนการสอนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที ทำการทดสอบทักษะยิมนาสติก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่าการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากการทดสอบทักษะยิมนาสติก ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการเรียน 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่กับจินตภาพ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการยิมนาสติกสูงกว่าการฝึกทักษะยิมนาสติกเพียงอย่างเดียว

ธรรมบุญ บุญชูโร (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลการทำประตู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เลือกลงกิจกรรมชมรมรักบี้ฟุตบอลของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นการฝึกโปรแกรมการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลการทำประตูควบคู่กับจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 เป็นการฝึกโปรแกรมการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลการทำประตูเพียงอย่างเดียว แบ่งเป็นกลุ่มละ 20 คน โดยใช้เวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ๆ 2 วันๆ ละ 60 - 90 นาที และการทดสอบการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลการทำประตู หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 8 และ 12 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลการทำประตูไม่แตกต่างกัน

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 กับ กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

วิทยา การะเกตุ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกสองโปรแกรมที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนด้านหน้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวมราช 7 จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 10 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกตามโปรแกรมที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกตามโปรแกรมที่ 2 ใช้เวลาฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน ทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟและความแข็งแรง ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยการทดสอบค่า "ที" วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางชนิดวัดซ้ำ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนด้านหน้าทั้ง 2 กลุ่มทดลองในช่วงระยะก่อนการฝึกกับหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในช่วงระยะเวลาระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่พบความแตกต่าง

2. ผลของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนด้านหน้าระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อานนท์ สีดาเพ็ง (2458 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญภิรมย์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลองออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 20 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และกลุ่มที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน และทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มทั้ง 2 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาข้อมูลการฝึกการตบวอลเลย์บอล และการฝึกจินตภาพควบคู่กัน จะเห็นว่ามีความมีประสิทธิภาพในการฝึกการตบวอลเลย์บอลให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นโดยใช้หลักของการการสร้างภาพในใจ ประสบการณ์การรับรู้ในใจ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และความรู้สึกต่างๆ โดยปราศจากสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่นการนึกภาพจากประสบการณ์ การรับรู้ถึงสัมผัสต่างๆ ทุกด้าน รวมถึงการสร้างภาพใหม่ เพื่อให้ได้ผลตามที่ได้กำหนดตามเป้าหมาย ผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมการฝึกการตบวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ตามความรู้ และหลักการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมจินตภาพสำหรับ ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชา วอลเลย์บอลมาแล้ว ของโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ใน โรงเรียนเครืออัสสัมชัญ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 890 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชา วอลเลย์บอลมาแล้ว จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียน อยู่ในโรงเรียนเครืออัสสัมชัญ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแต่ละ โรงเรียน โรงเรียนละ 15 คน โดยจัดให้แต่ละกลุ่มที่ได้มาจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ย การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน จากนั้นจับสลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลองที่ 1 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

กลุ่มทดลองที่ 2 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึก

จินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียด ข้อมูล วิธีการ ทฤษฎี และหลักการฝึกทักษะการตบลูกวอลเลย์บอลและหลักการเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ
2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลและโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ
3. นำโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุมปริญญาบัตร เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง
4. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านการปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตรแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อขอคำแนะนำ และขอเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไข
5. นำโปรแกรมฝึกที่ได้ผ่านขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไข และได้รับความเห็นชอบจากประธาน และกรรมการไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐาน พร้อมเสาและตาข่าย
2. ลูกวอลเลย์บอลจำนวน 20 ลูก
3. นาฬิกาจับเวลา
4. นกหวีด
5. ใบบันทึกคะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึง อาจารย์ใหญ่ หรือผู้อำนวยการโรงเรียน และอาจารย์ประจำวิชาชุมนุมวอลเลย์บอล ของแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการวิจัยในโรงเรียน การใช้สถานที่ และอุปกรณ์ ตลอดจน นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย
2. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้สำหรับการวิจัย ดังนี้
 - 2.1 สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐาน พร้อมเสาและตาข่ายวอลเลย์บอล
 - 2.2 ลูกวอลเลย์บอล จำนวน 20 ลูก

2.3 นาฬิกาจับเวลา

2.4 นกหวีด

2.5 ไบบันทึกระยะ

3. ก่อนการฝึก และการทดสอบ ผู้วิจัยจะอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจถึงรายละเอียดต่างๆ ของการฝึก และการทดสอบเพื่อให้ทุกคนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง

4. ทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลของนักเรียนก่อนการฝึก เพื่อนำคะแนนมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นก่อนการทดลอง และเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการแบ่งกลุ่ม

5. แบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

5.1 กลุ่มทดลองที่ 1: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล

5.2 กลุ่มทดลองที่ 2: ฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

6. ระยะเวลาทำการฝึกรวมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ คือ ฝึกตามโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่มในข้อ 5 โดยฝึกสัปดาห์ละ 5 วันคือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จะฝึกเวลา 15.30 น. - 16.30 น. กลุ่มทดลองที่ 2 จะฝึกเวลา 16.40 น. - 17.40 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ฝึกสอนเอง

7. ทำการทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

8. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อการสรุป และอภิปรายผลข้อค้นพบต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำคะแนนทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลจากการทดสอบ โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานของ สุกิจ ปรีเวก มาหาค่าดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการตบลูกวอลเลย์บอลของแต่ละกลุ่ม

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test Independent) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test Independent) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการตอบลู่วอลเลย์บอลของแต่ละกลุ่ม
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบในการกระโดดตบลู่วอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test Independent) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการทดสอบความสามารถในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลู่วอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลู่วอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2

ระยะเวลาของการฝึก	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ก่อนการฝึก	31.87	1.80	31.40	1.76
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	33.40	2.55	34.93	2.05
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	35.53	1.99	39.73	1.28
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	37.20	1.85	42.87	0.99

จากตาราง 1 แสดงว่า ผลการทดสอบความสามารถในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลู่วอลเลย์บอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.87, 33.40, 35.53 และ 37.20 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.80, 2.55, 1.99 และ 1.85 ตามลำดับ

ส่วนผลการทดสอบความสามารถในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลู่วอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.40, 34.93, 39.73 และ 42.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76, 2.05, 1.28 และ 0.99 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบของความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก		t	p
	$\bar{X}$	S.D.		
กลุ่มทดลองที่ 1	31.87	1.80		
กลุ่มทดลองที่ 2	31.40	2.05	1.131	0.277

จากตาราง 2 แสดงว่า ความสามารถในการฝึกติดตามโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 3 เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

สัปดาห์	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6
		31.87	33.40	35.53	37.20
ก่อนการฝึก	31.87	-	0.09	0.00*	0.00*
สัปดาห์ที่ 2	33.40		-	0.00*	0.00*
สัปดาห์ที่ 4	35.53			-	0.00*
สัปดาห์ที่ 6	37.20				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่า ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

สัปดาห์		ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6
	$\bar{X}$	31.40	34.93	39.73	42.87
ก่อนการฝึก	31.40	-	0.07	0.00*	0.00*
สัปดาห์ที่ 2	34.93		-	0.00*	0.00*
สัปดาห์ที่ 4	39.73			-	0.00*
สัปดาห์ที่ 6	42.87				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

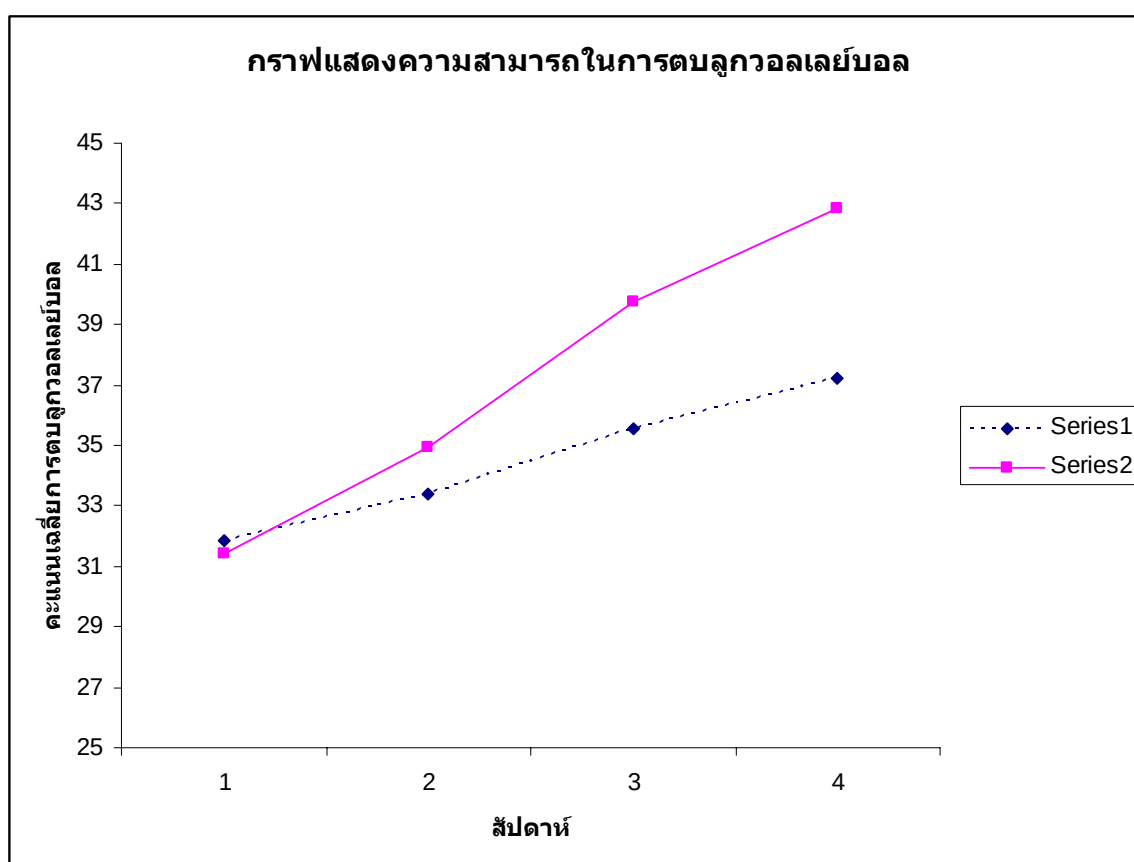
ตาราง 5 เปรียบเทียบความสามารถในการฝึกติดตามโปรแกรมการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

ช่วงเวลาการฝึก	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการฝึก	31.87	1.80	31.40	1.76	1.131	0.277
สัปดาห์ที่ 2	33.40	2.55	34.93	2.05	-1.173	0.104
สัปดาห์ที่ 4	35.53	1.99	39.73	1.28	-7.254*	0.000
สัปดาห์ที่ 6	37.20	1.85	42.87	0.99	-11.039*	0.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 แสดงว่า ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลสูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งฝึกการตบลูกวอลเลย์บอล โดยไม่มีการฝึกจินตภาพ



ภาพประกอบ 12 กราฟแสดงความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงในระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว ของโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัยซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครือข่ายสุรินทร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 890 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นปีที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว จากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครือข่ายสุรินทร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ได้มาโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียนโรงเรียนละ 15 คน โดยจัดให้แต่ละกลุ่มที่ได้มาจากโรงเรียนแต่ละโรงเรียน มีคะแนนเฉลี่ยการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน จากนั้นจับสลากเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลองที่ 1 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

กลุ่มทดลองที่ 2 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในจัดกระทำข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำคะแนนทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลจากการทดสอบ โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานของ สุกิจ ปริเวก มาหาค่าดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการตบลูกวอลเลย์บอลของแต่ละกลุ่ม
2. เพื่อทราบผลของการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 คือ โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 คือ โปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสอบในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ระหว่างกลุ่มก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test Independent) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมจากการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 31.87, 33.40, 35.53 และ 37.20 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 1.80, 2.55, 1.99 และ 1.85 ตามลำดับ

ส่วนผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เท่ากับ 31.40, 34.93, 39.73 และ 42.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76, 2.05, 1.28 และ 0.99 ตามลำดับ

2. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2

กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.87, 33.40, 35.53 และ 37.20 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.80, 2.55, 1.99 และ 1.85 ตามลำดับ

ส่วนผลการทดสอบความสามารถในการตบลูกวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.40, 34.93, 39.73 และ 42.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.76, 2.05, 1.28 และ 0.99 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับอุดร รัตนภักดิ์ (2542: 20) ที่กล่าวว่า จิตวิทยาการศึกษา เป็นการศึกษาที่มุ่งเอาความรู้ แนวคิดตลอดจนแนวทางปฏิบัติทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้กับการศึกษา ซึ่งกระบวนการของความรู้ แนวคิด และวิธีปฏิบัติเหล่านั้นจะสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นไปในขณะที่ทำการฝึกซ้อม ขณะแข่งขันหรือหลังการแข่งขันทั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักกีฬาได้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ คือ ชัยชนะอุดร รัตนภักดิ์ (2542: 20) กล่าวว่า การที่จะทำให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้นั้น นักจิตวิทยาจะต้องทำงานควบคู่ประสานงานกันกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน บุคคลเกี่ยวข้องจึงจะทำให้ นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดได้ ประสานสัมพันธ์ของกลุ่มที่กล่าวมานั้น ไม่เป็นการเพียงพอที่จะ ทำให้การเตรียมตัวของนักกีฬาต่าง ๆ ประสบกับสัมฤทธิ์ผลทางการกีฬาได้ จะต้องเป็นระบบการเตรียมตัวของนักกีฬาให้มีการประสานสัมพันธ์ของกลุ่มบุคคล

2. ความสามารถในการฝึกตามโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองในครั้งนี้มีพื้นฐานในการตบลูกวอลเลย์บอลไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับเอนก มีทวี (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะพบว่าความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะนักเรียนได้ฝึกทักษะการตบลูกวอลเลย์บอลด้วยวิธีที่ต่างกัน โดยการนำจินตภาพเข้ามาฝึกกับนักเรียน จึงทำให้การตบลูกวอลเลย์บอลมีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับอุบลรัตน์ ดีพร้อม. 2546: 89-90 กล่าวว่า ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของ ดอสซี เชื่อว่า การสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างจินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มี

อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาจะคงอยู่อย่างนั้น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น และสอดคล้องกับ
 สุพิตร มหาหิโต (2546: 20) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในทักษะด้านจิตวิทยา นักกีฬาจะใช้การจินตภาพในโอกาสที่สมควรตั้งแต่กีฬาเกิดขึ้นครั้งแรก แต่ไม่ได้นำมาใช้อย่างเป็นระบบ และนี่คือหัวใจของการจินตภาพที่จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ซึ่งมันจะช่วยให้ นักกีฬาประสบผลสำเร็จได้

3. ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะในการฝึกนั้นมีระยะเวลาที่ต่อเนื่องกัน จึงทำให้ผลของการฝึกนั้นออกมาเป็นที่น่าพอใจคือระดับของการปฏิบัติดีขึ้นเรื่อยๆ ในระดับควรจะเป็น

4. ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเป็นเพราะการฝึกเป็นประจำ รวมทั้งการเพิ่มเทคนิคพิเศษคือ การจินตภาพเพิ่มเข้าไปในกระบวนการฝึก จึงทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ จะต้องชี้แจงรายละเอียดให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรม และทดสอบเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีปฏิบัติตนระหว่างการฝึกและทดสอบ เพื่อให้การทดสอบเป็นไปด้วยความเรียบร้อย รวดเร็ว และถูกต้องเข้าใจตรงกัน นอกจากนี้จะต้องให้นักเรียนอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รวมทั้งข้อต่ออย่างเพียงพอก่อนเสมอ ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมก่อนทำการฝึกหรือทำการทดสอบ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

2. ควรเตรียมความพร้อมของอุปกรณ์ ลูกวอลเลย์บอล เสาชิงตาข่าย และสนามให้เรียบร้อย และได้มาตรฐาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มที่เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล ระดับดีเลิศ เช่นระดับเยาวชนทีมชาติ หรือทีมชาติ ทั้งชาย และหญิง
2. ควรจะมีการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพกับทักษะการเสิร์ฟของกีฬาวอลเลย์บอล ไปพร้อมๆ กัน เพื่อทดสอบว่าการฝึกจินตภาพจะเกิดสัมฤทธิ์ผลอย่างไรกับทักษะเหล่านั้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ ฯ: ภาควิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ไกรสิทธิ์ เพ็ชรมณี. (2542). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ โฮ้สกุล. (2535). *ผลของการฝึกกลุ่ลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). *จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้*. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43) : 14-15.
- ดุษฎี ชุมสาย. (2504). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ ฯ: ภาควิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). *ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธรรมบุญ กุญชร. (2546). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกกอล์ฟฟุตบอลทำประตู*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีระพงษ์ บางท่าไม้. (2527). *วอลเลย์บอล*. กรุงเทพฯ ฯ: ศูนย์พัฒนาหนังสือกรมวิชาการ.
- เปลื้อง ณ นคร. (2495). *จิตวิทยาครุศาสตร์*. กรุงเทพฯ ฯ: ภาควิชาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรเทพ นิพงษ์. (2543). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). *วอลเลย์บอล*. กรุงเทพฯ ฯ: โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- ยศวิน ปรารค์นคร. (2538). *การเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- ยอดกัลยาณี ลับแล. (2546). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะ
ยิมนาสติก. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิโรจน์ มุกกันต์. (2535). วอลเลย์บอล. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาสารคาม.
- วิทยา การะเกตุ. (2547). ผลการฝึกสองโปรแกรมที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือ
บนด้านหน้า. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. ม.ป.ป. “กุศโลบายจินตภาพ” หลักการฝึก. อัดสำเนา.
----- (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ:
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2545). จิตวิทยาการกีฬาแนวคิดทฤษฎี
สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวิโรต. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี,
ม.ป.ป. อัดสำเนา.
- สุกิจ ปริเวก. (2543). การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาของวอลเลย์บอลของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดสุโขทัย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์รัตน์ ศรีพุทธรินทร์. (2546). ระดับทักษะวอลเลย์บอลของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่3 จังหวัดอำนาจเจริญ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2546, มีนาคม) จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา.
สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(35) : 14-17.
- สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาว
ในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. (2539) วอลเลย์บอลพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิศักดิ์ ขำสุก. (2544). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. กรุงเทพฯ : ไร่เขียว.
- อุดร รัตนศักดิ์. (2542). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา,
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

- อุทัย สงวนพงศ์. (2538). *คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล*. กรุงเทพฯ ฯ: รั้วเขียว.
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546,มีนาคม). บทความพื้ฟูวิทยการ: การสร้างจินตภาพ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 11(2) : 87-95.
- เอนก มีทวี. (2548). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2458). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Brice,J.D. (1996). *The Effect of Mental Imagery on Strength Performance as Measured by a Grip*. (Online). Available: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations>.
- Cox,R.H. (1985). *Sport Psychology: Concepts and Application*. Iowa : Wm.C.Brown Publishing.
- Gassner, Gregory Jay (1997). *Comparison of Three Different Types of Imagery on Performance Outcome in Strength – Related Tasks with Collegiate Male Athletes*. Dissertation, Ph.D (Physical Education) New York : Graduate School, Temple University. Photocopied.
- Hanrahan, Christine Jay. (1992). *Use of Imagery While Performing Dance Movement*. (Online). Available: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations>.
- Harris, D.V. and B. L. Harris. (1984). *The Athlete Guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical People*. New York : Leisure Press.
- Morris, Charles Arthur. (1994). *Effects of Goal Setting on Performance on the Army Physical Fitness Test by ROTC Cadets*. Dissertation, Ed.D. (Physical Education) Florida : Graduate School, The Florida State University Photocopied.
- Scales, William Drewry, III. (1996). *The Effects of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Races*. P. 133. Michigan State University.
- Shiekh, A.and R. (1984). *Kunzendorf, Imagery, Physiology, and Somatic illness*. In A.A. Shiekh (Ed.), *International review of Mental imagery*. New York : Human Sciences.
- Singer, R. N. and others. (1979). *“The Influence of learning strategies in the Acquisition retention, and transfer of a procedural task,”* Technical Report. 408. U.S.
- Stephen, R.. (1993). *Imagery : A Strategic Intervention to Empower Clients Part I-Review*

of Research literature. Clinical Nurse Specialist. 7(4) : 170-174.

Thainan, P. J. (1994). Independent Nursing Intervention : Relaxation and Guided Imagery in Critical Care. *Critical Care Nurse*. 14(5) : 47-51.

Weinberg, Robert S ; & Gould, Daniel. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 15 นาที

สัปดาห์ที่ 1 และ 2

- ข้อกำหนด**
1. อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการฝึก
 2. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก หรือนึกถึงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เป็นสุข และผ่อนคลาย เป็นเวลา 3-5 นาที เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมและจิตใจมีสมาธิก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง

ขั้นตอนฝึก

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการเห็นสีขาว น้ำเงิน เหลือง เหมือนสีของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจถึงอุปกรณ์กีฬาของตนเองที่ใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้ากีฬา ชุดกีฬา ถุงเท้า โดยเก็บรายละเอียดของภาพให้มากที่สุด เช่น สี ขนาด รูปร่าง และสภาพของอุปกรณ์ เป็นต้น	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองว่ากำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล อยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
อังคาร	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการเห็นสีขาว น้ำเงิน เหลือง เหมือนสีของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองว่ากำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล อยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่าย วอลเลย์บอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย (ตำแหน่งโค้งหัวเสา)	5

สัปดาห์ที่ 1 และ 2
ขั้นตอนฝึก

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
พุธ	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอลที่กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย (ตำแหน่งโค้งหัวเสา)	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในสนามวอลเลย์บอล	5
พฤหัสบดี	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอลอยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย (ตำแหน่งโค้งหัวเสา) สร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในสนามวอลเลย์บอล	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นตาข่ายวอลเลย์บอล ผู้โยนบอล ในตำแหน่งโค้งหัวเสา	5
ศุกร์	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอลอยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย (ตำแหน่งโค้งหัวเสา)	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้	5

สัปดาห์ที่ 1 และ 2

ขั้นตอนฝึก

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
ศุกร์		3.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีทีถนัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า นำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัด ไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้า ที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอล ที่หน้าตาข่าย 3.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเน ทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูง เท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาบอลเลย์บอล 3.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้ เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้าถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นานการเหวี่ยงแขนเป็น กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 3.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 3.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อ ให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายเป็นการลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะ เดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นตบต้องนิ่ง ไม่ดี้นกระตุกแขน, ขา หรือลำตัว ไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ	

สัปดาห์ที่ 1 และ 2
ขั้นตอนฝึก

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที่
ศุกร์		4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้า จะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 3.6 ชั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อเข่าลง ส้นเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที	

* ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

- ข้อกำหนด**
1. อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการฝึก
 2. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก หรือนึกถึงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เป็นสุข และผ่อนคลายเป็นเวลา 3-5 นาที เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมและจิตใจมีสมาธิก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง

ขั้นตอนฝึก

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอลที่กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับตาข่าย (ตำแหน่งโค้งหัวเสา)	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในสนามวอลเลย์บอล	5
อังคาร	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอลที่กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีที่ดินัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัดไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย	5

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้าถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นานการเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับัดของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายเป็นการลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นตบต้องนิ่ง ไม่ดี้นกระตุกแขน, ขา หรือลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ขั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะที่ย่อ เข่าอสันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวนต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน	

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
พุธ	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองว่ากำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอลที่กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีที่ถนัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัดไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสบัดของข้อต่อต่างๆ	5

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ชั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดี้นกระตุกแขน ขา หรือ ลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้ง ข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ชั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะ หักย่อ เข่างอ สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลายๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจนให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม	
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม	5
พฤหัสบดี	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ชั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีที่ดินัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า	5

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที่
		นำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัดไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาบอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้วยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดิ้นกระตุกแขน, ขา หรือลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น	

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน	
		2.6 ขั้นลงสู่พื้น	
		ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะกึ่งย่อ เข่างอ ส้นเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อย อยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวนต่อไปได้ทันที	
		* ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน	
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึกสำรวจดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	5
ศุกร์	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีที่ดินัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัดไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดด	5

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที่
		ได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล 2.3 ชั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ชั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ชั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดี้นกระตุกแขน, ขา หรือลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ชั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อเข่าลง สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน	

สัปดาห์ที่ 3 และ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึกสำรวจดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	5

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

- ข้อกำหนด**
- อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย เนื้อหา และประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการฝึก
 - ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก หรือนึกถึงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เป็นสุข และผ่อนคลายเป็นเวลา 3-5 นาที เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมและจิตใจมีสมาธิก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง

ขั้นตอนฝึก

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการเห็นสีขาว น้ำเงิน เหลือง เหมือนสีของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจถึงอุปกรณ์กีฬาของตนเองที่ใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้ากีฬา ชุดกีฬา ถุงเท้า โดยเก็บรายละเอียดของภาพให้มากที่สุด เช่น สี ขนาด รูปร่าง และสภาพของอุปกรณ์ เป็นต้น	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล สร้างภาพในใจของตนเองว่ากำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล อยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที่
		ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดด ตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา(กรณีที่มีถนัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัด ไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้า ที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอล ที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเน ทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดด ได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วย ในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดด ขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสะบัดของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกัน กับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดีนกระตุกแขน, ขา หรือ ลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้ง ข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้ การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ขั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อ เข่างอ สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยน โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม	
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยน โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึก สำนวนดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่ สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	5
อังคาร	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่างๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสนามวอลเลย์บอล ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดด ตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้	5

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีทีถนัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า นำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัด ไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้า ที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอล ที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเน ทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดด ได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยใน การกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาบอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูก ได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายเป็นการลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกัน กับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		3. การลอยตัวขึ้นต่องิ่ง ไม่ดินกระตุกแขน, ขา หรือ ลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้ง ข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้ การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ขั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อ เข่างอ สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยน โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยน โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึก สำนวนดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่ สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	
พุธ	1	สร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล อยู่ในมือ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของตาข่าย วอลเลย์บอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืน กับตาข่าย (ตำแหน่งโค้งหัวเสา)	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในสนามวอลเลย์บอล	5
		ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดด ตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีที่ถนัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า นำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัดไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสบัดของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		3. การลอยตัวขึ้นต่องิ่ง ไม่ดี้นกระตุกแขน, ขา หรือ ลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้ง ข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้ การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ชั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อ เข่างอ สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลายๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยน โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยน โยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึก สำนวนดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่ สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	
พฤหัสบดี	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่างๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในสนามวอลเลย์บอล ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดด ตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ชั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา	5

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที่
		(กรณีทีถนัดมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า นำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัด ไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัด ที่ย่อเข่าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย 2.2 ขึ้นวิ่ง เข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเน ทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยใน การกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาบอลเลย์บอล 2.3 ขึ้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดด ขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขึ้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขึ้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะ เดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดี้นกระตุกแขน, ขา หรือ ลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
ศุกร์		4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน 2.6 ชั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะที่ย่อเข่าลง สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจน ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้น แล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึกสำรวจดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	
	1	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอล ขนาด สี และลวดลายต่างๆ ที่อยู่บนลูกวอลเลย์บอล	5
	2	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกวอลเลย์บอล กำลังตบ และรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกวอลเลย์บอล	5
	3	ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของสนามวอลเลย์บอล ความกว้าง-ยาว และเส้นแบ่งเขตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในสนามวอลเลย์บอล ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองถึงขั้นตอนในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนที่ได้ทำการฝึก ดังต่อไปนี้ 2.1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ยืนอยู่ตำแหน่งโค้งหัวเสา (กรณีที่ดินมือขวา) ด้วยการใช้เท้าที่ถนัดอยู่ด้านหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่ เท้าหน้าเป็นก้าวที่ 1 แล้วก้าวเท้าที่ถนัด	5

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที่
		ไปอีกหนึ่งก้าว เป็นก้าวที่ 2 ยกเท้าที่ไม่ถนัดมาเกือบชิดเท้าที่ถนัดที่ย่อเข้าเตรียมเหวี่ยงแขนเพื่อกระโดดขึ้นตบลูกบอลที่หน้าตาข่าย 2.2 ขั้นวิ่งเข้าหาลูกบอล การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการตบเมื่อผู้ตบได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้ว การตบต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้าผู้ฝึกหัดตบยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นตบจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้ตบจึงต้องอาศัยแรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดด การวิ่งเข้าตบของนักกีฬาวอลเลย์บอล 2.3 ขั้นเหวี่ยงแขนขึ้นตบ ขณะที่เหวี่ยงแขนขึ้นตบ จะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้วยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า ถูกตาข่ายได้และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี 2.4 ขั้นการออกแรงตบ 1. แรงจากการสับตัวของข้อต่อต่างๆ 2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ 2.5 ขั้นลอยตัวกลางอากาศ 1. นักกีฬาหรือผู้หัดตบนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง 2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในลักษณะผ่อนคลายเป็นการลอยขึ้นตามธรรมชาติ จากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อการตบลูกบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น 3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่ดีนกระตุกแขน, ขา หรือลำตัวไป - มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ 4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่จะกระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องจึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน	

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		2.6 ชั้นลงสู่พื้น ให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างเกือบพร้อมกันในลักษณะทิ้งย่อเข่าลง สันเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อยอยู่ในท่าการทรงตัวที่ดีและเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที * ให้มีการปฏิบัติซ้ำหลายๆ ครั้ง จนภาพที่สร้างขึ้นนั้นมีความชัดเจนให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้นแล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม ให้ผู้ฝึกสร้างภาพในใจของตนเองขณะลอยตัวขึ้นจากพื้นแล้วกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลโดยที่ตามองลูกบอลที่ผู้โยนโยนให้ จนลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงข้าม และให้ผู้ฝึกสำรวจดูว่าภาพขั้นตอนการกระโดดขึ้นตบลูกวอลเลย์บอลที่สร้างในใจนั้นมีข้อผิดพลาดอะไรบ้างเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องที่สุด	

โปรแกรมการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล 6 สัปดาห์
ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่ม	ลำดับที่	รายการฝึก
กลุ่มทดลองที่ 1	1	อบอุ่นร่างกาย
	2	ฝึกการตบลูกวอลเลย์บอล
	3	คลายกล้ามเนื้อ
กลุ่มทดลองที่ 2	1	ฝึกจินตภาพ
	2	อบอุ่นร่างกาย
	3	ฝึกการตบลูกวอลเลย์บอล
	4	คลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1

การฝึกตบลูกวอลเลย์บอล

โปรแกรมนี้ เป็นการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นเวลา 45 นาที ซึ่งประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล 30 นาที และคลายกล้ามเนื้อ 5 นาที รายละเอียดเหมือนกับกลุ่มทดลองที่ 1 แต่ไม่มีการฝึกจินตภาพ

โปรแกรมการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2

การฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

โปรแกรมนี้ ประกอบด้วย การฝึกจินตภาพในช่วงเริ่มต้นของชั่วโมงการฝึก เป็นเวลา 15 นาที จากนั้นจึงเป็นการฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล เป็นเวลา 45 นาที ซึ่งประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ฝึกทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล 30 นาที และคลายกล้ามเนื้อ 5 นาที และให้นักภาพก่อนการฝึกทุกครั้ง ดังรายละเอียดของเนื้อหาของการฝึกดังต่อไปนี้

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที	
จันทร์	1	ฝึกจินตภาพผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติ อยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5	
	2	อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมายของการฝึกจินตภาพ	5	และ
		เนื้อหาที่ต้องฝึกในระหว่างการทดลอง		
	3	ฝึกการมองสีต่าง ๆ เช่น สีแดง น้ำเงิน สีเหลือง	5	4
		อบอุ่นร่างกาย	10	
	5	ก้าวกระโดดมือเปล่าหน้าตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบยื่นเข้าแถวตอนหลังเส้นหลัง เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณจากครูผู้ฝึกสอน ให้ผู้ฝึกหัด เคลื่อนที่ 1 ก้าว 2 ก้าว และ 3 ก้าว แล้วเหวี่ยงแขน กระโดดขึ้นทำท่าตบลูกในอากาศหน้าตาข่าย แล้วค่อยฟังสัญญาณเริ่มใหม่	15	
	6	ฝึกตบลูกบอลอยู่กับที่ ให้ผู้ฝึกจับคู่กัน คู่คนใดคนหนึ่งสองมือจับลูกบอล ยกชูขึ้นเหนือศีรษะผู้ฝึกตบยื่นอยู่กับที่เหวี่ยงแขนทำท่า ตบลูกบอลเป็นการฝึกเหวี่ยงแขนตบลูกบอลทำเป็นชุด ๆ ละ 20 ครั้ง เน้นท่าทางที่ถูกต้อง	15	
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5	

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันอังคาร	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างสถานที่ ที่ตนเองชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย และฝึกการมองสี	5
	3	ฝึกการรับรู้กลิ่นรสของวัตถุต่าง ๆ เช่น มะนาว เป็นต้น	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ก้าวเท้ากระโดดตบลูกบอล ผู้ฝึกสอนยืนบนโต๊ะสองมือถือลูกบอลชูขึ้น เหนือศีรษะ ให้ผู้ฝึกเพิ่มการก้าวเท้าเพิ่มจาก 1 ก้าว เป็น 2 ก้าว หาจังหวะเหวี่ยงแขนย่อเข้า กระโดดขึ้นทำ ท่าตบเบา ๆ โดยเคลื่อนที่เข้าตบติดต่อกันทำเป็นชุด ๆ ละ 15 ครั้งต่อคน	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5
วันพุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	หลับตาสร้างภาพขนาดของสนามวอลเลย์บอล กว้าง ยาว ควบคุมภาพรองเท้าคู่ที่สวมฝึกกีฬา หลับตาสร้างภาพของลูกวอลเลย์บอล และตาข่าย ความสูงและขนาดของตาข่าย	5
	3	มองภาพตนเองกำลังตบลูกวอลเลย์บอล จากกระเจิง	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ก้าววิ่งกระโดดขึ้นตบลูกบอล ผู้ฝึกสอนยืนบนโต๊ะสองมือถือลูกบอลชูขึ้นเหนือศีรษะ ให้ผู้ฝึกเพิ่มการก้าวเท้าเพิ่มจาก 1 ก้าว เป็น 2 ก้าว แต่ให้เพิ่มการก้าวเท้าเข้าออกเพิ่มขึ้นเป็น 3 ก้าว ทำการฝึกเช่นเดียวกันทำติดต่อกันเป็นชุด ๆ ละ 15 ครั้งต่อวัน	15

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพฤหัสบดี	6	เหวี่ยงแขนกระโดดตบลูกบอลกระทบฝ่าผนัง ให้ผู้ฝึกตบลูกบอลกระทบฝ่าผนังติดติดต่อกัน เพื่อเป็นการฝึกความแข็งแรงของข้อมือรู้จักการใช้มือตบ และการบังคับทิศทางของลูกบอลที่ตบออกไป ให้ฝึกหัดสม่ำเสมอ ให้เพิ่มการ เหวี่ยงแขนกระโดดขึ้นตบเบา ๆ โดยให้ผู้ฝึกหัดพยายามกระโดดติดต่อกันให้ได้หลาย ๆ ครั้ง โดยไม่หยุด	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	มองภาพตนเองกำลังตบลูกวอลเลย์บอลในกระจก และหลับตาสร้างภาพตบลูกวอลเลย์บอล และภาพเคลื่อนไหว ของท่าทางการตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	หลับตาสร้างภาพของสนาม ขนาด กว้าง ยาว ความสูงของการตบลูกวอลเลย์บอล	5
วันศุกร์	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	กระโดดตบลูกบอลกระทบพื้นโต้คู่ ให้ผู้ฝึกหัดตบจับคู่ 2 คน ยืนห่างกัน 5-6 เมตร ให้ทั้งคู่พยายามเหวี่ยงแขนกระโดดขึ้นตบอยู่กับที่ เมื่อลูกบอลกระทบพื้นกลับมา เพื่อฝึกหาจังหวะในการ เหวี่ยงแขน และการกระโดดขึ้นตบลูกบอล	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพความสูงของต่าย ขนาดและสนาม และภาพรวมของสนามทั้งหมด	5
	3	สร้างภาพของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในสนาม	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
สัปดาห์ที่ 2		เริ่มจากจุดตรงข้างสนาม และย้ายไปตรงกลาง และบริเวณหลังเส้น 3 เมตร	
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ฝึกเหวี่ยงแขนกระโดดขึ้นตบ ให้ผู้ฝึกหัดตบจับคู่ยืนเป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน โดยแถวหนึ่งมีลูกบอล ยกชูขึ้นเหนือศีรษะสุดแขน แล้วให้แถวที่ไม่มีลูกบอล กระโดดเหวี่ยงแขนขึ้นทำท่าตบติดต่อกันคนละ 15 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันเป็นคนตบสลับกันไปเรื่อย ๆ	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันจันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวของลูกวอลเลย์บอล ณ จุดเป้าหมายลูกลอยจากคนโยนมาหาตนเอง ณ จุดตบลูกตำแหน่งโค้งหัวเสา	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวของตนเองกำลังตบลูกวอลเลย์บอล และลูกตก ณ จุดเป้าหมาย โดยสังเกตวิถีของ ลูกวอลเลย์บอล ตลอดเวลา	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ตบบอลกระทบฝ่าผนัง ให้ผู้ฝึกตบลูกบอลกระทบฝ่าผนังฝึกติดต่อกัน เพื่อเป็นการฝึกสร้างความแข็งแรงของข้อมือรู้จักการ ใช้มือตบ และการบังคับทิศทางของลูกบอลที่ตบออกไป ให้ผู้ฝึกหัดสม่ำเสมอ	15

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันอังคาร	6	ยืนตบลูกบอลกระทบพื้นให้คู่ วิธีฝึก ให้ผู้ฝึกหัดตบจับคู่ 2 คน ยืนห่างกัน 5-6 เมตร คนหนึ่งเป็นคนโยนลูกบอลขึ้นให้คู่ตบเบาๆ ลงพื้นกลับมา ให้คนโยนผลัดกันโยนคนละ 15 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกัน คนฝึกตบเป็นคนโยนบ้างสลับกันไป	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	หลับตาสร้างภาพตนเอง อยู่ในที่ ๆ สบาย ที่ตนเองชอบ	5
	3	ควบคุมภาพการตบลูกวอลเลย์บอลของตนเอง สร้างภาพของลูกวอลเลย์บอล เป้าหมายความสูง ของตาข่าย	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
วันพุธ	5	ยืนก้าวเท้าเหวี่ยงแขนตบลูกบอล ผู้ฝึกสอนยืนบนโต๊ะสองมือถือลูกบอลชูขึ้นเหนือ ศีรษะให้ผู้ฝึกหัดตบก้าวเท้าถอยหลัง 1 ก้าว แล้วเริ่ม เหวี่ยงแขนก้าวเท้าเข้ามาข้างหน้า 1 ก้าว กระโดดขึ้น ทำท่าตบเบา ๆ จากการยืนถือลูกบอลบนโต๊ะของครู ผู้ฝึกสอนโดยการฝึกหัดตบเป็นชุด ๆ ละ 15 ครั้งต่อคน	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	หลับตาสร้างภาพของสนามวอลเลย์บอล และตนเตรียมพร้อมที่จะตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของการตบลูกวอลเลย์บอล ครั้งที่ดีที่สุด และรับรู้ความรู้สึก	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพฤหัสบดี	5	ตบลูกบอลกระทบพื้นโต้คู่ ยืนกระโดดตบลูกบอล ให้ทั้งคู่ฝึกตบลูกบอลกระทบพื้น โต้กลับให้คู่โดยไม่ต้องมีคนโยนลูกบอลให้ ทั้งคู่พยายามตบลูกบอลติดต่อกันให้นานและมากที่สุด	15
	6	ยืนตบลูกบอลข้ามตาข่าย ซึ่งตาข่ายให้ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย ผู้ฝึกหัดตบยืน ห่างตาข่าย 3-4 เมตร ยืนอยู่กับที่แล้วโยนลูกบอลขึ้น 1-2 เมตรผู้ฝึกหัดตบลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองการเตรียมพร้อมที่ จะตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของการตบลูกวอลเลย์บอล	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ยืนกระโดดตบลูกบอลข้ามตาข่าย ก้าวเท้ากระโดดตบลูกบอลให้ผู้ฝึกหัดตบยืน อยู่กับที่ โยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะเหวี่ยงแขนกระโดดขึ้น ตบลูกบอลให้ข้ามตาข่าย จะฝึกเป็นชุดๆ ก็ได้ หรือจะฝึก ตบลูกแล้ววิ่งไปเก็บลูกบอลมาต่อท้ายเริ่มใหม่ก็ได้	15
	6	ยืนตบลูกบอลข้ามตาข่ายให้คู่รับ วิธีฝึก ซึ่งตาข่ายให้ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย ผู้ฝึกหัดตบยืน ห่างตาข่ายประมาณ 3 เมตร ด้านตรงข้ามมีคู่เป็นผู้โยน ลูกข้ามตาข่ายให้ผู้ฝึกตบ ยืนตบข้ามตาข่าย ทำเป็นชุดๆ ละ 15 ครั้ง	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
วันศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
สัปดาห์ที่ 3	2	สร้างภาพการตบลูกวอลเลย์บอล ครั้งที่ดีที่สุด ในการฝึกซ้อมโดยการมองภาพเริ่มจากท่าทางใน การยืน การจับลูก และการตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของลูกวอลเลย์บอล	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	โยนลูกบอลกระโดดตบหน้าตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบ ถีอลูกบอลคนละลูก ยืนห่างตาข่าย 2 ก้าว โยนลูกบอลขึ้นเหนือตาข่ายเล็กน้อยผู้ฝึกหัดตบก้าวเท้า เข้าหาตาข่ายกระโดดตบลูกบอลเบา ๆ ข้ามตาข่ายอย่าง รวดเร็ว แล้ววิ่งไปเก็บลูกมาต่อท้ายแถวใหม่	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันจันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวของตนเองการเตรียมพร้อม ที่จะตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวของลูกวอลเลย์บอล บอล เข้าใกล้มาหาตนเองจนสามารถ รับลูกวอลเลย์บอลได้ และรับรู้ความรู้สึกของการรับลูก	5 ลอยจากผู้โยน
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ตบลูกบอลเข้าหาตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบยืนเข้าแถวหลังเส้นเขตรุกหันหน้า เข้าหาตาข่ายทั้งสองด้านถีอลูกบอลคนละลูก แล้วโยน ขึ้นเหนือศีรษะตบลูกให้ลูกพุ่งเข้าหาตาข่าย เพื่อฝึกการ ใช้ข้อมือ และการบังคับทิศทางของลูกบอล	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
อังคาร	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	การตบลูกวอลเลย์บอล ครั้งที่ดีที่สุด ในการฝึกซ้อม โดยการมองภาพ เริ่มจากท่าทางในการยืน และการตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	เคลื่อนไหวการตบลูกวอลเลย์บอล ตามลำดับขั้นตอนคือ ลงสนาม ลูกตก ณ จุดเป้าหมาย 5 ลูกบอลตกไป	
		รับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน ทำซ้ำ	
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ก้าวเท้าเหวี่ยงแขนกระโดดตบ ให้ผู้ฝึกหัดตบหาที่ว่างยืนห่างๆ กันในสนามเมื่อผู้ฝึกสอนให้สัญญาณให้ทุกคนก้าวเท้าออกไปข้างหน้า 1 ก้าว เหวี่ยงแขนพร้อมกับรวบเท้ากระโดดขึ้นทำท่าตบในอากาศ 1 ครั้ง แล้วถอยหลังกลับที่เดิม ฟังสัญญาณเริ่มต้นทำใหม่	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	
วันพุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพการควบคุมท่าทางการตบลูกวอลเลย์บอลรวมทั้งภาพของอุปกรณ์	5
	3	สร้างภาพของกระบวนการตบลูกวอลเลย์บอล 5 ครั้ง	5
	4	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของการตบลูกวอลเลย์บอลตามขั้นตอนและลงมือปฏิบัติจริง	5
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	กระโดดขว้างลูกบอลข้ามตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบถี้อลูกบอลคนละลูก ยืนห่างตาข่าย 3 เมตร เมื่อผู้ฝึกสอนให้สัญญาณจากนั้นให้ผู้ฝึกหัด	30

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพฤหัสบดี		ก้าวเคลื่อนที่เข้าหาตาข่ายในลักษณะกระโดดตบลูกบอล โดยให้ขว้างลูกบอลแทนในท่าตบลูกแล้ววิ่งไปเก็บลูกบอล มาต่อท้ายแถวเริ่มต้นใหม่	
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพของสนามที่ใช้ฝึกการตบลูกวอลเลย์บอล และสร้างภาพการเคลื่อนไหวของการตบลูกวอลเลย์บอล ครั้งที่ดีที่สุด	5
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของการตบลูกวอลเลย์บอล ที่ครบสมบูรณ์ ทั้งลักษณะท่าทางสภาพของสนาม และลงมือปฏิบัติจริง	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
วันศุกร์	5	โยนลูกบอลกระโดดตบเหนือตาข่าย ชิงตาข่ายให้ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย ให้ผู้ฝึกหัดตบถอยหลัง ยืนห่างตาข่าย 5 เมตร โยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะก้าวเท้า 1-2 ก้าว หรือเหวี่ยงแขนกระโดดขึ้นตบลูกให้ข้ามตาข่าย	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของกระบวน การ ตบลูกวอลเลย์บอลติดต่อกัน เมื่อสร้างเสร็จ ให้ลงมือปฏิบัติ	5
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวของการตบลูกวอลเลย์บอล ที่ครบสมบูรณ์ที่สุด ทั้งลักษณะท่าทางสภาพของสนาม และลงมือปฏิบัติจริง	10

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ฝึกกระโดดตบและฝึกรับมือเปล่า ให้ผู้ฝึกหัดตบ ยืนเข้าแถวหน้ากระดานห่าง ตาข่ายประมาณ 3 เมตร เริ่มฝึกให้แถวด้านใดด้านหนึ่งเป็น ฝ่ายวิ่งเข้ากระโดดขึ้นทำท่าตบ แถวที่ตบแล้วรีบถอยหลัง ทำท่าเป็นฝ่ายรับบ้าง ส่วนแถวที่เป็นฝ่ายรับวิ่งเข้ากระโดด ขึ้นทำท่าตบบ้างทำสลับกันไป	15
	6	ยืนกระโดดตบลูกบอล ผู้ฝึกสอนยืนบนโต๊ะสองมือถือลูกบอลชูขึ้น เหนือศีรษะให้ผู้ฝึกตบฝึกการเหวี่ยงแขนโดยยืนอยู่ กับที่แล้วกระโดดขึ้น ทำท่าตบลูกบอลติดต่อกัน ทำเป็น ชุด ๆ ละ 15 ครั้ง เน้นการเหวี่ยงแขนกับการกระโดด ขึ้นอยู่กับที่	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 4

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันจันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของลูกวอลเลย์บอล ลอยจากตัวเซต เข้าใกล้มาหาตนเอง จนสามารถตบลูก วอลเลย์บอลได้และ รับรู้ความรู้สึกของการตบลูกวอลเลย์บอล	5
	3	ฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวในใจของการ กระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกวอลเลย์บอลออกจากตัว เซต ลูกวอลเลย์บอลลอย ข้ามตาข่าย ลูกวอลเลย์บอลตก ณ เป้าหมาย รับรู้ความรู้สึก	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันอังคาร		ในขณะเดียวกัน และมองตามลูกวอลเลย์บอลตลอดเวลา	
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	โยนลูกบอลข้ามตาข่ายให้ฝึกหัดตบ แบ่งผู้ฝึกหัดตบออกเป็นสองแถว ให้แถวที่ 1 เข้าแถวตอนยืนอยู่นอกสนามด้านข้างเป็นแถวฝึกหัดตบ และแถวที่ 2 ยืนเข้าแถวตอนอยู่อีกด้านหนึ่งของตาข่าย ไปให้แถวฝึกหัดตบลูก ตบข้ามตาข่ายมายังฝ่ายโยนตบ แล้วไปเก็บลูกบอลมาต่อท้ายแถวโยน ส่วนคนโยนแล้ว วิ่งไปต่อท้ายแถวโยน ส่วนคนโยนแล้วไปต่อท้ายแถว ตบสลับกันไปเรื่อย ๆ	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของลูกวอลเลย์บอล 5 ลอยจากตัวเซต เข้าใกล้มาหาตนเอง จนสามารถตบลูก วอลเลย์บอลได้และ รับรู้ความรู้สึกของการตบลูกวอลเลย์บอล	
	3	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของการกระโดด ตบลูกวอลเลย์บอลในทุกขั้นตอน และรับรู้ความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เที้ยวจนเกิดภาพที่ชัดเจน	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	โยนลูกบอลให้ตบหน้าตาข่าย ให้แถวฝึกหัดตบยืนนอกเส้นข้าง ตัวเซตยืน อยู่หน้าตาข่ายตำแหน่งที่ 3 ครูฝึกสอนยืนหลังเส้นเซตรุก (เขต 3 เมตร) ครูฝึกสอนโยนลูกบอลขึ้น ให้แถวฝึกตบวิ่งกระโดดขึ้นตบตามจุด ต่าง ๆ ตามที่ตัวเซต ให้ตบ แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว ฝึกเป็นชุด ๆ ละ 20 ครั้ง ติดต่อกัน	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ-ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกวอลเลย์บอลออกจากตัวเซต ลูกวอลเลย์บอลลอยข้ามตาข่าย ลูกวอลเลย์บอลตก ณ เป้าหมาย รับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน และมองตามลูกวอลเลย์บอลตลอดเวลา	5
	3	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล โดยเริ่มจากท่าทางการยืน การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล และปรับปรุงการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ให้เหมือนกับการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลครั้งที่ดีที่สุด ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	คู่โยนลูกบอลให้กระโดดตบลูกข้ามตาข่าย ซ้ำตาข่ายให้ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย ให้ผู้ฝึกหัดตบเหวี่ยงแขนกระโดดขึ้นตามลูกบอลข้ามตาข่ายมา ให้ด้วยการก้าวเท้าหรือจะยืนอยู่กับที่กระโดดขึ้นตบก็ได้ ทำเป็นชุด ๆ ละ 15 ครั้ง	15
	6	คู่โยนลูกบอลให้กระโดดตบลูกข้ามตาข่าย ผู้ยืนตำแหน่ง 4 ยืนหลังเส้น 3 เมตร วิ่งไปตบลูกบอลที่ผู้สอนโยนมา แล้วถอยหลัง เอามือไปแตะเส้นเขตรุกแล้ววิ่งขึ้นไปตบลูกบอลอีก ตบคนละ 15 ครั้ง	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
วันพฤหัสบดี	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของอุปกรณ์	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		เช่น สนาม ตาข่ายวอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล รายละเอียดต่าง ๆ	
	3	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของลูกวอลเลย์บอลลอยจากตัวเซต เข้าใกล้มาหาตนเอง จนสามารถตบลูก วอลเลย์บอลได้และรับรู้ความรู้สึก ของการตบลูกวอลเลย์บอลไปยังตำแหน่งเป้าหมาย	5
	4	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของการ กระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ในทุกขั้นตอน และรับรู้ความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เทียวน จนเกิดภาพชัดเจน	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ผู้ยืนตำแหน่ง 4 ยืนชิดตาข่าย ถอยหลังมารับ ลูกบอลหลังเส้นเขตรุกแล้ววิ่งไปตบลูกที่ผู้สอนโยนมาอีก	15
	6	ผู้ยืนตำแหน่ง 4 ยืนหลังเส้น เขตรุก เซตลูกไปให้ ผู้สอนก่อน แล้วผู้สอนตบลูกเบา ๆ มาให้รับลูกกลับไปยัง ผู้สอนอีก แล้ววิ่งขึ้นไปตบลูกที่ผู้สอนส่งมาอีกครั้ง	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของขั้นตอน ในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล โดยเริ่มจาก ท่าทางการยืน การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล และปรับปรุงการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ให้เหมือนกับการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลครั้งที่ดีที่สุด ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง	5
	3	ฝึกสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังกระโดดตบ ลูกวอลเลย์บอลเห็นวิถีและระยะทางของลูกวอลเลย์บอล และลูกวอลเลย์บอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ความรู้สึกนั้น	5
วันศุกร์			

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ผู้สอนโยนลูกบอลให้ผู้เล่นตำแหน่งที่ 4 ตบลูกบอลคนละ 2 ครั้ง	15
	6	ผู้ยืนตำแหน่ง 4 ยืนหลังเส้น เขตรุก เขตลูกไป ให้ผู้สอนก่อน แล้วผู้สอนตบลูกเบา ๆ มาให้รับลูกกลับ ไปยังผู้สอนอีก แล้ววิ่งขึ้นไปตบลูกที่ผู้สอนส่งมาอีกครั้ง	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันจันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกสร้างภาพในใจของ สนาม ความกว้าง – ยาว ความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลลักษณะของพื้นสนาม ขนาดของตาข่าย และลูกวอลเลย์บอล และเป้าหมายที่ตั้งไว้	5
	3	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของ การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ในทุกขั้นตอน และรับรู้ความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เที้ยว จนเกิดภาพชัดเจน	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ฝึกกระโดดตบ 3 จุด ให้ผู้ฝึกหัดตบ เข้าแถวตอนยืนนอกสนาม ด้านเส้นหลัง แต่ละแถวจะมีผู้ช่วยอีก 3 คน ยืนอยู่ใน สนามรวม 3 จุด โดยจุดที่ 1,2 ถือลูกชูขึ้นเหนือศีรษะ ให้ผู้ฝึกหัดตบของแต่ละแถววิ่งกระโดดขึ้นทำท่าตบในจุด ที่ 1,2 เมื่อถึงจุดที่ 3 ซึ่งยืนอยู่หน้าตาข่ายโยนลูกบอลขึ้น	30

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันอังคาร		เหนือศีรษะ ผู้ฝึกหัดตบกระโดดขึ้นตบแล้ววิ่งไปเก็บลูกมาต่อท้ายแถวเริ่มต้นใหม่	
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสตึงอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของลูกวอลเลย์บอลลอยจากตัวเซต เข้าใกล้มาหาตนเองจนสามารถตบลูก วอลเลย์บอลได้และรับรู้ความรู้สึกของการตบลูกวอลเลย์บอลไปยังตำแหน่งเป้าหมาย	5
	3	ฝึกสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเห็นวิถีและระยะทางของลูกวอลเลย์บอล และลูกวอลเลย์บอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ความรู้สึกนั้นซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	ผู้เล่นตำแหน่งโคงหัวเสา กระโดดขึ้นตบลูกที่ผู้สอนโยนลูกสูงข้ามตาข่ายมา	15
	6	ผู้เล่นตำแหน่งโคงหัวเสา ตบลูก 1 ครั้งแล้ววิ่งถอยหลังแล้วเข้ามาตบอีกครั้ง	15
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสตึงอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	3
วันพุธ	2	ฝึกสร้างภาพในใจของ สนาม ความกว้าง – ยาว ความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลลักษณะของพื้นสนามขนาดของตาข่าย และลูกวอลเลย์บอล และเป้าหมายที่ตั้งไว้	2
	3	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพฤหัสบดี	4	ของลูกวอลเลย์บอลลอยจากตัวเซต เข้าใกล้มาหาตนเอง จนสามารถตบลูก วอลเลย์บอลได้และรับรู้ความรู้สึก ของการตบลูกวอลเลย์บอลไปยังตำแหน่งเป้าหมาย ฝึกสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังกระโดดตบ	5
		ลูกวอลเลย์บอลเห็นวิถีและระยะทางของลูกวอลเลย์บอล และลูกวอลเลย์บอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ความรู้สึกนั้น ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	ผู้สอนโยนลูกให้ผู้เล่นตบลูกต่อเนื่องกัน 2 ครั้ง แล้วมาต่อท้ายแถว	30
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อ สร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของขั้นตอนในการ 5 กระโดดตบลูก วอลเลย์บอล โดยเริ่มจากท่าทางการยืน การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล และปรับปรุงการกระโดด ตบลูกวอลเลย์บอล ให้เหมือนกับการกระโดดตบ ลูกวอลเลย์บอลครั้งที่ดีที่สุด ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง	5
	3	ฝึกสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังกระโดดตบ	5
		ลูกวอลเลย์บอลเห็นวิถีและระยะทางของลูกวอลเลย์บอล และลูกวอลเลย์บอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ความรู้สึกนั้น ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
	4	อบอุ่นร่างกาย	10
	5	วิ่งกระโดดขึ้นตบหน้าตาข่ายต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกหัดตบขึ้นเข้าแถวหน้ากระดาน หันหน้า เข้าหาตาข่าย เมื่อได้ยินสัญญาณให้แต่ละแถววิ่งเข้า ตาข่าย เหยียดแขนกระโดดขึ้นทำท่าตบลูกบอลต่อเนื่อง	30

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันศุกร์		เช่น สนาม ตาข่ายวอลเลย์บอล ลูกวอลเลย์บอล คนละ 10 ครั้ง ติดต่อกัน	
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพแบบทดสอบ และสนามทดสอบการกระโดดตบ ลูกวอลเลย์บอล	5
	3	ฝึกสร้างภาพในใจของ สนาม ความกว้าง – ยาว ความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลลักษณะของพื้นสนาม ขนาดของตาข่าย และลูกวอลเลย์บอล และเป้าหมายที่ตั้งไว้	5
	4	ฝึกสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังกระโดดตบ ลูกวอลเลย์บอลเห็นวิถีและระยะทางของลูกวอลเลย์บอล และลูกวอลเลย์บอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ความรู้สึกนั้น ซ้ำหลายๆ เที้ยว	5
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	โยนลูกให้ตบหน้าตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบเข้าแถวตอนยืนข้างสนาม แต่ละแถว จะมีผู้ช่วยหนึ่งคนยืนอยู่กลางสนามหน้าตาข่ายหันหลัง ให้กัน เริ่มโดยหัวแถวโยนลูกบอลให้ผู้ช่วย ผู้ช่วยรับลูกบอล แล้วโยนลูกแล้ววิ่งเข้าตบหน้าตาข่ายคนตบแล้ววิ่งไปเก็บ ลูกบอลมาต่อท้ายแถวเริ่มต้นใหม่	30
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5

สัปดาห์ที่ 6

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันจันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	3
	2	ฝึกการสร้างภาพควบคุมอุปกรณ์ต่างภายในสนาม และของใช้ส่วนตัวรวมถึงสภาพแวดล้อมต่าง ๆ	2
	3	สร้างภาพแบบทดสอบ และสนามทดสอบการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	5
	4	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ในทุกขั้นตอน และรับรู้ความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เที้ยว จนเกิดภาพชัดเจน	5
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	ฝึกบังคับทิศทางตบลูกบอลให้ลงตามจุด ให้แถวฝึกหัดตบ ยืนเข้าแถวนอกสนามด้านเส้นข้างครูผู้ฝึกสอนยืนหน้าตาข่าย ในตำแหน่งกลางหน้าโยนลูกบอลขึ้นเหนือตาข่าย ให้แถวฝึกหัดตบ วิ่งเข้าตบให้ลงตามจุดที่กำหนดไว้รวม 2 จุด ตบแล้ววิ่งไปเก็บลูกไปต่อท้ายแถวเริ่มต้นใหม่	30
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
วันอังคาร	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	ฝึกสร้างภาพในใจของ สนาม ความกว้าง – ยาว ความสูงของตาข่ายวอลเลย์บอลลักษณะของพื้นสนาม ขนาดของตาข่าย และลูกวอลเลย์บอล และเป้าหมายที่ตั้งไว้	5
	3	ฝึกสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลเห็นวิถีและระยะทางของลูกวอลเลย์บอล และลูกวอลเลย์บอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ความรู้สึกนั้น ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	5
	4	อบอุ่นร่างกาย	10

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพุธ	5	โยนลูกบอลวิ่งกระโดดขึ้นตบหน้าตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบ ยืนถือลูกบอลห่างตาข่าย 3 เมตร โยนลูกบอลโด่งไปหน้าตาข่าย แล้ววิ่งเข้ากระโดดขึ้นตบ หน้าตาข่ายให้ลูกบอลข้ามไปด้านหลังตรงกันข้าม แล้ววิ่งเก็บ ลูกมาเข้าแถวเริ่มต้นใหม่	30
	6	คลายกล้ามเนื้อ	5
	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการทำหนด ลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ เพื่อสร้างสมาธิ	3
	2	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของลูกวอลเลย์บอลลอยจากตัวเซต เข้าใกล้มาหาตนเอง จนสามารถตบลูก วอลเลย์บอลได้และรับรู้ความรู้สึก ของการตบลูกวอลเลย์บอลไปยังตำแหน่งเป้าหมาย	2
	3	สร้างภาพแบบทดสอบ และสนามทดสอบการ กระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	5
	4	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของการ กระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ในทุกขั้นตอน และรับรู้ความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เที้ยว จนเกิดภาพชัดเจน	5
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	ฝึกวิ่งกระโดดขึ้นตบลูกบอลเหนือตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบ เข้าแถวตอนยืนหลังเส้น 3 เมตร (เซตรุก) แต่ละแถวจะมีผู้ช่วยยืนอยู่หน้าตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัดตบโยนลูกบอลให้ ผู้ช่วย ผู้ช่วยรับลูกบอลไว้แล้วโยนขึ้นเหนือตาข่าย ให้คนโยนที่อยู่ในแถววิ่งเข้า ไปกระโดดขึ้นตบลูกบอลข้ามตาข่ายไปแล้ววิ่งไปเก็บลูกมาเข้าแถวต่อท้าย เริ่มต้นใหม่	30
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
วันพฤหัสบดี	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	3
	2	สร้างภาพแบบทดสอบ และสนามทดสอบการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	2
	3	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ของขั้นตอนในการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล โดยเริ่มจากท่าทางการยืน การกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล และปรับปรุงการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ให้เหมือนกับการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลครั้งที่ดีที่สุด ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง	5
	4	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ในทุกขั้นตอน และรับรู้ความรู้สึกนั้นปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เที้ยว จนเกิดภาพชัดเจน	5
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	ฝึกตบลูก C หน้าตาข่าย ให้ผู้ฝึกหัด ยืนเข้าแถว นอกสนามด้านเส้นข้างครูผู้ฝึกสอนยืนหน้าตาข่าย ในตำแหน่งกลางหน้า โยนลูกบอลขึ้นเหนือตาข่าย ให้แถวฝึกหัดตบ วิ่งเข้าตบให้ลงตามจุดที่กำหนดไว้รวม 2 จุด ตบแล้ววิ่งไปเก็บลูกไปต่อท้ายแถวเริ่มต้นใหม่	30
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5
วันศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจ – ออกและกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	3
	2	สร้างภาพแบบทดสอบ และสนามทดสอบการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	2
	3	ฝึกสร้างภาพในใจของลูกวอลเลย์บอลวาง ณ จุดเป้าหมาย ลูกวอลเลย์บอลลอยจากตัวเซต มาหาตนเอง ณ ตำแหน่งกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล	5
	4	ฝึกการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลที่ครบสมบูรณ์ที่สุด	5

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
		ในทุกชั้นตอน และทำซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	
	5	อบอุ่นร่างกาย	10
	6	วิ่งก้าวกระโดดขึ้นตบให้ผู้ฝึกหัดตบ วิ่งเหยาะๆ บนเส้นรอบๆ สนามห่างกันประมาณ 2 เมตร เมื่อ ได้ยินสัญญาณจากผู้ฝึกสอนให้ผู้ฝึกหัดตบนับ 1-2 เหยียดแขนรวบเท้ากระโดดขึ้นทำท่าตบลูกบอลในอากาศ ในจังหวะที่ 3 แล้ววิ่งเหยาะๆ ต่อไปเรื่อยๆ	30
	7	คลายกล้ามเนื้อ	5

ภาคผนวก ข.
แบบทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล
ของสุกิจ ปริเวก

แบบทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล ของสุกิจ ปรีเวก

แบบทดสอบนี้ได้ทดลอง 2 ครั้ง ครั้งแรกซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น $r = .858$ และครั้งที่ 2 ได้ $r = .878$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

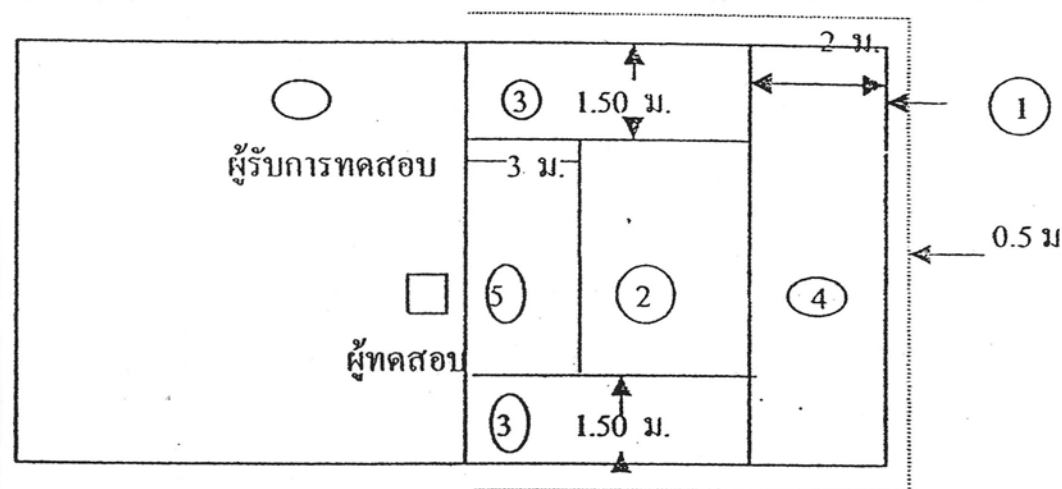
จุดมุ่งหมาย เพื่อทดสอบทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

อุปกรณ์

ใช้สนามวอลเลย์บอลขนาดมาตรฐาน พร้อมด้วยตาข่ายสูง 2.10 เมตร ลูกวอลเลย์บอล 1 ลูก และใบบันทึก

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการสอบยืนอยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเข้ากระโดดตบลูกวอลเลย์บอลได้ ผู้ทดสอบถือลูกบอลอยู่ห่างจากตาข่ายประมาณ 1 เมตร ที่บริเวณกึ่งกลางตาข่าย และโยนบอลขึ้นให้สูงจากตาข่ายประมาณ 2 เมตร โดยให้บอลขนานกับตาข่าย ส่วนผู้รับการทดสอบวิ่งเข้ามากระโดดตบลูกบอลให้ตกลงในสนามที่มีตารางคะแนนต่าง ๆ คนละ 10 ครั้ง ถ้าลูกบอลตกลงบนเส้นให้นับคะแนนไปทางข้างมาก (ถ้าผู้รับการสอบถนัดมือซ้ายให้ไปตบทางด้านขวาของสนาม)



ผังการทดสอบการตบ

การคิดคะแนน

ผู้รับการสอบตบคนละ 10 ลูก รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมดของแต่ละคน ถ้าตบไม่ถูกต้องตามกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอล ให้ถือว่าตบลูกนั้นเสีย และได้คะแนนเป็น 0 ถ้าผู้รับการทดสอบไม่ใช้วิธีการตบหรือตบถูกตาข่ายแล้วลง ถือว่าได้ 0 คะแนน เช่นกัน

หมายเหตุ

1. ผู้สอบจะต้องเป็นผู้โยนบอลของทุก ๆ คน และโยนให้สม่ำเสมอแก่ทุกคนเช่นกัน
2. ถ้าตบตกนอกเขตพื้นที่แต่ไม่ล้ำแนวเส้นปะโดยรอบ จะได้คะแนน 1 คะแนน

ภาคผนวก ค.
ใบบันทึกคะแนน

ภาคผนวก ง.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ทศพล ธานี

สถานที่ทำงาน

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม

สถานที่ทำงาน

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประณมพร จ้วงพานิช

สถานที่ทำงาน

มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	อรสา สุดจำ
วัน เดือน ปีเกิด	19 กันยายน 2525
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2540	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนพงษ์สวัสดิ์วิทยานุกเคราะห์
พ.ศ.2544	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนลำปางกัลยาณี
พ.ศ.2548	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิชาเอกพลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2550	การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ