

ศิริธิดา ชูโชคกุล, ร้อยตรีหญิง 2552: ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความเมื่อย
 ในการโหมแท่งในกีฬาฟันดาบ ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
 ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิติโด, Ph.D. 95 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลความเมื่อยด้วยการ ฝึกจินตภาพ
 ในการโหมแท่งในกีฬาฟันดาบ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมดาบสากล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน เริ่มด้วยให้ผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมด
 ทดสอบความเมื่อยในการโหมแท่ง คนละ 10 ครั้ง จากนั้นให้กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพทำโหมแท่งด้วยวิธีที่สั้น
 ทุกวัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และฝึกตามโปรแกรมการฝึกทำโหมแท่ง เป็นระยะ เวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน
 กลุ่มควบคุม ฝึกตามโปรแกรมฝึกทำโหมแท่ง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน จากนั้นทดสอบความเมื่อย
 กลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งข้อมูลจะถูกนำมาวิเคราะห์
 โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" รวมไปถึงการวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียวแบบวัดซ้ำ
 และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey กำหนดระดับ ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนความเมื่อยในการ โหมแท่งของกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาที่ดีขึ้น โดย
 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในแต่ละช่วงเวลา คือ 27 ± 4.83 คะแนน, 32 ± 4.22 คะแนน, 33 ± 4.83 คะแนน,
 59 ± 7.38 คะแนน และ 89 ± 11.97 คะแนน ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ในแต่ละช่วงเวลา
 คือ 24 ± 4.83 คะแนน, 29 ± 3.16 คะแนน, 30 ± 4.71 คะแนน, 39 ± 5.68 คะแนน และ 57 ± 6.75 คะแนน
 ตามลำดับ 2) กลุ่มทดลอง พบความแตกต่างระหว่าง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4
 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับสัปดาห์ที่ 3 ระหว่างสัปดาห์ที่ 2 กับสัปดาห์ที่ 4 และระหว่างสัปดาห์ที่ 3
 กับสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 1 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และระหว่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1 กับหลังการฝึก
 สัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) มีการพัฒนาทางด้านความเมื่อยในการ โหมแท่งเพิ่มมากขึ้น
 เมื่อเปรียบเทียบกับผลการทดสอบ ความเมื่อยก่อนการฝึกในทั้งสองกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้เข้ารับการทดลอง
 ในกลุ่มที่ฝึกจินตภาพ แสดงผลความเมื่อยที่มีมากกว่ากลุ่มที่ฝึกทำ โหมแท่งเพียงอย่างเดียว
 สรุปว่าการฝึกจินตภาพส่งผลให้เกิดการพัฒนาของทำโหมแท่งในกีฬาฟันดาบอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

Siritida Choochokkul, Sub Lieutenant 2009: Effect of Imagery Training on Accuracy of Lunge in Fencing. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Supitr Samahito, Ph.D. 95 pages.

The aims of this research were to study effects of the accuracy imagery on lunge in fencing and to assess different values of effects of an imagery training on accuracy of lunge in fencing. Participants were 20 members of the Kasetsart University Fencing Club who were divided into two equivalent groups. To begin with, all participants were pre-tested the accuracy of lunge in fencing, 10 times a person. Subsequently, the trial group was assigned to rehearsal the daily videotaped-modelling imagery for four weeks as well as the lunge-fencing skill, three days a week for four weeks, at the same time, the control group was given only the lunge-fencing skill program, three days a week, for four weeks as well. Moreover, they all were post-tested the accuracy of lunge in fencing on the first week, the second, the third and the fourth week. Finally, the data collected were analysed by evaluating a mean, standard deviation, t-test, the one way analysis of variance with repeated measures, and case study.

The results revealed that 1) The trial group's accuracy scores improved, showed mean scores of each of period as 27 ± 4.83 points, 32 ± 4.22 points, 33 ± 4.83 points, 59 ± 7.38 points and 89 ± 11.97 points respectively, the control group showing mean scores of each of period as 24 ± 4.83 points, 29 ± 3.16 points, 30 ± 4.71 points, 39 ± 5.68 points and 57 ± 6.75 points respectively. 2) The trial group represented the accuracy of lunge in fencing before rehearsing in both mental and physical program which did not differ to the first week, the second, the third and the fourth week result did not differ to the second week. Additionally, the results prior to rehearsing showed significant difference to the third week and the fourth week, including the second week result differed to the third week and the fourth week and the third week result differed to the fourth week at .05 level. 3) The results showed more development increases of accuracy of lunge in fencing in comparing to results of testing the accuracy before rehearsing in both groups, however the imagery participant group showed more accuracy results than participants who only rehearsing the physical-skill program. In conclusion, rehearsing mental imagery probably occasions improvement of physical performance, more effectively.