

สยาม ทองใบ 2551: ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลา
ปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับ
บัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์อัคร รัตนภักดิ์, อ.ม.
104 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างของการฝึกการผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ และการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย จำนวน 24 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง
(purposive random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีจัดเข้ากลุ่ม (randomly
assignment) คือ กลุ่มควบคุม ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติ เพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1
ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 2
ซึ่งทำการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยฝึกสัปดาห์ละ
3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 15 นาที ระยะเวลา 16.00-17.00 น. เป็นเวลา
8 สัปดาห์นำผลของค่าเวลาปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างดากับเท้าที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่าง
แบบคู่ (paired t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance)
เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey โดยกำหนดให้มีความมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย
เวลาปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างดากับเท้า แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง
ระหว่างดากับเท้า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกการ
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกจินตภาพ มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโด
ทีมชาติไทย

ส.ทองใบ.

ลายมือชื่อนิติ

อ.อ.

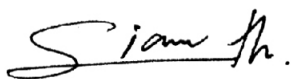
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

๒๐ / ๐๕ / ๕๑

Siam Thongbai 2008: The Effects of Muscle Relaxation and Imagery Training upon the Response Time in Elite Thai Taekwondo. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Udom Ratanapakdi, M.A. 104 pages.

The purposes of this research were to study and contrast the effects of muscle relaxation and imagery training upon the response time in elite Thai taekwondo. The subjects consisted of 24 elite thai taekwondo players. The subjects were selected through purposive random sampling method and then using randomly assignment divided into three groups, control group (taekwondo program training only), experimental group 1 (taekwondo program training along with muscle relaxation training), experimental group 2 (taekwondo program training along with imagery training) respectively. Subjects were treated three times per week on Monday, Wednesday, Friday and treated 15 minutes per day during 4.00 – 5.00 p.m., for 8 weeks. Data were then statistically analyzed using paired t-test, one-way analysis of variance and also the multiple comparison testing using the Tukey's method. All testing used the .05 level of significance.

The results indicated after the eighth week training, the response time means of the control group and both the experimental group 1, the experimental group 2 were significance different at the level of .05, also the result showed that between the experimental group 1 and experimental group 2 was not significance different at the level of .05. From this study, it can be concluded that the accuracy on the response time in elite Thai taekwondo might be improved by using muscle relaxation and imagery training techniques.



Student's signature



Thesis Advisor

