

ศิริธิดา ชูโชคกุล, ร้อยตรีหญิง 2552: ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ
ในการโถมแทงในกีฬาฟันดาบ ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิติ, Ph.D. 95 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลความแม่นยำด้วยการ ฝึกจินตภาพ
ในการโถมแทงในกีฬาฟันดาบ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมดาบสากล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน เริ่มด้วยให้ผู้เข้ารับการทดลองทั้งหมด
ทดสอบความแม่นยำในการโถมแทง คนละ 10 ครั้ง จากนั้นให้กลุ่มทดลองฝึกจินตภาพทำโถมแทงด้วยวิธีที่ศาน์
ทุกวัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และฝึกตามโปรแกรมการฝึกทำโถมแทง เป็นระยะ เวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน
กลุ่มควบคุม ฝึกตามโปรแกรมฝึกทำโถมแทง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน จากนั้นทดสอบความแม่นยำ
กลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งข้อมูลจะถูกนำมาวิเคราะห์
โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า “ที” รวมไปถึงการวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียวแบบวัดซ้ำ
และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Tukey กำหนดระดับ ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) คะแนนความแม่นยำในการโถมแทงของกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาที่ดีขึ้น 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) มีการพัฒนาทางด้านความแม่นยำในการโถมแทงเพิ่มมากขึ้น
เมื่อเปรียบเทียบกับผลการทดสอบ ความแม่นยำก่อนการฝึกในทั้งสองกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้เข้ารับการทดลอง
ในกลุ่มที่ฝึกจินตภาพ แสดงผลความแม่นยำที่มีมากกว่ากลุ่มที่ฝึกทำ โถมแทงเพียงอย่างเดียว
สรุปว่าการฝึกจินตภาพส่งผลให้เกิดการพัฒนาของท่าโถมแทงในกีฬาฟันดาบอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

