

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาเทควันโด มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 18-22 ปี โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทควันโดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทควันโดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผู้วิจัยใช้โปรแกรม Statgraphic version 5 ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเวลาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาแต่ละคน พบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองทำเวลาได้ดีขึ้น มากกว่า นักกีฬากลุ่มควบคุม

The purpose of this research was to study the effects of imagery training on reaction time in taekwondo round kick. The sample used in this study consisted of 16 Mahidol University taekwondo players, aged 18-22. They were divided into two groups: control and experimental. The experimental group practiced round kick imagery training before a taekwondo training program three days a week for 8 weeks. Meanwhile, the control group trained in taekwondo only. The reaction time scores of both group were analyzed by using Statgraphic version 5 with mean score (\bar{X}), standard deviation (S.D), t-test and one-way Anova.

The results revealed that there was no significant difference in the average of round kick reaction time. Nevertheless, in the comparison of each player's reaction time, the experimental group had more reaction time development than the control group.