

ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

สารนิพนธ์
ของ
ทศพร มีกุดเวียน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

บทคัดย่อ
ของ
ทฤษฎี มีกุดเวียน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2549

ทฤษฎี มีกุดเวียน. (2549). ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล.

สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบ และเปรียบเทียบผลของการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักฟุตบอลชายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ นครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 30 คน โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงมาทำการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลเพื่อจัดลำดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีความแตกต่างกันน้อยที่สุด และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกซ้อม กีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬากลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ ฝึกซ้อม กีฬาฟุตบอลและเสริมด้วยการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ (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 นอกจากนั้นยังพบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF IMAGERY ON FOOTBALL SHOOTING ACCURACY

AN ABSTRACT

BY

TOON MEEKUDWEAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Science degree in Sports Science
at Srinakharinwirot University

May 2006

Toon Meekudwean. (2006). *The Effect of Imagery on Football Shooting Accuracy*. Master's Project. M.Sc. (Sports Science). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Dr.Pichit Muangnapoe.

The current study investigates and compares the result of the effect of the imagery training on the accuracy of shooting at different time.

The participants of this study were 30 male football players who were studying at Chanapollakan Institute of Technology Nakhonratchasima, age between 16 – 18 . The participants were purposively selected and tested for their shooting ability. Then they were ranked and divided into two equal groups according to their shooting test ability. Group 1, the controlled group, was given normal training, while the treatment group was given the normal training plus the imagery training. The two groups were trained five days a week from Monday to Friday. The treatment group received the normal training on extra training on imagery technique on Mondays Tuesdays and Fridays. The program run for 8 weeks. The research finding.

1. The comparison between the two groups on shooting accuracy reveals that.
 - 1.1 The Shooting accuracy of the two groups was not different.
 - 1.2 The Shooting accuracy of the two groups after 4 weeks of training was not different.
 - 1.3 The Shooting accuracy of the treatment group after 8 week training was significantly better than that of the controlled group at .05 level.
2. The Shooting accuracy of the pre-test and the post test of the controlled group was not different for the 4- and 8-week training.
3. The Shooting accuracy of the pre-test and post-test of the treatment group after the 4 and 8 week training was significantly different at the significant level of .05.
4. The post hoc comparison revealed that shooting accuracy of the treatment group improved significantly after the 4-week training period and the 8-week training period at the significant level of .05.

ประกาศคุณประการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดีจาก อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำสารนิพนธ์ ของผู้วิจัยอย่างดีมาโดยตลอดส่งผลให้สารนิพนธ์ฉบับนี้ มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณประโยชน์ ทางด้านวิชาการ ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยและขอขอบคุณนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้ารับการฝึกตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร, อาจารย์ชาญวิทย์ ผลชีวิน, และ อาจารย์คุณัตว์ พิธพรชัยกุล ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ทรงพล ต่อณี ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และอาจารย์กนกพล มณีนุษย์ โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ที่ได้ให้คำปรึกษา และชี้แนะสถิติที่ใช้ในการทำวิจัย

คุณประโยชน์และคุณค่าใด ๆ ที่เกิดจากสารนิพนธ์เล่มนี้ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ บิดาและมารดา ญาติพี่น้อง ที่ให้โอกาสทางการศึกษา รวมทั้งเป็นกำลังใจ ในการศึกษาและ การ ทำวิจัย และการทำสารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงมิได้หากขาดความช่วยเหลือและกำลังใจ จาก นางจุฑามาศ มีกุดเวียน และเด็กหญิงพิชญาภักดิ์ มีกุดเวียน จนทำให้ สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ทศพร มีกุดเวียน

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด.....	7
ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา.....	7
ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา.....	8
ทฤษฎีเกี่ยวกับจินตภาพ.....	9
การสร้างจินตภาพ.....	12
เทคนิคการสร้างจินตภาพ.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	34
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐานและวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	34
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	36
	อภิปรายผล.....	36
	ข้อเสนอแนะ.....	38
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	38
	บรรณานุกรม.....	39
	ภาคผนวก.....	43
	ประวัติผู้ทำสารนิพนธ์.....	59

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ผลและการเปรียบเทียบผลการฝึกการสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลในระยะเวลาที่แตกต่างกัน.....	30
2	เปรียบเทียบผลการฝึกการสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุมในระยะเวลาที่แตกต่างกัน.....	31
3	เปรียบเทียบผลการฝึกการสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลองในระยะเวลาที่แตกต่างกัน.....	32
4	เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มทดลองในระยะเวลาของการฝึกที่พบความแตกต่าง	33

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงทฤษฎีความจำสองกระบวนการ.....	11
2	ทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน.....	48
3	ทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านนอก.....	50
4	ทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า.....	52
5	แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างยิ่งทั้งในอดีตและปัจจุบัน ในประเทศไทยได้เผยแพร่ในสมัยรัชกาลที่ 5 จากการที่พระองค์เสด็จประพาสยุโรป 2 ครั้ง และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ส่งพระราชโอรสไปศึกษาต่างประเทศอังกฤษจนเมื่อสำเร็จการศึกษากลับมาได้นำเอากีฬาฟุตบอลเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยทำให้ชาวไทยเริ่มรู้จักเป็นทีนิยมมากขึ้น

ปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในประเทศไทยและเป็นที่นิยมทั่วโลก ซึ่งจะเห็นได้จากจำนวนผู้ที่นิยมเล่นจำนวนผู้ชม เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นสนุก มีคุณค่า ต่อสุขภาพเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ระบบหายใจและหลอดเลือดได้ดีสร้างความอดทนและความแข็งแรงให้กับร่างกายได้ทุกส่วน กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ดังนั้นจึงสอนให้ผู้เล่น รู้จักความสามัคคีในหมู่คณะ มีความรับผิดชอบ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และยังมีส่วนช่วยพัฒนาประเทศนั้นๆ อีกด้วยดังจะเห็นได้จาก ประเทศที่มีการจัด ดำเนินการแข่งขันฟุตบอลในรูปแบบของอาชีพทำให้ผู้เล่นมีรายได้เพิ่มขึ้น

ชาญวิทย์ ผลชีวิน (2534) กล่าวว่า การจะสามารถพัฒนากีฬาฟุตบอลในประเทศไทยให้เป็นรูปแบบอาชีพได้ก็จะต้องเริ่มพัฒนากีฬาฟุตบอลเพื่อความเป็นเลิศก่อนเพราะถ้านักกีฬาสามารถเล่นฟุตบอลได้สนุก มีการแข่งขันที่ตื่นเต้นเร้าใจแล้ว ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนากีฬาฟุตบอลไปสู่ระดับอาชีพได้และในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศนั้นนักกีฬาจะต้องเป็นผู้มีทักษะดีไม่ว่าจะเป็นการครองลูกบอล การเลี้ยง การรับและส่ง การยิงประตู การใช้ศีรษะในการเล่นลูกบอล ซึ่งทักษะเหล่านี้เป็น ทักษะพื้นฐานที่สำคัญของกีฬาฟุตบอล และที่สำคัญกีฬาฟุตบอล นั้นใช้การตัดสินใจ ผลแพ้ชนะจาก ทีมที่ทำประตูได้มากกว่า จึงเห็นได้ว่าทักษะการยิงประตูนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งกับผลการแข่งขัน ในแต่ละนัด

นิพนธ์ กิตติกุล (2530) ได้กล่าวว่า ความสำคัญของการยิงประตูไว้ว่า ผู้เล่นที่ดีจะต้องเป็นผู้ที่สามารถยิงประตูได้ทุกรูปแบบ ถ้าเขาหวังที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ในขณะรุกเข้าโจมตี ผู้ฝึกสอนจะไม่สามารถมีความหวังว่าทีม จะเป็นผู้ชนะได้โดยไม่พิจารณา ถึงความชำนาญอื่น ๆ ที่ทีมมีอยู่ เว้นแต่ผู้เล่นสามารถจะทำประตูด้วยการยิงที่ดีและถ้าทีมปราศจากผู้เล่นที่มีความสามารถในการยิงประตู ถึงแม้ว่าทีมจะมีการเล่นที่สวยงามอย่างไรก็ไม่มีประโยชน์ และการยิงประตูจะประกอบด้วยสิ่งสำคัญใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ ความแม่นยำ และพลัง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ประโยค สุทธิสง่า (2528) ได้ให้ความสำคัญของการยิงประตูว่าเป็น หัวใจสำคัญของการเล่นฟุตบอล และเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดในการรุก ทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าพื้นฐานฟุตบอลจะอ่อนกว่ากัน ก็ยังมีโอกาสประสกับชัยชนะได้ ฉะนั้นการเตะลูก

ออกจากเท้าแต่ละครั้ง ต้องเตะด้วยความมั่นใจ มีความหวังและมีความแม่นยำสูง ดังนั้นการยิงประตูจึงเป็นทักษะที่สำคัญในการแข่งขันฟุตบอล

ศิลปชัย สุวรรณธาดา, (2532) ; แฮริส และ แฮริส (Haris and Harris. 1984) กล่าวว่า สถานการณ์การแข่งขันกีฬาในระดับสูง มีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้นทุกวันเพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันนั้น กล่าวได้ว่ามีปัจจัย 3 ประการ คือ ระดับทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด ซึ่งการพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่การพัฒนาด้านจิตใจ ระหว่างนักกีฬา ที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่เหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล

ปัจจุบันบุคลากรทางด้านกีฬาต่าง ให้ความสำคัญกับทักษะ สมรรถภาพ และที่สำคัญคือ จิตใจของนักกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องศึกษาถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาเป็นอย่างดี จึงได้มีศาสตร์ที่มีส่วนสำคัญในการจัดการฝึกทางจิตใจ คือ จิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นศาสตร์ที่มีส่วนสำคัญในการจัดการฝึกทางจิตใจ ซึ่งมีวิธีการฝึกที่เรียกว่า “การฝึกทางจิต” (Mental Training) ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี เช่น การพูดกับตัวเอง (Self-talk) การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง (Self-confident) การสร้างจินตภาพ (Imagery) และการกำหนดเป้าหมาย (Goal-setting) เป็นต้น ซึ่งแต่ละวิธีการฝึกทางจิตสามารถที่จะสร้างให้เกิด ความสามารถทางจิต (Mental ability) ได้วิธีการฝึกดังกล่าวข้างต้นนั้นจะทำให้ช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา ได้ดีกว่าการฝึกทักษะทางกีฬาและสมรรถภาพทางกายเท่านั้น ดังนั้น วิธีการฝึกทางจิตแต่ละวิธีทำให้ความสามารถในการเล่นเพิ่มขึ้นได้จึงมีการนำวิธีการฝึกทางจิตดังกล่าวมาใช้ฝึกร่วมกัน ซึ่งจะสามารถทำให้ผลการฝึกดีกว่าการฝึกเพียงวิธีใดวิธีหนึ่ง

ในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมาได้มีการนำจิตวิทยาการกีฬา (Sports psychology) มาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา (Weinberg, Robert S. and Gould Daniel. 1995) เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬานิยมนำมาใช้ในการฝึกซ้อม และการแข่งขันมากเป็นอันดับต้น ๆ คือเทคนิคการสร้างจินตภาพ ซึ่งหากนำมาฝึกควบคู่กับการฝึกทางกาย คือ ด้านเทคนิคทักษะต่าง ๆ หรือกลยุทธ์ในการเล่นแล้ว จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถ ออกมาได้เต็มที่ และยังนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้อีก คือ การจินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพ เคลื่อนไหวในใจ ก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจชัดเจนมีชีวิตชีวา ก็จะช่วยให้แสดงทักษะได้ดียิ่งขึ้น (พรเทพ นิพงษ์. 2543)

อุบลรัตน์ ดีพร้อม, (2546). การสร้างจินตภาพเป็นเครื่องมือทางความคิดที่กระตุ้น ระบบรับรู้หลากหลาย เช่น การมองเห็น การฟัง การได้กลิ่นรส และการเคลื่อนไหว ความคิดทางบวก และการ ได้สัมผัส

สมรรถภาพทางจิต เป็นความสามารถในการควบคุมจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความพยายาม ต่าง ๆ และยังเป็นแรงจูงใจ เป็นความต้องการหรือแม้แต่ความอดทนของจิตใจ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2532 : 46)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2539 : 150-153) กล่าวถึง ความหมายคุณลักษณะของจินตภาพและการนำจินตภาพไปใช้ ในการฝึกเพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการฝึกทักษะและการแสดงความสามารถ ได้ ดังนี้

1. จินตภาพ (Imagery) การใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวม เพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ (Create or re-create in experience in the mind)

2. จินตภาพ หมายถึง การมองเห็นได้ด้วยตาของใจ ซึ่งการเห็นนี้โดยผ่านประสาทสัมผัส ทั้ง 5 คือ

2.1 การได้ยิน (Auditory) ซึ่งเกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงปืน ปล่อยตัวของนักกรีฑา

2.2 การได้กลิ่น (Olfactory) ซึ่งเกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของนักว่ายน้ำ

2.3 การสัมผัส (Tactile) ซึ่งเกี่ยวกับ การรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะ กับลูกวอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก

2.4 การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว ขณะลอยตัวในอากาศ ของนักยิมนาสติก เมื่อยิงประตูบาสเกตบอล เมื่อลูกบาสเกตบอลหลุดจากมือไป

2.5 การรับรู้รส (Taste) ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้รสโดยทางลิ้น

การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้นักกีฬาในการสร้างภาพในใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งเมื่อสร้างภาพ ได้ชัดเจนก็จะช่วยให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย เช่น การรับรู้ถึงการสัมผัสของเท้า กับแท่นกระโดด (Platform) ของนักกระโดดน้ำ พร้อม ๆ กับกลิ่นคลอรีน ในสระช่วยให้นักกีฬา กระโดดน้ำนึกถึงภาพการกระโดดได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นักกีฬาที่ดีจึงควรมีความสามารถในการสร้างภาพหรือนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Recreate) หรือสร้างภาพใหม่ (Create) ขึ้นในใจเพื่อให้เข้าใจสาเหตุลำดับวิธีการ และเตรียม คิดหาวิธีการป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วจึงปฏิบัติจริง

ในยุคนี้นักกีฬาฟุตบอลมีรายการแข่งขันที่สำคัญหลายรายการ ซึ่งแต่ละรายการ จัดได้ว่ามีความสำคัญ หากนักกีฬาไม่มีองค์ประกอบทั้งด้านสมรรถภาพทางร่างกาย ทักษะ และจิตใจแล้ว ก็ส่งผลต่อสภาพความกดดันต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาจะต้องพบในสถานการณ์การแข่งขัน เช่นสถานการณ์การยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ เพื่อหาทีมชนะ นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสร้างจินตภาพจะสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้จากการเรียนรู้ จิตวิทยา การกีฬา การฝึกปฏิบัติ ประสบการณ์

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อ ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางเลือกวิธีการฝึกเพื่อพัฒนาและเสริมทักษะการยิงประตูฟุตบอลได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอลในระยะเวลาที่แตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลการฝึกการสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของ นักกีฬาฟุตบอล และผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการพิจารณาเลือก ใช้รูปแบบของการฝึกยิงประตูฟุตบอลให้กับนักกีฬาฟุตบอล โดยเฉพาะผู้เล่นตำแหน่งกองหน้า หรือตำแหน่งอื่น ๆ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบทักษะอื่น ๆ ของกีฬาฟุตบอลต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักฟุตบอลชาย ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ นครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักฟุตบอลชาย ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน เทคโนโลยีชนะพลชนันท์ นครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 30 คน โดยใช้ในการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มาทำการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล เพื่อจัดลำดับความสามารถ ของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีความแตกต่างกันน้อยที่สุด และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬากลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬา ฟุตบอล และเสริมด้วยการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ (นักกีฬา กลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

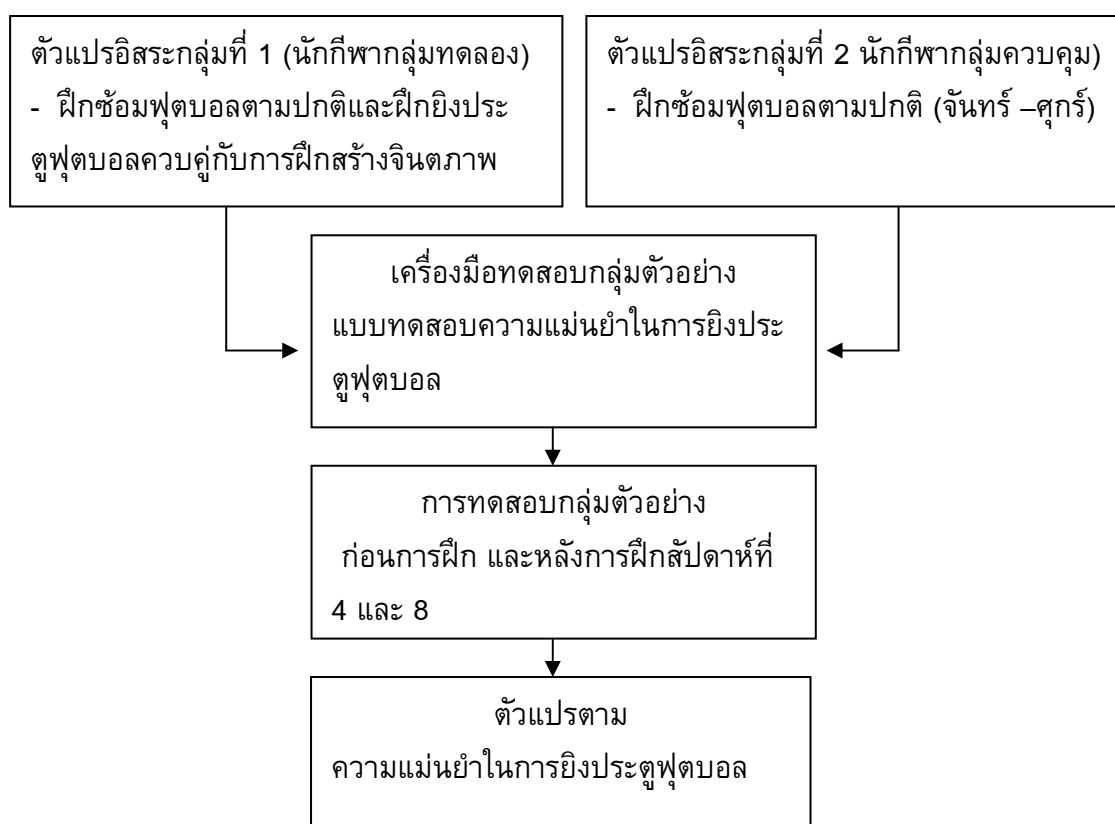
1. ตัวแปรอิสระแบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 โปรแกรมการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับโปรแกรมฝึกสร้างจินตภาพ
 - 1.2 ระยะเวลาในการฝึก ซึ่งมี 3 ระยะเวลา คือ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

2. ตัวแปรตาม คือ ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยไม่ควบคุมตัวแปรอื่น เช่น ตำแหน่งการเล่น การดำรงชีวิตประจำวัน ในช่วงก่อน หรือ หลังการทดลอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกจินตภาพ (Imagery) หมายถึง การฝึกความสามารถในการสร้างประสบการณ์การรับรู้ใน ใจที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และความรู้สึกต่าง ๆ (การนึกภาพ, การได้ยิน, การคิด, การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ, การมองเห็น ฯลฯ) โดยปราศจากสิ่งเร้า หรือ สิ่งกระตุ้นจาก ภายนอก

2. นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลชายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนบท จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 ปี

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มที่ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ และกลุ่มที่ฝึกซ้อมฟุตบอลและฝึกการยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ มีความแตกต่างกัน
2. กลุ่มควบคุม (ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ) มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ก่อน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ต่างกัน
3. กลุ่มทดลอง (ฝึกซ้อมฟุตบอลและฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ) มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ก่อน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด
2. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
3. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา
4. ทฤษฎีเกี่ยวกับจินตภาพ
5. การสร้างจินตภาพ
6. เทคนิคการสร้างจินตภาพ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1. องค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัด นักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ

2. สมรรถภาพทางกาย(Physical fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นว่านักกีฬา จะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้ดีมากน้อยเพียงใด นักกีฬาที่มีสมรรถภาพ ทางกายดี ก็จะนำเอาความสามารถที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. สมรรถภาพทางจิต (Mental fitness) เป็นดัชนีที่ชี้ให้เห็นถึงความสามารถ ทางจิตซึ่งจะมีส่วน เกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว ที่มีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางจิตเกิดขึ้นได้จากการนำ เอาหลักการจิตวิทยาการกีฬามาฝึกฝน หลักการดังกล่าวได้แก่ การฝึกจินตภาพ

2. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2539 : 2-3) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา (Sport psychology) มาจากคำว่า กีฬา (Sport) และจิตวิทยา (Psychology) หมายถึง วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษา ถึง พฤติกรรมของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการกีฬา ที่มีผลต่อประสิทธิภาพ ในการ

แสดงออกสูงสุดของการเล่นกีฬา โดยการนำหลักการทฤษฎีจิตวิทยาต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนสัมพันธ์กับการกีฬามาประยุกต์ใช้กับการเล่นกีฬา

3. ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬา

การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดนั้น องค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological skills training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยมด้วยทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ควรจะได้รับฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ (คิลปชัย สุวรรณธาดา. 2532)

ทักษะการจินตภาพ (Imagery skill training)

ทักษะการควบคุม (Psychic power)

ทักษะการควบคุมความเครียด (Stress management)

ทักษะความมุ่งมั่น (Attentional Skill training)

ทักษะการกำหนดเป้าหมาย (Goal-setting skill training)

ซึ่งทักษะทั้ง 5 ประการนี้จะเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกันอย่างใกล้ชิด หากนักกีฬา สามารถพัฒนาทักษะใดทักษะหนึ่งได้แล้ว ก็จะมีโอกาสทำให้ทักษะอื่นได้พัฒนาตามไปด้วย

สมรรถภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ และในบางครั้งอาจสูงกว่าระดับที่เคยแสดงออกก็เป็นได้ นอกจากนั้น สมรรถภาพทางจิตยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักกีฬาพร้อมที่จะฝึกซ้อมและแข่งขัน และทำให้นักกีฬาสามารถแสดงระดับทักษะและสมรรถภาพทางกายที่ตนมีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จอีกด้วย (คิลปชัย สุวรรณธาดา. 2532)

สมรรถภาพทางจิต เป็นความสามารถในการควบคุมจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความพยายามต่าง ๆ และยังเป็นแรงจูงใจ เป็นความต้องการหรือแม้แต่ความอดทนของจิตใจ

การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิต (Psychological skill training) โค้ชและนักกีฬามากมาย คนเข้าใจผิดว่า การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตใช้ได้เฉพาะนักกีฬาชั้นยอดเท่านั้น แต่แท้จริงแล้ว การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิต ให้ประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่มระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย ในการฝึกกีฬาเพื่อให้พัฒนาจนถึงจุดสูงสุด หากนักกีฬากลุ่มเริ่มเล่น รู้จักการกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้าและเป็นจริงได้ในการฝึกซ้อม มีการพัฒนาความเชื่อมั่น มีการสร้างภาพความสำเร็จ รวมทั้งการตอบสนอง ต่อความผิดพลาด หรือความล้มเหลวที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ มีการฝึกที่จะควบคุมอารมณ์ ความคิดภายใต้ภาวะที่มีแรงกดดันสูง ๆ เช่น ขณะแข่งขัน ซึ่งถ้าทำได้ทั้งหมดนี้แล้ว แน่แน่นอนที่สุด ผลการเล่น และการพัฒนาความสามารถส่วนบุคคล จะทำให้ความสามารถทางการกีฬา ก้าวหน้าได้เร็วยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้แม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างนักกีฬาเฟื่องแรกหัด

กับนักกีฬาระดับกลาง หรือ ช้นยอด แต่องค์ประกอบของกระบวนการต่าง ๆ ในการที่จะบรรลุผลสำเร็จสูงสุดจะเหมือนกัน ทุกกลุ่มความสามารถ แต่จะแตกต่างกันเพียงระดับความเข้มข้น หรือความตั้งใจเท่านั้น

ประเภทของการฝึก

1. จิตเพื่อกาย หรือจิตคลุมกาย (Cognitive techniques หรือ mind to muscle) ซึ่งได้แก่ การนึกภาพ (Visualization) การรวบรวมสมาธิ (Concentration/ attentional control) การหยุดคิด และการพูดดีกับตัวเอง (Thought stoppage & Positive self-talk) การสร้างจินตภาพ (Imagery) และการกำหนดจุดมุ่งหมาย (Goal- setting)

2. กายเพื่อกาย หรือกายคลุมจิต (Arousal control หรือ Muscle to mind) ที่เป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา (Physiological self-regulation) ซึ่งได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(Relaxation) การกำหนดและการควบคุมการหายใจ (Breathing control) การสะกดจิต (Hypnosis) การพูดกระตุ้น (Psyched-up), Biofeedback และ Autogenic(สืบสาย บุญวีรบุตร. 2532)

ดังนั้นสมรรถภาพทางจิตจึงเป็นส่วนสำคัญ ที่ทำให้นักกีฬามีความพร้อม ที่จะฝึกซ้อม หรือ แข่งขันได้เต็มตามความสามารถสูงสุด เช่น เทคนิคในการฝึกสมาธิ ฝึกจิตมุ่งมั่น การฝึกซ้อมในใจการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวแรงจูงใจ และการกำหนดเป้าหมาย เป็นต้น เทคนิคและปัจจัยเหล่านี้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทางกีฬา เช่น โค้ช ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการ นักกีฬาควรจะได้ศึกษาหรือนำความรู้เหล่านี้ มาใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาสสมรรถภาพ ที่ได้มีประสิทธิภาพ และ คุณภาพที่สูงสุด (สมบัติ กาญจนกิจ. 2532 : 102)

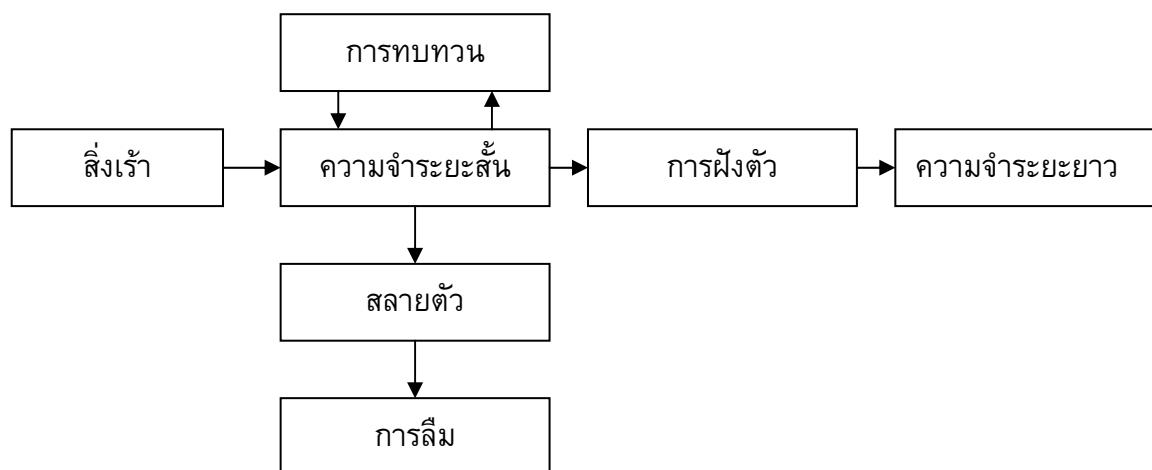
4. ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ

4.1 ทฤษฎีความจำสองกระบวนการ (Two-process theory of memory)

การจำมีส่วนช่วยให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จได้อย่างรวดเร็วและเรียนรู้ได้ดี ส่วนการลืมจะเป็นอุปสรรคอันสำคัญเพราะจะทำให้การเรียนรู้ไม่เกิดขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าทั้งการจำและการลืมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ ในการเรียนรู้

ทฤษฎีความจำสองกระบวนการ เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการต่างๆ ในระบบความจำระยะสั้นและความจำระยะยาว ซึ่งแอตกินสัน และชิฟฟริน (ชัยพร วิชชาวุธ. 2525:71 ; อ้างอิงมาจาก Atkinson and Shiffrin. 1968 : unpagged) ได้อธิบายว่าความจำมี 2 ประเภท คือ ความจำระยะสั้น และความจำระยะยาว ความจำระยะสั้นเป็นความจำชั่วคราว สิ่งที่มีอยู่ใน ความจำระยะสั้นนั้น จะต้องได้รับการทบทวนอยู่เสมอ มิฉะนั้นความจำสิ่งต่างๆจะสลายตัว ไปอย่างรวดเร็ว แต่การทบทวน นั้นเราไม่สามารถทบทวนทุกสิ่งๆที่เข้ามาอยู่ในความจำระยะสั้นได้ดังนั้น จำนวนที่จะจำ ได้ ในความจำระยะสั้นนั้นจึงมีจำกัด การทบทวนช่วยป้องกัน ไม่ให้ความจำ สลายตัวไป จากความจำระยะสั้น แต่สิ่งใดก็ตามถ้ายังอยู่ในความจำระยะสั้นเป็นเวลานาน เท่าไรโอกาสที่จะ ผังตัวในความจำ

ตลอดไปและสิ่งใดที่ไม่สามารถจดจำไว้ได้คือการลืมซึ่งความจำทั้งสองชนิดนี้มีประโยชน์ ต่อกระบวนการตอบ สนองในการเคลื่อนไหวหรือการเรียนรู้ อื่น ๆ ต่อไป ก็ตามถ้าอยู่ในความจำ ระยะสั้น ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แสดงทฤษฎีความจำสองกระบวนการ

จากภาพประกอบ 1 จะเห็นว่า เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบกับประสาท จะทำให้เกิดความจำระยะสั้น ถ้าหากมีการทบทวนอยู่เสมอ ๆ ก็จะมีการฝังตัวของสิ่งเร้านั้น ๆ และในที่สุดก็จะกลายเป็นความจำ ระยะยาว ในทางตรงกันข้ามหากไม่มีการทบทวนอยู่เสมอ ๆ สิ่งเร้านั้นก็จะสลายตัวและลืมไปในที่สุด ซึ่งการลืมนั้นเป็นอุปสรรคสำคัญเพราะทำให้ผู้เรียนไม่เกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม อาร์ พินช์มณี (2538 : 91) กล่าวว่า การลืมจะเกิดขึ้นได้โดยมีสาเหตุมาจากหลายประการ เป็นต้นว่าการลืมเพราะ ต้องการ เก็บกตในสิ่งที่ไม่ปรารถนาจะจดจำในที่สุดทำให้เกิดการลืม นอกจาก นั้นการลืมอาจจะเกิด เนื่องมาจากการเรียนรู้เดิมไปขัดขวางการเรียนรู้ใหม่ หรือการเรียนรู้ใหม่ไปขัดขวางการเรียนรู้เดิม ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. การตามรบกวน (Proactive inhibition) คือ การเรียนรู้เดิมไปขัดขวาง การเรียนรู้ใหม่
2. การย้อนรบกวน (Retroactive inhibition) คือ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นโดยสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไป ขัด ขวาง การเรียนรู้เดิม ทำให้ลืมเลื่อนของเดิมไป

นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีเพื่ออธิบาย สาเหตุของการลืมอื่น ๆ อีก

4.2 ทฤษฎีการสลายตัว (Decay Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการ ลืมเกิด จากการ ไม่ได้ใช้ เมื่อ เวลา ผ่าน ไปก็จะเกิดการลืมขึ้น การไม่ได้ใช้จึงเป็นสาเหตุของการลืม ทฤษฎีนี้มีข้อ สันนิษฐานว่า เมื่อเกิดการเรียนรู้จะมีการ กระจายอยู่ในระบบประสาท ส่วนกลางและการลืมเกิดจาก การเสื่อม ของ รอยในประสาทส่วนกลางเมื่อเวลาผ่านไป อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้ยังไม่เพียงพอ ที่จะอธิบาย การ ลืมได้เนื่องจากมีผลการวิจัยหลายเรื่องที่ค้านกับทฤษฎีนี้ เช่น ของเจนกินส์และดัลลาบาช (Jenkins & Dallabash) ที่ได้ให้ผู้รับการทดลอง 2 คน เรียนคำไร้ความหมาย 10 คำ โดยให้ คน หนึ่งเรียนแล้ว นอนหลับแล้วถูกปลุกขึ้นมาทดลองความจำทุก ๆ 1,24 และ 8 ชั่วโมง อีกคนหนึ่งให้

ทำงานตาม ปกติผลปรากฏจากการเปรียบเทียบผลการระลึกคำ ที่จำได้พบว่า คนที่นอนหลับหลัง จาก เรียนได้แล้วไม่ได้สูญเสียความจำ ยังคงจำได้เป็นอย่างดี และดีกว่าผู้รับการทดลองที่ ไม่ได้นอน หลังจากเรียนจึงคัดค้านกับทฤษฎีที่ว่าเมื่อเวลาผ่านไปถ้าไม่ได้ใช้ข้อมูลที่จำไว้ความจำจะสูญสลาย ไป (Hulee. 1975 : 336)

4.3 ทฤษฎีการรบกวน (Interference Theory) ทฤษฎีนี้ขัดแย้งกับทฤษฎีการสลายตัว ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การลืมไม่ได้เกิดจากระยะเวลาที่ผ่านไป และการลืมเพียงอย่างเดียวไม่สามารถ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการจำต่างหากที่จะรบกวนทำให้ ผลการเรียนสลายตัวไปคือ เปลี่ยนการจำได้เป็นการลืม สาเหตุของการลืม คือ การรบกวนของ ความรู้ใหม่ที่มีต่อความรู้เก่า ส่วนความรู้เก่าที่มีอยู่ก็จะรบกวนความรู้ใหม่ด้วย เช่น เมื่อเราเรียน ความสัมพันธ์ระหว่าง A กับ B เป็น A-B แล้ว ต่อมาต้องเรียนความสัมพันธ์ระหว่าง A กับ C เป็น A-C การเรียน และจำ A-C จำทำได้ยากเพราะว่า A-B มารบกวนการรบกวนแบบนี้ เรียกว่า การ ตามรบกวน (Proactive Interference) กล่าวคือ การเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้ลืมสิ่งเก่าที่เคยจำได้มาก่อน (ชัยพร วิชชาวุธ. 2520 : 74)

จากทฤษฎีการรบกวนนี้เองจึงสามารถตอบปัญหาได้ว่า การจำสิ่งหนึ่งไปแล้วจำอีกสิ่งหนึ่ง ในทันทีแล้วทำให้ลืมสิ่งแรกเป็นเพราะการรบกวนหรือการระงับ (Inhibition) กันโดยความรู้ใหม่ไป ระงับหรือย้อนรบกวน (Retroactive Inhibition)

ในการเรียนทักษะการเคลื่อนไหวผู้เรียนจะต้องใช้ความจำการเคลื่อนไหว(Motor Memory) เช่น การจำเกี่ยวกับตำแหน่งต่างๆ ของการเคลื่อนไหว (Special information) และการ จำเฉพาะการเคลื่อนไหว (Temporal information) ในการฝึกหัดถ้าหากนักกีฬา หยุดการฝึกไป หลายวันสิ่งที่ลืมได้ง่ายที่สุดก็คือ จังหวะของการเคลื่อนไหว

4.4 ทฤษฎี Psychoneuromuscular theory

เป็นทฤษฎีทางจิตที่เกี่ยวข้องของกับการทำงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ โดย คาร์เพนเตอร์ (Carpenter, 1894) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักการทางจิต มาทดลองใช้ร่วมกับ การทำงาน ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กันที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรม กล่าวคือ การนำเอากระบวนการ จินตภาพมาใช้กับกิจกรรมที่ต้องการปฏิบัติเพื่อให้เห็นความชัดเจนของภาพและรับรู้ถึงความรู้สึกที่ส่งผ่านจากสมองในการรับรู้แล้วส่งไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและให้ เหมือนจริงมากที่สุด

4.5 ทฤษฎีการตอบสนอง (Response theory) ของ ลาซารัส (Lazarus. 1992)

กล่าวว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ เมื่อใดก็ตาม ที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า จะมีจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แตกต่างกันไปทำให้การตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป

4.6 ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery theory) ของ ดอซซี (Dossey. 1995) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้าง

จินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบันและอนาคต ขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาจะคงที่อยู่อย่างนั้น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองเคยประสบมาจินตภาพใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น

4.7 ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery theory) ของ โฮโรวิทซ์ (Horowitz) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพและรูปแบบของความคิด 3 ลักษณะได้แก่

4.7.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (Enactive thought) ตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าความคิดที่มีการตอบสนองออกทางพฤติกรรม เช่น การกระตุ้นความคิด เช่น การคิดถึงถึงการยกสิ่งของหนัก ๆ จะเกิดการเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนไหล่และแขน หรือคิดถึงถึงการผ่านมะนาวและคิดถึงรสเปรี้ยวของมะนาว บริเวณด้านหน้าของหุ้มเกร็ง ซึ่งการควบคุมการแสดงพฤติกรรมจะอยู่ในสมองและ คอर्टิคอล แบริน (Cortical brain) และส่วนลิมบิก

4.7.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์ (Lexical thought) เป็นความคิดที่ทำให้มีความชัดเจนในการวิเคราะห์ ความคิดในเชิงเหตุและผล การนับ การคำนวณ การจดจำเวลา การวางแผนและการวิเคราะห์วิจารณ์ ซึ่งความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย (Cerebral cortex of left hemisphere)

4.7.3 ความคิดให้เห็นภาพ (Imagic thought) เป็นแนวคิดที่เกี่ยวกับการสร้างจินตภาพ และการสร้างสรรค์อยู่ในรูปของความฝัน เพื่อฝัน การเห็น ภาพในใจ ความคิดส่วนนี้ถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา เกี่ยวกับอารมณ์โดยเฉพาะ อารมณ์ ด้านบวก โดยสามารถที่จะนำความรู้สึกในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง (อุบลรัตน์ ดีพร้อม, 2546 : 90)

5. การสร้างจินตภาพ (Imagery)

นักการศึกษาได้ให้ความสนใจเรื่องการฝึกสร้างจินตภาพมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมาซึ่งได้กล่าวถึงการสร้างจินตภาพไว้ดังนี้

จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่า ช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตาม สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคต ได้ด้วยโดยทั่วไปแล้วการสร้างจินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทางทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้าง ขึ้นมีความแจ่มแจ้ง ชัดเจนและมีชีวิตชีวก็นจะทำให้ความสามารถในการ แสดงทักษะจริง ได้ผลมาก ขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2532)

การจินตภาพจัดเป็นทักษะทางจิตวิธีหนึ่งที่ใช้กระบวนการของการประกอบภาพขึ้นใหม่ หรือ การสร้างประสบการณ์การมองเห็นภาพ ด้วยการสร้างภาพจากความรู้สึกนึกคิด และใช้ความรู้สึกร่วมกับการมองเห็นภาพหลากหลาย เช่น ในการเล่นกีฬานอกจากการนึกภาพและมองเห็นแล้วควรฝึกให้ผู้ปฏิบัติสร้างการรับรู้ถึงการสัมผัสอุปกรณ์ เช่น ฟันผิว การได้กลิ่นสี การได้ยินเสียง เป็นต้น

การจินตภาพถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มนักกีฬาทุกระดับอายุและทุกชนิดกีฬา ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับว่าจะนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์ใด เช่น ฝึกทักษะใหม่ สร้างความมั่นใจก่อนการแข่งขัน หรือการผ่อนคลายเพื่อลดความเครียด

การแบ่งลักษณะของการจินตภาพ การจินตภาพมีวิธีแยกเป็นกลุ่มย่อยได้หลายวิธี เพื่อความเข้าใจที่ง่ายในระยะเวลาอันสั้นและเป็นประโยชน์โดยตรงสำหรับการนำไปใช้ขอแยกให้เห็นชัดเจน 2 แบบ แบบแรกเป็นการแบ่งจาก ที่มาของ การรับรู้ คือ การจินตภาพภายนอก(External imagery perspective)เป็นการสร้างภาพที่สามารถมองเห็นภาพ ช้างหน้าเหมือนกับว่า เรากำลังดูใครคนหนึ่งในภาพยนตร์ ต่างกับการจินตภาพภายใน (Internal imagery perspective) เป็นการสร้างภาพ ที่ผู้กระทำรับรู้การเคลื่อนไหวเหมือนกับขณะนั้นกำลังแสดงภาพยนตร์นั้นอยู่ ซึ่งทั้งสองแบบ ยังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ ได้แก่

1. การจินตภาพแบบตรง (Direct imagery) เป็นการจำลองภาพการปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่ง อย่างสำเร็จสมบูรณ์ เช่น นักกีฬาหลับตา แล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะ ในใจเหมือนกับตนเองได้ปฏิบัติจริง

2. การจินตภาพแบบอ้อม หรือสามารถเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า การจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (metaphorical imagery) การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้าง อันเกี่ยข้อ หรือสัมผัสกับทักษะกลไกที่จะกระทำ การใช้สิ่งอุปมาเปรียบเทียบนี้เพื่อเพิ่มคุณภาพ ของการเคลื่อนไหว ให้ชัดเจน ชาบซึ่งด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสได้ เช่น ทำตัวให้กลมเหมือนลูกบอล หรือยืดคอให้ยาว เหมือนยีราฟ หรือกระโดดอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้เป็นการใช้คำพูดนำในช่วงฝึก สามารถใช้เป็น อย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติทักษะให้ถูกต้อง (ลัดดา เรืองมโนธรรม. 2547 : 12)

แฮริส และ แฮริส (Harris and Harris. 1984) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการสร้าง จินตภาพ ที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องซึ่งสามารถสรุป การใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไข ความผิดพลาดให้ถูกต้อง

นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมสามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติ ที่ดีโดยการสร้างจินตภาพ

ในทางบวกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้าง จินตภาพ จะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบความสำเร็จได้ นอกจากได้ ฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (Aware of all dimensions) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

ดังนั้น การสร้างจินตภาพจึงต้องมีการฝึกหัดจนสามารถ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะทางกายได้เป็นอย่างดี ดังที่แฮริสและแฮริส (Harris and Harris. 1984) ได้ศึกษาจากนักกีฬาที่ประสบผลสำเร็จในการแข่งขันระดับโลก และตรงกับ ชีคซ์ (Shiekh. 1983) ที่พบว่า นิคคอส (Nichlaus) เป็นนักกอล์ฟที่ใช้การสร้างจินตภาพในการตีกอล์ฟ 50% โดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวของการสวิงไม้ที่ถูกต้อง ระยะทางของลูกระหว่าง เป้าหมายกับจุดยืนตีลูก และสร้างภาพในใจซ้ำหลายครั้งจนภาพชัดเจนจึงปฏิบัติจริงส่วนอีก 50% มาจากการสวิงไม้ 10% และท่าเตรียมพร้อม 40%

เซจ (Sage. 1984) กล่าวว่า การฝึกทางใจสามารถใช้ฝึกได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ก่อนการแสดงทักษะจริง ระหว่างแสดงทักษะจริง หรือหลังการฝึกทักษะ และในการฝึกหัดต้องใช้ กุศโลบายอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประการแรกผู้เรียนต้องมีสมาธิ (Focus on) อยู่กับทักษะหรืองานที่ปฏิบัติในขณะนั้น ประการที่สองผู้เรียนต้องสามารถมองเห็นภาพ การเคลื่อนไหวในใจอย่างถูกต้อง ชัดเจน ซึ่งมีลักษณะเหมือนภาพในฟิล์มสคริปต์ (Film script) หรือภาพที่ติดอยู่ในความคิดของผู้ฝึกตลอดเวลา และวิธีการทั้งสองประการนี้เป็นกลวิธีสำคัญ ที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อมหรือในระหว่างเกมการแข่งขันกีฬา

สำหรับประสิทธิภาพของการฝึกหัดในใจนั้น ริชาร์ดสัน (Richardson. 1967) อธิบายว่า ขณะที่แต่ละบุคคลอยู่ในกระบวนการหรือปฏิบัติการฝึกหัดในใจจะมีการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ฝึกทางกายในขณะนั้นตื่นตัวอยู่เสมอแต่ไม่มีการเคลื่อนไหวทางกาย ดังนั้นผู้ที่ฝึกหัดในใจจึงแสดงทักษะได้ดีขึ้น เนื่องจากได้ทบทวนการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยไม่ต้องใช้พลังงานในร่างกาย และแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองตลอดเวลา

การฝึกหัดในใจสามารถนำไปใช้ได้ 3 ลักษณะ คือ

1. นำไปใช้กับผู้เรียนที่เริ่มฝึกหัด เพื่อพัฒนาความสามารถไป ตามความคาดหวังของผู้เรียน
2. นำไปใช้กับผู้เรียนที่มีทักษะดี เพื่อเสริมให้การแสดงความสามารถมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น
3. นำไปกระตุ้นการปฏิบัติทางกายให้มีระดับความสามารถเท่าเดิม หรือพยายามให้ดีขึ้น แต่ไม่ให้น้อยลงกว่าเดิม (Richardson. 1967)

จึงกล่าวได้ว่า การฝึกหัดในใจมีประโยชน์ต่อทักษะการเคลื่อนไหว และสามารถนำไปใช้กับผู้เรียนในระดับทักษะต่าง ๆ ซึ่งสรุปคุณค่าไว้ดังนี้

1. การฝึกหัดในใจ ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น แต่อาจจะไม่ทุกครั้งไป เช่น จากการศึกษาของริชาร์ดสัน (Richardson. 1967) พบว่ามีงานวิจัย 18 เรื่องที่การฝึกหัดในใจ มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในทางบวก แต่อีก 3 เรื่องแสดงถึงอิทธิพลทางด้านลบ และคอร์บิน (Corbin. 1972) พบว่ามีงานวิจัย 26 เรื่อง จาก 50 เรื่อง ที่แสดงให้เห็นถึงการฝึกหัดในใจมีผลในทางบวกแต่อีก 4 เรื่องระบุว่าการฝึกหัดในใจไม่มี ผลต่อทักษะ การเคลื่อนไหว

2. การฝึกหัดในใจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตอบสนอง (Muscular responses) ในส่วนที่เกี่ยวกับการแสดงออกของทักษะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ดังที่ออกเซ็นไดน์(Oxendine. 1968) และคอร์บิน (Corbin. 1972) ได้พบหลักฐานดังกล่าวจากการศึกษาในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปรากฏผลบนกระดานกราฟของเครื่องวัดกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ

3. การฝึกหัดในใจจะได้ผลดีที่สุดเมื่อใช้ควบคู่กับการฝึกทางกาย ซึ่งออกเซ็นไดน์ (Oxendine. 1968) สรุปจากผลการทดลองว่า ถ้านำการฝึกหัดในใจมาเสริมการฝึกโดยให้มีการฝึกหัดในใจและการฝึกทางกายที่เหมาะสม ผลสัมฤทธิ์ในการฝึกทักษะรวม จะได้สูงมากกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียว

อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของการฝึกหัดในใจ มีตัวแปรที่มีผลกระทบต่อการ นำไปเพิ่มความสามารถทางกายซึ่งประกอบด้วยภูมิหลังของผู้เรียน (Subject's backgrounds) ธรรมชาติของทักษะ (Nature of task) และประเภทของโปรแกรมของการฝึกในใจ (Mental practice program) ผลจากการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีประสบการณ์สูงหรือนักกีฬาอาชีพ สามารถนำการฝึกหัดในใจไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ดีกว่า ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ซึ่งประสบความสำเร็จ จากการฝึกทางกายมากกว่า

1. การนำการฝึกในใจไปใช้ฝึกกับทักษะการเคลื่อนไหวอย่างง่าย จะฝึกได้ง่ายกว่าทักษะที่ซับซ้อน แต่สำหรับผู้เรียนที่มีประสบการณ์ในทักษะที่ซับซ้อน กระบวนการฝึกหัด ในใจจะช่วยให้พัฒนาความสามารถในการแสดงออกได้ดีขึ้น

2. การจัดให้มีช่วงเวลาฝึกหัดในใจหลังการฝึกทางกายเป็นช่วง ๆ นั้นจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงทักษะให้สูงขึ้น ชีคห์ (Shiekh. 1984)

ชีคห์ (Shiekh. 1984) กล่าวว่า การทบทวนทักษะด้วยภาพในใจ (Visual motor behavior rehearsal) แทนคำว่าการฝึกทางใจและจินตภาพ เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในใจโดยไม่ปรากฏการเคลื่อนไหวทางกายเหมือนกันแต่ต่างกันในเวลาในการปฏิบัติคือ การฝึกทางใจใช้เวลาส่วนใหญ่ หรือเวลาทั้งหมดปฏิบัติหลังจากเรียนรู้ทักษะนั้นแล้ว แต่การจินตภาพใช้เวลาปฏิบัติก่อนการแสดงทักษะจริง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นว่า การสร้างจินตภาพเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิต และถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะรวมทั้งสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็ว จังหวะและความสัมพันธ์ส่วน ของร่างกาย และความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัว เช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพกำหนดช่วงความเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ ช่วยในการสร้างจินตภาพ

8. หลังการแสดงความสามารถที่ดี ให้สร้างจินตภาพความสำเร็จนี้ซ้ำ
9. ฝึกสร้างจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

วิธีการฝึกจินตภาพแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การฝึกจินตภาพภายนอก คือการสร้างภาพการแสดงทักษะ และบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของครูผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูงวิธีการฝึกนี้เหมาะสมสำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
2. การฝึกจินตภาพภายใน คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหว ของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับ นักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องและให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพ

6. เทคนิคการสร้างจินตภาพ (Imagery technique)

การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้สัมผัส ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำการเห็นภาพ จากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้า ภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ ที่ได้รับ มาก่อน การสร้างจินตภาพ จะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การ ทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนของ การแสดง ลักษณะ ทางกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การตั้งใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจหรือผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นไม่ได้ดี เป็นต้น (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2535)

แบบฝึกการจินตภาพ

1. แบบฝึกการผ่อนคลาย
2. แบบฝึกการมองเห็นจินตภาพสี
3. การฝึกสำรวจรายละเอียด
4. การฝึกสัมผัส กลิ่น รส
5. ฝึกการสร้างภาพที่เคลื่อนไหว
6. ฝึกแก้ไขข้อผิดพลาด

หลักการในการสร้างภาพในใจ

1. ถูกต้อง ทิศทาง เวลา ผลกระทบ และความเร็ว
2. ชัดเจน เห็นการเคลื่อนไหวของการ กระแทก (Impact) ลำดับการเคลื่อนไหว
3. มีชีวิตชีวา มีความรู้สึกรับรู้เกิดขึ้นในขณะเดียวกันเหมือนของจริง ดังเช่นที่เห็นและพิสูจน์ออกมาเห็นว่า การจินตภาพเป็นเทคนิคที่นำมาใช้ได้กว้างขวาง การจินตภาพเป็นการ

สร้างประสบการณ์ได้หลาย ๆ ด้าน ประสบการณ์ที่ดี เช่น การแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จ อย่างไรก็ตามการใช้เทคนิคการจินตภาพจะต้องใช้การฝึกฝนมาก่อนที่จะนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อฝึกจนได้รับความชำนาญ เทคนิคการจินตภาพสามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง เช่น สำหรับการเรียนรู้ทักษะใหม่ การทบทวนทักษะการเตรียมพร้อมทางจิตใจก่อนการแข่งขัน หรือการซ้อมการฝึกทบทวนการผ่อนคลายการเพิ่มความเชื่อมั่น การแก้ปัญหาและค้นหาปัญหา นอกจากนั้นก็มีเทคนิคคล้าย ๆ กันอีกวิธีหนึ่งเรียกว่า “การฝึกจิตใจ”

การสร้างจินตภาพสามารถนำมาใช้สำหรับจุดมุ่งหมายหลายอย่าง นอกเหนือไปจากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความตื่นตัวทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตใจ งานวิจัยมากมาย ในเรื่องของการฝึกจิตใจ พร้อมทั้งแสดงหลักฐานว่าการจินตภาพมักจะมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่เรียนรู้ไปแล้วได้ เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถ จะกระทำได้ในขณะนั้น การสร้างจินตภาพ สามารถจะนำไปใช้สำหรับการเรียนรู้ ยุทธศาสตร์การเล่นได้เช่นกัน ในแง่ของทักษะปิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจินตภาพถึงขั้นตอนที่นักกีฬา ตั้งใจจะทำนั้นคือการลงทำดูในใจก่อนทำจริง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากในการเพิ่มระดับการแสดงความสามารถ สำหรับ ทักษะที่ไม่เหมือนกันทุกที หรือทักษะเปิด การจินตภาพเรื่องการแสดงความสามารถในสถานการณ์จริงต่อคู่ต่อสู้เป็นวิธีการที่ดีในการที่จะเตรียมพร้อม หรือการอบอุ่นร่างกายสำหรับ นักกีฬาที่จะเข้าแข่งขันการทบทวนการแสดงความสามารถหลังจากการเล่นมาเล็กน้อย เป็นวิธีการที่ดีในการที่จะเน้นจุดที่ดีและหาจุดอ่อนสำหรับการพัฒนาการต่อไป กระบวนการที่คล้ายกันนี้อาจมีประโยชน์อีกเมื่อการแสดงความสามารถนั้นผิดพลาดหรือไม่ถูกต้อง และกระบวนการธรรมดาที่ใช้กันอยู่ไม่สามารถชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของปัญหาการใช้การจินตภาพที่สำคัญอีกอันหนึ่ง คือ การสร้างความเชื่อมั่นการสร้างจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริง ๆ จะเพิ่มความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่า จะทำได้ในลักษณะเดียวกันกับที่ได้จินตภาพไว้ในสถานการณ์จริง

การวัดความสามารถในการสร้างจินตภาพของนักกีฬา

การฝึกพื้นฐาน นักกีฬาแต่ละคนมีความสามารถเดิมและการพัฒนาต่อไปแตกต่างกัน และยากที่จะวัด ยากที่จะมองเห็นได้ ให้เริ่มจากการวัดความชัดเจนของจินตภาพ ความสามารถในการควบคุมจินตภาพนั้น นักกีฬาจะต้องมีความสามารถในการ ฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ ในการรับรู้ตนเอง การวัดและประเมินความสามารถในการฝึกการสร้างจินตภาพมีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ฝึกปฏิบัติขณะฝึกการสร้างจินตภาพ เช่น สงบ เยือกเย็น

2. การสอบถามหลังการฝึกการสร้างจินตภาพ เป็นการประเมินประสิทธิภาพของบุคคลในการฝึกการสร้างจินตภาพ ผู้นำการฝึกควรประเมินดังต่อไปนี้

- 2.1 ความชัดเจนของภาพหรือบรรยายภาพของภาพ กลิ่น สี แสง เสียง

2.2 ความรู้สึกของผู้ฝึกปฏิบัติในการฝึกสร้างจินตภาพ เช่น ความสบาย ผ่อนคลาย และเพลิดเพลิน เป็นต้น (อุบลรัตน์ ดีพร้อม. 2546 : 93)

ตัวอย่างการฝึกจินตภาพ

แบบฝึกหัดที่ 1 ให้เลือกเพื่อนมา 1 คน ที่เป็นคนใกล้ชิด และให้คนนั้นนั่งอยู่ตรงหน้า และหลับตาศึกษายามนึกถึงรายละเอียดของคน ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า ท่าทาง รายละเอียดใบหน้า หรือเลือกอุปกรณ์ที่ตนเองใช้อยู่ขณะนี้ เช่น บอล ไม้ค้ำ หนู อื่นๆ ให้นึกไปถึงสิ่งที่คงที่ เคลื่อนไหว ไม่ได้ พยายามนึกถึงรายละเอียดของอุปกรณ์นั้น ๆ ให้จับอุปกรณ์นั้น ๆ และให้นึกถึงรายละเอียดอุปกรณ์นั้น ๆ

ต่อมา ให้นึกถึงตัวเองกำลังใช้อุปกรณ์นั้นเล่น แล้วมุ่งไปที่ตัวเองกำลังเล่นอยู่ มองให้เห็นได้ว่าตนเองทำและฝึกทักษะนั้นซ้ำแล้ว ซ้ำอีก และต่อมาให้นึกถึง และต่อมาให้นึกถึงเสียง ที่เกิดขึ้นจากการเล่นนั้นและขณะที่ตนเองได้หยิบอุปกรณ์ขึ้นมาและรู้สึกถึงว่าตนเองได้สัมผัสอุปกรณ์และได้ยินเสียงอุปกรณ์นั้น พยายามรับทราบให้เห็นว่า ตนเองกำลังเล่นอุปกรณ์นั้น รู้สึกถึงการสัมผัสเสียงที่เกิดขึ้น

แบบฝึกหัดที่ 2 เลือกทักษะพื้นฐาน 1 ทักษะ นึกถึงว่าคุณฝึกทักษะนั้น ๆ ซ้ำอีกแล้ว ซ้ำอีกในใจ และรู้สึกถึงว่า กล้ามเนื้อ ร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้น รวบรวมสมาธิ ไปที่ความแตกต่างของการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ว่าส่วนไหนกำลังทำอะไร แขนทั้ง 2 ข้าง ซ้าย ขวา ขาทั้ง 2 ข้าง ลำตัว สายตา ว่ากล้ามเนื้อส่วนไหนหดตัว ส่วนไหนคลายตัว และนึกถึงการสร้าง “เครื่องจักรร่างกาย” ว่าตนเองกำลังเล่นอย่างนั้นอย่างถูกต้องซ้ำแล้วซ้ำอีก

ต่อมา ให้รวมทุกอย่างเข้าด้วยกันประสาทสัมผัสโดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกการได้ยิน การไต่ขึ้น ขณะที่กำลังเล่นท่านั้นซ้ำอีก อย่าไปนึกถึงความรู้สึกเฉพาะอันหนึ่งอันใด ให้พยายามให้การเล่นท่านั้น เป็นไปอย่างต่อเนื่องถูกต้องผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ เมื่อนักกีฬาผ่าน แบบฝึกหัดนี้แล้ว ก็ให้พิจารณาทำทักษะที่ยากขึ้น มีการร่วมมือกับคนอื่นมากขึ้น เช่นกลวิธีการเล่นต่าง ๆ

การนำไปใช้

หลังจากมีการฝึกแบบพื้นฐานแล้วจะทำให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์ในการสร้างจินตภาพได้ชัดเจนขึ้นบ้างแล้วมีการควบคุมการสร้างจินตภาพและรู้สึกตนเองมากขึ้นนักกีฬาก็ควรได้มีผลผลิตจากการสร้างจินตภาพเข้ากับประสาทสัมผัสทั้งหมดและนั่นก็แสดงว่านักกีฬาพร้อมที่จะฝึกแบบต่อเนื่องมีระบบแล้ว และมีการนำการฝึกไปใช้ในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันที่สำคัญก็คือจินตภาพที่ดีควรไม่ยาวมาก และเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ (สืบสาย บุญวีรบุตร. 2536)

แบบฝึกกลยุทธ์จินตภาพ

แบบฝึกกลยุทธ์จินตภาพ เป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพ อย่างมีกระบวนการ และมีเป้าหมายคือ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวาเพื่อให้ ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จสูงสุดโดยมีแบบฝึกดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจโดยการหายใจเข้า และหายใจออกลึก ๆ ลึก และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเอง จนภาพเต็มตา ควบคุม การเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาท่าอย่างช้า ๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ
2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกง ว้ายน้ำ ลูกฟุตบอล เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่น ๆ

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจของตนเอง ต้มกลั่นมะนาว และรับรู้กลิ่นของมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพัก สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น
2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว้ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ ปฏิบัติจริงหลังจาก

ปฏิบัติในข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึกเพื่อให้การเคลื่อนไหว มีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน และแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของ

ขั้นตอน การเสิร์ฟทั้งหมดเริ่มจากเป้าหมายวิถีทางของลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วាយน้ำ ฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายนน้ำไป และกลับตัวที่ขอบสระ ตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ชำ้รับรู้ความรู้สึก ทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ของตนเอง กำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพ โดยใช้ภาพครูหรือ ผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาส ควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกรายการเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทางกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะฝึกหัดและแข่งขัน
3. บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลงเริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
4. บันทึกคำแนะนำต่างๆ ในการฝึกหัด (ศิลาชัย สุวรรณธาดา. 2532)

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

สเกล (Scales. 1996 : 133). ได้ทำการศึกษาถึงผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของนักกีฬาต่างเชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จำนวน 35 คนเป็นชายอาฟริกัน-อเมริกัน 15 คน เป็นชายคอเคเซียน 20 คน โดยแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มคือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแบ่งตามระดับ ความสามารถ ในการเสิร์ฟเทนนิส โดยใช้แบบทดสอบ แบ่งระดับเทนนิส (National Tennis Program) ทำการ ทดสอบก่อนและหลังการฝึก โดยกลุ่มควบคุม จะได้รับเทปเสียงธรรมชาติ กลุ่มทดลองได้รับการฝึก จินตภาพ เกี่ยวกับการผ่อนคลาย และ การสร้างจินตภาพ ทั้ง 2 กลุ่มจะฟังเทปเสียงการเสิร์ฟเทนนิส ระยะเวลา 7 วัน ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกันใน ด้านความสามารถ ในการเสิร์ฟเทนนิส ทั้ง 2 กลุ่มและเชื้อชาติ

เอฟส์ทีน (Epstein. 1980 ; citing. Sage. 1987) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอก ของนักกีฬาปาเป้า (Dart-Throwing) โดยใช้ นักกีฬา 2 กลุ่ม กลุ่มแรกใช้วิธีการฝึกจินตภาพสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพ (Internal

Imagery) กลุ่มที่สองใช้วิธีการฝึกจินตภาพสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพ (External Imagery) ผลการทดลองปรากฏว่า ความสามารถของทักษะที่แสดงออกของนักกีฬา ปาเป้าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน และเอฟส์ทิน (Epstein, 1980) ได้อธิบายว่า ทักษะบางอย่าง นักกีฬาอาจจะใช้วิธีการฝึกจินตภาพทั้งสองวิธีมารวมกันเพื่อฝึกทักษะให้ได้ผลดีที่สุด

โคโลเน (Shiekn. 1984 : 98 ; citing. Kolonay. 1977) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลาย ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา บาสเกตบอล ระดับวิทยาลัยจำนวน 72 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพอย่างเดียวและกลุ่มที่ 4 ฝึกทางกายอย่างเดียว ทุกกลุ่มฝึกตามแบบฝึกของบาสเกตบอล จำนวน 15 แบบ ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย มีความสามารถในการยิงลูกโทษเพิ่มขึ้น 7 % ซึ่งส่งผลไปถึงชัยชนะในการแข่งขันด้วย

ทรอกดอน (Trogdon. 1985) ได้ทำการทดลองถึงผลของการใช้จินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยเซาท์เวท เบปทิส (SoutWest Baptist College) แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ฝึกทางกายอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ฝึกจินตภาพอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ฝึกทางกายควบคู่กับฝึกจินตภาพ ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า ความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอลระหว่าง ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพ จะเพิ่มความสามารถในการแสดงลักษณะ ดังปรากฏในกลุ่มฝึกจินตภาพอย่างเดียว สามารถแสดงลักษณะ ได้ผลใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม

งานวิจัยในประเทศ

อัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ (2533) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเลิร์ฟ ที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นอาสาสมัคร จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม คือ ฝึกเลิร์ฟอย่างเดียว 30 นาทีและกลุ่มทดลอง ฝึกทักษะการเลิร์ฟตามโปรแกรมและฝึกหัดในใจ 10 นาที ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และใช้แบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการ เล่นเทนนิสของ เหวิทเป็น เครื่องมือวัด ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการเลิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจ ภายหลังการเลิร์ฟมีความแตกต่างกันระหว่างการทดลองทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ ความแม่นยำในการเลิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการเลิร์ฟไม่มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการเลิร์ฟเพียงอย่างเดียว หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แต่ภายหลังการฝึกเลิร์ฟสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6

ความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟแต่เพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จรินทร์ ไส้สกุล (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกกุศโลบายจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกกุศโลบายจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย วิชาพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีทักษะในการส่งลูกวอลเลย์บอล จำนวน 30 คน โดยการทดสอบความสามารถก่อนการทดลอง ด้วยแบบทดสอบส่งลูก ของรัสเซลล์ และแลงจ์ (Russell and Lange) แบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ฝึกส่งลูก 30 นาที

กลุ่มที่ 2 ฝึกส่งลูก 40 นาที

กลุ่มที่ 3 ฝึกส่งลูก 30 นาที ควบคู่กับการฝึกกุศโลบายจินตภาพ 10 นาทีทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอล ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8

ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถในการส่งลูกวอลเลย์บอลก่อนฝึกและกลุ่มฝึกการ ส่งลูกควบคู่กับการฝึกกุศโลบายจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มงคล จำนงค์เนียร (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิและ จินตภาพที่มีต่อการยกน้ำหนัก ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิทยานักน้ำหนัก 2 ปี ในปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน โดยได้รับการชั่งน้ำหนักตัวทำการทดสอบความสามารถโดยใช้ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว 50 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที ทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนักหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 3,6,8 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของตุ๊กกี ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค สูงกว่า ความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก และฝึกจินตภาพ ควบคู่การฝึกยกน้ำหนักแสดงความสามารถในการยกน้ำหนัก แสดงความสามารถ ในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มฝึกการยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้ง 3 กลุ่มหลังฝึกสัปดาห์ที่ 3 และ 6

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมาย และการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการยิงโทษกีฬาวาสเกตบอล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชาย อายุ ระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบ จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มที่ฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2,4,6,และ 8 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มที่ฝึกยิงประตูโดยควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถในการยิงลูกโทษบาสดบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและภายหลังสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการยิงลูกโทษบาสดบอลทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน แต่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงลูกโทษ ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่า กลุ่มที่ยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ไพศาล อินหลวง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาแบดมินตันชายและหญิง ระดับเยาวชนจังหวัดและผู้สนใจกีฬาแบดมินตันที่มีอายุระหว่าง 15 – 20 ปี ในจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการเจาะเลือก (Puspositive Sampling) โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักกีฬา และกลุ่มไม่ใช่ นักกีฬา และแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมออกเป็น 2 กลุ่มโดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มฝึกการส่งลูกแบดมินตันควบคู่กับการจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มฝึกการส่งลูกแบดมินตันเพียงอย่างเดียว ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการส่งลูกสั้นและลูกยาวก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6,และ 8 ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของความสามารถในการส่งลูกแบดมินตันลูกสั้นและ ลูกยาวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬากลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความสามารถสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลของความสามารถในการส่งลูกแบดมินตันทั้งลูกสั้นและ ลูกยาวของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นนักกีฬา กลุ่มฝึกทักษะควบคู่กับการจินตภาพมีความสามารถสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกการส่งลูกเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รวัชชัย มีศรี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสดบอล การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างระหว่างผลการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การสร้างจินตภาพควบคู่กับการกำหนด เป้าหมายที่มี ต่อความสามารถใน การ โยนโทษบาสดบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนหนองเสือวิทยาคม

จังหวัดปทุมธานี ได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) จำนวน 80 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบฝึกการสร้างจินตภาพ การกำหนดเป้าหมายและ แบบฝึกการโยนโทษบาสเกตบอลแล้วนำผลที่ได้ มาวิเคราะห์ความ แตกต่างของ ค่าเฉลี่ยคะแนนการ โยนโทษแต่ละกลุ่ม ทั้งก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และ 10 โดยใช้การ ทดสอบค่าเอฟ (F – test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอลของกลุ่มที่ 3 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่ากลุ่มที่ 1,2 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไกรสิทธิ์ เพชรมณี (2542 : ออนไลน์) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมีอบนเหนือศีรษะ และหาความแตกต่างผลของการฝึกระหว่างกลุ่ม ที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมีอบนเหนือ ศีรษะกับกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมีอบนเหนือศีรษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชาย โรงเรียน กุญชรวิทย์วิทยาคมกรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) แบ่งกลุ่ม ตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลเพียงอย่างเดียว และ กลุ่มทดลองฝึกซ้อมฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ 10 นาที โดยทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 สถิติที่ใช้ใน การวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้ T-test และทดสอบความแม่นยำภายในกลุ่ม โดยนำผลที่ได้มา วิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว (One-way analysis of variance : ANOVA) และเปรียบเทียบ ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของตุ๊กกี (Tuykey) ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มมี ความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

ธรรมบุญ ภูษโธ (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความ สามารถในการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น นักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนวชิราวุธวิทยาลัย จำนวน 40 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่าง ออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตู ควบคู่ กับการฝึกจินตภาพ จำนวน 20 คน และกลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตูเพียงอย่างเดียว จำนวน 20 คน โดยใช้ระยะ เวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 60 – 90 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักฟุตบอล ทำประตูไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักฟุตบอล ทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปักฟุตบอลทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความสามารถในการเตะลูกปัก ทำประตูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพ ภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร กรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการจินตภาพภายในควบคู่กับการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส

2. กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการจินตภาพภายนอกโดย ดูวิดีโอการเสิร์ฟควบคู่กับฝึกเสิร์ฟ เทเบิลเทนนิส

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

จากเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่ได้กล่าวมาในข้างต้นได้อธิบายถึง การนำจิตวิทยา การกีฬา มาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาขณะฝึกซ้อม เพราะขณะแข่งขัน ซึ่งส่งผลทำให้ นักกีฬามีความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาสูงหรือดีขึ้น เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ที่นิยมนำมาใช้มากที่สุดคือ เทคนิคการสร้างจินตภาพ เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยทำให้นักกีฬานั้นมีสมาธิมากขึ้น ทั้งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน นอกจากนี้จากการสร้างจินตภาพนั้นยัง ช่วยให้นักกีฬาลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะกีฬานั้นด้วย กล่าวคือ นักกีฬาสามารถมองเห็น ภาพการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง สามารถจำรูปแบบของการแสดงทักษะทางการกีฬาที่กำลังจะปฏิบัติจริง ซึ่งเป็นการช่วยลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะจริงให้มีความสมบูรณ์ขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาถึงผลการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของนักฟุตบอลชาย โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นครราชสีมา อายุ ระหว่าง 16 - 18 ปี มีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักฟุตบอลชาย ที่กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 รุ่นอายุ 16-18 ปี จำนวน 50 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เลือกมาโดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง คือ นักฟุตบอลชาย ที่กำลังเรียนอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2548 รุ่นอายุ 16 -18 ปี จำนวน 30 คน

วิธีการจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

1. นำกลุ่มตัวอย่างมาทำการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล เพื่อจัดลำดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีความแตกต่างกันน้อยที่สุด
2. จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬาทีมควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วย การฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ (นักกีฬากลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกเตะลูกฟุตบอลยิงประตูควบคู่กับการ ฝึกสร้างจินตภาพ ในการยิงประตูฟุตบอล
2. แบบทดสอบ ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

3. ใบบันทึกระบุความแม่นยำในการยิงประตู ก่อน และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 1

1. เสนอโปรแกรมการฝึกเตะลูกฟุตบอลยิงประตูควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ ต่อประธานและกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ แก้ไข และ ปรับปรุง
2. นำโปรแกรมการฝึกเตะลูกฟุตบอลยิงประตูควบคู่กับการฝึกสร้าง จินตภาพในการยิงประตูฟุตบอลให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ตรวจสอบ แก้ไข และปรับปรุงโปรแกรมฝึกให้มีความเหมาะสม จำนวน 4 ท่าน ดังนี้

- 2.1 รองศาสตราจารย์ ดร. สุปราณี ขวัญบุญจันทร์
- 2.2 อาจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร
- 2.3 อาจารย์ คุณัตว์ พิธพรชัยกุล
- 2.4 อาจารย์ ชาญวิทย์ ผลชีวิน

3. นำโปรแกรมการฝึกเตะลูกฟุตบอลยิงประตูควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพในการยิงประตูฟุตบอลไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขึ้นที่ 1

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการฝึกเตะลูกฟุตบอลยิงประตูควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และแก้ไข และโปรแกรมการฝึกให้มีความเหมาะสมของโปรแกรม จำนวน 4 ท่าน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือขึ้นที่ 2

เครื่องมือขึ้นที่ 2 คือ แบบทดสอบ ความแม่นยำในการยิงประตู

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือขึ้นที่ 2

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยให้นักกีฬาฟุตบอลชาย ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน มาทำการทดสอบ จำนวน 2 ครั้ง โดยให้ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มีระยะห่างกัน 2 วัน นำค่าคะแนนผลการยิงประตูที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า แบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.81

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความร่วมมือไปยังโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชนันท์ จังหวัดนครราชสีมา เพื่ออำนวยความสะดวกเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา
2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และโปรแกรมการฝึก เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 สถานที่ ได้แก่ สนามฟุตบอลโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษา
จังหวัดนครราชสีมา

2.2 อุปกรณ์ ประตูฟุตบอล ขนาดมาตรฐาน (สูง 2.44 เมตร ยาว 7.32 เมตร)

2.3 ลูกฟุตบอล เบอร์ 5 จำนวน 15 ลูก

2.4 กรวย 2 อัน

2.5 เทปวัดระยะ

2.6 นกหวีด

2.7 นาฬิกาจับเวลา

2.8 แบบบันทึกผลการเตะลูกฟุตบอลยิงประตู

3. เตรียมกลุ่มตัวอย่างทำการศึกษาค้นคว้า โดยดำเนินการดังนี้

3.1 จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬากลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วย การฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ (นักกีฬากลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน

3.2 ประชุมนิเทศให้กลุ่มตัวอย่างทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายและ วิธีการฝึกทดลองจน ปฏิทินในการฝึก

4. ให้กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 นักกีฬากลุ่มควบคุม เข้ารับการฝึกการเล่นกีฬาฟุตบอลตามปกติ ในวันจันทร์-ศุกร์

4.2 นักกีฬากลุ่มทดลอง เข้ารับการฝึกการเล่นกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วย การฝึกเตะลูกฟุตบอล ยิงประตูควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพในการยิงประตูฟุตบอลในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวม 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นระยะ 8 สัปดาห์

5. ทำการทดสอบวัดความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 โดยจะทำการวัดก่อนการฝึกในวันแรกของสัปดาห์ ถัดไป

6. นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ทางสถิติ

7. สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มควบคุม และนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาต่างกัน

2. เปรียบเทียบผลการฝึกทั้ง 2 รูปแบบ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ทางสถิติแบบที่ ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ที่มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

3. ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว (Repeated measure in one-dimensional design) เพื่อจะทดสอบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ภายในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ในช่วงเวลาฝึกที่ต่างกัน

4. ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (Multiple comparison) ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 และความแม่นยำในการยิงประตู ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยวิธีของ บอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) ที่มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ระยะเวลาในการทำวิจัย

ระยะเวลาในการวิจัย เริ่มตั้งแต่ เดือนกันยายน 2548 ถึง เดือนพฤศจิกายน 2548

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล นำเสนอข้อมูลในรูปตารางข้อมูล และความเรียงดังต่อไปนี้

ตาราง 1 ผลและการเปรียบเทียบผลการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน

ระยะเวลา	กลุ่ม	n	X	S	t	p
ก่อนการฝึก	ควบคุม	15	8.13	1.99	0.110	.486
	ทดลอง	15	8.53	2.20		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ควบคุม	15	8.07	2.01	0.095	.373
	ทดลอง	15	8.67	1.58		
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ควบคุม	15	8.40	1.99	2.223 *	.005
	ทดลอง	15	10.73	1.94		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนการยิงประตูของนักกีฬาในกลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 คือ 8.13, 8.07 และ 8.40 คะแนน และ นักกีฬาในกลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วยการฝึกจินตภาพ) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 คือ 8.53, 8.67, 10.73 คะแนนตามลำดับ และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยิงประตูระหว่างกลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการฝึก นักกีฬาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากได้รับการฝึกเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่านักกีฬาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูไม่แตกต่างกัน แต่หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า นักกีฬาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการยิงประตูสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของ นักกีฬากลุ่มควบคุมในระยะเวลาที่แตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	Sum of square	Mean square	F	p-value
การทดสอบ	2	7.93	3.96	7.42	0.98
ข้อผิดพลาด	28	21.49	0.76		

จากตาราง

2

แสดงผล เปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มควบคุม (ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลการฝึกการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของ นักกีฬากลุ่มทดลองในระยะเวลาที่แตกต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	df	Sum of square	Mean square	F	p-value
การทดสอบ	2	132.31	66.156	35.837 [*]	0.00
ข้อผิดพลาด	28	51.69	1.846		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 การเปรียบเทียบคะแนนการยิงประตูของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่าคะแนนการยิงประตูของนักกีฬากลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ บอนเฟร์โรนี (Bonferroni) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มทดลอง
ในระยะเวลาของการฝึกที่พบความแตกต่าง

ระยะเวลาในการฝึก		ก่อนการฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8
	X	8.53	8.67	10.73
ก่อนการฝึก	8.53	-	2.13* (p =.003)	4.20* (p =.000)
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	8.67		-	2.07* (p =.001)
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	10.73			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มทดลองโดยวิธีของ บอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่าคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังพบว่าคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

ของนักกีฬาฟุตบอลในระยะเวลาที่แตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลการฝึกการสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล และผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการพิจารณาเลือกใช้รูปแบบ ของการฝึกยิงประตูฟุตบอลให้กับนักกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะผู้เล่นตำแหน่งกองหน้าหรือตำแหน่งอื่น ๆ

2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบทักษะอื่น ๆ ของกีฬาฟุตบอลต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักฟุตบอลชาย ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 16-18 จำนวน 30 คน โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง มาทำการทดสอบความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล เพื่อจัดลำดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้มีความแตกต่างกันน้อยที่สุด และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลตามปกติ (นักกีฬากลุ่มควบคุม) จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลและเสริมด้วยการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ (นักกีฬากลุ่มทดลอง) จำนวน 15 คน

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของกลุ่มที่ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ และกลุ่มที่ฝึกซ้อมฟุตบอลและฝึกการยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ มีความแตกต่างกัน
2. กลุ่มควบคุม (ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ) มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ต่างกัน
3. กลุ่มทดลอง (ฝึกซ้อมฟุตบอลและฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ) มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ก่อน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกเตะลูกฟุตบอลยิงประตูควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพในการยิงประตูฟุตบอล
2. แบบทดสอบ ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล
3. ใบบันทึกคะแนนความแม่นยำในการยิงประตู ก่อน และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

1. คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มควบคุม และนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาต่างกัน
2. เปรียบเทียบผลการฝึกทั้ง 2 รูปแบบ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ทางสถิติแบบที่ ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ที่มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05
3. ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว (Repeated measure in one-dimensional design) เพื่อจะทดสอบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ภายในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ในช่วงเวลาฝึกที่ต่างกัน
4. ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน หากพบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (Multiple comparison) ของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 และความแม่นยำในการยิงประตู ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยวิธีของ บอนเฟร์โรนี (Bonferroni) ที่มีระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. การเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬากลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 พบว่า

1.1 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬากลุ่มทดลองก่อนการฝึกไม่แตกต่างกัน

1.2 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬากลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

1.3 ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม และนักกีฬากลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่มีความแตกต่างกัน

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

โดยจากการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ พบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของ นักกีฬากลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ .05 นอกจากนั้นยังพบว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มคือกลุ่มทดลอง (ฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ) และกลุ่มควบคุม (ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ) มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มที่เหมือนกันมีความเหมาะสมในการศึกษาวิจัยเพื่อทดลองวิธีการฝึก

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง (ฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ) และกลุ่มควบคุม (ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ) มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าในระยะเวลาของการฝึก 4 สัปดาห์ แรกของทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาการของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ซึ่งตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ ธรรมัญญ กุณฺฐโร (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษารายการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตู พบว่าความสามารถในการเตะลูกฟรีคิกทำประตูของ กลุ่มที่ฝึกโปรแกรมการเตะลูกฟรีคิกฟุตบอลทำประตูควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ภายหลังการฝึกเตะลูกฟรีคิกทำประตู

กับกลุ่มที่ฝึกเตะลูกกรักบี้ทำประตูเพียงอย่างเดียวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะของการฝึก 8 และ 12 สัปดาห์ ทำให้ความสามารถในการเตะลูกกรักบี้ทำประตูเพิ่มขึ้น ดังนั้น การฝึกจินตภาพสามารถใช้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ เช่นก่อนการแสดงทักษะจริงระหว่างแสดงทักษะจริงหรือหลักการฝึกทักษะ และในการฝึกหัดต้องใช้กลยุทธ์บายจินตภาพอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประการแรก ต้องมีสมาธิ (Focus on) อยู่กับทักษะ หรืองานที่ปฏิบัติในขณะนั้น ประการที่สอง ผู้ฝึกต้องสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวในใจอย่างถูกต้องชัดเจน และวิธีทั้งสองประการนี้เป็นกลวิธีที่สำคัญที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อมหรือในระหว่างเกมการแข่งขันกีฬาซึ่งจะสังเกตได้จากผลคะแนนในการทดสอบการยิงประตูฟุตบอล ของกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนที่สูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

3. จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อ ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ภายหลัง การฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการวิจัย พบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุมและนักกีฬากลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลของนักกีฬากลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 คือ 8.13 ,8.07 , และ 8.40 และนักกีฬากลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ และฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 คือ 8.53,8.67, และ 10.73 คะแนน ตามลำดับ

จากการแยกศึกษาภายในแต่ละกลุ่มโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล พบว่า นักกีฬากลุ่มควบคุม มีค่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึก และนักกีฬากลุ่มทดลองสามารถพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อน การฝึก แสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ที่ดีกว่า เนื่องจาก กลุ่ม ทดลองได้รับการฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จึง ช่วยในการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของ แฮร์ริส และ แฮร์ริส (Harris and Harris. 1984) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสร้างจินตภาพ ที่มีต่อการแสดง ทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการ รับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้องแม่นยำ

ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลในระยะเวลาที่แตกต่างกันของนักกีฬากลุ่มทดลอง พบค่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ บอนเฟร์โรนี (Bonferroni) มีค่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 (8.67) และ 8 (10.73) คะแนน ซึ่งมีค่าสูงกว่าความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล ของก่อนการฝึก (8.53) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักกีฬาในกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมฟุตบอล และฝึกยิงประตู ควบคู่ กับฝึกสร้างจินตภาพ จึงส่งผลให้มีการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

สรุปผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้คือ การฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ กับการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ สามารถทำให้มีความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอลเพิ่มขึ้นได้ภายใน 4 สัปดาห์ จะเห็นความแตกต่างว่า การฝึกยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับ การฝึกสร้างจินตภาพ จะให้ผลดีกว่าการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำแบบฝึกนี้ไปใช้ฝึกนักกีฬาฟุตบอล กับกลุ่มตัวอย่างในระดับต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะการยิงประตู
2. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับอายุสูงกว่านี้ เพื่อดูพัฒนาการความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยในครั้งต่อไป อาจเลือกชนิดกีฬาและทักษะที่ยาก มีความซับซ้อนยิ่งขึ้น เช่น กอล์ฟ ยิมนาสติก และขี่ม้า เป็นต้น
2. ควรนำแบบฝึกการยิงประตูฟุตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพนี้ไปเป็นแนวทาง ในการสร้างแบบฝึกในกีฬาฟุตบอลในทักษะอื่น ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.
กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย,
- ไกรสิทธิ์ เพชรมณี. (2542). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล.
วิทยานิพนธ์. วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
แหล่งที่มา: <http://www.sat.or.th>. วันที่สืบค้น 1 ธันวาคม 2548.
- จรินทร์ โฮสกุล. (2535). ผลของการฝึกกลุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟ
วอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จรัญ จันทลักษณ์. (2535). วิธีวิเคราะห์และวางแผนงานวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- ชาญวิทย์ ผลชีวิน. (2534). ฟุตบอล. กรุงเทพฯ : สยามสปอร์ตปรินติ้ง.
- ชัยพร วิชาวุธ. (2520). ความจำมนุษย์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
----- (2525). มุสสารจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- ธรรมบุญ กุญชร. (2547). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกปักฟุตบอลทำ
ประตู. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความ
สามารถในการโยนโทษบาสดบอลล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประโยค สุทธิสง่า. (2528). หลักการฝึกท่าเบื้องต้นของฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- พรเทพ นิพงษ์. (2543). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส.
วิทยานิพนธ์. กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่าย
เอกสาร.
- ไพศาล อินหลวง. (2541). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ.
- มงคล จำนงค์เนียร. (2535). ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่าย
เอกสาร.

- ยศวิน ปรางค์นคร. (2538). การเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม.กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2547,มกราคม). การใช้จินตภาพเพื่อเสริมสร้างการแสดงความสามารถ ในการเคลื่อนไหว. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. ปีที่ 5 (42) : 12
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). การเรียนรู้การเคลื่อนไหว ภาคปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : คณะครู ศาสตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). การศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬา. คณะครูศาสตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนั่น สนธิเมือง. (2535). การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย และกีฬา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
แหล่งที่มา: <http://www.sat.or.th>. วันที่สืบค้น 1 ธันวาคม 2548
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2532). จิตวิทยาการกีฬา. หน้า 46. ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี, ม.ป.ป. ถ่ายเอกสาร.
- (2539). จิตวิทยาการกีฬา. หน้า 150-153. กรุงเทพฯ : โครงการตำราวิชาการเฉลิม พระเกียรติ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2539). จิตวิทยาการกีฬา. หน้า 2-3. เอกสารประกอบคำสอน (พล 411). ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟเฟรส.
- (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ: คณะครู ศาสตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม (2546, พฤษภาคม). การสร้างจินตภาพ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ปีที่ 11(2) : 87- 95
- อัจฉิรพร พงษ์สุพรรณ. (2533). ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสริมฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสริมฟเทนนิส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- Corbin, C.B. (1972). *Ergogenic and Muscular Performance*. New York : Academic Press.
- Cox, R.H. (1985). *Sport Psychology : Concepts and Aapplication*. Iowa : Wm. C. Brown Publishing.
- Dossey, B. (1995). Using imagery heal you patient heal, *AJN*. (95) : 41 – 47
- Drowatzky, J.N. (1975). *Motor Learning Principle and Practice*. Minneapolis : Burgess Publishing.
- Epstein, M.L. (1980, May). The Relationship of Mental Imagery and Mental Rehearsal to Performance of a Motor Task. *Journal of Sport Psychology*. 2(4) : 211- 220.

- Harris, D.V. and Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skills for Physical People*. New York : Leisure Press.
- Richardson, A. (1967). *Research Quarterly. Mental Practice : A Review and Discussion*.
- Sage, G.H. (1977). *Introduction to Motor Behavior : A Neuropsychological Approach*. 2nd ed. London : Addison - Wesley Publishing.
- Shiekh, A. and R. Kunzendorf. (1984). Imagery, Physiology, and Somatic illness. In A.A. Shiekh (Ed.), *International review of Mental Imagery*. New York: Human Sciences.
- (1983). *Imagery : Current Theory, Research and Application*. New York : John Wiley & Sons Inc.
- Singer, R.N. ; et al. (1979). "*The Influence of Learning stratcgic in the Acquisltion retention, And transfer of a procedural task,*" Technical Report. 408. U.S.
- Scales, William Drewry. (1996). *The Effect of Mental Emagery on Tennis Serving performance Across Races*. Michigan Stage University.
- Trogdon, D.A. (1986). *Mental Imagery and the Development of Pitching Accuracy*, *Dissertation Abstracts International*. 46 (8) : 95- 104.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณา
โครงการการฝึกสร้างจิตภาพในการยิงประตูฟุตบอล

**รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณา
โปรแกรมการฝึกสร้างจินตภาพในการเตะลูกฟุตบอลทำประตู**

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของการกีฬาแห่งประเทศไทย |
| สถานที่ทำงาน | ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. อาจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีร์บุตร | ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของการกีฬาแห่งประเทศไทย |
| สถานที่ทำงาน | คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา |
| 3. อาจารย์ชาญวิทย์ ผลชีวิน | ผู้ฝึกสอนฟุตบอลทีมชาติไทย
สมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย |
| สถานที่ทำงาน | สถาบันพัฒนาบุคลากร
สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา |
| 4. อาจารย์คุณัดว์ พิธพรชัยกุล | ผู้ฝึกสอนกีฬาระดับนานาชาติ
ของการกีฬาแห่งประเทศไทย |
| สถานที่ทำงาน | ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกสร้างจินตภาพในการยิงประตูฟุตบอล

โปรแกรมการฝึกสร้างจินตภาพในการยิงประตูฟุตบอล

โปรแกรมการฝึกสร้างจินตภาพก่อนการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ความหมาย ของจินตภาพ จุดมุ่งหมายของการฝึกและเนื้อหาที่ต้องฝึกระหว่าง การทดลอง การมองไปที่ลูกฟุตบอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของลูกฟุตบอล
2. มองลูกฟุตบอล แล้วนึกถึงตัวเองกำลังวิ่งเข้าเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ฝึกทักษะนั้นซ้ำอีก รู้สึกว่าตนเองได้สัมผัสลูกฟุตบอล
3. ทบทวน ข้อ1,2 แล้วเพิ่มเติม ขณะที่ตนเองเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ให้รู้สึกว่าตนเองได้สัมผัส เสียงที่เกิดจากการเตะ การเคลื่อนไหวของตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอล
4. มองไปที่ประตูฟุตบอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของประตูฟุตบอล
5. หลับตานึกย้อนถึง การจัดตำแหน่งการยืน, การวางเท้าเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ,ส่วนของเท้าที่สัมผัสลูกฟุตบอล, การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของลูกฟุตบอล (ทักษะการเตะ), การมองเป้าหมาย, การกำหนดทิศทาง,การก้าวเท้าเตะลูกฟุตบอล
6. นึกถึงว่าฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ซ้ำอีก ซ้ำอีกในใจและรู้สึกรับรู้ ถึงการเคลื่อนไหว ถึงว่ากล้ามเนื้อ ร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้น ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบการเตะลูกฟุตบอล
7. รวบรวมสมาธิไปที่ความแตกต่างของการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ ว่าส่วนไหน กำลังทำอะไร แขนทั้ง 2 ข้างกำลังแกว่ง ขาทั้งสองข้างกำลังวิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล ลำตัว สายตามองไปที่ลูกฟุตบอล กล้ามเนื้อส่วนไหนหดตัว ส่วนไหนคลายตัวในขณะที่เตะลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านใน
8. รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ประสาทสัมผัสโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกได้เห็นลูกฟุตบอล ลอยเข้าประตู ในทิศทางที่ตนเองกำหนดได้ และใน ขณะที่กำลังวิ่งไปเตะลูกฟุตบอล นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด
9. ทบทวนการฝึก เพื่อให้มีประสบการณ์ในการสร้างจินตภาพได้ชัดเจนขึ้น มีการควบคุมการสร้างจินตภาพ การผสมผสานการสร้างจินตภาพเข้ากับประสาทสัมผัสทั้งหมด
10. ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน(ลูกแป) ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ข้อ 1-9 จำนวน 15 -20 ครั้ง ดังภาพประกอบ 2

ฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านในควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ

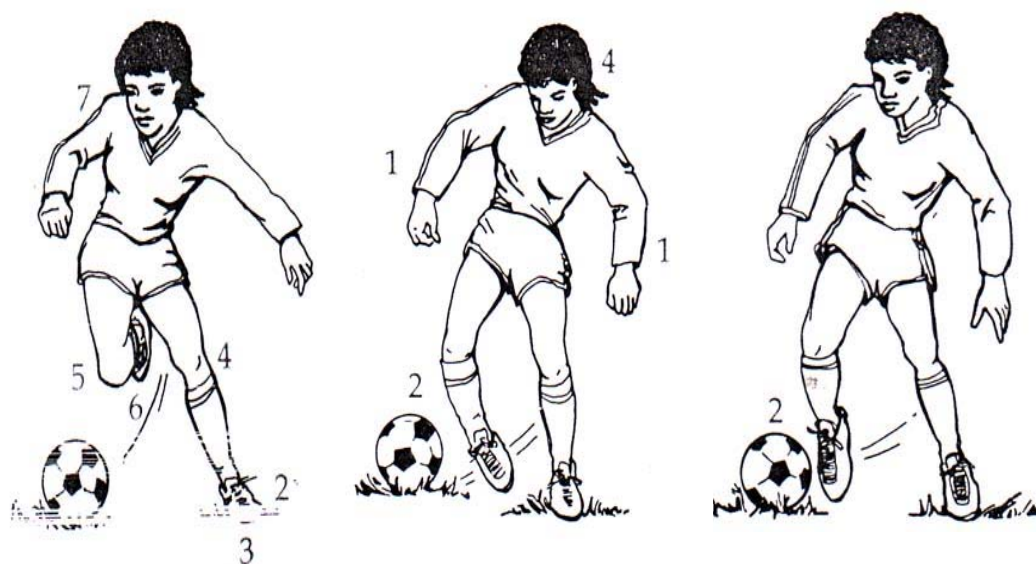


ภาพประกอบ 2 ทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน

โปรแกรมการฝึกสร้างจินตภาพก่อนการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

1. การมองไปที่ลูกฟุตบอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของลูกฟุตบอล
2. มองลูกฟุตบอล แล้วนึกถึงตัวเองกำลังวิ่งเข้าเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ฝึกทักษะนั้นซ้ำอีก รู้สึกว่าตนเองได้สัมผัสลูกฟุตบอล
3. ทบทวน ข้อ 1,2 แล้วเพิ่มเติม ขณะที่ตนเองเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ให้รู้สึกว่าตนเองได้สัมผัส เสียงที่เกิดจากการเตะ การเคลื่อนไหวของตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอล
4. มองไปที่ประตูฟุตบอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของประตูฟุตบอล
5. หลับตานึกย้อนถึง การจัดตำแหน่งการยืน, การวางเท้าเตะลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านนอก ,ส่วนของเท้าที่สัมผัสลูกฟุตบอล, การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของลูกฟุตบอล (ทักษะการเตะ), การมองเป้าหมาย, การกำหนดทิศทาง,การก้าวเท้าเตะลูกฟุตบอล
6. นึกถึงว่าฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ซ้ำอีก ซ้ำอีกในใจและ รู้สึกรับรู้ถึงการเคลื่อนไหว ถึงว่ากล้ามเนื้อ ร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้น ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ การเตะลูกฟุตบอล
7. รวบรวมสมาธิไปที่ความแตกต่างของการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ ว่าส่วนไหนกำลังทำอะไร แขนทั้ง 2 ข้างกำลังแกว่ง ขาทั้งสองข้างกำลังวิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล ลำตัว สายตามองไปที่ลูกฟุตบอล กล้ามเนื้อส่วนไหนหดตัว ส่วนไหนคลายตัวในขณะที่เตะลูกฟุตบอล ด้วยข้าง เท้าด้านนอก
8. รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ประสาทสัมผัสโดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกได้เห็นลูกฟุตบอลลอยเข้าประตู ในทิศทางที่ตนเองกำหนดได้ และใน ขณะที่กำลังวิ่งไปเตะลูกฟุตบอล นั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด
9. ทบทวนการฝึก เพื่อให้มีประสบการณ์ในการสร้างจินตภาพได้ชัดเจนขึ้น มีการควบคุมการสร้างจินตภาพ การผสมผสานการสร้างจินตภาพเข้ากับประสาทสัมผัสทั้งหมด
10. ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ข้อ 1-9 จำนวน 15 -20 ครั้ง ดังภาพประกอบ 3

ฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านนอกควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพ



ภาพประกอบ 3 ทักษะการยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านนอก

โปรแกรมการฝึกสร้างจินตภาพก่อนการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

1. การมองไปที่ลูกฟุตบอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของลูกฟุตบอล
2. มองลูกฟุตบอล แล้วนึกถึงตัวเองกำลังวิ่งเข้าเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า ฝึกทักษะนั้นซ้ำอีก รู้สึกว่าตนเองได้สัมผัสลูกฟุตบอล
3. ทบทวน ข้อ1,2 แล้วเพิ่มเติม ขณะที่ตนเองเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า ให้รู้สึกว่าตนเองได้สัมผัส เสียงที่เกิดจากการเตะ การเคลื่อนไหวของตนเองกำลังเตะลูกฟุตบอล
4. มองไปที่ประตูฟุตบอล แล้วหลับตานึกถึงรายละเอียดของประตูฟุตบอล
5. หลับตานึกย้อนถึง การจัดตำแหน่งการยืน, การวางเท้าเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า , ส่วนของเท้าที่สัมผัสลูกฟุตบอล, การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของลูกฟุตบอล (ทักษะการเตะ), การมองเป้าหมาย, การกำหนดทิศทาง,การก้าวเท้าเตะลูกฟุตบอล
6. นึกถึงว่าฝึกทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า ซ้ำอีก ซ้ำอีกในใจและรู้สึก รับรู้ถึงการเคลื่อนไหว ถึงว่ากล้ามเนื้อ ร่างกาย การเคลื่อนไหวขณะทำท่านั้น ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ การเตะลูกฟุตบอล
7. รวบรวมสมาธิไปที่ความแตกต่างของการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนต่างๆ ว่าส่วนไหนกำลังทำอะไร แขนทั้ง 2 ข้างกำลังแกว่ง ขาทั้งสองข้างกำลังวิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล ลำตัว สายตามอง ไปที่ลูกฟุตบอล กล้ามเนื้อส่วนไหนหดตัว ส่วนไหนคลายตัวในขณะที่เตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า
8. รวมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ประสาทสัมผัสโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกได้เห็น ลูกฟุตบอลลอยเข้าประตู ในทิศทางที่ตนเองกำหนดได้ และใน ขณะที่กำลังวิ่งไปเตะลูกฟุตบอล นั้น ซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้เห็นภาพที่ชัดเจนที่สุด
9. ทบทวนการฝึก เพื่อให้มีประสบการณ์ในการสร้างจินตภาพได้ชัดเจนขึ้น มีการควบคุมการสร้างจินตภาพ การผสมผสานการสร้างจินตภาพเข้ากับประสาทสัมผัสทั้งหมด
10. ฝึกปฏิบัติจริงด้วยทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า ควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ข้อ 1-9 จำนวน 15-20 ครั้ง ดังภาพประกอบ 4

ฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้าควบคู่กับฝึกสร้างจินตภาพ



ภาพประกอบ 4 ทักษะการยิงประตูด้วยหลังเท้า

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

วิธีการทดสอบความแม่นยำในการเตะลูกฟุตบอลยิงประตู

อุปกรณ์ และสถานที่

1. สนามฟุตบอล
2. ประตูฟุตบอล กว้าง 7.32 เมตร สูง 2.44 เมตร
3. ลูกฟุตบอล 15 ลูก ขนาดเบอร์ 5
4. ปุนขาว 5 ลูก
5. เทปวัดระยะ
6. นาฬิกาจับเวลา
7. นกหวีด
8. กรวย 2 อัน

วิธีปฏิบัติ

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเขตวางลูกฟุตบอล ซึ่งห่างจากประตูฟุตบอล 26.50 เมตร และประตูฟุตบอลตีตารางแบ่งเป็นคะแนนดังนี้

1. ส่วนที่ได้ 5 คะแนน ห่างจากมุมเสาประตูด้านบน เป็นรูป สี่เหลี่ยม ยาว 1.00 เมตร และกว้าง .50 เมตร ทั้งสองด้าน
2. ส่วนที่ได้ 4 คะแนน ห่างจากมุมเสาประตูด้านล่าง เป็นรูป สี่เหลี่ยม ยาว 1.00 เมตร และกว้าง .50 เมตร ทั้งสองด้าน
3. ส่วนที่ได้ 3 คะแนน อยู่ที่เสาประตูทั้งสองด้านติดกับส่วนที่ได้ 5 คะแนนด้านบน และอยู่ติดกับส่วนที่ได้ 4 คะแนนด้านล่าง มีความยาว 1.44 เมตร กว้าง .50 เมตร ทั้งสองด้าน
4. ส่วนที่ได้ 2 คะแนน อยู่ติดที่คานประตู ติดกับส่วนที่ได้ 5 คะแนนด้านบนทั้งสองด้าน มีความยาว 5.32 เมตร กว้าง .50 เมตร
5. ส่วนที่ได้ 1 คะแนน คือส่วนของประตูที่เหลืออยู่นอกตารางคะแนน 5 และ 2 คะแนน วางลูกฟุตบอลอยู่หลังเส้นเขต ห่างจากประตูฟุตบอล 26.50 เมตร จำนวน 1-5 ลูก ให้ผู้รับการทดสอบวางลูกฟุตบอล ไว้ที่จุดเตะที่กำหนดให้ พร้อมกับเตะลูกฟุตบอลทำประตูโดยให้เข้าเป้าใด ๆ ก็ได้ จำนวน 5 ลูก ภายในเวลา 30 วินาที

การให้คะแนน

เมื่อผู้รับการทดสอบยิงประตูครบ 5 ลูก ให้รวมคะแนนที่สามารถยิงเข้าเป้าได้ หากผู้ทดสอบ ยิงออกนอกกรอบประตูหรือยิงถูกเสาและคานประตูให้นับว่าการยิงลูกนั้นไม่ได้คะแนน หากยิงไปถูกระหว่างเส้นให้เป็นคะแนนส่วนที่ได้มากกว่าเสมอ

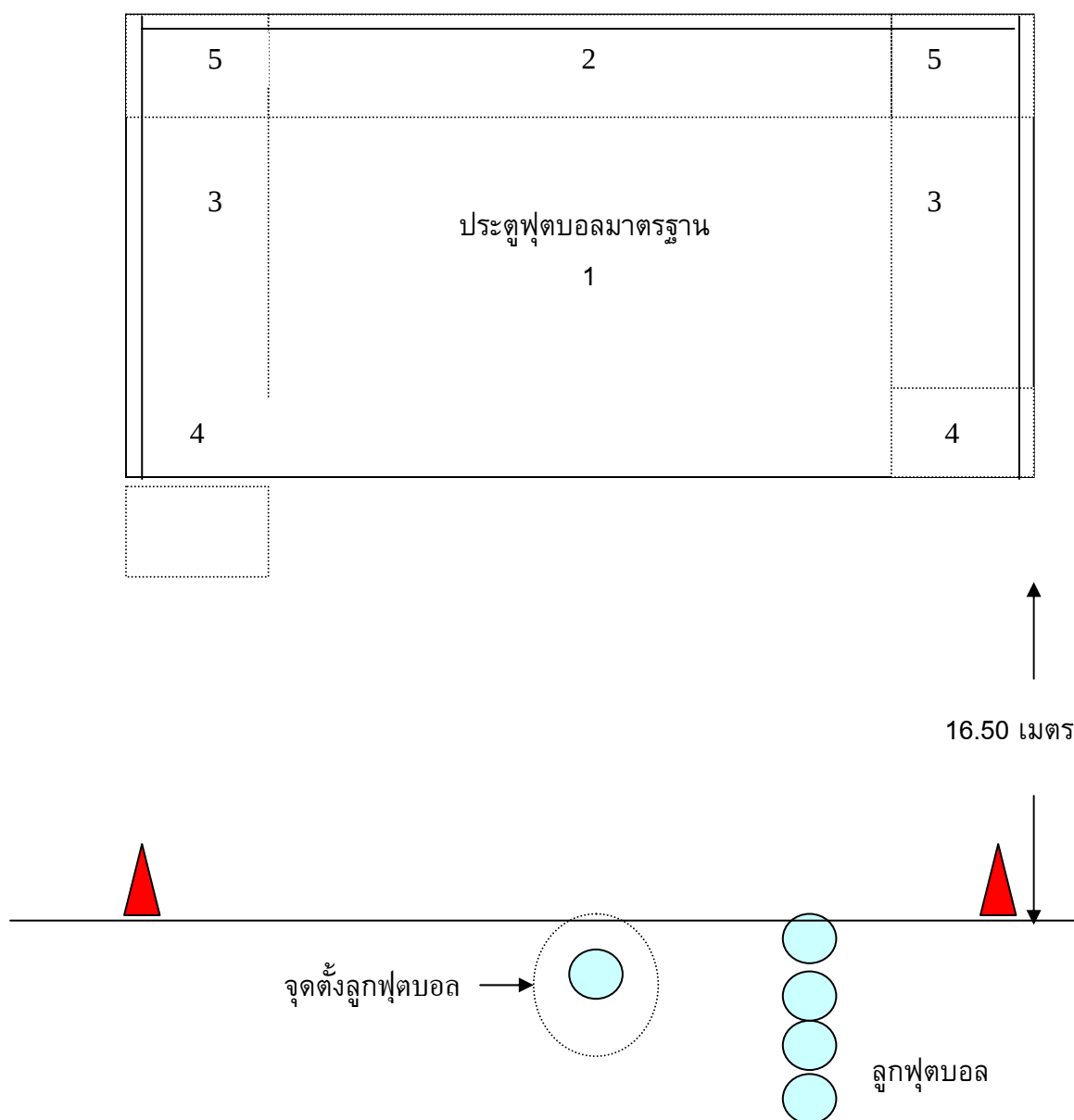
ขั้นตอนการทดสอบความแม่นยำในการเตะลูกฟุตบอลยิงประตู

1. กลุ่มตัวอย่างทำการเตะลูกฟุตบอลทั้งหมด 5 ลูก
2. กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการเตะลูกฟุตบอลยิงประตูทั้งหมด 5 ลูก เวลาไม่เกิน 30

วินาที

3. ใช้ลูกฟุตบอล เบอร์ 5
4. ไปบันทึกคะแนนตามตารางคะแนนที่ยิงเข้าประตูได้
5. ใช้เท้าด้านที่ตนเองถนัดตลอดการทดลอง

แบบทดสอบความแม่นยำในการเตะลูกฟุตบอลทำประตู



ภาพประกอบ 5 แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย ทูรย์ มีกุดเวียน
วันเดือนปีเกิด	11 ธันวาคม 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	350/18 หมู่ที่ 2 ตำบลสุรนารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลพันธ์ 77/1 หมู่ 4 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์	coach_toon2000@yahoo.com
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนหนองกี่พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2542	ครุศาสตรบัณฑิต (การประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
พ.ศ. 2549	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ