

กมล มัยรัตน์ 2551: ผลของการฝึกจินตภาพ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิแนวอานาปานสติ ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา โครงการ
สหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์
บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม. 111 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และหาความแตกต่างของการฝึกจินตภาพ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิแนวอานาปานสติ ที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสุรราษฎร์รังสฤษดิ์ อายุ 16 ปี จำนวน 40 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยวิธีจัดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุม ฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลและฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลและฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลและฝึกสมาธิ โดยฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.30-18.30 น. นำผลของการเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance : ANOVA) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measure) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการ Tukey โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การฝึกจินตภาพ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิแนวอานาปานสติ มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล

ก. มัยรัตน์

ลายมือชื่อนิสิต

กมล มัยรัตน์

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

26 / พค. / 51