

สยาม ทองใบ 2551: ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลา
ปฏิกิริยาตอบสนองในนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทย ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต
(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 ระหว่างเวลา 16.00-17.00 น. เป็นเวลา
8 สัปดาห์นำผลของค่าเวลาปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างตากับเท้าที่ได้มาวิเคราะห์ความแตกต่าง
แบบคู่ (paired t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance)
เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey โดยกำหนดให้มีความมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

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