

การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2556

ทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล. (2556). การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย.

ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตรบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี วัชรบุญจันทร์, อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่และเพื่อเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา จำนวน 184 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬาอันได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), The Imagery Use Questionnaire (IUQ) ในรูปแบบภาษาไทยของ ศศิมา พุกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เทียบค่าสถิติข้อมูลโดยใช้ One-Way ANOVA t-test และ F-test ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหาความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของตูเก้ (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาคาราเต้โดที่มีเพศต่างกันมีการใช้จินตภาพแตกต่างในด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. นักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุต่างกันมีการใช้จินตภาพด้านการใช้จินตภาพด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ สิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ และรูปแบบในการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

THE STUDY OF IMAGERY OF THAI KARATEDO PLAYERS

AN ABSTRACT
BY
THAWEESUK CHIEWCHANPREECHAKUL



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science Degree in Sport Science
at Srinakharinwirot University

May 2013

Thaweesuk Chiewchanpreechakul. (2013). *The Study of Imagery of Thai Karatedo Players*.

Master thesis, M.Sc. (Sport Science). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Dr. Supranee Kwanboonchan, Dr. Usakorn Punvanich.

The objective of this research was to study imagery skills use of Karatedo competitors in the 41st Thailand National Games 2012 (Chiangmai Games) among 184 competitors in each different age groups, genders, experiences and sport types. These representative samples were selected by purposive sampling method. "The Sport Imagery Questionnaire (SIQ) and The Imagery Use Questionnaire (IUQ)," in a Thai version translated by Ms.Sasima Phakulanon and Ms.Kanokthip Sawangjaitham were picked as a tool. After finding standard deviation from the questionnaires, the statistics were analyzed by One-Way ANOVA t-test and F-test. And if there was any statistical significant difference at level of .05, then the dual-way comparison from Tukey's method will be contributed. The research found that

1. The Karatedo competitors in different gender had different imagery uses in motivation, relaxation and anxiety that related to the competition and also in terms of imagery use's time duration at statistical significance of 0.05
2. The Karatedo competitors in different ages had different forms of how their imagery was used, and what was used for imagery use at statistical significance of 0.05
3. The Karatedo competitors who had different experience had different imagery use in sportive skills developing in terms of using the imagery for competing strategy, opponents facing and impromptu problems solving, imagery use's time duration and form of imagery use at statistical significance of 0.05.
4. The Karatedo competitors in Thailand who play different kind of Karatedo had different imagery use in sportive skills developing in terms of using the imagery for competing strategy, opponents facing and impromptu problems solving, and vision seeing from imagery use at statistical significance of 0.05

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย
ของ
ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ษ์บุญจันทร์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช) (รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ษ์บุญจันทร์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณีวี ขวัญบุญจันทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ท่านได้กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำ ตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ศศิมา พุกุลานนท์ และอาจารย์กนกทิพย์ สว่างใจธรรม ที่อนุญาตให้ใช้แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้คำปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือตลอดจนอบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณธรรมความดี รวมทั้งความรักความเอาใจใส่แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณอาจารย์เท็ดดี้โอะ ซาดายิโร อาจารย์ฟูจิโยะ โอมูระ อาจารย์ยิวแซน เนติวิวัฒน์ อาจารย์อัศวิน ปุณศรี รวมถึงอาจารย์และรุ่นพี่คณาจารย์ทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในวิชาการาเต้โด ให้คำปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนอบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณธรรมความดี รวมทั้งความรักความเอาใจใส่ แก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณสมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย และผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน รวมถึงนักกีฬาคาราเต้โดทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อมูลงานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณ เพื่อน พี่ น้อง ชาววิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นที่กำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่ออาทิตย์ คุณแม่ณฤมล เชี่ยวชาญปรีชากุล ที่ให้การสนับสนุนการศึกษา ตลอดจนความรักความห่วงใยความเอาใจใส่ดูแล รวมทั้ง ญาติพี่น้อง มิตรสหายทุกท่านที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

กีฬาคาราเต้โด เป็นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหว ใช้ทั้งทักษะเฉพาะทางและสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะองค์ประกอบสำคัญของสมรรถภาพร่างกายซึ่งได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความคล่องตัว โดยเฉพาะความคล่องตัวเป็นความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว อิสระและสามารถที่จะเปลี่ยนทิศทางขณะที่เคลื่อนที่ของร่างกายตลอดทั้งร่างกายหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพโดยไม่เสียการทรงตัว เช่น การหยุด การกลับตัว การยืน การกระโดด การหลบหลีก การเคลื่อนตัวออกได้อย่างรวดเร็วหรือการหยุดและเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็วเช่นกัน ซึ่งเป็นการทำงานที่ต้องมีความสัมพันธ์กันของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ที่ต้องทำหน้าที่ประสานกันได้อย่างดี มีการตอบสนองต่อการรับรู้อย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกันกับการเล่นกีฬาต่อสู้ชนิดต่างๆ

การแข่งขันคาราเต้โด เป็นกีฬาที่ใช้ต้องทักษะในการเล่นหลายทักษะเข้ามาเกี่ยวข้องในทุกๆ ด้านทั้งด้านความคิด การตัดสินใจและการคาดการณ์ล่วงหน้า ดังนั้นนักกีฬาจึงต้องมีทักษะที่ดีเยี่ยมและความสามารถค่อนข้างสูงมีปฏิริยาตอบสนองต่อเกมการเล่นที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วและเคลื่อนหาช่องว่างอยู่ตลอดเวลา มีความแม่นยำและแน่นอนทั้งการรุก-รับการเคลื่อนที่ การจู่โจม การหลอกหล่อ การสกัดกั้น การป้องกัน รวมไปถึงความเข้าใจในการแก้สถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักกีฬาเข้าสู่ในสถานการณ์แข่งขัน บางครั้งเกิดอาการตื่นเต้น ไม่มีสมาธิ เกิดความกลัว อาจส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการแข่งขันลดลง แต่ปัญหาของการแข่งขันคาราเต้โดในปัจจุบัน คือยังไม่มี การนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมมากเท่าที่ควร และการมุ่งเน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว โดยไม่ให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางจิตใจอันเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการแข่งขันกีฬาทุกระดับการแข่งขัน

จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าสนใจหลักการทางจิตวิทยา มาใช้กับการกีฬาซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการฝึกทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬามาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬาในปัจจุบันได้มีการให้ความสำคัญกับการฝึกทางจิตวิทยามากขึ้นอย่างมาก ซึ่งการฝึกทางจิตวิทยาดังกล่าว ช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางจิตใจซึ่งส่งผลต่อการแข่งขันกีฬาอีกด้วย (ประมมพร จ้วงพานิช. 2548) การจินตภาพทางการกีฬาเป็นกลยุทธ์การฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญและถูกยอมรับอย่างแพร่หลาย ซึ่งทำให้การกล่าวถึงการฝึกทางจิตวิทยาจะอ้างถึงการฝึกจินตภาพเสียเป็นส่วนใหญ่ (Gallucci, 2008)

การจินตภาพ (Visualization / Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ (สุพิตร สมาหิโต. 2543) การจินตภาพเป็นทักษะที่จะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น ทักษะจิตเพื่อกายหรือจิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscle) ซึ่งได้แก่ การนึกภาพ การรวบรวมสมาธิ การหยุดคิดและการพูดกับตัวเอง การสร้างจินตภาพ และการกำหนดจุดมุ่งหมาย (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541) โดยการนึกภาพควรที่จะให้นักกีฬานึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีมากและควรเติมความรู้สึกต่าง ๆ ลงไปในภาพ เช่น การได้ยิน การมองเห็น ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การสัมผัส ได้กลิ่น รส และการปฏิบัติเหมือนกับสิ่งที่ปฏิบัติในชีวิตจริง การใช้สัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจอย่างมีกระบวนการมีเป้าหมายและลำดับความเป็นจริง นอกจากนี้เทคนิคการฝึกหัดพฤติกรรมจินตภาพเคลื่อนไหว (สมบัติ กาญจนกิจ. 2543) เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้กับกีฬาคาราเต้ได้ โดยจินตภาพนั้นต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจนจึงจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนไปแล้วเมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถกระทำได้ในขณะนั้นรวมไปถึงช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นด้วย

การฝึกจินตภาพในทางกีฬาได้ถูกใช้ฝึกนักกีฬาในประเภทต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย และเป็นที่ยอมรับแล้วว่าสามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬา (Morris; et al., 2005. & Weinberg; et al., 2007) ซึ่งวิธีในการจินตภาพนั้นมีมากมายหลายวิธีแล้วแต่ว่านักจิตวิทยาจะเลือกใช้วิธีใดที่เหมาะสมกับนักกีฬาประเภทนั้นๆมากที่สุด แต่ทั้งนี้การฝึกจินตภาพจะสัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้นอยู่กับการจินตภาพของตัวนักกีฬาแต่ละคนด้วย (Weinberg; et al., 2007) ดังนั้นก่อนการฝึกจินตภาพนักจิตวิทยาการกีฬาคควรทราบการจินตภาพซึ่งเป็นพื้นฐานที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ประกอบการสร้างแบบฝึกเพื่อการฝึกที่มีประสิทธิภาพ อันส่งผลถึงความสามารถในการแสดงทักษะในการแข่งขัน และผลการแข่งขันที่พึงปรารถนา และจากการที่ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนและการตัดสินใจในกีฬาคาราเต้โดทั้งภายในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดรวมถึงในต่างประเทศ จึงเห็นได้ว่าความสามารถเฉพาะตัวของการเล่นกีฬาของนักกีฬานั้น โดยพื้นฐานต้องมีการฝึกเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการฝึกฝนและการแข่งขัน ดังนั้น การฝึกทักษะจินตภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาการกีฬาก็จะเป็นการฝึกอีกชนิดหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความสามารถของนักกีฬาคาราเต้โดให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย อันส่งผลถึงการพัฒนาทักษะและความสามารถทางการกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดที่มีสถานภาพส่วนบุคคลซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์ในการแข่งขัน และประเภทกีฬาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยใช้การเก็บแบบสอบถามกับนักกีฬาคาราเต้โดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ โดยผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์

ต่อการพัฒนากีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย และสามารถนำผลที่ได้จากการทำวิจัยเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้กับนักกีฬาคาราเต้โดของประเทศไทยต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในระหว่างการแข่งขันและการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศในระดับอื่นๆ ต่อไป อีกทั้งสามารถเป็นข้อมูลให้แก่ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สนใจที่จะศึกษาหาความรู้ในเรื่องการฝึกทักษะจินตภาพ ได้นำผลการวิจัยไปใช้ในการศึกษาค้นคว้าและเป็นข้อมูลในการอ้างอิงต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักกีฬาคาราเต้โดชายและหญิงที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 184 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬาอันได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), The Imagery Use Questionnaire (IUQ) ในรูปแบบภาษาไทย (Thai Version) ของศศิมา พุกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักกีฬาคาราเต้โตเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

- 1.1 เพศของนักกีฬา
- 1.2 อายุของนักกีฬา
- 1.3 ประสบการณ์การเล่นกีฬา
- 1.4 ประเภทกีฬา

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต

2.1 การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล

2.2 การจินตภาพถึงการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้

2.3 การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

2.4 การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา

2.5 การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

2.6 ช่วงเวลาในการใช้จินตภาพ

2.7 รูปแบบในการใช้จินตภาพ

2.8 สิ่งที่ได้เห็นจากการใช้จินตภาพ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจินตภาพในการกีฬา หมายถึง การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงจะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวด

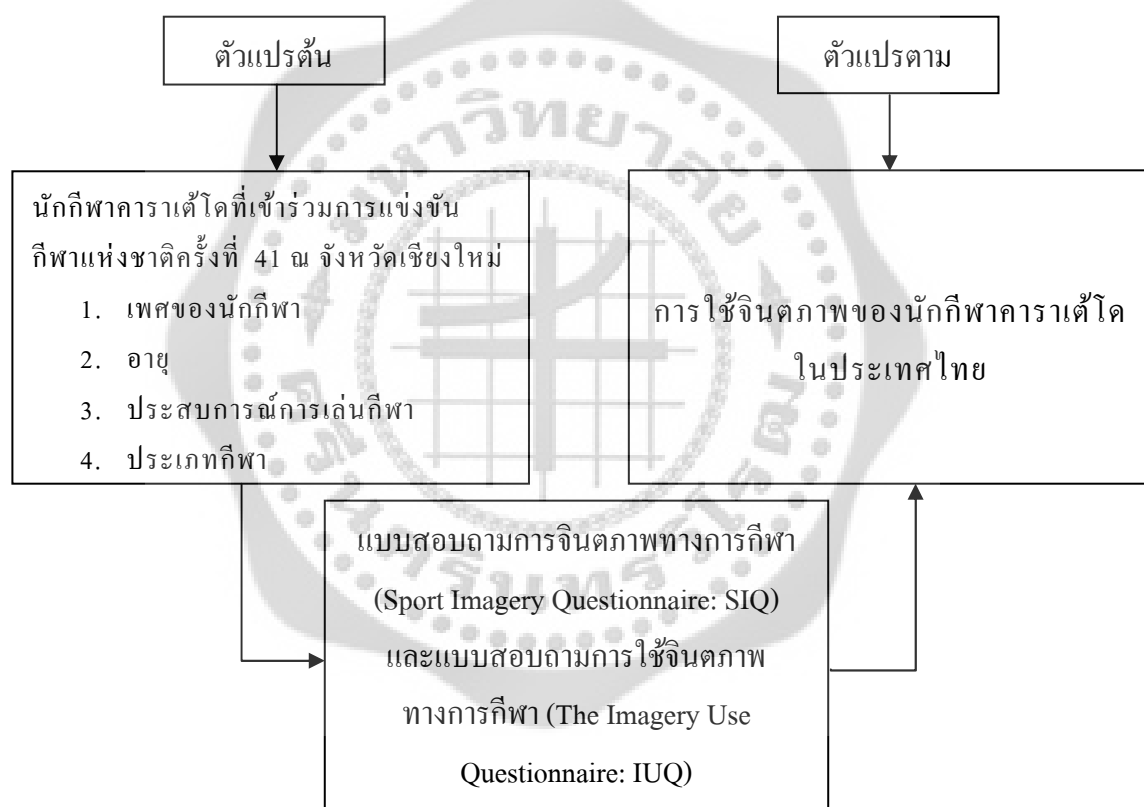
2. การใช้จินตภาพ หมายถึง การที่นักกีฬาคาราเต้โตนำรูปแบบและทักษะของการจินตภาพไปปฏิบัติระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน เพื่อพัฒนาความสามารถในการแข่งขัน

3. กีฬาคาราเต้โต หมายถึง กีฬาที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศญี่ปุ่น เป็นกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับในการแข่งขันกีฬาคาราเต้โต ได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การแข่งขันทำท่าหรือเพลงมวย

4. นักคาราเต้โต หมายถึง นักกีฬาคาราเต้โตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ.2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

5. แบบวัดการใช้จินตภาพในกีฬา หมายถึง เครื่องมือสำหรับที่ใช้วัดการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต คือ แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬา อันได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), The Imagery Use Questionnaire (IUQ) ในรูปแบบภาษาไทย (Thai version) ของศศิมา พุกลานนท์ และ กนกทิพย์ สว่างใจธรรม ที่มีความเที่ยงตรง (Validity) และมีความเชื่อมั่น (Reliability) ในระดับที่เป็นที่ยอมรับทางวิชาการและสามารถนำมาใช้ประเมินการจินตภาพในนักกีฬาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

1. เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย
2. อายุที่แตกต่างกันมีผลต่อการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย
3. ประสบการณ์การเล่นกีฬาที่แตกต่างกันมีผลต่อการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย
4. ประเภทกีฬาที่แตกต่างกันมีผลต่อการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยครั้งนี้ ผู้ศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษา ค้นคว้าและตรวจสอบเอกสารที่เกี่ยวข้องในด้านต่างๆ เพื่อนำมากำหนดเป็นกรอบความคิดการดำเนินงานการศึกษาวิจัยตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาคาราเต้โต
2. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา
3. จิตวิทยาการกีฬา
 - 3.1 ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
 - 3.2 เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา
 - 3.3 ประเภทของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา
 - 3.4 ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา
4. จินตภาพทางการกีฬา
 - 4.1 ความหมายของจินตภาพ
 - 4.2 การจินตภาพกับความสามารถทางการกีฬา
 - 4.3 ประเภทของการจินตภาพ
 - 4.4 การวัดการจินตภาพ
 - 4.5 ประโยชน์ของการฝึกทักษะจินตภาพ
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยภายในประเทศ

1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาคาราเต้โต

คาราเต้ Karate หรือ คาราเต้โต, Karatedo, ความหมายว่า "วิถีแห่งมือเปล่า" จากอดีตพัฒนาการของคาราเต้โตมีบันทึกเอาไว้ว่า เริ่มต้นขึ้นในช่วงแรกของศตวรรษ ที่ 14 เริ่มมีการติดต่อค้าขาย แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกันระหว่างประเทศจีนและหมู่เกาะริวกิว (ปัจจุบัน คือ โอกินาวา ซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้เป็นประเทศญี่ปุ่น) ในขณะนั้น กังฟู (Kung-Fu) กำลังเข้ามาเผยแพร่ และได้ปรับปรุงพัฒนาการมาเป็นศิลปะป้องกันตัวของเกาะริวกิวเอง มีชื่อเรียกในขณะนั้นหลายอย่าง อาทิ เช่น เทะ (Te), นาฮาเต้ (Nahate), โอกินาวาเต้ (Okinawate), โตเดะ (Toudei), เคมโป (Kempo) สมัยการปกครองของตระกูล โตกูวาระ ซึ่งเป็นโชกุน ปี 1609 ทาง ไคมีียว ซิมาสึ ตระกูลซัทซุม่า ได้ยึดหมู่เกาะริวกิวเป็นเมืองขึ้น และมีการตั้งนโยบายห้ามไม่ให้ประชาชนมีอาวุธอยู่ในครอบครอง

สันนิษฐานได้ว่า การพัฒนาของคาราเต้ เป็นการต่อสู้ป้องกันตัวเอง โดยไม่ใช้อาวุธ อาจเป็นผลจากแรงกดดันจากการห้ามใช้อาวุธเป็นทวิคูณ และกล่าวได้ว่า คาราเต้เกิดขึ้นจากการใช้ทุกอย่างในร่างกาย ให้เหมือนใช้อาวุธ ซึ่งได้รับอิทธิพลจาก สำนักดาบของตระกูลซัทซึมา ที่มีการฝึกฝนเพลงดาบ โดยเน้นเฉพาะการเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ โดยการฟันในดาบเดียว ซึ่งคาราเต้ได้นำหลักการดังกล่าวมาใช้ในการฝึกฝน เพื่อให้สามารถล้มคู่ต่อสู้ ภายในหนึ่งเทคนิคและได้พัฒนามาเป็นคาราเต้โดจนถึงปัจจุบัน ใน ปี 1922 กีฬาคาราเต้โด ได้ถูกสาธิตขึ้นเป็นครั้งแรกในงานแสดงศิลปะป้องกันตัวของประเทศญี่ปุ่น ณ กรุงโตเกียว โดยปรมาจารย์ กิชิชิน ฟุนาโกชิ (Grand Master Gichin Funakoshi) และได้รับการสนใจเป็นอย่างมาก คาราเต้ได้เผยแพร่ไปยังที่ต่างๆอย่างรวดเร็ว บรรจุเข้าหลักสูตรมัธยม รวมถึงการจัดตั้งเป็นชมรมในมหาวิทยาลัย เคโอ เป็นแห่งแรกและอีกหลายมหาวิทยาลัยในเวลาต่อมา ปัจจุบันคาราเต้ได้เผยแพร่ไปทุกมุมโลก และในเดือนตุลาคม ปี ค.ศ. 1957 ได้มีการจัดแข่งขัน กีฬาคาราเต้ขึ้นเป็นครั้งแรก ที่กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น แบ่งประเภทการแข่งขัน ทั้งแบบท่ารำ (Kata) และแบบต่อสู้ (Kumite) ซึ่งในปัจจุบันรูปแบบการตัดสิน มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก ตั้งกฎระเบียบขึ้นใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับภาวะปัจจุบัน “คาราเต้โด (Karatedo)” ได้ถูกแพร่หลายจนกลายเป็นกีฬาประจำชาติของประเทศญี่ปุ่น และได้เผยแพร่ไปยังประเทศต่างๆ กว่า 170 ประเทศ ประชาชนประมาณกว่า 40 ล้านคนทั่วโลก (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย, 2551)

ความหมายคำว่า คาราเต้

คาราเต้ คือ การต่อสู้ด้วยการใช้อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น หมัด เท้า เข่า ศอก สันมือ นิ้ว เป็นต้น แต่เมื่อถูกดัดแปลงเป็นกีฬาแล้วเหลือเพียงมือและเท้าคำว่า “คาราเต้” เดิมทีมาจากการออกเสียงแบบชาวโอกินาวา ตัว “คารา” ในภาษาจีน หมายถึง “ประเทศจีน” หรือ “ราชวงศ์ถัง” ส่วน “เต้” หมายถึง มือ คาราเต้ หมายความว่า “ฝ่ามือจีน” หรือ “ฝ่ามือราชวงศ์ถัง” หรือ “กำปั้นจีน” หรือ “ทักษะการต่อสู้แบบจีน” ในรูปแบบการเขียนแบบนี้ “ฝ่ามือราชวงศ์ถัง” จึงหมายถึง การต่อยมวยแบบถัง หรือ “ฝ่ามือจีน” ก็บ่งบอกถึงอิทธิพลที่รับมาจากลักษณะการต่อสู้ของชาวจีน ในปี ค.ศ. 1933 หลังจากสงครามระหว่างจีนกับญี่ปุ่นครั้งที่ 2 กิชิชิน ฟุนาโกชิ (Funakoshi Gichin. 1868-1957) เป็นที่รู้จักในฐานะ บิดาแห่งคาราเต้สมัยใหม่) ได้ให้ความหมายคำว่า คาราเต้ หมายถึง “มือเปล่า คำว่า ” โด” แปลว่า วิธีทาง ลู่ทาง ศาสตร์ อีกทั้งยังหมายถึงปรัชญาแต่อย่างด้วย “โด” เป็นคำต่อท้ายที่ใช้สำหรับศิลปะหลายชนิด ให้ความหมายว่า นอกจากจะศิลปะเหล่านั้นจะเป็นทักษะแล้ว ยังต้องมีพื้นฐานของจิตวิญญาณอยู่ด้วย สำหรับในความหมายที่เกี่ยวข้องกับศิลปะการต่อสู้ อาจจะแปลได้ว่า “วิถีแห่ง...” เช่น ใน ไอคิโด ยูโด เคนโด ดังนั้น “คาราเต้โด” จึงหมายถึง “วิถีแห่งมือเปล่า” (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย, 2551)

ประวัติการสอนคาราเต้ในประเทศไทย

เมื่อปี พ.ศ. 2508 ยูโดกำลังเจริญเติบโต เพราะนักยูโดในประเทศไทยได้ไปแข่งขันกีฬาแหลมทองชนะเลิศหลายรุ่น กีฬายูโดพลศึกษามีนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเข้ามาแข่งขันยังกรม

พลศึกษามากมายผู้เข้าชมยูโด ในการแข่งขัน แต่ละครั้งมีจำนวนมากพอสมควร มีการแข่งขันยูโดประจำปีและประจำเดือนทุกเดือน ซึ่งสมาคมเป็นผู้จัดการแข่งขัน ในการแข่งขันยูโดดังกล่าว ได้มีการแข่งขันยูโด ปี 2508 จัดโดยสโมสรยูโดช่างกลปทุมวันการนำเอาคาราเต้มาแสดง เป็นที่ประจักษ์ต่อสายตาของบุคคลทั่วไป ในงานนี้ต่อหน้าพระที่นั่งสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชสยามมกุฎราชกุมารทรงประทับทอดพระเนตรการแสดงคาราเต้ของ ท่านอาจารย์เซอิจิ มูคารามิ และทรงสนพระทัยสอบถามเรื่องราวของคาราเต้กับผู้เข้าเฝ้า

นับเป็นนิมิตหมายอันดีที่คาราเต้ได้แสดงต่อหน้าพระที่นั่งและประชาชนทั่วไป เพราะเป็นของแปลกและใหม่ ที่นิยมเนียม กริทธาสถานแห่งชาติ คาราเต้เริ่มเป็นที่สนใจของคนไทยบ้างและเริ่มฝึกสอนกันในบ้านและมีลูกศิษย์เพียง 4-5 คน ต่อมาอาจารย์ เทะชิโอะ ซาดาอิโร่ ได้เดินทางจากประเทศญี่ปุ่นเข้ามาช่วยสอนอย่างจริงจัง ในปี พ.ศ. 2509 ได้มีภาพยนตร์ทีวีเรื่องยอดคาราเต้ ออกอากาศที่ช่อง 4 จึงทำให้ชาวไทยสนใจและตื่นตัว หันมาสนใจกีฬาคาราเต้กันมากพอควร จนสามารถรวมตัวกันจัดตั้งเป็นสมาคมคาราเต้ ขึ้นในประเทศไทยเมื่อระหว่างปี พ.ศ. 2510-2511

คาราเต้ได้เจริญเป็นลำดับและได้จัดตั้งสมาคมคาราเต้โต แห่งประเทศไทย จนมีตัวแทนไปแข่งขันยังนานาประเทศ ภายในประเทศมีการจัดแข่งขันกันบ่อยครั้ง เผยแพร่ไปยังโรงเรียน สถาบันต่างๆ และมหาวิทยาลัย หวังว่าคาราเต้คงเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นจนเป็นที่ยอมรับของชาวไทยทั่วไปในอนาคต ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2511 ได้มีการสาธิตถวายต่อหน้าพระภักษ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในงานสมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่น การเรียน การฝึกซ้อม ได้เป็นไปอย่างกว้างขวางและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนสามารถรวมตัวกันจัดตั้งเป็นสมาคมคาราเต้ ขึ้นในประเทศไทยเมื่อระหว่างปี พ.ศ. 2519 เพื่อฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบคาราเต้ อันจะสร้างพลานามัย ให้ร่างกายและจิตใจเสริมสร้างบุคลิกภาพ ความอดทน ความประพฤติอันดีงาม ให้รู้จักรักษาระเบียบและวินัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมและเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์กับสมาคมที่มีวัตถุประสงค์เดียวกัน มีการเผยแพร่ไปยังโรงเรียนและสถาบัน มหาวิทยาลัยต่างๆ คาราเต้ได้เจริญเป็นลำดับและได้จัดตั้งสมาคมคาราเต้โต แห่งประเทศไทย มีการเผยแพร่ไปยัง โรงเรียน มหาวิทยาลัยและสถาบันต่างๆ ตลอดจนเข้าร่วมและจัดแข่งขันกีฬาคาราเต้โต ทั้งในประเทศและต่างประเทศ (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย, 2551)

ประวัติการก่อตั้งสมาคมคาราเต้ในประเทศไทย

- เดือนเมษายน ค.ศ.1965 (พ.ศ.2508) คาราเต้โต (Karatedo) ถูกนำเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทย โดยผู้ฝึกสอนชาวญี่ปุ่น 3 ท่าน
- เดือนพฤศจิกายน ค.ศ.1969 (พ.ศ.2512) คาราเต้โตไทย ได้ยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของ สมาคมสหพันธ์คาราเต้โตโลก The World Union of Karatedo Organization (WUKO : ปัจจุบันคือ สมาคมสหพันธ์คาราเต้โลก World Karate Federation = WKF)
- ปี ค.ศ.1970 (พ.ศ.2513) ได้เข้าร่วมการแข่งขันคาราเต้โตชิงแชมป์เปียนชิพโลก ครั้งที่ 1 ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

- ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน คาราเต้โตไทยได้ส่งทีมจากประเทศไทยเข้าร่วมการแข่งขันคาราเต้โดนานาชาติอีกหลายครั้ง
- เดือนมีนาคม ค.ศ.1973 (พ.ศ.2516) คาราเต้โตไทย ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิก The Asian-Pacific Union of Karatedo Organization (APUKO : ปัจจุบันคือ Asian Karatedo Federation = AKF)
- ค.ศ.1973 (พ.ศ.2516) ได้ร่วมในการแข่งขันเอเชีย-แปซิฟิก คาราเต้โตแชมเปียนชิพ ที่ประเทศสิงคโปร์
- เดือนตุลาคม ค.ศ. 1976 (พ.ศ.2519) คาราเต้โตไทย ได้ก่อตั้ง The Federation of All Thai Karatedo Organization (FATKO : ปัจจุบันคือ สมาคมสหพันธ์คาราเต้-โต แห่งประเทศไทย Thai Karate-do Federation of Thailand = TKF)
- ในเดือนพฤษภาคม ค.ศ.1987 (พ.ศ.2530) The Federation of All Thai Karate-do Organization (FATKO) ได้รับการรับรองจากกกท.แห่งประเทศไทย
- ค.ศ.1987 (พ.ศ.2530) ได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 14 (The 14th South East Asian Games = SEA GAMES) ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย
- ปี ค.ศ.1994 (พ.ศ.2537) ในการแข่งขันคาราเต้โตครั้งแรกได้ถูกบรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 12 ที่จัดขึ้นที่ฮิโรชิมา
- ปี ค.ศ.1998 (พ.ศ.2541) ได้ถูกบรรจุไว้ในการแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ที่จะมีขึ้นในกรุงเทพฯ (the 13th Asian Games Bangkok)
- และส่งเข้าร่วมการแข่งขันในระดับนานาชาติต่อมาจนถึงปัจจุบัน (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย, 2551)

วิธีการจัดการแข่งขัน (Karatedo Competition Sports)

การแข่งขันคาราเต้ ประกอบด้วยการแข่งขัน 2 ประเภท คือ การแข่งขันแบบต่อสู้ (Kumite) และการแข่งขันแบบทำท่า (Kata) สำหรับการแข่งขันแบบต่อสู้ สามารถแบ่งเป็นประเภททีมหรือประเภทบุคคล ซึ่งประเภทบุคคลอาจ จำแนกตาม อายุ และพิกัดน้ำหนัก และในแต่ละพิกัดน้ำหนักก็จะแบ่งออกคู่ได้อีกด้วย (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย, 2556)

การแข่งขันแบบต่อสู้ (Kumite)

สำหรับการแข่งขันกีฬาคาราเต้โตประเภทต่อสู้ (Kumite) มีกฎกติกาการแข่งขัน ดังนี้ (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย, 2556)

1. ผู้แข่งขันไม่สามารถเปลี่ยนตัวหรือแทนที่กันในการแข่งขันประเภทบุคคลได้
2. ผู้แข่งขันหรือทีมที่ไม่แสดงตนเมื่อถูกประกาศชื่อให้ถือว่า ผู้แข่งขันหรือทีมนั้นสละสิทธิจากการแข่งขันรอบนั้น. ในประเภททีมการบันทึกคะแนนสำหรับคู่ที่ไม่เข้าแข่งขันจะถูกบันทึกที่คะแนน 8-0 ให้กับทีมฝ่ายตรงข้าม

3. การแข่งขันประเภททีม ทีมชายประกอบด้วยสมาชิก 7 คน ลงแข่งเพียง 5 คนในแต่ละรอบ ทีมหญิงประกอบด้วยสมาชิก 4 คน ลงแข่งเพียง 3 คนในแต่ละรอบ

4. ผู้แข่งขันทุกคนคือสมาชิกทั้งหมดของทีมโดยไม่มีการกำหนดตัวสำรอง

5. ก่อนการแข่งขันประเภททีม ตัวแทนของแต่ละทีมจะต้องส่งรายชื่อสมาชิกในทีม พร้อมทั้งลำดับการต่อสู้ของแต่ละคน ซึ่งในแต่ละรอบการแข่งขันนั้น ผู้แข่งขันสามารถเปลี่ยนลำดับการต่อสู้ได้ แต่หลังจากที่ได้รายงาน และเสนอชื่อของการแข่งขันรอบนั้นต่อเจ้าหน้าที่แล้ว จะไม่มีการเปลี่ยนลำดับการต่อสู้

6. ทีมใดที่ผู้แข่งขันหรือผู้ฝึกสอนเปลี่ยนลำดับหรือชื่อผู้เข้าแข่งโดยพลการ โดยไม่มีการเขียนยื่นคำร้องก่อนการแข่งขันรอบนั้น ทีมนั้นจะถูก ตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขัน

7. ทีมใดที่ผู้แข่งขัน ผู้แข่งขันในคุนั้นถ้าผู้ใดได้รับโทษ Hansoku หรือ Shikkaku, คะแนนที่ได้รับทั้งหมดจะถูกปรับเป็น 0 และจะให้คะแนน 8-0 กับทีมฝ่ายตรงข้ามตัดสิทธิ์ออกจากการแข่งขัน

8. ระยะเวลาในการแข่งขันคูมิเต้ (Kumite) ใช้เวลา 3 นาที รุ่นประชาชนชาย (ทั้งประเภทบุคคลเดี่ยวและทีม) สำหรับการแข่งขันทั่วไป และ 4 นาที สำหรับการแข่งขันประเภทบุคคลเดี่ยว รอบชิงเหรียญ (รวมถึงรอบชิงที่ 3) สำหรับ รุ่นประชาชนหญิง ใช้เวลา 2 นาที สำหรับการแข่งขันทั่วไป และ 3 นาที สำหรับการแข่งขันประเภทบุคคลเดี่ยว รอบชิงเหรียญ (รวมถึงรอบชิงที่ 3) นักกีฬารุ่นอายุไม่เกิน 21 ปี ใช้เวลา 3 นาที สำหรับรุ่นบุคคลชายและ ใช้เวลา 2 นาที สำหรับรุ่นบุคคลหญิง (ไม่เพิ่มเวลาในรอบชิงเหรียญ) นักกีฬารุ่นเยาวชน และ รุ่นมือใหม่ ใช้เวลาการแข่งขัน 2 นาที (ไม่เพิ่มเวลาในรอบชิงเหรียญ)

การแข่งขันทำรำ (Kata)

สำหรับการแข่งขันกีฬาคาราเต้โดประเภททำรำ (Kata) มีกฎกติกาการแข่งขัน ดังนี้ ดังนี้ (สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย. 2556)

1. การแข่งขันทำรำ แบ่งออกเป็นประเภททีมและประเภทบุคคล โดยการแข่งขันประเภททีมจะมีสมาชิกในทีม ทั้งหมด 3 คน แต่ละทีมต้องเป็นผู้หญิงล้วนหรือชายล้วน ส่วนการแข่งขันประเภทบุคคลจะแบ่งออกเป็นการแข่งขันประเภทบุคคลหญิงและบุคคลชาย

2. ในระบบการแข่งขันแบบคัดออก แบบตามสาย ซึ่งตำแหน่งที่ 3 (Reprechage) จะถูกนำมาใช้

3. สามารถใช้ทำรำแบบดั้งเดิมได้ โดยยกเว้นทำรำที่ประกอบอาวุธ (Kobudo)

4. อนุญาตให้ใช้ทำรำจากสำนักที่เรียนมา เพื่อการแข่งขันได้

5. ต้องแจ้งทำรำที่โตะบันทึกคะแนน ก่อนที่จะเริ่มการแข่งขันในแต่ละรอบ

6. ผู้แข่งขันต้องใช้ทำรำที่ไม่ซ้ำกัน ในแต่ละรอบ

7. ในการแข่งขันรอบชิงเหรียญ (รวมถึงที่ 3) สำหรับการแข่งขันทำรำประเภททีมนั้น ทีมที่แข่งขันจะต้องแสดงทำรำ ปกติก่อน จากนั้น ต้องแสดงความหมายของทำรำด้วย (Bunkai) เวลาที่ใช้

รวมทั้งท่ารำปกติและ Bunkai คือ 6 นาที เวลาจะเริ่มนับโดยเจ้าหน้าที่จับเวลา ตั้งแต่เริ่มแสดงการค้ำยันในตอนเช้าที่สนามแข่ง และ เวลาจะหยุดเมื่อมีการค้ำยันครั้งสุดท้าย หลังจากที่ได้แสดง Bunkai เสร็จแล้ว ทีมใดไม่ได้แสดงการค้ำยัน ในตอนจบการแสดง หรือ ใช้เวลาเกินกว่า 6 นาที ให้ถือว่าถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน/แพ้ ทั้งนี้ไม่อนุญาตให้มีการใช้อาวุธ หรืออุปกรณ์ใดๆ รวมทั้งการแต่งกายอื่นๆ เพิ่มเติม ประกอบการแสดงด้วย

2. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา

สุพิตร สมานิต (2546) กล่าวถึง องค์ประกอบที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ได้แก่

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬาซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ

2. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายดี ก็จะนำเอาความรู้ความสามารถที่มีอยู่ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิตซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกายที่จะแสดงพฤติกรรมและการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพ

สมรรถภาพทางจิต เกิดขึ้นได้จากการนำเอาหลักการจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าวได้แก่ การฝึกจินตภาพ การฝึกลดความวิตกกังวล การลดความเครียด การสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง การตั้งเป้าหมาย การฝึกความมุ่งมั่น เป็นต้น

กล่าวได้ว่า การเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจ เป็นการเตรียมเรื่องของจิตวิทยาการกีฬาองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ มีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา เพราะสมรรถภาพทางเทคนิค ทักษะและกลยุทธ์ทางการกีฬาเป็นองค์ประกอบโดยตรงในการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้และการฝึกทักษะ การที่นักกีฬาจะแสดงทักษะได้เท่าถึงระดับที่ตนเองเรียนรู้และฝึกหัดมานั้น จะต้องอาศัยการสร้างหรือฝึกหัดสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่งด้วย ยิ่งกว่านั้น ในขณะที่ฝึกซ้อมหรือแข่งขันนักกีฬาจะต้องมีความพร้อม มีเป้าหมาย มีการควบคุมอารมณ์ และสมาธิ ให้มีความเข้มแข็งและแน่วแน่ ซึ่งแสดงถึงสมรรถภาพทางจิตของนักกีฬาก็จัดเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในการฝึกซ้อมและแข่งขันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า จิตใจ ความคิด และอารมณ์ มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกันความสามารถทางกายมีผลต่อจิตใจ แรงจูงใจ การรับรู้ตัวเองและการประเมินตนเอง แนวคิด และทัศนคติต่อการกีฬา ดังนั้นในปัจจุบันทั้งผู้ที่ต้องการฝึกกีฬาเพื่อนันทนาการและเพื่อความเป็นเลิศจึงเห็นความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีผลต่อการเข้าร่วมการแข่งขัน และการเลิก ทั้งเลิก

ถาวรและชั่วคราว ที่สำคัญที่สุดคือการพัฒนาความสามารถในการเล่นที่ทุกคนเห็นจริง และมีประสบการณ์ได้ด้วยตนเองว่าจิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นอย่างมาก นักกีฬาระดับสูง เช่น แจ็ค นิคอลส ได้กล่าวว่าในการแข่งขันรอบสุดท้าย นักกีฬามีความสามารถทางกายใกล้เคียงกัน แต่ผู้ชนะเลิศคือผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดันของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2541)

ดังนั้นในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ผู้ฝึกสอนหรือตัวนักกีฬาเองจะมุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางกีฬาได้สูงสุด จะต้องเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของนักกีฬาควบคู่กันไปด้วยจึงจะทำให้นักกีฬาแสดงทักษะในขั้นสูงและสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จึงจะสามารถประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้สูงสุด จิตวิทยาการกีฬาคือองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น นอกจากนั้น จิตวิทยาการกีฬายังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปที่เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อให้นันทนาการจิตวิทยาการกีฬาคือศาสตร์ที่บุคคลสามารถนำไปพัฒนา และส่งเสริมการเล่นกีฬาเพื่อสื่อมวลชน ชุมชน สุขภาพ นันทนาการ จิตวิทยาการกีฬาคือเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคคล และชุมชนได้สนใจเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องอย่างถูกวิธี เกิดประโยชน์ยิ่งในการพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ และคุณภาพชีวิต

3. จิตวิทยาการกีฬา

ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์ (2553) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำศาสตร์ทางจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิด มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา เพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงศักยภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มความสามารถทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬานักกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542) กล่าวว่าโดยสรุปว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การกีฬา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลหรือกลุ่มเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการ และเพื่อการบำบัดรักษา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2542) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา คือ การศึกษาถึงกระบวนการทางจิตใจ ความคิด อารมณ์ สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นและการแข่งขันกีฬานักกีฬา และในทางกลับกันความสามารถทางการกีฬาหรือการกีฬา มีผลอย่างไรต่อจิตใจ กระบวนการคิด การ

รับรู้ตนเอง การประเมินความสามารถ ความรู้สึกที่ดีต่อการเล่นหรือการกีฬา สร้างความสนุก ความท้าทายตลอดเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกผูกมัด และมุ่งมั่นในการกีฬา หรือการเล่นกีฬา เป็นระยะเวลาไม่นาน และทุ่มเทเพื่อการพัฒนาความสามารถของตนเอง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) จึงเป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาถึงพฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬา ที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลัก การทฤษฎีจิตวิทยา ต่างๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬา มาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา

บัทเลอร์ (Butler. 1997) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬามีความหมายเหมือนการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพ เป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬา

แอนเชล (Anshel. 1997) ได้อธิบายถึงความหมายของจิตวิทยาการกีฬาว่าเกี่ยวข้องกับการเลือก หรือการสร้างแรงจูงใจให้แก่นักกีฬาที่เหมาะสม เพื่อที่นักกีฬาเหล่านั้นมีส่วนร่วมแข่งขันตามศักยภาพที่เขาจะพึงกระทำ ได้สูงสุดจิตวิทยาการกีฬาช่วยให้เรียนรู้จักเทคนิคหรือกลยุทธ์ทางด้านจิตใจกับคู่ต่อสู้ รู้จักควบคุมระดับของความเครียด ความวิตกกังวล สามารถป้องกันการใช้สารกระตุ้น และพัฒนากลยุทธ์แห่งความสำเร็จของทีม เรียนรู้ทักษะทางการกีฬา ซึ่งจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ในสภาพการแข่งขันกีฬา ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการกีฬา เพื่อที่จะอธิบายพฤติกรรม ทำนายพฤติกรรมของนักกีฬา โค้ชและ ผู้เกี่ยวข้อง

จากความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวมาข้างต้นนี้สรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา เพื่อจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรมในการกีฬาและสามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทรุไทย (2542) ได้สรุปรวบรวม เทคนิค และทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาแบ่งออกเป็น 11 ข้อไว้ดังนี้

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การสร้างจินตภาพ (Mental Imagery / Visualization) ซึ่งเป็นการฝึกทักษะการสร้างภาพในใจในการกีฬา
2. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา สมาธิ การเพ่งความสนใจเพื่อใช้ในการเตรียมความพร้อมที่จะแสดงความสามารถ (Meditation, Intentional Focus, Centering)
3. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การควบคุมความวิตกกังวล และความเครียด (Anxiety and Stress Management) ซึ่งเป็นทักษะจิตวิทยาที่สำคัญยิ่งในการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ
4. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation)

5. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การควบคุมความคิด (Cognitive Thought) ซึ่งรวมถึงการพูดและคิดกับตนเอง การเบี่ยงเบนความคิด (Self-Talk, Self Thought, Thought Stopping)
6. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาการสื่อสาร (Intercommunication: Coach and Athletes)
7. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การสร้างแรงจูงใจและแรงเร้าใจ (Motivation and Arousal)
8. เทคนิคการฝึกหัดพฤติกรรมจินตภาพเคลื่อนไหว (VMBR-Visio Motor Behavior Rehearsal)
9. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การจัดการความสัมฤทธิ์ผล AMT (Achievement Management Techniques)
10. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การสะกดจิต (Hypnosis) ซึ่งรวมถึงการสะกดตนเองโดยผู้อื่นและสิ่งอื่น
11. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การชีวะย้อนกลับ (Biofeedback) ซึ่งใช้วิธีการควบคุมความรู้สึกของตนเองให้ร่างกาย ช่วยให้อลดความเครียดวิตกกังวล

ประเภทของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) กล่าวถึง ประเภทของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ไว้ดังนี้

1. จิตเพื่อกายหรือจิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscle) ซึ่งได้แก่ การนึกภาพ การรวบรวมสมาธิ การหยุดคิดและการพูดดีกับตัวเอง การสร้างจินตภาพ และการกำหนดจุดมุ่งหมาย

2. กายเพื่อกจิตหรือกายคุมจิต (Arousal Control หรือ Muscle to Mind) เป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา ซึ่งได้แก่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดและควบคุมการหายใจ การสะกดจิต การพูดกระตุ้น การให้ผลย้อนกลับ และการสร้างความรู้สึกให้ตนเอง

ทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 2 ประเภท นักกีฬาควรได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพต่อการแสดงทักษะทางกีฬา และนักจิตวิทยาการกีฬาได้เสนอแนะเทคนิคทักษะจิตวิทยาการกีฬา ดังนี้

- 1) การจินตภาพ (Imagery Techniques)
- 2) วิธีการทางความคิด (Cognitive Techniques)
- 3) รวบรวมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration and Attention)
- 4) การควบคุมความเครียด (Stress Management)
- 5) การสร้างความรู้สึกให้ตนเอง (Autogenic Exercises)

(สุพิตร สมานิต. 2543)

ขั้นตอนของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

สุพิตร สมบัติโต (2543) กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาว่ามีผลต่อการฝึกนักกีฬาหลายประการดังนี้

1. อธิบายให้นักกีฬาทราบเกี่ยวกับทักษะต่างๆ ทางจิตวิทยาการกีฬา จนนักกีฬามีลักษณะดังนี้
 - 1) ยอมรับว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้จริง
 - 2) เข้าใจว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาแน่นอน
 - 3) ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น
2. ช่วยเหลือให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา โดยการใช้โปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
3. ฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจนนักกีฬาสามารถผสมผสาน และนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ของการแข่งขันทางหนึ่งที่จะทำให้การฝึกทักษะทางจิตได้ผลก็คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกที่จะฝึกฝนทักษะทางจิตจนเป็นนิสัยเช่นเดียวกับการฝึกทักษะทางกีฬา
4. การจินตภาพ (Visualization/Imagery) เป็นการนึกภาพ สร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจ ที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์และสถานการณ์ต่างๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ
5. แรงจูงใจ (Motivation) เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานิดหนึ่งขยันฝึกซ้อม และซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวของนักกีฬาเอง หรือแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้
6. พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์แข่งขัน ความพร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความคาดหวังในความสำเร็จ และความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้ นักกีฬามีความคิดในแง่บวก
7. ทัศนคติ (Attitude Control) เป็นสภาพความพร้อมทางด้านจิตใจและอารมณ์ของบุคคล ในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสภาพการณ์ใดๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้นๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำ ในครั้งต่อไปด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544) ได้กำหนดในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2544-2549) ไว้ว่า การพัฒนากีฬาของประเทศไทยจะสำเร็จลุล่วง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประยุกต์ใช้ ความรู้ความเข้าใจทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ได้แก่ สรีรวิทยาการออกกำลังกายหรือการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬาและวิศวกรรมเทคโนโลยีการกีฬา นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถของผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬามีบทบาทที่สำคัญในการเตรียมสภาพทางจิตใจของนักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬา เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เอเชียนเกมส์ และกีฬาซีเกมส์

4. จินตภาพทางการกีฬา (Mental Imagery)

ความหมายของจินตภาพ

สุพิตร สมานิต (2546: 16) กล่าวว่า จินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะ หรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

ชูศักดิ์ พัฒนามนตรี (2546: 15) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพ หรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่างๆ

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542: 237-238) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด

คอกซ์ (Cox. 1985: 186) กล่าวว่า จินตภาพ คือ การนึกสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ที่ทำให้มองเห็น และเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพ และเสียง รวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

การฝึกสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพ หมายถึง การมองเห็นด้วยภาพของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วยดังต่อไปนี้

1. การได้ยิน (Auditory) เกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงปืน การปล่อยตัวของนักกีฬา
2. การได้กลิ่น (Olfactory) เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ
3. การสัมผัส (Tactile) เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะตบลูก
4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก
5. การรู้รส (Taste) เกี่ยวกับการรู้รสทางลิ้น

การจินตภาพในการกีฬา คือ การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วยดังนั้นการรับรู้ต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วยนักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬาจะหาวิธีการแก้ไขว่าทำไมจึงเกิดความวิตกกังวล และทำให้ความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไป

การจินตภาพกับความสามารถทางการกีฬา (Imagery and sport performance)

ในปัจจุบันศาสตร์ทางจิตวิทยาการกีฬา รวมถึงการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาได้เข้ามามีบทบาทต่อการฝึกกีฬา นอกเหนือจากการฝึกทางร่างกาย (Physical fitness training) ซึ่งได้ให้ความสำคัญของการฝึกจินตภาพและมีงานวิจัยมากมายที่แสดงผลของการฝึกจินตภาพต่อความสามารถทางการกีฬาและงานวิจัยส่วนใหญ่ก็ได้แสดงถึงผลทางบวกของการจินตภาพที่มีต่อทักษะทางการกีฬาต่างๆ เช่น การพัฒนาการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส (พรเทพ นิพงษ์. 2542) การพัฒนาความสามารถในการยกน้ำหนัก (มงคล จำนงเนียร. 2535) และการเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล (รัชเดช เครือทิวา. 2553) เป็นต้น นอกจากนี้ Wienberg และคณะ (Kavoura. 2009: อ้างอิงจาก Wienberg; et al., 2003) ได้ทำงานวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจินตภาพมีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสามารถทางการกีฬา (Enhanced performance) ซึ่งไม่เพียงพัฒนาความสามารถเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางกีฬา (Motor performance) และทักษะทางการกีฬาเท่านั้น แต่ยังพบการพัฒนาความมั่นใจ ความมีสมาธิตั้งใจจดจ่อ และลดความวิตกกังวลอีกด้วย

นักจิตวิทยาการกีฬา สนับสนุนการฝึกจินตภาพแก่นักกีฬาดังด้วยหลายๆ เหตุผล ดังนี้ เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นกีฬา เพิ่มความมั่นใจในตนเอง สามารถรับมือกับอาการบาดเจ็บทางการกีฬาที่อาจเกิดขึ้น เกิดแรงกระตุ้นอย่างเหมาะสมในการแข่งขันกีฬา และสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ (Martin; et al., 1999) โดยที่นักกีฬาสามารถที่จะเห็นความสำเร็จซึ่งเป็นแรงจูงใจในการแข่งขัน การแสดงทักษะที่สมบูรณ์แบบ การเลียนแบบและเตรียมรับมือกับสถานการณ์ เช่น การแข่งขัน แผนการเล่น การเผชิญหน้ากับคู่แข่ง (Melisa, 2004)

ประเภทของการจินตภาพ (Type of imagery)

ศศิมา พกุลานนท์ (Pakulanon. 2009 อ้างอิงจาก Pavio. 1985) ได้แบ่งการจินตภาพออกเป็น Cognitive function (เป็นการจินตภาพถึงทักษะเฉพาะทางการกีฬา กลยุทธ์หรือแผนการเล่นกีฬา) และ Motivational function (เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมาย รวมถึงการจัดการอารมณ์และความวิตกกังวล ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา) นอกจากนี้ Cognitive function และ Motivational function สามารถแบ่งแยกย่อยได้ดังนี้

1. Motivational Specific (MS) เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล

2. Motivational General (MG) เป็นการจินตภาพเกี่ยวกับการควบคุมร่างกายและการกระตุ้นทางอารมณ์ โดยมุ่งเน้นตั้งแต่การเรียนรู้สถานการณ์ที่ท้าทาย ไปจนถึงความแข็งแกร่งทางจิตใจ หรือการเผชิญหน้ากับภาวะความวิตกกังวลและความตื่นเต้น ซึ่ง Motivational General สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

2.1 Motivational General Mastery (MG-M) เป็นการจินตภาพถึงการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และสามารถเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้

2.2 Motivational General Arousal (MG-A) เป็นการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลาย และความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

3. Cognitive Specific (CS) เป็นการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา

4. Cognitive General (CG) เป็นการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

การวัดการจินตภาพ (Measurement of imagery)

การจินตภาพไม่สามารถวัดได้โดยตรง ซึ่งเป็นปัญหาหลักขณะเดียวกันงานวิจัยทางจิตวิทยาอื่นๆ ทักษะการจินตภาพ ถูกแบ่งออกเป็น 2 ทักษะได้แก่ Imagery ability และ Imagery use

1. Measurement of imagery ability

Imagery ability เป็นการประเมินตนเอง (Self-report) ถึงคุณภาพของการจินตภาพซึ่งแต่คนละจะมี Imagery ability ในมาตรฐานที่แตกต่างกัน (Kavoura. 2009; อ้างอิงจาก Morris. 1997,) ได้ให้ความหมาย Imagery ability ไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะสร้างภาพขึ้นในใจ (Imagery) ได้อย่างชัดเจน (Vividness) และสามารถควบคุมได้ (Controllable) และสามารถคงไว้ซึ่งภาพที่สร้างขึ้นอย่างเพียงพอต่อเวลาและเป็นภาพที่พึงปรารถนาสำหรับการซ้อมภายในใจ นอกจากนี้ (Kavoura, 2009; อ้างอิงจาก Watt; et al., 2002) ยังได้ให้ความหมาย Imagery ability ไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะสร้างภาพขึ้นในใจอย่างมีคุณภาพในด้านการให้ความรู้สึกร่วมและการกระตุ้นเร้าอารมณ์ความรู้สึก

The Revised Movement Imagery Questionnaire (MIQ-R) (Hall; et al., 1997) เป็นแบบสอบถาม Imagery Ability โดยประเมินความสามารถในการเห็นภาพภายในใจ (See: Visual Imagery) และความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Feel: Kinesthetic imagery) MIQ-R ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ (Visual Imagery 4 ข้อ และ Kinesthetic Imagery 4 ข้อ) สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนจะใช้แบบประเมินค่า 7 ระดับ ตามแบบ Likert's scale โดยเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ระดับยากที่สุด-ระดับง่ายที่สุด ซึ่งอนุมานถึงระดับความยาก-ง่ายของการจินตภาพ แบบประเมิน MIQ-R มีค่าความเชื่อมั่น Test-retest coefficient 0.83, Internal consistencies ของ visual subscale 0.89 และ kinesthetic subscale 0.88

2. Measurement of imagery use

Imagery use เป็นการประเมินตนเอง (Self-report) ถึงความบ่อยของการจินตภาพ (imagery frequency) Morris et al. (2005) ได้ให้ความหมายของ Imagery use ไว้ว่าการที่บุคคลจินตภาพด้วยตนเองมีผลต่อการเรียนรู้ พัฒนาทักษะ และการแสดงทักษะทางการกีฬานั้นๆ ได้ง่ายขึ้น

Sport imagery questionnaire: SIQ (Hall et al., 1998) เป็นสอบถามความบ่อยของการจินตภาพในประเภทต่างๆ ทั้ง 5 ประเภท (Motivational Specific: MS, Motivational General-Mastery: MG-M, Motivational General-Arousal: MG-A, Cognitive Specific: CS, และ Cognitive General: CG) SIQ มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนจะใช้แบบประเมินค่า 7 ระดับ ตามแบบ Likert's scale โดยเกณฑ์การให้คะแนนในแบบสอบถามมีตั้งแต่ระดับน้อยที่สุด – ระดับมากที่สุด ซึ่งอนุมานถึงระดับของการใช้จินตภาพ SIQ มีค่าความเชื่อมั่น Internal consistencies 0.70-0.88

The Imagery Use Questionnaire: IUQ (Hall et al., 1990) เป็นแบบสอบถามการใช้จินตภาพสำหรับนักกีฬา เจาะเจาะจงถึงการจินตภาพอย่างไร (How imagery is used?) จินตภาพเมื่อไหร่ (When imagery is used?) และจินตภาพอะไร (What imagery is used?) ทั้งในช่วงของการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬา IUQ มีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนจะใช้แบบประเมินค่า 7 ระดับ ตามแบบ Likert's scale โดยเกณฑ์การให้คะแนนในแบบสอบถามมีตั้งแต่ไม่เคยเลย - บ่อย ซึ่งอนุมานถึงจินตภาพ IUQ มีค่าความเชื่อมั่น Test-retest coefficient 0.70-0.83

ประโยชน์ของการจินตภาพ

สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542) กล่าวถึง ประโยชน์ของการจินตภาพ ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ
2. ช่วยจดจำ ขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
3. สามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ
4. ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง
5. สามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด
6. ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม
7. สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดีในทางบวกเป็นสิ่งที่จำ เป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้
8. ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนา ช่วยมีการรับรู้ทุกมิติและฝึกหัดจนเกิดความชำนาญ

9. จินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

นักจิตวิทยาและนักศึกษา จำแนกประเภทความแตกต่างระหว่างบุคคลไว้แตกต่างกันดังนี้ อารี พันธุ์ณี (2539) แบ่งประเภทของความแตกต่างระหว่างบุคคลออกเป็น 6 ประเภท คือ

1. ความแตกต่างทางด้านร่างกาย
2. ความแตกต่างทางด้านอารมณ์
3. ความแตกต่างทางด้านสังคม
4. ความแตกต่างทางด้านเพศ
5. ความแตกต่างทางด้านอายุ
6. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา

มาลินี จุฑะธพ (2539) กล่าวว่า โดยทั่วไปบุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านต่อไปนี้ คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านความถนัด ด้านความสนใจ ด้านเจตคติ ด้านแรงจูงใจทางสังคม ด้านค่านิยม ด้านรสนิยม ด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ด้านการศึกษาอบรม ด้านการกระทำ ละด้านอายุ

สุรางค์ โค้วตระกูล (2533) กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องต่อไปนี้

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคลทางเชาวน์ปัญญา
2. ความแตกต่างระหว่างบุคคลทางความคิดสร้างสรรค์
3. ความแตกต่างระหว่างบุคคลทางลีลาการรู้จัก (Cognitive styles)
4. ความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับลีลาการเรียนรู้ (Learning styles)
5. ความแตกต่างระหว่างเพศ

ส่วนจำเนียร ช่างโชติ (2532) กล่าวไว้ในเรื่องการวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าบุคคลมีคุณลักษณะที่ต่างกันซึ่งวัดได้ มีดังนี้

1. คุณลักษณะทางร่างกายและทางสรีระวิทยาของบุคคล เช่น ขนาด ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วน และการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย
2. คุณลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล เช่น ความแตกต่างในเรื่อง การสัมผัส การรับรู้สิ่งต่างๆ ความแตกต่างในเรื่องสติปัญญา ความสนใจ เจตคติ ค่านิยม ความสามารถพิเศษ และด้านบุคลิกภาพ

ความสำคัญของความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอนมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามหลักสูตรต้องการ ทั้งพฤติกรรมด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะ โดยเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนาเองเต็มศักยภาพ แต่เราจะสามารถจัดการเรียนการสอนได้บรรลุวัตถุประสงค์

เพียงได้นั้นปัจจัยสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งควรคำนึง คือ ความแตกต่างระหว่างผู้เรียน เนื่องจากผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา และด้านบุคลิกภาพอื่นๆ ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวส่งผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลทั้งสิ้น ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ในที่นี้กล่าวถึงลักษณะความแตกต่างที่สำคัญของผู้เรียนซึ่งมีผลต่อการจัดการเรียนการสอน ได้แก่

1. ความแตกต่างทางด้านร่างกาย

1.1 เพศ ผู้ชายและผู้หญิงในความแตกต่างกันในหลายๆด้าน ลักษณะความแตกต่างที่ส่งผลต่อการเรียนการสอน ได้แก่ ด้านความสามารถ แม็คโคบี และแจ๊คคลิน (Macaoby & Jacklin. 1974) พบว่าผู้ชายมีความสามารถมากกว่าผู้หญิง ในด้านคณิตศาสตร์ การจำรูปทรง การคิดวิเคราะห์และการคิดริเริ่ม คาสเชิล (Castle. 1913) พบว่าผู้หญิงมาความสามารถในการใช้ถ้อยคำได้อย่างคล่องแคล่วมากกว่าผู้ชาย ด้านอารมณ์และบุคลิกภาพอื่นๆ จากการศึกษาพบว่า ผู้ชายมีอารมณ์มั่นคง มีความหนักแน่น มั่นใจตัวเอง มีนิสัยกล้าเสี่ยง ชอบความท้าทายและมีอารมณ์ก้าวร้าวมากกว่า ในขณะที่ผู้หญิงมักมีอารมณ์อ่อนไหว มีความมั่นใจในตัวเองต่ำและมีแนวโน้มในการพึ่งพาและคล้อยตามผู้อื่นมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ผู้หญิงและผู้ชายยังมีความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ไม่เหมือนกันด้วย สำหรับ ด้านสติปัญญา จากการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบระดับสติปัญญาของผู้หญิงและผู้ชาย ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับสติปัญญาของผู้หญิงและผู้ชาย

1.2 อายุ ความแตกต่างด้านอายุหรือวัยของคนเรา มีส่วนเกี่ยวข้อง และก่อให้เกิดความแตกต่างในเรื่องต่อไปนี้ คือ ความรับผิดชอบ ความสนใจ ความรอบรู้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา ความคิด ความมีเหตุผล และวุฒิภาวะด้านอื่นๆ รวมทั้งความสามารถทางสติปัญญาจากการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางสติปัญญา นักจิตวิทยาให้ข้อสรุปสอดคล้องกันว่าความสามารถทางสมองของคนเราจะเจริญเติบโตไปเรื่อยๆ จนถึงประมาณ 20 ปี และต่อจากนั้นอัตราพัฒนาการทางสมองจะเริ่มลดระดับลงเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

1.3 สุขภาพและลักษณะทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ ความพิการของร่างกาย ความผิดปกติในลักษณะต่างๆ ขนาดของร่างกาย ตลอดจนลักษณะเด่น-ด้อยของรูปร่างหน้าตา มีผลต่อการเรียนรู้ของบุคคลทั้งในทางส่งเสริมและเป็นอุปสรรค ทั้งนี้รวมถึงความบกพร่องบางอย่างทางร่างกายด้วย เช่น ความบกพร่องทางการมองเห็น หรือการได้ยิน เป็นต้น

2. ความแตกต่างทางอารมณ์

อารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม และการทำกิจกรรมต่างๆของบุคคลเสมอ สำหรับในการเรียนรู้นั้น นักจิตวิทยาและนักการศึกษาเห็นสอดคล้องกันว่า การที่ผู้เรียนมีอารมณ์ในทางที่ดี เช่น อารมณ์ดีใจ ร่าเริง ยินดี สบายใจ จะก่อให้เกิดผลดีในการเรียนรู้ ส่วนอารมณ์ในทางที่ไม่ดี เช่น อารมณ์โกรธ กลัว เศร้า อิจฉา ตื่นเต้นตกใจ มักเป็นตัวรบกวนความสามารถในการเรียนรู้ แต่บางครั้งอารมณ์ในทางที่ไม่ดีบางอย่างก็ทำให้บุคคลเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่น จากผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีระดับสติปัญญาค่อนข้างดี ถ้ามีความวิตกกังวลจะทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ได้ดีขึ้น แต่เด็กที่มี

สติปัญญาปานกลางหรือค่อนข้างต่ำจะทำกิจกรรมได้เลวลง ปราณี งามสุต (2528) กล่าวว่า การเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ให้ทั้งผลดีและผลเสียในด้านการเรียนรู้ ถ้าผู้เรียนเกิดอารมณ์ในระดับที่พอดี จะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่างๆ ในการเรียนรู้

3. ความแตกต่างทางด้านสังคม

บุคคลที่อยู่ในสภาพสังคมที่ต่างกันย่อมมีลักษณะทางบุคลิกภาพและพฤติกรรมแตกต่างกัน เช่น ทักษะคิด ความเชื่อ ความสนใจ แรงจูงใจ และลักษณะอื่นๆ รวมทั้งลักษณะทางสติปัญญาซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ จากผลการวิจัยของ แฮฟวิงเฮิร์ด และแจนเก้ (Hevinghurst; & Janke. 1944) พบว่า เด็กอายุ 10 และ 16 ปี ที่มาจากชนชั้นสูง มีระดับสติปัญญาสูงกว่าชนชั้นต่ำ (การจัดกลุ่มชนชั้นทางสังคมพิจารณาจากฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา อาชีพของบิดามารดา และถิ่นที่อยู่อาศัย)

4. ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา

ความสามารถทางสติปัญญาเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของบุคคล นักจิตวิทยาและนักการศึกษาค้นพบว่า ระดับสติปัญญาซึ่งคนเรามีความแตกต่างกันตั้งแต่ระดับสูง (อัจฉริยะ) จนถึงระดับต่ำ (ปัญญาอ่อน) ในการเรียนการสอนครูส่วนมากจะคิดถึงผู้เรียนทั้งห้องเป็นภาพรวม และคาดหวังให้เรียนส่วนมากซึ่งมีสติปัญญาระดับปานกลางเกิดการเรียนรู้ แต่ในความเป็นจริงในห้องเรียนหนึ่งๆ มักจะมีผู้เรียนสติปัญญาระดับสูง และระดับต่ำกว่าปานกลางรวมอยู่ด้วยเสมอ ซึ่งผู้เรียนทั้งสองประเภทนี้ต้องการความช่วยเหลือจากครูเป็นพิเศษ เพราะการสอนรวมกับผู้อื่นตามปกติเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้งสองประเภท กล่าวคือ ผู้เรียนระดับสติปัญญาสูงจะเกิดความเบื่อหน่ายและอาจแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เช่น ขาดความสนใจในบทเรียน ทำพฤติกรรมก่อกวนชั้นเรียนเนื่องจากทำงานเสร็จและไม่ทำอะไรทำ ขาดแรงจูงใจในการเรียน เพราะงานที่ครูให้ทำงานเกินไป และไม่ท้าทาย ดังนั้นครูจึงควรจัดกิจกรรมพิเศษเพื่อส่งเสริมผู้เรียนประเภทนี้ให้มีโอกาสได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ และเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียน

5. ความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพอื่นๆ

นอกจากบุคคลจะแตกต่างกันในด้านต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีความแตกต่างกันด้านบุคลิกภาพอื่นๆ เช่น ความถนัดทางธรรมชาติ ความสนใจ ทักษะคิด แรงจูงใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ วิธีคิดและแบบของการเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีผลต่อการเรียนทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งแบบการเรียนรู้ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น คนบางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการใช้สายตาหรือการสังเกต (Visual) บางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการฟัง (Auditory) บางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการพูด (Talking) และบางคนเรียนรู้ได้ดีโดยการใช้มือหรือการสัมผัส (Touching) นอกจากนี้ผู้เรียนบางคนเรียนรู้ได้ดีถ้ามีการกำหนดเวลาที่แน่นอน แต่บางคนจะทำได้ไม่ดี บางคนต้องการให้คอยดูหรือจ้ำจี้จ้ำไช แต่บางคนชอบอิสระ เป็นต้น

ในห้องเรียนหนึ่งๆ ประกอบด้วยนักเรียนที่มีความแตกต่างกันอย่างหลากหลายปลละความแตกต่างเหล่านี้เป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอน ถ้าครู

ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างผู้เรียนอย่างจริงจัง ก็สามารถจัดการเรียนการสอนเพื่อตอบสนองผู้เรียน และพัฒนาศักยภาพผู้เรียนอย่างเต็มที่

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

โบรอน (Boron. 2002) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้จินตภาพในนักกีฬาฟันดาบวตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อหาค่าและประเมินค่าของแรงจูงใจและองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบ 2) เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจภายใต้ปัจจัยต่างๆ ดังนี้ แรงจูงใจองค์ประกอบในการรับรู้ การใช้จินตภาพระหว่างนักกีฬาฟันดาบที่มีต่อระดับทักษะ ประสบการณ์ เพศ และมือที่ถนัด ทำการสำรวจโดยใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ [Sport Imagery Questionnaire (SIQ) , Imagery Use Questionnaire (IUQ)] กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬาฟันดาบ ชาย จำนวน 132 คน และนักกีฬาฟันดาบหญิง จำนวน 116 คน จากสมาคมฟันดาบนานาชาติแห่งสหรัฐอเมริกา การวัดประสิทธิภาพในการทำงานของจิตใจจะใช้แบบทดสอบ (SIQ) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณแล้วทำให้ทราบว่า ปัจจัยส่วนใหญ่เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ และเมื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าในสถานการณ์ใดก็ตามนักกีฬาแต่ละคนจะมีการวิเคราะห์ตัวแปรที่แตกต่างกัน แต่นักกีฬาฟันดาบไม่มีความแตกต่างกันในด้านแรงจูงใจ และองค์ประกอบในการรับรู้ในการใช้จินตภาพ หายที่สุดจากการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ (IUQ) มีแนวโน้มว่านักกีฬาฟันดาบสามารถแสดงความสามารถได้ดีขึ้นหลังจากมีการใช้จินตภาพ

จัสติน (Justin. 2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตูโทษบาสเกตบอลและสมรรถนะของนักกีฬาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา วิดีโอเทปส่วนบุคคลที่ใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกจินตภาพ ผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพ การแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล

เมลลानी เกรจจ์; และ เทอร์รี่ คลาร์ก (Melanie Gregg; & Terry Clark. 2007) ได้ศึกษาประยุกต์ทฤษฎีและแบบฝึกของการสร้างภาพภายในใจ การสร้างภาพภายในใจใช้อย่างกว้างขวางโดยนักดนตรีรวมทั้งนักกีฬามุ่งมั่นที่จะบรรลุความเป็นเลิศในทางจิตวิทยาการกีฬา ได้ประยุกต์ใช้กับสถานการณ์กีฬาต่างๆ (เช่น การฝึกซ้อม การแข่งขัน การรักษาอาการบาดเจ็บ) ได้ส่งงานของภาพที่ใช้ (เช่น ความตื่นตัวในระดับปกติ ทักษะการฝึกซ้อม) และนี้จะส่งผลที่แสดงออกมา (ความรู้สึกของประสิทธิภาพ เทคนิค) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพภายในใจทางกีฬาและดนตรีได้มีการตรวจสอบทำการเชื่อมโยงกับการฝึกซ้อม รูปแบบการประยุกต์ของการสร้างจินตภาพใช้ในแนวทางเพื่อพัฒนากีฬาเหมือนกับรูปแบบการประยุกต์ของการสร้างจินตภาพที่ใช้ดนตรี

โมฮัมมัด ซะเดห์ และคณะ (Mohammad zadeh; et al. 2008) ได้ทำการศึกษาผลของดนตรีที่มีต่ออัตราการรับรู้การออกกำลังกายและประสิทธิภาพของการได้รับการฝึกและการไม่ได้รับ

การฝึกของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีสุขภาพดี จำนวน 24 คน (กลุ่มที่ได้รับการฝึกจำนวน 12 คน มีอายุเฉลี่ย 23.31 ± 2.06 และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก จำนวน 12 คน อายุเฉลี่ย = 22.96 ± 2.31) โดยมีความสมัครใจเข้าร่วมในการศึกษานี้ ในช่วงแรก ผู้เข้าร่วมทุกคนทำการทดสอบบรูซ (Bruce Test) ในบางส่วนของพวกเขาถูกเลือกแบบสุ่มให้ฟังดนตรี ในขณะที่คนอื่น ๆ ไม่ต้องฟังดนตรี ในระหว่างช่วงที่สอง ผู้ถูกเลือกที่จะฟังดนตรี เข้าร่วมทดสอบโดยการฟังดนตรีและในทางกลับกัน ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) พบว่าผลของดนตรีมีผลต่อระดับความเหนื่อย (RPE) และเวลาที่นำไปสู่ความเหนื่อยล้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ การตรวจสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างดนตรีและฟิตเนส พบว่าผลของดนตรีที่มีต่อระดับความเหนื่อย ขึ้นอยู่กับฟิตเนสอย่างมีนัยสำคัญ ดนตรีมีผลมากต่อระดับความเหนื่อยระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึก ผลที่ได้แนะนำให้ใช้ดนตรีในการออกกำลังกายดีขึ้นจะมีผลบวกในแง่ของประสิทธิภาพ และสภาพจิตใจของนักกีฬาในทุกะดับของการออกกำลังกาย

ฟิลิป (Phillip G. Post, 2010) จาก New Mexico State University ได้ทำการศึกษาปรากฏการณ์ ต่อประสบการณ์ในการจินตภาพของนักยิมนาสติก โดยการศึกษาได้ทำการสัมภาษณ์ปรากฏการณ์ กับนักยิมนาสติกหญิงระดับวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น 10 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี ในการตรวจสอบประสบการณ์การจินตภาพทางการกีฬาของพวกเขอ การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากบทสัมภาษณ์พบ 693 หน่วยความ และประกอบเป็นโครงสร้างเฉพาะขั้นสุดท้ายที่สำคัญได้ 5 มิติ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ด้านความรู้สึกละและทักษะ การควบคุมมุมมอง ความเร็ว และความพยายาม สุดท้ายคือ เวลาและสถานที่ ในบรรดาผลลัพธ์ที่ไม่ได้รายงานในการศึกษาก่อนหน้านี้คือ ความเร็วการถ่ายทอดความคิดในการจินตภาพของนักกีฬานั้นมีหลายวัตถุประสงค์ การทำงานประสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายและการจินตภาพที่เน้นความรู้สึกละของท่าทางความสามารถในการการแก้ไขข้อผิดพลาดอันไม่ตั้งใจของการจินตภาพ และทักษะการลำดับภาพเหตุการณ์ให้เกิดขึ้นในระหว่างการจินตภาพ การศึกษานี้พบสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากการศึกษาก่อนหน้า เพื่อที่จะแนะนำนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะทำงานร่วมกับนักยิมนาสติกชั้นเลิศ

ซารา เจนนิเฟอร์ และจอร์จ (Sarah, Jennifer; & George, 2010) จาก University of Birmingham ได้ศึกษาการใช้จินตภาพเพื่อประเมินและจัดการกับความท้าทายและสภาวะถูกคุกคามในนักกีฬา วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อตรวจสอบว่าการจินตภาพแบบใด สามารถจัดการกับการประเมินสถานการณ์ความเครียดในนักกีฬา (ว่าเป็นเรื่องท้าทาย หรือ ถูกคุกคาม) และการตอบสนองด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างไร และการตีความความแตกต่างของเหตุการณ์ จากการประเมินด้านความรู้ความจำในบทจินตภาพ 3 แบบ คือ แบบท้าทาย แบบธรรมชาติ และ แบบถูกคุกคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ชาย 10 คน หญิง 10 คน อายุเฉลี่ย 20.85 ปี ในขณะที่ทำการจินตภาพในแต่ละบทมีการวัดชีพจร (Heart rate) ปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 ครั้ง (Stroke volume) และปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 นาที (Cardiac output) โดยใช้เครื่อง Doppler echocardiography ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นใน

ตนเองถูกวัดโดยแบบทดสอบ Immediate Anxiety Measures Scale ในระหว่างการจินตภาพแบบ ทำหายและแบบถูกคุกคาม กลุ่มตัวอย่างมีการเพิ่มขึ้นของชีพจร ปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจ ในการบีบตัว 1 ครั้ง และปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 นาที อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 แม้ว่าจะไม่มี ความแตกต่างกันทางสรีรวิทยาในสถานการณ์ความเครียดทั้งสอง การตอบสนองและอาการทางความเครียด ในการจินตภาพแบบทำหายถูกประเมินว่าเป็นความสะดวก ในขณะที่จินตภาพและเป็นการอ่อนแอในขณะที่จินตภาพแบบถูกคุกคาม ผลการศึกษานี้สนับสนุนว่าการ ใช้เทคนิคการจินตภาพทำให้ปรับตัวกับความเครียดได้ดีขึ้น

แมทธิว คริส และริช (Matthew, Chris; & Rich. 2011) จาก Loughborough University ศึกษาการจินตภาพและเสียงดนตรีช่วงก่อนการแข่งขัน: ผลกระทบที่มีต่อความลื่นไหลและความสามารถในการแข่งขันฟุตบอล โดยทำการแทรกการทดลองไปในแบบฝึกประจำ ของ นักกีฬาฟุตบอลในช่วงก่อนการแข่งขันระยะเวลา 19 สัปดาห์ สิ่งที่สำคัญที่สุด ในการทำงานของเรา คือทำให้ผู้เล่นได้พัฒนาและเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพส่วนบุคคล โดยใช้ดนตรีและการ จินตภาพที่ช่วยให้เกิดสภาวะลื่นไหลและ ความสามารถนักกีฬาชาย 5 คน เข้าร่วมแบบฝึกพื้นฐาน คนเดียวหลายรูปแบบสลับกับแบบฝึกรายบุคคลกับเพื่อนร่วมทีมและการฝึกแบบไม่สลับ หลังสิ้นสุด ขึ้นก่อนการแข่งขันการแทรกเพลงกลุ่มตัวอย่างได้รับการแทรกแบบฝึกพิเศษในการแข่งขันนัดอุ่นเครื่อง ความ ลื่นไหลและการรับรู้ความสามารถ ถูกวัดทันทีหลังจบการแข่งขันในแต่ละนัด การศึกษาแสดงให้เห็นถึง เพลงที่ไม่มีความเชื่อมโยงและการจินตภาพ เมื่อนำมารวมเข้าด้วยกันจะส่งผลต่อสภาวะลื่นไหลและ การรับรู้ความสามารถได้สะดวกขึ้น หลังการทดลองผู้เล่นมีความเห็นสนับสนุนผลการวิจัย และ แนะนำว่าการแทรกแบบฝึกนี้เข้าไปเป็นกลยุทธ์ที่ดีสำหรับนักกีฬา ระหว่างช่วงก่อนการแข่งขัน โดย คำแนะนำในการใช้เพลงและการจินตภาพสำหรับการแข่งขันฟุตบอล

รอส ริว ทิมและลอรา (Ross, Nichola, Lew, Tim; & Laura Thomas. 2010) จาก Bangor University ทำการศึกษา ผลของความสัมพันธ์ ของมุมมองการจินตภาพที่แตกต่างกันและความหลง ตัวเองที่มีต่อความ สามารถทางกลไก การศึกษาทั้งสองทำการตรวจสอบผลของความสัมพันธ์ของ มุมมองการจินตภาพที่แตกต่างกัน และความหลงตัวเองที่มีต่อความสามารถทางกลไก กลุ่ม ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ทำแบบทดสอบความหลงไหลในตนเอง (Narcissistic Personality Inventory : NPI-40 ของ Raskin; & Hall, 1979) แล้วจึงแบ่งเป็นกลุ่มจินตภาพแบบมองภาพจากภายนอกและ จินตภาพแบบมองภาพจากภายใน กลุ่มที่ 1 ทำการปลูกดอก ส่วนกลุ่มที่ 2 ทำการพักกอล์ฟ ภายใต้เงื่อนไขการฝึกแบบใช้ความพยายามสูงและใช้ความพยายามต่ำ หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มใหม่ เป็นกลุ่มที่หลงไหลตนเองสูงและกลุ่มหลงไหลตนเองต่ำ จากคะแนนของแบบทดสอบ NPI-40 จาก การศึกษาทั้งสองกลุ่มพบว่า กลุ่มที่หลงไหลในตนเองสูงใช้การจินตภาพภายนอกในการเพิ่มประสิทธิภาพและความพยายามจากต่ำไปสูงได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่การจินตภาพภายในนั้นไม่มีผล ส่วน กลุ่มที่หลงไหลในตนเองต่ำนั้นมีความคงที่ของความสามารถในทั้งสองเงื่อนไขของความพยายาม ไม่ ว่าจะเป็นมุมมองจิตภาพแบบใด ผลของการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึง ความสำคัญของการพิจารณา บุคลิกภาพของแต่ละคน เพื่อเลือกใช้รูปแบบการจิตภาพให้เกิดประสิทธิภาพ.

งานวิจัยภายในประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะจิตวิทยาแบบผสมผสานกับการกีฬาเป็นการนำเอาเนื้อหาทางจิตวิทยามาประยุกต์ปฏิบัติในสภาพการณ์จริงและนำผลของการศึกษาวิจัยมาช่วยพัฒนาทักษะจิตวิทยาการกีฬา งานวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา แบ่งออกเป็น 4 หัวข้อเรื่องไว้ดังนี้

1. ทักษะจิตวิทยาแบบผสมผสานกับการกีฬา
2. เทคนิคจิตวิทยาการสร้างจินตภาพกับการกีฬา
3. เทคนิคจิตวิทยาการสร้างแรงจูงใจกับการกีฬา
4. เทคนิคจิตวิทยากับสมาธิและการกีฬา

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถ ในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน และเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน ระหว่างกลุ่มทดลองที่หนึ่งกับกลุ่มควบคุมที่หนึ่ง กลุ่มทดลองที่สองกับกลุ่มควบคุมที่สอง และกลุ่มทดลองที่สามกับกลุ่มควบคุมที่สาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิงที่ลงทะเบียนเรียน วิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตัน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2543 จำนวน 60 คน ทดสอบทักษะก่อนการทดลองด้วยแบบทดสอบการตีลูกกระทบผนัง ของลีโอคฮาร์ทและแมคเฟอร์สัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นหกกลุ่มๆ ละ 10 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่หนึ่ง ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหน้ามือ ควบคุมการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่สอง ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือควบคุมการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่สาม ฝึกการเสิร์ฟลูกยาวควบคุมการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมสามกลุ่มเรียนวิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตันตามปกติ ให้กลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มฝึกสัปดาห์ละสามวัน วันละ 50 นาที รวมแปดสัปดาห์ ทดสอบลักษณะการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่สอง สัปดาห์ที่สี่ สัปดาห์ที่หก และสัปดาห์ที่แปด ด้วยแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกสั้นหน้ามือ และหลังมือของเฟรนช์ และแบบทดสอบการเสิร์ฟลูกยาวของสก็อตและฟอกซ์ นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า 1. การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟ มีผลให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาว ในกีฬาแบดมินตันเพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึก 2. กลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตัน สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสามกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธรรมบุญ กุญชรโร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ เป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตู ควบคู่ กับการฝึกจินตภาพจำนวน 20 คน และกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตูเพียงอย่างเดียว

จำนวน 20 คน โดยใช้ระยะ เวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ ๑ ละ 2 วัน ๑ ละ 60 – 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักไม้ฟุตบอลทำประตูไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักไม้ฟุตบอล ทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักไม้ฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักไม้ ทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร กรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ดังนี้ 1) กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการจินตภาพภายในควบคู่กับการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส 2) กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการจินตภาพภายนอกโดย ดูวิดีโอการเสิร์ฟควบคู่กับฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส 3) กลุ่มควบคุม ฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสอย่างเดียว ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พิกุลแก้ว คลื่นสุวรรณ (2548: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาเทควันโด การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาเทควันโด มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 18 - 22 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทควันโดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทควันโดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม Stat graphic version 5 ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเวลาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาแต่ละคน พบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองทำได้ดีขึ้นมากกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม

อานนท์ สีดาเพ็ง (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และโรงเรียนสวนบุญโญภิรักษ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลอง ออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 20 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล และกลุ่มที่ 2 ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของสมรรถชัย น้อยศิริ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

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

2. หลังการฝึกสัปดาห์ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอนก มีทวี (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐม ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มการฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ ใช้เวลาฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน นำผลการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบหาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ โดยทดสอบค่า "ที" (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ไม่แตกต่างกัน แต่ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนก่อนฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทุรุย์ มีกุดเวียน (2549: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัย ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบ และเปรียบเทียบผลของการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ในระยะเวลาที่แตกต่างกันกลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักฟุตบอลชายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 30 คน โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงมาทำการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลเพื่อจัดลำดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีความแตกต่างกันน้อยที่สุด และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มที่ฝึกซ้อม กีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬากลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วยการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ (นักกีฬากลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน ให้กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึก นักกีฬากลุ่มควบคุมเข้ารับการฝึกการเล่นกีฬาฟุตบอล ในวันจันทร์ - ศุกร์ รวม 5 วัน นักกีฬากลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกยิงประตูควบคู่กับฝึกจินตภาพ ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวม 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. การเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬากลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า

1.1 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬา กลุ่มทดลองก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

1.2 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬา กลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

1.3 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬา กลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. โดยจากการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ พบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของนักกีฬากลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังพบว่าความแม่นยำในการยิงประตู ฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกรียงไกร นาคเทวัญ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ จุดมุ่งหมายของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลของทีมสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดชุมพร จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล พร้อมทั้งทำการวัดอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจก่อนทำการยิงประตู โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้น

หัวใจ (Heart Rate Monitor รุ่น Polar S810i) แล้วนำค่าที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ ในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติที่ (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 อัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐพล มาพมมงคล (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีมเยาวชนจังหวัดสมุทรปราการ ที่เตรียมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งมีอายุระหว่าง 16 -17 ปี จำนวน 20 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มโดยการสุ่มเข้ากลุ่ม (Randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุม จะฝึกยิงการลูกโทษ ณ จุดโทษ เพียงอย่างเดียวและกลุ่มทดลองจะฝึกจินตภาพควบคู่กับฝึกการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ทั้งนี้ทุกกลุ่มจะฝึก 3 วันต่อสัปดาห์คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 17:00 – 18:30 น. ระยะเวลา 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนักและส่วนสูง วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ independent t-test วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measure) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ ตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษมาศึกษา ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลอง พบว่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพจะมีผลต่อความสามารถในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอลได้แม่นยำขึ้น ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเป็นประโยชน์ในการนำทักษะจินตภาพไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการฝึกนักกีฬาฟุตบอลต่อไป

จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล 3 คะแนน งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อทราบและเปรียบเทียบผลของการฝึกยิงประตูปาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว การฝึกยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูปาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจที่มีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่เคยเรียนวิชาบาสเกตบอลมาแล้วและเป็นสมาชิกชมรมบาสเกตบอลของโรงเรียนสามัคคีวิทยาคมและโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 42 คน โดยได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมการฝึกการยิงประตูปาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน โปรแกรมการฝึกจินตภาพ โปรแกรมการฝึกการควบคุมการหายใจ และแบบทดสอบการยิงประตูปาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ชนิดวัดซ้ำ (One-way ANOVA with Repeated Measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และวิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของตุกี (Tukey's Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการฝึกยิงประตูปาสเกตบอล 3 คะแนน ภายในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม โดยทดสอบ ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ ปรากฏว่า

1.1 ความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 1 โดยทดสอบระหว่าง ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 2 โดยทดสอบระหว่าง ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่าไม่แตกต่างกัน

1.3 ความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล 3 คะแนน ของกลุ่มทดลองที่ 3 โดยทดสอบระหว่าง ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 พบว่าแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สยาม ทองใบ (2551: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย จำนวน 24 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงและแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีจัด

เข้ากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 15 นาที ระหว่างเวลา 16:00 – 17:00 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์ นำผลของค่าเวลาปฏิบัติยาตอบสนองระหว่างตากับเท้าที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่างแบบคู่ (paired t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ ตุกี (Tukey) โดยกำหนดให้ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติยาตอบสนองระหว่างตากับเท้าแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติยาตอบสนองระหว่างตากับเท้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกจินตภาพมีผลต่อปฏิบัติยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย

ธนวัฒน์ พันธวงศ์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการ เสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการ กีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 24 คน ที่เคยผ่านการเรียนเทนนิสมาแล้ว 1 ภาคการศึกษา และ ไม่ได้เป็นนักกีฬาเทนนิส แต่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยทุกคนต้องทดสอบเสิร์ฟเทนนิสโดยใช้แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟเทนนิสในระดับอุดมศึกษาของ พงษ์ ธินาคม (2517) ก่อนการ ทดลอง เพื่อนำคะแนนการทดสอบที่ได้มาจัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงสุดไปต่ำสุด แล้วจัดแบ่ง ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยใช้วิธีการจัดกลุ่มให้มีความสามารถใกล้เคียงกัน (Match group method) โดยกำหนดการฝึกให้ทั้ง 2 กลุ่มทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟเทนนิสที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยกลุ่มทดลองจะฝึกจินตภาพควบคู่ไปด้วย ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน และทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการ เสิร์ฟเทนนิส ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนพัฒนา (Development Score) ของทั้งสองกลุ่มด้วย วิธี Man Whitney U-test ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์ไม่มีผลทางสถิติต่อคะแนนความแม่นยำใน การเสิร์ฟเทนนิส แต่พัฒนาการด้านความแม่นยำมีการเพิ่มขึ้นอย่างแตกต่างกัน โดยเฉพาะหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนพัฒนาของกลุ่มทดลองยังคงเพิ่มสูงขึ้นมากในขณะที่กลุ่มควบคุม เพิ่มขึ้นเล็กน้อย ประกอบกับคะแนนการฝึกจินตภาพของกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ทำได้ดีเช่นกัน ในช่วงสัปดาห์ที่ 8 จากข้อมูลที่ได้จึงน่าจะแสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพมีผลช่วยให้ ความ แม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสดีขึ้นเรื่อย ๆ หากจินตภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

ศศิมา พุกุลานนท์ และ กนกทิพย์ สว่างใจธรรม (2555: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการจินตภาพในนักกีฬาประเภททักษะเปิดและทักษะปิด โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการจินตภาพ (ความสามารถการจินตภาพ และการใช้จินตภาพ) ในนักกีฬา

ประเภททักษะเปิดและทักษะปิดผู้เข้า ร่วมวิจัยเป็นนักกีฬาระดับตัวแทนจังหวัดเชียงราย จำนวน 86 คน แบ่งเป็นนักกีฬาประเภททักษะปิดจำนวน 44 คน (อายุเฉลี่ย 18.89 ± 4.68 ปี) และนักกีฬาประเภททักษะเปิด จำนวน 42 คน (อายุเฉลี่ย 16.07 ± 6.15 ปี) นักกีฬาทุกคนทำแบบสอบถามการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (Movement imagery questionnaire-revised) และแบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport imagery questionnaire) ฉบับภาษาไทย เพื่อประเมินความสามารถการจินตภาพและการใช้จินตภาพตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาทักษะปิดมีการใช้จินตภาพในด้านการเรียนรู้แบบเฉพาะเจาะจง (Cognitive specific) มากกว่านักกีฬาทักษะเปิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (4.59 ± 0.90 และ 4.04 ± 1.21 ตามลำดับ $p = .046$) ทั้งนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีแนวโน้มใช้จินตภาพในด้านอื่นๆ มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) นอกจากนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีความสามารถในการจินตภาพด้านการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) สูงกว่านักกีฬาทักษะเปิด แต่มีความสามารถในการจินตภาพด้านการมองเห็น (Visual) ต่ำกว่า (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ)

จากเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่ได้กล่าวมาในข้างต้นได้อธิบายถึงการนำจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาขณะฝึกซ้อม เพราะขณะแข่งขันซึ่งส่งผลทำให้นักกีฬามีความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาสูงหรือดีขึ้น เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่นิยมนำมาใช้มากที่สุดคือ เทคนิคการสร้างจินตภาพ เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยทำให้นักกีฬานั้นมีสมาธิมากขึ้น ทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน นอกจากนี้จากการสร้างจินตภาพนั้นยังช่วยให้นักกีฬาลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะกีฬานั้นด้วย กล่าวคือ นักกีฬาสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถจำรูปภาพของการแสดงทักษะทางการกีฬาที่กำลังจะปฏิบัติจริงซึ่งเป็นการช่วยลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะจริงให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อ

1. ศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

2. เปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาโดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดตัวแปร
3. สร้างกรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย
4. การกำหนดประชากร
5. สร้างเครื่องมือ วิเคราะห์และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
6. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
7. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 184 คน แบ่งออกเป็นนักกีฬาชาย 106 คน นักกีฬาสตรี 78 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2555)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการสร้างและตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพและการใช้จินตภาพในการเล่นกีฬา

2. สร้างแบบสอบถามให้มีเนื้อหาครอบคลุมจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และใช้แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬาอันได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), The Imagery Use Questionnaire (IUQ) (Hall et al., 1990) ซึ่งได้รับการแปลในรูปแบบภาษาไทย (Thai Version) โดยศศิมา พุกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม จากผู้ทดสอบทั้งหมด 1,097 คน

โดยมีผลการทดสอบความเชื่อมั่นแบบสอบซ้ำของแบบประเมิน SIQ รูปแบบของภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ของข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 0.438-0.788 ส่วน IUQ รูปแบบของภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ของข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 0.549-0.755 จึงเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ

3. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทและขอคำแนะนำเพิ่มเติม

4. นำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาช (Cronbach, 1970: 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .89 จึงถือว่าเครื่องมือผ่านเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่น

5. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ด้าน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประวัติการแข่งขัน ประสบการณ์การเล่นกีฬา และประสบการณ์ด้านจิตวิทยา ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) จำนวน 30 ข้อและแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) จำนวน 35 ข้อในแต่ละข้อจะมีคำตอบอยู่ 7 ระดับ จากไม่เคยเลยจนถึงบ่อยครั้ง ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ทับลงในตัวเลขที่คิดว่าเป็นระดับการปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ (เกี่ยวกับการฝึกจิตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาและหาคุณภาพของเครื่องมือ

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปติดต่อเจ้าหน้าที่ของสมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย เพื่อขอเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักกีฬาคาราเต้โต ด้วยตนเองและผู้ช่วย

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ให้นักกีฬาคาราเต้โตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ณ จังหวัด เชียงใหม่ ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักกีฬาคาราเต้โตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วสมบูรณ์จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้ คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะ แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 ตอนที่ 1 นำข้อมูลของเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬา มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยนำข้อมูลของอายุและประสบการณ์ในการเล่นกีฬามาทำการจัดแบ่งความกว้างของอัตราภาคชั้น โดยใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale) โดยกำหนดช่วงอายุและประสบการณ์ในการเล่นกีฬา (มัลลิกา บุญนาค. 2542: 29) จากการคำนวณ ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{อายุ} &= (\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด}-\text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด})/\text{จำนวนชั้น} \\ &= (33-17)/4 \\ &= 4\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา} &= (\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด}-\text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด})/\text{จำนวนชั้น} \\ &= (17-1)/4 \\ &= 4\end{aligned}$$

2.2 ตอนที่ 2 นำข้อมูลของการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) การใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) มา หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำ บรรยาย

โดยมีการแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ประเมินดังต่อไปนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9) ซึ่งเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ช่วงระดับคะแนน} &= (\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้นที่แบ่ง} \\ &= (7-1) / 7\end{aligned}$$

ระดับคะแนนเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
6.16 – 7.00	ปฏิบัติบ่อยที่สุด
5.30 – 6.15	ปฏิบัติบ่อยมาก
4.44 – 5.29	ปฏิบัติบ่อย
3.58 – 4.43	ปฏิบัติบางครั้ง
2.72 – 3.57	ปฏิบัติน้อย
1.86 – 2.71	ปฏิบัติน้อยมาก
1.00 – 1.85	ไม่เคยปฏิบัติเลย

2.3 ทำการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบการศึกษการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน

โดยใช้ค่าสถิติแบบ t-test สำหรับเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาในการเล่นกีฬา ใช้ค่าสถิติแบบ F-Test (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของตุกี (Tukey) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า มีแบบสอบถามที่ได้ทำการสอบถาม นักกีฬาคาราเต้โตชายและหญิงที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 184 คน ได้รับกลับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์จำนวน 184 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ จากนั้นนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

ตอนที่ 2 วิเคราะห์แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) และแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) ของนักกีฬาคาราเต้โตชายและหญิงที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ โดยนำมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมถึงนำค่าคะแนนเฉลี่ยมาแปลความหมาย แล้วทำการนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ โดยใช้สถิติ t-test ส่วน อายุ ประสบการณ์การเล่นกีฬา และประเภทกีฬาโดยใช้สถิติ F-test และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของตุกี (Tukey) ในภาพรวมรายด้าน และรายข้อ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบทีเอฟ (F-distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	106	57.60
หญิง	78	42.40
รวม	184	100.00
อายุ		
17 – 20 ปี	95	51.60
21 - 24 ปี	49	26.60
25 – 28 ปี	26	14.10
29 – 33 ปี	14	7.60
รวม	184	100.00
อายุเฉลี่ย	21.59	
อายุต่ำสุด-สูงสุด	17.0-33.0	
ประสบการณ์การเล่นกีฬา		
1 – 4 ปี	70	36.80
5 – 8 ปี	70	36.80
9 – 12 ปี	36	18.90
13 – 17 ปี	14	7.40
รวม	184	100.00
ประสบการณ์เฉลี่ย	6.25	
ประสบการณ์ต่ำสุด-สูงสุด	1.0 - 17.0	

ตาราง 1 (ต่อ)

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ประเภทกีฬา		
ต่อสู้ (Kumite)	76	31.40
ท่ารำ (Kata)	31	23.00
ทั้งสองประเภท	77	45.60
รวม	184	100.00

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชายมีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 และเพศหญิงมีจำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 42.40 โดยส่วนใหญ่ นักกีฬามีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี จำนวน 95 คนคิดเป็นร้อยละ 51.60 รองลงมาคืออายุระหว่าง 21 - 24 ปี มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 26.60 นักกีฬาอายุระหว่าง 25 - 28 ปี มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 14.10 ลำดับสุดท้ายคือที่มีอายุระหว่าง 29 - 33 ปี มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7.60 และนักกีฬามีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21 ปี 6 เดือน โดยนักกีฬาที่อายุน้อยที่สุดคือ 17 ปี ส่วนอายุมากที่สุดคือ 33 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาระหว่าง 1 - 4 ปี และ 5 - 8 ปี มีจำนวนเท่ากันคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 36.80 ส่วนนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาระหว่าง 9 - 12 ปี มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 18.90 และนักกีฬาที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาระหว่าง 13 - 17 ปี มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 นักกีฬามีประสบการณ์การเล่นกีฬาอยู่เฉลี่ยที่ 6 ปี 3 เดือน โดยนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยที่สุดคือ 1 ปี ส่วนประสบการณ์มากที่สุดคือ 17 ปี นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นตัวแทนการแข่งขันกีฬาทั้งสองประเภท มีจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 45.60 ส่วนกีฬาประเภทต่อสู้มีจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 ส่วนการลงแข่งขันกีฬาประเภทท่ารำมีเพียง 31 คน คิดเป็นร้อยละ 23

ตอนที่ 2 วิเคราะห์แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) และแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) ของนักกีฬาคาราเต้โดชายและหญิงที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล

การใช้จินตภาพ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. จินจินตนาการถึงบรรยากาศของการได้รับชัยชนะในการแข่งขัน	4.09	1.37	บางครั้ง
2. จินจินตนาการถึงนักกีฬาคนอื่นมาแสดงความยินดีกับฉัน เมื่อฉันแสดงความสามารถได้ดี	3.86	1.49	บางครั้ง
3. จินจินตนาการถึงบรรยากาศการได้รับเหรียญรางวัล (เช่น ความภูมิใจ ความตื่นเต้น)	4.34	1.52	บางครั้ง
4. จินจินตนาการถึงคนดูปรบมือชื่นชมให้กับการแสดงความสามารถของฉัน	4.13	1.56	บางครั้ง
5. จินจินตนาการว่าตัวฉันได้รับเหรียญรางวัลจากชัยชนะ	4.59	1.47	บ่อย
6. จินจินตนาการว่าตัวฉันกำลังให้สัมภาษณ์ในฐานะผู้ชนะ	3.69	1.63	บางครั้ง
รวม	4.11	1.50	บางครั้ง

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล พบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบ่อยได้แก่ จินจินตนาการว่าตัวฉันได้รับเหรียญรางวัลจากชัยชนะ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยที่มีอันดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ จินจินตนาการถึงบรรยากาศการได้รับเหรียญรางวัล (เช่น ความภูมิใจ ความตื่นเต้น) จินจินตนาการถึงคนดูปรบมือชื่นชมให้กับการแสดงความสามารถของฉัน และ จินจินตนาการถึงบรรยากาศของการได้รับชัยชนะในการแข่งขัน (เช่น ความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับชัยชนะ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34, 4.13 และ 4.09 ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงการสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ฉันสามารถดึงความรู้สึกเข้ามาในหัวถึงอารมณ์ก่อนการแข่งขันได้	4.39	1.44	บางครั้ง
2. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถรับมือกับความเครียด และความตึงเครียดของการแข่งขันและสามารถคงความนิ่งไว้ได้	4.31	1.38	บางครั้ง
3. ฉันจินตนาการถึงความเครียดและความกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.16	1.35	บางครั้ง
รวม	4.29	1.39	บางครั้ง

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงการสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ พบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีฉันสามารถดึงความรู้สึกเข้ามาในหัวถึงอารมณ์ก่อนการแข่งขันได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถรับมือกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 และฉันจินตนาการถึงความเครียดและความกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. เมื่อฉันจินตนาการถึงการแข่งขัน ฉันรู้สึกถึงอารมณ์ที่ตื่นเต้น	4.52	1.36	บ่อย
2. เมื่อฉันจินตนาการถึงการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง ฉันรู้สึกกังวล	4.16	1.37	บางครั้ง
3. ฉันจินตนาการถึงความตื่นเต้นที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.44	1.53	บ่อย
รวม	4.37	1.42	บางครั้ง

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์ การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันพบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบ่อยได้แก่ เมื่อจินตนาการถึงการแข่งขัน จินตนาการถึงอารมณ์ตื่นเต้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 และจินตนาการถึงความตื่นเต้นที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ฉันสามารถเปลี่ยนภาพการแสดงทักษะได้อย่างง่ายดาย	3.89	1.30	บางครั้ง
2. เมื่อจินตนาการถึงทักษะใดๆ ฉันสามารถจินตนาการการแสดงทักษะได้สมบูรณ์แบบอย่างสม่ำเสมอ	4.03	1.40	บางครั้ง
3. ฉันสามารถแก้ไขทักษะทางกายในใจได้	4.28	1.39	บางครั้ง
4. ก่อนจะแสดงทักษะใดๆ ฉันจินตนาการว่าตัวฉันแสดงทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ	4.49	1.36	บ่อย
5. เมื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถแสดงทักษะนั้นอย่างสมบูรณ์แบบ	4.47	1.43	บ่อย
6. ฉันสามารถควบคุมภาพของการแสดงทักษะทางกายได้อย่างสม่ำเสมอ	4.27	1.35	บางครั้ง
รวม	4.24	1.37	บางครั้ง

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬาพบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบ่อยได้แก่ ก่อนจะแสดงทักษะใดๆ จินตนาการว่าตัวฉันแสดงทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 และ เมื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ จินตนาการว่าตัวฉันสามารถแสดงทักษะนั้นอย่างสมบูรณ์แบบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้งได้แก่ ฉันสามารถแก้ไขทักษะทางกายในใจได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ฉันสามารถสร้างแผนและกลยุทธ์ขึ้นใหม่ในหัวของฉันได้	4.23	1.50	บางครั้ง
2. ฉันจินตนาการถึงกลยุทธ์สำรอง ในกรณีที่แผนการเล่นเดิมใช้ไม่ได้ผล	3.97	1.36	บางครั้ง
3. ฉันจินตนาการถึงช่วงต่างๆ ของการแข่งขัน (การบุก การรับ การเล่นจังหวะเร็ว การเล่นจังหวะช้า)	4.11	1.34	บางครั้ง
4. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันยังคงเล่นในการแข่งขันแม้ว่าจะแสดงความสามารถได้ไม่ดี	4.16	1.28	บางครั้ง
5. ฉันจินตนาการถึงการแสดงความสามารถทั้งหมดในรูปแบบเดียวกับที่ฉันต้องการให้มันเกิดขึ้นในการแข่งขัน	4.07	1.35	บางครั้ง
6. ฉันต้องการให้มันเกิดขึ้นในการแข่งขัน	3.64	1.41	บางครั้ง
7. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถเล่นได้เต็มที่ (100%) ระหว่างการแข่งขัน	3.72	1.50	บางครั้ง
8. ฉันจินตนาการว่าตัวเองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ	3.85	1.43	บางครั้ง
9. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันแสดงความมั่นใจต่อหน้าคู่แข่งขัน	3.62	1.81	บางครั้ง
10. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันมีสมาธิระหว่างสถานการณ์ที่ท้าทาย	4.14	1.25	บางครั้ง
11. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถควบคุมตัวเองได้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก	3.89	1.19	บางครั้ง
12. ฉันจินตนาการว่าตัวฉันทำงานสำเร็จ ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบาก (เช่น การเล่นรุนแรง การเล่นทั้งที่บาดเจ็บ)	3.94	1.35	บางครั้ง
รวม	3.94	1.40	บางครั้ง

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า พบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบางครั้ง เรียงลำดับค่าเฉลี่ยที่มีอันดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ฉันสามารถสร้างแผนและกลยุทธ์ขึ้นใหม่ในหัวของฉันได้ ฉันจินตนาการว่าตัวฉันยังคงเล่นใน

การแข่งขันแม้ว่าจะแสดงความสามารถได้ไม่ดี และฉันทินตนาการว่าตัวฉันมีสมาธิระหว่างสถานการณ์ที่ท้าทาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23, 4.16 และ 4.14 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านช่วงเวลาในการใช้จินตภาพ

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. คุณใช้การจินตภาพในช่วงของการฝึกซ้อม มากแค่ไหน	4.33	1.25	บางครั้ง
2. คุณใช้การจินตภาพในช่วงของการแข่งขัน มากแค่ไหน	4.24	1.26	บางครั้ง
3. คุณใช้การจินตภาพก่อนการฝึกซ้อม	4.29	1.38	บางครั้ง
4. คุณใช้การจินตภาพขณะทำการฝึกซ้อม	4.49	1.25	บ่อย
5. คุณใช้การจินตภาพหลังเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม	4.38	1.42	บางครั้ง
6. คุณใช้การจินตภาพก่อนการแข่งขัน	4.42	1.38	บางครั้ง
7. คุณใช้การจินตภาพขณะทำการแข่งขัน	4.19	1.43	บางครั้ง
8. คุณใช้การจินตภาพหลังเสร็จสิ้นการแข่งขัน	4.12	1.40	บางครั้ง
9. คุณใช้การจินตภาพขณะที่ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึก (เช่นการวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ)	4.37	1.40	บางครั้ง
10. คุณใช้การจินตภาพในช่วงพักของวัน	4.08	1.27	บางครั้ง
11. คุณใช้การจินตภาพก่อนเข้านอน หรือขณะนอนอยู่บนเตียง	4.18	1.26	บางครั้ง
รวม	4.28	1.34	บางครั้ง

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านช่วงเวลาในการใช้จินตภาพ พบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบ่อยได้แก่ คุณใช้การจินตภาพขณะทำการฝึกซ้อม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยที่มีอันดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ คุณใช้การจินตภาพก่อนการแข่งขัน คุณใช้การจินตภาพหลังเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมและคุณใช้การจินตภาพขณะที่ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึก (เช่นการวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42, 4.38 และ 4.37 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต ในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. เมื่อทำจินตภาพ คุณเห็นภาพของตัวเองจากด้านนอก ในลักษณะเดียวกับการชมวิดีโอของตนเอง	4.11	1.32	บางครั้ง
2. เมื่อทำจินตภาพจากการชมวิดีโอภาพที่เห็นมีความคมชัด/ชัดเจน มากแค่ไหน	4.08	1.31	บางครั้ง
3. เมื่อทำจินตภาพภาพจากการชมวิดีโอที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงภาพนั้นได้อย่างง่ายดายเพียงใด	4.09	1.47	บางครั้ง
4. เมื่อทำจินตภาพ คุณเห็นภาพของตัวเองราวกับว่าคุณได้เล่นหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นจริง	4.66	1.32	บ่อย
5. เมื่อทำจินตภาพ ภาพที่เห็นมีความคมชัด/ชัดเจน มากแค่ไหน	4.16	1.18	บางครั้ง
6. เมื่อทำจินตภาพ คุณสามารถเปลี่ยนแปลงภาพในการจินตภาพของคุณได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	4.05	1.19	บางครั้ง
รวม	4.19	1.30	บางครั้ง

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบ่อย ได้แก่ เมื่อทำจินตภาพ คุณเห็นภาพของตัวเองราวกับว่าคุณได้เล่นหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นจริง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติบางครั้งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยที่มีอันดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อทำจินตภาพภาพที่เห็นมีความคมชัด/ชัดเจนมากแค่ไหน เมื่อทำจินตภาพคุณเห็นภาพของตัวเองจากด้านนอก ในลักษณะเดียวกับการชมวิดีโอของตนเอง และเมื่อทำจินตภาพภาพจากการชมวิดีโอที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงภาพนั้นได้อย่างง่ายดายเพียงใด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16, 4.11 และ 4.09 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. คุณสามารถเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะย่อยทางการกีฬาได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	4.19	1.18	บางครั้ง
2. คุณสามารถเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะโดยรวมทางการกีฬาได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	4.17	1.16	บางครั้ง
3. คุณสามารถเห็นภาพตัวเองทำการแข่งขันบางส่วนได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	4.17	1.13	บางครั้ง
4. คุณสามารถเห็นภาพตัวเองทำการแข่งขันโดยรวมได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	4.03	1.09	บางครั้ง
5. คุณสามารถเห็นภาพคนอื่นๆ กำลังเล่นบ๊วยแค่ไหน	4.31	1.22	บางครั้ง
6. คุณเห็นภาพตัวเองเล่นผิดพลาด บ๊วยแค่ไหน	3.87	1.21	บางครั้ง
7. คุณเห็นภาพเห็นตัวเองแพ้การแข่งขัน บ๊วยแค่ไหน	3.71	1.28	บางครั้ง
8. คุณเห็นภาพตัวเองในช่วงก่อนการแข่งขัน บ๊วยแค่ไหน	4.05	1.28	บางครั้ง
9. คุณเห็นภาพบรรยากาศในวันแข่งขัน บ๊วยแค่ไหน	3.97	1.24	บางครั้ง
10. คุณเห็นภาพตัวเองชนะการแข่งขัน บ๊วยแค่ไหน	4.09	1.21	บางครั้ง
11. คุณเห็นภาพตัวเองได้รับรางวัลชนะเลิศ บ๊วยแค่ไหน	3.91	1.26	บางครั้ง
12. ขณะที่จินตภาพ คุณได้รู้สึกเหมือนกับว่าคุณได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นจริงๆ บ๊วยแค่ไหน	3.74	1.25	บางครั้ง
13. คุณสามารถรู้สึกถึงการสัมผัสกับอุปกรณ์กีฬาได้อย่างง่ายดาย	3.69	1.32	บางครั้ง
14. คุณสามารถรู้สึกถึงการทำงานของกล้ามเนื้อได้อย่างง่ายดาย	3.76	1.13	บางครั้ง
15. คุณสามารถรู้สึกถึงการควบคุมร่างกายของตัวเองได้อย่างง่ายดาย แค่นั้น	4.03	1.13	บางครั้ง
16. คุณได้ฝึกจินตภาพโดยมีการนำการฝึกจากนักจิตวิทยาการกีฬาหรือโค้ช	3.78	1.34	บางครั้ง
17. คุณได้ฝึกจินตภาพอย่างสม่ำเสมอ	3.81	1.33	บางครั้ง
18. สำหรับผลงานที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณที่ผ่านมา คุณได้ใช้การแข่งขัน มากแค่ไหน	3.85	1.26	บางครั้ง
รวม	3.95	1.22	บางครั้ง

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555

ณ จังหวัดเชียงใหม่ ด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ พบว่า ในภาพรวมมีระดับการปฏิบัติบางครั้งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติบางครั้ง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับแรกคือ คุณสามารถเห็นภาพคนอื่น ๆ กำลังเล่นบ๊วยแค้ไหน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 รองลงมาคือคุณสามารถเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะย่อยทางการกีฬาได้อย่างง่ายดาย แค้ไหน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 คุณสามารถเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะโดยรวมทางการกีฬาได้อย่างง่ายดายแค้ไหนและคุณสามารถเห็นภาพตัวเองทำการแข่งขันบางส่วนได้อย่างง่ายดายแค้ไหนมีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ 4.17

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัด

ตาราง 10 เปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีเพศต่างกัน

การใช้จินตภาพ	เพศ				t	P
	ชาย		หญิง			
	(106)		(78)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมายประสบ ความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล	4.14	1.47	4.21	1.31	-0.34	0.14
2. การจินตภาพถึงการจัดการจัดการกับความเครียดที่ เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้	4.35	1.29	4.34	1.26	0.05	0.65
3. การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลาย และความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.50	1.64	4.28	1.23	1.01	0.00*
4. การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา	4.30	1.35	4.28	1.22	0.10	0.35
5. การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้า กับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	4.05	1.19	4.01	1.08	0.19	0.09
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ	4.37	1.07	4.25	0.90	0.80	0.03*
7. รูปแบบในการใช้จินตภาพ	4.19	1.32	4.22	1.15	-0.16	0.09
8. สิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ	3.99	0.94	3.93	0.84	0.42	0.15

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 10 แสดงการเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีเพศต่างกัน ผลการทดสอบพบว่า นักกีฬานักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยที่มีเพศต่างกันมีการใช้จินตภาพแตกต่างกันในด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 11 เปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีอายุต่างกัน

การใช้จินตภาพ	อายุ								F	P
	17-20		21-24		25-28		29-33			
	ปี		ปี		ปี		ปี			
	(95)		(49)		(26)		(14)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D.		
1. การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล	4.32	1.41	3.78	1.33	4.35	1.41	4.21	1.48	1.80	0.15
2. การจินตภาพถึงการจัดการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย	4.46	1.23	4.20	1.34	4.19	1.44	4.36	1.08	0.59	0.62
3. การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.64	1.37	4.12	1.62	4.19	1.58	4.21	1.48	1.68	0.17
4. การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา	4.49	1.19	3.96	1.24	4.12	1.66	4.36	1.22	2.07	0.11
5. การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	4.12	1.11	3.96	1.17	3.69	1.09	4.36	1.28	1.40	0.25
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ	4.35	1.03	4.37	0.95	4.15	0.83	4.29	1.33	0.30	0.83
7. รูปแบบในการใช้จินตภาพ	4.38	1.29	3.84	1.09	4.00	1.10	4.71	1.49	3.14	0.03*
8. สิ่งที่ได้เห็นจากการใช้จินตภาพ	4.14	0.97	3.82	0.81	3.62	0.57	4.00	0.96	3.02	0.03*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 11 แสดงการเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุต่างกัน ผลการทดสอบพบว่า นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ที่มีอายุต่างกัน มีการใช้จินตภาพด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ และ สิ่งที่ได้เห็นจากการใช้จินตภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของตูเก้ (Tukey) ดังแสดงในตารางที่ 12 และ 13 ตามลำดับ

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ อายุของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย ด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ

อายุ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	17-20 ปี	21 - 24 ปี	25-28 ปี	29-33 ปี
17-20 ปี	95	4.38	-	P = 0.01*		
21-24 ปี	49	3.84		-		
25-28 ปี	26	4.00			-	
29-33 ปี	14	4.71		P = 0.02*		-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของอายุนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในสิ่งรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 21 - 24 ปี และนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 29 - 33 ปี

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ อายุของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย ด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ

อายุ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	17-20 ปี	21 - 24 ปี	25-28 ปี	29-33 ปี
	95	4.37	-	P = 0.04*	P = 0.008	
17-20 ปี					*	
21-24 ปี	49	4.08		-		
25-28 ปี	26	4.10			-	
29-33 ปี	14	4.37				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของอายุนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทยในสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 21 - 24 ปี และนักกีฬาคาราเต้โตที่มีอายุระหว่าง 25 - 28 ปี

ตาราง 14 แสดงการเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัน ผลการทดสอบพบว่านักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ และรูปแบบในการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) ดังแสดงในตารางที่ 15 16 17 และ 18 ตามลำดับ

ตาราง 14 เปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัน

การใช้จินตภาพ	ประสบการณ์การเล่นกีฬา								F	P
	1-4		5-8		9-12		13-17			
	ปี		ปี		ปี		ปี			
	(69)		(68)		(35)		(12)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล	3.93	1.36	4.44	1.46	4.03	1.38	4.42	1.16	1.80	0.15
2. การจินตภาพถึงการสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย	4.19	1.20	4.60	1.31	4.09	1.46	4.58	0.51	1.92	0.13
3. การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.42	1.56	4.57	1.37	4.06	1.49	4.42	1.62	0.94	0.42
4. การจินตภาพถึงการพัฒนากทักษะเฉพาะทางการกีฬา	3.97	1.11	4.59	1.35	4.20	1.45	4.67	1.07	3.11	0.03*
5. การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขันการเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	4.06	1.10	4.28	1.14	3.46	1.07	4.17	1.11	4.33	0.01*
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ	4.07	0.96	4.62	1.13	4.29	0.79	4.17	0.58	3.66	0.01*
7. รูปแบบในการใช้จินตภาพ	4.03	1.32	4.57	1.27	3.74	0.70	4.50	1.45	4.48	0.00*
8. สิ่งที่ได้เห็นจากการใช้จินตภาพ	3.93	0.90	4.16	1.02	3.66	0.64	4.00	0.60	2.57	0.06

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา

ประสบการณ์	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	1-4 ปี	5-8 ปี	9-12 ปี	13-17 ปี
1-4 ปี	70	3.93	-	P = 0.005*		
5-8 ปี	70	4.40		-		
9-12 ปี	36	4.08			-	
13-17 ปี	14	4.29				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 4 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ประสบการณ์	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	1-4 ปี	5 - 8 ปี	9-12 ปี	13-17 ปี
1-4 ปี	70	3.93	-		P = 0.01*	
5-8 ปี	70	4.40		-	P = 0.00*	
9-12 ปี	36	4.08			-	
13-17 ปี	14	4.29				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าพบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 9 - 12 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 1 - 4 ปี และนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ

ประสบการณ์	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	1-4 ปี	5 - 8 ปี	9-12 ปี	13-17 ปี
1-4 ปี	70	3.93	-	P = 0.001*		
5-8 ปี	70	4.40		-		
9-12 ปี	36	4.08			-	
13-17 ปี	14	4.29				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 4 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับรูปแบบในการใช้จินตภาพ

ประสบการณ์	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	1-4 ปี	5 - 8 ปี	9-12 ปี	13-17 ปี
1-4 ปี	70	3.93	-	P = 0.01*		
5-8 ปี	70	4.40		-		
9-12 ปี	36	4.08		P = 0.001*	-	
13-17 ปี	14	4.29				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประสบการณ์การเล่นกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 5 - 8 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 1 - 4 ปี และนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี

ตาราง 19 แสดงการเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีประเภทกีฬาต่างกัน ผลการทดสอบพบว่า นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ที่มีประเภทกีฬาต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกัน ในการจินตภาพ ถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) ดังแสดงในตารางที่ 20 21 และ 22

ตาราง 19 เปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีประเภทกีฬาต่างกัน

การใช้จินตภาพ	ประเภทกีฬา						F	P
	ต่อสู้		ทำท่า		ทั้งสอง			
	(Kumite)		(Kata)		ประเภท			
	(76)		(31)		(77)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล	4.21	1.52	3.84	1.46	4.26	1.25	1.06	0.35
2. การจินตภาพถึงการสามารถจัดการกับความเครียด ที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย	4.42	1.28	4.13	1.26	4.36	1.29	0.58	0.56
3. การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.51	1.61	4.16	1.34	4.40	1.41	0.62	0.54
4. การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา	4.25	1.23	3.61	1.05	4.60	1.34	6.88	0.00*
5. การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้า กับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	4.45	1.18	4.16	1.16	3.57	0.91	13.05	0.00*
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ	4.37	1.26	4.26	1.00	4.30	0.67	0.16	0.85
7. รูปแบบในการใช้จินตภาพ	4.22	1.55	4.42	1.23	4.10	0.88	0.71	0.49
8. สิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ	4.21	1.10	3.94	1.00	3.74	0.50	5.52	0.00*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ประเภทกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา

ประเภทกีฬา	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ต่อสู้ (Kumite)	ท่ารำ (Kata)	ทั้งสองประเภท
ต่อสู้ (Kumite)	76	4.25	-	P = 0.01*	
ท่ารำ (Kata)	31	3.61		-	
ทั้งสองประเภท	77	3.57		P = 0.00*	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประเภทกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทท่ารำ (Kata) มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite) และเล่นกีฬาทั้งสองประเภท

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ประเภทกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ประเภทกีฬา	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ต่อสู้ (Kumite)	ท่ารำ (Kata)	ทั้งสองประเภท
ต่อสู้ (Kumite)	76	4.21	-		P = 0.00*
ท่ารำ (Kata)	31	3.94		-	P = 0.01*
ทั้งสองประเภท	77	3.74			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประเภทกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นทั้งสองประเภทกีฬา มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite) และเล่นกีฬาประเภทท่ารำ (Kata)

ตาราง 22 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประเภทกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย
กับรูปแบบในการใช้จินตภาพ

ประเภทกีฬา	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ต่อสู้ (Kumite)	ท่ารำ (Kata)	ทั้งสองประเภท
ต่อสู้ (Kumite)	76	3.93	-		P = 0.00*
ท่ารำ (Kata)	31	4.40		-	
ทั้งสองประเภท	77	4.08			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 22 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของประเภทกีฬาของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยกับรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นทั้งสองประเภทกีฬา มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. ศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้ในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

2. เปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้ในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาโดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดตัวแปร
3. สร้างกรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย
4. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
5. สร้างเครื่องมือ วิเคราะห์และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
6. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
7. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักกีฬาคาราเต้ในประเทศไทยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 184 คน แบ่งออกเป็นนักกีฬาชาย 106 คน นักกีฬาสตรี 78 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2555)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการสร้างและตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. การศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพและการใช้จินตภาพในการเล่นกีฬา

2. สร้างแบบสอบถามให้มีเนื้อหาครอบคลุมจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และใช้แบบประเมินการจินตภาพทางการกีฬาอันได้แก่ The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), The Imagery Use Questionnaire (IUQ) (Hall et al., 1990) ซึ่งได้รับการแปลในรูปแบบภาษาไทย (Thai Version) โดยศศิมา พุกุลานนท์ และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม จากผู้ทดสอบทั้งหมด 1,097 คน

โดยมีผลการทดสอบความเชื่อมั่นแบบสอบซ้ำของแบบประเมิน SIQ รูปแบบของภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ของข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 0.438 - 0.788 ส่วน IUQ รูปแบบของภาษาไทย มีค่าสัมประสิทธิ์ของความคงที่ของข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 0.549 - 0.755 จึงเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ

3. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทและขอคำแนะนำเพิ่มเติม

4. นำเครื่องมือที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาช (Cronbach. 1970: 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .89 จึงถือว่าเครื่องมือผ่านเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่น

5. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ด้าน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ประวัติการแข่งขัน ประสบการณ์การเล่นกีฬา และประสบการณ์ด้านจิตวิทยา ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) จำนวน 30 ข้อและแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) จำนวน 35 ข้อในแต่ละข้อจะมีคำตอบอยู่ 7 ระดับ จากไม่เคยเลยจนถึงบ่อยครั้ง ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ทับลงในตัวเลขที่คิดว่าเป็นระดับการปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ (เกี่ยวกับการฝึกจิตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาและหาคุณภาพของเครื่องมือ

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นำไปติดต่อเจ้าหน้าที่ของสมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย เพื่อขอเข้าไปเก็บข้อมูลกับนักกีฬาคาราเต้โต ด้วยตนเองและผู้ช่วย

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ให้นักกีฬาคาราเต้โตที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักกีฬาคาราเต้โดที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วสมบูรณ์จากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป ตามลักษณะที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 ตอนที่ 1 นำข้อมูลของเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬามาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

2.2 ตอนที่ 2 นำข้อมูลของการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) การใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

2.3 ทำการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน โดยใช้ค่าสถิติแบบ t-test สำหรับเพศ อายุ ประสบการณ์ในการเล่นกีฬา และประเภทกีฬาในการเล่นกีฬา ใช้ค่าสถิติแบบ F-Test (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักกีฬาส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 และเพศหญิงมีจำนวน 78 คนคิดเป็นร้อยละ 42.40 โดยส่วนใหญ่นักกีฬามีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี จำนวน 95 คนคิดเป็นร้อยละ 51.60 นักกีฬามีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21 ปี 6 เดือน โดยนักกีฬาที่อายุน้อยที่สุดคือ 17 ปี ส่วนอายุมากที่สุดคือ 33 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาระหว่าง 1 - 4 ปี และ 5 - 8 ปี มีจำนวนเท่ากันคือ 70 คน คิดเป็นร้อยละ 36.80 นักกีฬามีประสบการณ์การเล่นกีฬาเฉลี่ยอยู่ที่ 6 ปี 3 เดือน โดยนักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยที่สุดคือ 1 ปี ส่วนประสบการณ์มากที่สุดคือ 17 ปี

ตอนที่ 2 วิเคราะห์แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire: SIQ) และแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) นำมาสรุปได้ ดังตาราง 23

ตาราง 23 สรุปค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่

การใช้จินตภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. การจินตภาพถึงเป้าหมาย การบรรลุเป้าหมายประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล	4.11	1.5	บางครั้ง
2. การจินตภาพถึงการจัดการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้	4.29	1.39	บางครั้ง
3. การจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน	4.37	1.42	บางครั้ง
4. การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา	4.24	1.37	บางครั้ง
5. การจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า	3.94	1.4	บางครั้ง
6. ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ	4.28	1.34	บางครั้ง
7. รูปแบบในการใช้จินตภาพ	4.19	1.3	บางครั้ง
8. สิ่งที่ได้เห็นจากการใช้จินตภาพ	3.95	1.22	บางครั้ง
รวม	4.17	1.37	บางครั้ง

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

การเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ เพศที่ต่างกัน มีการใช้จินตภาพแตกต่างกัน ด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุต่างกันมีการใช้จินตภาพด้านการใช้จินตภาพด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพและสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) พบว่า ด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี มีความแตกต่างกับอายุระหว่าง 21 - 24 ปี และอายุระหว่าง 29 - 33 ปี ส่วนความแตกต่างรายคู่ของการใช้จินตภาพด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ

พบว่านักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 17 - 20 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 21 - 24 ปี และนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 25 - 28 ปี

นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกัน มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ และรูปแบบในการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของตุกี (Tukey) พบว่า การจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬามีแตกต่างระหว่างนักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 4 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี ส่วนการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 9 - 12 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 1 - 4 ปี และนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี ด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 1 - 4 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 5 - 8 ปี และสุดท้ายด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์ระหว่าง 5 - 8 ปี มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 1 - 4 ปี และนักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุระหว่าง 9 - 12 ปี

นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยที่มีประเภทกีฬาต่างกันมีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้านการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทท่ารา (Kata) มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite) และเล่นกีฬาทั้งสองประเภท ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นทั้งสองประเภทกีฬา มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite) และเล่นกีฬาประเภทท่ารา (Kata) และด้านรูปแบบในการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นทั้งสองประเภทกีฬา มีความแตกต่างกับนักกีฬาคาราเต้โดที่เล่นกีฬาประเภทต่อสู้ (Kumite)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญได้ดังนี้

การเปรียบเทียบการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ปี พ.ศ. 2555 ณ จังหวัดเชียงใหม่ที่มีเพศที่ต่างกันมีการใช้จินตภาพแตกต่างกันด้านการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลายและความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันและด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายมีอารมณ์มั่นคง มีความหนักแน่น มั่นใจตัวเอง มีนิสัยกล้าเสี่ยง ชอบความท้าทายและมีอารมณ์ก้าวร้าวมากกว่า ในขณะที่เพศหญิงมักมีอารมณ์อ่อนไหว มีความมั่นใจในตัวเองต่ำและมีแนวโน้มในการพึ่งพาและคล้อยตามผู้อื่นมากกว่าผู้ชาย และเพศหญิงและเพศชายมีความสนใจและความต่างกัน มีการดำเนินชีวิตและการตัดสินใจต่างกัน ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของซารา เจนนีเฟอร์ และจอร์จ (Sarah, Jennifer; & George. 2010) จาก University of Birmingham ได้ศึกษาการใช้จินตภาพเพื่อประเมินและจัดการกับความท้าทายและสภาวะถูกคุกคามในนักกีฬา วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อตรวจสอบว่าการจินตภาพแบบใด สามารถจัดการกับการและประเมินสถานการณ์ความเครียดในนักกีฬา (ว่าเป็นเรื่องท้าทาย หรือ ถูกคุกคาม) และการตอบสนองด้านร่างกายและจิตใจเป็นอย่างไร และการตีความความแตกต่างของเหตุการณ์ จากการประเมินด้านความรู้ความจำในบทจินตภาพ 3 แบบ คือ แบบท้าทาย แบบธรรมชาติ และ แบบถูกคุกคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา ชาย 10 คน หญิง 10 คน อายุเฉลี่ย 20.85 ปี ในขณะทำการจินตภาพในแต่ละบทมีการวัดชีพจร (Heart rate) ปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 ครั้ง (Stroke volume) และปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 นาที (Cardiac output) โดยใช้เครื่อง Doppler echocardiography ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองถูกวัดโดยแบบทดสอบ Immediate Anxiety Measures Scale ในระหว่างการจินตภาพแบบท้าทายและแบบถูกคุกคาม กลุ่มตัวอย่างมีการเพิ่มขึ้นของชีพจร ปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 ครั้ง และปริมาณเลือดที่ถูกส่งออกจากหัวใจในการบีบตัว 1 นาที อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม้ว่าจะไม่มีความแตกต่างกันทางสรีรวิทยาในสถานการณ์ความเครียดทั้งสอง การตอบสนองและอาการทางความเครียด ในการจินตภาพแบบท้าทายถูกประเมินว่าเป็นความสะดวกในขณะจินตภาพและเป็นความอ่อนแอในขณะจินตภาพแบบถูกคุกคาม ผลการศึกษานี้สนับสนุนว่าการใช้เทคนิคการจินตภาพทำให้ปรับตัวกับความเครียดได้ดีขึ้น

นักกีฬาคาราเต้โดที่มีอายุต่างกันมีการใช้จินตภาพด้านสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากอายุของแต่ละคนสามารถบ่งบอกถึงความคิดความอ่านที่แตกต่างกันไป แต่ละคนก็มีมุมมองและนำไปปรับใช้ในเหมาะกับวัยของตนเอง มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของจัสติน (Justin. 2006) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อประสิทธิภาพการยิงประตูโทษบาสเกตบอลและสมรรถนะของนักกีฬาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา วิดีโอเทปส่วนบุคคลที่ใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกจินตภาพ ผลการวิจัยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพ การแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล

นักกีฬาคาราเต้โดที่มีประสบการณ์การเล่นกีฬาต่างกั้มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วงเวลาที่ใช้ในการจินตภาพ และรูปแบบในการใช้จินตภาพ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์ในการเล่นกีฬามีความสำคัญมาก นักกีฬาสามารถสะสมประสบการณ์ ลองผิดลองถูก ยิ่งนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากความผิดพลาดก็จะน้อยลง อีกทั้งหากนักกีฬาที่ใช้การจินตภาพทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขันจริงตลอดอายุการแข่งขัน ประสบการณ์ก็จะมากขึ้นและสามารถถ่ายทอดสู่รุ่นต่อไปได้อีกด้วย มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของ ฟิลลิป (Phillip G. Post. 2010) จาก New Mexico State University ได้ทำการศึกษาปรากฏการณ์ต่อประสบการณ์ในการจินตภาพของนักยิมนาสติก โดยการศึกษานี้ได้ทำการสัมภาษณ์ปรากฏการณ์กับนักยิมนาสติกหญิงระดับวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น 10 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี ในการตรวจสอบประสบการณ์การจินตภาพทางการกีฬาของพวกเธอ การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจากบทสัมภาษณ์พบ 693 หน่วยความ และประกอบเป็นโครงสร้างเฉพาะขั้นสุดท้ายที่สำคัญได้ 5 มิติ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ด้านความรู้สึกและทักษะ การควบคุมมุมมอง ความเร็ว และความพยายาม สุดท้ายคือ เวลาและสถานที่ ในบรรดาผลลัพธ์ที่ไม่ได้รายงานในการศึกษาก่อนหน้านี้คือ ความเร็วการถ่ายทอดความคิดในการจินตภาพของนักกีฬานั้นมีหลายวัตถุประสงค์ การทำงานประสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายและการจินตภาพที่เน้นความรู้สึกของท่าทางความสามารถในการการแก้ไขข้อผิดพลาดอันไม่ตั้งใจของการจินตภาพ และทักษะการลำดับภาพเหตุการณ์ให้เกิดขึ้นในระหว่างการจินตภาพ การศึกษานี้พบสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นจากการศึกษาก่อนหน้า เพื่อที่จะแนะนำนักจิตวิทยาการกีฬาที่จะทำงานร่วมกับนักยิมนาสติกชั้นเลิศ

นักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทยที่มีการแข่งขันในประเภทกีฬาต่างกั้มีการใช้จินตภาพที่แตกต่างกันในการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา ด้านการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขัน การเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และสิ่งที่เห็นจากการใช้จินตภาพเนื่องจากการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทล้วนต้องใช้ทักษะและความสามารถที่ต่างกันออก การคิดกลยุทธ์และหาทางแก้ไขปัญหาก็ได้รวดเร็วที่สุดย่อมได้เปรียบกว่าผู้อื่นเสมอขณะที่ทำการแข่งกีฬาประเภทต่อสู้ และยังทำการฝึกจินตภาพให้มีความสอดคล้องกับประเภทกีฬาย่อมแก้ไขปัญห และสร้างความสำเร็จได้ง่ายขึ้น มีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยของศศิมา พุกุลานนท์ และ กนกทิพย์ สว่างใจธรรม (2555: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการจินตภาพในนักกีฬาต่างประเภทกัน โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการจินตภาพ (ความสามารถการจินตภาพ และการใช้ จินตภาพ) ในนักกีฬาประเภททักษะเปิดและทักษะปิดผู้เข้า ร่วมวิจัยเป็นนักกีฬาระดับตัวแทนจังหวัดเชียงราย จำนวน 86 คน แบ่งเป็นนักกีฬาประเภททักษะปิดจำนวน 44 คน (อายุเฉลี่ย 18.89 ± 4.68 ปี) และนักกีฬาประเภททักษะเปิด จำนวน 42 คน (อายุเฉลี่ย 16.07 ± 6.15 ปี) นักกีฬาทุกคนทำแบบสอบถามการจินตภาพทางการเคลื่อนไหว (Movement imagery questionnaire-revised) และแบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport imagery questionnaire) ฉบับภาษาไทย เพื่อประเมินความสามารถการจินตภาพและการใช้จินตภาพ

ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาทักษะปิดมีการใช้จินตภาพในการเรียนรู้แบบเฉพาะเจาะจง (Cognitive specific) มากกว่านักกีฬาทักษะเปิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (4.59 ± 0.90 และ 4.04 ± 1.21 ตามลำดับ $p = .046$) ทั้งนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีแนวโน้มใช้จินตภาพในด้านอื่นๆ มากกว่านักกีฬาทักษะเปิด (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) นอกจากนี้ นักกีฬาทักษะปิดมีความสามารถจินตภาพด้านการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) สูงกว่านักกีฬาทักษะเปิดแต่มีความสามารถจินตภาพด้านการมองเห็น (Visual) ต่ำกว่า (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

ด้านประสบการณ์การเล่นกีฬา

ผลจากการตรวจสอบแบบสอบถามในด้านประสบการณ์การเล่นกีฬาในส่วนที่เป็นคำถามปลายเปิดสามารถนำมาสรุปได้ว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จเห็นว่าคาราเต้ได้ไม่ได้น่าเป็นเพียงแค่อุปกรณ์แต่เป็นสิ่งที่ทำให้ได้ฝึกฝนร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงมีความอดทน มีความมีวินัยและทำให้ห่างไกลยาเสพติด ไม่ว่าผลของการแข่งขันจะแพ้หรือชนะก็ตาม ส่วนนักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จเห็นว่าไม่ได้มีการฝึกซ้อมที่จริงจังเท่าที่ควร และนักกีฬาคาราเต้ได้ที่พอๆกันเห็นว่าผลจากการแข่งขันมีทั้งแพ้และชนะ ได้เหรียญรางวัลบ้างไม่ได้บ้าง แต่ก็สามารถเก็บมาเป็นข้อคิดและประสบการณ์ที่ดีได้

ด้านประสบการณ์ด้านจิตวิทยา

ส่วนที่เห็นว่าการใช้ทักษะทางจินตภาพมีผลกับการแข่งขันคาราเต้ได้ให้เหตุผลว่า จินตภาพสามารถช่วยแก้เกมระหว่างการแข่งขันได้ ทำให้จินตนาการในการเล่นว่าจะเล่นอย่างไรดี จึงจะได้แต้ม ทำให้รู้สึกคุ้นเคยกับสถานการณ์ต่างๆ ช่วยทบทวน วางแผนและเป็นการฝึกสมาธิและสติ ทำให้ออกท่าทางได้อย่างถูกต้องและสมจริง โดยทักษะที่ใช้บ่อยเมื่อเล่นได้ดีคือ พยายามมีความมั่นใจในตนเอง อย่าประมาท มีสติและไม่หลงตัวเอง ส่วนทักษะที่ใช้บ่อยเวลาเล่นไม่ดีคือ ใช้เสียงผู้ฝึกสอนกระตุ้นและตักเตือน และนำข้อผิดพลาดเหล่านั้นมาปรับปรุงพัฒนา

ด้านการฝึกจินตภาพ

อยากให้มีการอบรมและเผยแพร่การฝึกจินตภาพไปสู่กลุ่มเป้าหมาย เช่น ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาอย่างกว้างขวางและสม่ำเสมอ และนำทักษะไปใช้ในการแข่งขันคาราเต้ต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยในลักษณะนี้ให้ทั่วถึงทุกชนิดกีฬา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไปต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาไทยให้สามารถแข่งขันกับนักกีฬาระดับโลกได้
2. ควรทำการวิจัยในกลุ่มประชากรที่แตกต่างกันออกไป เช่น ครูผู้ฝึกสอนหรืออดีตนักกีฬา เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้ความเข้าใจและการใช้ทักษะการจินตภาพที่หลากหลาย



บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย . (2551). หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดระดับชาติขั้นกลาง สมาคม
คาราเต้แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- . (2555). รายชื่อนักกีฬาคาราเต้โดในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 41 ณ จังหวัด
เชียงใหม่. (สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2556, จาก <http://reg.sat.or.th/nation41>).
- เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). ผลการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเต้นของ
ชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรัสพงษ์ สหรัยทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการ
ฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล
3 คะแนน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2532). จิตวิทยาการรับรู้และการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43):
14-15.
- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่
มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา:
การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่าย
เอกสาร.
- ณัฐพล มาพมงคล. (2550). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะ
โทษของนักกีฬาฟุตบอล. ปรินญานิพนธ์. ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ทฤษฎี มีกุดเวียน. (2549). ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล.
ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนวัฒน์ พันธวงศ์. (2553). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส.
ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ธรรมบุญ ภูณชโร. (2546). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกกบี่ฟุตบอลทำ
ประตู. ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ประมมพร จ้วงพานิช. (2548). จิตวิทยาการกีฬา. ใน: คณาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ: มีเดีย เพรส.
- พรเทพ นิพงษ์. (2542). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. ปรินญานิพนธ์. ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิกุลแก้ว คลื่นสุวรรณ. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาเทควันโด. ปรินญานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล จำนงเนียร. (2535). ผลของการฝึกสมาธิ และจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มัลลิกา บุณนาถ. (2542). สถิติเพื่อการตัดสินใจ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลินี จุฑะธรพ. (2539). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอ. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2539). สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิมา พุกุลานนท์และกนกทิพย์ สว่างใจธรรม. (2555). การศึกษาการจินตภาพนักกีฬาในจังหวัดเชียงราย. เชียงราย: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2543). การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา: ประมวลบทความนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย. (2551). หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาการาเต้โด ระดับชาติ ชั้นกลาง: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- (2556). หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาการาเต้โด: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สยาม ทองใบ. (2551). ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย. ปรินญานิพนธ์. ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา *Sport Psychology*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- (2542). จิตวิทยาการกีฬา *Sport Psychology*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. (2543). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถ ในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน. ปรินญานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมหิโต. (2543). การสร้างความเชื่อมั่น: กุศโลบายสำหรับโค้ชและนักกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2543). การจินตภาพและการฝึกให้พร้อม. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- (2546; มีนาคม). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 1: 35: 11-17
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2533). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล. ปรินญานิพนธ์ คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2539). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- เอนก มีทวี. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ. ปรินญานิพนธ์. คศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Ashel, M.H. (1997). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. (3rd edition) Scottsdale, AZ: Gorus Scarisbrick.
- Boron, J.M. (2002). *Imagery use in fencing*. Unpublished Masters Thesis. Morgantown: University of West Virginia.
- Butler. Butter, R.J. (1997). *Sport Psychology in Performance*. (ed.) Oxford: Butterworth Heinemann.
- Castle, C. S. (1913). *A statistical study of eminent women*. Popular Science Monthly. 82: 593-611.
- Cox H.R.(1985). *Sport psychology*. Concepts and applications Iowa: William C. Brown.
- Cronbach, Lee J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. 3 rd ed. New York: Harper & Raw.
- Gallicci NT. (2008) Sport psychology. In: Gallicci NT, editor. *Mental Imagery*. New York: Psychology Press. p. 83-90.

- Hall CR, Mack DE, Paivio A, Hausenblas HA. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. 29: 73 - 89.
- Hall CR, Rodgers WM, Barr KA. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*. 4: 1-10.
- Havighurst, R. J.; Janke, L. L. (1944). *Journal of Educational Psychology* vol. 35 (6): 357-368.
- Justin James Klug. (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.
- Kavoura A. (2009). *An imagery intervention for highly skilled judo athletes*. Master's thesis. Jyvaskyla, Finland: University of Jyvaskyla.
- Macaoby; & Jacklin. (1974). *The psychology of sex differences*. Standford; Stanford University.
- Martin KA, Moritz SE, Hall CR. (1999) *Imagery use in sport: A literature review and applied model*. *The Sport Psychologist*. 13: 245-68.
- Matthew A. Pain, Chris Harwood, and Rich Anderson. (2011). *Pre-Competition Imagery and Music: The Impact on Flow and Performance in Competitive Soccer*. Loughborough University.
- Melanie J. Gregg; & Terry Clark. (2007). *Theoretical and Practical Applications of Mental Imagery*. International Symposium on Performance Science: AEC.
- Melissa B. (2004). *The use of imagery by collegiate athletes during their off-season*. Master's Thesis. Oxford, Ohio: Miami University.
- Mohammadzadeh, H., Tartibiyani B.; & Ahmadi A. (2008). The Effects of Music on the Perceived Exertion Rate and Performance of Trained and Untrained Individuals during Progressive Exercise. *Physical Education and Sport*. 6(1): 67-74.
- Morris T, Spittle M, Watt AP. (2005). *Imagery in Sport*. United States of America: Human Kinetics.
- Pakulanon S. (2009). *Effects of imagery intervention on stress level in ballroom dancing competition*. Master's thesis. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Phillip G. Post. (2010). *A Phenomenological Investigation of Gymnasts' Lived Experience of Imagery* Maxico: New Mexico State University.

Ross Roberts, Nichola Callow, Lew Hardy, Tim Woodman, and Laura Thomas. (2010).

Interactive Effects of Different Visual Imagery Perspectives and Narcissism on Motor Performances: Bangor University.

Sarah E. Williams, Jennifer Cumming and George M. Balanos. (2011). *The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes*: University of Birmingham.

Weinberg RS, Gould D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. In: Weinberg RS, Gould D, editors. *Imagery*. 4th edition. New York: Human kinetics. p. 295-321.







ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โด
ในประเทศไทย

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องการศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โตในประเทศไทย
คำชี้แจง

1. แบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหา 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานของผู้ตอบแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว 5 ข้อ 2. ประวัติการแข่งขัน 4 ข้อ
 3. ประสบการณ์การเล่นกีฬา 5 ข้อ 4. ประสบการณ์ด้านจิตวิทยา 6 ข้อ

ลักษณะการตอบเป็นแบบทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire) จำนวน 30 ข้อและแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ) จำนวน 35 ข้อในแต่ละข้อจะมีคำตอบอยู่ 7 ระดับจากไม่เคยเลยจนถึงบ่อยครั้ง (ไม่เคยเลยคือ ระดับที่ 1-----ถึงบ่อยครั้งคือ ระดับที่ 7) ท่านกรุณาเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ทับลงในตัวเลขที่ท่านคิดว่าปฏิบัติ ซึ่งข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ (เกี่ยวกับการฝึกจิตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต)

2. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง ทุกตอน เพื่อจะเป็นประโยชน์การวิจัยและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการให้ได้มากที่สุด

3. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นความลับ และใช้เพื่องานวิจัยเท่านั้น ไม่ได้นำไปใช้เพื่อการอื่นอันจะทำให้ท่านเกิดความเดือดร้อนเสียหาย หรือหาผลประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ แต่ประการใด

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ และกรอกข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1. ข้อมูลส่วนตัว

1.1 ชื่อ-สกุล.....เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุ.....ปี

1.3 เริ่มเล่นกีฬาคาราเต้เมื่ออายุ.....ปี เริ่มแข่งขันครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

1.4 ระยะเวลาที่เล่นกีฬาคาราเต้.....ปี ระยะเวลาที่ติดทีมชาติ.....ปี

1.5 เป็นนักกีฬา คาราเต้โด ประเภท (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ท่ารา (Kata)

ประเภทของท่ารา

☐ บุคคล (Individual)

☐ ทีม (Team)

ระดับการแข่งขันของท่ารา

☐ ระดับพื้นฐาน (Basic)

☐ ระดับสูง (Advance)

☐ ต่อสู้ (Kumite)

ประเภทการของต่อสู้

☐ บุคคล (Individual) รุ่นน้ำหนัก.....

☐ ทีม (Team)

2. ประวัติการแข่งขัน

2.1 ประวัติการแข่งขันระดับนานาชาติ เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด รายการใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เยาวชนนานาชาติ.....ครั้ง

☐ ประชาชน นานาชาติ.....ครั้ง

☐ ซีเกมส์.....ครั้ง

☐ เอเชียเกมส์.....ครั้ง

☐ ชิงแชมป์เอเชีย.....ครั้ง

☐ ชิงแชมป์โลก.....ครั้ง

☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

2.2 ร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติมาแล้วทั้งหมด.....ครั้ง

2.3. ปัจจุบันท่านยังเป็นตัวแทนทีมชาติไทยหรือไม่ (ที่เข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติระหว่างปี พ.ศ. 2554-2555) ☐ เป็น ☐ ไม่เป็น

2.4. ประวัติการแข่งขันภายในประเทศ เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด รายการใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กีฬาแห่งชาติ.....ครั้ง

กีฬาเยาวชนแห่งชาติ.....ครั้ง

กีฬามหาวิทยาลัย.....ครั้ง

กีฬาสถาบันพลศึกษา.....ครั้ง

กีฬานักเรียน.....ครั้ง

การแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยครั้ง

การแข่งขันคาราเต้โด ไทยแลนด์โอเพ่น.....ครั้ง

การแข่งขันคาราเต้โด ประเภททีม ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1.....

การแข่งขันคาราเต้โด โกจูโก ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย.....ครั้ง

การแข่งขันคาราเต้โด โซโตกัน ชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย.....ครั้ง

3. ประสบการณ์การเล่นกีฬา

3.1 ประสบการณ์โดยรวมของการเล่นกีฬา

☐ ประสบความสำเร็จ ☐ ไม่ประสบความสำเร็จ ☐ พอๆกัน

เพราะอะไรจึงสรุปเช่นนี้

.....

.....

.....

3.2 เป้าหมายสูงสุดในการเล่นกีฬา.....

3.3 เป้าหมายในการแข่งขันครั้งนี้.....ระดับความพร้อมในขณะนี้.....

3.4 ข้อดีของตัวเองในขณะนี้

.....

.....

.....

3.5 ข้อที่ต้องปรับปรุงในขณะนี้

.....

.....

.....

4. ประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะด้านจิตวิทยา

4.1 ทักษะทางจิตวิทยาที่ใช้บ่อยเมื่อ เล่นได้ดี/ได้แต้ม/คะแนนนำ.....

ผลเป็นอย่างไร.....

4.2 ทักษะทางจิตวิทยาที่ใช้บ่อยเมื่อ เล่นไม่ได้ดี/เสียแต้ม.....

ผลเป็นอย่างไร.....

4.3 ท่านเคยฝึกแบบฝึกจินตภาพทางการกีฬาก่อนเข้าร่วมการแข่งขันในแต่ละครั้งหรือไม่

☐ เคย ก็ครั้ง..... ☐ ไม่เคย

4.4 ท่านคิดว่าท่านได้ใช้ทักษะทางจิตภาพในการแข่งขันคาราเต้โต หรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

4.5 ท่านคิดว่าท่านใช้ทักษะทางจิตภาพในการแข่งขันกีฬาคาราเต้ ประเภทอะไรมากที่สุด

☐ ทำรำบุคคล (Individual Kata)

☐ ทำรำทีม (Team Kata)

☐ ต่อสู้บุคคล (Individual Kumite) รุ่นน้ำหนัก.....

☐ ต่อสู้ทีม (Team Kumite)

4.6 ท่านคิดว่าการใช้ทักษะทางจินตภาพมีผลกับการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด หรือไม่

☐ มี อย่างไร (โปรดอธิบาย)

☐ ไม่มี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery

Questionnaire: SIQ) จำนวน 30 ข้อและแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา

(The Imagery Use Questionnaire: IUQ) จำนวน 35 ข้อ

คำชี้แจงแบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery

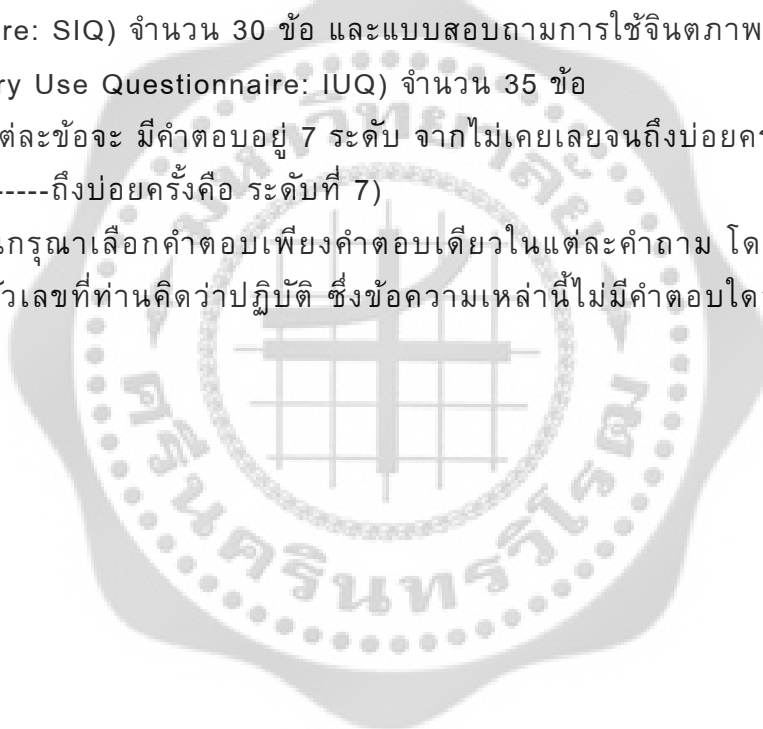
Questionnaire: SIQ) จำนวน 30 ข้อ และแบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา

(The Imagery Use Questionnaire: IUQ) จำนวน 35 ข้อ

ในแต่ละข้อจะมีคำตอบอยู่ 7 ระดับ จากไม่เคยเลยจนถึงบ่อยครั้ง (ไม่เคยเลยคือ ระดับที่1----ถึงบ่อยครั้งคือ ระดับที่ 7)

ท่านกรุณาเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยทำเครื่องหมาย

✓ ทับลงในตัวเลขที่ท่านคิดว่าปฏิบัติ ซึ่งข้อความเหล่านี้ไม่มีคำตอบใดถูกและคำตอบใดผิด



แบบสอบถามการจินตภาพทางการกีฬา (Sport Imagery Questionnaire)							
	น้อยมาก <-----> บ่อย						
1	ฉันจินตนาการถึงบรรยากาศของการได้รับชัยชนะในการแข่งขัน (เช่น ความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับชัยชนะ)						
2	ฉันจินตนาการถึงนักกีฬาคนอื่นมาแสดงความยินดีกับฉันเมื่อฉันแสดงความสามารถได้ดี						
3	ฉันจินตนาการถึงบรรยากาศการได้รับเหรียญรางวัล (เช่น ความภูมิใจ ความตื่นเต้น)						
4	ฉันจินตนาการถึงคนดูปรบมือชื่นชมให้การแสดงความสามารถของฉัน						
5	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันได้รับเหรียญรางวัลจากชัยชนะ						
6	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันกำลังให้สัมภาษณ์ในฐานะผู้ชนะ						
7	ฉันสามารถถึงความรู้สึกเข้ามาในหัวถึงอารมณ์ก่อนการแข่งขันได้						
8	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถรับมือกับความเครียด และความตื่นเต้นของการแข่งขันและสามารถคงความนิ่งไว้ได้						
9	ฉันจินตนาการถึงความเครียดและความกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน						
10	เมื่อฉันจินตนาการถึงการแข่งขัน ฉันรู้สึกถึงอารมณ์ตื่นเต้น						
11	เมื่อฉันจินตนาการถึงการแข่งขันที่กำลังจะมาถึง ฉันรู้สึกกังวล						
12	ฉันจินตนาการถึงความตื่นเต้นที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน						
13	ฉันสามารถเปลี่ยนภาพการแสดงทักษะได้อย่างง่ายดาย						
14	เมื่อฉันจินตนาการถึงทักษะใดๆ ฉันสามารถจินตนาการการแสดงทักษะได้สมบูรณ์แบบอย่างสม่ำเสมอ						
15	ฉันสามารถแก้ไขทักษะทางกายในใจได้						
16	ก่อนจะแสดงทักษะใดๆ ฉันจินตนาการว่าตัวฉันแสดงทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ						
17	เมื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถแสดงทักษะนั้นอย่างสมบูรณ์แบบ						
18	ฉันสามารถควบคุมภาพของการแสดงทักษะทางกายได้อย่างสม่ำเสมอ						
19	ฉันสามารถสร้างแผนและกลยุทธ์ขึ้นใหม่ในหัวของฉันได้						
20	ฉันจินตนาการถึงกลยุทธ์สำรอง ในกรณีที่แผนการเล่นเดิมใช้ไม่ได้ผล						
21	ฉันจินตนาการถึงช่วงต่างๆ ของการแข่งขัน (การบุก การรับ การเล่นจังหวะเร็ว การเล่นจังหวะช้า)						
22	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันยังคงเล่นในการแข่งขันแม้ว่าจะแสดงความสามารถได้ไม่ดี						
23	ฉันจินตนาการถึงการแสดงความสามารถทั้งหมดในรูปแบบเดียวกับที่ฉันต้องการให้มันเกิดขึ้นในการแข่งขัน						
24	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันเล่นได้สำเร็จตามแผน						
25	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถเล่นได้เต็มที่ (100%) ระหว่างการแข่งขัน						
26	ฉันจินตนาการว่าตัวเองมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ						
27	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันแสดงความมั่นใจต่อหน้าคู่แข่ง						
28	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันมีสมาธิระหว่างสถานการณ์ที่ท้าทาย						
29	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันสามารถควบคุมตัวเองได้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก						
30	ฉันจินตนาการว่าตัวฉันทำงานสำเร็จ ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบาก (เช่น การเล่นรุนแรง การเล่นทั้งที่บาดเจ็บ)						

แบบสอบถามการใช้จินตภาพทางการกีฬา (The Imagery Use Questionnaire: IUQ)								
		ไม่เคย -----> บ่อย						
1	คุณใช้การจินตภาพในช่วงของการฝึกซ้อม มากแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
2	คุณใช้การจินตภาพในช่วงของการแข่งขัน มากแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
3	คุณใช้การจินตภาพก่อนการฝึกซ้อม	1	2	3	4	5	6	7
4	คุณใช้การจินตภาพขณะทำการฝึกซ้อม	1	2	3	4	5	6	7
5	คุณใช้การจินตภาพหลังเสร็จสิ้นการฝึกซ้อม	1	2	3	4	5	6	7
6	คุณใช้การจินตภาพก่อนการแข่งขัน	1	2	3	4	5	6	7
7	คุณใช้การจินตภาพขณะทำการแข่งขัน	1	2	3	4	5	6	7
8	คุณใช้การจินตภาพหลังเสร็จสิ้นการแข่งขัน	1	2	3	4	5	6	7
9	คุณใช้การจินตภาพขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึก (เช่นการวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ)	1	2	3	4	5	6	7
10	คุณใช้การจินตภาพในช่วงพักของวัน	1	2	3	4	5	6	7
11	คุณใช้การจินตภาพก่อนเข้านอน หรือขณะนอนอยู่บนเตียง	1	2	3	4	5	6	7
12	เมื่อทำจินตภาพ คุณเห็นภาพของตัวเองจากด้านนอก ในลักษณะเดียวกับการชมวิดีโอของตนเอง	1	2	3	4	5	6	7
13	จากคำถามข้อ 12. ภาพที่เห็นมีความคมชัด/ชัดเจน มากแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
14	จากคำถามข้อ 12. คุณสามารถเปลี่ยนแปลงภาพนั้นได้อย่างง่ายดายเพียงใด	1	2	3	4	5	6	7
15	เมื่อทำจินตภาพ คุณเห็นภาพของตัวเองราวกับว่าคุณได้เล่นหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ จริง	1	2	3	4	5	6	7
16	จากคำถามข้อ 15. ภาพที่เห็นมีความคมชัด/ชัดเจน มากแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
17	จากคำถามข้อ 15. คุณสามารถเปลี่ยนแปลงภาพในการจินตภาพของคุณได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
18	คุณสามารถเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะย่อยทางการกีฬาได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
19	คุณสามารถเห็นภาพตัวเองแสดงทักษะโดยรวมทางการกีฬาได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
20	คุณสามารถเห็นภาพตัวเองทำการแข่งขันบางส่วนได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
21	คุณสามารถเห็นภาพตัวเองทำการแข่งขันโดยรวมได้อย่างง่ายดายแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
22	คุณสามารถเห็นภาพคนอื่น ๆ กำลังเล่นบ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
23	คุณเห็นภาพตัวเองเล่นผิดพลาด บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
24	คุณเห็นภาพเห็นตัวเองแพ้การแข่งขัน บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
25	คุณเห็นภาพตัวเองในช่วงก่อนการแข่งขัน เช่น การอบอุ่นร่างกาย บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
26	คุณเห็นภาพบรรยากาศในวันแข่งขัน บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
27	คุณเห็นภาพตัวเองขณะการแข่งขัน บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
28	คุณเห็นภาพตัวเองได้รับรางวัลชนะเลิศ บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
29	ขณะที่จินตภาพ คุณได้รู้สึกเหมือนกับว่าคุณได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นจริง ๆ บ่อยแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7
30	คุณสามารถรู้สึกถึงการสัมผัสกับอุปกรณ์กีฬาได้อย่างง่ายดาย แคไหน	1	2	3	4	5	6	7
31	คุณสามารถรู้สึกถึงการทำงานของกล้ามเนื้อได้อย่างง่ายดาย แคไหน	1	2	3	4	5	6	7
32	คุณสามารถรู้สึกถึงการควบคุมร่างกายของตัวเองได้อย่างง่ายดาย แคไหน	1	2	3	4	5	6	7
33	คุณได้ฝึกจินตภาพโดยมีการนำการฝึกจากนักจิตวิทยาการกีฬาหรือโค้ช (โดยที่คุณจะรู้ว่าคุณต้องจินตภาพถึงอะไร และนานเท่าไร)	1	2	3	4	5	6	7
34	คุณได้ฝึกจินตภาพอย่างสม่ำเสมอ (เช่น มีการกำหนดช่วงเวลาการฝึกในแต่ละวัน)	1	2	3	4	5	6	7
35	สำหรับผลงานที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณที่ผ่านมา คุณได้ใช้การจินตภาพ (หรือฝึกจินตภาพ) ทั้งในช่วงของการฝึกซ้อม และการแข่งขัน มากแค่ไหน	1	2	3	4	5	6	7

9. ข้อเสนอแนะ (เกี่ยวกับการฝึกจินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โต)

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่สละเวลา
ในการตอบแบบสอบถาม
นายทวิสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล





ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายทวิสุข เชี่ยวชาญปรีชากุล
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2514
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 111/24 หมู่ 2 ซอยวัดบัวขวัญ ถนนงามวงศ์วาน ตำบลบางเขน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้เชี่ยวชาญและผู้ตัดสินกีฬาคาราเต้โด
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สมาคมคาราเต้แห่งประเทศไทย ห้อง 237 โซน W ราชมังคลากีฬาสถานเลขที่ 286 การกีฬาแห่งประเทศไทย แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10240
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	ระดับประถมศึกษา จาก โรงเรียนผดุงศิษย์พิทยา
พ.ศ. 2531	ระดับมัธยมศึกษา จาก โรงเรียนวัดราชาธิวาส
พ.ศ. 2535	ระดับปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ จาก มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
พ.ศ. 2552	ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (บธ.ม.) สาขาผู้ประกอบการใหม่ จาก มหาวิทยาลัยศรีปทุม
พ.ศ. 2556	ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ