

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

วารี นันทสิงห์. (2556). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ . ปริญญา
นิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผศ.ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร ดร.อาพรพรณชนิด ศิริแพทย์

การศึกษาวัดฤประสงควิจัยการทดลองครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพ
ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงเลือกแบบเจาะจง
จำนวน 30 คน ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์เข้าร่วมฝึกจินตภาพและการเสิร์ฟตะกร้อคู่เป็นเวลา
12 สัปดาห์ โปรแกรมฝึกประกอบด้วย 2 สัปดาห์ (1-2) ฝึกจินตภาพเพื่อปรับพื้นฐานทักษะจินตภาพ
และเข้าร่วมโปรแกรมฝึก 6 สัปดาห์ (3-8) โปรแกรมการฝึกจินตภาพและฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ หลังจากนั้น
เป็นช่วงพักฝึกเพื่อเป็นความจำที่ทิ้งช่วง 2 สัปดาห์ (9-10) และ ใน 2 สัปดาห์สุดท้ายเป็นการประยุกต์
ใช้โดยการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเสิร์ฟ (11-12) เครื่องมือที่ใช้ การวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมิน
จินตภาพ 20 ข้อ ที่มี 5 ระดับของความคิดเห็นคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ 12 คะแนน
จากจุดยืนเสิร์ฟ 3 จุดและจุดของความแม่นยำ 4 จุดโดยเก็บข้อมูลก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์
หลังเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ค่าเลขคณิต และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้ววิเคราะห์ความแตกต่างภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึก โดยใช้สถิติที่
หรือการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิต

ผลการวิจัยพบว่า

ทักษะการทำจินตภาพของนักกีฬาก่อนฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 และระหว่างหลังฝึก
สัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12 สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ไม่แตกต่างทางสถิติ
ระหว่าง ก่อนฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ 8

การเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ระหว่าง ก่อน
ฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12 สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป การฝึกจินตภาพและการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะส่งผลดีกว่าต่อความแม่นยำ
ในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อและความสามารถของการจินตภาพให้ผลดีกว่าเมื่อฝึกพร้อมกับการฝึกทักษะ

Effect of Imagery Training on Service Accuracy of Double Takraw



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science degree in Sport Science
At Srinakharinwirot University
May 2013

Waree Nantasing. (2013). *Effect of Imagery Training on Service Accuracy of Double Takraw*.

Master Thesis, M.Sc. (Sport Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee Asst. Prof. Dr.Suebsai Boonveerabut.

Dr.Apanchanit Siripatt.

The purposes of this quasi-experimental research aimed, to study and to compare effects of imagery training programs on service accuracy of Double Takraw. The 30 females' double Takraw athletes from Nakhon Sawan Sport School were purposively selected. They were assigned to participate in a 12-week of imagery and services of Double Takraw training programs. The program consisted of; 2 weeks (week 1-2) of imagery skill acquisition, before 6 weeks (week 3-8) for imagery then service Double Takraw training was assigned. Then 2 weeks of memory retention (week 9-10) were set, followed by 2 weeks of imagery combined with service training (week 11-12) were designed. The data collection were from; 20 items with 5 Likert - scales of imagery questionnaire and the 12 points of service accuracy, from 3 different service stances, and to 4 areas of accuracy. The pre-test (week 2), and post-test week 8, and week 12 scores were collected and analysed. Mean, standard deviation and paired sample t-test were analysed for obtaining the purposes of the research.

The results showed as follows;

1. The imagery skill the athletes before and after training week 12 and between week 8 and week 12 were higher statistically difference at .05. But not between week 2 and week 8.

2. To compare the effects of imagery training on service accuracy of double Takraw between week 2 and week 8 and week 12 were higher statistically difference at .05.

Conclusion: imagery training and imagery combined with the skill training showed a better effect on sport skills (service accuracy of Double Takraw). However the effect of imagery was better shown when drills with sport skill.



ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่

ของ

วารี นันทสิงห์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2556

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธานประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีบสาย บุญวีรบุตร) (อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

.....กรรมการกรรมการ

(อาจารย์ ดร.อาพรพนชนิต ศิริแพทย์) (อาจารย์ ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สีบสาย บุญวีรบุตร)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อาพรพนชนิต ศิริแพทย์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจากท่าน อาจารย์ผศ.ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์ และท่านอาจารย์ดร.อาพรพรณชนิด ศิริแพทย์ อาจารย์ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม กรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ อาจารย์ดร.วิมลมาศ ประชากุล นายกมล ต้นกิมหงษ์ จำสับเอกสมพร แสตนบุตรและ พันจ่า อากาศเอกอริสันต์ ทับทิม ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะต่างๆ และได้เสีย สละเวลาอันมีค่า ทำให้ผู้วิจัยได้ประสบการณ์ในการทำงานวิจัย พร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำ ให้ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้อง และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้ที่มีคุณค่า แนะนำอบรมสั่งสอน ตั้งแต่วัน แรกที่เข้ารับการศึกษาจนสำเร็จการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยมีความสามารถ กล้าคิดกล้าแสดงออกในทางที่ ถูกต้อง ผู้วิจัยขอกราบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์สถานที่ และเครื่องมือในการศึกษาวิจัย และขอขอบคุณนักกีฬาเซปักตะกร้อและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงจะได้รับจากปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ ขอโน้มถวายเป็นพุทธบูชา และ บูชาพระคุณ คุณพ่อบุญมี นันทสิงห์ คุณแม่ลี นันทสิงห์ ที่คอยเป็นกำลังใจ พร้อมกับการอบรมสั่งสอน ให้ผู้วิจัยเป็นคนดี ชยัน อุดทน และที่สำคัญคอยสนับสนุนกำลังทุนทรัพย์ให้เสมอมา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง ญาติ พี่น้อง เพื่อนๆ ที่คอยให้กำลังใจ จนปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบ พระคุณเป็นอย่างสูง

วารี นันทสิงห์

สารบัญ

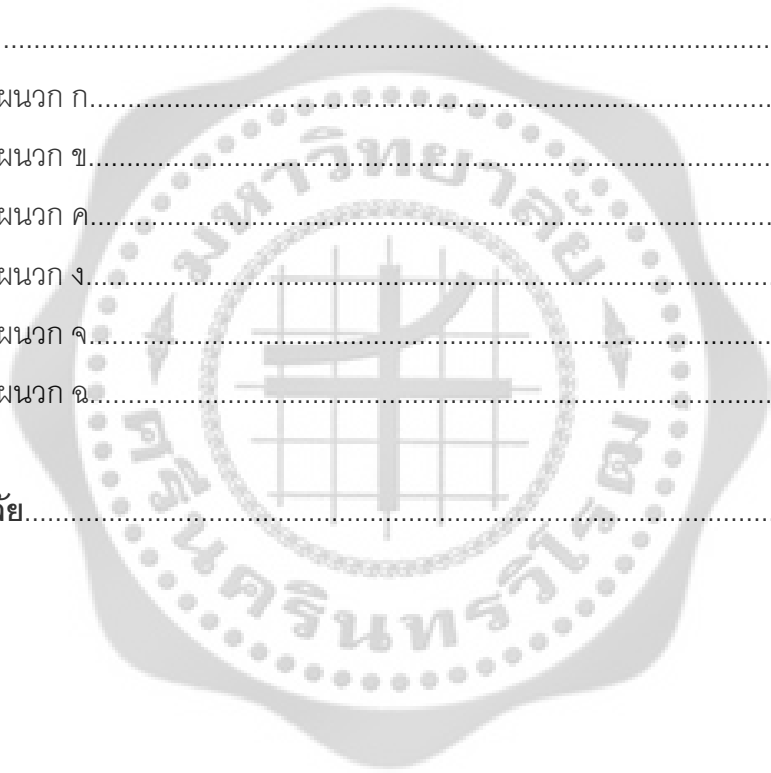
บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการการวิจัย.....	4
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
กีฬาตะกร้อประเภทคู่.....	6
กติกา และวิธีการเล่นตะกร้อคู่.....	6
การเสิร์ฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ.....	15
หลักการเสิร์ฟที่ดี.....	15
วิธีการเสิร์ฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ.....	16
ประเภทของการเสิร์ฟ.....	17
ปัจจัยทางชีวกลศาสตร์ที่ส่งผลต่อการเสิร์ฟตะกร้อ.....	19
การจินตภาพ.....	20
ความหมายของจินตภาพ.....	21
การจินตภาพภายในและภายนอก.....	23
ประโยชน์ของการจินตภาพ.....	24
ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบความสำเร็จ.....	32
ความสำคัญของการจินตภาพกับการกีฬา.....	39
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	41
กฎแห่งการฝึกหัด.....	41
ทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์.....	44
ทฤษฎี Psychoneuromuscular Theory.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
งานวิจัยในประเทศ.....	45
งานวิจัยต่างประเทศ.....	49
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	51
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	51
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	58
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	58
สมมุติฐานของการวิจัย.....	58
วิธีการศึกษาค้นคว้า.....	58
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	59
อภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปลผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	61
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.....	71
ภาคผนวก ข.....	78
ภาคผนวก ค.....	83
ภาคผนวก ง.....	88
ภาคผนวก จ.....	91
ภาคผนวก ฉ.....	93
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	95



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ย น้ำหนัก และส่วนสูงกลุ่มตัวอย่าง.....	54
2 แสดงค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการทำจิตภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12.....	55
3 แสดงค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความแม่นยำในการเล็งชีพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12.....	56
4 โปรแกรมการฝึกจิตภาพสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2.....	73
5 โปรแกรมการฝึกจิตภาพสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4.....	74
6 โปรแกรมการฝึกจิตภาพสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 6.....	75
7 โปรแกรมการฝึกจิตภาพสัปดาห์ที่ 7 และสัปดาห์ที่ 8.....	76
8 โปรแกรมการฝึกจิตภาพสัปดาห์ที่ 11 และสัปดาห์ที่ 12.....	77
9 แบบประเมินการฝึกจิตภาพ.....	86
10 แบบบันทึกความแม่นยำในการเล็งชีพตะกร้อคู่ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12.....	92

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 สนามแข่งขัน.....	7
2 การแข่งขันประเภทคู่.....	9
3 องค์ประกอบในการสร้างภาพ (C).....	38
4 แผนผังแสดงทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร.....	42
5 แผนภูมิค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
6 แผนภูมิคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟและความสามารถในการทำจินตภาพ.....	57
7 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันจันทร์.....	79
8 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันจันทร์.....	88
9 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันพุธ.....	81
10 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันพุธ.....	81
11 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันศุกร์.....	82
12 แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่.....	90

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภูมิภาคอาเซียน เนื่องจากกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ตื่นเต้น สนุกสนาน และเร้าใจ โดยมีการกำหนดให้กีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่มีการแข่งขันในรายการสำคัญ โดยได้เริ่มบรรจุกีฬาเซปักตะกร้อให้มีการแข่งขันในระดับนานาชาติเป็นครั้งแรกในกีฬาเซปักเกมส์หรือกีฬาแหลมทอง ครั้งที่9 ในปี พ.ศ. 2520 ณ ประเทศมาเลเซีย และจากความนิยมอย่างแพร่หลายของกีฬาเซปักตะกร้อในทวีปเอเชีย จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2533 กีฬาเซปักตะกร้อถูกบรรจุเข้าในการแข่งกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่11 ณ ประเทศจีน โดยได้มีการเปลี่ยนแปลงอุปกรณ์ในการแข่งขัน คือ ลูกตะกร้อ จากเดิมที่สานด้วยหวายเปลี่ยนเป็นลูกที่ทำด้วยพลาสติก และในปี 2547 กีฬาเซปักตะกร้อได้พัฒนาเป็น ตะกร้อคู่ และเริ่มบรรจุเข้าแข่งขันครั้งแรกในการแข่งขันคิงส์คัพ และกีฬาซีเกมส์ ในปี 2548 ณ ประเทศฟิลิปปินส์

ในปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ ตะกร้อลอดห่วง (ไทยเดิม) ตะกร้อลอดห่วงสากล ตะกร้อชายหาด เซปักตะกร้อ และตะกร้อคู่ จำนวนผู้เล่น ตะกร้อลอดห่วง (ไทยเดิม) มีผู้เล่นเข้าทำการแข่งขันทีมละ 7 คนมีผู้เล่นสำรอง 1 คน ตะกร้อลอดห่วงสากลมีผู้เล่นทีมละ 5 คน ผู้เล่นสำรอง 1 คน ตะกร้อชายหาด มีผู้เล่นฝ่ายละ 4 คน ผู้เล่นสำรอง 2 คน (ทีมเดี่ยว) ตะกร้อคู่ กำหนดให้มีผู้เล่นฝ่ายละ 2 คน ซึ่งแตกต่างจากเซปักตะกร้อทั่วไป คือ มีผู้เล่นฝ่ายละ 3 คน การเสิร์ฟยิ่งมีความสำคัญมาก สำหรับเซปักตะกร้อ ตะกร้อชายหาด และตะกร้อคู่

การเสิร์ฟ เป็นสิ่งสำคัญในกีฬาเซปักตะกร้อ เช่นเดียวกันกีฬาประเภทอื่นที่เริ่มต้นการแข่งขัน โดยการเสิร์ฟ เช่น เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน และวอลเลย์บอล เป็นต้น เนื่องจากการเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพจะสามารถสร้างความได้เปรียบในเกมการแข่งขัน และยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทีมชนะคู่แข่งขันได้ โดยจุดประสงค์ของการเสิร์ฟจะมีจุดประสงค์ในการทำคะแนน โดยการทำลายจังหวะยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ตลอดจนลดภาระในการตั้งรับของฝ่ายตน และสร้างโอกาสความได้เปรียบในการโต้ตอบ ดังนั้น การเสิร์ฟที่ดีจึงสามารถสร้างความหนักใจให้ฝ่ายตรงข้าม อันเป็นการทำลายขวัญของคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี ซึ่งในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อจะสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ว่านักกีฬาผู้ทำหน้าที่เสิร์ฟจะมีเป้าหมายในการทำคะแนนจากการเสิร์ฟทุกครั้ง โดยข้อแตกต่างของตะกร้อคู่ กับ เซปักตะกร้อ นอกจากจำนวนผู้เล่นที่แตกต่างกันยังมีกติกาในการเสิร์ฟที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน คือ กติกาของเซปักตะกร้อ กำหนดให้ผู้เสิร์ฟจะต้องวางเท้าหลักอยู่ในวงกลมเสิร์ฟ โดยเมื่อกรรมการผู้ตัดสินขาน

คะแนนแล้ว ผู้โยนจะต้องโยนลูกตะกร้อออกไปให้ผู้เสิร์ฟ แต่กติกาของกีฬาตะกร้อคู่ มีความแตกต่างจากกีฬาเซปักตะกร้อ คือ ผู้เสิร์ฟจะยืนอยู่นอกเส้นหลังของสนามเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เสิร์ฟ โดยจะเป็นทั้งผู้โยนลูกตะกร้อด้วยตนเอง และสามารถยืนอยู่ ณ จุดใดก็ได้บริเวณหลังเส้นสนาม

การเสิร์ฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ มีวิธีการเสิร์ฟอยู่หลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้เสิร์ฟว่าจะถนัดเสิร์ฟวิธีใด วิธีการเสิร์ฟที่นิยมใช้กันมากที่สุด มีอยู่ 3 วิธีคือ การเสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านใน การเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้า และการเสิร์ฟด้วยหลังเท้า การเสิร์ฟที่มีประสิทธิภาพสูงมีความแม่นยำ ย่อมมีผลตอบแทนที่มีค่าอย่างมากนั่นคือ การได้คะแนน ซึ่งหากผู้เล่นสามารถเสิร์ฟได้อย่างรุนแรง แม่นยำก็จะเป็นขั้นตอนที่สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นกับฝ่ายรับได้มากดังนั้นหากทีมใดมีความสามารถในการเสิร์ฟให้ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายไปลงในพื้นที่สนามของฝ่ายรับด้วยความแรงเร็ว และแม่นยำ หรือสามารถบังคับให้ลูกตะกร้อให้ลงในทิศทางใด หรือจุดใดก็ได้ที่นั่นก็ย่อมได้เปรียบคู่ต่อสู้ (ศักยภาพบุญบาล, 2554 : 130) โดยเป็นไปตามหลักชีวกลศาสตร์ ในเรื่องการถ่ายโยงแรง แบบเป็นลูกโซ่หรือห่วงโซ่พลังงาน (Kinetic Chain or Linkage System) และยังมีมุมการบิดลำตัว (X_Factor Angle) และสะโพกทำให้เกิดการหมุนลำตัวที่มีพลังสูง ยังเกี่ยวกับการควบคุมความสูงของการโยนลูกตะกร้อ (projection height) ถ้าโยนลูกโด่งหรือสูงจะใช้เวลาในอากาศนาน ซึ่งการเสิร์ฟแบบหลังเท้ามีการประยุกต์ใช้ได้ดีกว่า ทำให้วิธีการเสิร์ฟใน 3 วิธี มีความแตกต่างกันในเรื่องของ ความเร็ว ความแรง เช่นเดียวกับชีวกลศาสตร์ด้านการเสิร์ฟตะกร้อคู่ นั้น ขึ้นอยู่กับการวางเท้าของผู้เสิร์ฟ ลักษณะการวางเท้าขนาดกบเส้นจะหันข้างให้ตาข่าย โดยการยกเท้าขึ้นตะแล้วให้โคนนิ้วเท้ากระทบกับลูก ตำแหน่งที่ลูกตกจะไปได้หลายทิศทาง ถ้านักกีฬาวางเท้าโดยปลายเท้าชี้ไปด้านบน และหันหลังให้ตาข่ายโดยการยกเท้าขึ้นตะ แล้วให้โคนนิ้วเท้ากระทบกับลูก พร้อมกับการเหวี่ยงเท้าบิดลำตัวและสะโพก ลูกจะตกไปในทิศทางเดียวคือมุมขวาของฝั่งตรงข้ามสนาม ไม่ว่าจะยืนเสิร์ฟจุดไหนก็ตาม (ชูชีพ คงมีชนย์, 2555) การเสิร์ฟข้างเท้าด้านในเป็นวิธีที่ง่ายกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเสิร์ฟด้วยหลังเท้า ซึ่งเป็นทักษะการเสิร์ฟที่นักกีฬาทุกคนมีความถนัดอยู่แล้ว เนื่องจากการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าจะทำให้ลูกเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว มีความรุนแรงลูกจะหมุนเข้าหาลำตัว เขา และขาของผู้เล่นฝ่ายรับ ซึ่งยากแก่การรับลูกเสิร์ฟ และยังส่งผลในการทำคะแนนได้ดีกว่า ถือเป็นทักษะการเสิร์ฟในขั้นสูง ที่ต้องใช้การปรับสมรรถภาพทางด้านเทคนิคการถ่ายโยงแรงแบบเป็นลูกโซ่หรือห่วงโซ่พลังงาน (Kinetic Chain or Linkage System) และมุมบิดลำตัว (X_Factor Angle) แล้วยังควบคุมความสูงของลูกตะกร้อ (Projection Height) ในขณะที่โยนเสิร์ฟ

เมื่อการเสิร์ฟมีความสำคัญในกีฬาเซปักตะกร้อ จึงทำให้นักกีฬาเซปักตะกร้อเกิดความวิตกกังวล และส่งผลให้มีความตั้งใจมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดความผิดพลาดในการเสิร์ฟได้ ดังนั้น การจัดการกับความตั้งใจ สมาธิ และความวิตกกังวลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะประยุกต์

ใช้ โดยการฝึกจินตภาพเพราะนักกีฬาที่ฝึกการจินตภาพ จนสามารถนำไปใช้อย่างได้ผลจะทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ไม่ประหม่า ตื่นเต้น ลดความวิตกกังวล ไม่เครียดมีการตัดสินใจ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเฉียบพลัน ในกรณีที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นฝ่ายรับ หรือเสียเปรียบก็จะกลับเข้ามาสู่เกมการแข่งขันได้อย่างรวดเร็ว จนกระทั่งควบคุมการเล่นได้ทั้งหมด (กมล ตันกิมหงษ์, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับ (สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2541) ได้อธิบายว่า การจินตภาพ (Imagery) โดยการฝึกจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถทางการกีฬาการผ่อนคลาย ทั้งนี้ ในช่วงเวลาที่ผ่านมาได้มีงานวิจัยจำนวนมาก ที่ศึกษาถึงการฝึกจินตภาพที่ส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาในด้านต่างๆ แต่เนื่องด้วยกีฬาตะกร้อคู่ เป็นกีฬาชนิดใหม่ที่ยังไม่เคยมีการศึกษาถึงการฝึกจิตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาตะกร้อคู่ที่มีระยะทางในการเสิร์ฟ ที่ยาวกว่าและตำแหน่งในการยืนเสิร์ฟ ตลอดจนการโยนลูกเพื่อการเสิร์ฟที่แตกต่างจากเดิม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ ทั้งนี้ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาตะกร้อคู่ในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฝึกจินตภาพของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อความ

แม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่

ความสำคัญของการวิจัย

สามารถสร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ในการพัฒนาทักษะการเสิร์ฟตะกร้อคู่ให้มีความแม่นยำ และให้มีประสิทธิภาพในการเสิร์ฟมากขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัด

นครสวรรค์ จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็น นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ที่มีรุ่นอายุ 14, 16 และ 18 ปี ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

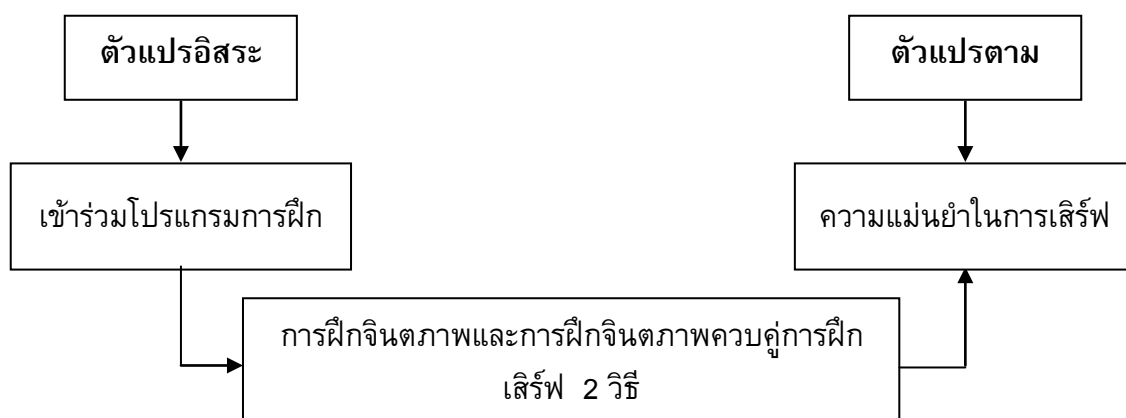
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1. เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก
 - 1.2. การฝึกจินตภาพและการฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกเสิร์ฟ 2 วิธี
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแม่นยำในการเสิร์ฟ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ หมายถึง โปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการนึกภาพในใจก่อนการเสิร์ฟตะกร้อไปตามจุดต่างๆที่ต้องการให้ลูกตกลงอย่างแม่นยำ
2. การเสิร์ฟตะกร้อคู่ หมายถึง การเสิร์ฟตามกติกาของตะกร้อคู่ โดย ผู้เสิร์ฟจะยืนอยู่ตรงจุดใดก็ได้บริเวณด้านหลังของเส้นหลังในแดนตนเองเพื่อทำหน้าที่เสิร์ฟโดยผู้เสิร์ฟจะต้องโยนลูกตะกร้อเพื่อการเสิร์ฟด้วยตัวเอง
3. ความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมทิศทางในการเสิร์ฟให้ข้ามตาข่าย ไปลงยังตำแหน่งที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ
4. นักกีฬาเซปักตะกร้อ หมายถึง นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์

กรอบแนวคิดของการศึกษา



สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจิตภาพ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีความสามารถในการฝึกจิตภาพดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึก
2. หลังการฝึกจิตภาพกลุ่มตัวอย่างมีความแม่นยำในการเสิร์ฟก่อนการฝึกจิตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. กีฬาตะกร้อประเภทคู่
 - 1.1. กติกา และวิธีการเล่นตะกร้อคู่
 - 1.2. การเสิร์ฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ
2. ปัจจัยทางชีวกลศาสตร์ที่ส่งผลต่อการเสิร์ฟตะกร้อ
3. การจินตภาพ
 - 3.1. ความหมายของจินตภาพ
 - 3.2. การจินตภาพภายในและภายนอก
 - 3.3. ประโยชน์ของจินตภาพ
 - 3.4. ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบความสำเร็จ
 - 3.5. ความสำคัญของจินตภาพกับการกีฬา
4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. กีฬาตะกร้อประเภทคู่

1.1. กติกา และวิธีการเล่นตะกร้อคู่

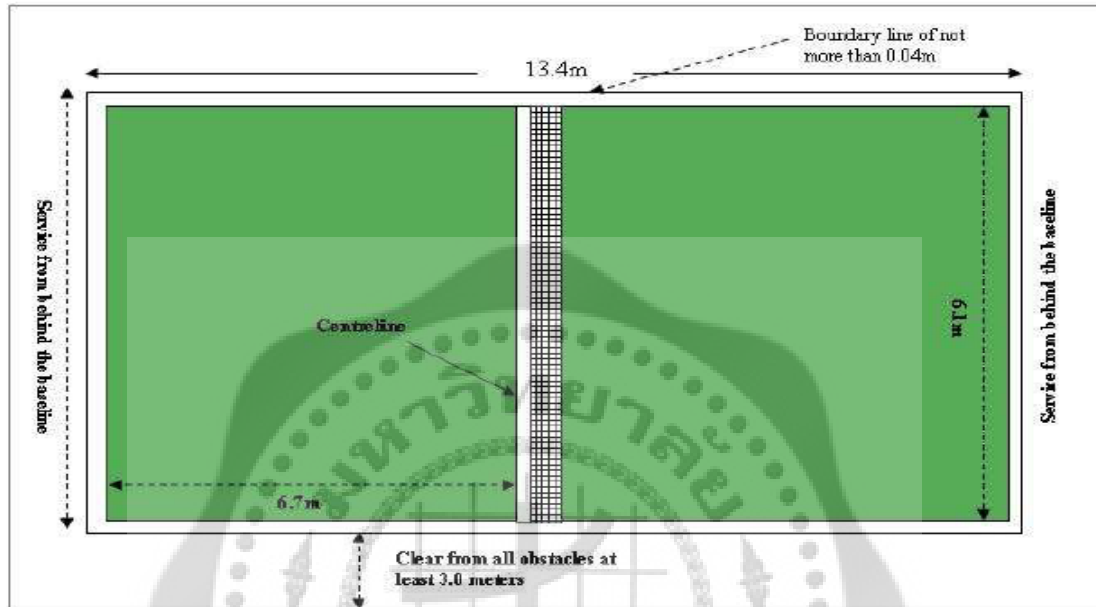
กีฬาเซปักตะกร้อ ประเภทคู่ เป็นกีฬาใหม่ที่มีกติกากการแข่งขันที่มีความแตกต่างจากกีฬาเซปักตะกร้อสหพันธ์เซปักตะกร้อนานาชาติ (International Sepaktakraw Federation) ได้กำหนดกติกากีฬาเซปักตะกร้อ ประเภทคู่ เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2554 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สนามแข่งขัน (The Court)

1. สนามเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดพื้นที่ 13.40 เมตร x 6.10 เมตรต้องไม่มีสิ่งกีดขวางใดๆเมื่อวัดความสูงจากพื้นสนามขึ้นไป 8 เมตร
2. ขนาดความกว้างของเส้นแสดงเขตสนามต้องไม่เกิน 4 เซนติเมตรให้ตีเส้นขอบนอกเข้ามาในเขตสนามและถือเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่สนามแข่งขัน

3. จากเส้นแสดงเขตสนามออกไปต้องมีพื้นที่ว่างอย่างน้อย 3 เมตรโดยรอบสนาม และต้องไม่มีสิ่งกีดขวางใดๆ

4. เส้นแบ่งกลางสนามมีความกว้าง 2 เซนติเมตร เพื่อแบ่งพื้นที่สนามเป็น 2 ด้าน คือด้านซ้ายและด้านขวาเท่าๆกัน



ภาพประกอบ 1 สนามแข่งขัน

ที่มา: สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2011). กติกากีฬาเซป

3. แถบข้างตาข่ายตรงปลายทั้งสองด้านของตาข่ายให้มีแถบขนาดความกว้าง 5 เซนติเมตร ติดตั้งตรงอยู่เหนือแนวเส้นข้าง และถือเป็นส่วนหนึ่งของตาข่าย

4. ตาข่ายให้มีแถบขนาดความกว้าง 5 เซนติเมตรทั้งด้านบน และด้านล่างโดยมีเชือกกรรมดาหรือไนลอนอย่างดี ร้อยผ่านแถบสามารถขึงตาข่ายให้ตึงเสมอระดับความสูงของเสาได้

5. ความสูงของตาข่ายวัดจากพื้นถึงขอบบนของตาข่ายกึ่งกลางสนามมีความสูง 1.52 เมตรสำหรับผู้ชายและ 1.42 เมตรสำหรับผู้หญิงในขณะที่บริเวณหัวเสามีความสูง 1.55 เมตรสำหรับผู้ชาย และ 1.45 เมตรสำหรับผู้หญิง

4. ลูกตะกร้อ (Takraw Ball)

1. ลูกตะกร้อแต่เดิมทำด้วยหวายมีลักษณะเป็นลูกทรงกลม ปัจจุบันทำด้วยใยสังเคราะห์ลักษณะเป็นชั้นเดียว

2. ลูกตะกร้อที่ไม่ได้เคลือบด้วยยางสังเคราะห์ต้องมีลักษณะดังนี้

2.1. มี 12 รู

2.2. มีจุดตัดไขว้ 20 จุด

2.3. มีขนาดของเส้นรอบวง 41-43 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย และ 42- 44 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง

2.4. มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 170-180 กรัม สำหรับผู้ชาย และ 150-160 กรัม สำหรับผู้หญิง

3. ลูกตะกร้ออาจมีสีเดียวหรือหลายสี หรือใช้สีสะท้อนแสงก็ได้แต่จะต้องไม่เป็นสีที่ทำให้ขีดความสามารถของผู้เล่นลดลง

4. ลูกตะกร้ออาจทำด้วยยางสังเคราะห์ หรือเคลือบด้วยวัสดุเหนียวที่มีความคงทนเพื่อให้มีความอ่อนนุ่มต่อการกระทบกับร่างกายของผู้เล่นลักษณะของวัสดุ และวิธีการผลิตลูกตะกร้อหรือการเคลือบลูกตะกร้อด้วยยางหรือวัสดุที่อ่อนนุ่มต้องได้รับการรับรองมาตรฐานจากสหพันธ์

(International Sepaktakraw Federation) ก่อนการใช้ในการแข่งขัน

5. รายการแข่งขันระดับโลก, นานาชาติและการแข่งขันระดับภูมิภาคที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์ (International Sepaktakraw Federation) รวมทั้งในการแข่งขันโอลิมปิกเกมส์, เวิลด์เกมส์, กีฬาเครือจักรภพ, เอเชียเกมส์และซีเกมส์ต้องใช้ลูกตะกร้อที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์

(International Sepaktakraw Federation)

5. ผู้เล่น (The Players)

1. การแข่งขันมี 2 ทีม ซึ่งรวมทั้งประเภทคู่และทีมชุดคู่ ผู้เล่นฝ่ายละ 2 คน

2. ผู้เล่นคนหนึ่ง ในสองคนจะเป็นผู้เสิร์ฟและอยู่นอกเส้นหลังของสนามเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้เสิร์ฟซึ่งจะเป็นทั้งผู้โยนลูกตะกร้อด้วยตนเองทั้งนี้จะยืนอยู่ ณ จุดใดก็ได้บริเวณนอกเส้นหลังของสนามและเรียกว่าเตกองหรือผู้เสิร์ฟ (Tekong or server)

3. ผู้เล่นอีกคนหนึ่งของฝ่ายเสิร์ฟที่ไม่ได้เป็นผู้เสิร์ฟซึ่งเรียกว่าผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟ (Alternate Tekong or Alternateserver) รวมทั้งผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องอยู่ในพื้นที่สนามของแต่ละฝ่าย

6. การแข่งขันประเภททีมชุดคู่

1. แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่นอย่างน้อย 6 คนและไม่เกิน 9 คน (3 ทีมผู้เล่นทีมละ 2 คนสำรอง 3 คน) ผู้เล่นแต่ละคนต้องลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันทุกครั้งแต่ละทีมจะมีผู้เล่นที่ลงทะเบียนเป็นผู้เล่นสำรองได้ไม่เกิน 3 คนและอนุญาตให้ผู้เล่นสำรองเปลี่ยนตัวลงแข่งขันได้ได้เพียงทีมใดทีมหนึ่งเท่านั้น

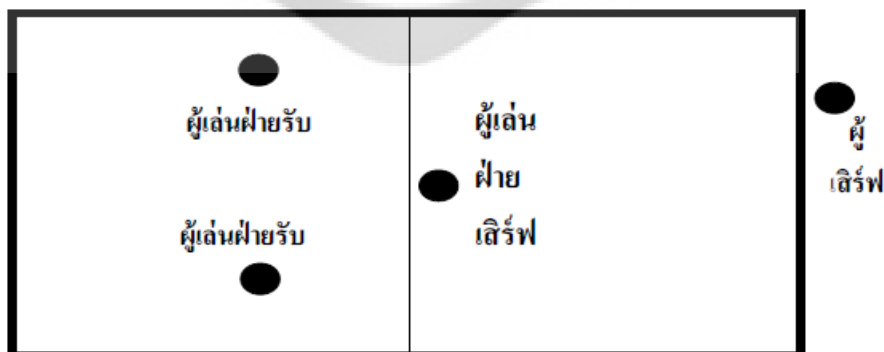
2. ก่อนการแข่งขันแต่ละทีมต้องมีผู้เล่นที่ขึ้นทะเบียนอย่างน้อย 6 คนพร้อมที่ลงแข่งขันในสนามแข่งขันทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า 6 คนจะไม่อนุญาตให้เข้าแข่งขันและถือว่าถูกปรับเป็นแพ้ในการแข่งขัน

7. การแข่งขันประเภทคู่

1. แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น 3 คน (1 ทีมมีผู้เล่น 2 คนสำรอง 1 คน) ผู้เล่นทุกคนต้องลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันทุกครั้ง

2. ก่อนการแข่งขันแต่ละทีมต้องมีผู้เล่นอย่างน้อย 2 คนพร้อมที่จะลงแข่งขันในสนามแข่งขัน

3. ในระหว่างการแข่งขันทีมใดมีผู้เล่นน้อยกว่า 2 คนในสนามแข่งขันจะไม่อนุญาตให้แข่งขันและจะถูกปรับเป็นแพ้ในการแข่งขัน



ภาพประกอบ 2 การแข่งขันประเภทคู่

ที่มา: สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2011). กติกากีฬาเซป

8. เครื่องแต่งกายของผู้เล่น (Player's Attire)

1. อุปกรณ์ที่ผู้เล่นใช้ต้องเหมาะสมกับการเล่นเซปักตะกร้อ อุปกรณ์ใดที่ออกแบบเพื่อเพิ่มหรือลดความเร็วของลูกตะกร้อ เพิ่มความสูงของผู้เล่นหรือการเคลื่อนไหวหรือให้เกิดความได้เปรียบใดๆ หรืออาจเป็นอันตรายต่อตัวผู้เล่นและคู่แข่งจะไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้
2. เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสับสน หรือเกิดการขัดแย้งโดยไม่จำเป็นทั้งสองทีม ทีมที่เข้าแข่งขันต้องใช้เสื้อสีต่างกัน
3. แต่ละทีมต้องมีชุดแข่งขันอย่างน้อย 2 ชุดเป็นสีอ่อนและสีเข้มหากทั้งสองทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันใช้เสื้อสีเดียวกัน ทีมเจ้าบ้านต้องเปลี่ยนสีเสื้อทีมในกรณีสนามกลางที่มีชื่อแรกในโปรแกรมแข่งขันต้องเปลี่ยนสีเสื้อทีม
4. เครื่องแต่งกายของผู้เล่นประกอบด้วยเสื้อยืดคอปก หรือคอกลมแขนสั้นกางเกงขาสั้นถุงเท้า และรองเท้าพื้นยางไม่มีส้น ส่วนต่างๆ ของเครื่องแต่งกายของผู้เล่นถือเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย และชายเสื้อต้องอยู่ในกางเกงตลอดเวลา ในกรณีที่อากาศหนาวอนุญาตให้ผู้เล่นสวมชุดวอร์มทำการแข่งขัน
5. เสื้อของผู้เล่นทุกคนจะต้องติดหมายเลขทั้งด้านหน้าและด้านหลัง และผู้เล่นแต่ละคนต้องใช้หมายเลขประจำนั้นตลอดการแข่งขัน ให้แต่ละทีมใช้หมายเลข 1-36 เท่านั้นสำหรับขนาดของหมายเลขด้านหลังสูงไม่น้อยกว่า 19 ซม. และด้านหน้าสูงไม่น้อยกว่า 10 ซม. (ตรงกลางหน้าอก) เสื้อทีมต้องมีชื่อของผู้เล่นอยู่เหนือหมายเลขด้านหลังเสื้อ และมีขนาดใหญ่ที่สามารถมองเห็นได้จากทางโทรทัศน์ ห้ามไม่ให้มีตราสัญลักษณ์อื่นๆ ที่ไม่ใช่สัญลักษณ์ของผู้ผลิตเสื้อปรากฏอยู่บนเสื้อของผู้เล่นโดยเด็ดขาด ยกเว้นเสื้อทีมอาจมีสัญลักษณ์ของผู้สนับสนุน ทั้งด้านหน้าของเสื้อทีมโดยให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการแข่งขัน
6. หัวหน้าทีมต้องสวมปลอกแขนที่ด้านซ้ายของแขนเสื้อ และให้สีต่างจากสีเสื้อของผู้เล่น
7. เครื่องแต่งกายอื่นใดที่ไม่ได้ระบุไว้ในกติกา นี้ ต้องได้รับการรับรองจากกรรมการเทคนิคของสหพันธ์ (International Sepaktakraw Federation) ก่อน

9. การเปลี่ยนตัวผู้เล่น (Substitution)

1. แต่ละทีมในประเภทคู่จะมีผู้เล่นสำรอง 1 คนหรือไม่มีก็ได้ และสามารถทำการเปลี่ยนตัวได้ไม่เกิน 2 ครั้งในแต่ละเซต
- การเปลี่ยนตัวทุกครั้งให้อยู่ในอำนาจหน้าที่ของกรรมการประจำสนาม (Court Referee) และให้กระทำที่ด้านข้างของสนามโดยให้อยู่ในสายตาของผู้ตัดสิน (Match Referee)

การเปลี่ยนตัวสามารถกระทำได้ในระหว่างการแข่งขัน เมื่อลูกเตะก้านักไม่ได้อยู่ในการเล่นหรือในทันทีที่เริ่มการแข่งขันในแต่ละเซต

ก่อนการแข่งขันในเซตใหม่ทีมีได้มีการเปลี่ยนตัวในการพักระหว่างเซต ให้ถือเป็น การเปลี่ยนตัวในเซตใหม่

2. ถ้ามีผู้เล่นเกิดการบาดเจ็บและไม่สามารถทำการแข่งขันต่อไปได้ อนุญาตให้ทีมนั้นทำการเปลี่ยนตัวผู้เล่น ถ้ายังไม่ได้ใช้สิทธิในการเปลี่ยนตัวแต่ถ้ามีการเปลี่ยนตัวครบ 2 ครั้งในเซตนั้นแล้วการแข่งขันจะยุติลงและทีมนั้นจะถูกปรับให้เป็นแพ้ในการแข่งขัน

3. ถ้าผู้เล่นได้รับบาดเจ็บจะถูกลงโทษให้ออกจากการแข่งขัน อนุญาตให้ทีมนั้นทำการเปลี่ยนตัวผู้เล่นถ้ายังไม่ได้ใช้สิทธิในการเปลี่ยนตัว แต่ถ้ามีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นครบ 2 ครั้งในเซตนั้นแล้วการแข่งขันจะยุติลงและทีมนั้นจะถูกปรับให้เป็นแพ้ในการแข่งขัน

4. ทีมีใดที่มีผู้เล่นน้อยกว่า 2 คนการแข่งขันจะยุติลงและทีมนั้นจะถูกปรับให้เป็นแพ้ในการแข่งขัน

10. การเสี่ยงและการอบอุ่นร่างกาย (The Coin Toss and Warm Up)

1. ก่อนเริ่มการแข่งขันกรรมการประจำสนาม (Court Referee) จะทำการเสี่ยงโดยใช้เหรียญ หรือวัตถุกลมแบนต่อหน้าหัวหน้าทีม ฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงจะได้สิทธิเลือก “แดน” หรือเลือก “เสิร์ฟ” ผู้แพ้การเสี่ยงต้องเลือกสิทธิที่เหลือและทั้งสองทีมต้องปฏิบัติตามคำสั่งของกรรมการประจำสนาม (Court Referee)

2. ทีมที่ชนะการเสี่ยงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเป็นเวลา 2 นาทีในสนามด้วยลูกเตะก้านักที่ใช้ในการแข่งขันและตามด้วยทีมแพ้การเสี่ยงโดยอนุญาตให้มีบุคคลในสนาม 3 คนเท่านั้น

11. ตำแหน่งผู้เล่นในระหว่างการส่งลูก (Position of Players During Service)

1. เมื่อเริ่มการเล่นผู้เล่นทั้ง 2 ทีมต้องอยู่ในแดนของตนเองในลักษณะเตรียมพร้อม
2. ผู้เสิร์ฟจะยืนอยู่ตรงจุดใดก็ได้บริเวณด้านหลังของเส้นหลังในแดนตนเอง เพื่อทำหน้าที่เสิร์ฟ, โดยผู้เสิร์ฟจะต้องโยนลูกเตะก้านักเพื่อการเสิร์ฟด้วยตัวเอง

3. ผู้เล่นที่ไม่ได้ทำหน้าที่เสิร์ฟของฝ่ายที่ส่งลูกจะยืนอยู่ ณ ที่ใดก็ได้ภายในเขตแดนของตน แต่จะต้องอยู่ตรงจุดนั้นในระหว่างการส่งลูกเตะก้านัก เพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามถูกบังหรือถูกกั้นไม่ให้มองเห็นลูกเสิร์ฟอย่างชัดเจน ห้ามไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟยกแขนขึ้นเหนือไหล่หรือจ้องเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อรบกวนฝ่ายรับจนกว่าการเสิร์ฟจะแล้วเสร็จ

4. ผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามหรือทีมรับจะยืนอยู่ที่ใดก็ได้ภายในเขตแดนของตน

12. การเริ่มเล่นและการส่งลูก (The Start of Play and Service)

1. การแข่งขันจะถูกดำเนินการโดยผู้ตัดสิน (Match Referee) หนึ่งคนโดยอยู่ในตำแหน่งด้านหนึ่งของปลายตาข่ายผู้ช่วยผู้ตัดสิน (Assistant match Referee) หนึ่งคนอยู่ตรงกันข้ามกับผู้ตัดสินกรรมการประจำสนาม (Court Referee) หนึ่งคนอยู่ด้านหลังผู้ตัดสินผู้กำกับเส้น (Linesman) สองคน

2. โดยคนหนึ่งอยู่ทางเส้นข้างด้านขวามือของผู้ตัดสิน และอีกคนหนึ่งอยู่ทางเส้นข้างด้านขวามือของผู้ช่วยผู้ตัดสิน

3. ผู้ตัดสินจะได้รับความช่วยเหลือจากกรรมการผู้ชี้ขาด (Official Referee) ที่อยู่นอกสนาม

4. ทีมที่ได้เสิร์ฟก่อนจะเสิร์ฟติดต่อกัน 3 ครั้งในขณะที่ อีกทีมหนึ่งก็จะได้สิทธิการเสิร์ฟในลักษณะเดียวกันหลังจากนั้นให้สลับกันเสิร์ฟ ทุกๆ 3 คะแนนไม่ว่าด้านใดจะได้หรือเสียคะแนน

5. การดีวส์เมื่อทั้งสองทีมทำคะแนนได้เท่ากันที่ 14 - 14 การเสิร์ฟจะสลับกันทุกคะแนนทีมที่เป็นฝ่ายรับ จากการเริ่มเล่นในเซตใดก็ตามจะเป็นฝ่ายเสิร์ฟก่อนในเซตต่อไป

13. ผู้เล่นต้องเปลี่ยนแดนก่อนเริ่มการแข่งขันในแต่ละเซต

1. ผู้เสิร์ฟต้องโยนลูกตะกร้อในทันทีที่ผู้ตัดสินขานคะแนนแล้ว หากผู้เสิร์ฟซึ่งเป็นคนโยนลูกตะกร้อด้วยตนเองนั้นโยนลูกตะกร้อก่อนผู้ตัดสินขานคะแนนผู้ตัดสินจะต้องตักเตือน และให้โยนใหม่หากกระทำซ้ำดังกล่าวอีกจะถูกตัดสินเป็นเสีย (Fault)

2. ระหว่างการเสิร์ฟทันทีที่ผู้เสิร์ฟเตะลูกตะกร้อแล้ว จะอนุญาตให้ผู้เล่นทุกคนเคลื่อนที่ในแดนของตน

3. การเสิร์ฟที่ถูกต้องคือ ลูกตะกร้อจะต้องข้ามตาข่ายไม่ว่าลูกตะกร้อนั้นจะสัมผัสตาข่ายหรือไม่ก็ตาม และตกลงในแดนหรือขอบเขตสนามของฝ่ายตรงข้าม

4. ผู้เล่นของฝ่ายเสิร์ฟจะหมุนเวียนสลับกันเสิร์ฟลูกทุกครั้งในแต่ละคะแนนจนกว่าฝ่ายตรงข้ามจะกลับมาเป็นฝ่ายได้คะแนน

5. ในระบบการแข่งขันแบบแพ้คัดออกไม่จำเป็นต้องแข่งขันในทีมที่ 3 เมื่อมีผลการแข่งขันแพ้ – ชนะเกิดขึ้นแล้ว

6. ในระบบการแข่งขันแบบพบกันหมดถือเป็นข้อบังคับสำหรับทุกทีมต้องแข่งขันครบทั้ง 3 ทีม

14. การผิดกติกา (Fault)

1. ผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟระหว่างการเสิร์ฟลูก

1. ภายหลังจากที่ผู้ตัดสินขานคะแนนแล้ว ผู้เล่นที่ทำหน้าที่ในการเสิร์ฟกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดกับลูกตะกร้อ เช่นโยนลูกเล่นเคาะลูกเล่นโยนลูกให้ผู้เล่นหน้าอีกคนเป็นต้น

2. ผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟที่ไม่ได้ทำหน้าที่ในการเสิร์ฟเคลื่อนที่ในขณะที่ส่งลูก
3. ผู้เสิร์ฟลูกกระโดดขึ้นจากพื้นหรือก้าวข้ามเส้นแดนหลังหรือเหยียบเส้นหลังรวมถึงส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้เล่นสัมผัสเส้นหลังในระหว่างการเสิร์ฟหรือเสิร์ฟนอกแนวเส้นข้าง
4. ผู้เสิร์ฟไม่ได้เตะลูกตะกร้อที่โยนเพื่อการเสิร์ฟ
5. ลูกตะกร้อสัมผัสผู้เล่นฝ่ายเดียวกันก่อนข้ามตาข่าย
6. ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายแต่ตกลงนอกเขตสนาม
7. ลูกตะกร้อไม่ข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม
8. ผู้เล่นใช้มือข้างหนึ่งข้างใดหรือทั้งสองข้างหรือส่วนอื่นของแขน เพื่อช่วยในการเตะลูกแม่มือหรือแขนไม่ได้สัมผัสลูกตะกร้อ โดยตรงแต่สัมผัสสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขณะที่กระทำการดังกล่าว

9. ผู้ส่งลูกโยนลูกตะกร้อก่อนที่ผู้ตัดสินขานคะแนนเป็นครั้งที่สองหรือครั้งที่ต่อไปในการแข่งขัน

2. ฝ่ายส่งลูกและรับลูกในระหว่างการเสิร์ฟ
 1. กระทำการในลักษณะทำให้เสียสมาธิส่งเสียงรบกวนไปยังฝ่ายตรงข้าม
3. สำหรับผู้เล่นทั้งสองฝ่ายระหว่างการแข่งขัน
 1. ผู้เล่นสัมผัสลูกตะกร้อในแดนฝ่ายตรงข้าม
 2. ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้เล่นล้ำไปในแดนฝ่ายตรงข้ามไม่ว่าจะเป็นด้านบนหรือด้านล่างของตาข่ายยกเว้นระหว่างการเล่นลูกต่อเนื่อง (Follow Through)
 3. เล่นลูกเกิน 3 ครั้งติดต่อกัน
 4. ลูกตะกร้อสัมผัสแขน
 5. หยุดลูกหรือยึดลูกตะกร้อไว้ได้แขนหรือระหว่างขาหรือร่างกาย
 6. ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายหรือเครื่องแต่งกายของผู้เล่นเช่นรองเท้า , เสื้อ , ผ้าพันศีรษะสัมผัสตาข่ายหรือเสาตาข่ายหรือเก้าอี้ผู้ตัดสินหรือตกลงในแดนฝ่ายตรงข้าม
 7. ลูกตะกร้อถูกเพดาน หลังคามันหรือวัตถุสิ่งกีดขวางอื่นใด
 8. ผู้เล่นใช้อุปกรณ์หรือสิ่งกีดขวางภายนอกอื่นใดเพื่อช่วยในการเตะ

15. การนับคะแนน (Scoring System)

1. ผู้เล่นฝ่ายเสิร์ฟหรือฝ่ายรับทำผิดพลาด (Fault) ฝ่ายตรงข้ามจะได้คะแนนเมื่อผู้เล่นคนหนึ่งเสิร์ฟไปแล้วการเสิร์ฟต้องเปลี่ยนให้ผู้เล่นอีกคนหนึ่งเป็นผู้เสิร์ฟ

2. การชนะในแต่ละเซตผู้ชนะต้องทำคะแนนได้ 15 คะแนนและมีคะแนนนำอย่างน้อย 2 คะแนนในกรณีแต่ละทีมมีคะแนนเท่ากัน 14 – 14 ผู้ชนะต้องมีคะแนนนำที่ต่างกัน 2 คะแนน และคะแนนสูงสุดไม่เกิน 17 คะแนน

3. เมื่อคะแนนเท่ากัน 14 – 14 ผู้ตัดสินต้องขานว่า “ดีวิส์คู่ไม่เกิน 17 คะแนน” (Setting Up To 17 Points)

4. ในประเภทคู่การแข่งขันต้องชนะกัน 3 ใน 5 เซตมีการพักระหว่างเซต 2 นาที และเรียกแต่ละเซตว่า เซตที่หนึ่ง เซตที่สอง เซตที่สาม เซตที่สี่และเซตที่ห้า

5. ในประเภททีมชุดคู่การแข่งขันต้องชนะกัน 2 ใน 3 เซตมีการพักระหว่างเซต 2 นาที และเรียกแต่ละเซตว่า เซตที่หนึ่ง เซตที่สอง และเซตที่สาม

6. ก่อนเริ่มการแข่งขันในเซตที่ 5 ในประเภทคู่ และเซตที่ 3 ในประเภททีมชุดคู่ให้ผู้ตัดสินทำการเสี่ยงโดยใช้เหรียญ หรือวัตถุกลมแบนฝ่ายที่ชนะการเสี่ยงจะเป็นฝ่ายเริ่มเสิร์ฟก่อน เมื่อทีมใดทีมหนึ่งทำคะแนนได้ถึง 8 คะแนนจะต้องทำการเปลี่ยนแดน

16. การขอเวลานอก (Time – Out)

1. แต่ละทีมสามารถขอเวลานอกได้ 1 ครั้งๆ ละ 1 นาทีต่อเซต
2. การขอเวลานอกให้ขอโดยผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน เมื่อลูกตะกร้อไม่ได้อยู่ในการเล่นระหว่างการพักเวลานอกประเภทคู่ จะอนุญาตให้มีผู้เล่นและเจ้าหน้าที่อยู่นอกสนามบริเวณเส้นหลังจำนวน 4 คน

3. บุคคลทั้ง 4 คนประกอบด้วยผู้เล่น 2 คนและบุคคลที่แต่งกายต่างจากนักกีฬา อีก 2 คน

17. การหยุดการแข่งขันชั่วคราว (Temporary Suspension of Play)

1. ผู้ตัดสินสามารถหยุดการแข่งขันชั่วคราว เมื่อผู้เล่นบาดเจ็บและต้องการการปฐมพยาบาลโดยให้เวลาไม่เกิน 5 นาทีสำหรับแต่ละทีม

2. นักกีฬาที่บาดเจ็บจะได้รับการพักไม่เกิน 5 นาทีหลังจาก 5 นาทีแล้ว นักกีฬาไม่สามารถทำการแข่งขันต่อไปได้ ต้องมีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นแต่ถ้าทีมที่นักกีฬาบาดเจ็บได้มีการเปลี่ยนตัวผู้เล่นไปแล้วตามกติกาข้อ 7.2 การแข่งขันจะประกาศให้ทีมตรงข้ามเป็นฝ่ายชนะในการแข่งขันครั้งนั้น

3. ในกรณีที่มีการขัดขวางรบกวนการแข่งขันหรือสาเหตุอื่นใดกรรมการผู้ชี้ขาดเท่านั้นที่จะเป็นผู้พิจารณาหยุดการแข่งขันโดยหารือกับคณะกรรมการจัดการแข่งขัน

4. ในการหยุดการแข่งขันชั่วคราวไม่อนุญาตให้ผู้เล่นทุกคนออกจากสนามและไม่อนุญาตให้ดื่มน้ำหรือได้รับความช่วยเหลือใดๆ

1.2. การเสิร์ฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

การเสิร์ฟเป็นการเริ่มเล่นเกมกีฬาเซปักตะกร้อ โดยปกติในกีฬาเซปักตะกร้อผู้เล่นตำแหน่งหลัง (Back Player) จะเป็นผู้ทำหน้าที่หลักในการเสิร์ฟ และผู้เล่นทุกคนในทีมสามารถเปลี่ยนมาเป็นผู้เล่นตำแหน่งหลัง เพื่อทำหน้าที่ในการเสิร์ฟได้เช่นกัน การเสิร์ฟจะมีประสิทธิภาพได้ขึ้นอยู่กับ การโยนลูกตะกร้อของผู้เล่น ที่ทำหน้าที่ในการโยนลูกตะกร้อ คือผู้เล่นตำแหน่งหน้าขวา (Right Player) หรือ ผู้เล่นตำแหน่งซ้าย (Left Player) เป็นสำคัญ การเสิร์ฟจึงเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะคะแนนหรือที่เรียกกันว่า แต้มได้มาจากการเสิร์ฟเป็นส่วนใหญ่ สุพจน์ ปราณี (2539 : 2) ได้กล่าวกันว่า การเสิร์ฟ คือ การส่งกำหนดไว้ของคู่แข่งเป็นขั้นตอนต่อเนื่อง จากการโยน สถาพร เกษแก้ว (2543 : 109) ได้กล่าวว่า การเสิร์ฟ หมายถึง การเริ่มเล่นตะกร้อ โดยผู้เล่นที่ยืนอยู่ในเขตที่กำหนดให้ตามกติกาตำแหน่งหน้าขวาหรือหน้าซ้าย เป็นการโยนลูกตะกร้อให้ผู้เล่นตำแหน่งหลัง ผู้เล่นตำแหน่งหลังใช้เท้าเตะตะกร้อข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม โดยมีเท้าข้างหนึ่งอยู่ในวงกลมที่กำหนดให้ ซึ่งจากรายละเอียดข้างต้นจะแตกต่างจากกีฬาตะกร้อคู่โดยในการเสิร์ฟของกีฬาตะกร้อคู่ ผู้ทำหน้าที่เสิร์ฟจะยืนอยู่ตรงจุดใดก็ได้บริเวณด้านหลังของเส้นหลังในแดนตนเอง เพื่อทำหน้าที่เสิร์ฟ ทั้งนี้ผู้เสิร์ฟจะต้องโยนลูกตะกร้อเพื่อการเสิร์ฟด้วยตัวเอง

จากรายละเอียดข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การเสิร์ฟของกีฬาเซปักตะกร้อคู่ หมายถึง การเตะลูกตะกร้อด้วยเท้าในลักษณะใดก็ได้ของผู้เล่นตำแหน่งเสิร์ฟ ผู้ทำหน้าที่เสิร์ฟจะยืนอยู่ตรงจุดใดก็ได้บริเวณด้านหลังของเส้นหลังในแดนตนเองเพื่อทำหน้าที่เสิร์ฟ และผู้เสิร์ฟจะต้องโยนลูกตะกร้อเพื่อการเสิร์ฟด้วยตัวเอง ให้ลูกตะกร้อข้ามตาข่ายไปลงในแดนตรงข้าม นอกจากนี้หลักในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ผู้เสิร์ฟควรยืนด้วยเท้าข้างที่ไม่ใช่เตะหันไหล่ข้างที่ไม่ถนัดเข้าหาตาข่าย เท้าที่จะใช้เตะสัมผัสพื้นด้วยปลายเท้า พร้อมทั้งจะดีดขึ้นจากพื้นมือ และแขนข้างที่ไม่ถนัดกางออกเพื่อช่วยในการทรงตัว และเมื่อลูกมาถึงเป้าหมายที่ต้องการ ให้ยกเท้าข้างที่ใช้เตะขึ้นสูง (สูงสุดหรือสูงตามความถนัดของผู้เสิร์ฟเอง) แล้วลากเท้าเข้าปะทะลูกด้วยข้างเท้าด้านในลักษณะดันข้อเท้าเข้าหาตาข่าย

1. หลักการเสิร์ฟที่ดี

จุดมุ่งหมายของการเสิร์ฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ที่สำคัญที่สุด ต้องการได้คะแนนหรือแต้ม เพื่อชัยชนะในการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อในปัจจุบัน การแพ้ หรือชนะของทีมส่วนใหญ่มาจากเสิร์ฟ รังสฤษฏี บุญชะลอ (2540 : 103-104) ได้กล่าวถึงหลักการเสิร์ฟไว้ ดังต่อไปนี้

1. เสิร์ฟลูกเฉียดตาข่ายเร็วและแรง
2. เสิร์ฟลูกสั้นหน้าตาข่ายสลับกับลูกยาว
3. เสิร์ฟไปยังมุมซ้าย มุมขวาของแดนหน้า

4. เสรีฟไปยังจุดอ่อนของผู้แข่งขัน เช่น คนที่รับลูกไม่เก่ง หรือเสรีฟไปทางซ้ายของคู่แข่ง ถ้าเขาถนัดทางขวา หรือในทางกลับกัน คือเสรีฟไปยังเท้าขวา ถ้าเขาถนัดเท้าซ้าย

5. เลือกลูกเสรีฟไปยังที่ว่างระหว่างผู้เล่น

6. ผู้เสรีฟควรใช้ส่วนหน้าของเท้าเช่น ข้างเท้าด้านในเสรีฟลูก เพื่อให้เกิด

ความมั่นใจ

7. ควรเสรีฟแล้วให้ลูกหมุน เพื่อฝ่ายตรงข้ามจะตั้งลูกลำบากยิ่งขึ้น

ศุภกิจ จันทรตรี (ม.ป.ป. : 6-7) ได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ถึงหลักการของการเสรีฟที่ดี ดังนี้

1. เสรีฟลูกให้ข้ามตาข่ายไปลงยังฝ่ายตรงข้าม

2. เสรีฟลูกไปยังที่ว่างของฝ่ายตรงข้าม

3. เสรีฟลูกเฉียดตาข่าย รุนแรงและรวดเร็ว

4. เสรีฟลูกหลากหลายวิธี เช่น ลั่น ยาว รุนแรง เบา

5. เสรีฟลูกลงเท้าที่ไม่ถนัดของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

6. เสรีฟลูกลงจุดเกรงใจ (ช่องระหว่างผู้เล่นตำแหน่งหลัง กับผู้เล่นตำแหน่งหน้าขวา หรือผู้เล่นตำแหน่งหลังกับผู้เล่นตำแหน่งหน้าซ้าย) ของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

7. เสรีฟลูกไปยังผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่เห็นว่าทักษะไม่ดี

8. เสรีฟลูกไปยังผู้เล่นตำแหน่งหน้าที่มีหน้าที่ทำหลัก

9. เสรีฟลูกหลายๆ ลักษณะ เช่น หลังเท้า ข้างเท้าด้านใน ฝ่าเท้า

2. วิธีการเสรีฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ

การเสรีฟในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ มีวิธีการเสรีฟอยู่หลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้เสรีฟว่าจะถนัดเสรีฟวิธีใด บางคนชอบเสรีฟด้วยหลังเท้า บางคนชอบเสรีฟด้วยข้างเท้าด้านใน บางคนชอบเสรีฟด้วยฝ่าเท้า หรือบางคนเสรีฟได้หลายวิธี วิธีการเสรีฟที่นิยมใช้กันมากที่สุดมีอยู่ 3 วิธีคือ

1. การเสรีฟด้วยข้างเท้าด้านใน

2. การเสรีฟด้วยหลังเท้า

3. การเสรีฟด้วยฝ่าเท้า

2.1. การเสรีฟด้วยข้างเท้าด้านใน การเสรีฟด้วยข้างเท้าด้านใน ผู้เสรีฟจะใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณแองเท้าสัมผัสกับลูกตะกร้อ ให้ลูกตะกร้อข้างไปลงยังฝ่ายตรงข้ามตามจุดหมายที่ต้องการ การเสรีฟวิธีนี้เป็นที่นิยมเล่นกันทั่วไป

2.2. การเสิร์ฟด้วยหลังเท้า การเสิร์ฟด้วยหลังเท้า ผู้เสิร์ฟจะใช้หลังเท้าบริเวณระหว่างข้อต่อของนิ้วเท้ากับหลังเท้าสัมผัสกับลูกตะกร้อ ให้ลูกตะกร้อข้ามไปยังฝ่ายตรงข้ามตามจุดหมายที่ต้องการ ปัจจุบันการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าเป็นที่นิยมเล่นกันมากที่สุด ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าช่วยให้ลูกตะกร้อเคลื่อนที่ไปได้อย่างรวดเร็ว มีความรุนแรง ลูกตะกร้อจะหมุนเข้าหาลำตัว เข่าและขาของผู้เล่น ซึ่งยากแก่การรับลูกเสิร์ฟ ทำให้โอกาสได้คะแนนหรือแต้มมีสูง ผู้นำการเสิร์ฟด้วยหลังเท้า มาใช้ในการเล่นและแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ พันจ่าอากาศเอกกิตติภูมิ นามสุข อดีตนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยและอดีตนักกีฬาเซปักตะกร้อ สังกัดสโมสรทหารอากาศ ที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันเซปักตะกร้อกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ณ จังหวัดเชียงใหม่ และการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อในกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ณ กรุงเทพมหานคร สามารถเอาชนะทีมมาเลเซียคู่ปรับตลอดกาลได้สำเร็จและผู้ที่ใช้หลังเท้าได้ดีที่สุดในปัจจุบัน คือ ร.ต.ท.สืบศักดิ์ ผันสืบ นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย

2.3. การเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้า การเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้า ผู้เสิร์ฟใช้ฝ่าเท้าบริเวณใต้ข้อต่อของนิ้วเท้าลงมาเล็กน้อย (ไม่ใช่สันเท้า) สัมผัสกับลูกตะกร้อ ให้ลูกตะกร้อข้ามไปยังฝ่ายตรงข้ามจุดหมายที่ต้องการการเสิร์ฟวิธีนี้ไม่ค่อยนิยมเล่นกัน เพราะผู้เสิร์ฟใช้แรงสปริงหรือแรงดีดของข้อเท้า ซึ่งแตกต่างจากการเสิร์ฟด้วยหลังเท้าหรือข้างเท้าด้านในแต่การเสิร์ฟวิธีนี้ช่วยให้ลูกตะกร้อสามารถเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว มีความรุนแรง ลูกหมุน แม่นยำ สามารถบังคับทิศทาง และแก้ไขการเสิร์ฟได้ง่ายในอดีตผู้ที่เสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าได้ดีและมีประสิทธิภาพ คือ นายวิรัช ณ หนองคาย อดีตนักกีฬาเซปักตะกร้อ ทีมชาติไทยหลายสมัย

3. ประเภทของการเสิร์ฟ

เมื่อผู้เล่นตำแหน่งหลังเลือกวิธีการเสิร์ฟที่ตนเองถนัดแล้ว ต้องฝึกหัดการเสิร์ฟให้ได้หลายลักษณะ เพื่อไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเดาหรือคาดคะเนการเสิร์ฟได้ สุพจน์ ปราณี่ (2539 : 12) ได้แบ่งลักษณะของการเสิร์ฟไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. การเสิร์ฟประเภทรุนแรง ผู้เสิร์ฟสามารถเสิร์ฟลูกตรงจุดใดของสนามก็ได้เนื่องจากการเสิร์ฟประเภทรุนแรง เป็นการเสิร์ฟที่ผู้เสิร์ฟคาดหวังว่า ผู้รับจะไม่สามารถรับได้หรือถ้ารับได้ก็ จะทำให้การโต้ตอบกลับไม่ดี เพราะฉะนั้นผู้เสิร์ฟจึงไม่จำเป็นต้องคิดมาก ในการเลือกกำหนดจุดลงของลูกเสิร์ฟ เพียงแต่เมื่อตัดสินใจเลือกเสิร์ฟแล้วต้องมีความมั่นใจ มีสมาธิและตัดสินใจเสิร์ฟอย่างเต็มที่ หากเสิร์ฟเสียบ่อยๆ ติดต่อกันหลายๆ ครั้ง ผู้เสิร์ฟควรตัดสินใจเปลี่ยนกาเสิร์ฟ เป็นการเสิร์ฟประเภทอื่น

ข้อแนะนำการเสิร์ฟประเภทรุนแรงเพิ่มเติมดังนี้ คือการเสิร์ฟทุกครั้งจะต้องกำหนดเป้าหมายโดยเฉพาะเสิร์ฟลงพื้นที่ที่ว่าง หรือผู้เล่นที่มีทักษะไม่ดี หรือผู้เล่นตำแหน่งหน้าที่มีหน้าที่ใน

การรุกหรือทำหลัก เมื่อตัดสินใจจะเสิร์ฟรุนแรง จะต้องดูการโยนลูกตะกร้อของผู้โยนก่อนว่าโยนลูกตะกร้อได้ระยะ ทิศทาง ระดับความสูง และจังหวะหรือไม่ ถ้าโยนลูกตะกร้อไม่ได้จะต้องเปลี่ยนลักษณะการเสิร์ฟทันที

2. การเสิร์ฟประเภทเปลี่ยนทิศทาง เป็นการเสิร์ฟเพื่อเช็คหรือตรวจสอบจุดบกพร่อง หรือจุดอ่อนของคู่แข่งชั้น ดังนี้

2.1. เพื่อตรวจสอบว่าผู้เล่นตำแหน่งใด มีจุดบกพร่องในการรับลูกเสิร์ฟ เช่น รับลูกเสิร์ฟระดับสูง กลาง ต่ำไม่ดี

2.2. เพื่อตรวจสอบการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามช่องต่างๆ

2.3. เพื่อตรวจสอบความถนัดของเท้า เช่น ถนัดเท้าขวา แต่ไม่ถนัดเท้าซ้าย ถนัดเท้าซ้ายแต่ไม่ถนัดเท้าขวา

3. การเสิร์ฟประเภทเปลี่ยนทิศทาง นอกจากจะเป็นการตรวจสอบดังกล่าวแล้วยังสามารถทำคะแนนได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อตรวจสอบพบแล้วก็สามารถจู่โจมได้ทันที หากคู่แข่งชั้นสามารถแก้ไขปัญหาได้ ก็จะเสิร์ฟเปลี่ยนทิศทางไปตามจุดต่างๆ ได้ตลอดเวลา การเสิร์ฟ

ข้อเสนอแนะการเสิร์ฟประเภทเปลี่ยนทิศทางเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควรใช้เมื่อเริ่มเล่นเกมแรกๆ และเมื่อเห็นว่าการเสิร์ฟอื่นไม่ได้ผล
2. ควรใช้ความรุนแรงของการเสิร์ฟประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์
3. ควรเสิร์ฟเน้นไปที่ช่อง ระหว่างผู้เล่นตำแหน่งหลังกับผู้เล่นตำแหน่งหน้า หรือช่องระหว่างผู้เล่นตำแหน่งหน้ากับเส้นข้างสนาม

4. ไม่ควรเสิร์ฟประเภทนี้หลายๆครั้งติดต่อกัน เพราะจะทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเปิดลูกเสิร์ฟได้ง่าย เล่นลูกต่อไปได้ดี และมั่นใจในการเล่นมากขึ้น

4. การเสิร์ฟประเภทลูกสั้น (ลูกหยอด) ในเกมการเล่นหรือการแข่งขัน การเสิร์ฟประเภทลูกสั้นเป็นลูกเสิร์ฟประเภทหนึ่ง ที่ทำให้ฝ่ายรับเกิดความสับสนในตำแหน่งยืนรับลูกเสิร์ฟ และทำให้สภาพการเล่นของทีมเกิดความปั่นป่วนการเสิร์ฟประเภทนี้ ให้คำนึงถึงหลักต่อไปนี้

ควรใช้ลูกเสิร์ฟสั้นภายหลังที่ได้ใช้เสิร์ฟประเภทรุนแรงได้ผลแล้ว 1-2 ครั้ง จะทำให้ฝ่ายรับขยับถอยหลังหรือเปลี่ยนจุดยืนใหม่ (ให้ผู้เสิร์ฟคอยสังเกต) จะทำให้เกิดช่องว่างข้างหน้าตำแหน่งนั้นๆ จึงใช้ลูกเสิร์ฟสั้นลงตามจุดที่ว่าง ให้ใช้เมื่อผู้รับเกิดการเผลอหรือสับสนในตำแหน่งจุดหรือมีอาการเกร็ง เครียด และขัดแย้ง (ให้ผู้เสิร์ฟคอยสังเกตตลอด)

ข้อเสนอแนะการเสิร์ฟประเภทลูกสั้น (ลูกหยอด) เพิ่มเติมดังนี้

1. เมื่อเห็นว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามยืนรับลูกเสิร์ฟไกล

2. การเสิร์ฟลูกสั้นต้องเสิร์ฟให้ลูกตะกร้อหมุนมากๆ และเฉียดตาข่าย ข้ามไป ยังฝ่ายตรงข้ามไม่ควรไกลเกิน 1-1.5 เมตร

3. ไม่ควรเสิร์ฟลูกสั้นติดต่อกันหลายๆ ครั้ง เพราะจะทำให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม เตะหรือคาดคะเนการเสิร์ฟ หรือรู้จังหวะการเสิร์ฟได้

2. ปัจจัยทางชีวกลศาสตร์ที่ส่งผลต่อการเสิร์ฟตะกร้อ

การเสิร์ฟเป็นเทคนิคที่สำคัญในการทำคะแนน ระหว่างการแข่งขันผู้ที่เสิร์ฟได้เร็ว แรงและ แม่นยำก็ต่อเมื่อมีความรู้หลักชีวกลศาสตร์ สามารถพัฒนาประสิทธิภาพการเสิร์ฟโดยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง มีผลต่อการเสิร์ฟดังนี้

1. ทฤษฎีการถ่ายโยงแรงแบบเป็นลูกโซ่หรือห่วงโซ่พลังงาน (Kinetic Chain or Linkage System) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายขบวนการกระตุ้น (Activation) กระบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวและกระบวนการทำให้เกิดความมั่นคงของอวัยวะต่าง ๆ จะทำงานอย่างเป็นลำดับและ ประสานสัมพันธ์เพื่อให้เกิดทักษะต่าง ๆ เมื่อต้องการให้ความสามารถเสิร์ฟตะกร้อได้เร็วและแรงก็ควร ทำให้ขาของการเสิร์ฟมีโมเมนตัมเชิงมุมมากกว่าจะเตะลูกตะกร้อ ด้วยการที่ผู้เสิร์ฟเหยียดเข่าตรง ขณะยกขาขึ้นเตะลูกและใช้เวลาน้อยในช่วงยกขาขึ้นเตะลูกจะทำให้ขามความเร็วสูงและเกิดการถ่าย พลังงานจากขาไปสู่ลูกตะกร้อได้มาก ดังนั้นคุณลักษณะของผู้เสิร์ฟควรเป็นคนตัวสูง (ช่วงขายาว) มีความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อรอบสะโพกและลำตัวมาก

2. มุมการบิดตัว (X-Factor Angle) นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้นอยู่กับการบิดลำตัวและสะโพกซึ่งกล้ามเนื้อลำตัวและข้อสะโพกทำให้เกิดการหมุน ลำตัวที่มีพลังสูง

3. ความสูงของลูกตะกร้อ (Projection Height) หมายถึงความสูงที่สุดจากพื้นสู่ลูกตะกร้อ จากการโยนของผู้โยน ถ้าโยนลูกโด่งหรือสูงมากลูกจะใช้เวลาในอากาศนาน (การวิเคราะห์ทาง ชีวกล ศาสตร์ของการเสิร์ฟตะกร้อในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 กลุ่มการวิจัยและพัฒนา สำนักงาน วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, 2551 หน้า 23-28)

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2555) ได้อธิบายชีวกลศาสตร์ด้านการเสิร์ฟตะกร้อคู้้นั้น นักกีฬาที่ จะแสดงความสามารถทางด้านการเสิร์ฟได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับการบิดลำตัวและสะโพกทำ ให้ข้อสะโพกของมนุษย์หมุนได้ 360 องศา จะเห็นได้ว่าจุดยืนเสิร์ฟที่ทำให้ประสิทธิภาพในการบิดลำตัว และสะโพกได้มากที่สุด คือมุมขวาของเส้นหลังสนาม

3. การจินตภาพ (Imagery)

นักกีฬาได้ใช้การฝึกซ้อมทักษะกีฬาภายในใจหรือการจินตภาพเป็นระยะเวลาหลายปีมาแล้ว แต่เพิ่งจะมีการศึกษาถึงผลของการฝึกการจินตภาพว่ามีผลต่อการแสดงความสามารถ เมื่อประมาณ 20 ปีที่ผ่านมา มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงว่านักกีฬาและนักออกกำลังกายไม่เพียงแต่ใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกาย ยังใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสนุกสนานรื่นรมย์ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอีกด้วย (Weinberg and Gould. 2007:296)

การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ทางด้านความรู้สึกนึกคิด เช่นการเห็น การได้ยิน การได้ฟัง การได้ปฏิบัติซึ่งได้จากการที่ได้รับประสบการณ์มาก่อน การจินตภาพเป็นภาพที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทางที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอย่างมีขั้นตอนและแสดงทักษะกีฬาและแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือเสียใจเมื่อพ่ายแพ้ เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535 : 56)

วิลลีย์ และ วอลเตอร์ (Morris; et al. 2005:17 อ้างถึง Vealey and Walter. 1993) กล่าวว่า การจินตภาพ คือ การใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดรวบรวมภาพ หรือสร้างภาพของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในใจ

เดนิส (Morris; et al. 2005:17 อ้างถึง Denis. 1985) กล่าวว่า การจินตภาพ คือกิจกรรมทางจิตใจซึ่งทำให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรม เป็นที่เข้าใจว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ภาพวัตถุที่อยู่หนึ่งแต่หมายถึงการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงภาพด้วย การจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่การรวมภาพวัตถุ หรือแม้แต่การรับรู้ที่ผ่านมา แต่การจินตภาพจะรวมถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่เสร็จสิ้น การจินตภาพทำให้คนสามารถคาดการณ์เหตุการณ์ในอนาคตได้

ไซมอน (Simons. 2000:77-92) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการรับรู้ และการกระทำ คล้ายกับระบบความจำจำนวนมากที่จับคู่ข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อม และทักษะกลไกภาพเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความคิดและอารมณ์ และการจินตภาพยังสามารถที่จะจำลองการตอบสนองที่เหนือกว่าธรรมดาได้ การจินตภาพสามารถสร้างและอนุญาตให้ผู้ที่จินตภาพสามารถพบประสบการณ์ที่ไม่เคยพบในความสามารถจริงในจิตใจได้

ไวน์เบอร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007:296) กล่าวว่า การจินตภาพคือการรวมตัวกันของกลุ่มภาพที่คล้ายกับประสบการณ์จริงแต่ประสบการณ์ทั้งหมดเกิดขึ้นในจิต

3.1. ความหมายของจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) การนึกภาพ (Visualization) หมายถึงทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ และใช้ในการผ่อนคลายการจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬานึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง หรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งการนึกภาพควรพยายามให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดี และประสบความสำเร็จควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังผลิตเปลวไฟกับการทำกิจกรรมนั้น และพึงพอใจกับความสามารถของตนเองการจินตภาพควรพยายามที่จะเพิ่มความรู้สึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การรับรู้ประสาทสัมผัสการมองเห็นการได้ยินรับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหวการได้กลิ่นการรู้รส และการปฏิบัติที่เหมือนจริง ทั้งนี้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของจินตภาพไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้ สุพิตร สมานิติ (2546) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) ถือเป็นองค์ประกอบทางจิตวิทยาการกีฬารวมองค์ประกอบหนึ่ง ที่ทำให้นักกีฬา มีความสามารถทางการกีฬา เนื่องจาก สมรรถภาพทางจิตเป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าจิตใจ ความคิด อารมณ์ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกายซึ่งสอดคล้องกับความวิตกกังวล นอกจากนี้ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) ได้อธิบายว่าจิตวิทยาการกีฬาเป็นความพยายามในการทำความเข้าใจ เรื่องความรู้สึกรวมถึงความคิดที่มีต่อตนเอง การประเมินความสามารถที่มีต่อสถานการณ์ของกีฬาชนิดนั้นๆ ทั้งในภาวะกดดันหรือภาวะที่มีความกดดันมาก โดยนักกีฬาอาชีพหลายคนต่างยอมรับว่า ในการแข่งขันรอบสุดท้ายนั้น ไม่มีความแตกต่างทางด้านความสามารถทางกาย แต่ผู้ที่ได้ชัยชนะคือ ผู้ที่มีจิตใจเหนือกว่า

วรรณิ เจริญวงศ์ (2554) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถใช้ในการฝึก เพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย เป็นการมองเห็นภาพด้วยตาของใจ โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้าง หรือรวบรวมข้อมูล เพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ

ลัดดา เรืองมโนธรรม (2547) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพจัดเป็นทักษะทางจิตวิทยาวิธีหนึ่งที่ใช้กระบวนการของการประกอบภาพขึ้นมาใหม่ หรือการสร้างประสบการณ์การมองเห็นภาพจากความรู้สึกนึกคิด และใช้ความรู้สึกร่วมกับการมองเห็นภาพหลากหลายเช่น ในการเล่นกีฬานอกจากการนึกภาพและมองเห็นแล้ว ควรฝึกให้ผู้เล่นหรือนักกีฬาสร้างการรับรู้ถึงการสัมผัสอุปกรณ์ เช่น พื้นผิวการได้กลิ่น สี เป็นต้น การสร้างจินตภาพถูกใช้อย่างกว้างขวางในกลุ่มนักกีฬาทุกระดับอายุ และทุกชนิดกีฬา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ใด

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2542) กล่าวว่าจินตภาพและการซ้อมในใจเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เพื่อการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การรับรู้ต่างๆ เหล่านี้ช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพ หรือลองซ้อมในใจ

ให้ชัดเจนขึ้นซึ่งมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้นด้วย และยังช่วยในการควบคุมอารมณ์ลดความวิตกกังวลความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ ช่วยให้การเรียนรู้ และการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

สุพิตร สมานิติ (2546 : 89-92) อธิบายความหมายของการสร้างจินตภาพว่า

1. เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจโดยที่ไม่มีสิ่งเร้าให้เกิดการรับรู้จริงเป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมองมผลต่อความจำ การรับรู้ความคิดอารมณ์ความรู้สึกและการตอบสนองทางสรีระของบุคคลได้
2. เป็นการสอนให้บุคคลใช้การสร้างจินตภาพของตนให้มีอิทธิพลต่อร่างกาย และจิตใจ
3. เป็นเทคนิคการรักษาเพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวลเป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืนมีความจำและการระลึกถึงในอดีต
4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในระหว่างการปฏิบัติจะเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระโดยผ่านกระบวนการมองเห็นการฟังการดมกลิ่น การสัมผัส การตระหนักรู้และการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกายซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ
5. เป็นการรับรู้ของจิตใจที่แสดงออกตามความเป็นจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็นการได้ยินการสัมผัสการได้กลิ่นและการรับรส แต่ผู้ป่วยต้องมีความสามารถในการสร้างจินตภาพ โดยมีการสร้างจินตภาพนั้น ร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติซึ่งเกิดจากกระบวนการในร่างกาย
6. เป็นการใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับความจำความฝันการมองเห็น หรือการสร้างมโนภาพ โดยเป็นสิ่งเชื่อมระหว่างจิตใจร่างกายและจิตวิญญาณมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลในการรักษา
7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจ ให้ความสุขสบายทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไป อาจทำโดยการสร้างภาพด้วยความคิดให้เกิดภาพเสมือนรับรู้สัมผัสทางกาย
8. เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่างๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้าสู่ปัจจุบันโดยมีการรับรู้รูปแบบสีและเสียงต่างๆ ได้โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย (2545 : 237-238) กล่าวว่าจินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมี

ชีวิตชีวา มากก็ช่วยให้งานแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวลความโกรธหรือความเจ็บปวด

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546 : 15) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพหรือย้อนภาพ เพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิสร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ

สุพิตร สมานิติ (2546 : 16) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่นการได้เห็นการได้ยินการได้ฟังความซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำจากการเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่นการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง แม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การตีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546 : 89) กล่าวว่า เป็นการแนะแนวทางให้บุคคลที่มีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเอง ไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดไปยังสิ่งที่มีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่การมองเห็นการได้ยินการสัมผัสการได้กลิ่นและการรับรสบุคคลจะรับรู้อารมณ์ และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อความจำการรับรู้ความคิดอารมณ์และความรู้สึก

ซิงเกอร์ (ธวัชชัย มีศรี. 2542 : 9; อ้างอิงจาก Singer. 1972) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า (Dart Throwing) ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมา และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิดถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องชัดเจน และมีชีวิตชีวาจะช่วยให้งานแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจผู้เรียนอาจพูดกับตนเอง (Self-Talk) ได้อีกด้วย เช่นนักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับการพูดกับตนเองว่ากระโดด

3.2. การจินตภาพภายในและภายนอก

1. การจินตภาพภายนอก หมายถึง การสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจ ก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน นักกีฬาที่มีความสามารถสูง เช่น การ

กระโดดสูง นักกีฬาฝึกสร้างภาพการเคลื่อนไหวของนักกีฬากระโดดสูงขั้นเยี่ยมที่เคยเห็นมาก่อนลำดับภาพตั้งแต่การยื่นเตรียมพร้อม การออกวิ่ง และการกระโดดขึ้นลอยตัวข้ามไป เป็นต้น วิธีการนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การจินตภาพภายใน หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจ ก่อนการแสดงทักษะจริงและให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขณะเดียวกันด้วยวิธีการนี้เหมาะสมกับนักกีฬาที่มีทักษะสูงที่รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งได้ผลดีกว่าวิธีการแรกเพราะเห็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ ในการกีฬา จินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวามากก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย การจินตภาพ ยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย

นอกจากนี้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จดจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตด้วยกล่าวโดยทั่วไปการจินตภาพหมายถึงความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้งชัดเจน และมีชีวิตชีวาจะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น โดยอธิบายวิธีการฝึกจินตภาพในการกีฬาแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อน การแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขณะเดียวกัน วิธีการนี้เหมาะสมกับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้น ควบคู่กับการจินตภาพ

2. การจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อ่านเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอนผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถดีเยี่ยมก็ได้ วิธีการนี้เหมาะสมกับนักกีฬาฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง โดยทั่วไปแล้ว การจินตภาพจึงเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการปฏิบัติทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวาจะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น

3.3. ประโยชน์ของการจินตภาพ

โดรวัตสกี (Drowatzky,1975:236) กล่าวว่า การจินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายสูงขึ้น ที่ได้รับจากการวิเคราะห์ความสามารถที่ตนเองสร้างขึ้นซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนต่อไป

มาโฮนี (Mahoney ,1977 ; quoted in Shiekh ,1983) ได้กล่าวถึงทฤษฎี เกี่ยวกับการ จินตภาพกับกีฬาในส่วนของทฤษฎีการรับรู้ (Cognitive Framwork) โดยศึกษา จากประสบการณ์และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้แบ่งทักษะความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Skill) ที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬา เป็น 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

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

จากทักษะดังกล่าวมุ่งเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการจินตภาพว่าเป็นตัวบ่งชี้(Para- meters) ที่มีผลต่อการแสดงทักษะทางการกีฬา ซุอิน (Suinn , 1980) สนับสนุนว่าในทักษะที่ซับซ้อน การใช้กระบวนการจินตภาพสลับกับการฝึกทางกายเป็นช่วง ๆ จะช่วยให้พัฒนาความสามารถได้ดีขึ้น

แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris,1984 : 281) กล่าวว่าประโยชน์ของการจินตภาพ ที่มีต่อการแสดงทักษะ ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จากขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องซึ่ง สามารถสรุปการใช้พลังงานของ กล้ามเนื้อ ในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงและแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอก จากนี้การจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนาแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวลความกลัว เพิ่มระดับการ กระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดี โดยการจินตภาพในทางบวก เป็นสิ่งที่ จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่สามารถเพิ่มความสามารถ ในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากได้รับการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of All Dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ดังนั้นการจินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนา การเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนไปแล้ว เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถกระทำได้ใน ขณะนั้น รวมไปถึงช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นด้วย การจินตภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (Sport Psychology Bulletin,2002)

1. เพื่อให้เห็นความสำเร็จ (To see success) การเห็นภาพตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งความสามารถที่จะปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้น และเห็นผลของความสามารถตามความต้องการซึ่งจะเป็นการสร้างความเชื่อมั่น
2. เพื่อเป็นแรงจูงใจ (To motivate) ก่อนหรือระหว่างฤดูการฝึกให้สร้างภาพของเป้าหมายสำหรับฤดูการฝึกนั้น การแข่งขันครั้งที่ผ่านมาหรือการแข่งขันในอนาคต การสร้างภาพตามวัตถุประสงค์จะเป็นสิ่งกระตุ้นแรงจูงใจซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความหนักของการฝึก
3. เพื่อสร้างทักษะที่สมบูรณ์ (To perfect skill) การจินตภาพเป็นทักษะที่บ่อยครั้งเราใช้ในการเรียนรู้และแก้ไขทักษะต่าง ๆ หรือส่วนหนึ่งของทักษะนักกีฬาชั้นยอดจะมองเห็นและรู้สึกด้วยตนเองถึงการปฏิบัติทักษะโปรแกรมต่าง ๆ กิจวัตรประจำวัน หรือการเล่นได้อย่างสมบูรณ์ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมาก
4. เพื่อสร้างความคุ้นเคย (To familiarise) การจินตภาพสามารถฝึกเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้ เช่น สถานการณ์การแข่งขัน วิธีการแข่งขัน รูปแบบการเล่นทักษะที่ต้องทำบ่อยๆ แผนการเล่น แผนการให้สัมภาษณ์ การฝึกจินตภาพเพื่อสร้างความคุ้นเคยต่อสถานการณ์ต่างๆ ทำให้มีความมั่นใจเพราะเสมือนได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาแล้ว
5. เพื่อกำหนดระดับความสามารถ (To set the stage for performance) การจินตภาพเป็นทักษะที่สามารถนำไปบูรณาการ เป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกก่อนการแข่งขันอยู่เสมอ การจินตภาพจะช่วยกำหนดระดับของจิตใจเพื่อพัฒนาความสามารถ นักกีฬาสามารถทำจิตใจได้สมบูรณ์โดยใช้ความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐาน วิธีการนี้จะช่วยให้การจินตภาพความรู้สึกก่อนการแข่งขันและสิ่งที่ให้ความสนใจ อีกทั้งยังช่วยเปลี่ยนความคิดทางลบ โดยการมุ่งความสนใจกับความรู้สึกที่ดีก่อนการแข่งขัน
6. เพื่อใช้ในการทบทวนภาพหรือทักษะ (To refocus) เมื่อมีการจินตภาพเกิดขึ้นแล้ว สามารถใช้เพื่อนึกทบทวนภาพการฝึกหรือทักษะที่ต้องการ เช่น เมื่อรู้สึกเฉื่อยชา เวลาอบอุ่นร่างกาย การทบทวนภาพความสามารถที่ดีที่สุด หรือภาพการแข่งขันที่ดีที่สุดด้วยการจินตภาพทำให้เพิ่มความสนใจและความกระตือรือร้น

7. เพื่อการฟื้นฟู (To rehabilitate) ช่วงเวลาที่มีการบาดเจ็บและต้องฟื้นฟู สภาพร่างกาย สามารถฝึกจินตภาพเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ การผ่อนคลาย การลดความวิตกกังวล และเป็นการซ่อมทักษะ โดยการทบทวนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการกลับมาฝึกซ้อมและแข่งขัน

การฝึกจินตภาพ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพในใจของทักษะนั้น โดยเริ่มจากส่วนสุดท้ายหรือจุดหมายของทักษะก่อนแล้วย้อนกลับไปสู่ส่วนเริ่มต้น และมีความรู้ดีกว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เคลื่อนไหวตามไปด้วย ต่อจากนั้นจึงลงมือปฏิบัติทักษะจริง การสร้างภาพในใจอาจทำได้ขณะหลับตาหรือลืมตา ในการฝึกตอนแรกควรหลับตาเพราะทำให้มีสมาธิมากขึ้น เมื่อสามารถสร้างภาพในใจได้ชัดเจนแล้ว ผู้ฝึกจึงสร้างภาพในใจขณะลืมตาและ Weinberg & Gould (1999) แนะนำว่าการฝึกจินตภาพให้เกิดผลมากที่สุดควรฝึกในช่วงเวลาต่อไปนี้

1. ก่อนและหลังการฝึก
2. ระหว่างการพักการฝึกหรือการแข่งขัน
3. ก่อนและหลังการแข่งขัน
4. เมื่ออยู่ในช่วงของการฟื้นฟูจากการบาดเจ็บ
5. ช่วงเวลาที่เป็นส่วนตัว

การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องได้รับการพัฒนา และการฝึกฝนเป็นประจำ โดยมีหลักเบื้องต้นในการฝึกดังนี้ (Sport Psychology Bulletin ; 2545)

1. การผ่อนคลาย (Relaxation) ร่างกายและจิตใจควรอยู่ในช่วงที่ผ่อนคลายให้มากที่สุด ทั้งก่อนและขณะฝึก
2. ลักษณะที่เหมือนจริง (Realism) การสร้างภาพในการฝึกควรเป็นภาพที่เหมือนจริงเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะนั้นจริงๆ ภาพที่เห็นควรมีองค์ประกอบดังนี้
 - 2.1. ความชัดเจน (Clarity) ควรเป็นภาพที่ชัดเจนเหมือนจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้รวมถึงสี
 - 2.2. ประสาทสัมผัส (Vividness) รวบรวมประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่าที่จะเป็นไปได้ใช้ในการจินตภาพ ดังนั้นภาพต้องชัดเจนเหมือนจริง (Clear & Realistic) เสมือนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
 - 2.3. อารมณ์ (Emotion) พยายามรวบรวมอารมณ์ความรู้สึกใช้ในการจินตภาพสร้างความรู้สึที่ดีกับการจดจำ

2.4. ควบคุมภาพ (Control) แยกภาพองค์ประกอบย่อยๆ และพยายาม ควบคุมภาพองค์ประกอบที่เห็นไว้ เช่น การวิ่งระยะสั้นให้มุ่งความสนใจที่ภาพการเคลื่อนไหว ของแขน ขา ลำตัว หัว เทา มือ การหายใจ เป็นต้น

2.5. มุ่งความสนใจกับผลในทางบวก (Positive Outcome) สิ่งที่ทำเป็นที่ควร มุ่งความสนใจความคิดเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จ

3. ความสม่ำเสมอ (Regularity) ใช้เวลา 3 – 5 นาทีในการฝึกจินตภาพสามารถ ก่อให้เกิดประโยชน์ และควรใช้เวลาในการฝึกทั้งในช่วงการฝึกซ้อม และเวลานอกเหนือจากการฝึกซ้อม อย่างน้อย 10-15 นาทีต่อวัน

4. การเสริมแรงหรือการหาวิธีการสนับสนุน (Reinforcement) ในการพัฒนาการ จินตภาพสามารถเขียนองค์ประกอบต่างๆ ของภาพเป็นบทบรรยายเพื่อใช้ในการจินตภาพจะช่วยใน การฝึกได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มทักษะจินตภาพมากขึ้น

4.1. บรรยายภาพพื้นฐานของทักษะที่ต้องการฝึก รวบรวมองค์ประกอบต่างๆ ของทักษะที่จะสร้างจินตภาพ

4.2. เพิ่มรายละเอียดของประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยการบรรยายรายละเอียด เพิ่มเติม เช่น สถานการณ์สภาพอากาศ ลักษณะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4.3. แก้ไขบทบรรยายให้เหมาะสมอ่านบทพรรณบทบรรยายอีกครั้ง ให้รู้สึก เสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะหรือมีประสบการณ์จริงตามเรื่องราว

4.4. จัดทำเป็นเทปบันทึกเสียง เพื่อเป็นวัสดุพร้อมใช้ในการฝึกจินตภาพ

1. ช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2. ช่วยพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับภาวะที่จะก่อให้เกิดความเครียดในช่วงก่อน การแข่งขันและขณะแข่งขันรวมถึงความเครียดที่เกิดจากการบาดเจ็บ

3. ช่วยให้นักกีฬามุ่งความสนใจอยู่ที่ความตั้งใจ หรือการสมมติในการปฏิบัติ ทักษะที่พยายามกำลังเรียนรู้หรือกำลังพัฒนาทำให้เกิดความสนใจและการกระตือรือร้น

4. ช่วยในการพัฒนากลยุทธ์ในการเล่น

5. ช่วยในการจัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ

6. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ

7. จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

8. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ

9. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง

10. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด

11. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

12. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้

13. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติได้

สรุปได้ว่า กระบวนการจินตภาพช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น โดยผลทางด้านความจำ การจัดกระบวนการทางความคิด และนำไปใช้ได้ในขณะที่ฝึกซ้อม และแข่งขัน กล่าวได้ว่าจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตอย่างหนึ่ง ที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาอย่างยิ่ง จินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและนำไปปฏิบัติ จะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ ซึ่งมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม

2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็วจังหวะ ความสัมพันธ์ส่วนของร่างกาย ความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ

3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

4. จินตภาพการเตรียมตัวเช่นเดียวกับการแข่งขัน

5. จินตภาพการกำหนดช่วงความเร็ว

6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

7. ใช้ภาพยนตร์หรือวีดีโอช่วยในการจินตภาพ

8. หลังการแสดงความสามารถที่ดีใช้จินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ

9. ฝึกจินตภาพทุกเวลาทุกสถานที่ที่มีโอกาส

แบบฝึกทักษะจินตภาพเป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพอย่างมี
กระบวนการ การมีเป้าหมายที่สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจน
และมีชีวิตชีวาเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสพผลสำเร็จ (Harris and
Harris, 1984; อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542 : 239 - 241)

จินตภาพ คือการสร้างภาพในใจในสมอง หรือนึกคิดเป็นภาพ เกิดจากการกระตุ้นความ
คิด จินตนาการโดยไม่มีเหตุการณ์ หรือสิ่งของใดไม่มีให้เห็นในขณะนั้น อาจเกิดจากประสบการณ์
เดิม ความเคยชินและความคิดสร้างสรรค์ จินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกให้เพิ่มความสามารถ
และใช้ในการผ่อนคลาย โดยการนึกภาพตนเองขณะที่สามารถทำได้ดี และประสบความสำเร็จ โดยใช้
ประสาทสัมผัสทั้งหมด จะช่วยให้นักกีฬาสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ และจะต้องสร้างภาพให้มี
ความชัดเจน และสามารถควบคุมได้ และจะทำให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้น

ไวน์เบอร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007 : 297,306-308) กล่าวว่า มีหลัก
ฐานจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาที่มีหลักฐาน ซึ่ง
ประกอบไปด้วย 3 ด้านใหญ่ๆ ด้วยกัน คือรายงานต่างๆ กรณีตัวอย่างและการทดลองทางวิทยาศาสตร์
หลักฐานทั้งสามด้านบ่งชี้ว่าการจินตภาพ สามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬาและการออก
กำลังกาย โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มสมาธิ (Improve Concentration) โดยการสร้างภาพว่าต้องการทำอะไร
และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร การจินตภาพสามารถป้องกันไม่ให้เกิดภาวะที่
เราสามารถจินตภาพเห็นถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้เกิดการเสียสมาธิ หลังจากนั้นก็ให้จินตภาพเห็นตัวเอง
สามารถรวบรวมสมาธิกลับมาได้ ยิ่งไปกว่านั้นการจินตภาพยังทำให้การตัดสินใจเร็วขึ้นรวมทั้งพัฒนา
กลยุทธ์ในการแข่งขัน

2. สร้างแรงจูงใจ (Enhance Motivation) การจินตภาพช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้
จินตภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกายที่ต้องมีการทำแบบเดิมซ้ำ ๆ และการออกกำลัง
กายที่มีท่วงท่าเดียวไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ห้องเรียนเดินแอโรบิก และการนั่งกัมแตะ เป็นต้น ในด้านกีฬา

การที่จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จ เช่น เห็นตนเองได้รับเหรียญรางวัลก็ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการแสดงความสามารถ

3. สร้างความเชื่อมั่น (Build Confidence) การจินตภาพสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้จินตภาพได้ เพราะว่าถ้าผู้จินตภาพเห็นภาพตัวเองแสดงความสามารถได้ดี และรู้สึกตื่นเต้นกับความสามารถของตนเองก็จะทำให้มีความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป

4. ควบคุมอารมณ์ (Control Emotional Responses) การจินตภาพสามารถเพิ่มแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีอาการเซื่องซึมเกินไปก่อนการแข่งขัน และลดแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีความตึงเครียดมากเกินไป ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

5. เพิ่ม ฝึก และแก้ไข ทักษะกีฬา (Acquire, Practice, and Correct Sport Skill) การจินตภาพถึงการเพิ่ม ฝึก และแก้ไขทักษะกีฬาน่าจะเป็นข้อที่คนรู้จักและมีการใช้มากที่สุด นักกีฬาได้ซ้อมการพท์กอล์ฟ การเล่นมวยปล้ำ การพุ่งแหลน การซ้อมยิมนาสติกกับแท่นทรงตัว หรือการว่ายน้ำแบล็คสโตรคทั้งหมดนี้ภายในใจ นักกีฬาสามารถจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในการแข่งขันหรือการจินตภาพถึงการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นไปแล้ว นอกจากนี้การจินตภาพยังสามารถตรวจสอบและแก้ไขข้อผิดพลาดในรูปแบบการเคลื่อนไหวได้

6. เพิ่มและฝึกกลยุทธ์ (Acquire and Practice Strategy) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อการฝึกซ้อมและการเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ๆ ได้ทั้งกลยุทธ์ส่วนบุคคลและทีม

7. เตรียมการแข่งขัน (Prepare for Competition) ช่วงเตรียมการแข่งขันในช่วงที่มีมาใช้การจินตภาพบ่อยที่สุด เพื่อให้ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จะออกไปแสดงความสามารถสูงสุด โดยให้นักกีฬาจินตภาพถึงสนามที่จะแข่ง หรือจินตภาพถึงการเตรียมการก่อนการแข่งขัน เพื่อเพิ่มความสนใจและสมาธิ

8. จัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope With Pain and Injury) การจินตภาพช่วยให้นักกีฬารับมือกับความเจ็บปวดและอาการบาดเจ็บได้อีก ทั้งยังมีส่วนช่วยทำให้เวลาในการฟื้นฟูสภาพเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬารักษาระดับทักษะกีฬาให้คงอยู่ไว้ได้

9. แก้ไขปัญหา (Solve Problems) นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพในการหาปัญหาและแก้ไขที่เกิดขึ้นได้ เช่น นักกีฬายิมนาสติกที่มีปัญหาในการเล่นสามารถจินตภาพว่าตอนนั้น

ตนเองกำลังเคลื่อนไหวอย่างไร และจินตภาพเห็นการเคลื่อนไหวในอดีตที่ประสบผลสำเร็จ เพื่อนำมาแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน

3.4. ปัจจัยที่ทำให้การจินตภาพประสบผลสำเร็จ

ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007:308-311) กล่าวว่า การจินตภาพเหมือนกับการฝึกทักษะทางจิตใจชนิดอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยการฝึกซ้อม ในขณะที่นักกีฬาบางคนมีความสามารถในการจินตภาพที่ดี แต่นักกีฬาบางคนกลับไม่สามารถจินตภาพให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ปัจจัยที่มีผลต่อการจินตภาพให้ประสบความสำเร็จมี 2 ปัจจัยด้วยกัน ดังนี้

1. ความชัดเจน ผู้ที่มีความสามารถในการจินตภาพที่ดีจะใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการจินตภาพเหตุการณ์ที่เสมือนจริงให้เกิดขึ้นในจิตใจได้ การจินตภาพที่ดีมีความจำเป็นที่จะต้องให้ภาพที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้นเหมือนเหตุการณ์จริงมากที่สุด ผู้จินตภาพบางคนจินตภาพถึงสิ่งแวดล้อม สนามแข่งขัน ผู้ชม อารมณ์ความรู้สึก ความเครียด ความโกรธ สมมติ ในการแข่งขัน เหตุการณ์และความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้การจินตภาพเหมือนจริงมากที่สุด แต่ถ้าผู้จินตภาพไม่สามารถที่จะจินตภาพได้อย่างชัดเจน ให้ผู้จินตภาพเริ่มจินตภาพจากสิ่งที่คุณเคยใกล้ตัว เช่น อุปกรณ์เครื่องใช้ภายในห้องของตนเอง หลังจากนั้นถึงค่อยเริ่มจินตภาพถึงสนามฝึกซ้อมที่เราซ้อมเป็นประจำ เป็นต้น

แบบการฝึกความชัดเจนในการจินตภาพ

ขั้นที่

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

ขั้นที่

2. จินตภาพการแสดงทักษะกีฬาที่ประสบผลสำเร็จ (Imagining a Positive Performance of a Skill) เลือกทักษะกีฬาที่เราเล่น แล้วจินตภาพเห็นตนเองแสดงทักษะกีฬานั้นได้อย่างยอดเยี่ยม จินตภาพซ้ำ ๆ ภายในใจ รับรู้ถึงความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่น นักเทนนิสเห็นตนเองยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม มองไปที่คู่ต่อสู้ และเลือกพื้นที่ที่เราต้องการจะเสิร์ฟลูกเทนนิสไปลงให้เห็น และรู้สึกถึงการโยนลูกบอล การเคลื่อนไหวในการเสิร์ฟที่เราทำได้ดี และสมบูรณ์แบบ รู้สึกถึงการแอ่นตัวความรู้สึกที่หัวไหล่ เมื่อยกแร็คเกิดขึ้นเหนือศีรษะรู้สึกถึงการถ่วงน้ำหนักมา

ข้างหน้า และรู้สึกว่เร้คเกิดสัมผัสกับบอลที่มีความสูง และมุมที่พอดี รู้สึกถึงการสะบัดของข้อมือ เห็น และรู้สึกถึงการถ้ยน้ำน้หนักตัวที่สมบรูณ์ ลูกเทนนิสไปตกลงตรงจุดที่เราต้องการพอดี

ขั้นที่

3. จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถ

(Imagining a Positive Performance) ให้จินตภาพเปรียบเทียบระหว่างคุณเป็นอย่างไรเวลาที่เล่นได้ดี กับคุณเป็นอย่างไรเวลาที่เล่นไม่ดี พยายามจินตภาพให้ชัดเจนที่สุดเมื่อคุณเล่นดีว่าคุณเป็นอย่างไร การใช้วิดีโอเข้าช่วย จะช่วยให้ได้ภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น หลังจากนั้นให้จินตภาพถึงเสียงที่คุณได้ยินเวลา คุณเล่นดี คุณพูดอะไรกับตัวเอง และคุณพูดอย่างไร คุณทำอย่างไรภายในใจเมื่อเจอสถานการณ์ที่ เลวร้าย สุดท้ยน้ให้จินตภาพถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อคุณเล่นดี มือและเท้ารู้สึกอย่างไร รู้สึกถึงความรวดเร็ว ความว่องไวหรือไม่ กล้ยมเนื้อผ่นคลายขนาดไหน ให้สนใจอยู่กับความรู้สึกในขณะที เล่นได้ดี

2. การควบคุมภาพ ผู้ที่มีความสามารถในการจินตภาพที่ดี นอกจากจะต้องมีความ สามารถในการจินตภาพให้เหมือนจริงมากที่สุดแล้ว ยังมีอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การจินตภาพประสบผล สำเร็จ นั่นก็คือการควบคุมภาพ ความสามารถในการควบคุมภาพในภาวะที่มีความกดดัน หรือในภาวะ ที่มีแรงกระตุ้นมากเกินไปที่จะสามารถควบคุมภาพได้ เช่น การเห็นภาพที่ไม่ต้องการ

แบบฝึกหัดในการควบคุมภาพ

การควบคุมการจินตภาพให้เป็นไปตามที่ผู้จินตภาพต้องการ เป็นปัจจัยที่ทำให้การ จินตภาพประสบผลสำเร็จ การฝึกควบคุมการจินตภาพมีขั้นตอนในหารฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1. ควบคุมการแสดงความสามารถ (Controlling Performance) จินตภาพถึง

ทักษะที่คุณเคยทำผิดพลาดในอดีต แล้วเห็นตนเองสามารถจัดการกับข้อผิดพลาดนั้นได้ เช่น นักบาส เกิดบอล จินตภาพเห็นตนเองกำลังจะยิงจุดโทษ 2 ลูกในช่วงสุดท้ายของการแข่งขันโดยที่ทีมกำลังตาม อยู่ 1 คะแนน และเห็นตนเองรู้สึกเยือกเย็น ควบคุมสถานการณ์ได้ และยิงจุดโทษลงทั้ง 2 ลูก

ขั้นที่

2. ควบคุมการแสดงความสามารถต่อคู่ต่อสู้ที่มีความสามารถสูง (Controlling

Performance Against a Tough Opponent) จินตภาพถึงคู่ต่อสู้ที่เคยสร้างความลำบากให้กับเราใน การต่อสู้แล้วในเราจินตภาพแผนการที่จัดการกับคู่ต่อสู้คนนั้น ๆ

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

3. การสร้างการจินตภาพ การจินตภาพมี 2 แบบประกอบไปด้วย

1. การจินตภาพภายใน เป็นการจินตภาพทักษะจากมุมมองของผู้จินตภาพคล้ายกับว่ามกล่องวิดีโอ ตั้งอยู่ในศีรษะของเรา เราจะเห็นภาพเฉพาะส่วนที่เราจะเห็นได้จริงด้วยสายตาของเรา การจินตภาพชนิดนี้ผู้จินตภาพจะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหว

2. การจินตภาพภายนอก เป็นการจินตภาพจากมุมมองของผู้อื่น หรือผู้ที่สังเกตการณ์คล้ายกับว่าคุณกำลังดูตัวเองอยู่ในหนัง ผู้จินตภาพจะเห็นภาพรวมทั้งหมดของเหตุการณ์รวมถึงตนเองด้วย การจินตภาพชนิดนี้จะให้ความสำคัญถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวน้อยกว่าการจินตภาพภายใน ไวน์เบิร์ก และ กูลด์ (Weinberg and Gould. 2007:301)

การจินตภาพอย่างมีระบบคือการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองอย่างชัดเจน ควบคุมได้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อทักษะทางกายสูงสุด โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (มงคล จ้างค์เนียร. 2536 : 19 ; Harris and Harris. 1984 และ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. ม.ป.ป.)

แบบฝึกหัดที่ 1 ฝึกผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจโดยหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

2. สร้างภาพในใจของสถานที่ๆ ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพจุดสีแดงในใจ ให้เคลื่อนที่เข้าหาตนเองจนภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนไหวของสีแดง ให้ไกลสายตาอย่างช้า ๆ จนหายไปและปฏิบัติซ้ำ

2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่น ๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีที่ชัดเจน และเป็นการรู้วิธีการควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจกรรม เช่น รองเท้า กางเกงว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกล้ามเนื้อ

1. สร้างภาพในใจของตนเอง เช่น มะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของลูกมะนาว

2. สร้างภาพในใจของตนเอง ดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นมะนาว

3. สร้างภาพในใจตนเองขณะกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สีตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตูหน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น

2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

ละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะที่ต้องการพัฒนา

2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนเห็นภาพชัดเจน

3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจาก

ปฏิบัติในข้อที่ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว

1. เลือกทักษะกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืนและแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การส่งลูกเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของการส่งลูกทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมาย วิถีทางของลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดส่งลูกและส่งลูกโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่ หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วាយน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเอง กำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายน้ำไป และกลับตัวที่ขอบสระ ตามระทางการแข่งขัน สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำ รับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเอง กำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพเป็นครู หรือผู้ที่มีสมรรถภาพกำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้องแทน

2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจรจัดเจน และถ้ามีโอกาสสมควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกทางกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะที่ฝึกและแข่งขัน
3. บันทึกรายการพัฒนากายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี นอกจากนี้การฝึกจินตภาพประกอบไปด้วย

1. การนึกภาพ (Visual Image) เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการจินตภาพ โดยสามารถมองเห็นได้เหมือนภาพจริงและสามารถเปรียบเทียบได้จากภาพจริง การเกิดจินตภาพยากที่จะเกิดขึ้นได้หากขาดการนึกภาพ

2. การตอบสนองของร่างกาย (Somatic Response) เมื่อมีการเกิดจินตภาพจะทำให้เกิดการรับรู้ทางจิต และสามารถมีผลต่อประสาทการรับรู้ทั้งการได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการเคลื่อนไหว รวมไปถึงการดีใจและการเสียใจ

3. การสื่อความหมาย (Meaning) การสร้างภาพที่สมบูรณ์จะทำให้เกิดมิติ 3 อย่าง คือ การมองเห็นการตอบสนองต่อร่างกาย และการสื่อความหมาย เมื่อการสร้างภาพและการมองเห็นภาพชัดเจน

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

ปฏิบัติซึ่งสามารถทำให้ภาพชัดเจนได้โดยการนี้ภาพที่อยู่ใกล้เคียง โดยเริ่มจากส่วนสุดท้ายแล้วย่อยกลับมาสู่ภาพเริ่มต้น

5. ความสามารถในการควบคุม (Controllability) เป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติ ประกอบด้วย การเคลื่อนย้ายภาพ และการสร้างภาพขึ้นมาใหม่ การควบคุมภาพที่ดีนั้นจะสามารถเพิ่มรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งความลึกและการขยายของภาพ

6. การมองอย่างพิจารณา (Scanning)

7. การฝึกปฏิบัติซ้ำ (Principle of Repetition) เป็นการจับเอารายละเอียดที่สำคัญของภาพนั้นออกมา แล้วนำมาวิเคราะห์ และสื่อความหมายจากรูปลักษณะของภาพ (Repetition) โดยปกติแล้วการจินตภาพ สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่จะมีความยากในการสร้างภาพซ้ำ อาจทำได้โดยการสังเกตภาพที่แตกต่างกันแล้วนำมาเปรียบเทียบกัน

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

9. การจัดร่างกาย (Body Position) จะต้องทำให้ร่างกายสบายและมีสมาธิมากที่สุด เพื่อให้เกิดจินตภาพได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การนอน ซึ่งมีความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทุกคนสามารถเลือกที่จะปฏิบัติในท่าใดท่าหนึ่งก็ได้

4. ความถี่ในการฝึกจินตภาพ การกำหนดความถี่ในการฝึกจินตภาพต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายด้าน เช่น ระดับชั้นเรียน ขนาดของชั้นเรียน แต่มีข้อเสนอแนะบางประการในการฝึกดังนี้

1. อธิบายนำร่องให้นักเรียนทราบเป็นแบบอย่างในการฝึกสร้างมโนภาพ

2. บอกลำดับขั้นตอนในการฝึกจินตภาพ

3. ใช้การจินตภาพเพื่อผ่อนคลาย โดยการปฏิบัติก่อนนำเข้าสู่บทเรียน สังเกต

ปฏิริยาตอบสนองของนักเรียน

4. ในช่วงสัปดาห์แรกของการฝึก ควรฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เช่น วันจันทร์ และเย็น วันพุธ หรืออาจเลือกเวลาเองให้เหมาะสม

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนให้ได้รับการปรึกษา หรือแนะนำการฝึก

5. รูปแบบในการฝึกจินตภาพ ในการเกิดการจินตภาพนั้นประกอบด้วย

1. ลำดับขั้นการจินตภาพ (A)

ขั้นที่ 1 การสร้างภาพอาจจะเป็นคน สิ่งของหรือ เหตุการณ์

ขั้นที่ 2 การตอบสนองทางกาย จะส่งผลต่อการกระทบกับประสาทสัมผัสทั้ง การได้ยิน ได้กลิ่น การรับรู้รส การมองเห็น

ขั้นที่ 3 การสื่อความหมาย

2. ความสามารถของบุคคลในการสร้างภาพ (B)

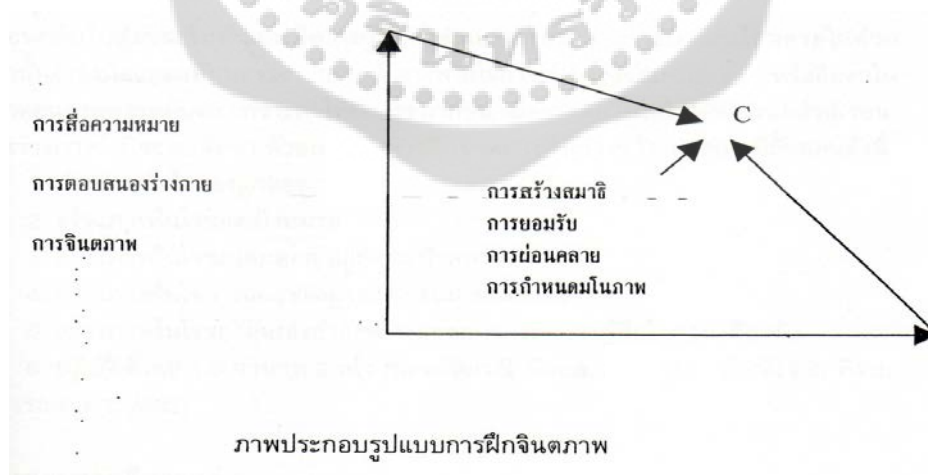
กลุ่มที่ 1 (Superficial Level) คนกลุ่มนี้จะพยายามนึกภาพให้ออกมา สมบูรณ์ แต่ไม่สามารถทำได้โดยภาพที่เห็นจะเป็นภาพที่ไม่มีสี รายละเอียดไม่ชัดเจน

กลุ่มที่ 2 (Covert) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้เหมือนและใกล้เคียงความจริงแต่ไม่สามารถสร้างโครงร่างของภาพได้

กลุ่มที่ 3 (Interactive) คนกลุ่มนี้สามารถสร้างภาพได้สมบูรณ์ทั้งโครงร่าง และ รายละเอียด อีกทั้งยังสามารถสื่อความหมายและสามารถสร้างจินตภาพได้

3. องค์ประกอบในการสร้างภาพ (C)

องค์ประกอบที่จำเป็นในการสร้างภาพจินตนาการเป็นการกำหนดมโนภาพที่จะสร้างโดยการสร้างแนวความคิดที่ต้องการที่จะสร้างโดยการวางแนวคิดตามที่ต้องการ หลังจากนั้นเป็นการผ่อนคลายทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างจินตภาพ (Bagley and Hess. 1984 : 3-9) ดังภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบในการสร้างภาพ (C)

ที่มา: ไชยวัฒน์ ผลประดิษฐ์. (2013). การฝึกจินตภาพและการฝึกการพูดกับตัวเองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันนักกีฬาว่ายน้ำฟุตบอล.

3.5. ความสำคัญของจินตภาพกับการกีฬา

จินตภาพมีคุณค่าต่อการกีฬาในด้านจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาสามารถนำมาใช้ในการฝึกซ้อม และปรับใช้กับกีฬาประเภทต่างๆ โดยสุพิตร มหาहित (2546) ได้กล่าวถึงจินตภาพกับการกีฬา และแนวทางในการฝึกจินตภาพที่สามารถช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จได้ กล่าวคือ

1. การจินตภาพเป็นทักษะที่นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก หากได้มีการฝึกฝนอย่างมีระบบ
2. การจินตภาพเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ระบบประสาท แต่ผิดกันที่การจินตภาพจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการกระตุ้นจากภายนอก
3. การจินตภาพเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทหลายๆ ระบบ เช่นประสาทตา ประสาทหูประสาทรับกลิ่นประสาทสัมผัสและประสาทการรับรู้
4. การจินตภาพมีประโยชน์มากต่อการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว และการพัฒนาทักษะทางจิต
5. จากหลักฐานไม่ว่าจะเป็นทางด้านประสบการณ์ และทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งยืนยันว่า จินตภาพเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาได้ทั้งทักษะทางด้านร่างกายและทางด้านจิต
6. ไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่าทำไมการจินตภาพจึงเกิดขึ้น ไม่ว่าจะโดยวิธีการวัดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทส่วนกลาง แต่ทราบได้ว่าเมื่อเกิดการจินตภาพขึ้นก็จะเป็นการช่วยพัฒนาตัวเองที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามได้
7. โปรแกรมฝึกการจินตภาพทางกีฬาประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ
 - 7.1 การฝึกการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายโดยใช้ระบบประสาท
 - 7.2 การฝึกความสามารถในการหลับตามองเห็นภาพ
 - 7.3 การฝึกความสามารถในการควบคุมจินตภาพให้กระทำอย่างสอดคล้องกับท่าทางการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬานั้น
8. นักกีฬาควรเริ่มฝึกการจินตภาพโดยจัดตนเองให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ
9. นักกีฬาสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกการจินตภาพมาก หากฝึกในสถานการณ์ที่ไม่เคร่งเครียดแต่ขณะเดียวกันก็ต้องมีความตั้งใจจริง

10. ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักกีฬาได้ฝึกการจินตภาพอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง
11. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องตั้งความหวังอย่างมีเหตุผล ว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำจินตภาพจะต้องใช้เวลานานเท่าไรและการทำจินตภาพจะช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างไร
12. องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการจินตภาพคือ ต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน
13. การจินตภาพจะใช้ได้ผลน้อยกว่าการฝึกทักษะใหม่เทคนิคการจินตภาพมักจะใช้เพื่อปรับปรุงทักษะเก่าที่ได้มีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ เพื่อช่วยให้นักกีฬาทักษะนั้นมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
14. การจินตภาพจะเป็นเทคนิคที่ให้ประโยชน์อย่างมาก เมื่อนักกีฬาทำการฝึกฝนกับการเคลื่อนไหวทางการกีฬา โดยเฉพาะขณะที่นักกีฬาเกิดความเมื่อยล้าจนไม่สามารถจะฝึกซ้อมได้ หรือเมื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่พร้อมที่จะทำการฝึกซ้อม หรือแม้กระทั่งขณะที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บเพราะในช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่นักกีฬาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่เขาต้องปฏิบัติเกี่ยวกับทางด้านร่างกายอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาจใช้การจินตภาพเข้ามาเป็นประโยชน์ได้
15. นักกีฬาไม่ควรจะสร้างจินตภาพเฉพาะพฤติกรรม แต่ควรจะสร้างจินตภาพถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการแสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวด้วย และมีการให้รางวัลเมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จ
16. ในการจินตภาพควรฝึกการจินตภาพอย่างซ้ำๆ เพราะจะช่วยให้นักกีฬาได้มองเห็นภาพพจน์ของการปรับเปลี่ยนทักษะต่างๆ ทางกีฬาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น
17. เพื่อให้การสร้างจินตภาพมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นบางครั้ง ผู้ฝึกอาจจะต้องจุดชนวนโดยใช้กรรมวิธีในการกระตุ้นในหลายๆรูปแบบ
18. การใช้วิดีโอเป็นการช่วยให้นักกีฬาจินตภาพทักษะกีฬาที่มีความสลับซับซ้อนมากๆ ได้ผลดียิ่งขึ้นดังนั้นการนำเอาวิดีโอมาช่วยจึงเป็นประโยชน์มากสำหรับการฝึกจินตภาพ

4. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

4.1. กฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise)

การฝึกหัดหรือการกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้องซึ่งกฎนี้เป็นการเน้นความมั่นคงระหว่างการเรียนรู้และการตอบสนองที่ถูกต้อง แบ่งออกเป็น

1. กฎแห่งการใช้ (Law of Use) กล่าวคือ การฝึกฝนการตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมทำให้เกิดพันธะที่แน่นแฟ้นระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เมื่อบุคคลเกิดการเรียนรู้แล้ว ได้นำเอาสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้อยู่เสมอก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงถาวรขึ้นหรืออาจกล่าวได้ว่าเมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้วได้นำไปใช้จะเป็นประจำก็จะทำให้ความรู้คงอยู่ถาวร

2. กฎแห่งการไม่ใช้ (Law of Disuse) กล่าวคือ การไม่ได้ฝึกฝนหรือไม่ได้ใช้บ่อย ๆ ย่อมทำให้ความมั่นคงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองอ่อนกำลังลงหรือลดความเข้มลง เมื่อบุคคลได้เกิดการเรียนรู้แล้วแต่ไม่ได้นำความรู้ไปใช้หรือไม่เคยใช้ย่อมทำให้การทำการกิจกรรมนั้นไม่ดีเท่าที่ควรหรืออาจทำให้ความรู้นั้นลืมนั่นได้ นอกจากการฝึกหัดแล้วความรู้สึกในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาเช่นกัน

4.2. ทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร (Information Processing Theory)

กระบวนการข่าวสารเป็นพื้นฐานสำคัญในการแสดงความสามารถ ตั้งแต่การรับรู้ข่าวสาร การตีความหมาย การเก็บข่าวสาร การส่งการกระทำจนถึงการสนองตอบต่อข่าวสาร นักกีฬาจะต้องมีการรับรู้ข่าวสารตลอดเวลาในการเล่นและการแข่งขัน ข่าวสารที่ได้รับมีหลายรูปแบบ เช่น การเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้ และกิจกรรมทักษะอื่นๆ ดังนั้นถ้านักกีฬามีการรับรู้ข่าวสารที่ดีจะเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงออก เพราะสามารถเลือกการตอบสนองต่อข่าวสารได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม (ศิลาปชัย สุวรรณธาดา, 2533) ถ้าหากนักกีฬาสามารถจัดการกับกระบวนการข่าวสารได้รวดเร็วถูกต้อง และมีประสิทธิภาพนักกีฬาจะมีความสามารถในการแสดงออกได้สูง อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการข่าวสารเป็นพื้นฐานของการแสดงความสามารถข่าวสารหรือข้อมูลซึ่งได้รับโดยประสาทรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่

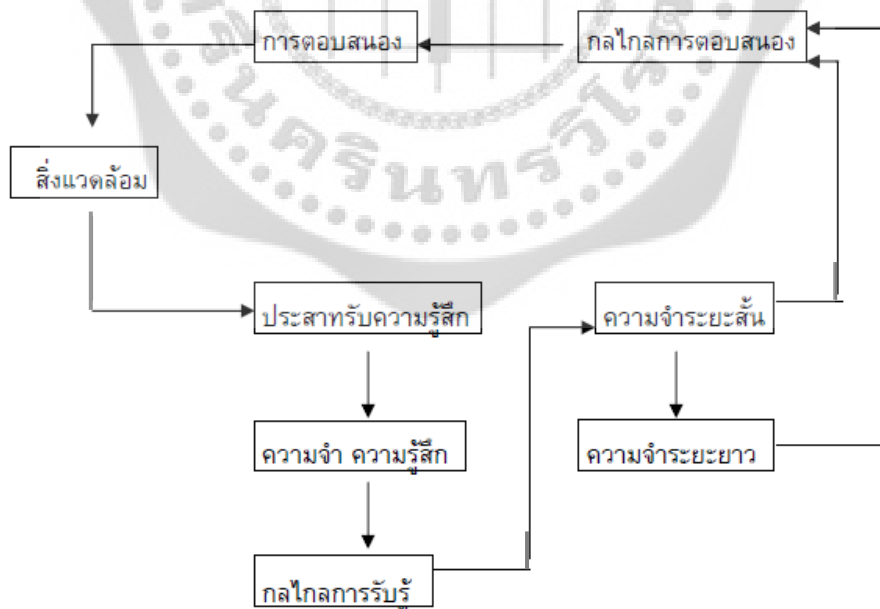
1. ประสาทรับความรู้สึกในการมองเห็น เกิดจากการควบคุมของระบบประสาทส่วนกลางโดยเส้นประสาทที่แยกออกจากสมองที่เรียกว่า เส้นออปติก (Optic Nerve) ข้อมูลหรือข่าวสารที่นักกีฬาได้รับรู้จากการมองเห็น ได้แก่ การมองเห็นการเคลื่อนไหวของคู่ต่อสู้การเคลื่อนไหวของเพื่อนร่วมทีม

2. ประสาทรับความรู้สึกในการได้ยิน เป็นระบบประสาทภายใต้การควบคุมของระบบประสาทส่วนกลาง โดยเส้นประสาทที่แยกออกมาจากสมองที่เรียกว่า เส้นประสาทอะคูสติก

(Acoustic Nerve) ที่ทำหน้าที่ควบคุมการได้ยินและการทรงตัว ข่าวสารหรือข้อมูลที่นักกีฬาได้รับจากการได้ยิน ได้แก่ การกระทบของลูกบอลกับแร็กเกตหรือพื้นสนาม

3. ประสาทรับรู้ความรู้สึกในการสัมผัส โดยการสัมผัสอวัยวะรับความรู้สึกที่ผิวหนังและกล้ามเนื้อ ข่าวสารที่ได้รับจากการสัมผัส ได้แก่ ลักษณะพื้นผิวของลูกบอลหรืออุปกรณ์ขนาดและน้ำหนักของอุปกรณ์ ความแข็ง ความอ่อนนุ่มของอุปกรณ์ เป็นต้น

4. ประสาทรับรู้ความรู้สึกภายใน เป็นระบบประสาททำหน้าที่ในการรับรู้ตำแหน่ง (Proprioception) และการรับรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Kinesthesia) การทำงานประกอบด้วยเซลล์รับรู้ความรู้สึกภายในหูและเซลล์รับรู้การเคลื่อนไหวที่กล้ามเนื้อ เช่น เซลล์ประสาทกล้ามเนื้อกระสวย (Muscle Spindle) ส่วนรับรู้ความรู้สึกที่เอ็น (Golgi Tendon Organ) ข่าวสารหรือข้อมูลที่ได้รับ ได้แก่ การรับรู้ตำแหน่งและท่าทางของร่างกาย ความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวตนเอง เป็นต้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา 2532) โครงสร้างของกระบวนการข่าวสาร ประกอบด้วย 5 หน่วยความจำ ได้แก่ ความจำความรู้สึก กลไก การรับรู้ ความจำระยะสั้น ความจำระยะยาว และกลไกกำเนิดการตอบสนอง ในแต่ละหน่วยความจำมีหน้าที่ตอบสนองข่าวสารหรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมที่มากระทบประสาทรับรู้ความรู้สึกตามขอบเขตหน้าที่อย่างเป็นลำดับ ขั้นตอนตั้งแต่หน่วยความจำความรู้สึกจนกระทั่งหน่วยกลไกการตอบสนองเพื่อตัดสินใจสั่งการการตอบสนอง ดังภาพ



ภาพประกอบ 4 แสดงทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร

ที่มา: ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (1989). *ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ.

ข่าวสารหรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมมาสัมผัสที่ประสาทรับความรู้สึกและความจำความรู้สึก (Sensory Memory) จะบันทึกข่าวสารซึ่งมีลักษณะเป็นข้อมูลดิบและมีความสามารถในการจำไม่จำกัด แต่มีระยะเวลาสั้นเพียงครั้งนาที่ หลังจากนั้นข่าวสารจะถูกส่งไปยังกลไกการรับรู้ (Sensory Register) มีหน้าที่จำรูปแบบและเลือกความตั้งใจต่อสิ่งเร้าซึ่งจะดำเนินการไปพร้อมๆ กันคือการจำรูปแบบเพื่อนำไปเปรียบเทียบกับข่าวสารในความจำระยะยาวและถ้ามีรูปแบบที่ตรงกันจะเกิดทบทวนสองทันที เนื่องจากข่าวสารที่อยู่ในความจำ ความรู้สึกนั้นมีมาก นักกีฬาจึงต้องเลือกความตั้งใจต่อสิ่งเร้าที่เหมาะสมที่สุด โดยไม่สนใจสิ่งเร้าที่ไม่มีความหมายที่จะช่วยให้การแสดงออกได้ผลดี ถ้าข้อมูลผ่านเข้ามาไม่เคยบันทึกไว้ในความจำระยะยาวจะส่งต่อไปยังหน่วยความจำระยะสั้น (Short Term Memory) ซึ่งมีหน้าที่จำข้อมูลเบื้องต้นหรือระลึกความจำในความจำระยะยาวเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการตัดสินใจ ความสามารถในการจำในหน่วยความจำระยะสั้นมีจำนวนจำกัดประมาณ 7 หน่วยจึงต้องมีการทบทวน และความวิตกกังวลต่างๆ ซึ่งเกิดมาจากการรับรู้ความสามารถของผู้แข่งขัน ความคาดหวังต่าง ๆ ในความจำระยะสั้นเช่นกัน ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องใช้กลยุทธ์เพื่อให้จำการเคลื่อนไหวได้เร็วและควบคุมความตื่นเต้นและข้อมูลที่บันทึกไว้ในความจำระยะสั้นจะส่งต่อไปยังหน่วยความจำระยะยาว (Long Term Memory) ปริมาณความจำในขั้นนี้ไม่จำกัดและเก็บได้นานจึงต้องบันทึกข่าวสารอย่างมีระบบ เพื่อความสะดวกต่อการนำไปวิเคราะห์เปรียบเทียบในหน่วยกลไกการรับรู้และความจำระยะสั้นต่อไป หน่วยกลไกกำเนิดการตอบสนอง (Responses Generation) จะทำหน้าที่รับโปรแกรมการเคลื่อนไหวที่ถูกส่งมาจากความจำระยะสั้นเพื่อเลือกกล้ามเนื้อและส่งคำสั่งในรูปกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อที่เลือกไว้จึงเกิดการเคลื่อนไหวและส่งคำสั่งไปยังศูนย์เปรียบเทียบเพื่อรับรู้ผลย้อนกลับจากประสาทรับความรู้สึกซึ่งนำไปปรับปรุงโปรแกรมการเคลื่อนไหวในครั้งต่อไป (คิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533). กระบวนการข่าวสารเป็นกระบวนการที่ค่อนข้างซับซ้อนซึ่งนักกีฬาต้องมีการเรียนรู้โดยการฝึกหัดเพื่อให้เกิดความจำทักษะต่างๆ และสามารถเลือกโปรแกรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม อย่างไรก็ตามการเรียนรู้จำต้องมีการพัฒนาตามขั้นตอน ดังที่ ฟิทท์และพอสเนอร์ (Fitt and Posner, 1967)

1. ขั้นความรู้ความเข้าใจ เป็นขั้นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการที่สำคัญ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของทักษะในขั้นนี้ผู้เรียนมีความผิดพลาดมากในการแสดงทักษะและไม่สามารถให้ผลย้อนกลับจากตนเองไปปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดได้ แต่ผลย้อนกลับจากภายนอก เช่น ผู้สอน โค้ชที่ศรัทธาจะช่วยปรับปรุงทักษะให้สูงขึ้น
2. ขั้นการเชื่อมโยง เป็นขั้นที่ผู้เรียนนำหลักการต่าง ๆ มาฝึกหัดให้เกิดความชำนาญมากขึ้น ความผิดพลาดเริ่มน้อยลง ผู้เรียนเริ่มรู้จักความผิดพลาดด้วยตนเองและสามารถปรับปรุงให้ถูกต้องจากการได้รับผลย้อนกลับภายนอกและภายใน แต่อย่างไรก็ตามการแสดงทักษะยังไม่ถึงขั้นดีเลิศ

3. ขั้นอัตโนมัติ เป็นขั้นที่ผู้เรียนแสดงทักษะอย่างรวดเร็วโดยอัตโนมัติไม่ต้องคิดถึงหลักการพื้นฐานผู้เรียนมีมาตรฐานของทักษะคือมีความคงเส้นคงวาของระดับความสามารถและมีความตั้งใจต่อส่วนสำคัญที่ยากขึ้น นอกจากนี้ผู้เรียนจะต้องมีความตั้งใจต่อกุศโลบายในการเล่นเพื่อให้การแสดงความสามารถได้สูงสุด (สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย ; 2542 : 175 - 176)

4.3. ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์ (Symbolic Learning Theory)

การจำมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้ประสบความสำเร็จได้อย่างรวดเร็วเพราะในการเรียนรู้เป็นการลืมนั้นการลืมนั้นเป็นอุปสรรคที่สำคัญ ดังนั้นกลไกของสมองจึงอาศัยการจำที่เป็นสัญลักษณ์เพราะจะทำให้ผู้เรียนสามารถจดจำได้นานเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์วินเบิร์ก และริชาร์ดสัน (Weinberg and Richardson , 1990 : 130 ; อ้างถึงในไพศาล อินหลวง , 2541) ได้อธิบายว่า การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่าง ๆ นั้น ในบางครั้งอาจมีบางทักษะที่ยากทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะการใช้การสร้างภาพในใจก่อนการปฏิบัติสามารถย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ให้สั้นลงได้โดยใช้การจำสัญลักษณ์ในการเรียนรู้เพื่อนำมาสร้างภาพในใจซึ่งจัดเป็นการทบทวนทักษะในใจก่อนลงมือปฏิบัติกล่าวคือสมองมีหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูลที่ผ่านเข้ามาจากการเคยได้เห็น ได้ยินและการสัมผัส โดยการเก็บข้อมูลไว้ในรูปของสัญลักษณ์ซึ่งเมื่อระลึกถึงหรือพูดถึงก็สามารถนึกออกหรือเห็นภาพได้ทันทีในลักษณะเป็นอัตโนมัติ

4.4. ทฤษฎี Psychoneuromuscular Theory

ทฤษฎี Psychoneuromuscular เป็นทฤษฎีทางจิตที่เกี่ยวข้อกับการทำงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ โดย คาร์เพนเตอร์ (Carpenter, 1894) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักการทางจิตมาทดลองใช้ร่วมกับการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กันที่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรม กล่าวคือ การนำเอากระบวนการจินตภาพมาใช้กับกิจกรรมที่ต้องการปฏิบัติเพื่อให้เห็นความชัดเจนของภาพและรับรู้ถึงความรู้สึกที่ส่งผ่านจากสมองในการรับรู้ แล้วส่งไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและให้เหมือนจริงมากที่สุด จาคอบสัน (Jacabson, 1931) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้เกิดขึ้นปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่งที่สามารถรับรู้ได้หรือเป็นข้อมูลอย่างหนึ่งที่ปรากฏเห็นในประสบการณ์ในขณะใดขณะหนึ่ง ซูอิน (Suinn, 1976) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกีฬา Ski down hill โดยการใช้เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าวัดกล้ามเนื้อขาด้วยการจินตภาพขณะทำการเล่นพบว่า ในขณะที่จินตภาพนั้นคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับที่สูงขึ้นจากการศึกษาการจินตภาพ พบว่าถ้าการจินตภาพเห็นถึงความชัดเจนของภาพในกิจกรรมที่กำลังทดลองอยู่ก็จะส่งผลให้การปฏิบัติกิจกรรมได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงยกตัวอย่างการ Swing golf ที่ถูกต้องนั้น ก่อนการตีให้นึกถึงภาพ

กระบวนการตีลูกที่ถูกต้อง การตีลูกให้ตีเป็นไปในจังหวะเดียวกันและเป็นธรรมชาติและเมื่อนำมาทดลองปฏิบัติจริงแล้ว ก็จะสามารถ Swing ลูกได้ดีเป็นอัตโนมัติและเป็นธรรมชาติ ส่งผลให้การ Swing golf เป็นไปอย่างสมบูรณ์

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1. งานวิจัยในประเทศ

รัชเดช เครือทิวา (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียน และโรงเรียนทิวไผ่งามที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 40 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลจำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลจำนวน 20 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วันเป็นเวลา 6 สัปดาห์แล้วทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพ และการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเล่นของซีพจร และอัตราการเล่นคลายของหัวใจโดยมีจุดมุ่ง

หมายของการวิจัย เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลอัตราการ
 เริ่มต้นของซีพีจอร์ และอัตราการผ่อนคลายของหัวใจกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการ
 พลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คนได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive
 Sampling) โคนทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอลพร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเริ่มต้นของซีพีจอร์ และ
 อัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิงประตูแล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอลอัตรา
 การเริ่มต้นของซีพีจอร์ และอัตราการผ่อนคลายของหัวใจในช่วงเวลาก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4
 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (t-test independent)

ผลการวิจัยพบว่าก่อนการฝึกกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิง
 ประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเริ่มต้นของซีพีจอร์และอัตรา
 การผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเริ่มต้นของซีพีจอร์และอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกัน
 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมี
 ความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อัตราการต้น
 ต้นของซีพีจอร์และอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อรสา
 สูดจำ (2550: บทคัดย่อ) เปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูก
 วอลเลย์บอล ควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอล โดยมีความมุ่ง
 หมายเพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล และโปรแกรมการฝึกตบลูกวอลเลย์บอล
 ควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อทักษะการกระโดดตบลูกวอลเลย์บอลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น
 นักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้วจากโรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย
 และโรงเรียนวาสูเทวีวิทยาลัย ซึ่งเป็นโรงเรียนอยู่ในโรงเรียนเครืออัสสัมชัญเขตกรุงเทพมหานครจำนวน
 30 คนโดยกำหนดกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลองที่ 1 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูก
 วอลเลย์บอลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองกลุ่มทดลองที่ 2 : ฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกตบลูกวอลเลย์บอลควบคู่กับ
 การฝึกจินตภาพผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดสอบความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลจากการฝึกตามโปรแกรมจากการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.87, 33.40, 35.53 และ 37.20 มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.80, 2.5, 1.99 และ 1.85 ตามลำดับ

ส่วนผลการทดสอบความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอล จากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.40, 34.93, 39.73 และ 42.87 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76, 2.05, 1.28 และ 0.99 ตามลำดับ

2. ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันแต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลจากการฝึกตามโปรแกรมการฝึกควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

ส่วนก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความสามารถในการควบคุมวอลเลย์บอลของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาณุวัฒน์ วชิรธานี (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันกลุ่มตัวอย่างคือนักเซปักตะกร้อไทยเพศชายอายุระหว่าง 24-35 ปี ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ปี 2552 การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญและการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบด้วยวิธีการสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดั้มากคือ การพูดกับตนเองการทำสมาธิและการหายใจเทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลาง ได้แก่การฝึกจินตภาพการกำหนดเป้าหมายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตามเทคนิคที่ไม่ได้ใช้คือการสะกดจิต และไบโอฟีดแบ็ค ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเลือกเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา คือการขาดความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาและการขาดนักจิตวิทยาการกีฬาที่ทำงานร่วมกับทีมเซปักตะกร้อ

สุรชาติ มาพันธ์ศรี (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจำปา จังหวัดสุพรรณบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา2544 จำนวน 30 คน และแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยกำหนดให้กลุ่มควบคุมฝึกการเสิร์ฟเซปักตะกร้อเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไกรสิทธิ์ เพ็ชรมณี (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ และหาค่าความแตกต่างผลของการฝึก ระหว่างกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะกับกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชาย โรงเรียนกุนนทีรุทธาราชาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลควบคู่การฝึกจินตภาพ

ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่าง
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2. งานวิจัยต่างประเทศ

โบรอน (boron. 2002) ได้ศึกษาวิจัยการใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบ วัตถุประสงค์
เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬา
ฟันดาบ และเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ได้แก่แรงจูงใจ องค์ประกอบในการรับรู้ การใช้
จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะประสบการณ์เพศและมือที่ถนัดทำการสำรวจโดย
ใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ), Imagery Use
Questionnaires (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบชายจำนวน 132 คนและนักกีฬาฟันดาบ
หญิงจำนวน 116 คนจากสมาคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกาการวัดประสิทธิภาพในการทำ
งานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่าปัจจัยส่วนใหญ่
เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวผลที่ได้แสดงให้เห็น
ว่า ไม่ว่าจะในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกันแต่นักกีฬาฟัน
ดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจและองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพท้ายที่สุดจาก
การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดี
ขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

สมิทและโฮล์ม (Smith & Holme. 2004) ศึกษาผลการฝึกจินตภาพในรูปแบบที่แตกต่าง
กันที่มีต่อความสามารถในการพท์กอล์ฟได้ จากการสุ่มนักกอล์ฟชายที่มีประสบการณ์ทั้งหมด 40 คน
แบ่งทั้งหมด 4 กลุ่มกลุ่มแรกให้ฟังและดูวีดิโอการพท์กอล์ฟกลุ่มที่ 2 ให้คิดจินตนาการถึงการพท์ลูก
กอล์ฟในใจกลุ่มที่ 3 ใช้เวลาในการอ่านบทความกอล์ฟและกลุ่มควบคุมแต่ละกลุ่มทำการทดสอบพท์
ลูก 15 ลูก 2 ครั้งต่อสัปดาห์ทั้งหมด 6 สัปดาห์การทดสอบก่อนการฝึกไม่มีความแตกต่างกับการ
ทดสอบหลังการฝึก พบว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยการฟังและดูวีดิโอมีความสามารถที่ดีกว่ากลุ่มที่อ่านบทความ

กอล์ฟและกลุ่มควบคุม ซึ่งการวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬา

จัสติน (Justin. 2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตูโทษบาสเกตบอล และสมรรถนะของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษาวิดิโอเทปส่วนบุคคลที่ใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกจินตภาพผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ทรอกดอน (Trogdon. 1986) ได้ศึกษาผลของการใช้กุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอฟต์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาในวิทยาลัยเซาท์เวสต์แบปทิสต์ (Southwest Baptist College) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น สามกลุ่ม กล



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ที่มีรุ่นอายุ 14, 16 และ 18 ปี ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและวิธีหาค่าคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี และหลักการฝึกจิตภาพและการฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกจิตภาพ และแบบประเมินจิตภาพ โปรแกรมกาฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ และแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่
 - 2.1 นำแบบฝึกที่ผู้วิจัยดัดแปลงและสร้างขึ้นไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท แบบประเมินจิตภาพ (ภาคผนวก ค) โปรแกรมการฝึกจิตภาพ(ภาคผนวก ก) โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟ (ภาคผนวก ข) แบบทดสอบความแม่นยำ (ภาคผนวก ง) ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ
 - 2.2 วิธีทดสอบความแม่นยำผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ทดลองทำการเสิร์ฟ 12 ครั้งต่อ 1 คน โดยการยืนเสิร์ฟจะมีอยู่ 3 จุด คือ จุด A จุด B จุด C โดยจุดตกของลูกจะมีอยู่ 4 จุดด้วยกันคือ จุดที่ 1

จุดที่ 2 จุดที่ 3 และจุดที่ 4 โดยกำหนดให้ผู้ทดลองต้องยืนเสิร์ฟในตำแหน่งจุด A ก่อน โดยกำหนดเสิร์ฟ 1 ครั้ง ต่อ 1 จุดตก ให้ครบทั้ง 4 จุดตก จากนั้นเปลี่ยนเป็นจุดยืน B และ C ตามลำดับที่กล่าวมาข้างต้น

3. นำโปรแกรมฝึกที่ได้ผ่านการปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ แล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

4. นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคุมการฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ ไปทดลองใช้ Try Out กับ นักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบแก้ไขครั้งสุดท้าย

5. นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟ แบบประเมินจินตภาพและแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ที่ได้รับการปรับปรุงจนเหมาะสม ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ เพื่อขออนุญาตให้นักกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ปฐมนิเทศและอธิบายรายละเอียดแก่นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง เพื่อให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการฝึกตามโปรแกรม

2.2 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และแบบบันทึกผลเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

2.3 ในช่วงสัปดาห์ที่ 1, 2 เป็นการเตรียมความพร้อมด้านจินตภาพ โดยการให้จินตภาพ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.

2.4 ในสัปดาห์ที่ 3 - 8 นำกลุ่มตัวอย่างเข้าโปรแกรมการฝึกจินตภาพ 20 นาที นำกลุ่มตัวอย่างทำการอบอุ่นร่างกาย เสร็จแล้วทำการฝึกเสิร์ฟ 30 นาที เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น.

2.5 ในสัปดาห์ 9 และ 10 เป็นช่วงพักการฝึก กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อมตามปกติ แต่ไม่มีการฝึกตามโปรแกรมการวิจัยครั้งนี้

2.6 ในสัปดาห์ 11 และ 12 นำกลุ่มตัวอย่างทำการอบอุ่นร่างกายโดยการ Static Stretching และ Dynamic Stretching ต่อด้วย Partner Stretching พร้อมกับการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจถึงขั้นตอนการเสิร์ฟ ตามผู้วิจัยกล่าว ในเวลา 15 นาที เมื่อพร้อมให้นักกีฬาแต่ละคนทำจินตภาพถึงการเคลื่อนไหวตามขั้นตอนการเสิร์ฟตามโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในเวลา 16.00 - 18.00 น.

2.7 นำกลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินการฝึกจินตภาพ จำนวน 20 ข้อ ก่อนฝึก หลังฝึก สัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12

2.8 ทำการทดสอบความแม่นยำในการเลิฟ ก่อนการฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12

2.9 นำผลการทดสอบความแม่นยำในการเลิฟ และนำผลคะแนนแบบประเมินการจินตภาพที่ได้ มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ อภิปรายผล สรุปผลและรายงานผลการวิจัย

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบการเลิฟและความสามารถในการจินตภาพทั้งก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังต่อไปนี้

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ จำนวน (Frequency) และ ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

3. วิเคราะห์ค่าคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพและคะแนนความแม่นยำในการเลิฟ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 1,2 เป็นช่วงของการเรียนรู้เกี่ยวกับจินตภาพ และหลังสัปดาห์ที่ 2 เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) ความสามารถในการจินตภาพและความแม่นยำในการเลิฟ และหลังการทดลอง (Post -Test) สัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดียว และสัปดาห์ที่ 12 เป็นการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเลิฟ สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิต แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

4 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพ และคะแนนความแม่นยำในการเลิฟ โดยเก็บข้อมูลและการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) และหลังการทดลอง (Post-Test) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิตหรือการทดสอบค่าที (pair sample t- Test) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูล

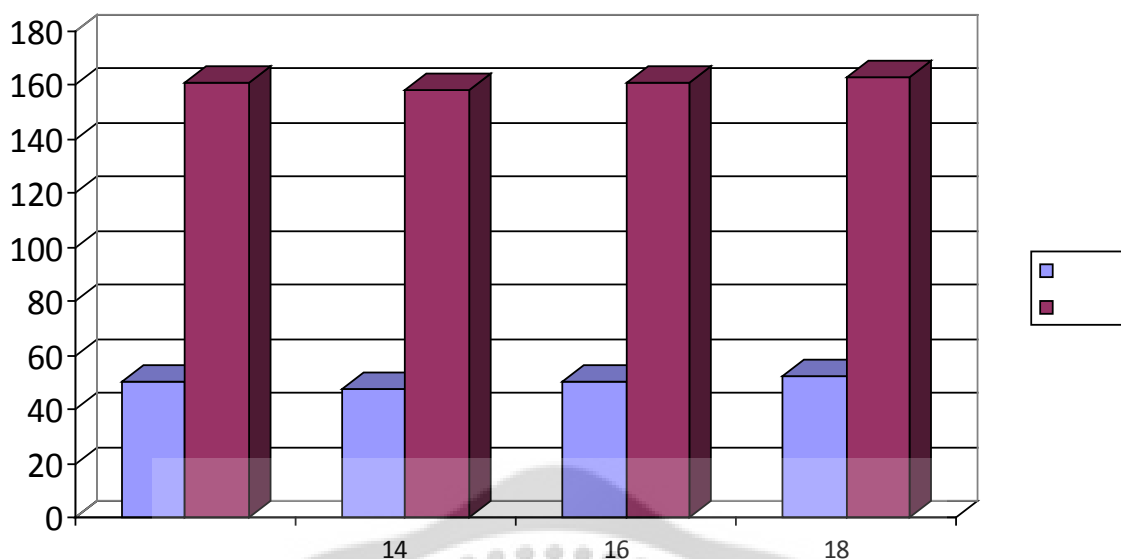
1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างคือจำนวน (Frequency) และ ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

2. วิเคราะห์ค่าคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพและคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1,2 เป็นช่วงของการเรียนรู้เกี่ยวกับจินตภาพ และหลังสัปดาห์ที่ 2 เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) ความสามารถในการจินตภาพและความแม่นยำในการเสิร์ฟ และหลังการทดลอง (Post -Test) สัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดียว และสัปดาห์ที่ 12 เป็นการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเสิร์ฟ สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพ และคะแนนแม่นยำในการเสิร์ฟ โดยเก็บข้อมูลและการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test), และหลังการทดลอง (Post -Test) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิตหรือการทดสอบค่าที (Pair Sample t-Test) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

ตาราง 1 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	จำนวน	ร้อยละ	น้ำหนัก		ส่วนสูง	
			—	S.D.	—	S.D.
รวม	30	100	50.30	4.271	160.70	4.236
14 ปี	12	40.00	47.75	4.159	158.25	4.495
16 ปี	5	16.70	50.60	3.130	161.00	4.359
18 ปี	13	43.30	52.69	3.497	162.85	2.734



ภาพประกอบ 5 แผนภูมิค่าเฉลี่ยน้ำหนักรและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง

จากภาพประกอบ 8 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักรและส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างคิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีน้ำหนักรเฉลี่ย 50.30 ส่วนสูงเฉลี่ย 160.70 กลุ่มตัวอย่างอายุ 18 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 43.30 โดยมีน้ำหนักรเฉลี่ย 52.69 ส่วนสูงเฉลี่ย 162.85 รองลงมาคือ อายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยมีน้ำหนักรเฉลี่ย 47.75 ส่วนสูงเฉลี่ย 158.25 และอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.70 โดยมีน้ำหนักรเฉลี่ย 50.60 ส่วนสูงเฉลี่ย 161.00 ส่วนสูงเฉลี่ย

ตาราง 2 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความสามารถในการทำจินตภาพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12

ช่วงเวลาการทดสอบ	N	Pre-test		Post-test		t	P
		—	S.D.	—	S.D.		
ก่อนการฝึก	30	3.43	.477	3.52	.428	1.294	.206
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8							
ก่อนการฝึก	30	3.43	.477	3.98	.336	5.495*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12							
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30	3.52	.428	3.98	.336	4.406*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12							

* (p < .05)

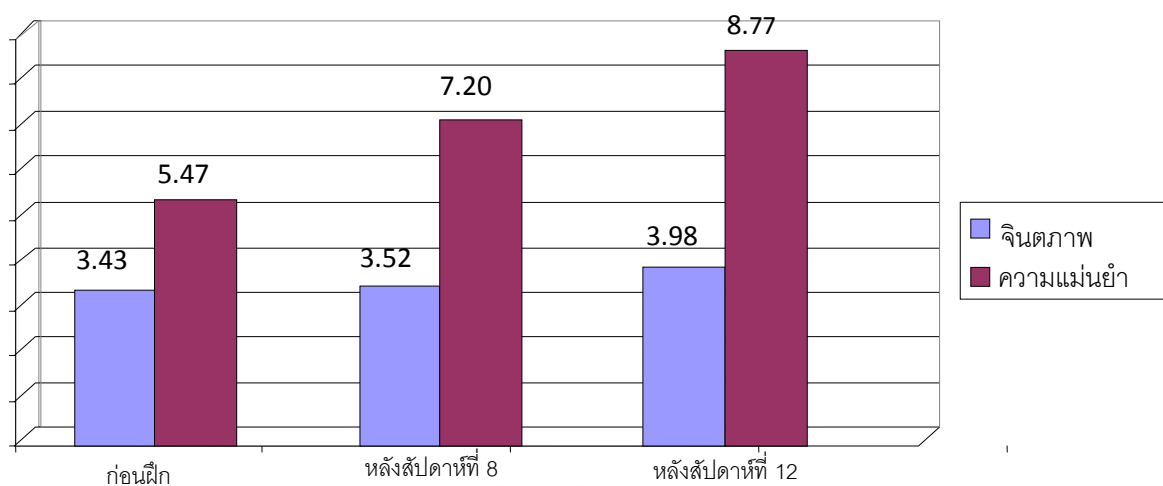
จากตาราง 2 ค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจิตภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจิตภาพสูงขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจิตภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ทั้ง 2 ช่วงมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจิตภาพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 3 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12

ช่วงเวลาการทดสอบ	N	Pre-test		Post-test		t	P
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ก่อนการฝึก	30	5.47	1.825	7.20	1.540	13.730*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8							
ก่อนการฝึก	30	5.47	1.852	8.77	1.251	16.155*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12							
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30	7.20	1.540	8.77	1.251	9.997*	.000
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12							

* (p < .05)

จากตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก กับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และ ก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ทั้ง 3 ช่วงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟทะลุคู้ที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 6 แผนภูมิคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟกับความสามารถในการทำจินตภาพ

จากภาพประกอบ 9 แผนภูมิตะนัยค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจินตภาพและค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก กับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจินตภาพสูงขึ้นและค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟสูงขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฝึกจินตภาพของนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่

สมมุติฐานของการวิจัย

1. หลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกจินตภาพ นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงมีความสามารถในการฝึกจินตภาพดีกว่าก่อนเข้ารับการฝึก
2. หลังการฝึกจินตภาพกลุ่มตัวอย่างมีความแม่นยำในการเสิร์ฟก่อนการฝึกจินตภาพแตกต่างกันมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิธีการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์จำนวน 30 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักกีฬาเซปักตะกร้อหญิงโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ รุ่นอายุ 14, 16 และ 18 ปี ในปีการศึกษา 2555 จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ (ดัดแปลงมาจาก สุธาศินี เวชพราหมณ์ 2554)
2. โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ พัฒนาโดยผู้วิจัย
3. แบบประเมินการฝึกจินตภาพ (ดัดแปลงมาจาก ไกรสิทธิ เพ็ชรมณี 2542)
4. แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ พัฒนาโดยผู้วิจัย

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ จำนวน (Frequency) และ ร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

2 วิเคราะห์ค่าคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพและคะแนนความแม่นยำในการเล็งฟ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 1,2 เป็นช่วงของการเรียนรู้เกี่ยวกับ จินตภาพ และหลังสัปดาห์ที่ 2 เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) ความสามารถในการจินตภาพและความแม่นยำในการเล็งฟ และหลังการทดลอง (Post -Test) สัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดียว และสัปดาห์ที่ 12 เป็นการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเล็งฟ สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิต แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

3 วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการทำจินตภาพและคะแนนความแม่นยำในการเล็งฟก่อนการฝึกโดยเก็บข้อมูลและการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test) และหลังการทดลอง (Post -Test) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบมีนัยสำคัญระหว่างค่าเฉลี่ยเลขคณิตหรือการทดสอบค่าที(Pair Sample t-Test) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำอธิบาย

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. สถานภาพของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 50.37 ส่วนสูงเฉลี่ย 160.70 มีอายุ 18 ปี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 43.30 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 52.69 ส่วนสูงเฉลี่ย 162.69 รองลงมา มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 47.75 ส่วนสูงเฉลี่ย 158.08 และอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.70 โดยมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 50.60 ส่วนสูงเฉลี่ย 161.00

2 ผลการทดสอบความสามารถในการทำจินตภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่า หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจินตภาพดีกว่าก่อนการฝึก โดยมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำจินตภาพ 3.43, 3.52 และ 3.98 ตามลำดับ

3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความแม่นยำในการเล็งฟตะกร้อคู่ของกลุ่มตัวอย่าง ในการฝึกจินตภาพก่อนการฝึกเล็งฟในช่วงสัปดาห์ที่ 3- 8 แล้วทำการทดสอบหลังการฝึก

สัปดาห์ที่ 8 แล้วทำการพักเพื่อความจำที่ทิ้งช่วง นั่นคือเป็นการให้เวลาในการจำนานๆ หรือความคงทนในการจำ (Memory Retention) ก่อนการนำไปฝึกเพื่อประยุกต์ใช้ในช่วงสัปดาห์ 11- 12 โดยทำการฝึกจินตภาพควบคู่กับการเสริมฟันทันที่ พบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อคู่ดีกว่าก่อนการฝึก โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อคู่ 5.47, 7.20 และ 8.77 ตามลำดับ มีความแม่นยำในการเสริมฟหลังการฝึกจินตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

อภิปรายผล

จากวิเคราะห์ข้อมูลผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อคู่ โดยใช้ทดสอบความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อคู่ และทดสอบความสามารถในการจินตภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 นำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยผลการศึกษาพบว่า

ความสามารถในการจินตภาพของกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ว่าความสามารถในการฝึกจินตภาพหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เป็นการฝึกจินตภาพอย่างเดียวมีความสามารถในการจินตภาพดีกว่าก่อนการฝึก และในหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 เป็นการฝึกจินตภาพที่ประยุกต์ใช้พร้อมเสริมฟ และพร้อมกับอบอุ่นร่างกาย พบว่าค่าความสามารถของจินตภาพหลังสัปดาห์ที่ 12 มีความสามารถในการจินตภาพดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สอดคล้องกับแนวคิด ไวน์เบิร์กและริชาร์ดสัน (Weinberg and Richardson, 1990) กล่าวไว้ว่า การจินตภาพเป็นการช่วยนักกีฬาควบคุมการวิตกกังวล ควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ ทางด้านจิตใจต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติทักษะทางกีฬาสูง นอกจากนี้การจินตภาพหากได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถพัฒนาขีดความสามารถได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นไปตามกฎของการฝึก ที่กล่าวไว้ว่า การกระทำซ้ำๆ สม่ำเสมอนั้นจะส่งผลให้เข้าใจ รับรู้ ความหมายในการกระทำ และตั้งใจในการกระทำนั้น การฝึกจินตภาพจำเป็นต้องได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยกฎแห่งการฝึกหัด (Law of Exercise) การฝึกหัดหรือการกระทำซ้ำๆ ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้อง และเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วได้นำเอาสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้อยู่เสมอ ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มั่นคงถาวรขึ้น เมื่อได้เรียนรู้สิ่งใดแล้ว ได้นำไปใช้ประจำจะทำให้ความรู้คงอยู่ถาวร

ความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อคู่ของกลุ่มตัวอย่างสูงขึ้นหลังจากการฝึกจินตภาพ ทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 สรุปได้ว่าผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งเป็นกรฝึกจินตภาพอย่างเดียวและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นฝึกจินตภาพควบคู่กับการเสริมฟ มีคะแนนความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อคู่แตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) กล่าวว่าประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จากขั้นตอนการแสดงท



ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพแบบภายในควบคู่กับการฝึกทักษะความแม่นยำในการเสิร์ฟกับนักกีฬาตะกร้อ กลุ่มอายุต่าง ๆ
2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพแบบภายในควบคู่กับการฝึกทักษะความแม่นยำในการเสิร์ฟกับนักกีฬาตะกร้อประเภทอื่น ๆ
3. ควรศึกษาและเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพแบบภายในและภายนอกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาตะกร้อประเภทอื่น ๆ
4. ควรศึกษาและเปรียบเทียบการฝึกจินตภาพแบบภายในและภายนอกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาชนิดอื่น ๆ





บรรณานุกรม

- กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.
(2551). การวิเคราะห์ทางชีวกลศาสตร์ของการเสิร์ฟตะกร้อในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์และ
นันทนาการ. กรุงเทพฯ. 23-28.
- เกียงไกร นาคเทวัญ. (2550). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลอัตรา
การเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินฎยานิพนธ์, วท.ม. วิทยาศาสตร์
การกีฬา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไกรสิทธิ์ เพชรมณี. (2542). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล.
วิทยานิพนธ์. วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. แหล่งที่มา
: <http://www.sat.or.th>.
- จรัลพงษ์ สหายราษฎร์. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึก
จินตภาพ และการควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3
คะแนน. ปรินฎยานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สวารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43).
- เชิดศักดิ์ แก้วเกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มี
ต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. ปรินฎยานิพนธ์, วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา :
การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฑูรย์ มีกุดเวียน. (2549). ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล.
สารนิพนธ์, วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์. (2554). ผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของ
อัตราการเต้นของหัวใจ. ปรินฎยานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

- ธรรมนุญ กุญชรโร. (2547). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกปักกีฬุตบอลลทำ
ประตู. ปริญญาานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริน
ทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- ธวัชชัย มศรี. (2542). ผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถ
ในการโยนลูกโทษบาสเกตบอล. ปริญญาานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). วิธีการสร้างสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2541). "การฝึกจินตภาพ" เอกสารประกอบการอบรมผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย.
กรุงเทพฯ : ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- ไพศาล อินหลวง. (2541). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการส่งลูกแบดมินตัน.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อัดสำเนา.
- ภาณุวัฒน์ วชิรณันท์. (2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ.
ปริญญาานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิง
ประตูโทษบาสเกตบอล. ปริญญาานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รังสฤษฏ์ บุญชลอ. (2540). เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดบ่วง. สยามสปอร์ต ซินดิเคท : กรุงเทพฯ
ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2547, มกราคม). การใช้จินตภาพเพื่อเสริมสร้างการแสดงความสามารถในการ
เคลื่อนไหว. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 5(42):12.
- ศุภกิจ จันท์ตรี. (2551). การเสริมพลังในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ. เอกสารประกอบการเรียน. กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขภาพศึกษาและพลศึกษา. โรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี.
- ศุภฤกษ์ โตอ่อน. (2546). ผลการฝึกการเสริมพลังตะกร้อสองแบบที่มีความแม่นยำ. ปริญญาานิพนธ์, กศ.ม
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2532). *ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชา

พลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎี ภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ :

ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศักยภาพ บุญบาล. (2554). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ*.

ปริญญาโท, กศ.ม (พลศึกษา). ขอนแก่น : สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ศักยภาพ บุญบาล. (2554 : 130). *การฝึกทักษะกีฬาตะกร้อ*. โอเดียนสโตร์ : กรุงเทพฯ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542 : 239-245). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่*

ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2545). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมาคมตะกร้อแห่งประเทศไทย. (2554). *กติกากีฬาเซปัก*



- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู
 บาสเกตบอล. ปริญญาโท, กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546, มีนาคม). บทความตีพิมพ์วิชาการ : การสร้างจินตภาพ. วารสารสุขภาพจิต
 แห่งประเทศไทย. 11(2),87-95.
- Boron, J. M. (2002). *Imagery Use in Fencing*. (Online). Available. <http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Fitt, P.M. & Posner, M.I. (1967). *Human performance Belmont, C.A.* : Brooks/Cole
- Gassner, G. J. (1997). *Comparison of Three Different Types of Imagery on Performance Outcome in Strength-Related Tasks with Collegiate Male Athletes*. (Online).
 Available : <http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>. Retrieved March 18,2004.
- Gould, D. & Damar, J. (1996). *Imagery Training for Peak Performance*, In Van Raalte and Brewer.(Eds.) *Exploring Sport and Exercise*. Washington, D.C : American Psychological Association.
- Harris, D.V.; & Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skill for physical People*. New York : Leisure Press.
- Justin ,J. K. (2006). *Effects of an Imagery Training Program on Free Throw Self-efficacy and performance of high school basketball players*. Dissertation, Master of Science (Physical Education, Health, and Sport Studies). Oxford; Miami University.
- Jacobson, E . (1931, December) "Electrical Measurements of neuromuscular States during Mental activities". *American Journal of Physiology*. 96 (7) : 15 - 21.
- Melanie J. G.; & Terry C. (2007). *Theoretical and Practical Applications of Mental Imagery*. International Symposium on Performance Science : AEC.
- Messina,J.J & Massina,C.M. (2004). *Imagery*. (Online) .Available : <http://www.coping.org/seas/lifestyle/imagery.htm>. Retrieved June 30, 2004.

- Mahoney, M.J. & M. Avenier. (2nd). *Psychology of the Flite Athlere : An E Cognitive Therapy and Research*, 3 : 361-366.
- Orlick, T. (1990). *Pursuit of Excellence: How to win in Sport and Life through Mental Training*. Champaign, IL : Leisure Press
- Perry, C. and Morris, T. (1995). "Mental Imagery in Sport," In Morris, Tony and Summers, Jeff. *Sport Psychology : Theory, Applications and Issues*. (Ecls.) Sydney : John Wiley & Sons.
- Scales, William Drewry. (1996). *The Effects of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Races*. P.133. Michigan State University.
- Shiekh, A.A. (1983). *Imagery : Current Theory, Research and Application*. John wiley Sons ,New York 582 P.
- Shiekh, A. and Kunzendorf. R. (1984). Imagery, Physiology, and Somatic illness. In A.A. Shiekh (Ed.), *International review of Mental Imagery*. New York : Human Sciences.
- Singer, R.N.; et al. (1972). *The Influence of learning strategic in the Acquisition retention and transfer of a procedural task*. Technical Report. 408. U.S.
- Stephen, R. (1993). Imagery : A Strategic Intervention to Empower Clients Part I-Review of Research literature. *Clinical Nurse Specialist*. 7(4) : 10-174.
- Suinn, R.M. (n.d). *Psychology and Sport Performance : Principles and Application* : 26-36.
- Suinn, R. (1980). *Psychology in Sport*. Method and Application, Minneapolis: Burgess.
- Thainan, P.J. (1994). Independent Nursing Intervention : Relaxation and Guided Imagery in Critical Care. *Critical Care Nurse*. 14(5) : 47-51.
- Trogdon, D. A. (1986 April). *Mental Imagery and the Development of Pitching Accuracy* *Dissertation Abstracts International*. University of Arkasa,1985.
- Vaez Mousavi S.M. & Rostami .R. (2009). *The Effects of Cognitive and Motivational Imagery on Acquisition, Retention and Transfer of the Basketball Free Throw*. *World Journal of Sport Sciences*. 2(2) : 129-135.

Winters, L.A. (1987). *“Imagined Rehearsal of Motor Skills : What Dose Mental Practice Do,”* Dissertation Abstracts International. New school for Social Research.

Wrisberg, C.A. and M.H. Anshel. (1989). *The Effect of Cognitive Strategies on The Free Throw Shooting Performance of Young Athletes,* Sport-Psychologist. 2 : 95-104.

Weinberg, R.S. and P.A. Richardson. (1990). *Psychology of officiation.* Lllinois : University of North Texas. Leisure Press Champaign.

Weinberg, R.S. and Gould, D. (1996). *Foundation of sport and Exrcise Psychology.* (4th ed) Champaign. IL : Human Kinetic Publishers, Inc







ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

(ดัดแปลงมาจาก สุธาศินี เวชพราหมณ์ 2554)

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

การจินตภาพ คือ การสร้างเรื่องราวเพื่อสร้างประสบการณ์ในจิตใจ โดยการใช้สัมผัสทั้ง 5 ประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การเคลื่อนไหว

การผ่อนคลายด้วยการหายใจ โดยการหายใจอย่างสมบูรณ์แบบ พิซิต เมืองนาโพธิ์ (2545) ได้แนะนำ การหายใจที่ถูกวิธีนั้นจะต้องหายใจจากกระบังลม ในการฝึกนั้น

1. จะต้องให้นักกีฬาจินตภาพ ว่าปอดนั้นแบ่งออกเป็นสามส่วน ตามระดับ บน กลาง ล่าง
2. ให้นักกีฬาพยายามหายใจจนลมเต็มส่วนล่างก่อน โดยดึงกระบังลมลงและดันท้องพองออก
3. จากนั้นให้หายใจจนเต็มส่วนกลาง โดยการขยายช่องอกด้วยการยกส่วนที่โครง และหน้าอกขึ้นสูง กว่าเดิม

4. จากนั้นให้นักกีฬาพยายามหายใจให้ลมเต็มส่วนบน โดยการยกอกและยกไหล่
5. ทั้ง 3 ขั้นตอนนั้นต้องต่อเนื่องเป็นจังหวะเดียวกัน สำหรับการฝึกช่วงแรกอาจจะแบ่งเป็นส่วนๆ ได้ เมื่อนักกีฬาสามารถทำได้ ทั้งสามขั้นตอนแล้ว ควรรีบฝึกทั้งสามให้เป็นขั้นตอนเดียวกันโดยเร็ว

6. เมื่อนักกีฬาหายใจครบทั้ง 3 ขั้นตอนแล้ว ควรให้นักกีฬากลับหายใจไว้สักสองสามวินาที จากนั้นจึงหายใจออกโดยการหดท้อง หรือยุบท้องเข้า ลดไหล่และอกลงมา เพื่อไล่อลมในปอดออก และสุดท้าย ควรให้นักกีฬาพยายามหดท้องหรือยุบท้องเข้าอีก เพื่อไล่อลมที่ยังอยู่ให้ออกให้หมด ควรเน้นด้วยว่า ให้นักกีฬาปล่อยกล้ามเนื้อทั้งหมดตามสบายหลังจากนั้น ไล่อลมหายใจออกจนหมด แล้วบอกกับนักกีฬาว่า ระหว่างการหายใจออกนั้น นักกีฬาควรรู้สึก ว่า ลมหายใจในปอดนั้น ถูกไล่ออกไปจนหมด

สัปดาห์ที่ 1 และ 2 ฝึกการผ่อนคลาย การมองสี ความรู้สึก และกลิ่น

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการเสิร์ฟตะกร้อ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	ฝึกจินตภาพของสี เช่น สีแดง สีเขียว สีเหลือง สีดำ	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของการเห็นสีแดง เหมือนสีของลูกตะกร้อ	5
	หลับตาสร้างภาพในใจถึงอุปกรณ์กีฬาของตนเอง เช่น รองเท้ากีฬา ชุดกีฬา ถุงเท้า โดยเก็บรายละเอียดของภาพให้มากที่สุด	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อ ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ ที่อยู่บนลูกตะกร้อ	5
พุธ	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อ ขนาด สี และลวดลายของพลาสติกที่ไขว้อยู่บนลูกตะกร้อ	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกตะกร้ออยู่ในมือ และรับรู้ ถึงลักษณะพื้นผิวของพลาสติก เช่น ความแข็งของลูก และน้ำหนักลูก แล้วรับรู้ ความรู้สึกของวัตถุนั้น	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ในมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาดสนาม พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนาม	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของเสาและตาข่ายเซปักตะกร้อ และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับฝ่ายตรงข้าม	5
ศุกร์	หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ในมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาดสนาม พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนาม	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกตะกร้ออยู่ในมือ และรับรู้ถึง ลักษณะพื้นผิวของพลาสติก เช่น ความแข็งของลูกและน้ำหนักลูก แล้วรับรู้ความรู้สึกของวัตถุนั้น	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของเสาและตาข่ายเซปักตะกร้อ และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับฝั่งตรงข้าม	5
	ฝึกมองภาพตนเองในกระจกในท่าทางการเสิร์ฟและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5

สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ฝึกการควบคุมภาพในใจ การพัฒนาทักษะ และจินตภาพการเคลื่อนไหว

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการเสิร์ฟตะกร้อ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	<p>หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของเสาและตาข่ายเซปักตะกร้อ และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับฝ่ายตรงข้าม</p> <p>ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการเสิร์ฟและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง</p> <p>หลับตาสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจในขั้นตอนการเสิร์ฟตะกร้อคู่</p> <p>หลับตาปฏิบัติขั้นตอนการเสิร์ฟและเห็นวิถีทางลูกที่ตกลงจุดที่2และ3</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
พุธ	<p>หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการเสิร์ฟตะกร้อตามลำดับ</p> <p>มีขั้นตอนดังนี้ (1) ขึ้นเตรียม ยืนหลังสนาม หันข้างให้ตาข่าย เท้าไม่ถนัดเป็นหลักอยู่ด้านหน้า เท้าถนัดใช้เสิร์ฟทิ้งน้ำหนักลงไปในเท้าหลัก แล้วย่อเข่าเล็กน้อยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งพร้อมด้วยลูกตะกร้อตามองที่ลูกและเป้าหมาย (2) โยนลูกขึ้นตามองที่ลูกพร้อมใช้เท้าเสิร์ฟวาดด้านหลังแล้วยกเท้าเสิร์ฟที่อยู่ด้านหลังขึ้นให้สูงพร้อมเหวี่ยงเท้าข้ามศีรษะขึ้นมากระทบกับลูกตะกร้อที่อยู่ด้านหน้าพร้อมกับตามองที่เท้าสัมผัสกับลูก (3) ส่งเท้าและลำตัวไปตามทิศทางของลูก ปล่อยเท้าให้ลงสู่พื้น ลำตัวตั้งตรง</p> <p>หลับตาสร้างภาพในใจของการเสิร์ฟให้ลูกตะกร้อตกลงจุดที่ 1 และจุดที่ 4</p> <p>หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อลงตรงกลางเป้าหมาย</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>
ศุกร์	<p>หลับตาสร้างภาพในใจของการเสิร์ฟให้ลูกตะกร้อตกลงจุดที่1,2,3 และ 4</p> <p>หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการเสิร์ฟตะกร้อตามลำดับ</p> <p>มีขั้นตอนดังนี้ (1) ขึ้นเตรียม ยืนหลังสนาม หันข้างให้ตาข่าย เท้าไม่ถนัดเป็นหลักอยู่ด้านหน้า เท้าถนัดใช้เสิร์ฟทิ้งน้ำหนักลงไปในเท้าหลัก แล้วย่อเข่าเล็กน้อยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งพร้อมด้วยลูกตะกร้อตามองที่ลูกและเป้าหมาย (2) โยนลูกขึ้นตามองที่ลูกพร้อมใช้เท้าเสิร์ฟวาดด้านหลังแล้วยกเท้าเสิร์ฟที่อยู่ด้านหลังขึ้นให้สูงพร้อมเหวี่ยงเท้าข้ามศีรษะขึ้นมากระทบกับลูกตะกร้อที่อยู่ด้านหน้าพร้อมกับตามองที่เท้าสัมผัสกับลูก (3) ส่งเท้าและลำตัวไปตามทิศทางของลูก ปล่อยเท้าให้ลงสู่พื้น ลำตัวตั้งตรง</p> <p>หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อลงตรงกลางเป้าหมาย</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>

สัปดาห์ที่ 5 และ 6 การพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพในใจ จินตภาพการเคลื่อนไหวและการปรับปรุง

แก้ไขความผิดพลาด

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการเสิร์ฟตะกร้อ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	<p>หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการเสิร์ฟตะกร้อตามลำดับ</p> <p>มีขั้นตอนดังนี้ (1) ชั้นเตรียม ยืนหลังสนาม หันข้างให้ตาซ้าย เท้าไม่ถนัดเป็นหลักอยู่ด้านหน้า เท้าถนัดใช้เสิร์ฟทิ้งน้ำหนักลงไปในเท้าหลัก แล้วย่อเข้าเล็กน้อยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งพร้อมด้วยลูกตะกร้อตามองที่ลูกและเป้าหมาย (2) โยนลูกขึ้นตามองที่ลูกพร้อมใช้เท้าเสิร์ฟวาดด้านหลังแล้วยกเท้าเสิร์ฟที่อยู่ด้านหลังขึ้นให้สูงพร้อมเหวี่ยงเท้าข้ามศีรษะขึ้นมากะพาบกับลูกตะกร้อที่อยู่ด้านหน้าพร้อมกับตามองที่เท้าสัมผัสกับลูก (3) ส่งเท้าและลำตัวไปตามทิศทางของลูก ปล่อยเท้าให้ลงสู่พื้นลำตัวตั้งตรง</p>	10
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเสิร์ฟตะกร้อ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าลูกตะกร้อลงจุดตกจุดที่ 2 และ 3	5
พุธ	<p>หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเสิร์ฟตะกร้อ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน</p> <p>ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการเสิร์ฟและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง</p>	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตามองลูกตะกร้อไปด้วย	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อลงจุดตกจุดที่ 1 และ 4	5
ศุกร์	<p>หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของเสาและตาซ้ายเข้บักตะกร้อ และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับฝั่งตรงข้าม</p>	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อลงจุดตกจุดที่ 1, 2, 3 และ 4	5
	<p>หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการเสิร์ฟตะกร้อตามลำดับ</p> <p>มีขั้นตอนดังนี้ (1) ชั้นเตรียม ยืนหลังสนาม หันข้างให้ตาซ้าย เท้าไม่ถนัดเป็นหลักอยู่ด้านหน้า เท้าถนัดใช้เสิร์ฟทิ้งน้ำหนักลงไปในเท้าหลัก แล้วย่อเข้าเล็กน้อยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งพร้อมด้วยลูกตะกร้อตามองที่ลูกและเป้าหมาย (2) โยนลูกขึ้นตามองที่ลูกพร้อมใช้เท้าเสิร์ฟวาดด้านหลังแล้วยกเท้าเสิร์ฟที่อยู่ด้านหลังขึ้นให้สูงพร้อมเหวี่ยงเท้าข้ามศีรษะขึ้นมากะพาบกับลูกตะกร้อที่อยู่ด้านหน้าพร้อมกับตามองที่เท้าสัมผัสกับลูก (3) ส่งเท้าและลำตัวไปตามทิศทางของลูก ปล่อยเท้าให้ลงสู่พื้น ลำตัวตั้งตรง</p>	10

สัปดาห์ที่ 7 และ 8 ฝึกการผ่อนคลาย การพัฒนาทักษะ การควบคุมภาพในใจ จินตภาพการเคลื่อนไหว

ไหวและเป้าหมาย รับรู้ความรู้สึก

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการเสิร์ฟตะกร้อ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังเสิร์ฟตะกร้อ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าลูกว่าลูกตะกร้อลงจุดตกจุดที่2และ3	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตามองลูกตะกร้อไปด้วย	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อลงตรงกลางเป้าหมาย	5
พุธ	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของเสาและตาข่ายเซปักตะกร้อ และเห็นระยะทางที่ของตำแหน่งที่เรายืนกับฝั่งตรงข้าม	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าลูกว่าลูกตะกร้อลงจุดตกจุดที่1และ 4	5
	หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการเสิร์ฟตะกร้อตามลำดับ มีขั้นตอนดังนี้ (1) ขึ้นเตรียม ยืนหลังสนาม หันข้างให้ตาข่าย เท้าไม่ถนัดเป็นหลักอยู่ด้านหน้า เท้าถนัดใช้เสิร์ฟทิ้งน้ำหนักลงไปในเท้าหลัก แล้วย่อเข่าเล็กน้อยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งพร้อมด้วยลูกตะกร้อตามองที่ลูกและเป้าหมาย (2) โยนลูกขึ้นตามองที่ลูกพร้อมใช้เท้าเสิร์ฟวาดด้านหลังแล้วยกเท้าเสิร์ฟที่อยู่ด้านหลังขึ้นให้สูงพร้อมเหวี่ยงเท้าข้ามศีรษะขึ้นมากกระทบกับลูกตะกร้อที่อยู่ด้านหน้าพร้อมกับตามองที่เท้าสัมผัสกับลูก (3) ส่งเท้าและลำตัวไปตามทิศทางของลูก ปล่อยเท้าให้ลงสู่พื้น ลำตัวตั้งตรง	10
	ศุกร์	หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในเสิร์ฟตะกร้อตามลำดับ มีขั้นตอนดังนี้ (1) ขึ้นเตรียม ยืนหลังสนาม หันข้างให้ตาข่าย เท้าไม่ถนัดเป็นหลักอยู่ด้านหน้า เท้าถนัดใช้เสิร์ฟทิ้งน้ำหนักลงไปในเท้าหลัก แล้วย่อเข่าเล็กน้อยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งพร้อมด้วยลูกตะกร้อตามองที่ลูกและเป้าหมาย (2) โยนลูกขึ้นตามองที่ลูกพร้อมใช้เท้าเสิร์ฟวาดด้านหลังแล้วยกเท้าเสิร์ฟที่อยู่ด้านหลังขึ้นให้สูงพร้อมเหวี่ยงเท้าข้ามศีรษะขึ้นมากกระทบกับลูกตะกร้อที่อยู่ด้านหน้าพร้อมกับตามองที่เท้าสัมผัสกับลูก (3) ส่งเท้าและลำตัวไปตามทิศทางของลูก ปล่อยเท้าให้ลงสู่พื้น ลำตัวตั้งตรง
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าเสิร์ฟลูกตะกร้อลงจุดตก จุดที่ 1, 2, 3 และ4	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อลงตรงกลางเป้าหมาย	5

สัปดาห์ที่ 11 และ 12 การทำจินตภาพภายใน จินตภาพการเคลื่อนไหวร่างกายในการเสิร์ฟและ

เป้าหมาย ได้รับความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆของร่างกายในการเสิร์ฟ

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการเสิร์ฟตะกร้อ

วัน	การฝึก	นาที่
จันทร์	ผู้วิจัยพูด “สร้างภาพพร้อมรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเสิร์ฟในใจ ตั้งแต่เห็นภาพตัวเองยืนที่หลังเส้นสนาม หันข้างให้ตาข่ายเท้าหลักอยู่ด้านหน้าเท้าเสิร์ฟอยู่ด้านบนเท้าหลัก 45° ถ่ายน้ำหนักลงเท้าหลัก ย่อเข้าเล็กน้อยและโน้มตัวมาด้านหน้า เขยียดแขนมาด้านหน้าพร้อมลูกตะกร้อ มองที่เป้าหมาย แล้วโยนลูกขึ้นพร้อมวาดเท้าเสิร์ฟไปด้านหลังยกเท้าเสิร์ฟขึ้นสูงพร้อมเหวี่ยงเท้ามากระทบลูกที่อยู่ด้านหน้าในแต่ละท่าเสิร์ฟ เสิร์ฟหลังเท้าให้โคนนิ้วกระทบกับลูก เสิร์ฟด้วยข้างเท้าให้ลูกข้างเท้าด้านในกระทบกับลูก และเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าให้ฝ่าเท้ากระทบกับลูก ตามองเท้าขณะกระทบกับลูก รู้สึกถึงการส่งเท้า ส่งตัวตามทิศทางที่จุด 2 และจุด 3	
พุธ	ผู้วิจัยพูด “สร้างภาพพร้อมรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเสิร์ฟในใจ ตั้งแต่เห็นภาพตัวเองยืนที่หลังเส้นสนาม หันข้างให้ตาข่ายเท้าหลักอยู่ด้านหน้าเท้าเสิร์ฟอยู่ด้านบนเท้าหลัก 45° ถ่ายน้ำหนักลงเท้าหลัก ย่อเข้าเล็กน้อยและโน้มตัวมาด้านหน้า เขยียดแขนมาด้านหน้าพร้อมลูกตะกร้อ มองที่เป้าหมาย แล้วโยนลูกขึ้นพร้อมวาดเท้าเสิร์ฟไปด้านหลังยกเท้าเสิร์ฟขึ้นสูงพร้อมเหวี่ยงเท้ามากระทบลูกที่อยู่ด้านหน้าในแต่ละท่าเสิร์ฟ เสิร์ฟหลังเท้าให้โคนนิ้วกระทบกับลูก เสิร์ฟด้วยข้างเท้าให้ลูกข้างเท้าด้านในกระทบกับลูก และเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าให้ฝ่าเท้ากระทบกับลูก ตามองเท้าขณะกระทบกับลูก รู้สึกถึงการส่งเท้า ส่งตัวตามทิศทางที่จุด 1 และจุด 4	
ศุกร์	ผู้วิจัยพูด “สร้างภาพพร้อมรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเสิร์ฟในใจ ตั้งแต่เห็นภาพตัวเองยืนที่หลังเส้นสนาม หันข้างให้ตาข่ายเท้าหลักอยู่ด้านหน้าเท้าเสิร์ฟอยู่ด้านบนเท้าหลัก 45° ถ่ายน้ำหนักลงเท้าหลัก ย่อเข้าเล็กน้อยและโน้มตัวมาด้านหน้า เขยียดแขนมาด้านหน้าพร้อมลูกตะกร้อ มองที่เป้าหมาย แล้วโยนลูกขึ้นพร้อมวาดเท้าเสิร์ฟไปด้านหลังยกเท้าเสิร์ฟขึ้นสูงพร้อมเหวี่ยงเท้ามากระทบลูกที่อยู่ด้านหน้าในแต่ละท่าเสิร์ฟ เสิร์ฟหลังเท้าให้โคนนิ้วกระทบกับลูก เสิร์ฟด้วยข้างเท้าให้ลูกข้างเท้าด้านในกระทบกับลูก และเสิร์ฟด้วยฝ่าเท้าให้ฝ่าเท้ากระทบกับลูก ตามองเท้าขณะกระทบกับลูก รู้สึกถึงการส่งเท้า ส่งตัวตามทิศทางและลงอย่างแม่นยำในจุด 1, 2, 3 และจุด 4	



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกเสริมฟตะกร้อคู่

โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่

โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ฝึกสัปดาห์ที่ 3-12 สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึกเสิร์ฟตะกร้อคู่ 30 นาที

ข้อกำหนด

1. ผู้ทดสอบสามารถใช้ทักษะเสิร์ฟตามที่ผู้ทดสอบถนัด

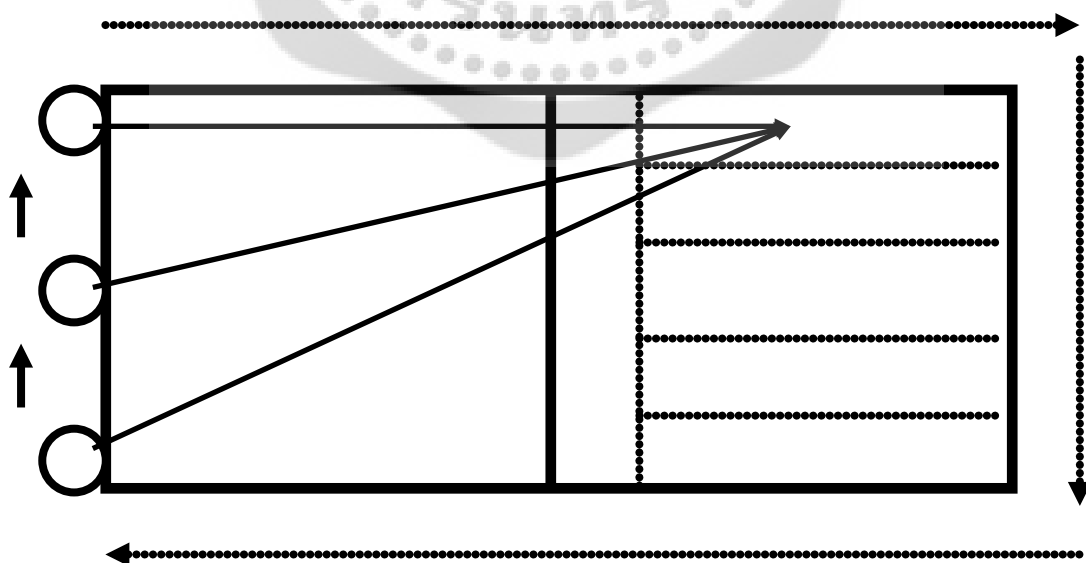
โปรแกรมการเสิร์ฟของวันจันทร์

ขั้นตอนการฝึกการเสิร์ฟตะกร้อคู่

จุดประสงค์ สามารถใช้ทักษะเสิร์ฟตะกร้อได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

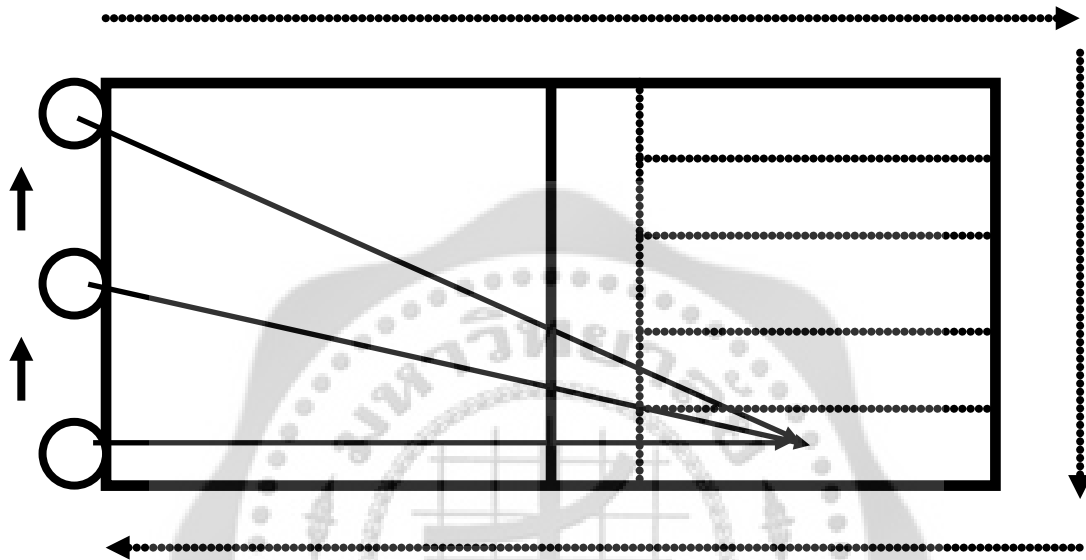
วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ท้ายสนามพร้อมที่จะเสิร์ฟ เริ่มจากจุดยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ A ก่อน เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 2 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ B เมื่อเสิร์ฟไปแล้วและลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 2 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ C เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนดคือ จุดที่ 2 เมื่อยืนจุดเสิร์ฟครบ 3 จุดแล้วก็มาต่อแถวเพื่อจะรอเสิร์ฟในครั้งต่อไป



ภาพประกอบ 7 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันจันทร์

2. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ท้ายสนามพร้อมที่จะเสิร์ฟ เริ่มจากจุดยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ A ก่อน เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 3 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ B เมื่อเสิร์ฟไปแล้วและลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 3 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ C เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนดคือ จุดที่ 3 เมื่อยืนจุดเสิร์ฟครบ 3 จุดแล้วก็มาต่อแถวเพื่อจะรอเสิร์ฟในครั้งต่อไป



ภาพประกอบ 8 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันจันทร์

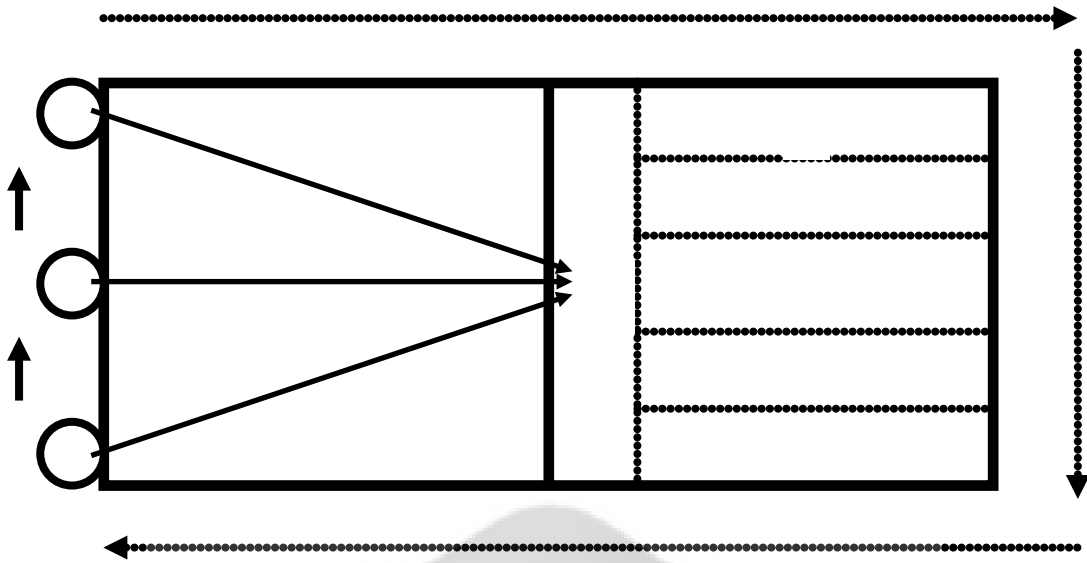
โปรแกรมการเสิร์ฟของวันพุธ

ขั้นตอนการฝึกการเสิร์ฟตะกร้อคู่

จุดประสงค์ สามารถใช้ทักษะเสิร์ฟตะกร้อได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

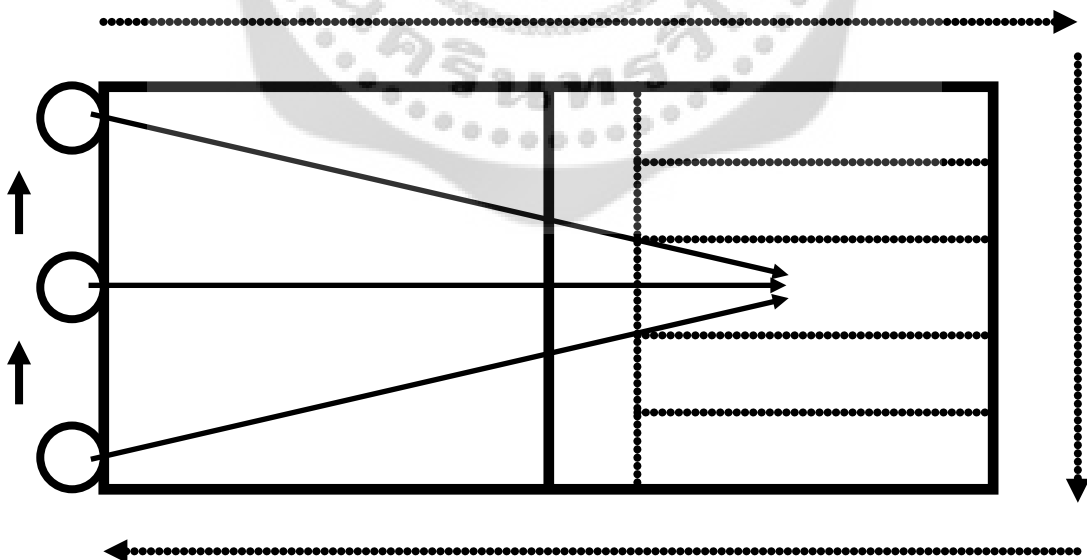
วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ท้ายสนามพร้อมที่จะเสิร์ฟ เริ่มจากจุดยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ A ก่อน เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 1 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ B เมื่อเสิร์ฟไปแล้วและลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 1 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ C เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนดคือ จุดที่ 1 เมื่อยืนจุดเสิร์ฟครบ 3 จุดแล้วก็มาต่อแถวเพื่อจะรอเสิร์ฟในครั้งต่อไป



ภาพประกอบ 9 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันพุธ

2. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ท้ายสนามพร้อมที่จะเสิร์ฟ เริ่มจากจุดยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ A ก่อน เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 4 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ B เมื่อเสิร์ฟไปแล้วและลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 4 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ C เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนดคือ จุดที่ 4 เมื่อยืนจุดเสิร์ฟครบ 3 จุดแล้วก็มาต่อแถวเพื่อจะรอเสิร์ฟในครั้งต่อไป



ภาพประกอบ 10 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันพุธ

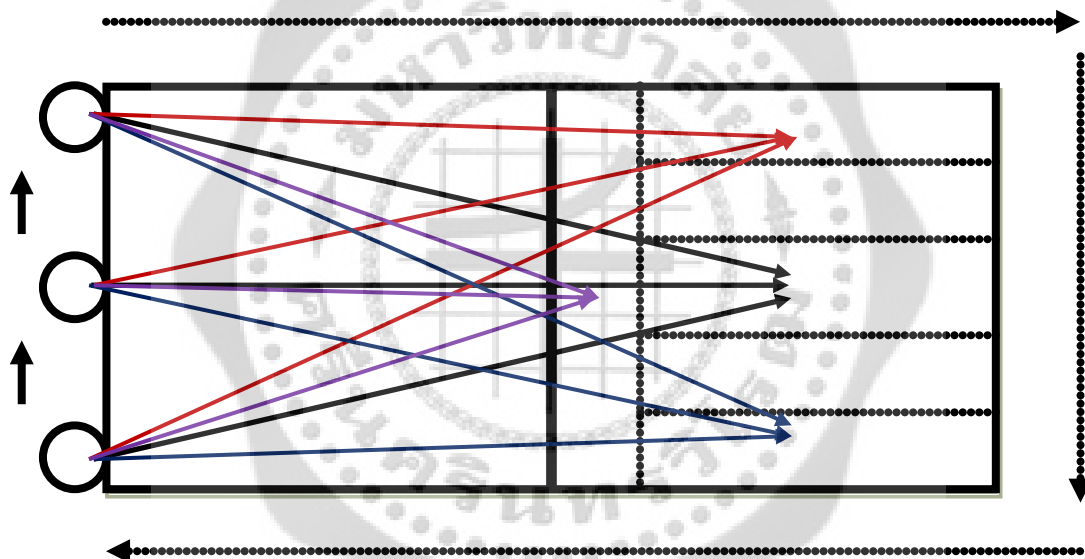
โปรแกรมการเสิร์ฟของวันศุกร์

ขั้นตอนการฝึกการเสิร์ฟตะกร้อคู่

จุดประสงค์ สามารถใช้ทักษะเสิร์ฟตะกร้อได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ท่าายสนามพร้อมที่จะเสิร์ฟ เริ่มจากจุดยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ A ก่อน เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 1 จุดที่ 2 จุดที่ 3 จุดที่ 4 แล้วให้ผู้ทดสอบ ไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ B เมื่อเสิร์ฟไปแล้วและลงตามจุดที่กำหนด คือจุดที่ 1 จุดที่ 2 จุดที่ 3 จุดที่ 4 แล้วให้ผู้ทดสอบไปยืนเสิร์ฟจุดเสิร์ฟ C เมื่อเสิร์ฟไปแล้ว และลงตามจุดที่กำหนดคือจุดที่ 1 จุดที่ 2 จุดที่ 3 จุดที่ 4 เมื่อยืนจุดเสิร์ฟครบ 3 จุดแล้วก็มาต่อแถวเพื่อจะรอเสิร์ฟในครั้งต่อไป



ภาพประกอบ 11 โปรแกรมการเสิร์ฟของวันศุกร์

ภาคผนวก ค
แบบประเมินการฝึกจินตภาพ
(ดัดแปลงมาจากไกรสิทธิ์ เพ็ชรมณี 2542)



แบบประเมินผลการฝึกจินตภาพ

1. วัตถุประสงค์ของแบบประเมินผลการฝึกจินตภาพ เพื่อวัดปริมาณความสามารถของการจินตภาพ
2. แบบประเมินผลการฝึกจินตภาพ ประกอบด้วย คำถามจำนวน 20 ข้อซึ่งครอบคลุมตามแบบฝึกการจินตภาพของการเสิร์ฟ โดยใช้การปฏิบัติได้มากหรือน้อยตามระดับความรู้สึกของผู้ตอบ
3. แบบประเมินผลการฝึกจินตภาพ มีค่าความเที่ยงของแบบประเมินผลการฝึกจินตภาพเท่ากับ .86
4. ปรับปรุงแบบประเมินผลการฝึกจินตภาพของการเสิร์ฟเซปักตะกร้อให้เหมาะสมและนำไปใช้กับกลุ่มทดลอง



รหัส.....

วันที่.....

แบบประเมินการฝึกจินตภาพ

คำชี้แจง

1. ขอให้ผู้เข้ารับการทดลองตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริงที่ท่านสามารถปฏิบัติได้ตามการฝึกในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผลการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิฟคู่ เป็นไปด้วยความถูกต้องที่สุด
2. ให้ผู้เข้ารับการทดลองทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ปฏิบัติไม่ได้และช่องที่ปฏิบัติได้ ถ้าปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย / ในช่องปฏิบัติได้ และโปรดระบุระดับการปฏิบัติดังนี้
 - 1 หมายความว่า ยังต้องแก้ไข
 - 2 หมายความว่า พอทำได้
 - 3 หมายความว่า ทำได้เกือบดี
 - 4 หมายความว่า ทำได้ดี
 - 5 หมายความว่า ทำได้ดีมาก

เกณฑ์ในการแปลความหมายข้อมูล

กำหนดตามแนวทางของ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 103) ดังนี้

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 4.51 – 5.00 หมายถึง | ปฏิบัติได้ในระดับมากที่สุด |
| 3.51 – 4.50 หมายถึง | ปฏิบัติได้ในระดับมาก |
| 2.51 – 3.50 หมายถึง | ปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง |
| 1.51 – 2.50 หมายถึง | ปฏิบัติได้ในระดับน้อย |
| 1.00 – 1.50 หมายถึง | ปฏิบัติได้ในระดับน้อยที่สุด |

รายการ	ระดับของการปฏิบัติ						
	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ถ้าปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย / ระบุระดับการปฏิบัติ				
			1	2	3	4	5
1. ท่านควบคุมความตั้งใจการฝึกการสร้างจินตภาพได้							
2. ท่านสามารถสร้างภาพในใจตามคำบอกของผู้ฝึกสอนได้ชัดเจน							
3. ท่านสามารถสร้างภาพในใจได้ชัดเจนโดยไม่ต้องมีคนบอก							
4. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อได้ทั้งขนาดรูปร่าง สี น้ำหนักและส่วนประกอบอื่น ๆ							
5. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของสนามได้ทั้งขนาดกว้าง ยาว สี และระยะต่าง ๆ ได้							
6. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของตาข่ายรายละเอียดตำแหน่งต่าง ๆ ที่ตาข่ายชำรุด							
7. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของเป้าหมายได้ชัดเจนและสามารถเปลี่ยนเป้าหมายไปตำแหน่งต่าง ๆ ได้ตามต้องการ							
8. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ทำทางการเสิร์ฟ ท่านเห็นท่าเคลื่อนไหวต่าง ๆ ชัดเจน							
9. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของลูกตะกร้อที่อยู่บัพเท้าของท่านและรับรู้สัมผัสที่มีต่อลูกตะกร้อได้							
10. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของเป้าหมายที่ท่านเลือกได้ชัดเจน							
11. ท่านสามารถสร้างภาพในใจของลูกตะกร้ออยู่กลางเป้าหมายพอดี							
12. ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกตะกร้อลอยข้ามตาข่ายไปยังเป้าหมายและมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน							
13. ท่านสามารถสร้างความเคลื่อนไหวในใจของลูกตะกร้อกำลังลอยจากการเสิร์ฟข้ามตาข่ายไปยังเป้าหมายที่ท่านกำหนดไว้ในวิถีทางเดิม							
14. ท่านสามารถสร้างภาพในใจที่ท่านมองตามลูกตะกร้อและลูกตะกร้อตกตามเป้าหมาย							

รายการ	ระดับของการปฏิบัติ						
	ปฏิบัติ ไม่ได้	ปฏิบัติ ได้	ถ้าปฏิบัติได้ให้ทำเครื่องหมาย / ระบุระดับการปฏิบัติ				
			1	2	3	4	5
15.ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตั้งแต่ ข้อ 10 – 16 ได้ติดต่อกันโดยไม่ขาดช่วง 5-6 เที้ยว							
16.หลังจากท่านสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตั้งแต่ข้อ 10-16 , 5-6 เที้ยว ท่านสามารถปฏิบัติได้ทันที ตาม ภาพที่ท่านสร้าง							
17.ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตั้งแต่ข้อ 10-16 ควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟในตารางการฝึก							
18.ท่านสามารถนำเทคนิคการฝึกจินตภาพไปใช้กับ การเล่นกีฬาอื่นๆ							
19.ท่านสามารถนำเทคนิคการฝึกจินตภาพไปใช้กับ การเสิร์ฟได้ถูกสถานการณ์							
20.ท่านสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจใน ขั้นตอนการเสิร์ฟได้ถูกต้อง							



ภาคผนวก ง

แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่

แบบทดสอบความแม่นยำการเล็งฟตะกร้อคู่

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแม่นยำของการเล็งฟตะกร้อคู่

อุปกรณ์

1. สนามเซปักตะกร้อ
2. ตาข่าย
3. ลูกตะกร้อ 12 ลูก
4. กระจาดกาวย่นขนาด 2 นิ้ว

สถานที่ดำเนินการ

ใช้สนามเซปักตะกร้อ ซึ่งตาข่ายมความสูง 1.42 เมตร ในแดนใดแดนหนึ่งใช้กระจาดกาวย่นตีเป็นช่องให้คะแนนเต็มพื้นที่ของสนาม จำนวน 4 ช่องดังนี้

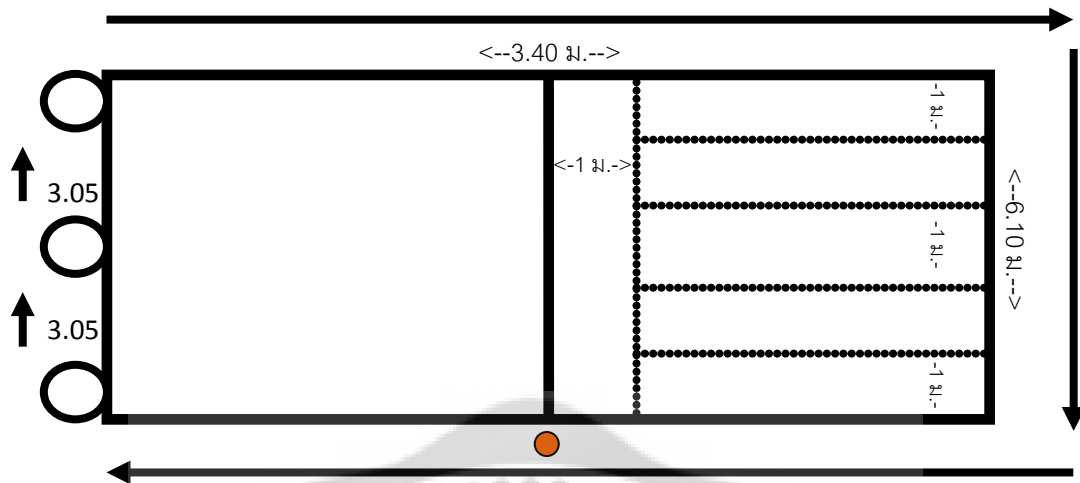
ช่องที่ 4 เป็นพื้นที่สี่เหลี่ยมที่เหลือจากการตีเส้นของช่องที่ 3 และ 2 วัดจากเส้นช่องที่ 3 และช่อง 2 เข้าไปในสนาม 1 เมตร แล้วตีเส้นด้วยกระจาดกาวเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม

ช่องที่ 3 วัดจากขอบนอกของเส้นสนามด้านซ้ายของสนาม เข้าไปในสนาม 1 เมตร แล้วตีเส้นด้วยกระจาดกาวย่นเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม

ช่องที่ 2 วัดจากขอบนอกของเส้นสนามด้านขวาของสนาม เข้าไปในสนาม 1 เมตร แล้วตีเส้นด้วยกระจาดกาวย่นเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม

ช่องที่ 1 วัดจากเส้นกลางของสนามด้านหน้าตาข่าย เข้าไปในสนาม 1 เมตร แล้วตีเส้นด้วยกระจาดกาวย่นเป็นพื้นที่สี่เหลี่ยม

แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่



ภาพประกอบที่ 12 แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่

สัญลักษณ์

- ผู้ทดสอบ
- ผู้บันทึก
- ลูกตะกร้อ

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้รับการทดลองยืนถือลูกตะกร้อในท่าทางที่พร้อมทำการเสิร์ฟอยู่บริเวณเส้นหลังสนามเสิร์ฟคนละ 12 ครั้ง เริ่มจุดยืนเสิร์ฟในจุด A ก่อนทำการเสิร์ฟจำนวน 4 ครั้ง โดยเสิร์ฟ 1 ครั้งต่อ 1 จุดตก กำหนดให้หลังตามจุดตกที่ 1, 2, 3 และ 4 จากนั้นเปลี่ยนเป็นจุดยืน B และ C ตามลำดับที่กล่าวมาข้างต้น

การนับคะแนน

เสิร์ฟลงช่องที่กำหนดนับเป็น 1 คะแนน

การไม่นับคะแนน

- 1 เสิร์ฟออก
- 2 เสิร์ฟติดตามชาย
- 3 เหยียบเส้นเสิร์ฟ



แบบบันทึกคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อคู่ ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
สัปดาห์ที่ 12

ชื่อผู้เข้ารับการฝึก

อายุ ปี

น้ำหนัก

กิโลกรัม ส่วนสูง

เซนติเมตร

ก่อนฝึก

วันที่

จุดยืนเสิร์ฟ	ตำแหน่งจุดตกของลูก				คะแนน
	1	2	3	4	รวม
จุด a					
จุด b					
จุด c					

รวม คะแนน

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

วันที่

จุดยืนเสิร์ฟ	ตำแหน่งจุดตกของลูก				คะแนน
	1	2	3	4	รวม
จุด a					
จุด b					
จุด c					

รวม คะแนน

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12

วันที่

จุดยืนเสิร์ฟ	ตำแหน่งจุดตกของลูก				คะแนน
	1	2	3	4	รวม
จุด a					
จุด b					
จุด c					

รวม คะแนน



ภาคผนวก จ
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2 อาจารย์ดร.วิมลมาศ ประชากุล ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะศึกษาศาสตร์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นายกมล ตันกิมหงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ
ตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย
4. จำสับเอกสมพร แสนยบุตร ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ
ตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย
5. พันจ่าอากาศเอกอติสันต์ ทับทิม ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเซปักตะกร้อ
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนากีฬาและกิจการนักเรียน
โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์
อดีตนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทยและอดีตผู้ฝึกสอนกีฬา
เซปักตะกร้อทีมชาติไทย



ประวัตย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาววารีย์ นันทสิงห์

วันเดือนปีเกิด วันจันทร์ที่ 1 ตุลาคม 2527

สถานที่เกิด จังหวัดศรีสะเกษ

ที่อยู่ 63 หมู่ 5 ตำบลโนนสูง อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ 33150

ที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ 782/34 หมู่ 10 ตำบลนครสวรรค์ตก

อำเภอในเมือง จังหวัดนครสวรรค์ 60000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ 2540 ประถมศึกษา

จากโรงเรียนบ้านกระเจา จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ 2543 มัธยมศึกษาตอนต้น

จากโรงเรียนมัธยมบักดองวิทยา จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ 2546 มัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ 2550 ปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการทั่วไป จากวิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย

จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ 2556 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วท .ม.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา (ผู้ฝึกกีฬาและผู้ฝึก

การออกกำลังกาย)คณะพลศึกษาจํากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ