

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

ปริญญานิพนธ์

ของ

อานนท์ สีด่าเพ็ง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

796 323

๑๖๒๓๗

๕.๓

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

บทคัดย่อ

ของ

อานนท์ สีดาเพ็ง

25 พ.ค 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

มีนาคม 2548

1 261667

อานนท์ สีดาเพ็ง (2548) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู

บาสเกตบอล ปริญญาณิพนธ์ กสม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร นำชัย เลวัลย์, อาจารย์ ธงชาติ พูเจริญ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบ และเปรียบเทียบผลของการฝึกกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำ ในการกระโดดยิงประตู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นปีที่ 4 ที่เป็น สมาชิกชุมนุมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบ ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย สอนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1 การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับ การฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6, และ 8 เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึก จินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่ากลุ่มฝึกการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING UPON BASKETBALL JUMP SHOT ACCURACY

AN ABSTRACT

BY

ANON SEEDAPENG

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

March 2005

Anon Seedapeng (2005) *The Effect of Imagery Training Upon Basketball Jump Shot Accuracy* Master Thesis, M Ed (Physical Education) Bangkok Graduate School Srinakharinwirot University Advisor Committee
Asst Prof Dr Namchai Lewan, Mr Thongchat Phucharoen

The purpose of this research was to investigate and compare the effect of basketball jump shot training and basketball jump shot training with imagery training upon basketball jump shot accuracy. The subjects were 40 high school male students who join basketball clubs in Chakhamkhanathon School and Suanboonyopatham School in Lamphun province. The participants were then divided into two experimental groups of 20 students in each group. The experimental group 1 were trained with normal program of basketball jump shot, while The experimental group 2 were trained with normal program of basketball jump shot plus imagery training. The students in both experimental groups were trained, 3 days a week, for 8 weeks. The students were tested with the Samatchai Noisiri's basketball jump shot accuracy test, before training, and after the 2nd, 4th, 6th and 8th week of training. The data were analyzed in terms of mean, standard deviation and t-test.

The results were as follows

1. Basketball jump shot training and basketball jump shot training with imagery training increased the accuracy of the basketball jump shot after the 4th, 6th and 8th week of training in both groups significantly at the .05 level.

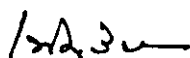
2. After the 8th week of training, the students trained with basketball jump shot including imagery training had basketball jump shot accuracy higher significantly at the .05 level than the students trained with the basketball jump shot alone.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูปาสเกตบอล

ของ
นายอานนท์ สีดาเพ็ง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

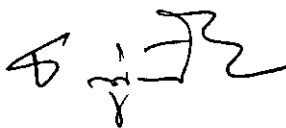
วันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



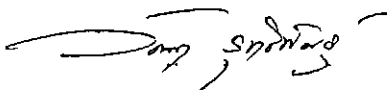
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์)



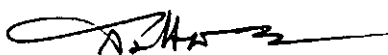
กรรมการ

(อาจารย์ ธงชาติ พุเจริญ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย

จาก

กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลัย ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ธงชาติ พูเจริญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ ตรวจทาน และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ และอาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือตรวจสอบ และแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ และอาจารย์ประจำวิชาชุมนุมบาสเกตบอล ของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ และขอขอบคุณนักเรียนชุมนุมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการฝึก และการทดสอบตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ พี่ น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้ทั้งกำลังใจและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

อานนท์ สีดาเพ็ง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมุติฐานในการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
จินตภาพ	8
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ	12
การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ	18
ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ	19
หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ	19
แบบฝึกทักษะจินตภาพ	20
ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ	22
การประเมินความสามารถในการฝึกจินตภาพ	22
การวัดความสามารถในการสร้างจินตภาพของนักกีฬา	23
ประโยชน์ของการสร้างจินตภาพ	24
การยิงประตูบาสเกตบอล	26
ลักษณะวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู	26
การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
งานวิจัยต่างประเทศ	30
งานวิจัยในประเทศ	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย	36
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	36
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
การเก็บรวบรวมข้อมูล	37
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	38
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	41
การวิเคราะห์ข้อมูล	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	47
บทย่อ	47
ความมุ่งหมายของการวิจัย	47
สมมุติฐานในการวิจัย	47
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
สรุปผลการวิจัย	48
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	51
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	51

บทที่	สารบัญญ (ต่อ)	หน้า
(ต่อ)		
บรรณานุกรม		53
ภาคผนวก		58
ประวัติย่อผู้วิจัย		74

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 42
- 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 44
- 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 45
- 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 43

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 แสดงลักษณะวิถีของลูกบอล	27
3 แสดงมุมที่ลูกเข้าหวงประตู	27
4 แสดงลักษณะการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล	29
5 แสดงแผนภูมิกราฟความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนการทดสอบความ แม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่ม ทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	46
6 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของ สมรรถชัย น้อยศิริ	58
7 ยืดกล้ามเนื้อน่อง	68
8 กระโดดปรบมือ	68
9 เอียงตัวซ้ายขวา	69
10 หมุนเอว	69
11 เหวี่ยงแขน	69
12 บริหารข้อเท้า	69
13 หมุนแขน	70
14 ยืดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านหลัง	70

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เป็นกีฬาสากลที่ประเทศต่าง ๆ ให้ความสำคัญใกล้เคียงกับ ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ดังจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับโรงเรียน มหาวิทยาลัย ไปจนถึงระดับชาติ และนานาชาติ บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยเทคนิค และทักษะต่าง ๆ มาผสมผสานกันในการเล่น ทักษะสำคัญ ๆ ที่เป็นพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอล ประกอบด้วย การส่ง-การรับลูกบาสเกตบอล การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล การป้องกัน และการยิงประตู บาสเกตบอล เป็นต้น การแข่งขันบาสเกตบอลในสนามแข่งขัน หรือการเล่นบาสเกตบอลเพื่อความสนุกสนานก็ตาม ผู้เล่นทุกคนพยายามรวมมือกันพาลูกขึ้นไปยิงประตูของฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากเหตุผลที่ว่า บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ตัดสินกันด้วยคะแนนที่ได้จากการยิงประตู ทีมใดยิงประตูทำคะแนนได้มากกว่า ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ จะเห็นได้ว่าการยิงประตูเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นบาสเกตบอล ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์ และ ไฮเดนตอป (Cooper, & Seidentop 1975 : 54) ที่กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และเป็นทักษะที่จะฝึกให้เกิดความชำนาญได้ยากที่สุด เพราะจุดมุ่งหมายของการแข่งขันคือ พยายามนำลูกบาสเกตบอล โดยการส่ง การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ไปโยนลงในห่วงประตูของฝ่ายตรงข้าม เพื่อทำคะแนนให้ได้มากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง การนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงในห่วงประตู ก็คือการยิงประตูนั่นเอง ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538 : 116) ได้กล่าวถึงการยิงประตูบาสเกตบอลว่ามีหลายแบบด้วยกัน คือ

- 1 การยืนยิงประตู (Set Shot)
- 2 การกระโดดยิงประตู (Jump Shot)
- 3 การยิงประตูได้ห่วง (Lay-up Shot)
- 4 การยิงประตูด้วยลูกฮุคหรือตัวด (Hook Shot)
- 5 การหมุนตัวยิงประตู (Turn Shot)
- 6 การบิดลูกบอลลงห่วงประตู (Tipping the Ball)

การยิงประตูบาสเกตบอลแบบต่าง ๆ เหล่านี้ ใช้กับระยะ และสถานการณ์ต่าง ๆ กัน ทักษะการยิงประตูบาสเกตบอลที่นิยมใช้มาก มีความแม่นยำสูง และยากแก่การป้องกัน คือ การกระโดดยิงประตู ซึ่งสอดคล้องกับ สมรรถชัย น้อยศิริ (2526 : 53) ที่กล่าวว่า การกระโดดยิงประตู (Jump Shot) เป็นทักษะ

การเล่นบาสเกตบอลที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นทุกระดับ จะเห็นได้ว่าการแข่งขันทุกครั้ง ผู้เล่นจะยิงประตูด้วยวิธีการกระโดดยิงเป็นส่วนใหญ่ เพราะการยิงประตูแบบนี้ ผู้ยิงประตูจะกระโดดขึ้นไปอย่างรวดเร็วให้สูงที่สุดก่อนที่จะยิงประตู ทำให้ยากแก่การป้องกัน ปัจจุบันถือว่าการกระโดดยิงประตูเป็นแบบของการยิงประตูที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

การที่นักกีฬาจะมีทักษะความสามารถในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลได้อย่างแม่นยำนั้น นอกจากจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับทักษะของการกระโดดยิงประตูแล้ว จะต้องอาศัยเวลาในการฝึกฝน ความอดทน และความพยายามเป็นอย่างมาก จึงจะเกิดทักษะ ความชำนาญ และความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงพยายามเสาะแสวงหาวิธีการฝึกในรูปแบบต่าง ๆ มาใช้ในการพัฒนาทักษะ และความสามารถของนักกีฬา เพื่อให้ นักกีฬามีความสามารถสูงสุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้มีโอกาสได้รับชัยชนะมากยิ่งขึ้น การศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ โดยการนำหลักทฤษฎี เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม เพื่อที่จะพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น นอกจากการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทักษะ และสมรรถภาพทางกลไกแล้ว การพัฒนาจิตใจ ก็เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาและปรับปรุงควบคู่กันไปด้วย

สุพิตร สมหาโต (2546 : 16) กล่าวว่า นักกีฬาที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดนั้น องค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นผู้ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skills Training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยม ซึ่งทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ควรจะได้รับ การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

- 1 ทักษะการสร้างจินตภาพ (Imagery Skill Training)
- 2 ทักษะการควบคุมพลังทางจิต/พลังทางกาย (Psychic Power)
- 3 ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress Management)
- 4 ทักษะความมุ่งมั่น (Attentional Skill Training)
- 5 ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal-Setting Training)

มอริส (2535 : 66) ได้กล่าวถึงทักษะการสร้างจินตภาพว่า เป็นทักษะที่ได้รับความสนใจมากในปัจจุบัน ในการนำมาช่วยส่งเสริมความสามารถและพัฒนาทักษะของนักกีฬา ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยมากมายในเรื่องของการฝึกจิตใจ (Mental Practice) จะเน้นในเรื่องของการเรียนรู้ทักษะใหม่ และการทบทวนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วในใจ หรือ การจินตภาพ (Imagery) พร้อมทั้งแสดงหลักฐานว่าการสร้างจินตภาพ มักจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วได้เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถกระทำได้ในขณะนั้น การสร้างจินตภาพสามารถจะนำมาใช้สำหรับการ

เรียนรู้ยุทธศาสตร์การเล่นได้เช่นกัน ในแง่ของทักษะปิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างจินตภาพถึงขั้นตอนที่นักกีฬาตั้งใจจะทำนั้นคือการลองทำดูในใจก่อนทำจริง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากในการเพิ่มระดับการแสดงความสามารถ นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังสามารถสร้างความเชื่อมั่น อันเป็นผลให้นักกีฬาเพิ่มความเชื่อในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่าจะสามารถทำได้ในลักษณะเดียวกันกับที่ได้สร้างจินตภาพไว้ในสถานการณ์จริง

ในการฝึกทักษะกีฬาหลาย ๆ ประเภท การฝึกทักษะการสร้างจินตภาพ สามารถทำให้นักกีฬาเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะ และการเล่นกีฬาได้ดีกว่าการฝึกทักษะกีฬาเพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึง ผลของการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ซึ่งยังไม่เคยมีการทดลองมาก่อน และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว ว่าวิธีการฝึกแบบใดที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลได้มากที่สุด เพื่อเป็นแนวทางให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้อง ได้นำผลของการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1 เพื่อทราบผลของการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
- 2 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลของการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบผลของการฝึก ระหว่างการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และเพื่อนำผลจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการฝึกซ้อมพัฒนาและส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถให้ได้สูงสุดทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าในกีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นที่ 4 ที่เคยเรียนวิชา บาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียน สอนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวนทั้งสิ้น 65 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นที่ 4 ที่เคยเรียนวิชา บาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอล และไม่ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียน จักรคำคณาทร และโรงเรียนสอนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน โดยได้มาจากการเลือก กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1 ตัวแปรอิสระ แบ่งได้ดังนี้

1.1 โปรแกรมการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

1.2 โปรแกรมการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

2 ตัวแปรตาม คือ ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

1 ผู้รับการฝึกทั้งสองกลุ่ม ทำการฝึกอย่างสม่ำเสมอ และมีความตั้งใจจริงในการฝึก

2 กลุ่มตัวอย่างทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเต็ม

ความสามารถ

3 ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมผู้รับการฝึกในเรื่อง การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วม หรือปฏิบัติกิจกรรมกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้ ในช่วงระยะเวลาของการฝึก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1 จินตภาพ (Imagery) หมายถึง การสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจ ที่เกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่าง ๆ เช่น การนึกภาพ การได้ยิน การคิด การเห็น เป็นต้น โดยปราศจาก สิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอก

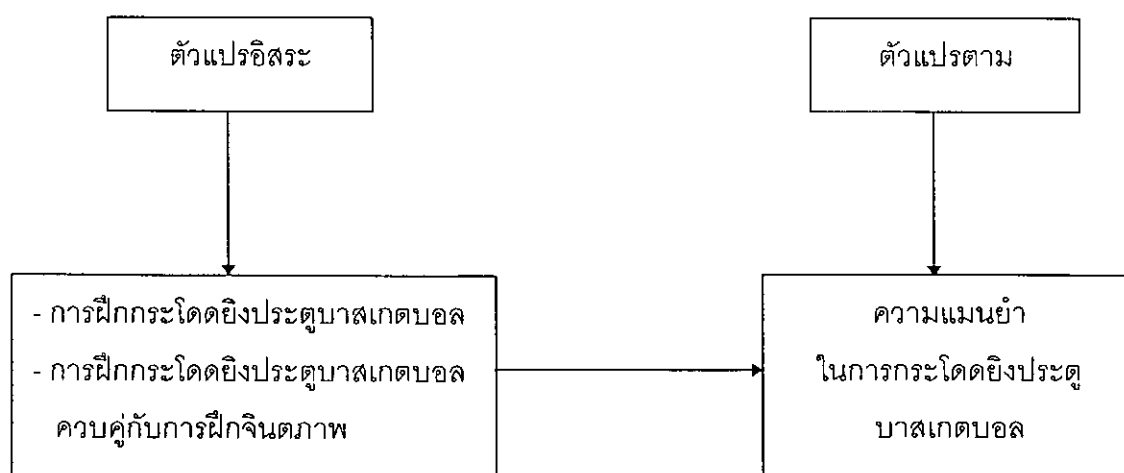
2 การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล (Jump Shot) หมายถึง การยิงประตูบาสเกตบอล โดยการกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วโยนลูกบาสเกตบอลไปยังห่วงประตู

3 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล หมายถึง ความสามารถที่ทำให้ลูกบาสเกตบอลซึ่งเกิดจากการกระโดดยิงประตูเคลื่อนที่ไปยังห่วงประตู และเข้าไปในห่วงประตูได้อย่างถูกต้อง โดยวัดได้จากจำนวนครั้งที่ยิงลูกลงห่วงประตู

4 การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล หมายถึง การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้าง และปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ดังมีรายละเอียดในภาคผนวก

5 การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ หมายถึง การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ตามโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้าง และปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ดังมีรายละเอียดในภาคผนวก

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ สูงกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1 จินตภาพ

- 1 1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ
- 1 2 การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ
- 1 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ
- 1 4 หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ
- 1 5 แบบฝึกทักษะจินตภาพ
- 1 6 ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ
- 1 7 การประเมินความสามารถในการฝึกจินตภาพ
- 1 8 การวัดความสามารถในการสร้างจินตภาพของนักกีฬา
- 1 9 ประโยชน์ของการสร้างจินตภาพ

2 การยิงประตูบาสเกตบอล

- 2 1 ลักษณะวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู
- 2 2 การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 3 1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 3 2 งานวิจัยในประเทศ

จินตภาพ (Imagery)

ได้มีผู้ให้ความหมายของจินตภาพไว้อย่างหลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของการนำไปใช้ ซึ่งคำนิยามส่วนใหญ่จะมีความหมายคล้ายคลึงกันในการกล่าวถึงการรับรู้ทางด้านความคิดที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกทางกาย ดังนี้

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 37) กล่าวว่า จินตภาพ เป็นการสร้างภาพในจินตนาการ อาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ใดก็ได้ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข มีความสบายใจ เช่น ภาพชายหาด ป่าเขา สวนดอกไม้ ทุ่งนาเขียวขจี ภาพสถานที่หรือเหตุการณ์ในอดีตที่น่าประทับใจ เป็นต้น

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (จรินทร์ ไสงกุล 2535 : 12 อ้างอิงจาก ศิลปชัย สุวรรณธาดา 2533) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ทักษะ เป็นความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงยิ่งขึ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 91-92) กล่าวว่า จินตภาพ เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวม เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ หรือเป็นการมองเห็นได้ด้วยตาของใจโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การได้กลิ่น การสัมผัส และการรับรู้ การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้คนที่กำลังสร้างภาพในใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนก็จะช่วยให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542 : 237-238) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวา มาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546 : 15) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ

สุพิตร สมานิติ (2546 : 16) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้าน

ร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

ลัดดา เรืองมโนธรรม (2547 : 12) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพจัดเป็นทักษะทางจิตวิทยาวิธีหนึ่งที่ใช้กระบวนการของการประกอบภาพขึ้นใหม่ หรือการสร้างประสบการณ์การมองเห็นภาพจากความรู้สึกนึกคิดและใช้ความรู้สึกรวมกับการมองเห็นภาพหลากหลาย เช่น ในการเล่นกีฬา นอกจากการนึกภาพและมองเห็นแล้ว ควรฝึกให้ผู้ฝึกหรือนักกีฬาสร้างการรับรู้ถึงการสัมผัสอุปกรณ์ เช่น พื้นผิว การได้กลิ่นสี เป็นต้น การสร้างจินตภาพถูกใช้อย่างกว้างขวางในกลุ่มนักกีฬาทุกระดับอายุและทุกชนิดกีฬา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์ใด

สตีเฟน (Stephens 1993 : 170) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคการรักษาเพื่อก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน มีความจำ และการระลึกถึงประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีต

ไทร์แนน (Tiernan 1994 : 47) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ คือ การมองเห็นภาพในความคิด เห็นจากการรับรู้จากสัมผัสทั้งห้าในขบวนการสร้างจินตภาพ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส โดยขณะที่สร้างจินตภาพนั้นบุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาโดยไม่รู้สึกตัวทำให้เกิดภาวะผ่อนคลาย และหากสร้างจินตภาพเป็นเวลานานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่สามารถสังเกตได้

ซิงเกอร์ (รัชชัย มีศรี 2542 : 9 อ้างอิงจาก Singer 1972) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การปาเป้า (Dart Throwing) ผู้ฝึกสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมา และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน และมีชีวิตชีวา จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจ ผู้ฝึกอาจจะพูดกับตนเองได้อีกด้วย (Self-talk) เช่น นักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะ ๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับพูดกับตนเองว่า "กระโดด"

โดรวาสกี (Drowatzky 1975 : 23) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายของแต่ละบุคคลสูงขึ้น เนื่องจากวิเคราะห์ความสามารถได้จากภาพในใจที่ตนเองสร้างขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้ฝึกต่อไป

บล็อก (Cox 2002 : 261 citing Block 1985) มีความเห็นว่าจินตภาพ คือ การนึกภาพการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสภาพการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้าง

ประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ และเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความทรงจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพและเสียง รวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

สืบสาย บุญวิบุตร (2541 : 91-92) ได้กล่าวสรุปว่า การสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวม เพื่อการสร้าง ประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า จินตภาพคือการมองเห็นได้ด้วยตาของใจโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งหมด ซึ่งการเห็นนี้ประกอบไปด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 1 การได้ยิน (Auditory) ซึ่งเกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงปืนปล่อยตัวของนักกรีฑา
- 2 การได้กลิ่น (Olfactory) ซึ่งเกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ
- 3 การสัมผัส (Tactile) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะตบลูก

- 4 การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก

- 5 การรู้รส (Taste) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้รสโดยทางลิ้น

การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้นักกีฬาสรางภาพในใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนก็จะช่วยให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างหรือนึกภาพในอนาคตยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาที่ดีจึงควรมีความสามารถในการสร้างภาพ หรือนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Recreate) หรือการสร้างภาพใหม่ (Create) ขึ้นในใจเพื่อเข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมคิดหาวิธีการป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนและจึงปฏิบัติจริง

ไพวิโอ (Cox 2002 : 266-267 , citing Pavlov 1985) กล่าวว่า จินตภาพมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย และช่วยให้มีแรงจูงใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากขึ้น เนื่องจากผู้ฝึกจินตภาพจะมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นว่าตนได้ทำตามที่ได้คิด มีความวิตกกังวลน้อยลงเพราะฝึกปฏิบัติในความคิดแล้ว และสามารถทำได้ในความคิดแล้วเช่นกัน ดังนั้นเมื่อปฏิบัติจริง ๆ ก็ไม่น่ามีปัญหาอะไร อีกทั้งการจินตภาพจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในให้กับผู้ฝึกให้อยากทำจริง ๆ เพราะในสิ่งที่ผู้ฝึกคิดนั้นไม่ได้อยากทำเพราะคนอื่นแนะนำให้ทำ อีกทั้งการจินตภาพต้องผ่านกระบวนการทางความคิดอย่างมีลำดับขั้นตอนในทุก ๆ รายละเอียดปลีกย่อย ซอกมุมของภาพหรือกิจกรรมนั้น ๆ จึงจะเห็นภาพได้ชัดเจนแม่นยำ และรับรู้ถึงสัมผัส แสง สี เสียง และกลิ่น เห็นภาพการเคลื่อนไหวในทุกอริยาบถเสมือนหนึ่งว่ากำลังเคลื่อนไหวเองจริง ๆ

ดังนั้นการสร้างจินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี ดังที่ ซีค (ธวัชชัย มีศรี 2542 : 12 ,

อ้างอิงจาก Shiekh 1983) ได้ศึกษาจากนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระดับโลก และตรงกับ ไวน์เบิร์ก และกูด (Weinberg, & Gould 1999 266) ที่พบว่า

นิคคอส (Nicklaus) เป็นนักกอล์ฟที่ใช้การสร้างจินตภาพในการตีกอล์ฟ 50 % โดยสร้างภาพเคลื่อนไหวของการสวิงไม้ที่ถูกต้อง ระยะทางของลูกระหว่างเป้าหมายกับจุดยืนดีลูก และสร้างภาพในใจซ้ำหลายครั้งจนภาพชัดเจนแล้วจึงปฏิบัติจริง ส่วนอีก 50 % มาจากการสวิงไม้ 10 % และทาเตรียมพร้อม 40 %

สโตน (Stone) เป็นนักกระโดดสูงที่ใช้จินตภาพ โดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจว่าตนเองกำลังลอยข้ามไม้พาดไป หลังจากสร้างภาพชัดเจนแล้วจึงปฏิบัติจริง

คริส อีเวอร์ท ลอยด์ (Chris Evert Loyd) อดีตนักเทนนิสประเภทหญิงเดี่ยวมือหนึ่งของโลก จะเอาใจใส่ศึกษาการเล่นของคู่ต่อสู้ และคาดการณ์ล่วงหน้า โดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจถึงรูปแบบการเล่นของคู่ต่อสู้ และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองถึงรูปแบบและวิธีการเล่นเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้

ซอง คลอด คิลลี (Jean Claude Killy) นักสกีเหรียญทองประเภทสลาโลม (Slalom) จะฝึกซ้อมและทบทวนการสกีลงเขาผ่านเครื่องกีดขวางในใจ ก่อนการแข่งขันจะสร้างภาพสนามแข่งขันในใจและสร้างภาพในใจว่าตนเองจะเคลื่อนที่ผ่านเส้นทางใด และพิจารณาว่าตนเองจะต้องเลี้ยวและเปลี่ยนทิศทางไปในทิศทางใดบ้าง จากนั้นจึงปฏิบัติจริง

จะเห็นได้ว่านักกีฬาในระดับสูงใช้การสร้างจินตภาพเพื่อให้การแสดงความสามารถของตนเองประสบผลสำเร็จสูงสุด และเป็นการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขันได้ด้วย

การฝึกหัดในใจเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายกับการสร้างจินตภาพ และมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถในทักษะทางกายเช่นเดียวกัน ดังที่ เซจ (Sage 1984 301) กล่าวว่า การฝึกหัดในใจหมายถึงการทบทวนทักษะที่ผ่านการเรียนรู้ซ้ำกันหลาย ๆ ครั้ง โดยปราศจากการเคลื่อนไหวจริง และนอกจากนี้การฝึกหัดทางใจสามารถใช้ฝึกได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ก่อนการแสดงทักษะจริง ระหว่างแสดงทักษะจริง หรือหลังจากการฝึกทักษะ และในการฝึกหัดต้องใช้กลยุทธ์บางอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประการแรก ผู้ฝึกต้องมีสมาธิ (Focus On) อยู่กับทักษะหรืองานที่ปฏิบัติในขณะนั้น ประการที่สอง ผู้ฝึกต้องสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวในใจอย่างถูกต้อง ชัดเจน ซึ่งมีลักษณะเหมือนภาพในฟิล์มสคริปต์ (Film Script) หรือภาพที่ติดอยู่ในความคิดของผู้ฝึกตลอดเวลา และวิธีการทั้งสองประการนี้เป็นกลวิธีสำคัญ ที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อมหรือในระหว่างเกมการแข่งขันกีฬา

นอกจากนี้ มากิลล์ (Magill 2004 349) ได้อธิบายถึงการฝึกหัดในใจว่า การฝึกหัดในใจเป็นรูปแบบหนึ่งของการฝึกความคิด อันเป็นการฝึกทักษะทางจิตที่ไม่ได้ใช้พลังงานร่างกาย ลักษณะ

ของการฝึกหัดในใจ คือ เป็นการสร้างจินตนาการในการเคลื่อนไหวทางจิต หรือทางความคิด ในการทดลองเกี่ยวกับการฝึกหัดในใจ ได้มีข้อพิสูจน์ให้เห็นว่า จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การปฏิบัติทักษะจริง และช่วยส่งเสริมให้เกิดความมีประสิทธิภาพในการแสดงทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

การฝึกหัดในใจเพื่อการลองฝึกซ้อมก่อนปฏิบัติจริงนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงทุกครั้งคือ คุณภาพของการสร้างภาพในใจ หรือการสร้างจินตภาพ ความชัดเจนของการเห็นภาพ (Vividness) และสามารถควบคุมการเคลื่อนไหว (Controllability) หรือการเปลี่ยนแปลงของภาพนั้น ๆ ให้เป็นไปตามต้องการได้ และนอกจากนี้ยังต้องใช้เวลาให้น้อยที่สุด การสร้างจินตภาพนอกจากจะเป็นการสร้างและพัฒนาความสามารถในการรับรู้และควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้นแล้ว ยังมีผลต่อคุณภาพของพฤติกรรมที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นได้อีกด้วย

อาจกล่าวได้ว่าในทางการกีฬา จินตภาพได้ถูกนำมาใช้เพื่อการฝึกการเตรียมสภาพจิตใจในการแข่งขันเป็นวัตถุประสงค์แรก นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับโลก หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง มีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองเพื่อความเป็นเลิศ สวมใญ่ใช้เทคนิคในการสร้างจินตภาพ และมีการฝึกใช้จินตภาพเป็นประจำ เพื่อเป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เพื่อจะได้แสดงความสามารถให้ได้ดีและสูงที่สุด

นอกจากนี้จินตภาพจะช่วยให้ นักกีฬามีพัฒนาการทางด้านความรู้สึก เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมความวิตกกังวล ในสถานการณ์การแข่งขันจินตภาพจะช่วยในการแสดงความสามารถทางด้านทักษะ ตลอดจนการเคลื่อนไหว การใช้กลยุทธ์หรือวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการฝึกจินตภาพหรือการสร้างภาพในใจจะต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร และต้องหมั่นฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญแล้วการสร้างภาพในใจจะช่วยให้การแสดงความสามารถในด้านต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถควบคุมสภาพจิตใจ มีผลทำให้ นักกีฬาผู้นั้นประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพในสาขาจิตวิทยา

1 ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของ ลาซารัส (Lazarus)

เชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีอธิบายว่า บุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไป สิ่งเร้าที่กล่าวถึงได้แก่ ภาวะของโรค อาการบาดเจ็บต่าง ๆ สภาพแวดล้อม เป็นต้น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า จะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แตกต่างกันไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของ แต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป (ปริญญา สนิกะวาที 2542 28-29, อ้างอิงจาก Health 1992)

2 ทฤษฎีการสร้างจิตภาพ (Image Theory) ของ ดอสซี่ (Dossey)

เชื่อว่า การสร้างจิตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างจิตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขณะเกิดการสร้างจิตภาพเวลาจะคงที่อยู่นั่น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาจิตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น (ปริญา สนิกะวาที 2542 28-29 อ้างอิงจาก Health 1992)

3 ทฤษฎีจิตสังเคราะห์ (Psychosynthesis) ของ อาซาจิโอลี (Assagioli)

กล่าววว่า รูปแบบประกอบด้วยสามส่วน ส่วนแรกคือ ระดับต่ำสุดของจิตได้สำนึก เป็นความจำที่ลืม ส่วนที่สองคือ ระดับไม่รู้สึกรู้สึกระดับปานกลาง เป็นเหตุการณ์วันต่อวันในการติดต่อเกิดควมมีเหตุผล ส่วนที่สามคือ ระดับสูงสุด เป็นส่วนของปัญญา ความรัก ความคิดสร้างสรรค์ นำไปสู่การปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล การฝึกวิธีนี้จะใช้ในการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น ลดความวิตกกังวล เป็นต้น โดยหลักการสร้างจิตภาพนั้นเมื่อมีการสร้างภาพขึ้นมาแล้วจะเป็นการทำงานของจิตได้สำนึกก่อให้เกิดการสร้างภาพที่ชัดเจน (อุบลรัตน์ ดีพร้อม 2546 90 , อ้างอิงจาก Dossey 1995)

4 ทฤษฎีการสร้างจิตภาพ (Image Theory) ของ โฮโรวิทซ์ (Horowitz)

โฮโรวิทซ์ (บุษบา สมใจวงศ์ 2544 25-26 , อ้างอิงจาก Dossey 1995) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจิตภาพและรูปแบบความคิด 3 ลักษณะ ได้แก่

4 1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (Enactive Thought) เป็นความคิดที่จะทำให้มีการตอบสนองออกทางพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น การกระตุ้นความคิด เช่น การคิดถึงการยกสิ่งของหนัก ๆ จะเกิดการเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนไหล่และแขน หรือคิดถึงการเล่นมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูกจะเกร็ง ซึ่งการควบคุมการแสดงพฤติกรรมจะอยู่ในสมองส่วนนอก (Cortical Brain) และส่วนลิมบิก (Limbic System) สมองส่วนนี้จะทำหน้าที่ควบคุมภาวะอารมณ์ให้มีการตอบสนองทางพฤติกรรม การสร้างจิตภาพสามารถนำมาใช้ควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ เพราะการสร้างจิตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ ทำให้กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออกและนำไปสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ (Observational Behavior)

4 2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical Thought)

เป็นความคิดที่ทำให้มีความชัดเจนในการสื่อสาร การวิเคราะห์ ความคิดในเชิงเหตุและผล การนับ การคำนวณ การจดจำเวลา การวางแผน และการวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย (Cerebral Cortex of Left Hemisphere) ความคิดในส่วนนี้จะเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่เด็กแล้วเก็บสะสมไว้เป็นประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้รับข่าวสารหรือสิ่งกระตุ้นใหม่ ๆ จะเก็บไว้

คล้ายธนาการความจำ และถ้าได้รับข้อมูลข่าวสารเข้ามาใหม่บุคคลก็จะนำไปเปรียบเทียบกับความจำที่มีอยู่เดิม พิจารณาความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริง และประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลนั้นในขณะนั้น เกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมแสดงออก

4.3 ความคิดให้เห็นภาพ (Imagic Thought) เป็นความคิดที่เกี่ยวกับการสร้างจินตนาการและการสร้างสรรค์อยู่ในรูปของความฝัน เพื่อฝัน การเห็นภาพในใจ ความคิดส่วนนี้ถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา (Cerebral Cortex of Right Hemisphere) ซึ่งเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวก โดยสามารถที่จะนำความรู้สึกลงในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง ซึ่งความคิดในด้านนี้ โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่เกิดคล้ายพรสวรรค์ ซึ่งจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในวัยเด็กก่อนหัดพูด トラバจนกระทั่งเมื่อเด็กเริ่มหัดพูดความคิดในส่วนนี้จะเริ่มลดลง อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนในโรงเรียนจะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาของเปลือกสมองซีกซ้าย ในเรื่องการคิดคำนวณ และความเป็นเหตุเป็นผลในขณะเดียวกันเปลือกสมองซีกขวาก็จะพัฒนาช้าลง ซึ่งในบุคคลทั่วไปส่วนของความคิดในเชิงเปรียบเทียบ วิเคราะห์ วิวิจารณ์จะเด่นกว่าส่วนของความคิดให้เห็นภาพ บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการสร้างจินตนาการไม่เท่ากัน บุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาดำเนินการสร้างจินตภาพได้ง่าย ขณะที่บุคคลที่เปลือกสมองซีกซ้ายเด่นก็สามารถสร้างจินตภาพได้ แต่เนื่องจากความคิดมักจะขึ้นอยู่กับความเป็นจริงและเหตุผล ทำให้มักเกิดความคิดขัดแย้งต่อการฝึกก่อนการฝึกการสร้างจินตภาพจึงต้องเริ่มจากการฝึกในระดับง่าย ๆ ค่อยเป็นค่อยไป อาจจะต้องทำหลาย ๆ ครั้ง หรือใช้ประสาทสัมผัสหลาย ๆ ด้านเป็นตัวกระตุ้น

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพในสาขาจิตวิทยาการกีฬา

1 ทฤษฎีจิต ประสาท กล้ามเนื้อ (Psychoneuromuscular Theory)

ทฤษฎีนี้มีต้นกำเนิดมาจาก คาร์เพนเทอร์ (Plessinger n.d. Online, citing Carpenter 1894) กล่าวว่า ขณะที่นักกีฬาพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวสมองจะถ่ายทอดแรงกระตุ้นสู่กล้ามเนื้อเพื่อตอบสนองการเคลื่อนไหวเฉพาะนั้น ๆ ทฤษฎีนี้ได้เสนอการเกิดขึ้นของแรงกระตุ้นจากสมองสู่กล้ามเนื้อในขณะที่นักกีฬาส่งจินตภาพการเคลื่อนไหวโดยปราศจากการปฏิบัติจริง ผลทางวิทยาศาสตร์ได้สนับสนุนความคิดนี้ว่า การสร้างจินตภาพมีผลต่อระบบประสาทและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ

จาคอบสัน (Weinberg & Gould 1999 270-271, citing Jacobson 1931) เป็นคนแรกที่ศึกษาเรื่องนี้โดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยได้ศึกษาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่น การงอแขน ในขณะที่สร้างจินตภาพ โดยใช้เครื่องมือไฟฟ้าวัดกล้ามเนื้อ ในขณะที่ผู้รับการทดลองสร้างจินตภาพทักษะที่ต้องการแสดงออก พบว่าในขณะที่มีการสร้างจินตภาพมีการเคลื่อนไหว

ของกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ด้วย ซึ่งงานวิจัยนี้ต่อมาได้รับการสนับสนุนโดย เฮล (Weinberg & Gould 1999 270-271 citing Hale 1982) ซึ่งสรุปว่า ระบบสมองจะสร้างรูปแบบของการเคลื่อนไหวของความทรงจำ ที่จะช่วยให้การเคลื่อนไหวในภายหลังเกิดได้เร็วขึ้น

นอกจากนี้ ซูอินน์ (Weinberg & Gould 1999 270-271 citing Suinn 1972 *Behavior Therapy*) ได้ทำการทดสอบสมภาวะจิตของนักสกีในขณะที่ทำการสร้างจินตภาพ โดยใช้เครื่องมือไฟฟ้าวัดกล้ามเนื้อขาในขณะที่นักสกีสร้างจินตภาพ พบว่า กล้ามเนื้อขาเกิดมีปฏิกิริยา ในขณะที่นักสกีสร้างจินตภาพเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการแข่งขัน

การที่นักกีฬาสร้างจินตภาพถึงทักษะนั้น ๆ อาจเปรียบเสมือนการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ถึงแม้ว่าในการปฏิบัติจริงการสร้างจินตภาพจะใช้เวลาสั้นมาก ซึ่งรูปแบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเปรียบเสมือนเครื่องจักร ดังนั้นเมื่อนักกีฬาฝึกทักษะนี้ซ้ำ ๆ ก็เปรียบเสมือนกับการได้สร้างให้เครื่องจักรมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

มาร์ติน และโมริทซ์ (ประณมพร จ่วงพานิช 2546 4-5, อ้างอิงจาก Martin, & Montz 1999 *The Sport Psychologist*) ได้กล่าวสรุปถึงทฤษฎีนี้ว่า การสร้างจินตภาพอย่างชัดเจนถึงการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในทักษะต่าง ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องตามทักษะนั้น ๆ เหมือนกับได้ฝึกหัดทักษะการเคลื่อนไหวจริง ๆ เพราะการสร้างจินตภาพบ่อย ๆ ว่ากล้ามเนื้อกำลังเคลื่อนไหวจะถูกบันทึกเป็นความทรงจำให้กับกล้ามเนื้อนั้น ๆ โดยอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้นนักกีฬาควรใช้เวลาอย่างมากในการฝึกและกระทำซ้ำ ๆ เพื่อก่อให้เกิดความผิดพลาดน้อยลงและให้เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นอัตโนมัติ ก็จะทำให้การแสดงความสามารถในทักษะนั้น ๆ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2 ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์ (Symbolic Learning Theory)

การจำมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว เพราะในการเรียนรู้คือการลิ้มเป็นอุปสรรคสำคัญ ดังนั้นกลไกของสมองจึงอาศัยการจำที่เป็นสัญลักษณ์ เพราะจะทำให้ผู้เรียนสามารถจำได้นาน ไวต์เบิร์ก และริชาร์ดสัน (สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ 2543 20 อ้างอิงจาก Weinberg, & Richardson 1990) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์ดังนี้

การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่าง ๆ นั้น ในบางครั้งอาจมีบางทักษะที่ยาก ทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะช้า การใช้การสร้างภาพในใจก่อนการปฏิบัติสามารถย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ให้สั้นลงได้ โดยใช้การจำสัญลักษณ์ในการเรียนรู้ เพื่อนำมาสร้างภาพในใจ ซึ่งจัดเป็นการทบทวนทักษะทางใจก่อนการลงมือปฏิบัติตนเองสมองมีหน้าที่เก็บข้อมูลที่ผ่านเข้ามาจากการเคยเห็น เคยได้ยิน และเคยได้สัมผัส โดยเก็บข้อมูลไว้ในรูปสัญลักษณ์ ซึ่งเมื่อระลึกถึงหรือแม้แต่พูดถึง ก็จะสามารถนึกออกหรือเห็นภาพได้ทันทีโดยอัตโนมัติ

มาร์ติน และโมริทซ์ (ประณมพร จ้วงพานิช 2546 4-5 อ้างอิงจาก Martin & Moritz 1999 *The Sport Psychologist*) ได้กล่าวสรุปถึงทฤษฎีนี้ว่า การสร้างจินตภาพก่อให้เกิดระบบส่งสัญญาณ หรือเป็นการกำหนดรหัสความคิด (Cognitive Coding System) ไว้ในหน่วยความจำของสมอง (Mental Blueprint) เพื่อช่วยให้นักกีฬาเข้าใจรูปแบบการเคลื่อนไหวอย่างที่ต้องการให้เป็น เมื่อฝึกเห็นภาพทักษะนั้นบ่อย ๆ สมองจะจดจำและสั่งการไปที่กล้ามเนื้อให้เคลื่อนไหวไปตามที่คิด หรือที่วาดภาพนั้นไว้โดยอัตโนมัติ

3 สมมุติฐานเกี่ยวกับทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Hypothesis)

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg, & Gould 1999 271) กล่าวว่า นักจิตวิทยาการกีฬาจำนวนมากได้มีข้อโต้แย้งถึงระบบของการสร้างจินตภาพซึ่งอยู่ในระหว่างการพัฒนา และกำลังขัดเกลาทักษะทางจิตวิทยา สมมุติฐานนี้จะช่วยพยากรณ์ว่าการสร้างจินตภาพสามารถปรับปรุงแก้ไขสมาธิ ลดความวิตกกังวล และเพิ่มความมั่นใจ และสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อทักษะทางจิตวิทยา เพื่อเพิ่มระดับความสามารถให้สูงที่สุด การสร้างจินตภาพเป็นสิ่งที่ง่าย เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพต่อการปฏิบัติ และการเรียนรู้ทักษะที่หลากหลายทางจิตวิทยา

ยกตัวอย่างหลายเทคนิคที่มีความเกี่ยวข้อง เช่น การฝึกที่เพิ่มความเครียด และการฝึกจัดการกับความเครียด ซึ่งส่วนใหญ่จะมุ่งลดหรือรับมือกับความวิตกกังวล การใช้จินตภาพเป็นหัวใจหลักในกระบวนการ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการสร้างมโนภาพด้วยตนเองจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่สำคัญ ๆ ได้ ตัวอย่างเช่น นักกอล์ฟอาจจะสร้างมโนภาพว่าตนเองกำลังจะตีลูกในระยะ 10 ฟุต เพื่อที่จะได้รับชัยชนะในการแข่งขัน ในอดีตที่ผ่านมาเขาจะมีความรู้สึกกดดัน และตีพลาด แต่ปัจจุบันในความคิดของเขา เขาค้นพบว่าจะต้องหายใจเข้าลึก ๆ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนที่จะตีลูกตามปกติ เมื่อร่างกายและจิตใจเกิดความผ่อนคลายแล้ว เขาจะสร้างมโนภาพว่าได้ตีลูกลงไปในหลุมและได้รับชัยชนะในการแข่งขัน

4 ทฤษฎีกระบวนการข่าวสารชีวภาพ (Bioinformational Theory)

ไวน์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg, & Gould 1999 271) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีที่ได้รับการพัฒนาและดีที่สุด ในการที่จะอธิบายถึงผลของการสร้างจินตภาพ บนพื้นฐานของสมมุติฐานนั้นการสร้างภาพในใจเป็นการกำหนด รวบรวมของเรื่องราวต่าง ๆ ที่เก็บไว้ผ่านทางสมอง อาจกล่าวได้ว่า รูปแบบของการสร้างภาพในใจนั้นมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

1) ประเด็นเกี่ยวกับสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเร้า (Stimulus Propositions) กล่าวว่า ลักษณะเฉพาะของสิ่งกระตุ้นเป็นจุดเด่นของแผนในการที่จะสร้างภาพในใจ เช่น นักยกน้ำหนักที่ลงแข่งขันในรายการใหญ่ ๆ ต้องการเพิ่มศักยภาพของตน ก็จะสร้างภาพในใจว่าตนกำลังยกน้ำหนักขึ้นสภาพของห้องแต่งตัว และผู้ชมที่นั่งหรือยืนชมอยู่ข้างสนาม

2) ประเด็นเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนอง (Response Proposition) อากลาออธิบายได้ว่า ผู้ที่สร้างจินตภาพต้องมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อแผนการที่วางแผนไว้โดยเฉพาะ และยังคงปฏิบัติอย่างตั้งใจตามที่วางแผนเอาไว้ จึงจะก่อให้เกิดความเคลื่อนไหวทางสรีรวิทยาได้ เช่น นักยกน้ำหนักมีความรู้สึกถึงน้ำหนักที่อยู่ในมือแล้วเตรียมพร้อมที่จะยกน้ำหนักขึ้น จากนั้นจะรู้สึกถึงหัวใจที่บีบรัด และรู้สึกถึงความตึงของกล้ามเนื้อเป็นระยะเวลาสั้น ๆ

สิ่งที่สำคัญที่จะต้องให้ความสำคัญในที่นี้คือ ปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานส่วนหนึ่งขององค์ประกอบของการสร้างภาพในใจในของทฤษฎีนี้ การสร้างภาพในใจไม่ได้เป็นสิ่งที่เดียวที่จะกระตุ้นสมองของทั้งชายและหญิง ในความเป็นจริงแล้วมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ คือ จะต้องดึงการตอบสนองออกมาให้ห่างจากการตอบสนองทางสรีรวิทยา มากกว่าที่จะแนะนำในการสร้างจินตภาพว่าเป็นการเพิ่มการกระตุ้นเพียงอย่างเดียว

จากมุมมองของภาคปฏิบัติ การวางแผนในการสร้างจินตภาพควรที่จะเพิ่มทั้งการกระตุ้น และการตอบสนองในการที่จะสร้างภาพในใจที่มีความชัดเจน และเป็นไปได้มากกว่าการกระตุ้นเพียงอย่างเดียว

5 ทริปเปิ้ล โค้ด โมเดล [Triple Code Model (ISM)] (Plessinger n d Online)

อาเซน (Ahsen) กล่าวถึงหลักการ 3 ส่วน ในการสร้างภาพในใจดังนี้

ส่วนที่ 1 คือการสร้างภาพในใจด้วยตนเอง (Itself) จะต้องมีการกระตุ้นศูนย์กลาง ของความรู้สึก อีกทั้งจะต้องมีความใกล้เคียงกับโลกของความเป็นจริง และจะต้องมีผลที่สืบเนื่องมาจากการรู้สึก แต่ที่แตกต่างจากสิ่งอื่น คือ เป็นเพียงความรู้สึกภายใน การให้ผู้ฝึกจินตภาพสร้างภาพในใจเหล่านี้ด้วยความเป็นจริง จะไม่สามารถทำให้เขามีปฏิสัมพันธ์กับการสร้างภาพในใจ

ส่วนที่ 2 คือการตอบสนองทางร่างกาย (Somatic Response) ผลของการสร้างจินตนาการในจิตสรีรวิทยา (Psychophysiological) ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ส่วนที่ 3 คือความหมาย (Meaning) ที่แท้จริงของการสร้างภาพในใจ การสร้างภาพในใจทุก ๆ ครั้งจะมีความหมายที่มีนัยสำคัญ และมีความเฉพาะสามารถบอกเป็นนัยถึงความแตกต่างบางอย่างที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล บุคคลทุก ๆ คนย่อมมีภูมิหลังและการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน การสร้างภาพในใจแท้จริงแล้วจะมีความแตกต่างในแต่ละบุคคลคนบ้าง แม้ว่าจะมีการชี้แนะ หรือแนะนำในเรื่องของการสร้างจินตภาพที่เหมือนกัน

6 ทฤษฎีการกำหนดความตั้งใจและการกระตุ้น (Attention & Arousal Set Theory)

ค็อกซ์ (Cox 2002 265) ได้กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่า เป็นทฤษฎีที่นำเอาทฤษฎีจิตประสาท กล้ามเนื้อ (Psychoneuromuscular) และทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์มาเชื่อมรวมกัน

การสร้างจินตภาพช่วยส่งเสริม ปรับปรุง และแก้ไขความสามารถและการแสดงออกทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เป็นการสร้างภาพในรูปแบบ 3 มิติ ซึ่งเป็นรูปลักษณะเสมือนจริง การสร้างจินตภาพ สามารถที่จะช่วยให้นักกีฬาปรับระดับการกระตุ้นของตนเอง เพื่อที่จะแสดงความสามารถออกมาให้ดี หรือมีประสิทธิภาพสูงสุด จากการรับรู้เกี่ยวกับการสร้างภาพ 3 มิติ ซึ่งเป็นรูปลักษณะเสมือนจริง จินตภาพช่วยให้นักกีฬาสามารถที่จะเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้มีความเป็นไปได้ว่า สิ่งกระตุ้นที่ไม่เกี่ยวข้องจะทำให้ความวุ่นใจลดน้อยลง

ท้ายที่สุด ทฤษฎีแนวคิดที่ดีและมีความเป็นไปได้มากที่สุด ก็คือ การรวมเอา ทฤษฎีทั้งหมดเข้าด้วยกัน แต่จากทัศนภาพตามหลักตรรกวิทยา ทฤษฎีเหล่านี้ดูเหมือนจะเป็นเพียง อุดมคติที่จะไม่สนับสนุนทฤษฎีอื่น ๆ

การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ

นักจิตวิทยาการกีฬาได้แบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1 การสร้างจินตภาพภายนอก (External Imagery) เป็นการสร้างภาพการแสดง ทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่สามารถ มองเห็นภาพข้างหน้าเหมือนกับว่าเรากำลังดูใครคนหนึ่งในภาพยนตร์ อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของ ผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้จักการแสดง ทักษะอย่างถูกต้อง

2 การสร้างจินตภาพภายใน (Internal Imagery) เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหว ของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกัน ด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการสร้างภาพที่ผู้กระทำรับรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกับขณะนั้นกำลังแสดง ภาพยนตร์นั้นอยู่ วิธีนี้เหมาะสมกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพ

ซึ่งทั้งสองวิธียังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ ได้แก่

1 การสร้างจินตภาพแบบตรง (Direct Imagery) เป็นการจำลองภาพการปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างสำเร็จสมบูรณ์ เช่น หลับตาแล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะในใจเหมือนกับตนเองได้ ปฏิบัติจริง

2 การสร้างจินตภาพแบบอ้อม หรือ การสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (Metaphorical Imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้างอันเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์ กับทักษะกลไกที่จะกระทำ การใช้สิ่งอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบนี้เพื่อเพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ ชัดเจน ด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสได้ เช่น ทำตัวให้ กลมเหมือนลูกบอล หรือกระโดดอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้

เป็นการใช้คำพูดนำในช่วงฝึก สามารถใช้เป็นอย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้อง (ลัดดา เรืองมโนธรรม 2547 : 12 สมบัติ กาญจนกิจ, และ สมหญิง จันทุไทย 2542 : 238 , อ้างอิงจาก ศิลปชัย สุวรรณธาดา 2532)

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพ

ปัจจัยที่มีผลต่อการฝึกการสร้างจินตภาพมีดังนี้

1 สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น มีเสียงอึกทึก พลุกพล่าน อุณหภูมิร้อน หรือเย็นจนเกินไป ทำให้บุคคลไม่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย หรือไม่มีสมาธิในการฝึก ทำให้การฝึกไม่มีประสิทธิภาพ จึงควรจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม หรือมีสิ่งรบกวนให้น้อยที่สุด (บุษบา สมใจวงษ์ 2544 : 27 , อ้างอิงจาก Stafani 1997)

2 ลักษณะของบุคคล บุคคลที่เปลือกสมองซีกซ้ายเด่น จะมีความคิดด้านการสร้างจินตนาการน้อย แต่สามารถฝึกการสร้างจินตภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาเด่น โดยเริ่มฝึกในขั้นง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มในขั้นยากขึ้น ให้ฝึกทำบ่อย ๆ และในการฝึกควรใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพขึ้น และยังขึ้นอยู่กับความยินดีในการปฏิบัติซึ่งผู้ฝึกต้องยินยอมและพร้อมที่จะให้ความร่วมมือ (อุบลรัตน์ ดีพร้อม 2546 : 91 , อ้างอิงจาก Dossey 1997)

3 ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่อยู่ในภาวะที่มีความวิตกกังวล ความเครียด ความโกรธ ความทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการบาดเจ็บต่าง ๆ ก่อนการฝึกต้องควบคุมภาวะเหล่านี้ให้ทุเลาลงก่อน โดยการให้ผู้ฝึกอยู่ในอารมณ์ที่ผ่อนคลาย บรรเทาความไม่สุขสบายก่อน (อุบลรัตน์ ดีพร้อม 2546 : 91 , อ้างอิงจาก Dossey 1997)

4 ความเชื่อในผลของการสร้างจินตภาพ จากการศึกษาของ เควกเคบูม (บุษบา สมใจวงษ์ 2544 : 27 , อ้างอิงจาก Kwekkeboom 2000) ได้ศึกษาประวัติการใช้การสร้างจินตภาพ และความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพ หรือเครื่องมือในการสร้างจินตภาพต่อผลที่ได้รับ พบว่าความเชื่อในผู้แนะนำการสร้างจินตภาพ และเครื่องมือการสร้างจินตภาพต่อผลที่ได้รับมีความสัมพันธ์กัน

ดังนั้นบุคคลที่จะฝึกการสร้างจินตภาพต้องมีความยินดีที่จะเข้าร่วม มีทัศนคติที่ดีต่อผู้ฝึกสอน และมีความเชื่อในผลของการสร้างจินตภาพนั้นจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หลักในการฝึกทักษะจินตภาพ

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย (2542 : 238-239) กล่าวว่า จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและดำเนินไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1 จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม

2 จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ ส่วนของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ

3 จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

4 จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน

5 จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว เช่น วิ่ง วายน้ำ

6 รับรู้การตอบสนองของสวณต่าง ๆ ของร่างกาย

7 ใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ ช่วยในการจินตภาพ

8 หลังการแสดงความสามารถที่ดี ให้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ

9 ฝึกจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

แบบฝึกทักษะจินตภาพ

แบบฝึกทักษะจินตภาพ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพ อย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมาย คือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจน และมีชีวิตชีวา เพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุด โดยมีแบบฝึกดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, และ สมหญิง จันทรุไทย 2542 239-241 อ้างอิงจาก Harris, & Harris 1984 *The Athlete's Guide to Sports Psychology Mental Skills for Physical People*)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1 ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า และหายใจออก ลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

2 สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1 ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และเคลื่อนเข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาทันที ๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ ๆ

2 เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกับการฝึกมองสีแดงจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1 สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว้ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2 ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

- 1 สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
- 2 สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว
- 3 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสของมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1 สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สีตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

2 สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา เช่น สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

- 1 เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
- 2 สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
- 3 มีความตั้งใจต่องานที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติ

ในข้อ 1

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1 เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิส ฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมายวิถีทางที่ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2 กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น ว่ายน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังว่ายน้ำไปและกลับตัวที่ขอบสระตามระยะทางการแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำ รับความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1 เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยการใช้ภาพครู หรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

2 สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการสร้างจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

- 1 บันทึกความรู้สึกทั้งทางกายและจิตใจ
- 2 บันทึกเหตุการณ์ในขณะที่ฝึกหัดและแข่งขัน
- 3 บันทึกรายการพัฒนาทางกายที่เปลี่ยนแปลง เริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
- 4 บันทึกคำแนะนำต่าง ๆ ในการฝึกหัด

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

เมสสินา และเมสสินา (Messina J , & Messina C 2004 Online) ได้กล่าวถึง

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ ดังนี้

ขั้นที่ 1 หลับตาและนึกถึงเป้าหมายของการสร้างจินตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การเสริมพฤติกรรมในทางบวก หรือปฏิเสธการสร้างภาพในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพของผลในทางบวก โดยตั้งเป้าหมายว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติ ดังนี้

1) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร ยกตัวอย่างเช่น ความเลือนลาง ความสุข ความเชี่ยวชาญ พรสวรรค์ ความภาคภูมิใจ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น

2) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น

3) ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีความสามารถในกีฬานั้น ๆ มีการตอบสนองในทันที ความเชี่ยวชาญ ความตึงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับรางวัล มีความสามารถเพิ่มขึ้น ได้รับคำชมเชย ได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับ

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่น เช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดี ได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 ลืมตาขึ้นช้า ๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริง จงระลึกไว้เสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทน ความพยายาม และการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

การประเมินความสามารถในการฝึกจินตภาพ

การประเมินความสามารถในการฝึกการสร้างจินตภาพ (อุบลรัตน์ ดีพร้อม 2546 93, Ackerman, & Turkoski 2002 524-531) มีดังนี้

1 การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ฝึกขณะฝึกการสร้างจินตภาพ เช่น สงบ เยือกเย็น ขมวดคิ้ว การสร้างจินตภาพมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสีหน้า โดยความรู้สึกทางบวกสัมพันธ์กับการสร้างจินตภาพทางบวก ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ขมวดคิ้ว เหงื่อออก หายใจแรง กระสับกระส่าย ซึ่งเป็นการแสดงออกทางลบ ให้ผู้ฝึกหยุดฝึกทันทีเพราะอาจเกิดการสร้างจินตภาพในทางลบหรือเกิดภาพที่ไม่พึงพอใจ

2 การสอบถามหลังการฝึกการสร้างจินตภาพ เป็นการประเมินประสิทธิภาพของบุคคลในการฝึกการสร้างจินตภาพ ผู้ฝึกสอนควรประเมินดังต่อไปนี้

2 1) ความชัดเจนของภาพ (Vividness) หรือ บรรยากาศของภาพ กลิ่น สี แสง และเสียง

2 3) ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหว (Controllability) หรือการเปลี่ยนแปลงของภาพนั้น ๆ ให้เป็นไปตามต้องการได้

2 2) ความรู้สึกของผู้ฝึกในขณะการสร้างจินตภาพ เช่น ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบสบายใจ หรือเกิดความเพลิดเพลิน เป็นต้น

ภายหลังการสร้างจินตภาพควรประเมินความสามารถในการฝึกการสร้างจินตภาพทุกครั้ง เพราะผู้ฝึกอาจไม่สามารถสร้างจินตภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาพอื่นรบกวนเข้ามา เช่น ความล้าเหลว ความผิดพลาดต่าง ๆ ทำให้รบกวนการฝึกและผู้ฝึกไม่ผ่อนคลาย ในกรณีเช่นนี้มักเกิดร่วมกับข้อมูลด้านพฤติกรรมที่แสดงถึงความตึงเครียดที่สังเกตได้ในระหว่างการสร้างจินตภาพที่บันทึกไว้ เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นจะต้องปรับเปลี่ยนภาพที่ใช้สร้างจินตภาพใหม่จนกว่าจะไม่มีภาพรบกวนเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อทดลองให้สร้างจินตภาพใหม่อีกครั้งและภาพลบยังไม่หายไปก็ยุติการใช้ภาพเหตุการณ์นั้น

การวัดความสามารถในการสร้างจินตภาพของนักกีฬา

ค็อกซ์ (Cox 2002 266) กล่าวว่า นักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถเดิมที่ติดตัวมา และมีความสามารถในการพัฒนาต่อไปได้แตกต่างกัน ในการวัดผลการฝึกเป็นสิ่งที่ยาก ยากที่จะมองเห็น หรือระบุได้อย่างเป็นรูปธรรม แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกพื้นฐานมีหลักการสำคัญในการวัดความสามารถในการสร้างจินตภาพ ดังนี้

1 ความสามารถในการควบคุมการสร้างจินตภาพ (Imagery Controllability) โดยพิจารณาจาก จำนวนครั้งในการควบคุมของแต่ละบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงและการควบคุมการ

สร้างภาพในใจ มีความเชื่อว่าขอบเขตของการควบคุมของแต่ละบุคคล คือสิ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อความมีประสิทธิภาพของการสร้างจินตภาพ รูปแบบของการสร้างจินตภาพสะท้อนให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลในแนวทางของการสร้างจินตภาพ การใช้จินตภาพสะท้อนให้เห็นว่านักกีฬาควรจะใช้จินตภาพบ่อยแค่ไหน และเพื่อวัตถุประสงค์ใด

2 ความชัดเจนในการสร้างจินตภาพ (Imagery Vividness) โดยพิจารณาจาก ระดับความชัดเจน ความเข้มข้น และลักษณะเฉพาะของการสร้างภาพในใจ สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ บ่อยครั้งที่มีความจำเป็นที่จะต้องนำความชัดเจนในการสร้างจินตภาพเข้ามาพิจารณาความสามารถในการสร้างจินตภาพของนักกีฬา ในส่วนของความสามารถในการควบคุมและความชัดเจนของภาพ

ประโยชน์ของการสร้างจินตภาพ

แฮร์ริส และ แฮร์ริส (ยศวิน ปราชญ์ 2538 25-26 , อ้างอิงจาก Harris & Harris 1984 *The Athlete's Guide to Sports Psychology Mental Skills for Physical People*) กล่าวถึง คุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพทางบวกซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากนี้ได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนี้ ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg, & Gould 1999 273-274) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการใช้จินตภาพว่า นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายลักษณะ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทักษะทางกายและทักษะทางจิต ดังต่อไปนี้

1 การเพิ่มพูนสมาธิ (Improve Concentration) โดยสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการว่าอยากให้เกิดขึ้นอย่างไรในสภาพจริงของการแข่งขัน เป็นการสร้างสมาธิเพื่อไม่ให้จิตใจเลือนลอย เช่น อาจจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่เคยเสียสมาธิบ่อย ๆ ยกตัวอย่างเช่น การยิงประตูบาสเกตบอลพลาด ลืมจังหวะในการเดินแอโรบิค การส่งลูกพลาดในการเล่นฟุตบอล เป็นต้น ให้จินตภาพว่าตนเองมีจิตใจสงบ และมีสมาธิมุ่งมั่นที่จะดำเนินกิจกรรมนั้นต่อไปจนสำเร็จด้วยดี

2 การสร้างความมั่นใจ (Build Confident) การสร้างความมั่นใจเป็นหนทางหนึ่งที่จะสามารถลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะกีฬาได้ เช่น หากมีปัญหาเกี่ยวกับการเสิร์ฟวอลเลย์บอลในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้นักกีฬาคาดความเชื่อมั่นในตนเอง อาจแก้ปัญหาเพื่อสร้างความมั่นใจให้ตนเองได้ด้วยการจินตภาพว่า ได้เสิร์ฟวอลเลย์บอลอย่างรุนแรง และลูกได้พุ่งไปลงยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำ ก็จะทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น

3 การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (Control Emotional Responses) อาจจินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหาในอดีต เช่น เกิดอาการตัวเกร็งจนทำอะไรไม่ถูก เมื่อมีความกดดันมาก ๆ หรือโมโหตนเองเมื่อทำผิดพลาด หรือโกรธผู้ตัดสินที่ตัดสินผิดพลาด เป็นต้น ให้นักกีฬาสร้างภาพในทางบวกหรือแสดงพฤติกรรมในทางที่ดี จากนั้นให้จินตภาพว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้ สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กำหนดความสนใจให้อยู่ที่ลมหายใจ และมุ่งสมาธิไปกับการทำงานหรือสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่

4 การเรียนรู้และการฝึกทักษะกีฬา (Acquire and Practice Sport Skill) ประโยชน์ของจินตภาพข้อนี้เป็นข้อที่รู้จักกันดีที่สุด จินตภาพเป็นการฝึกทักษะกีฬา เช่น การตีลูกกอล์ฟ การพุ่งแหลน การทรงตัวบนคานทรงตัว (Balance Beam) การว่ายน้ำในทากกระเชียง เป็นต้น ซึ่งการแสดงทักษะทุกอย่างนี้เกิดขึ้นภายในจิต โดยสามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น หรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยการสร้างจินตภาพว่าได้ฝึกแก้ไขข้อบกพร่องนั้นแล้ว และสามารถสร้างจินตภาพถึงทักษะนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ เช่น ครูพลศึกษาอาจให้นักเรียนสร้างภาพในใจของการม้วนหน้า ม้วนหลัง ที่ถูกต้องในขณะที่นักเรียนยืนรออยู่ในแถว ก่อนทำการฝึกในครั้งต่อไป จินตภาพมีประโยชน์อย่างยิ่งในขณะที่อยู่ว่าง ๆ ในช่วงของการรอคอย ยกตัวอย่างเช่น ครูฝึกแอโรบิคอาจให้ผู้เรียนสร้างจินตภาพถึงขั้นตอนต่าง ๆ ของการเคลื่อนไหว ขณะที่ฟังดนตรีก่อนที่จะฝึกเดินจริง ๆ

5 การเรียนรู้และการฝึกยุทธวิธี (Acquire and Practice Strategy) จินตภาพสามารถใช้ฝึกยุทธวิธีการเล่นได้ทั้ง กีฬาประเภทบุคคล และกีฬาประเภททีม เช่น ผู้เล่นตำแหน่งตัวรับ ในกีฬาวอลเลย์บอล อาจสร้างภาพในใจถึงวิธีการในการที่จะหยุดฝ่ายตรงข้าม และจะต้องทำอย่างไรจึงจะแย่งลูกมาครอบครองได้

6 ควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with Pain and Injury) จินตภาพสามารถใช้ในการควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บได้ เช่น นักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บ จะถูกดามไม่ให้ลงแข่งขัน ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล และกลัวว่าทักษะที่มีอยู่จะเสื่อมหายไป การสร้างจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬาเลิกเสียใจหรือโทษตนเอง โดยให้สร้างภาพในใจว่า ได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

การยิงประตูบาสเกตบอล

ทักษะพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอลทุกอย่างล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น แต่ถ้าแยกทักษะหนึ่งทักษะใดออกมาเพื่อทำการฝึกหัดเป็นพิเศษแล้ว ก็คงหนีไม่พ้นทักษะพื้นฐานในการยิงประตู ทั้งนี้เพราะบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ตัดสินกันตรงที่ ทีมใดเป็นฝ่ายยิงประตูทำได้มากที่สุด ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ คูเปอร์ และไซด์เอนตอป (Cooper & Seidentop 1975 54) ที่กล่าวไว้ว่า การยิงประตูเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และเป็นทักษะที่ยากที่สุดที่จะฝึกให้มีความชำนาญในการเล่นบาสเกตบอล เพราะจุดมุ่งหมายของการแข่งขัน คือ พยายามนำลูกบาสเกตบอลโดยการส่ง การเลี้ยง ไปโยนลงในห่วงประตูของฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้ได้คะแนนมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง การนำลูกบาสเกตบอลไปโยนลงในห่วงประตู ก็คือการยิงประตูนั่นเอง

การยิงประตูจึงเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล ที่ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนวิธียิงประตูแบบต่าง ๆ ให้มีความชำนาญและมีความแม่นยำ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี 2538 113)

ลักษณะวิถีและมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู

เนื่องจากประตูบาสเกตบอล ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 19 นิ้ว อยู่สูงกว่าพื้นสนามขึ้นไป 10 ฟุต ส่วนเส้นผ่าศูนย์กลางของลูกบอลคือ 9 นิ้ว ดังนั้น การที่จะยิงลูกบอลให้ลงห่วงประตูจึงต้องยิงให้เป็นวิถีโค้งและต้องให้สูงกว่าห่วงประตู ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538 114-115) ได้กล่าวถึงลักษณะวิถี และมุมที่ลูกบอลเข้าห่วงประตู ดังนี้

1 ลักษณะและวิถีของลูกบอล

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวิถีการยิงประตูมีดังนี้ (ภาพประกอบ 2)

1 1 ลูกพุ่งมากตามหมายเลข 1 โอกาสที่ลูกบอลจะเข้าประตูมีน้อยมากเป็นวิถีการยิงที่ไม่ถูกต้อง

1 2 ลูกพุ่งปานกลางตามหมายเลข 2 เป็นวิถีการยิงที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นการปล่อยลูกบอลที่รวดเร็ว และประหยัดกำลัง

1 3 ลูกบอลโค้งเกินไปตามหมายเลข 3 เป็นวิถีการยิงที่ไม่เหมาะกับการปล่อยลูกบอล เพราะช้าและเสียกำลังมาก

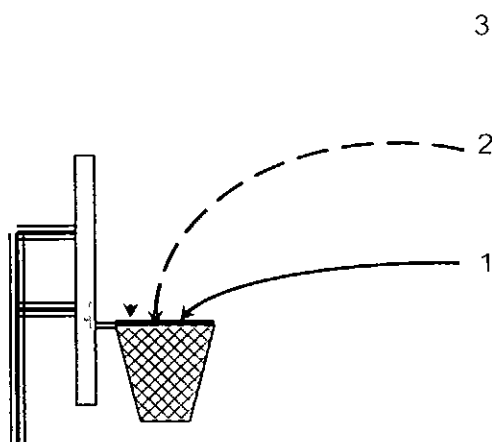
2 มุมที่ลูกเข้าห่วงประตู

การเล็งเป้าหมายของห่วงประตู แบ่งออกได้เป็น 3 ระยะ ตามมุมยิงของห่วงประตู ซึ่งมีทั้งหมด 180 องศา , ดังนี้ (ภาพประกอบ 3)

2 1 ระยะ 15 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยตรงกลางของขอบห่วงด้านนอกเป็นเป้าหมาย

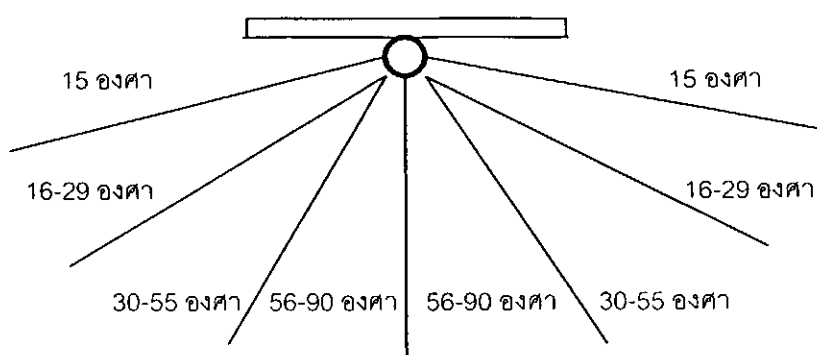
2 2 ระยะ 30 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยแป้นกระดานหลังเป็นเป้าหมาย

2 3 ระยะ 45 องศา ใช้การเล็งด้วยการอาศัยตรงกลางของขอบทางด้านนอกเป็น
เป้าหมาย



ภาพประกอบ 2 แสดงลักษณะวิถีของลูกบอล

ทีมา ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538) เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 บาสเกตบอล 1
หน้า 114



ภาพประกอบ 3 แสดงมุมที่ลูกเข้าห่วงประตู

ทีมา ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538) เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 บาสเกตบอล 1
หน้า 114

การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล (Jump Shot)

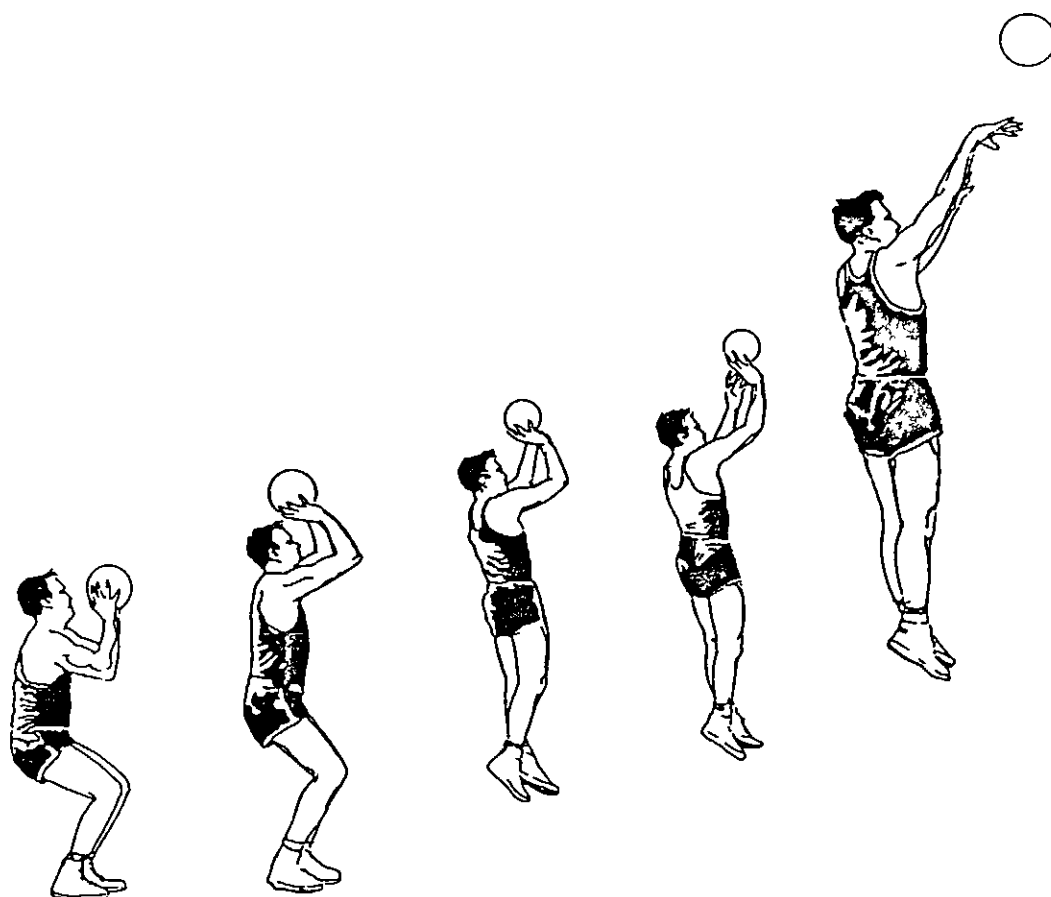
สมรรถชัย น้อยศิริ (2526-53) กล่าวว่า การกระโดดยิงประตู เป็นทักษะในการเล่น บาสเกตบอลที่จำเป็นสำหรับผู้เล่นทุกระดับ จะเห็นได้ว่าทุกครั้งที่มีการแข่งขันไม่ว่าจะเป็นทีมที่มาจาก ต่างประเทศ หรือทีมในประเทศก็ตาม จะยิงประตูด้วยวิธีการกระโดดยิงเป็นส่วนใหญ่ เพราะการยิงประตู แบบนี้ ผู้ยิงจะกระโดดขึ้นไปสูงและสามารถกระทำได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ยากแก่การป้องกัน ปัจจุบัน ถือว่าเป็นแบบของการยิงประตูที่ให้ประสิทธิภาพมากที่สุด แต่ถึงอย่างไรก็ตามการยิงประตูแบบนี้จะ ได้ผลมากเมื่อยิงในระยะใกล้และปานกลางเท่านั้น การยิงในระยะไกลมักไม่ค่อยได้ผล วิธีปฏิบัติในการ กระโดดยิงประตูประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ (ภาพประกอบ 4)

1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านล่าง (กรณีที่เป็นมือขวา) นิ้วมือกางออกอย่าให้งัดมือถือลูกบอล มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามส่าย ลูกบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายเล็กน้อย ก้มตัว ยกขา ทั้งสอง นำนักดวลอยู่ที่เท้าขวา

2 ขั้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น (Take Off) เขยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัวขึ้น กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะที่เดียวกันยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ข้อศอก ขวาทำมุมประมาณ 90 องศา

3 ขั้นลอยตัวในอากาศ (Flight) ในขณะที่ตัวลอยนิ่งอยู่ในอากาศให้ผลักลูกบอลด้วย มือขวา แขนเหยียดตามลูกบอลไป และกดข้อมือลงเมื่อลูกบอลหลุดจากมือ

4 ขั้นลงสู่พื้น (Landing) การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง แล้วค่อยลดแขนลงมาอยู่ในท่าทรงตัวที่ดี



ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

ที่มา ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538) เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 บาสเกตบอล 1

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮันราฮาน (Hanrahan 1992 Online) ได้ทำการวิจัยถึง การเคลื่อนไหวในทักษะ บัลเลต์ 3 แบบ ที่มีความเร็วของการเคลื่อนไหวตามแบบทักษะเป็น ช้า ปานกลาง เร็ว ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนบัลเลต์ระดับ 4 จำนวน 65 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ไม่ได้รับการฝึก ไต ๆ กลุ่มที่ 2 จะให้ฟังเพลงเบา ๆ จากนั้นจะใช้เทปเพลงพร้อมกับคำพูดนำบอกให้ผ่อนคลายพร้อมกับ ฝึกทักษะทั้ง 3 แบบ ๆ ละ 3 ครั้ง กลุ่มที่ 3 ฝึกการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับการจินตภาพแบบไอดีโอเนซิส (Ideokinesis) โดยให้นักเรียนฟังคำพูดและเพลงก่อน 15 นาที จากนั้นก็ให้ฟังเซนเดิมพร้อมกับปฏิบัติ ไปด้วยทักษะละ 3 ครั้ง เพลงที่ใช้ทั้งกลุ่มที่ 2 และ 3 จะเป็นเพลงเดียวกันต่างกันที่คำพูดนำ ใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละประมาณ 15 นาที

ผลการวิจัยพบว่า การแสดงทักษะของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ใช้การจินตภาพ แบบไอดีโอเนซิสเป็นกลุ่มที่ดีที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่า การจินตภาพขณะเคลื่อนไหวสามารถกระทำได้ ทั้งทักษะที่ช้า ปานกลาง และเร็ว โดยที่การเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลองในการแสดงทักษะพร้อมกับการ จินตภาพไม่ได้แคบลงทั้งยังกว้างกวาก่อนการฝึกอีกด้วย

ไบรซ์ (Brice 1996 Online) ได้ทำการวิจัยถึง ผลของการฝึกจินตภาพในการเพิ่ม ความแข็งแรงในการเล่นกีฬา โดยวัดได้จากเครื่องวัดแรงบีบมือ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็น ไปได้ในการใช้จินตภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงในการเล่นกีฬา และเปรียบเทียบกับ การฝึกแบบธรรมดา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา จำนวน 62 คน โดยไม่คำนึงถึงความถนัดของมือซ้ายขวา แบ่ง กลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองให้ทำการฝึกจินตภาพ เป็นเวลา 5 นาทีก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2 กลุ่มควบคุมให้ทำการดูวีดีโอเทปการฝึกเป็นเวลา 5 นาทีก่อนการทดสอบครั้งแรก และอีก 5 นาที ระหว่างการทดสอบครั้งแรกและครั้งที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้การฝึกจินตภาพจะมี ความแข็งแรงเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อวัดจากเครื่องวัดแรงบีบมือ

แกสเนอร์ (Gassner 1997 Online) ได้ทำการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ ผลของการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีผลต่อความสามารถที่แสดงออกมาในรูป ของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายในระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัคร จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน ดังนี้ 1) กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงผลที่จะ เกิดขึ้นในอนาคต 2) กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพถึงการรับรู้ในการแสดงออกทางร่างกาย 3) กลุ่มที่ฝึก การสร้างจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ 4) กลุ่มควบคุม โดยแต่ละกลุ่มตัวอย่างจะได้รับเทปเสียงที่ ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกของแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะต้องทำการ

ทดสอบการนั่งหมอน้ำหนัก และดันพื้นจนหมดแรง โดยทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกจินตภาพ เป็นระยะเวลารวม 6 – 10 วัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกการสร้างจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ มีความแข็งแรงและความสามารถในการทำงานดีที่สุด

คิวโทรเน (Cutrone 1998 Online) ได้ทำการวิจัยถึง การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักบาสเกตบอลชายระดับเยาวชน จำนวน 4 คน การทดลองนี้ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก ห้าช่วง จากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแนวป้องกันเมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกได้ทำการเลี้ยงบอลเข้ามาเพื่อที่จะยิงประตู ผลจากคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของลูกที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และทำการประเมินผลการทดลองว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่ ผลจากการวิจัยพบว่า วิธีที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ จะช่วยพัฒนาทักษะ การป้องกันของนักกีฬาบาสเกตบอลในสถานการณ์การแข่งขันจริง ทักษะทางจิตวิทยาสามารถพัฒนาการเล่น แต่วิธีการเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนทักษะจริง ๆ ได้ ดังนั้นจึงจะต้องฝึกฝนรวมกันกับทักษะจริง ๆ เพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

โบรอน (Boron 2002 Online) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในกีฬาฟันดาบ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาดังนี้ 1) เพื่อหาค่าและประเมินค่า ของแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ 2) เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ), Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมกีฬาฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตโดยใช้แบบทดสอบ SIQ เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ ท้ายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ IUQ มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

พร็อบวิเด็นซา (Provvidenza 2002 Online) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสร้างจินตภาพโดยรวม ความสามารถในการสร้างจินตภาพ และการใช้จินตภาพของนักกีฬาสเกตน้ำแข็ง (Figure Skaters) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและตรวจสอบสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการสร้างจินตภาพโดยรวม ความสามารถในการสร้างจินตภาพ และการใช้จินตภาพของนักกีฬาสเกตน้ำแข็ง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักกีฬาสเกตน้ำแข็ง จำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ

กลุ่มที่ 2 ฝึกการสร้างจินตภาพโดยได้รับการช่วยเหลือจากผู้ฝึกสอน

กลุ่มที่ 3 ผู้ฝึกสอนให้ความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียว

กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุม

ทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ (Athletes Completed the Movement Imagery Questionnaire, Sport Imagery Questionnaire) และวัดความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive State Anxiety Inventory-2) ก่อนและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายหลังจากการฝึกเมื่อนักกีฬาทำแบบทดสอบเสร็จสิ้นแล้วนำข้อมูลที่ได้มาประเมินค่าปัจจัยต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณภาพของการสร้างจินตภาพ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) แสดงให้เห็นว่า แต่ละกลุ่มมีคะแนนความสามารถในการใช้จินตภาพเปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญ การอภิปรายผล จากการศึกษาเห็นได้ชัดเจนว่าผู้ฝึกสอนมีความเกี่ยวข้องและมีบทบาทสำคัญยิ่งในการฝึกทักษะทางจิต

งานวิจัยในประเทศ

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบ จำนวน 45 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ

กลุ่มที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ

กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว

ทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

ผลการวิจัยพบว่า

1 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

2 ความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงลูกโทษ ของกลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญ

ที่ระดับ 05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมี
ความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

ธวัชชัย มีศรี (2542 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกด้วยการสร้าง
จินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็น
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี จำนวน 80 คน
โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ฝึกการสร้างจินตภาพ 20 นาที ควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที
กลุ่มที่ 2 ฝึกการกำหนดเป้าหมาย 20 นาที ควบคู่กับการฝึกโยนโทษบาสเกตบอล

30 นาที

กลุ่มที่ 3 ฝึกการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมาย 20 นาที ควบคู่กับการฝึก
โยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที

กลุ่มที่ 4 ฝึกโยนโทษบาสเกตบอล 30 นาที ตามด้วยการแข่งขันบาสเกตบอล
ภายในกลุ่ม 20 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบฝึกการสร้างจินตภาพ การกำหนด
เป้าหมาย และการโยนโทษบาสเกตบอล และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
คะแนนการโยนโทษบาสเกตบอลของแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 5)
และหลังการฝึก (หลังสัปดาห์ที่ 10) โดยใช้การทดสอบสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1 ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์
ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

2 ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของกลุ่มที่ 3 กลุ่ม ภายหลังจากฝึก
สัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่า กลุ่มที่ 1, 2 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

พรเทพ นิพงษ์ (2543 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อ
ความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน
40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสคู่กับการสร้างจินตภาพ

กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และได้รับการ
ทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

ผลการวิจัยพบว่า

1 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสสูงกว่า

3 สำหรับผลภายในกลุ่มทดลองที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับ

4 สำหรับผลภายในกลุ่มทดลองที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบผลของความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05 โดยมีคะแนนเพิ่มขึ้นตามลำดับ สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แม้ว่าจะมีคะแนนเพิ่มขึ้นแต่ก็ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตัน จำนวน 60 คน ทำการทดสอบทักษะก่อนการทดลองด้วยแบบทดสอบการตีลูกกระทบผนังของลีดคาร์ทและแมคเฟอร์สัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กำหนดให้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหน้ามือควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกการเสิร์ฟลูกยาวควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมสามกลุ่มเรียนวิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตันตามปกติ ให้กลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบทักษะการเสิร์ฟลูกแบดมินตันก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ด้วยแบบทดสอบลูกสั้นหน้ามือและหลังมือของเฟรนช์ และแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์

ผลการวิจัยพบว่า

1 การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟมีผลทำให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตันเพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึก

2 กลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสามกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

ยอดกัลยาณี ลับแล (2546 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะ ยิมนาสติกตามปกติ กลุ่มที่ 2 เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่จินตภาพ ระยะเวลาของการเรียนการสอนทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยเรียนสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที ทำการ ทดสอบทักษะยิมนาสติก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติ กับการฝึกทักษะยิมนาสติก ตามปกติควบคู่จินตภาพ ทำให้ความสามารถในการฝึกทักษะยิมนาสติกเพิ่มขึ้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แต่การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่จินตภาพ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนยิมนาสติกสูงกว่าการฝึกทักษะยิมนาสติกเพียงอย่างเดียว

จากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าการสร้าง จินตภาพช่วยในการแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น โดยมีผลในด้านความจำ อารมณ์ ความรู้สึก การจัดกระบวนการทางความคิด ทำให้ผู้ฝึกจินตภาพได้มีการทบทวนทักษะการเคลื่อนไหว และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องทั้งในด้านการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริง จึงสรุปได้ว่า จินตภาพเป็น กระบวนการฝึกทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นหรือแข่งขันกีฬาเป็นอย่างยิ่ง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่เคยเรียนวิชา บาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวนทั้งสิ้น 65 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่เคยเรียนวิชา บาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอล และไม่ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของ โรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการดังนี้

1 ทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของนักเรียนทั้งสองโรงเรียน โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ (2526 : 57) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 91

2 คัดเลือกนักเรียนจากโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ โรงเรียนละ 20 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน โดยทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยใช้สถิติ (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ 05

3 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มดังนี้

3.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

3.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึก

จินตภาพ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1 ศึกษารายละเอียด ข้อมูล วิธีการ ทฤษฎี และหลักการฝึกทักษะการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอลและการสร้างจินตภาพ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ
- 2 ดำเนินการสร้างโปรแกรมฝึกทั้งสองแบบ คือ การสร้างจินตภาพ และการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล
- 3 นำโปรแกรมฝึกที่ผู้วิจัยดัดแปลง และสร้างขึ้นไปปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุม ปรินซิพยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้อง ดังนี้
 - 3 1 โปรแกรมฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล 8 สัปดาห์ ดัดแปลงมาจาก โปรแกรมฝึก ของ สมรรถชัย น้อยศิริ และธงชาติ พู่เจริญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
 - 3 2 โปรแกรมฝึกจินตภาพดัดแปลงมาจากโปรแกรมฝึก ของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา และ ยศวิน ปราชญ์นคร (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)
- 4 นำโปรแกรมฝึกที่ได้ผ่านการปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปรินซิพยานิพนธ์แล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ทำการตรวจสอบ เพื่อทำการปรับปรุง และแก้ไข
- 5 นำโปรแกรมฝึกที่ได้รับการปรับปรุงและแก้ไขจนเหมาะสม ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะ ทำการศึกษาต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1 ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อติดต่อนักอำนวยการ และอาจารย์ประจำวิชาชุมนุม บาสเกตบอล ของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน เพื่อขอ ความร่วมมือในการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ
- 2 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้
 - 2 1 สนามบาสเกตบอลขนาดมาตรฐาน พร้อมห่วงประตูบาสเกตบอล
 - 2 2 ลูกบาสเกตบอล จำนวน 20 ลูก
 - 2 3 นาฬิกาจับเวลา
 - 2 4 โป้นที่กคะแนน
 - 2 5 เทปวัดระยะ
 - 2 6 กระดาษขาวสำหรับทำเส้น
 - 2 7 นกหวีด
- 3 ก่อนทำการทดสอบและการฝึก ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการทดสอบ และการฝึก ให้แก่ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจถึงรายละเอียดต่าง ๆ ในวิธีการทดสอบและการฝึกให้มี

ความเข้าใจอย่างถูกต้อง

4 ให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการทดลอง (Pre-test) เพื่อเป็นข้อมูลในการแบ่งกลุ่ม

5 จัดกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้ทำการฝึกดังนี้

5 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล 60 นาที ในช่วงเวลา 15 00–19 00 น

5 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล 60 นาที ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ 20 นาที ในช่วงเวลา 15 00–19 00 น

6 ระยะเวลาที่ทำการฝึกทั้งหมดทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยฝึกตามโปรแกรมฝึกของแต่ละกลุ่มในข้อ 5 โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

7 ทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

8 นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลที่ได้จากการฝึกมาวิเคราะห์ดังนี้

1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S D) ของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของทั้งสองกลุ่ม

2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ สถิติที (t-test for dependent samples)

3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที (t-test for independent samples)

4 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอลของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2544 34-35)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยหรือตัวกลางเลขคณิต
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอลของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2544 63-65)

$$S D = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	$S D$	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทนค่าโดย	นำคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสองแล้วรวมกัน
	$(\sum X)^2$	แทนค่าโดย	นำคะแนนทั้งหมดรวมกันแล้วยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ t-test for dependent samples (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2544 192-193)

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ	df	แทน degree of freedom หรือ ค่าวิกฤต t
	t	แทน ค่าสถิติ t ที่คำนวณได้จากสูตร
	D	แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
	n	แทน จำนวนคู่
	ΣD	แทนค่าโดย นำค่า D แต่ละตัวที่ได้รวมกัน
	ΣD^2	แทนค่าโดย นำค่า D แต่ละตัวยกกำลังสองแล้วรวมกัน
	$(\Sigma D)^2$	แทนค่าโดย นำค่า D แต่ละตัวที่ได้รวมกันแล้วยกกำลังสอง

4 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ t-test for independent samples (Pooled t-test) (ชูศรี วงศ์รัตนะ 2544 : 173)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	df	แทน degree of freedom หรือ ค่าวิกฤต t
	t	แทน ค่าสถิติ t ที่คำนวณได้จากสูตร
	n_1, n_2	แทน จำนวนข้อมูลในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตามลำดับ
	$\bar{X}_1, \bar{X}_2$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตามลำดับ
	S_1^2, S_2^2	แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตามลำดับ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S D	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาความแตกต่าง (t-Distribution)
*	แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
กลุ่มทดลองที่ 1	แทน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
กลุ่มทดลองที่ 2	แทน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ (t-test for dependent samples)

3 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติ (t-test for independent samples)

4 ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

5 นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง กราฟ และความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบความแม่นยำในการกระโดด ยิ่งประตูปาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

การทดสอบ	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2	
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D
ก่อนการฝึก	12 55	3 517	12 85	3 558
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	13 55	3 316	13 35	3 897
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	16 60	2 945	16 50	3 269
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	18 75	3 127	20 05	3 220
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	19 65	3 167	22 35	3 675

จากตาราง 1 แสดงว่า

1 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอล ก่อนการฝึก เท่ากับ 12 55 และ 3 517 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 13 55 และ 3 316 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 16 60 และ 2 945 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 18 75 และ 3 127 คะแนน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 19 65 และ 3 167 คะแนน ตามลำดับ

2 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิ่งประตูปาสเกตบอล ก่อนการฝึก เท่ากับ 12 85 และ 3 558 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 13 35 และ 3 897 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 16 50 และ 3 296 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 20 05 และ 3 220 คะแนน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 22 35 และ 3 675 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดด
 ยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
 ของกลุ่มทดลองที่ 1

การทดสอบ	$\bar{X}$	S D	t
ก่อนการฝึก	12.55	3.517	-1.695
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	13.55	3.316	
ก่อนการฝึก	12.55	3.517	-7.564*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	16.60	2.945	
ก่อนการฝึก	12.55	3.517	-15.203*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	18.75	3.127	
ก่อนการฝึก	12.55	3.517	-12.148*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	19.65	3.167	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 2 แสดงว่า

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการ
 กระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ปรากฏว่า ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 4 ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดด
 ยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
 ของกลุ่มทดลองที่ 2

การทดสอบ	$\bar{X}$	S D	t
ก่อนการฝึก	12.85	3.558	-0.917
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	13.35	3.897	
ก่อนการฝึก	12.85	3.558	-7.831*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	16.50	3.269	
ก่อนการฝึก	12.85	3.558	-16.872*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	20.05	3.220	
ก่อนการฝึก	12.85	3.558	-20.835*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	22.35	3.675	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 3 แสดงว่า

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ปรากฏว่า ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดด
ยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

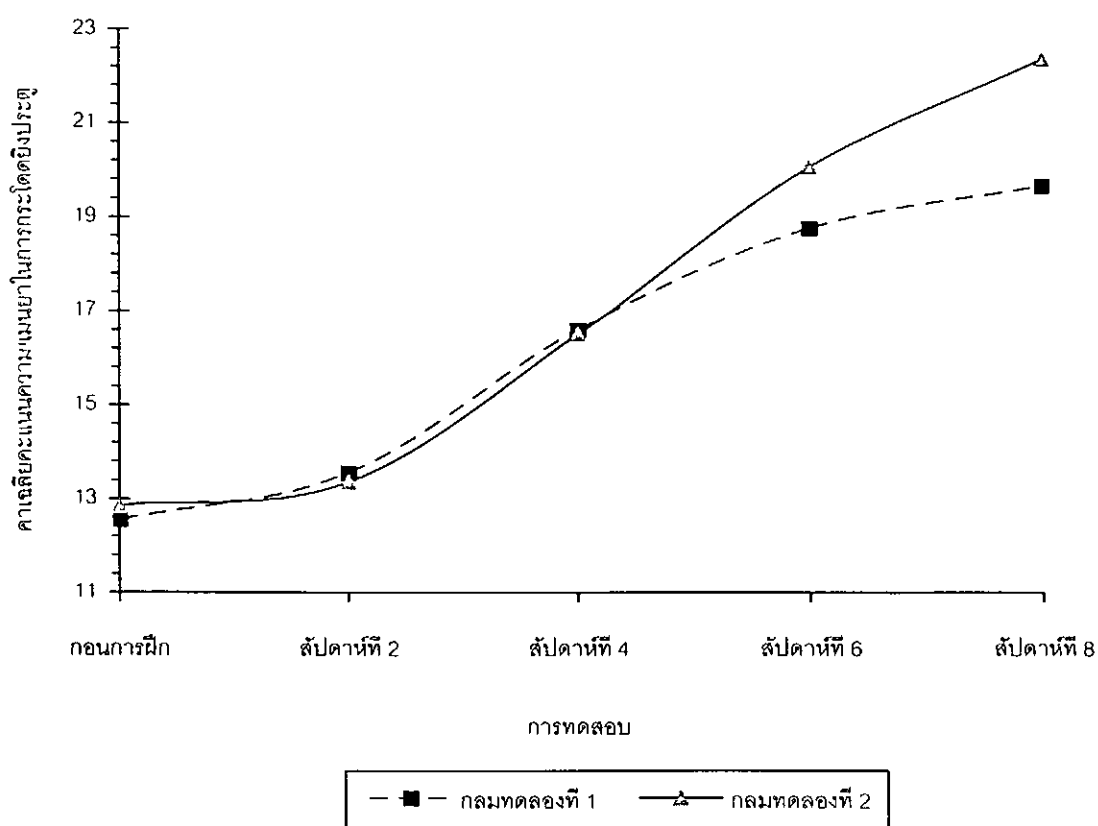
การทดสอบ	กลุ่มทดลองที่ 1		กลุ่มทดลองที่ 2		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
ก่อนการฝึก	12.55	3.517	12.85	3.558	-0.268
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	13.55	3.316	13.35	3.897	0.175
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	16.60	2.945	16.50	3.269	0.102
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	18.75	3.127	20.05	3.220	-1.295
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	19.65	3.167	22.35	3.675	-2.489*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4 แสดงว่า

ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู
บาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีดังนี้ ก่อนการฝึกเท่ากับ -0.268
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 0.175 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 0.102 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่
6 เท่ากับ -1.295 ซึ่งไม่แตกต่างกัน

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าที่คำนวณได้เท่ากับ -2.486 ปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ภาพประกอบ 5 แสดงแผนภูมิกราฟความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

จากภาพประกอบ 5 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งได้รับการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1 เพื่อทราบผลของการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

2 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลของการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

สมมุติฐานในการวิจัย

ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของกลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ สูงกว่า กลุ่มที่ฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชาย ระดับชั้นปีที่ 4 ที่เคยเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้ว และเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอล และไม่ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง โดยทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการดังนี้

1 ทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของนักเรียนทั้งสองโรงเรียน โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ

2 คัดเลือกนักเรียนจากโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญญูปถัมภ์ โรงเรียนละ 20 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน โดยทดสอบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยใช้สถิติที (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญ 05

3 ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่มดังนี้

3 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

3 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ (2526 : 57)

2 โปรแกรมฝึกที่ผู้วิจัยสร้างและดัดแปลง ดังนี้

2 1 โปรแกรมฝึกจินตภาพ

2 2 โปรแกรมฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล 8 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัย

1 คะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีดังนี้

1 1 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย 12 55 13 55 16 60 18 75 และ 19 65 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3 517, 3 316, 2 945, 3 127 และ 3 167 คะแนน ตามลำดับ

1 2 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 12 85, 13 35 16 50 20 05 และ 22 35 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3 558, 3 897, 3 269 3 220 และ 3 675 คะแนน ตามลำดับ

2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้สถิติที

2 1 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

2 2 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2 3 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

2 4 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4 6 และ 8 โดยใช้สถิติที

3 1 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ไม่แตกต่างกัน

3 2 ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

อภิปรายผล

1 ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกัน หรืออาจกล่าวได้ว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอยู่ในระดับเดียวกัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยเพื่อทดลองวิธีการฝึก หรือวิธีการเรียน เพราะถ้าต้องการให้การฝึกดำเนินไปอย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มจะต้องเริ่มฝึกจากระดับความสามารถที่เท่ากัน (พรเทพ นิพพงษ์ 2543 : 33 , อ้างอิงจาก ฌานิต บิลมาศ 2524)

2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลไม่แตกต่างกัน แสดงว่าในระยะเวลาของการฝึก 6 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน สาเหตุที่ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีพัฒนาการของความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน เนื่องมาจากในการฝึกจินตภาพจะต้องเริ่มฝึกในขั้นง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มในขั้นยากขึ้น จึงต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกพอสมควร และต้องหมั่นฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญแล้วการสร้างภาพในใจจะช่วยให้การแสดงความสามารถ และทักษะในด้านต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 บทคัดย่อ) และ พรเทพ นิพพงษ์ (2543 บทคัดย่อ) ที่พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามแต่ละงานวิจัยจะมีความสูงขึ้นหากทำการฝึกต่อเนื่องไปอีก โดยจะเห็นผลความแตกต่างตั้งแต่หลังสัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไป

หากมองอย่างผิวเผินดูเหมือนว่าในระยะเวลา 6 สัปดาห์ การฝึกจินตภาพไม่ส่งผลต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล เพราะผลที่ออกมาปรากฏว่าไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ แต่หากพิจารณาอย่างละเอียดจะพบว่า ผลของการฝึกจินตภาพเริ่มแสดงผลแล้ว ดังจะเห็นได้จากค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

3 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล สูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตู

บาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว สาเหตุที่ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 2 สูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เนื่องมาจากอิทธิพลของการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกทักษะทางกาย ที่ฝึกต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาพอสมควร ทำให้ผลของการฝึกเด่นชัดมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ แฮริส และ แฮริส (ยศวิน ปราชนคร 2538 25-26 อ้างอิงจาก Harris & Harris 1984 *The Athlete's Guide to Sports Psychology Mental Skills for Physical People*) ที่ได้กล่าวถึง คุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โบรอน (Boron 2002 35) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในกีฬากอล์ฟ พบว่า ผลการวิจัยพบว่า จากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการใช้จินตภาพ (Imagery Use Questionnaire) มีแนวโน้มว่านักกอล์ฟสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงลูกโทษ ของกลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 05

จากผลการศึกษาค้นคว้าที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นสอดคล้องกับ แฮริสและแฮริส (ยศวิน ปราชนคร 2538 25-26 , อ้างอิงจาก Harris & Harris 1984 *The Athlete's Guide to Sports Psychology Mental Skills for Physical People*) และไพวิโอ (Cox 2002 266-267 , citing Paivio 1985) ที่กล่าวว่า การฝึกจินตภาพส่งผลให้ระดับทักษะและความสามารถทางกายของผู้ฝึกจินตภาพสูงขึ้น เนื่องจากผู้ฝึกจินตภาพจะมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นว่าตนได้ทำตามที่คิด มีความวิตกกังวลน้อยลงเพราะฝึกปฏิบัติในความคิดแล้ว และสามารถทำได้ในความคิดแล้วเช่นกัน

แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องการพัฒนา จนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ดังนั้นผู้ฝึกจินตภาพจึงต้องฝึกฝนการสร้างจินตภาพรวมกันกับทักษะการเคลื่อนไหวจริง ๆ เพื่อที่จะพัฒนาให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงสุด

สรุปผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้คือ การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ สามารถทำให้ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มขึ้นได้ภายใน 4 สัปดาห์ แต่หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 จะเห็นความแตกต่างว่าการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ จะให้ผลดีกว่าการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1 ก่อนทำการฝึกจินตภาพควรให้ผู้ฝึกผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ ด้วยการสร้างสมาธิก่อน เพื่อเป็นการควบคุมและเตรียมความพร้อมในการฝึกต่อไป

2 ในการฝึกจินตภาพนั้น สำหรับผู้ฝึกใหม่หรือยังไม่มีทักษะมากอน ควรฝึกจินตภาพโดยการเลียนแบบการแสดงทักษะของบุคคลอื่น เช่น ครูผู้สอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูงก่อน เพราะผู้ฝึกใหม่ยังไม่มีทักษะ และไม่สามารถสร้างจินตภาพของตนเองในการแสดงทักษะที่ถูกต้องได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1 การวิจัยในครั้งต่อไป ควรเลือกชนิดกีฬาและทักษะที่ยาก มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น ยิมนาสติก และกระโดดน้ำ เป็นต้น

2 อาจเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้นานขึ้น เช่น 10 สัปดาห์ หรือ 12 สัปดาห์ เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้เห็นพัฒนาการของความสามารถในทักษะต่าง ๆ ที่ใช้โปรแกรมการฝึกทักษะทางกายควบคู่กับจินตภาพได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จรินทร์ ไสงกุล (2535) ผลของการฝึกบุคคลขายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟ
วอลเลย์บอล วิทยานิพนธ์ คม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อัดสำเนา
- ชูศรี วงศ์รัตนะ (2544) เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพฯ เทพเนรมิต
ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546 พฤศจิกายน) จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้ สารวิทยาศาสตร์
การกีฬา 4(43) 14-15
- ธงชาติ พูเจริญ (2530) ความแม่นยำของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลโดยวิธีกระทบและ
ไม่กระทบกระดานหลังในระยะและทิศทางที่กำหนด ปริญญานิพนธ์ คศ ม
(พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี (2538) เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 161 กรุงเทพฯ ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ธวัชชัย มีศรี (2542) ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความ
สามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล ปริญญานิพนธ์ คศ ม (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- บุษบา สมใจวงศ์ (2544) ผลของการสร้างจินตภาพต่ออาการคลื่นไส้ ชี้อ่อน และอาเจียน ในผู้ป่วย
มะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด วิทยานิพนธ์ พย ม (การพยาบาลอายุรศาสตร์และ
ศัลยศาสตร์) เชียงใหม่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถ่ายเอกสาร
- ประณมพร จั่วงพานิช (2546, มกราคม) ฝึกจินตภาพทำไม สารจิตวิทยาการกีฬา 4(1) 4-5
- ปริญญา สนิกะวาที (2542) ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
ที่ได้รับเคมีบำบัด วิทยานิพนธ์ พย ม (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์)
เชียงใหม่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถ่ายเอกสาร
- พรเทพ นิพงษ์ (2542) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส
ปริญญานิพนธ์ คศ ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- มอริส, โทนี (2535, มกราคม-ธันวาคม) การฝึกทักษะทางจิตวิทยาเพื่อการเพิ่มพูนระดับการแสดง
ความสามารถในการกีฬา วารสารจิตวิทยาการกีฬา แปลโดย นำชัย เลวีย์, และ
พิชิต เมืองนาโพธิ์ 2(1-3) 61-68

- ยศวิน ปราชญ์นคร (2538) การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตู่โทษในกีฬาสเกตบอล วิทยานิพนธ์ คม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อุดลำนนา
- ยอดกัลยาณี ลับแล (2546) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก ปริญญาโท คม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ละเอียด ชูประยูร (2538) การฝึกสร้างภาพในจินตนาการ ใน เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ เทคนิคคลายเครียด หน้า 37-38 กรุงเทพฯ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา
- ลัดดา เรืองมโนธรรม (2546 กุมภาพันธ์) การจินตภาพขณะแสดงทักษะการเคลื่อนไหว สารจิตวิทยาการกีฬา 4(2) 6
- (2547, มกราคม) การใช้จินตภาพ สารวิทยาศาสตร์การกีฬา 5(45) 12
- สมรรถชัย น้อยศิริ (2526) ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู่สเกตบอล ปริญญาโท คม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อุดลำนนา
- สมบัติ กาญจนกิจ, และ สมหญิง จันทุไทย (2542) จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สุการปฏิบัติ กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) จิตวิทยาการกีฬา ชลบุรี ชลบุรีการพิมพ์
- สุกัญญา ลิมสุณันท์ (2543) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน วิทยานิพนธ์ คม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- สุพิตร สมานิต (2546, มีนาคม) จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา สารวิทยาศาสตร์การกีฬา 4(35) 14-17
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546, พฤษภาคม) บทความฟื้นฟูวิชาการ การสร้างจินตภาพ วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 11(2) 87-95
- Ackerman, C J & Turkoski, B (2002, August) Using Guided Imagery to Reduce Pain and Anxiety *Home Healthcare Nurse* 18(8) 524-531
- Boron, Jason M (2002) *Imagery Use in Fencing* (Online) Available <http://www.libumi.com/dissertations/citations> Retrieved June 14, 2004

- 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> Retrieved March 25, 2004
- Cooper, John M & Seidentop, Daryl (1975) *The Theory and Science of Basketball* 2nd ed Philadelphia Lea & Febiger
- Cox, Richard H (2002) *Sport Psychology Concepts and Applications* 5th ed New York McGraw-Hill
- Cutrone Nicola (1998) *The Use of Goal-Setting and Imagery for Improving Youth Basketball Players Performance* (Online) Available <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations> Retrieved March 25, 2004
- Drowatzky J N (1975) *Motor Learning Principle and Practice* Minneapolis Burgess
- Gassner, Gregory Jay (1997) *Comparision of Three Different Types of Imagery on Performance Outcome in Strength-Related Tasks with Collegaite Male Athletes* (Online) Available <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations> Retrieved March 18, 2004
- Hanrahan, Christine (1992) *Use of Imagery While Performing Dance Movement* (Online) Available <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations> Retrieved March 18, 2004
- Klafs, Carl E , & Arnhiem, Daniel D (1973) *Modern Principle of Athletic Training The Science of Injury Prevention and Care* 3rd ed Saint Louis The C V Mosby
- Magill, Richard A (2004) *Motor Learning and Control Concepts and Application* 7th ed New York McGraw-Hill
- Messina Jame J , & Messina Constance M (2004) *Imagery* (Online) Available <http://www.coping.org/seas/lifestyle/imagery.htm> Retrieved June 30, 2004
- Plessinger Annie (n d) *The Effects of Mental Imagery on Athletic Performance* (Online) Available http://www.vanderbilt.edu/Ans/psychology/health_psychology/mentalimagery.html Retrieved June 30, 2004
- Provvidenza, Christine F (2002) *The Impact of a Self-Directed Imagery Package on the Imagery Ability and Imagery Use of Figure Skaters* (Online) Available <http://wwwlib.umi.com/dissertations/citations> Retrieved June 14 2004

- Sage, George H (1984) *Motor Learning and Control A Neuropsychological Approach*
Iowa Wm C Brown
- Stephens, R (1993, July) Imagery A Strategic Intervention to Empower Clients Part I-
Review of Research Literature *Clinical Nurse Specialist* 7(4) 170-174
- Tiernan P J (1994, May) 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

แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของ สมรรถชัย น้อยศิริ

อุปกรณ์

- 1 ลูกบาสเกตบอล จำนวน 15 ลูก
- 2 นาฬิกาจับเวลา จำนวน 1 เรือน
- 3 สนามบาสเกตบอล พร้อมห่วงประตู
- 4 กระดาษขาวสำหรับทำเส้น

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ช่วย 2 คน ยืนอยู่ใต้ห่วงประตู คนหนึ่งเป็นคนเก็บลูกบอล และอีกคนหนึ่งเป็นคนส่งลูกบอลให้กับผู้รับการทดสอบ ซึ่งยืนอยู่ห่างจากห่วงประตู ระยะ 4-60 เมตร

ผู้รับการทดสอบกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 50 ครั้ง โดยเริ่มต้นจากเขตที่ 1 รับลูกบอลจากผู้ช่วยและกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล จำนวน 10 ครั้งติดต่อกัน เมื่อกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลครบ 10 ครั้งแล้ว ก็เปลี่ยนตำแหน่งไปยังเขตที่ 2, 3, 4, และ 5 ตามลำดับ ทำการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเช่นเดียวกับเขตที่ 1 การเปลี่ยนตำแหน่งจุดยิงแต่ละครั้งต้องกระทำให้เสร็จสิ้นภายในเวลา 5 วินาที

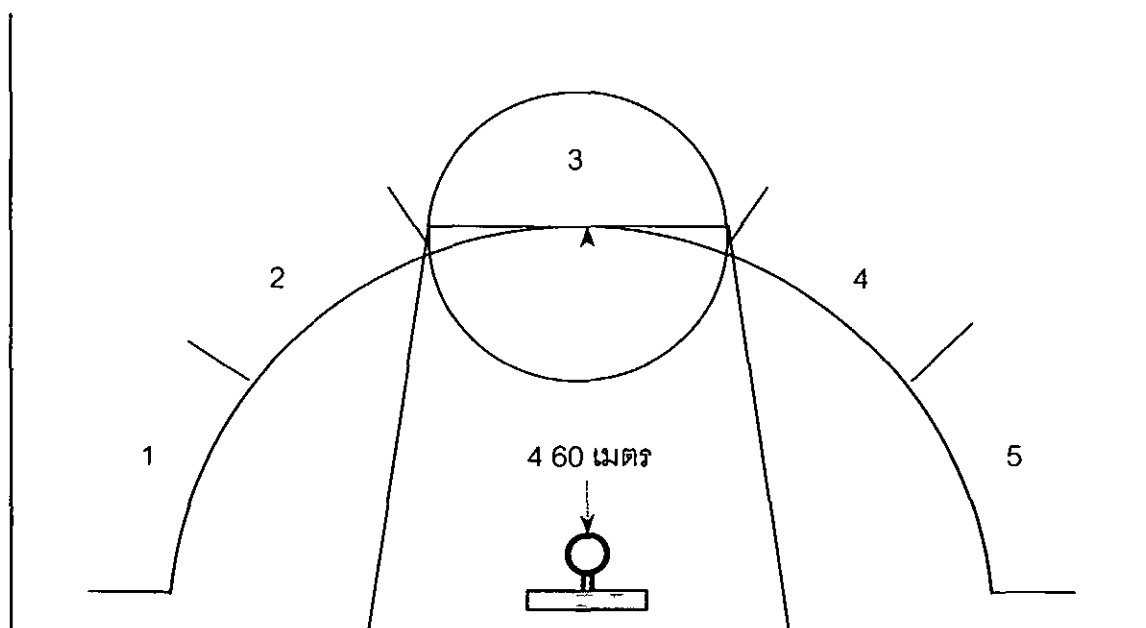
การให้คะแนน

ยิงลงห่วงประตูหนึ่งครั้ง ได้หนึ่งคะแนน

หมายเหตุ

ก่อนการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ทั้งทั้งสองจะต้องไม่เหยียบเส้น และถ้ากระทำผิดวิธี จะไม่นับคะแนนให้ และต้องกระทำใหม่ให้ถูกวิธี

ผังแสดงการทดสอบมีลักษณะดังนี้ (ภาพประกอบ 6)



ภาพประกอบ 6 แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ของ สมรรถชัย
น้อยศิริ

โปรแกรมการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่ม	ลำดับที่	รายการฝึก
กลุ่มทดลองที่ 1	1	อบอุ่นร่างกาย
	2	การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
กลุ่มทดลองที่ 2	1	ฝึกการสร้างจินตภาพ
	2	อบอุ่นร่างกาย
	3	การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล

โปรแกรมการฝึกการสร้างจินตภาพ ของ กลุ่มทดลองที่ 2 (ดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา และ ยศวิน ปราชญ์นคร)

วิธีการสร้างจินตภาพของขั้นตอนการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล มีรายละเอียดดังนี้
ผู้รับการฝึกหลับตาเพื่อให้มีสมาธิ จากนั้นให้สร้างภาพในใจโดยรับรู้และมีความรู้สึก
ในทุกขั้นตอนของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ดังนี้

- 1 ขั้นเตรียมตัว (Preparing) ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านล่าง (กรณีที่ถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออกอย่าให้อุ้งมือถือลูกบอล มือขวายูยทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ระดับคาง ตามองตรงไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าขวายูยหน้าเท้าซ้ายเล็กน้อย ก้มตัวย่อเข้าทั้งสอง นำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา
- 2 ขั้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น (Take Off) เขยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัวขึ้น กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะที่เดียวกันยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ โดยให้ข้อศอกขวาทำมุมประมาณ 90 องศา
- 3 ขั้นลอยตัวในอากาศ (Flight) ในขณะที่ตัวลอยนิ่งอยู่ในอากาศให้ผลักลูกบอลด้วยมือขวา แขนเหยียดตามลูกบอลไป และกดข้อมือลง เมื่อลูกบอลหลุดจากมือ
- 4 ขั้นลงสู่พื้น (Landing) การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง แล้วคอยลดแขนลงมาอยู่ในท่าทรงตัวที่ดี

สัปดาห์ที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย การมองสี ความรู้สึกสัมผัส และกลิ่น

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น	5
	3	สร้างภาพในใจของสถานที่ต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย เช่น น้ำตก ภูเขา ชายหาด หรือสถานที่ส่วนตัว เป็นต้น	5
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น	5
	3	สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นของวัตถุต่าง ๆ เช่น มะนาว มะกรูด ส้ม เป็นต้น และรับรู้กลิ่นของวัตถุนั้น ๆ	5
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของสีต่าง ๆ เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง เป็นต้น	5
	3	สร้างภาพในใจของตนเองสัมผัสวัตถุต่าง ๆ เช่น ลูกบาสเกตบอล มะกรูด ส้ม เป็นต้น และรับรู้ถึงสัมผัสลักษณะของวัตถุนั้น ๆ	5

สัปดาห์ที่ 2-3 ฝึกการผ่อนคลาย การควบคุมภาพ การสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม และการพัฒนาทักษะ

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงกีฬา เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสี สภาพของ อุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่น ๆ	5
	3	สร้างภาพในใจของสนามบาสเกตบอล พื้นสนาม ขนาดกว้างยาวของสนาม	5
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ขนาดกว้างยาวของสนาม ความสูงของ ห่วงประตู และภาพรวมของสนามทั้งหมด	5
	3	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในสนาม เริ่มจากจุดตรงกลาง สนาม และย้ายไปด้านข้าง และด้านหลังของสนาม	5
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	10
	2	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในสนาม เริ่มจากจุดตรงกลาง สนาม และย้ายไปด้านข้าง และด้านหลังของสนาม	5
	3	มองภาพตนเองกำลังกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในกระจก จากนั้นให้ หลับตา และสร้างภาพในใจเลียนแบบการแสดงทักษะนั้นในทุกขั้นตอน และ ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จนภาพนั้นมีความชัดเจน	5

สัปดาห์ที่ 4-5 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ และจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล เป้าหมาย ขนาด ความสูงของห่วงประตู	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในทุกขั้นตอนซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอล ลอยจากห่วงประตู เข้าใกล้ มาหาตนเอง จนสามารถรับลูกบาสเกตบอลได้ และรับรู้ถึงความรู้สึกของการรับและการสัมผัสลูกบาสเกตบอล	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ครั้งที่ดีที่สุด และรับรู้ถึงความรู้สึกนั้น ปฏิบัติซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอล ลอยจากห่วงประตู เข้าใกล้ มาหาตนเอง จนสามารถรับลูกบาสเกตบอลได้ และรับรู้ถึงความรู้สึกของการรับและการสัมผัสลูกบาสเกตบอล	5
	3	ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกบาสเกตบอลถูกโยนออกจากมือ ลูกบาสเกตบอลลอยเข้าห่วงประตู ลูกบาสเกตบอลตก ณ จุดเป้าหมาย รับรู้ถึงความรู้สึกในขณะเดียวกัน และมองตามลูกบาสเกตบอลตลอดเวลา	10

สัปดาห์ที่ 6-7 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ จินตภาพการเคลื่อนไหว และปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาด

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอลวาง ณ จุดเป้าหมาย ลูกบาสเกตบอลลอยจากห่วงประตูมาหาตนเอง ณ จุดยืนยิงประตู	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในทุกขั้นตอนซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอล ลอยจากห่วงประตู เข้าใกล้มาหาตนเอง จนสามารถรับลูกบาสเกตบอลได้ และรับรู้ถึงความรู้สึกของการรับและการสัมผัสลูกบาสเกตบอล	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของขั้นตอนในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยเริ่มจากท่าทางในการยืน การจับลูกบาสเกตบอล การกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และปรับปรุงการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลให้เหมือนกับ การยิงประตูครั้งที่ดีที่สุด ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล เป้าหมาย ขนาด ความสูงของห่วงประตู	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจว่าตนเองกำลังกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล เห็นวิถีระยะทางของลูกบาสเกตบอล และลูกบาสเกตบอลลอยเข้าหาตัว และรับรู้ถึงความรู้สึกนั้น ซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10

สัปดาห์ที่ 8 ฝึกการพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพ และจินตภาพการเคลื่อนไหว

วัน	ช่วง	เนื้อหา	นาที
จันทร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพในใจควบคุมอุปกรณ์ต่าง ๆ และสภาพแวดล้อม	5
	3	สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของขั้นตอนในกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10
พุธ	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพในใจของสนามบาสเกตบอล ห่วงประตู และลูกบาสเกตบอล	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลครั้งที่ดีที่สุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลตามขั้นตอนทำซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10
ศุกร์	1	ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ	5
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอลวาง ณ จุดเป้าหมาย ลูกบาสเกตบอลลอยจากห่วงประตูมาหาตนเอง ณ จุดยืนยิงประตู	5
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลที่ครบสมบูรณ์ที่สุด ในทุกขั้นตอน ทำซ้ำหลาย ๆ เที้ยว	10

การอบอุ่นร่างกาย

กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มทำการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนการฝึกกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล ประมาณ 10 นาที โดยวิธีการอบอุ่นร่างกาย และทำบริหารร่างกาย มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ (Klafs, & Arnheim 1973 79-89)

1 ยืดกล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius Stretch)

ยืนเท้าชิดห่างจากผนังประมาณ 3-4 ฟุต เอนลำตัวไปข้างหน้า ทำมุมประมาณ 65 องศา โดยเหยียดแขนออกไป วางฝ่ามือบนผนัง และออกแรงดันผนัง ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ขาท่อนล่างเหยียดตรง คงสภาพดังกล่าวค้างไว้ 30 วินาที (ภาพประกอบ 7)

2 กระโดดปรบมือ (Side Straddle Hop)

ยืนเท้าชิด แขนแนบลำตัว จังหวะที่ 1 กระโดดแยกเท้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างให้ ฝ่ามือแตะกันเหนือศีรษะ จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเดิม ปฏิบัติ 20 ครั้ง (ภาพประกอบ 8)

3 เหยียดตัวซ้าย-ขวา (Lateral Dip)

ยืนแยกเท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าทั้งสองข้างงอเล็กน้อย วางมือทั้งสองข้างไว้ที่เอว แล้วเหยียดตัวจากส่วนเอวไปยังด้านซ้ายแล้วกลับสู่ท่าเดิม 4 ครั้ง จากนั้น เหยียดตัวไปทางขวาแล้วกลับสู่ท่าเดิม 4 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 5 ชุด (ภาพประกอบ 9)

4 หมุนเอว (Trunk Circling)

ยืนแยกเท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าทั้งสองข้างงอเล็กน้อย ปลดปล่อยแขนตามสบายทางด้านข้างของลำตัว หมุนตัวไปทางซ้าย 4 รอบ และหมุนตัวไปทางขวา 4 รอบ นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 5 ชุด (ภาพประกอบ 10)

5 เหวี่ยงแขน (Arm Flinging)

ยืนแยกเท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าทั้งสองข้างงอเล็กน้อย เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย เหวี่ยงแขนทั้งสองข้าง พร้อมกับบิดลำตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุดเท่าที่จะ สามารถทำได้ แล้วเหวี่ยงกลับไปทางขวาในลักษณะเดิม นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 10 ชุด (ภาพประกอบ 11)

6 บริหารข้อเท้า (Ankle Suppler)

ยืนแยกเท้าห่างพอประมาณ เขย่งปลายเท้าให้สูงสุด น้ำหนักตัวตกอยู่ที่ปลายเท้า แล้ว ถ่ายน้ำหนักลงส้นเท้ากลับสู่ท่าเดิม จากนั้นให้ยืนบนส้นเท้าโดยยกปลายเท้าขึ้นให้สูงที่สุด น้ำหนักตัว ตกอยู่ที่ส้นเท้า ขั้นตอนต่อไปให้หมุนข้อเท้าออกด้านนอก จากนั้นหมุนข้อเท้าเข้าข้างในให้มากที่สุด นับเป็น 1 ชุด กำหนดให้กระทำ 10 ชุด (ภาพประกอบ 12)

7 หมุนแขน (Arm Circling)

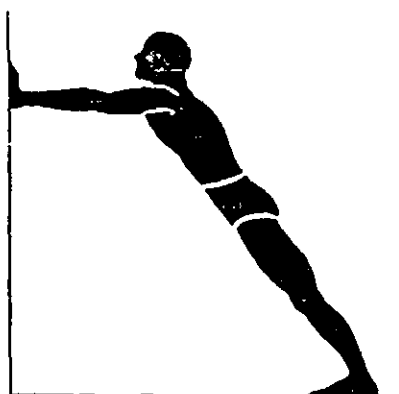
ยืนแยกเท้าห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าทั้งสองข้างงอเล็กน้อย ปลอมือตามสabay หมุนแขนขวาไปทางด้านหลัง 10 ครั้ง สลับหมุนแขนซ้ายไปทางด้านหลัง 10 ครั้ง จากนั้นหมุนแขนขวาไปด้านหน้า 10 ครั้ง สลับหมุนแขนซ้ายไปทางด้านหน้า 10 ครั้ง (ภาพประกอบ 13)

8 ยืดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านหลัง (Ski Stretch)

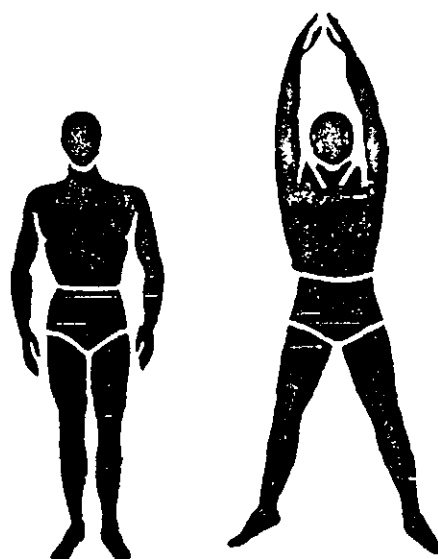
นอนคว่ำมือทั้งสองยันพื้นแขนเหยียดตรง ยกเข่าขวาไปข้างหน้าระหว่างแขนทั้งสองข้าง จนกระทั่งเข่าขวาเลยข้อเท้าให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ จากนั้นถ่ายน้ำหนักไปยังปลายเท้าและที่อุ้งเท้าของเท้าซ้าย ขาซ้ายเหยียดตรง ใช้แขนในการทรงตัว คงสภาพดังกล่าวค้างไว้ 30 วินาที ต่อไปเปลี่ยนเป็นเข่าซ้ายปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน (ภาพประกอบ 14)

9 วิ่งเหยาะ (Jogging)

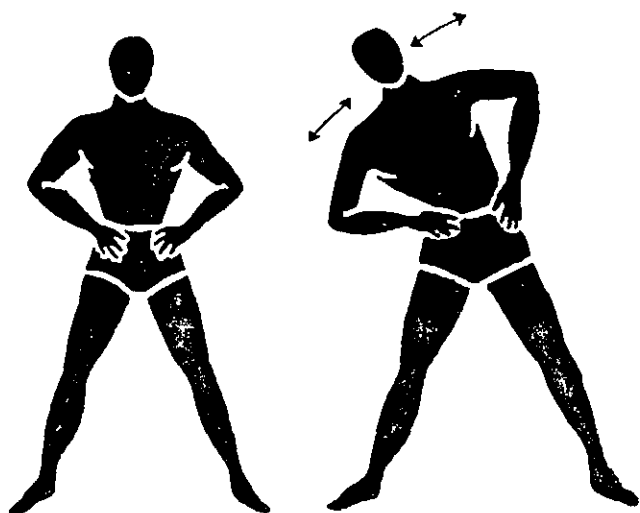
วิ่งรอบสนามบาสเกตบอล 5 รอบ



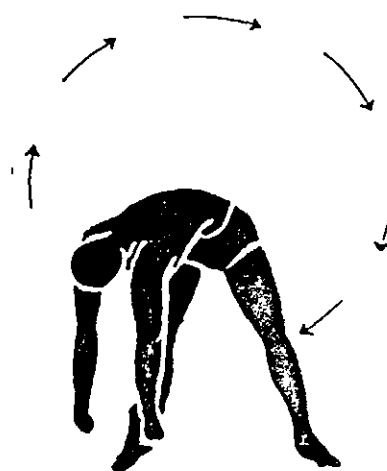
ภาพประกอบ 7 ยืดกล้ามเนื้อน่อง



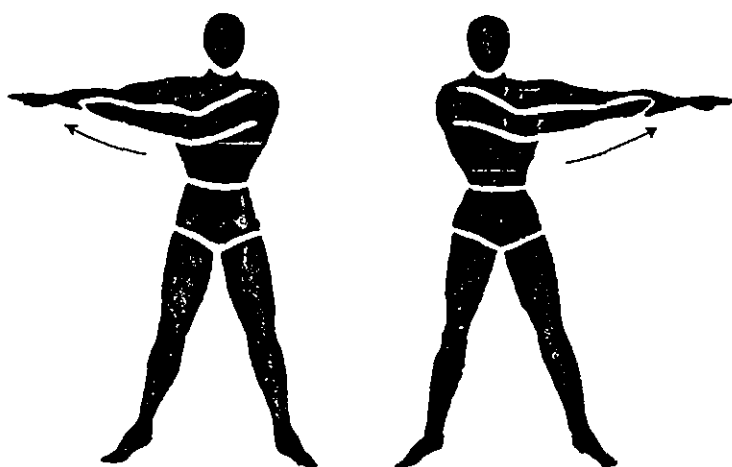
ภาพประกอบ 8 กระโดดปรบมือ



ภาพประกอบ 9 เอียงตัวซ้าย-ขวา



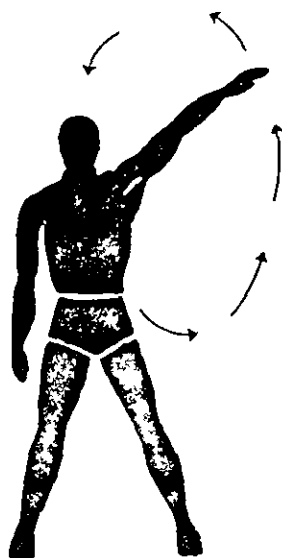
ภาพประกอบ 10 หมุนเอว



ภาพประกอบ 11 เหวี่ยงแขน



ภาพประกอบ 12 บริหารข้อเท้า



ภาพประกอบ 13 หมุนแขน



ภาพประกอบ 14 ยึดกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขาด้านหลัง

โปรแกรมการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล
ของ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
(ดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกของ สมรรถชัย น้อยศิริ และ ธงชาติ พู่เจริญ)

รายการฝึก	สัปดาห์ที่							
	1 (ครั้ง)	2 (ครั้ง)	3 (ครั้ง)	4 (ครั้ง)	5 (ครั้ง)	6 (ครั้ง)	7 (ครั้ง)	8 (ครั้ง)
1 กระโดดยิงประตูท่ามือเปล่า	25	25	20	20	15	15	10	10
2 กระโดดยิงประตูประกอบลูกบอลล	30	30	25	25	20	20	15	15
3 กระโดดยิงประตูประกอบลูกบอลล ใช้ห่วงประตู	100 (20)	100 (20)	125 (25)	125 (25)	150 (30)	150 (30)	175 (35)	175 (35)

คำอธิบายรายการฝึก

1 รายการฝึกที่ 1 ให้ผู้รับการฝึก เข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คน โดยให้กระโดดยิงประตูท่ามือเปล่า โดยมีการให้จังหวะจากเสียงนกหวีด

2 รายการฝึกที่ 2 ให้ผู้รับการฝึกจับคู่ โดยยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างประมาณ 5 เมตร จากนั้นให้กระโดดยิงประตูโดยส่งลูกบอลไปยังคู่ของตนเองปฏิบัติสลับกันจนครบจำนวน โดยมีการให้จังหวะจากเสียงนกหวีด

3 รายการฝึกที่ 3 ใช้ฝึกในระยะและทิศทางดังภาพประกอบ 6 โดยเริ่มต้นจากเขตที่ 1 โดยผู้รับการฝึกรับลูกบอลจากผู้ช่วยและกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ตามจำนวนครั้งที่กำหนดไว้ติดต่อกัน เมื่อกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลครบตามจำนวนครั้งที่กำหนดแล้ว ให้เปลี่ยนตำแหน่งไปยังเขตที่ 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ โดยทำการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเช่นเดียวกับเขตที่ 1 (จำนวนครั้งในวงเล็บของรายการฝึกที่ 3 คือ จำนวนครั้งที่ต้องกระโดดยิงประตูในแต่ละเขต)

4 เวลาที่ใช้ฝึกทั้งหมดรวม 8 สัปดาห์ ๗ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ฝึกวันละ 60 นาที

5 มีการทดสอบการกระโดดยิงประตู ในวันเสาร์ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ ดร. สุปรานี ขวัญบุญจันทร์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์

อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย อานนท์ สีดาเพ็ง
วันเดือนปีเกิด	27 พฤษภาคม 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	145/2 หมู่ 6 ตำบลริมปิง อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน 51000

ประวัติการศึกษา

พ ศ 2542	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน
พ ศ 2546	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ ศ 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ