



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)

ปริญญา

วิทยาศาสตรการกีฬา

วิทยาศาสตรการกีฬา

สาขา

คณะ

เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำ
ในการยิงประตูสอกกี

The Effect of the Imagery Training Programs on the Level of Confidence and
Accuracy of Goal Shooting in Hockey

นามผู้วิจัย นางสาวพิชญา กัณหา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์วิมลมาศ ประชากุล, ปร.ด.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, ปร.ด.)

ประธานสาขาวิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตวี เรืองไทย, Ed.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่น
และความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้

The Effect of the Imagery Training Programs on the Level of Confidence
and Accuracy of Goal Shooting in Hockey

โดย

นางสาวพิชญา กัณหา

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

พ.ศ.2557

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พิชญา กัณหา 2557: ผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี ประิณญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์วิวัฒน์มาส ประชากุล, ประ.ด 138 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาชอกกีที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 36 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (randomize assignment) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะการยิงประตูชอกกี กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงและฝึกทักษะการยิงประตูชอกกี กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอและฝึกทักษะการยิงประตูชอกกี ทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน โดยสอบถามความเชื่อมั่นก่อนทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี ก่อนการฝึก ภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูชอกกีระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2
2. ระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชอกกีก่อนการฝึก หลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกกับหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. ความแม่นยำในการยิงประตูชอกกีก่อนการฝึกหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างของกลุ่มทดลองที่ 1 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8
4. ระดับความเชื่อมั่นกับความแม่นยำในการยิงประตูชอกกีไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะชอกกีส่งผลช่วยเพิ่มระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำได้ดีกว่าการฝึกทักษะชอกกีเพียงอย่างเดียว โดยการฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงช่วยเพิ่มระดับความเชื่อมั่นหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และความแม่นยำหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 4 การฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอช่วยเพิ่มความแม่นยำหลังกการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Pichaya Kanha 2014: The Effect of the Imagery Training Programs on the Level of Confidence and Accuracy of Goal Shooting in Hockey. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Faculty of Sports Science. Thesis Advisor: Miss.Wimonmas Prachakul, Ph.D. 138 pages.

The purpose of this research was to study the effect of the imagery training programs on the level of confidence and accuracy of goal shooting in hockey. The subject were 36 athletes hockey Kasetsart University, they were selected by randomized assignment into three groups: control group: practice goal shooting, experiment group 1: Imagery with audio tapes and practice goal shooting hockey and experiment group 2 Imagery with video tapes and practice goal shooting hockey, conducted training for 8th weeks, and 3 days to ark the level of confidence and test the accuracy of shooting hockey before training, after training 4th weeks and after training 8th weeks. The data were analyzed by mean standard deviation, one – way analysis of variance with repeated measure and correlation between confidence and accuracy of goal shooting in hockey. The results of the research were found that:

1. The accuracy of goal shooting in hockey, control group, experiment group 1 and experiment group 2 in after the 8th week significant different at the level .05. Were found that different in control group, the experiment group 1 and control group, the experiment group 2.
2. The level of confidence of goal shooting in hockey before, after the 4th week and after the 8th week, experiment group 1 significant different at the level. 05. Were found that before, after the 8th week.
3. The accuracy of goal shooting in hockey before, after the 4th week and after the 8th week, experiment group 1 and experiment group 2 significant different at the level .05. Were found that experiment group 1 before, after the 4th week, and experiment group 2 before, after the 8th week.
4. The level of confidence, the accuracy of goal shooting in hockey did not correlate significant different at the level. 05.

Imagery with practice goal shooting was increasing the level of confidence and the accuracy better than practice goal shooting. Imagery with audio tapes was affects the level of confidence after the 8th week, and the accuracy after the 4th week, and the Imagery with audio tapes affects accuracy after the 8th week. And the level of confidence no correlation with accuracy of goal shooting in hockey.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณา และคำแนะนำ จาก ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผศ.ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม และขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญการตรวจโปรแกรมจินตภาพแบบ ฟิงเทปเสียงและ โปรแกรมจินตภาพแบบควิซิโอ ในครั้งนี้ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการแนะนำและ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี ตลอดจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้อง สมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมฮอกกี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาฮอกกี้อิมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ และอำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานในการวิจัยครั้งนี้ และขอบคุณนักกีฬาฮอกกี้ของทีมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้กำหนดให้ ตลอดจนระยะเวลา 8 สัปดาห์ และขอบคุณพี่น้องชมรมฮอกกี้ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจช่วยให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอบูชาพระคุณ คุณพ่อสุรพล กัณหา คุณแม่เนติยา กัณหา บุพการีผู้ให้ทั้งชีวิตและสติปัญญา อบรมเลี้ยงดู ให้โอกาส และกำลังใจทางการศึกษา ตลอดจนญาติพี่น้องทุกคนที่ให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัย คุณประโยชน์และคุณงามความดีใดๆ ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

พิชญา กัณหา
พฤษภาคม 2557

สารบัญ

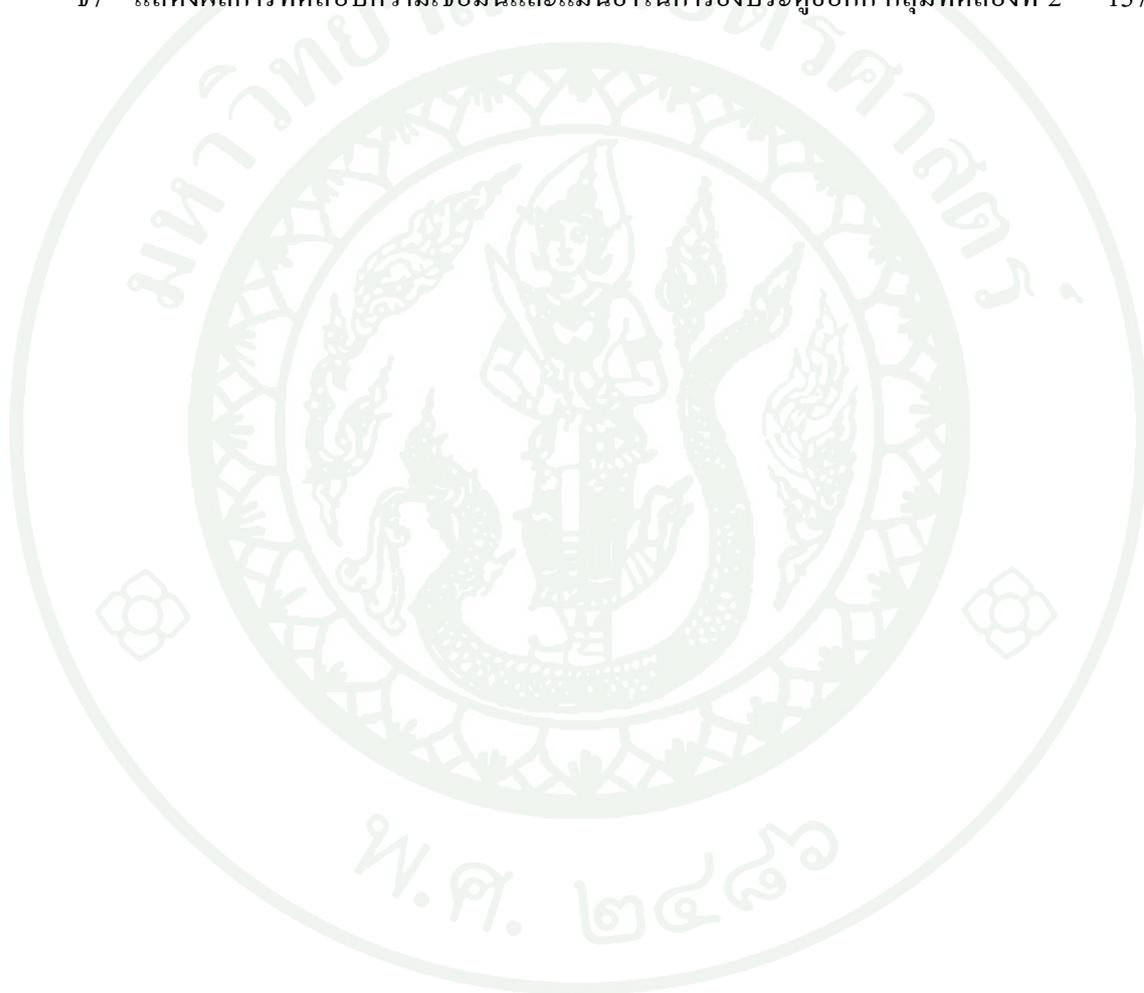
	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	4
การตรวจเอกสาร	6
วิธีการและอุปกรณ์	54
อุปกรณ์	54
วิธีการ	55
ผลและวิจารณ์	61
ผล	61
วิจารณ์	75
สรุปและข้อเสนอแนะ	80
สรุป	80
ข้อเสนอแนะ	81
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	82
ภาคผนวก	93
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฝึกจินตภาพ และแบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้	94
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ	96
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงในกีฬาสอกกี้	98
ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอในกีฬาสอกกี้	113
ภาคผนวก จ แบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้	128
ภาคผนวก ฉ แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้	130
ภาคผนวก ช ผลการทดสอบความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้	134
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	138

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ตารางแผนการทดลองก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบ ความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้	58
2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการทดสอบความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้	63
3 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	68
4 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	69
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	70
6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	71
7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มทดลองที่ 1	72
8 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	73
9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	74
10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้	75

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
ข5	แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นและแม่นยำในการยิงประตูดอกกี๊ กลุ่มควบคุม	135
ข6	แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นและแม่นยำในการยิงประตูดอกกี๊ กลุ่มทดลองที่ 1	136
ข7	แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นและแม่นยำในการยิงประตูดอกกี๊ กลุ่มทดลองที่ 2	137



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การตีลูกชอกกี้	10
2 แสดงคะแนนการทดสอบระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชอกกี้ภายในกลุ่ม	64
3 แสดงคะแนนการทดสอบระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชอกกี้ระหว่างกลุ่ม	65
4 แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ภายในกลุ่ม	66
5 แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ระหว่างกลุ่ม	67
ภาพผนวกที่	
ฉ1 การกำหนดคะแนนในแต่ละช่องคะแนนและการกำหนดจุดเพื่อวางลูกชอกกี้	133

ผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่น และความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้

The Effect of the Imagery Training Programs on the Level of Confidence and Accuracy of Goal Shooting in Hockey

คำนำ

กีฬาสกเกต เป็นกีฬาประเภททีมที่มีการเล่นมาช้านาน ซึ่งได้มีการบรรจุลงในการแข่งขันทั้งในระดับโอลิมปิกและเอเชียนเกมส์ กีฬาสกเกต เป็นกีฬาที่ต้องมีการเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลาและใช้ทักษะที่สำคัญๆ หลายทักษะด้วยกัน เช่น การตี (drive) การผลักลูก (push) การสะบัด (flick) การเลี้ยงลูก (dribble) และการยิงประตู (shoot at goal) การแข่งขันกีฬาสกเกต การแพ้หรือการชนะจะวัดผลกันที่จำนวนประตู การยิงประตูจึงเปรียบเสมือนเป็นหัวใจหลักของการแข่งขัน โดยการยิงประตูออกก็นั้นจะต้องยิงในเขตที่กำหนดให้ คือ ต้องยิงประตูในบริเวณโค้ง ห่างจากขอบประตูไกลสุด 16 หลา และทักษะในการยิงประตูฮอกกี้ มีหลายทักษะ ซึ่ง Burr (อ้างใน งามสม, 2543) ได้กล่าวว่า ทักษะในการยิงประตูฮอกกี้ ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือการตี เพราะว่าเป็นทักษะที่ใช้ในการยิงประตูที่มีความรุนแรงมากที่สุด แต่ความแน่นอนและทิศทางในการยิงประตุนั้นจะควบคุมได้ยากกว่าการยิงประตูในรูปแบบอื่นๆ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงประตู ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องประกอบด้วย ทักษะการยิงประตู สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ

ในการยิงประตูฮอกกี้ เพื่อให้เกิดความแม่นยำและให้ได้ผลนั้น จะต้องทำความเข้าใจในหลักและวิธีการฝึกหัด โดยเฉพาะการรับรู้ทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมน้ำหนัก ความเร็ว และทิศทางของการตี เพราะถ้าได้มีการตีลูกไปในตำแหน่งหรือเป้าหมายที่ต้องการแล้ว จะทำให้ผู้รักษาประตูทำการรับลูกได้ยากขึ้น แต่ว่าการตีลูกฮอกกี้ยังประสบปัญหาอย่างมาก ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นจังหวะในการตี กำลังในการตี ซึ่งมีผลอย่างมากในเกมการแข่งขัน การยิงประตูจึงจำเป็นต้องได้รับการฝึกหัดอยู่เสมอ โดยเฉพาะการฝึกหัดในใจถึงลำดับขั้นตอนการตีเพื่อยิงประตู ดังนั้น ในการตีเพื่อยิงประตูแต่ละครั้งจำเป็นต้องอาศัยความตั้งใจอย่างแน่วแน่ รวบรวมสมาธิไปสู่การปฏิบัติที่จะทำให้นักกีฬาได้รับรู้ขั้นตอนการยิงประตูที่ดีขึ้น นอกจากการฝึกทบทวนทักษะอยู่เสมอกๆ แล้ว ความจำและกระบวนการควบคุมจิตใจต่อการแสดงทักษะเป็นเรื่องที่จำเป็น เช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ นฤพนธ์ (2537) (อ้างใน รัชชัย, 2542) กล่าวว่าในการฝึกซ้อมและ

การแข่งขันกีฬา ได้มีการนำเอาวิธีการฝึกทางจิตใจมาใช้ฝึกร่วมกับการฝึกทางกายเพื่อให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถได้อย่างเต็มที่ โดยการรับรู้ขั้นตอนต่างๆ ของทักษะกีฬาให้เกิดขึ้นภายในใจก่อน ที่เรียกว่า การจินตภาพ (Imagery)

การจินตภาพ เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่สามารถใช้ในการฝึก เพื่อเพิ่มความสามารถ และใช้ในการผ่อนคลาย นอกจากนี้ การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ การจินตภาพยังช่วยให้นักกีฬาเห็นภาพของตนเอง ประสบความสำเร็จและเพื่อเป็นการสร้างทักษะที่สมบูรณ์ ทำให้นักกีฬามีความมั่นใจ มีสมาธิ และสามารถแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น นักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างจินตภาพในใจได้ ในการจินตภาพนั้น ควรที่จะให้นักกีฬานึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีมาก และประสบความสำเร็จ การจินตภาพ จะต้องมีการเติมความรู้สึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การมองเห็น การได้ยิน ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การสัมผัส ได้กลิ่น การรู้อุณหภูมิ และการปฏิบัติเหมือนกับสิ่งที่ปฏิบัติในชีวิตจริง ดังที่ สุปิตร (2537) กล่าวว่า การจินตภาพและการฝึกจิตให้พร้อม เป็นกระบวนการทำงานของความรู้สึกทั้งหลายที่เก็บเอาความทรงจำ และความระลึกได้ของสิ่งต่างๆ เอาไว้ พร้อมทั้งจะแสดงพฤติกรรมออกมา ตามที่ได้วาดภาพไว้ โดยไม่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นทั้งหลายจากภายนอกเลย ถ้านักกีฬาได้มีการฝึกหัดทักษะการจินตภาพ จะส่งผลให้นักกีฬา แสดงทักษะต่างๆ ที่ได้ฝึกซ้อมมาได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ

การเพิ่มความสามารถในการจินตภาพ สามารถเพิ่มได้โดยการฝึกอย่างมีระบบขั้นตอน และอาจใช้ตัวช่วย กล่าวคือ ให้นักกีฬาได้มีการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียง และฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอ ดังที่ ศิลปชัย (2533) กล่าวว่า วิธีการฝึกจินตภาพทั้งสองนี้เป็นวิธีการฝึกเพื่อสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้นภายในใจอย่างมีกระบวนการตามลำดับขั้นตอนอย่างมีเป้าหมาย และเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของทักษะที่ต้องการแสดงออกให้มีประสิทธิภาพ ดังที่เชดสคัตต์ (2547) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส จากผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 10 การฝึกจินตภาพช่วยให้นักกีฬามีความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ Weinberg and Richardson (1990) กล่าวว่า การเรียนรู้ทางด้านทักษะต่างๆ นั้น ในบางครั้งอาจจะมีทักษะที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ช้า การจินตภาพภายนอกก่อนการปฏิบัติ จะช่วยย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ให้สั้นลงได้ โดยอาศัยการจำสัญลักษณ์ ในการฝึกจินตภาพนั้น

ระหว่างการฝึกจินตภาพภายในกับการฝึกจินตภาพภายนอกจะแสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง เป็น เพราะระดับความสามารถของผู้เรียนที่ต่างกัน ย่อมส่งผลต่อความสามารถที่ในการเรียนรู้ที่ต่างกัน

การฝึกจินตภาพระหว่างการจินตภาพแบบฟังเพลงเสียงกับจินตภาพแบบคูวีดีโอ จะแสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง เป็นเพราะระดับความสามารถของผู้เรียนที่ต่างกันจะส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ที่ต่างกัน การฝึกจินตภาพแบบคูวีดีโอที่มีรายละเอียดมากเกินไปอาจไม่เหมาะสมกับนักกีฬาบางคน ทำให้เกิดความสับสนไม่สามารถนำผลที่เรียนรู้ไปใช้ได้ และถ้าหากคูวีดีโอมากเกินไปแบบเดิมซ้ำๆ มีผลทำให้นักกีฬาเกิดความเบื่อหน่ายกรับรู้จากสื่ออื่นอีก ทำให้ไม่มีการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้น การฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงเสียง เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองจึงไม่จำเป็นต้องมีรายละเอียดที่มากเกินไป ทำให้นักกีฬาบางคนสามารถเรียนรู้ได้รวดเร็ว และมีการพัฒนาทักษะนั้น (เชิดศักดิ์, 2547)

การจินตภาพ นอกเหนือจะทำให้เกิดกระบวนการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องแล้ว ยังส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่ง Weinberg and Gould (1999) ได้กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองในการกีฬา คือ ความเชื่อที่ตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ หรือแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยเห็นว่า การยิงประตูให้ได้ประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทักษะที่ถูกต้อง และการซ้อมอย่างสม่ำเสมอแล้ว จินตภาพก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การซ้อม การฝึกทักษะ และยังช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจมากขึ้น และมีความกล้าที่จะปฏิบัติ นอกจากการฝึกจินตภาพแล้ว การที่มีความเชื่อมั่นในตนเองนั้น ยังช่วยในเรื่องการยิงประตูออกก็ให้มีประสิทธิภาพด้วยหรือช่วยให้เกิดความแม่นยำมากขึ้น กล่าวคือ ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะช่วยให้ให้นักกีฬาเกิดสมาธิ คือ ถ้านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาก็จะจดจ่ออยู่กับงานที่จะทำ แต่ถ้านักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจของนักกีฬาก็จะเกิดความกระวนกระวาย การปฏิบัติกิจกรรมก็จะไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง จึงมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการกีฬา ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จึงควรที่จะมีการฝึกควบคู่กัน ไป เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมกีฬาประสบความสำเร็จ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูออกก็ เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยมาใช้ประโยชน์ และเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงและพัฒนาให้นักกีฬาออกก็ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของนักกีฬาซอกกี้
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มของนักกีฬาซอกกี้
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของนักกีฬาซอกกี้

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร คือ นักกีฬาซอกกี้ระดับอุดมศึกษา อายุระหว่าง 18 – 22 ปี มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาซอกกี้ระหว่าง 3 – 9 ปี
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬาซอกกี้ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อายุระหว่าง 18 – 22 ปี มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาซอกกี้ระหว่าง 3 – 9 ปี จำนวน 36 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 12 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
 - 3.1 ตัวแปรต้น (Independent variable)
 - โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียง
 - โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบดูวีดีโอ
 - 3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable)
 - ความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้

- ระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ระยะเวลาในการทำการวิจัย 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน โดยทำการฝึกทุกวันจันทร์ วันพุธ และ วันศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น.

1.1 กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะกีฬาซอกกี้

1.2 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียง และฝึกทักษะกีฬาซอกกี้

1.3 กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอ และฝึกทักษะกีฬาซอกกี้

นิยามคำศัพท์

การจินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวภายในใจโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ก่อนการแสดงทักษะจริง เพื่อสร้างประสบการณ์ ทำการทบทวนหรือเรียนรู้ทักษะทางกีฬาต่างๆ ที่ดี ให้เกิดขึ้นในใจ (คิลปชัย, 2532)

ระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ หมายถึง ระดับความมั่นใจที่ตนเองจะสามารถ ปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ดีเยี่ยม ในการวิจัยนี้คือการยิงประตูซอกกี้

ความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ หมายถึง ความสามารถในการยิงประตูซอกกี้ได้ตรงตาม เป้าหมายที่กำหนดขึ้น

การยิงประตูซอกกี้ หมายถึง การยิงประตูโดยการตีลูกซอกกี้ ซึ่งมีเป้าหมายที่ประตูซอกกี้

นักกีฬาซอกกี้ หมายถึง นักกีฬาซอกกี้ระดับอุดมศึกษา อายุระหว่าง 18 – 22 ปี ประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาซอกกี้ ระหว่าง 3 – 9 ปี

การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. กีฬาสอกกี้
2. การจินตภาพ
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง

กีฬาสอกกี้

ประวัติกีฬาสอกกี้

สอกกี้ (Hockey) เป็นกีฬาเก่าแก่ที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน และคนนิยมเล่นกันมากประเภทหนึ่ง แต่ไม่ปรากฏหลักฐานที่แน่ชัดว่ากีฬาประเภทนี้เริ่มมาจากประเทศใดก่อน แต่ประมาณ 44 ปีก่อนคริสต์ศักราช พบหลักฐานโดยชาวกรีกโรมัน สมัยโบราณ ได้เล่นกีฬานี้กันอยู่แล้ว อุปกรณ์การเล่นและวิธีเล่นคล้ายคลึงกับการเล่นสอกกี้ในสมัยปัจจุบัน แต่แตกต่างกันที่ไม่ตีสอกกี้สมัยกรีกและโรมันจะสั้นกว่าในปัจจุบัน ลูกบอลสมัยนั้นทำด้วยหนัง ภายในอัดด้วยขนสัตว์ เชื่อกันว่าการเล่นสอกกี้สมัยปัจจุบันได้พัฒนามาจากการเล่นสอกกี้ของกรีกและ โรมันสมัยโบราณนั่นเอง ต่อมากีฬาสอกกี้ได้แพร่หลายเข้าไปในประเทศอังกฤษ มีประชาชนสนใจอย่างจริงจังในศตวรรษที่ 19 ซึ่งการเล่นสอกกี้สมัยปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ สอกกี้ที่เล่นกันบนสนามหญ้า (Field Hockey) และสอกกี้ที่เล่นกันบนลานน้ำแข็ง (Indoor Hockey หรือ Shake Hockey หรือ Ice Hockey) อย่างไรก็ตาม ในประเทศอังกฤษ ประมาณปี พ.ศ. 2428 ได้จัดให้มีการแข่งขันประเภทหญิงขึ้นระหว่างมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดกับเคมบริดจ์ ในปี พ.ศ. 2444 กีฬาสอกกี้ได้แพร่เข้าไปในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยสุภาพสตรีชาวอังกฤษผู้หนึ่งคือ Constance Applebee โดยได้ให้คำแนะนำในการเล่นระหว่างปีคาคอดูรอนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และหลังจากนั้นมาสอกกี้จึงเป็นที่นิยมในหมู่สุภาพสตรีเป็นอย่างมาก ต่อมาในปี พ.ศ. 2465 ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ก่อตั้งสมาคมขึ้น โดยใช้ชื่อว่าสมาคมสอกกี้แห่งสหรัฐอเมริกา และได้มีการปรับปรุงพัฒนาให้

เจริญก้าวหน้าขึ้นจนถึงระดับชาติ แต่นิยมเล่นเฉพาะในหมู่สตรีเท่านั้น ในเวลาต่อมากีฬาประเภทนี้ จึงได้บรรจุไว้ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก แต่มีการแข่งขันเฉพาะชายเท่านั้น ในปี พ.ศ. 2475 ได้มีการก่อตั้งสมาคมกีฬาสกกีฬาระหว่างประเทศขึ้น และได้จัดให้มีการแข่งขันทุกๆ 3 ปี โดยสหรัฐอเมริกาได้ส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันตั้งแต่ปี พ.ศ. 2476 เป็นต้นมา และสหรัฐอเมริกาได้จัดตั้งสมาคมสกกีฬายกขึ้นในเวลาต่อมา (สมาคมสกกีฬแห่งประเทศไทย, 2547)

ประวัติสกกีฬในประเทศไทย

อาจกล่าวได้ว่าการเล่นสกกีฬาก็เป็นกีฬาพื้นเมืองที่เล่นกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ เช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่นๆ โดยมีอุปกรณ์และวิธีเล่นคล้ายกับการเล่นสกกีฬามาก ซึ่งเรียกการเล่นชนิดนี้ว่า คลีคลีเป็นกีฬาพื้นเมืองที่นิยมเล่นกันมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กีฬาประเภทนี้มีอุปกรณ์ คือ ไม้ตีที่ทำด้วยโคนไม้ไผ่ หรือ ไม้แงๆ คล้ายกับไม้ตีสกกีฬในสมัยปัจจุบัน แต่ลูกคลีของไทยมีสองชนิด คือ ทำด้วยไม้กลึงให้กลมคล้ายลูกสกกีฬ และทำด้วยกิ่งไม้ทองหลาง ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร ลูกคลีชนิดที่ทำด้วยไม้กลึงให้กลมมีไว้เพื่อใช้เล่นในเวลากลางวัน ส่วนชนิดที่ทำด้วยกิ่งไม้ทองหลางแห้ง มีไว้เพื่อเล่นในเวลากลางคืน เรียกว่า คลีไฟ เพราะหัวของไม้ทองหลางทั้งสองข้างจุดไฟได้ เพื่อให้มองเห็นได้ถนัดว่าลูกคลีอยู่ที่ใด การเล่นจะเล่นกันตามคันทนาหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว ตามคำบอกเล่าของชาวบ้านในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บอกว่าการเล่นคลีนั้นสนุกสนานและตื่นเต้นมาก (รังสฤษดิ์, 2541)

สมาคมสกกีฬแห่งประเทศไทย (2547) กล่าวว่า ในประเทศไทยมีการเล่นสกกีฬาก่อนปี พ.ศ. 2505 โดยเล่นกันในหมู่ของชาวต่างประเทศที่เข้ามาทำงานในเมืองไทย ใช้ที่ราชกรีฑาสโมสรเป็นสถานที่สำหรับการเล่น กีฬาสกกีฬาก็จัดให้มีการเรียนการสอนเป็นครั้งแรก ที่วิทยาลัยพลศึกษาเมื่อ ปี พ.ศ. 2507 โดย ดร.สำออง พ่วงบุตร เป็นผู้นำเข้ามาสอนและจัดไว้ในหลักสูตรการสอนจนปัจจุบัน ในระยะแรกมีการแข่งขันระหว่างทีมพลศึกษา ราชกรีฑาสโมสรและหอการค้าเท่านั้น ต่อมาสมาคมสกกีฬแห่งประเทศไทยได้จดทะเบียนก่อตั้งเป็นสมาคม เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2507 ในระยะแรกๆ กีฬาประเภทนี้ยังไม่เป็นที่แพร่หลายนัก

คมกริช (2542) กล่าวว่า กีฬาสกกีฬาก็ได้รับความสนใจอีกครั้ง เมื่อประเทศไทย เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ซึ่งก็ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันสกกีฬาก็เป็นครั้งแรก ในเดือนธันวาคม ปี พ.ศ. 2509 และในปีนี้อเอง สมาคมสกกีฬแห่งประเทศไทยได้สมัครเข้าเป็นสมาชิก

สหพันธ์ฮอกกี้นานาชาติ (F.I.H) กีฬาฮอกกี้จึงเริ่มเป็นที่รู้จักกันในหมู่ประชาชนบ้างแต่ยังไม่มีคนสนใจมากมาย ต่อมาในปี พ.ศ. 2510 ได้เข้าอยู่ในการอุปการะขององค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย จากนั้นในปี พ.ศ. 2516 สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยก็ได้จดทะเบียนเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์ฮอกกี้แห่งเอเชีย (Asia Hockey Federation หรือ A.H.F.) ต่อมาประเทศไทยได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน เอเชียเกมส์ ครั้งที่ 6 ในปี พ.ศ. 2513 และครั้งที่ 8 ในปี พ.ศ. 2521 กีฬาฮอกกี้จึงได้ตื่นตัวมากขึ้น และสมาคมได้จัดให้มีการแข่งขันคัดเลือกตัวแทนของประเทศไทย โดยจัดให้มีการแข่งขันประเภทอุดมศึกษา และสโมสรขึ้น

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันกีฬาประเภทนี้จะจัดการสอนตามสถาบันต่างๆ อีกทั้งกีฬาของทหารยังจัดให้มีการแข่งขันด้วยก็ตาม แต่กีฬาประเภทนี้ยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย เพราะตั้งแต่สมาคมฯ ได้ก่อตั้งขึ้น และส่งทีมเข้าร่วมแข่งขันระหว่างชาติ กีฬาประเภทนี้ยังไม่ปรากฏว่าเคยได้รับเหรียญรางวัลใดเลย ซึ่งชัยชนะในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง (ซีเกมส์) หรือเอเชียเกมส์ สำหรับกีฬาฮอกกี้จะผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้ชนะเลิศระหว่างอินเดีย ปากีสถาน และมาเลเซียเท่านั้น อย่างไรก็ตาม สมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยได้พยายามผลักดันให้กีฬาฮอกกี้ เป็นกีฬาประเภทหนึ่งในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2530 และเป็นกีฬาสาธิตในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 20 ณ จังหวัดร้อยเอ็ด จึงทำให้กีฬาฮอกกี้เป็นที่รู้จักและนิยมเล่นกันมากขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. 2541 มีการแข่งขันกีฬาเอเชียเกมส์ ครั้งที่ 13 ณ ประเทศไทยได้มีการสร้างสนามฮอกกี้หญ้าเทียมขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย และต่อมาในปี พ.ศ. 2551 ประเทศไทยได้รับเลือกให้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 24 ณ จังหวัดนครราชสีมา ได้จัดให้มีการแข่งขันฮอกกี้ขึ้น โดยสมาคมฮอกกี้แห่งประเทศไทยส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันทั้งชายและหญิง มีการปลูกหญ้าเทียมทำสนามใหม่ขึ้น และจัดการแข่งขันที่สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษาฯ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีการประชาสัมพันธ์ เพื่อเผยแพร่กีฬาฮอกกี้ให้เป็นที่สนใจกับบุคคลทั่วไป โดยไม่ต้องเสียค่าเข้าชมการแข่งขัน

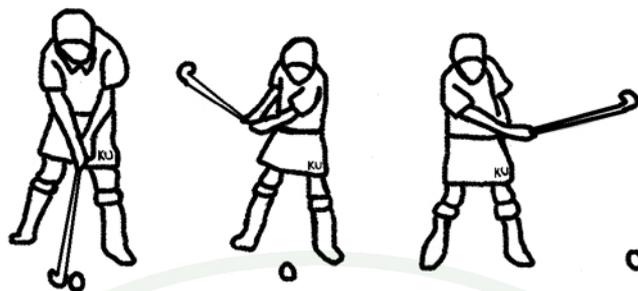
ปัจจุบันกีฬาฮอกกี้เป็นที่นิยมแพร่หลาย และจัดการแข่งขันมากมายในระดับต่างๆ นอกจากนี้สถาบันการศึกษาต่างๆ ได้จัดให้มีการเรียนการสอนเกือบทุกระดับ อีกทั้งทางสมาคมฮอกกี้ได้ส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสเล่นและแข่งขันกีฬาฮอกกี้อย่างไรก็ตาม ตลอดทั้งปีอย่างสม่ำเสมอ จึงทำให้มีนักกีฬาฮอกกี้ทั้งชายและหญิงเข้าสังกัดสโมสรต่างๆ เพื่อเป็นการเตรียมทีมเข้าแข่งขันในรายการที่จัดขึ้นทั้งในและนอกประเทศ สำหรับอันดับโลกของฮอกกี้สาวไทยจากอันดับที่ 39 ของโลก ตอนนี้ขยับขึ้นมาอยู่ที่ 31 แล้วเมื่อปี พ.ศ. 2550 เป็นอันดับที่ 8 ของเอเชีย และอันดับที่ 2 ของ อาเซียน

การยิงประตูออกก็

ในการยิงประตูออกก็มีหลายทักษะ ซึ่ง Burr (1930) กล่าวว่า ทักษะในการยิงประตูออกก็ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือการตี (hitting) ซึ่งจะต้องเหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง แล้ววัดลงมาอย่างรวดเร็วโดยมือซ้ายและมือขวาจับชิดกันที่ปลายไม้ ให้มือซ้ายอยู่เหนือมือขวา ซึ่งสอดคล้องกับ Phillip and Wilkerson (1990) กล่าวไว้ว่า ในการยิงประตูทักษะที่สำคัญและมีประสิทธิภาพที่สุด คือ การตี (hitting) และ Johnson and Park (1980) กล่าวว่า การตีแรงจะมีประโยชน์อย่างยิ่งในการยิงประตู การส่งบอล และการป้องกัน ในการตีบอลนั้น แขนจะต้องเหวี่ยงไปด้านหลัง ข้อมือหักลงเหมือนง้างไก แล้วเหวี่ยงแขนลง โนม์ไหลลงมา แรงที่ตีบอลมาจากหัวไหล่ ข้อมือ แขน และการถ่ายน้ำหนักตัว การตีง่าย คือการยืนตี แต่ในสถานการณ์การแข่งขันจริง การเคลื่อนที่จะทำให้มีแรงส่งในการตี และควรมีการผ่อนแรงตาม เพื่อให้การตีบอลมีทิศทางที่ตรง ยิงตีได้แรงและมีการจัดทำทางที่ถูกต้อง โอกาสที่จะยิงประตูได้ก็มีมากขึ้น การตีลูกออกก็ถือว่าเป็นทักษะที่ใช้ในการส่งลูกที่มีความรุนแรงมากที่สุด สามารถส่งลูกได้ในระยะไกลๆ หรือใช้ยิงประตู แต่การยิงประตูด้วยการตีนี้ ความแน่นอน และทิศทางของลูกจะควบคุมได้ยากกว่าการยิงประตูในรูปแบบอื่น ถ้าไม่มีการฝึกให้ชำนาญ

งามสม (2542) กล่าวว่า การยิงประตูออกก็ ทักษะที่ใช้ในการยิงประตูนั้นมีหลายชนิด คือ การผลัก (pushing) ซึ่งเป็นลักษณะการผลักหน้าไม้ไปข้างหน้า การแตะ (tapping) เป็นลักษณะการกระแทกหน้าไม้ให้ถูกหลังลูก การยิงทั้งสองแบบนี้การจับไม้จะเหมือนกัน นั่นคือ ใช้มือซ้ายจับส่วนปลายสุดของไม้มือขวาจับไม้ให้ต่ำกว่ามือซ้าย โดยอยู่ประมาณตรงกลางของไม้ (strick) และทักษะการยิงประตูอีกชนิดหนึ่งที่ใช้มากที่สุด คือ การตี (hitting) ทักษะในการตีเพื่อยิงประตูพอสรุปเป็นขั้นตอน ได้ดังนี้ คือ

เคลื่อนที่เข้าหาลูก วางเท้าซ้ายให้ชี้ไปทางประตูที่จะทำการยิงลูกให้เท้าซ้ายห่างจากลูกประมาณ 1 ก้าว ดึงมือทั้งสองชิดติดกัน เหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง หักข้อมือลงเพื่อเพิ่มช่วงองศาของการตี จากนั้นสลับข้อมือกลับมา เหวี่ยงไม้ลงไปที่หลังลูก แล้วผ่อนแรงตาม (follow through) ตั้งแต่การเคลื่อนที่เข้าหาลูก จนถึงการผ่อนแรงตามให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง



ภาพที่ 1 การตีลูกชอกกี้

แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้

อุปกรณ์และสถานที่

1. ไม้ชอกกี้
2. ลูกชอกกี้
3. เสาหลักทำจากไม้เนื้อแข็ง ขนาดความสูง 210 เซนติเมตร กว้าง 5 เซนติเมตร หนา 3 เซนติเมตร
4. เทปขาว
5. สายวัดระยะ
6. นกหวีด
7. ไบบันทึกคะแนน ปากกา

8. สนามชอกกี้น้ำเทียม

9. ประตูชอกกี้น้ำ

การเตรียมสถานที่

1. กำหนดจุดการวางลูกชอกกี้น้ำทั้ง 5 ลูก โดยวัดระยะจากจุดกึ่งกลางประตูออกมา 10 เมตร และใช้เทปขาวติดเพื่อกำหนดจุด
2. จากนั้นวัดไปทางขวาของจุดที่กำหนดไว้เป็นระยะ 4 เมตร ทำการกำหนดจุดทุกๆ ระยะ 2 เมตร และกระทำ เช่นเดียวกันในทางซ้ายของจุดที่กำหนดไว้จุดแรก จะได้จุดวางลูกเพื่อทดสอบการยิงประตูทั้ง 5 จุด
3. ใช้สายวัดระยะกำหนดระยะ 10 เมตร วัดให้ตรงกับจุดวางลูกที่กำหนดไว้แล้ว โดยให้มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่จุดกึ่งกลางประตู
4. เลื่อนจุดวางลูกให้มีรัศมี 10 เมตร จากจุดกึ่งกลางประตู จะได้จุดวางลูกทั้ง 5 จุด ในลักษณะเส้นโค้ง
5. แบ่งเขตประตูออกเป็น 5 ส่วนเท่าๆ กัน โดยแต่ละส่วนจะมีความกว้าง 72 เซนติเมตร จากนั้นใช้เสาหลักที่ทำจากไม้เนื้อแข็ง แบ่งส่วนทั้ง 5 ส่วนในแนวตั้ง กำหนดให้ช่องตรงกลางมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ช่องที่อยู่ติดกับช่องตรงกลาง จำนวน 2 ช่องให้ มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน และ 2 ช่องสุดท้ายที่ติดอยู่กับเสาประตูชอกกี้น้ำ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบการยิงประตูละคน โดยให้เริ่มจากลูกที่อยู่ทางซ้ายสุดของผู้รับการทดสอบ จากนั้นให้ทำการทดสอบยิงประตูลูกต่อไปจนครบ 5 ลูก โดยในการยิงแต่ละลูกให้ฟังสัญญาณนกหวีดจากผู้ทดสอบ
2. กำหนดให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบได้ คนละ 1 ครั้ง แต่ก่อนการทดสอบจริงอนุญาตให้ทดลองปฏิบัติก่อนได้ 2 ครั้ง
3. ลูกที่ถูกตีออกจากจุดวางลูกแล้วให้ถือว่าเป็นการทดสอบแล้ว 1 ครั้ง เช่น กรณีการตีแล้วหน้าไม้ลูกไม่เต็มลูก ทำให้ลูกเคลื่อนที่เพียงเล็กน้อย ให้ถือว่าเป็นการทดสอบผ่านไปแล้ว 1 ครั้ง

การคิดคะแนน

1. บันทึกคะแนน โดยใช้ผลรวมของคะแนนทั้งหมดที่ปฏิบัติได้จากการยิงประตูละคน 5 ครั้ง ซึ่งคะแนนของแต่ละครั้งจะดูจากทิศทางของลูกที่เข้าไปในช่องคะแนน ซึ่งช่องคะแนนแต่ละช่องจะมีคะแนน 1, 2 และ 3 คะแนนตามลำดับ
2. ในกรณีที่ผู้รับการทดสอบยิงลูกไปถูกหลักไม้ที่ใช้แบ่งช่องคะแนน จะบันทึกคะแนนที่สูงกว่าให้ เช่น ยิงลูกไปถูกหลักไม้ที่ใช้แบ่งช่องคะแนนระหว่าง 1 กับ 2 คะแนน คะแนนที่จะบันทึกคือ 2 คะแนน เป็นต้น
3. หากผู้รับการทดสอบยิงลูกไปชนเสาประตูละคนแล้วลูกกระดอนออกข้างนอกประตู ให้ถือว่าเป็นไม่เข้าประตู ได้ 0 คะแนน แต่ถ้าหากยิงชนเสาแล้วลูกกระดอนเข้าประตู ให้บันทึกคะแนนตามช่องคะแนนที่ลูกเข้าไป

การจินตภาพ

การจินตภาพ (imagery) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย การจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬานึกภาพตัวเองในสถานการณ์

หนึ่ง หรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง การนึกภาพควรพยายามให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีและประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้นและพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพเป็นการสร้างเรื่องราวโดยประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การรับรู้ประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน รับรู้ความรู้สึกการเคลื่อนไหว การได้กลิ่น การรู้รสและการปฏิบัติที่เหมือนจริง เพื่อสร้างประสบการณ์ในจิตใจ

ดังนั้น การจินตภาพ หมายถึง การมองเห็นด้วยตาของใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ การรับรู้ถึงสิ่งต่างๆ จะช่วยให้นักกีฬาสร้างภาพในใจได้ชัดเจนมากขึ้น เมื่อสร้างภาพได้ชัดเจนก็จะช่วยให้การฝึกได้ผลดียิ่งขึ้น การจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิดเป็นผลจากประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน เป็นสถานะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัว การจัดลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะขั้นตอนของการแสดงทักษะทางกีฬาและแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเล่นได้ดี การเสียใจผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นได้ไม่ดี

นอกจากนี้ ศิลปชัย (2532) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จดจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตด้วย กล่าวโดยทั่วไป การจินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น

สมบัติ และสมหญิง (2545) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยใน การควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด

สุพิตร 2546 กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสถานะความรู้สึกต่างๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมี

จังหวะการจัดลักษณะท่าทาง แม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจเช่น การดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

Singer 1972 (อ้างถึงใน ธวัชชัย 2524) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า (dart throwing) ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้าไปมาและสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึก หรือความคิดถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องชัดเจนและมีชีวิตชีวาจะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ในขณะที่กำลังสร้างภาพในใจผู้เรียนอาจพูดกับตนเอง (Self-Talk) ได้อีกด้วย เช่น นักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับการพูดกับตนเองว่า กระโดด

Cox 2002 (อ้างถึงใน จรัสพงษ์, 2551) กล่าวว่า จินตภาพ คือ การนึกสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้มองเห็นและเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ จินตภาพจะปรากฏในรูปแบบของภาพ และเสียงรวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

Stephens 1993 (อ้างถึงใน อานนท์, 2548) กล่าวว่า การสร้าง จินตภาพเป็นเทคนิคการรักษาเพื่อก่อให้เกิดความผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน มีความจำและการระลึกถึงและประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีต

Thainan 1994 (อ้างถึงใน จรัสพงษ์, 2551) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพคือ การมองเห็นภาพในการคิด เห็นจากการรับรู้จากการสัมผัสทั้งห้าในขบวนการสร้าง จินตภาพได้แก่การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรสและการสัมผัส ในขณะที่สร้างจินตภาพ บุคคลจะมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยา โดยไม่รู้สีกตัว ทำให้ผ่อนคลายและหากสร้างจินตภาพเป็นเวลานานพอ ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะสามารถสังเกตได้

โดยสรุปแล้ว จินตภาพ หมายถึง การสร้างเรื่องราวการเคลื่อนไหวภายในใจก่อนการแสดงทักษะจริง เพื่อสร้างประสบการณ์ ทำการทบทวนหรือเรียนรู้ทักษะทางกีฬาต่างๆ ที่ดีให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวา จะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น

การแบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพ

นักจิตวิทยาการกีฬาได้แบ่งลักษณะของการสร้างจินตภาพออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. การสร้างจินตภาพภายนอก (external imagery)

เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของครู ผู้สาธิตหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสมสำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะ ที่ต้องการที่ถูกต้อง

2. การสร้างจินตภาพภายใน (enternal imagery)

เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหว ของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ในขณะที่ เดียวกันด้วยวิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้ การแสดงทักษะที่ถูกต้องและให้ผลดีกว่าวิธีแรกเพราะเป็นการทำให้ ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพ

ซึ่งทั้งสองวิธียังสามารถปฏิบัติได้ 2 แบบ ได้แก่

1. การสร้างจินตภาพแบบตรง (direct imagery)

เป็นการจำลองภาพการปฏิบัติทักษะใดทักษะหนึ่งอย่างสำเร็จสมบูรณ์ เช่น หลับตาแล้วลองฝึกด้วยการซ้อมทักษะในใจเหมือนกับตนเองได้ปฏิบัติจริง

2. การสร้างจินตภาพแบบอ้อมหรือการสร้างจินตภาพแบบเปรียบเทียบ (metaphorical imagery)

การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้างอันเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับทักษะกลไกที่จะกระทำ การใช้สิ่งอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบนี้เพื่อเพิ่มคุณภาพของการเคลื่อนไหวให้ชัดเจนด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่างๆ รอบข้างที่สามารถสัมผัสได้ เช่น ทำตัวให้กลม

เหมือนลูกบอลหรือกระโดดเชือกอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการใช้จินตภาพแบบอ้อมนี้เป็นการใช้คำพาดนำในช่วงฝึกสามารถใช้ได้เป็นอย่างดีเมื่อต้องการจัดร่างกายของการปฏิบัติ ทักษะให้ถูกต้อง (ศิลป์ชัย, 2532)

ประโยชน์ของการจินตภาพ

การจินตภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้ (เชิดศักดิ์, 2547)

1. เพื่อให้เห็นความสำเร็จ (to see success) การเห็นภาพตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งทั้งความสามารถที่จะปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้น และเห็นผลของความสามารถตามความต้องการซึ่งจะเป็นการสร้างเชื่อมั่น
2. เพื่อเป็นแรงจูงใจ (to motivate) ก่อนหรือระหว่างเหตุการณ์ฝึกให้สร้างภาพของเป้าหมายสำหรับเหตุการณ์นั้น การแข่งขันครั้งที่ผ่านมาหรือการแข่งขันในอนาคต การสร้างภาพตามวัตถุประสงค์จะเป็นสิ่งกระตุ้นแรงจูงใจซึ่งจะมีผลต่อการเพิ่มความหนักของการฝึก
3. เพื่อสร้างทักษะที่สมบูรณ์ (to perfect skill) การจินตภาพเป็นทักษะที่บ่อยครั้ง เราใช้ในการเรียนรู้และแก้ไขทักษะต่างๆ หรือส่วนหนึ่งของทักษะ นักกีฬาชั้นยอดจะมองเห็นและรู้สึกด้วยตนเองถึงการปฏิบัติทักษะ โปรแกรมต่างๆ กิจกรรมประจำวันหรือการเล่นได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมาก
4. เพื่อสร้างความคุ้นเคย (to familiarize) การจินตภาพสามารถฝึกเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับทุกสิ่งทุกอย่างได้เช่น สถานการณ์การแข่งขัน วิธีการแข่งขัน รูปแบบการเล่น ทักษะที่ต้องทำบ่อยๆ แผนการเล่น แผนการให้สัมภาษณ์ การฝึกจินตภาพเพื่อสร้างความคุ้นเคยต่อสถานการณ์ต่างๆ ทำให้มีความมั่นใจเพราะเสมือนได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาแล้ว
5. เพื่อกำหนดระดับความสามารถ (to set the stage for performance) การจินตภาพเป็นทักษะที่สามารถนำไปบูรณาการ เป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกก่อนการแข่งขันอยู่เสมอการจินตภาพจะช่วยกำหนดระดับของจิตใจเพื่อพัฒนาความสามารถ นักกีฬาสามารถทำจิตใจ ได้สมบูรณ์แบบโดยใช้ความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐาน วิธีการนี้จะช่วยให้การจินตภาพความรู้สึกก่อนการ

แข่งขันและสิ่งที่ไม่ให้ความสนใจ อีกทั้งยังช่วยเปลี่ยนความคิดทางลบโดยการมุ่งความสนใจกับความรู้สึที่ดีก่อนการแข่งขัน

6. เพื่อใช้ในการทบทวนภาพหรือทักษะ (to refocus) เมื่อมีการจินตภาพเกิดขึ้นแล้วสามารถใช้นึกทบทวนภาพการฝึกหรือทักษะที่ต้องการ เช่น เมื่อรู้สึกเฉื่อยชาเวลาอบอุ่นร่างกาย การทบทวนภาพความสามารถที่ดีที่สุดหรือภาพการแข่งขันที่ดีที่สุดด้วยการจินตภาพ ทำให้เพิ่มความสนใจและความกระตือรือร้น

7. เพื่อการฟื้นฟู (to rehabilitate) ช่วงเวลาที่มีการบาดเจ็บและต้องพักฟื้นฟูสภาพร่างกายสามารถฝึกจินตภาพเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจการผ่อนคลาย การลดความวิตกกังวลและเป็น การซ่อมทักษะโดยการทบทวนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการกลับมาฝึกซ้อมและแข่งขัน

Harris and Harris (1984) กล่าวว่าคุณประโยชน์ของการสร้างจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงาน ในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่างๆ จดจำขั้นตอน การแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง นอกจากนี้การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจโดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อการพัฒนาทักษะประสบผลสำเร็จสูงสุด อีกทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัวเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเองและการมีทัศนคติที่ดีโดยการจินตภาพทางบวก ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพ แต่การสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้ นอกจากนี้การฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะทางกายที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ (aware of all dimension) และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนี้ Weinberg and Gould. (1999) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการใช้จินตภาพว่า นักกีฬาสามารถใช้ จินตภาพได้หลายลักษณะเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทักษะทางกายและทักษะทางจิต ดังต่อไปนี้

1. การเพิ่มพูนสมาธิ (improve concentration) โดยสร้างจินตภาพถึงสิ่งที่ต้องการว่า

อยากให้เกิดขึ้นอย่างไรในสภาพจริงของการแข่งขัน เป็นการสร้างสมาธิเพื่อไม่ให้จิตใจเลื่อนลอย เช่น อาจจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่เคยเสียสมาธิบ่อยๆ ยกตัวอย่างเช่น การยิงประตูบาสเกตบอลพลาด ลืมจังหวะในการเดินแอโรบิก การส่งลูกพลาตในการเล่นฟุตบอล เป็นต้น ให้จินตภาพว่าตนเองมีจิตใจสงบลงและมีสมาธิมุ่งมั่นในการทำกิจกรรมต่อไปจนสำเร็จด้วยดี

2. การสร้างความมั่นใจ (build confident) การสร้างความมั่นใจเป็นหนทางหนึ่งที่จะสามารถลดความผิดพลาดในการปฏิบัติทักษะกีฬาได้ เช่น หากมีปัญหาในการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลในการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้นักกีฬาขาดความมั่นใจในตัวเอง อาจแก้ปัญหาเพื่อสร้างความมั่นใจโดยจินตภาพว่า ได้เสิร์ฟลูกอย่างแรงและพุ่งไปยังตำแหน่งที่ต้องการอย่างแม่นยำจะทำให้ นักกีฬา มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้น

3. การควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (control emotional responses) อาจจินตภาพสถานการณ์ที่เคยเป็นปัญหาในอดีต เช่น เกิดอาการตัวเกร็งจนทำอะไรไม่ถูก เมื่อมีความกดดันมากๆ โมโหตัวเองเมื่อมีการทำผิดพลาดหรือ โกรธผู้ตัดสินที่ตัดสินผิดพลาด เป็นต้น ทำให้นักกีฬาสร้างภาพในทางบวกหรือแสดงพฤติกรรมในทางที่ดี จากนั้นให้จินตภาพว่าตนเองควบคุมสถานการณ์นั้นได้สุดลมหายใจเข้าลึกๆ กำหนดความสนใจให้อยู่ที่ลมหายใจและมุ่งสมาธิไปกับงานที่ตนเองได้ทำอยู่

4. การเรียนรู้และการฝึกทักษะกีฬา (acquire and practice sport skill) ประโยชน์ของจินตภาพข้อนี้เป็นข้อที่รู้จักกันดีที่สุด จินตภาพเป็นการฝึกทักษะกีฬา เช่น การตีลูกกอล์ฟ การพุ่งແหล่น การทรงตัวบนคานทรงตัว (balance beam) ซึ่งการแสดงทักษะทุกอย่างนี้เกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยสามารถใช้จินตภาพเพื่อขัดเกลาทักษะต่างๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นหรือแก้ไขข้อบกพร่องเฉพาะจุดที่ต้องการให้ปรับปรุงให้ดีขึ้น โดยการสร้างจินตภาพว่าได้แก้ไขข้อบกพร่องนั้นแล้ว และสามารถสร้างจินตภาพถึงทักษะนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์เช่น ครูพลศึกษาให้นักเรียนสร้างภาพในใจในการม้วนหน้าม้วนหลังที่ถูกต้องในขณะที่นักเรียนกำลังยืนต่อแถว ก่อนทำการฝึกครั้งต่อไป จินตภาพมีประโยชน์อย่างยิ่งในขณะที่อยู่ว่างๆ ในช่วงของการรอคอย

5. การเรียนรู้และฝึกยุทธวิธี (acquire and practice strategy) จินตภาพสามารถใช้ฝึกยุทธวิธีการเล่นได้ทั้งกีฬาประเภทบุคคล และกีฬาประเภททีมเช่น ผู้เล่นตำแหน่งตัวรับในกีฬาอเมริกัน

ฟุตบอลอาจสร้างภาพในใจถึงวิธีการในการหยุดฝ่ายตรงข้าม และจะต้องทำอะไรให้แย่งลูกมาครอบครองได้

6. ควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (cope with pain and injury) จินตภาพ สามารถใช้ ในการควบคุมความเจ็บปวดและการบาดเจ็บได้เช่น นักกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจะถูกงดไม่ให้ลงแข่งขัน ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวลและกลัวทักษะที่มีอยู่เสื่อมหายไป การสร้างจินตภาพ จะช่วยให้ นักกีฬาเลิกเสียใจหรือโทษตัวเอง โดยให้สร้างภาพในใจว่า ได้ฝึกทักษะต่างๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติได้เร็วยิ่งขึ้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพ

ลักษณะการทำงานของจินตภาพ

นักวิจัยและนักทฤษฎี ได้กล่าวถึงผลของการจินตภาพต่อความสามารถของทักษะกลไก และความสามารถในการกีฬา ทฤษฎีเหล่านี้จะช่วยให้เข้าใจว่า เหตุใดจึงนำการจินตภาพมาใช้ ผู้ฝึกหัดควรที่จะเข้าใจถึงพื้นฐานของการใช้ทฤษฎีนี้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด นอกจากนี้ยังช่วยให้เข้าใจว่า ทำไมจินตภาพจึงส่งผลต่อการตีเทนนิสแบบหน้ามือ หรือการตีเทนนิสแบบทแยงมุม ซึ่งการจินตภาพจะช่วยให้เราประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบด้วย เพราะว่าจะช่วยในเรื่องของการวางแผนที่จะเคลื่อนที่ หรือการจินตภาพจะช่วยให้กระทำได้บางอย่างหรือกระตุ้นจิตใจหรือช่วยให้มีความมั่นใจมากขึ้นในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง บางทีความสามารถในการจินตภาพจะไปกระตุ้นเส้นประสาท และช่วยส่งกระแสประสาท

อย่างแรกจะมีทฤษฎีการฝึกหัดทางด้านจิตใจ ซึ่งนักจิตวิทยาการกีฬา ใช้เพื่ออธิบายผลสัมฤทธิ์ของการจินตภาพ แต่ทฤษฎีเหล่านี้ก็ยังไม่เพียงพอที่จะนำมาอธิบายผลของการฝึกจินตภาพได้ ดังนั้นนักจิตวิทยาการกีฬาจึงต้องหาข้อมูลเพื่อมาอธิบายและนำเสนอ ผลที่ได้ในหลายๆ รูปแบบ จะเป็นทางเลือกในกรณีที่ว่า การจินตภาพจะมีผลและประสิทธิภาพทางการกีฬาอย่างไร ซึ่งงานวิจัยที่จะอธิบายสิ่งเหล่านี้ยังมีน้อยมาก

ทฤษฎีการฝึกจินตภาพในช่วงแรก

จากการศึกษาของ Jacobsen (1931a) and Sackett (1934) นำไปสู่การศึกษาที่มากขึ้นถึงผลของการฝึกทางด้านจิตใจ การฝึกทางด้านจิตใจเป็นการทดสอบซ้ำๆ โดยไม่มีการสังเกตการเคลื่อนไหวถึงวัตถุประสงค์ที่เฉพาะของการเรียนรู้ (Corbin, 1972) ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการใช้การจินตภาพ หรือกระบวนการทางด้านจิตใจด้านอื่นๆ เพื่อที่จะฝึกทักษะซ้ำๆ การศึกษาทางด้านจิตใจหลายๆ เรื่อง โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น (Perry and Morris, 1995) นักวิจัยพบว่า การศึกษาทางด้านจิตวิทยาที่ผู้ทดสอบเพื่อที่จะใช้ในห้วงปฏิบัติการ และพัฒนาให้ผู้ทดสอบ โดยผู้ได้รับการทดสอบไม่รู้มาก่อน ซึ่งมีความแตกต่างกันมากจากคำถามที่ว่า จินตภาพถูกใช้อย่างไรในการกีฬา โดยทั่วไปแล้ว นักจิตวิทยาการกีฬาจะใช้ผู้ที่มีทักษะ (ผู้ที่มีความรู้ด้านจินตภาพ) โดยใช้ช่วงเวลาหลายๆ วัน และใช้วิธีการที่หลากหลาย และเหตุผลที่ไม่เลือกทักษะเพียงอย่างเดียว จะเลือกแรงจูงใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง โดยปกติแล้ว การศึกษาเหล่านี้จะมีการทดสอบก่อนและหลังและดูความแตกต่างของการฝึกทางด้านจิตใจ การศึกษางานวิจัยหลายๆ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทางด้านจิตใจ แสดงให้เห็นว่า โดยทั่วไปแล้ว การฝึกทางด้านจิตใจมีศักยภาพมากกว่าการที่ไม่ฝึกทางด้านจิตใจ แต่ก็ยังน้อยกว่าการฝึกทางกาย (Driskell et al. 1994; Feltz and Cinders, 1983; Felt, Landers and Becker, 1988; Grouios, 1992; Weinberg, 1982)

ในวิชาจิตวิทยาการกีฬา ก่อให้เกิด 2 ทฤษฎีที่มีผลต่อการฝึกทางด้านจิตใจ คือ Psychonueromuscular Theories (Corbin, 1972; Jacobson, 1931a, b, c; Richardson, 1967b; Schmidt and Lee, 1999) and Symbolic Learning Theories (Sackett, 1934) ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้ได้มีการทดสอบมาแล้วกว่า 70 ปี โดยไม่ได้กำหนดว่า อะไรจะเกิดขึ้นจากการที่ทำการฝึกจินตภาพเพื่อส่งเสริมทางด้านกีฬา

ทฤษฎีจิต ประสาท กล้ามเนื้อ (Psychonueromuscular Theories)

เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ถูกนำเสนอโดย Carpenter (1894) หลักการนี้ได้กล่าวไว้ว่า ในระหว่างการสร้างจินตภาพกล้ามเนื้อจะมีการทำงานด้วย Start and Richardson (1964) and Richardson (1967b) ได้กล่าวถึงคำอธิบายของ Psychonueromuscular Theories ของการฝึกทางด้านจิตใจ โดยใช้ข้อมูลจาก Jacobson (1930a, b, c, d, 1931a, b, c), Shaw

(1938, 1940) and Allers and Scheminsky (1926) ซึ่งผลการวิจัยได้อธิบายไว้คือลึงกันทฤษฎี Psychoneuromuscular นำเสนอไว้ว่า ประสิทธิภาพของการฝึกหัดให้เกิดจินตภาพ เป็นผลมาจาก ระบบประสาทกล้ามเนื้อมัดเล็กๆ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อแต่ละคนเกิดการจินตนาการตามทักษะของบุคคล นั้นๆ ผลสะท้อนกลับนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของการเคลื่อนไหวและกระตุ้นจิตใจให้ แสดงออกอย่างที่เราต้องการ เช่น พฤติกรรมการเรียนรู้การลงมือทดลองถูก ผู้ฝึกหัดจะได้รับการป้อนข้อมูลจาก Golgi Tendon Organs ซึ่งจะมีผลย้อนกลับไปถึง Premotor Cortex ดังนั้นเราสามารถที่จะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ไปใช้ ในหลักการนี้ได้รับการสนับสนุนจากหลายๆ แบบฝึกหัด และ ทฤษฎีนี้สามารถไปปรับใช้ต่อการสร้างจินตภาพได้

หลักฐานที่ทำให้การสนับสนุนทฤษฎี Psychoneuromuscular จากการศึกษาพบว่า การกระตุ้น ไฟฟ้าในกล้ามเนื้อมีผลทำให้เกิดการสร้างจินตภาพได้ ได้สรุปว่า การนำของกล้ามเนื้อจะมี ความสัมพันธ์กับการสร้างจินตภาพ เพื่อแสดงให้เห็นตัวการกระตุ้นที่เฉพาะมากกว่าการกระตุ้น กล้ามเนื้อ บางคนให้ความคิดเห็นว่า การตอบสนองน่าจะมีการจำกัด เช่น การศึกษาของ Shaw (1940) ได้อธิบายว่าการทำงานของกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ในขณะที่ทำการจินตภาพ

เพื่อที่จะศึกษาว่า Electromyographic ในระหว่างการสร้างจินตภาพ Wehner, Vogt และ Stadler (1984) ได้ทำการวัด EMG ของกล้ามเนื้อ Biceps และเมื่อเร็วๆ นี้ ได้มีการทำการเปรียบเทียบ การฝึก EMG ในการฝึกทางด้านจิตใจ ในระหว่างการยกคัมเบลล์และมีการจินตภาพ พบว่า EMG เพิ่มขึ้นในกรณีที่มีการจินตภาพในส่วนของปฏิบัติเอง เมื่อเปรียบเทียบกับมีการช่วยจาก ผู้อื่น แม้ว่าเราจะมีรับรู้ว่าจะ ทฤษฎีนี้มีผลต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ แต่นักจิตวิทยาก็ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่เพิ่มมากขึ้นที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติ การตอบสนอง ในปัจจุบัน นักวิจัยผู้ที่ทดสอบการตอบสนองกล้ามเนื้อในระหว่างการจินตภาพ ยังไม่สามารถที่จะติดตามได้ทั้งหมด งานอื่นๆ ที่เกี่ยวกับทฤษฎีนี้ ดูเหมือนว่าจะจะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ เกี่ยวกับ neuromuscular ซึ่งจะสามารถอธิบายประสิทธิภาพของการฝึกทางด้านจิตใจ และจินตภาพ เช่น Ryan and Simon (1981, 1983) and Driskill, Copper and Moran (1994), Feltz and Landers (1983), Feltz, Landers and Becker (1988) กล่าวไว้ว่า การรับรู้ที่แข็งแรง มีประโยชน์สำหรับการ จินตภาพ

ทฤษฎีของการเรียนรู้สัญลักษณ์ (symbolic learning theories)

Sackett (1934) ได้เสนอการจินตภาพนี้ว่าเป็นการนำเสนอการฝึกลำดับเหตุการณ์การเคลื่อนไหวที่มีสัญลักษณ์เป็นองค์ประกอบของรูปแบบการเคลื่อนไหวของระบบประสาทส่วนกลาง และสัญลักษณ์ที่ช่วยในการจินตภาพจะช่วยให้มีการเคลื่อนไหวที่ง่ายขึ้น การฝึกหัดในใจ ซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง จะเน้นความสำคัญของทักษะ การสร้างจินตภาพและการฝึกหัดในใจ จะช่วยทำให้การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะง่ายขึ้น เช่น ระยะเวลาในการเคลื่อนไหว ลำดับเหตุการณ์ และการวางแผน Sackett ได้เสนอการรับรู้ถึงทักษะว่าเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าความแข็งแรงหรือกลไกการทำงาน และจะตอบสนองการจินตภาพได้ดีกว่า

ทฤษฎีการเรียนรู้สัญลักษณ์นี้ ยังมีปัญหาและยังไม่ประสบความสำเร็จ เช่น ไม่ได้ทำนายว่าการจินตภาพจะช่วยให้เพิ่มความสามารถทางกลไกและความแข็งแรงของการทำงาน Driskell et al (1994) ได้มีการค้นพบผลกระทบของงานทางกายภาพ ถึงแม้ว่าจะเป็นารรับรู้ที่เล็กกว่า Hale (1994) เป็นนักวิจัยที่ไม่ได้มีการทดสอบทฤษฎีนี้ในการศึกษาครั้งแรก มีการเปรียบเทียบงานและการรับรู้ทางกลไก มีการเสนอว่า ถ้าผู้เข้าร่วมมีความคุ้นเคยกับสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ ในการรับรู้ทางกลไกหรือรูปแบบการเคลื่อนไหว แสดงให้เห็นถึงความไม่ชอบในการสนับสนุนการอธิบายการเรียนรู้สำหรับผลของการฝึกจินตภาพ ดังนั้นการฝึกต่างๆ เหล่านี้ ได้มีการค้นพบว่า การจินตภาพจะช่วยให้ความสามารถของผู้เข้ารับการฝึกดีขึ้น รูปแบบการเคลื่อนไหวดีขึ้น

ทฤษฎีเชิงปัญญาของจิตใจ (cognitive theories of imagery)

นักจิตพฤติกรรมศาสตร์การเรียนรู้ ได้อธิบายผลของการจินตภาพ เฉพาะที่มีการศึกษาโดยนักจิตวิทยาว่า การรับรู้ทางจิตวิทยา คือการศึกษากระบวนการโดยผู้คน ส่งผ่าน เก็บ ลดละ พื้นฟูสมรรถภาพและการตอบสนอง โดยสรุป การรับข้อมูล คือการเริ่มต้นการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เข้ามา การเปลี่ยนแปลง คือ การเปลี่ยนรูป เป็นการเสนอข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง โดยที่ไม่ใช่การลอกทั้งหมด แต่ว่าเป็นการนำเสนอข้อมูลที่ลดทอนรายละเอียดลง แต่ยังคงรายละเอียดไว้เหมือนเดิม คำว่า เก็บและพื้นฟูสภาพ หมายถึง การจดจำ การใช้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของคำจำกัดความของ Neisser's เพราะหลังจากที่มีการสังเกต เก็บ และกู้ข้อมูลกลับคืน ข้อมูลเหล่านี้สามารถใช้ในการประกอบการตัดสินใจ การแก้ปัญหา หรือใช้ในการทดสอบอย่างสมบูรณ์ และยังสามารถใช้ความจำเพื่อที่จะ

สร้างจินตภาพ ดังนั้นการที่จะเข้าใจว่า เราจะสร้างและเก็บจินตภาพได้อย่างไร จึงมีความสำคัญในการที่จะเข้าใจถึงการทำงานของจินตภาพ ในแง่มุมของการเรียนรู้

นักพฤติกรรมการณ์การเรียนรู้ได้เสนอรูปแบบของการจินตภาพไว้หลายรูปแบบ ที่นิยมที่สุดที่จะเข้าใจกระบวนการทางด้านจิตใจ เช่น จินตภาพเป็นกระบวนการเก็บข้อมูลอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องรวมขั้นตอนหลายขั้นตอน ในระหว่างที่ข้อมูลถูกรับเข้ามา ก็จะถูกเก็บ และถูกส่งต่อออกไป และถูกใช้ ดังนั้นในการที่จะเข้าใจว่าจินตภาพถูกใช้อย่างไร และจินตภาพถูกเก็บในความทรงจำได้อย่างไร นักพฤติกรรมการณ์เรียนรู้รุ่นแรกๆ ตั้งใจจะอธิบายสิ่งเหล่านี้แบบเป็นขั้นตอน เช่น ในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบ Free – throw ผู้เล่นอาจจะพบปัญหา คือ การมองไปที่ห่วง และการตัดสินใจในระหว่าง จากนั้น ก็จะประมวลความรู้และคิดว่า จะทำอย่างไรให้ลูกบาสเกตบอลลงห่วง จะแก้ปัญหาโดยการจำ ปัจจุบัน นักจิตวิทยาการเรียนรู้หลายๆ ท่าน ได้เน้นเกี่ยวกับกระบวนการคู่ขนาน ซึ่งจะมีกระบวนการทางด้านจิตใจหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน เช่น การเล่นเกมบาสเกตบอล ผู้เล่นจะเลี้ยงบาสเกตบอล ก็จะมองไปรอบๆ สนาม และตัดสินใจว่าจะหยุดหรือไปต่อในเวลาเดียวกัน ในกรณีนี้ ข้อมูลที่เป็นคำพูดหรือการมองเห็น สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ในเวลาเดียวกัน เราสามารถที่จะเก็บข้อมูลนั้น คือ คำพูดและการมองเห็นควบคู่กันไป รูปแบบที่แสดงออกมา จะขึ้นอยู่กับว่า ข้อมูลที่ได้รับมานั้นเป็นคำพูดหรือไม่ได้เป็นคำพูด ข้อมูลการรับรู้เป็นอย่างไร คำสั่งโค้ชหรือกิริยาของโค้ช หรือขึ้นอยู่กับระดับของการจินตภาพ ซึ่งผู้เล่นจะจดจำได้มากน้อยแค่ไหน

ทฤษฎีรหัสคู่ (dual – code theories)

Paivio's (1975) จินตภาพมีผลในการเรียนรู้ เพราะว่าจินตภาพก่อให้เกิดรหัสการจดจำ ถ้าเราจดคำศัพท์คำว่า บอล และภาพบอล เราจะสามารถนึกภาพออกว่าบอลเป็นภาพและคำศัพท์ที่อยู่ เราสามารถที่จะเรียนรู้ลำดับการเคลื่อนไหวของรูปแบบทั้งลักษณะที่เป็นคำพูดและรูปภาพ เป็นนักยิมนาสติกก็จะจดจำพื้นในรูปของรูปภาพ หรือในรูปแบบที่เป็นคำศัพท์ ซึ่งทั้ง 2 อย่างนี้เป็นอิสระต่อกัน ดังนั้นการจดจำจึงมี 2 ลักษณะ คือแบบที่เป็นภาพและแบบที่เป็นคำศัพท์ Maeschaek and Hunt (1989) ได้ให้ความคิดเกี่ยวกับ dual – code ว่า จะให้ผลในเฉพาะกรณีที่เรามุ่งเน้นข้อมูลที่สัมพันธ์กัน เป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างคำศัพท์และความหมายทางหรือทางด้านกีฬา ใดๆก็ตาม ก็จะมีข้อจำกัดหลายๆ อย่างในการใช้ทฤษฎีนี้ การเรียนรู้จะต้องการปัจจัยหลายๆ อย่างที่สัมพันธ์กัน เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับกติกา การเคลื่อนไหว แทคติก และวิธีการเล่น ซึ่งเป็นการ

เรียนรู้ 2 อย่างคู่กัน กรณีของ dual – code ฝึกด้วยการเน้นไปที่ภาพที่หมาย ซึ่งดูเหมือนจะแคบเกินไปในการเล่นกีฬา

ทฤษฎีข้อมูลทางชีวภาพ (bioinformational theory)

สมมุติฐานด้านการเรียนรู้ สอดคล้องกับทฤษฎีโครงร่าง คือ ด้านการจดจำภาพ แต่จะเน้นที่การสร้างภาพที่เกี่ยวกับจิตและสรีรวิทยา Langs (1997) กล่าวว่า กระบวนการสร้างและการเก็บจินตภาพ ซึ่งเขาได้มีการพัฒนาความคิดเห็นว่าภาพที่ดีนั้น จะสามารถทำให้เราสร้างจินตภาพได้ดีเหมือนกับ Proposition จะทำให้เราจินตภาพได้ดีกว่าจากความรู้สึก ประกอบไปด้วยสิ่งสำคัญคือการกระตุ้นและการตอบสนอง การกระตุ้นจะอธิบายถึงเนื้อหาของการสร้างจินตภาพ ส่วนการตอบสนอง จะอธิบายว่า เป็นการตอบสนองต่อการสร้าง จินตภาพ เขาได้อธิบาย 2 ส่วนนี้ว่ามีความสัมพันธ์กัน คุณภาพของจินตภาพควรจะรวมความรู้สึกและลักษณะทางสรีระวิทยาเข้าไปด้วย เพราะว่าทั้ง 2 อย่างนี้ สามารถที่จะประกอบและแสดงออกมาเป็นอาการได้ เขาได้แสดงความคิดเห็นว่าบุคคลสามารถที่จะเพิ่มศักยภาพของการทำงานเองได้ โดยการใช้ทฤษฎีนี้ ยกตัวอย่างเช่น การทำงานของ Lang's เกี่ยวกับความกลัวและเทคนิคที่จะลดความรู้สึกกลัว เกี่ยวกับเรื่องน้ำท่วม บ่งชี้ให้เห็นว่าจริงๆ แล้ว สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างเป็นจินตภาพได้ บุคคลจะสามารถต่อสู้กับสภาวะนี้ได้ ดังนั้น ในการที่จะนำทฤษฎีนี้มาใช้เพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถตอบสนองต่อภาวะที่กดดัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิธีนี้ได้รับการสนับสนุนจากหลายๆ แหล่ง จากการศึกษาของ Bradley's (1991) ก็สนับสนุนเหมือนกันว่า สัดส่วนของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า สามารถตั้งออกมาเป็นจินตภาพได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์ การศึกษาเกี่ยวกับด้านจิตวิทยาทางการกีฬาที่สนับสนุนทฤษฎีนี้ ผลการศึกษาพบว่า การตอบสนองมีความสำคัญมากกว่าการกระตุ้น แต่อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเหล่านี้ไม่ได้เจาะลึกทางด้านสรีระวิทยา มีหลายๆ การศึกษาได้สนับสนุนจินตภาพทำให้เห็นว่า สัดส่วนของการกระตุ้นและการตอบสนอง น่าจะมีความสำคัญเท่าๆ กัน

จินตภาพต่างๆ ไปจะกระตุ้นการตอบสนอง เพราะว่าจินตภาพส่งผลให้เกิดการปฏิบัติมากกว่าการสังเกต จะส่งผลว่าจะทำอย่างไรต่อ มากกว่าการที่จะรับรู้เฉยๆ ตามแนวคิดนี้ จินตภาพที่เกิดขึ้นภายใน ประกอบด้วยสัดส่วนของการตอบสนองหลายๆ ระดับ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของคนๆ นั้น ในกรณีที่จินตภาพภายนอก จะมีในส่วนของรับรู้ที่เกี่ยวกับบุคคลที่ 3 เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

Hale (1982) and Harris and Robinson (1986) พบว่า จินตภาพภายในก่อให้เกิด EMG มากกว่าจินตภาพภายนอก การศึกษาอื่นๆ ยังชี้ให้เห็นว่า จินตภาพที่มาจากภายในมีผลก่อให้เกิดการกระตุ้นของกล้ามเนื้อมาก การศึกษาที่เกี่ยวกับการกีฬาเพื่อการจินตภาพ จะมี 2 สถานะ คือ ความกลัว กับสถานะต่างๆ ไป พบว่ามีความแตกต่างกันเฉพาะผลการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองและกระบวนการกระตุ้นสัดส่วนของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า จะไปเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และการนำไฟฟ้าของผิวหนัง ในกรณีของกลไกหลักของ Hale's (1982) และ Bakker, Boschker and Chung's (1996) พบว่า สัดส่วนของการตอบสนองมีผลมากกว่าสัดส่วนของการกระตุ้น

ปัจจัยพื้นฐานที่เป็นไปได้ที่จะสนับสนุนมาจากการที่นักกีฬาที่มีประสบการณ์น่าจะมีประโยชน์มากกว่านักกีฬาที่เริ่มฝึกใหม่ๆ เพราะว่่านักกีฬาที่มีประสบการณ์ได้เผชิญแรงกดดันและอยู่ในสถานะที่เกิดอารมณ์มากกว่า นักกีฬาที่มีประสบการณ์น่าจะมีการจินตภาพในการเคลื่อนที่ที่ดีกว่านักกีฬาที่ฝึกใหม่ๆ นักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อยจะตอบสนองได้น้อยกว่า ในทฤษฎีนี้ น่าจะถูกนำมาปรับใช้ในด้านการศึกษา ปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องและอาจจะเน้นคือ การรักษาผลของการกระตุ้นและสัดส่วนของการตอบสนองของระบบกล้ามเนื้อ

ในการศึกษาจะพยายามเชื่อมโยงสัดส่วนของการตอบสนอง พบว่าผลที่ได้ยังไม่ชัดเจน Ziegler (1987) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการยิงลูกโทชบาตบอระหว่างกลุ่มที่มีทั้งสัดส่วนของการตอบสนองและการกระตุ้น และกลุ่มที่มีการกระตุ้นอย่างเดียว ระหว่างกลุ่มที่ใช้จินตภาพแบบกระตุ้นการตอบสนอง และในการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ ทางด้านกีฬาไม่ได้รับการสนับสนุนรูปแบบของ Lang's และในการศึกษาของ Smith, Holmes, Whitemore, Collins and Devonport (2001) พบว่า ผู้เล่นสอกก็ถูกสุ่มมาเพื่อที่จะประเมินสัดส่วนของการกระตุ้นสัดส่วนของการตอบสนอง โดยกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบก่อนและหลัง และในการทดสอบจะใช้รูปแบบการสะบัด

แรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และความเชื่อมั่นในตนเอง

ความแตกต่างของความสามารถระหว่างการจินตภาพและกลุ่มควบคุม อาจจะเนื่องมาจากความแตกต่างในเรื่องแรงจูงใจของแต่ละคน คำแนะนำที่เป็นลายลักษณ์อักษร สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำ หรือสร้างศักยภาพของตนเอง การศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจมีส่วนช่วยในการจินตภาพ การศึกษาจะมีการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกใน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มี

แรงจูงใจต่ำ และกลุ่มที่มีแรงจูงใจสูง Driskell (1994) ทำการศึกษาแบบการฝึกทางด้านจิตใจ ได้แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกทางด้านจิตใจไม่ได้เป็นผลเนื่องมาจาก Hawthorne ความเป็นไปได้ถูกนำเสนอว่า ในกลุ่มควบคุมไม่มีผลอะไรเลย แต่มีผลทางอ้อมต่อกลุ่มที่ฝึกทางด้านจิตใจ Paivio (1986) เสนอว่าการอธิบายถึงแรงจูงใจของจินตภาพ ช่วยให้เราสามารถที่จะเตรียม โครงสร้างสำหรับประเมินคุณภาพ การศึกษาของเขาถูกคิดค้นขึ้นมาโดยการสร้างคำถามเกี่ยวกับจินตภาพทางการกีฬา (sport imagery question: SIQ) ซึ่งผลสรุป คือ ระดับของการสร้างจินตภาพจะแบ่งออกเป็น

1. การรับรู้แบบปกติ (cognitive general)
2. การรับรู้แบบเฉพาะ (cognitive specific)
3. แรงจูงใจที่ถูกกระตุ้นโดยทั่วไป (motivational general arousal)
4. แรงจูงใจที่ถูกกระตุ้นที่สูงขึ้น (motivational general mastery)
5. แรงจูงใจเฉพาะ (motivational specific)

การศึกษาโดยใช้รูปแบบนี้ ได้ถูกเสนอว่า นักกีฬาคควรที่จะใช้แรงจูงใจในการสร้างจินตภาพ

ความเชื่อมั่นในตนเองหรือความบ่อย ทฤษฎีความเชื่อมั่นใจตนเองเฉพาะอย่าง (Bandura, 1977a, b) ผลของจินตภาพต่อความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการกีฬาหมายถึง การที่บุคคลคนนั้นเข้าใจขีดความสามารถของตนเอง ประสิทธิภาพของตนเอง คือบุคคลมีความเชื่อมั่นว่าเข้ามามีความสามารถที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ ในปริมาณของการพัฒนาในส่วนของสมรรถภาพของตนเอง จินตภาพมีส่วนช่วยในการเพิ่มความสามารถ ซึ่งนำไปสู่การเล่นกีฬาได้ดีกว่าขีดความสามารถของตนเอง การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของประสิทธิภาพของตัวเอง และความสามารถอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีที่ว่าด้วยการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งให้ความคิดว่า การคาดหวังถึงความสำเร็จตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสำเร็จที่ผ่านมา ประสบการณ์ การถูกกระตุ้นให้จิตใจฮึกเหิม และการกระตุ้นทางอารมณ์ หลักฐานที่แสดงให้เห็นจากหลายๆ การศึกษาพบว่า การเพิ่ม

ความสามารถของตนเองนำไปสู่การเพิ่มความสามารถในด้านการกีฬา แต่ก็มีบางการศึกษาที่ให้ผลไม่ชัดเจน

จากการศึกษาของ Callery and Morris (1993) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพ ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และความสามารถทางด้านกีฬา พบในการฝึกจินตภาพของนักกีฬาอาชีพของออสเตรเลีย ก็ยังพบว่า การเพิ่มความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และความเชื่อมั่นในสถานการณ์ของการเล่นกีฬาเบสบอล การสร้างจินตภาพเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และมีคำถามว่า การสร้างจินตภาพมีผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองที่จะเปลี่ยนแปลงความสามารถภายในตนเองหรือไม่ ในการที่จะอธิบายสิ่งเหล่านี้ ใช้รูปแบบที่เรียกว่า structural equation modeling (SEM) สำหรับการอธิบาย เขาพบว่า มีความเชื่อมโยงกันระหว่างการสร้างจินตภาพและความสามารถ เช่นเดียวกันกับการสร้างจินตภาพและการเพิ่มความสามารถของตนเอง แต่ไม่มีความเชื่อมโยงการเพิ่มประสิทธิภาพของตนเองและการเพิ่มความสามารถ แม้ว่าการสร้างจินตภาพ จะมีผลการเพิ่มทั้งความสามารถและประสิทธิภาพ แต่การเพิ่มประสิทธิภาพไม่ได้เป็นตัวกลั่นระหว่างการเพิ่มจินตภาพและความสามารถ

ขั้นตอนของการเตรียมการผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพ

1. เลือกสถานที่ที่จะฝึก โดยจะต้องเป็นสถานที่ที่เงียบ และรู้สึกสบาย
2. นักกีฬาจะต้องเตรียมพร้อม มีความกระตือรือร้น แต่ไม่ใช่ตื่นเต้นจนเกินไปกับเหตุการณ์นักกีฬาที่อ่อนล้า หรือมีพลังมากเกินไป ไม่เหมาะที่จะฝึกการผ่อนคลาย
3. นักกีฬาจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อการฝึก จะต้องมีความเชื่อว่า เมื่อฝึกการผ่อนคลายด้วยวิธีจินตภาพไปแล้วจะช่วยลดความเครียดได้ ถึงแม้จะเป็นช่วงระยะเวลาอันสั้นก็ตาม
4. การฝึกจะต้องฝึกอย่างจริงจัง และต้องสร้างสถานการณ์ให้เกิดการผ่อนคลายให้ได้
5. นักกีฬาทุกคนจะต้องอยู่ในท่าที่สบาย อาจจะนอนในท่าที่สบาย แขนวางแนบกับทางด้านข้างของลำตัว และหลับตา แต่อย่าไขว่คว้า

6. ในขณะที่ฝึกให้คิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้มีความสุข และรู้สึกปลอดภัย
7. ให้ความเวลาในการคิดนาน 1 นาที แล้วค่อยๆ ผ่อนคลาย
8. หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ
9. กระตุ้นให้นักกีฬามองเห็นตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่มีความสุขอย่างชัดเจน
10. ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่นั่นมากกว่าที่จะเห็นเฉพาะภาพ
11. ให้รู้สึกว่าได้เห็น ได้ยินเสียง ได้รับรู้กลิ่น สามารถสัมผัสได้อย่างต่อเนื่อง
12. นำความรู้สึกว่าได้มีการผ่อนคลายกลับคืนมา

การสร้างจินตภาพ

สุพิตร (2546) ให้ความหมายของการสร้างจินตภาพว่า

1. เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ด้วยความตั้งใจ โดยที่ไม่มีสิ่งเร้าให้เกิดการรับรู้จริง เป็นกระบวนการภายในที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบประสาทสมองมีผลต่อความจำการรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการตอบสนองทางสรีระของบุคคลได้
2. เป็นการสอนให้บุคคลใช้การสร้างจินตภาพของตนให้มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ
3. เป็นเทคนิคการรักษา เพื่อผ่อนคลายลดความวิตกกังวล เป็นความฝันที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน มีความจำและการระลึกถึงในอดีต
4. เป็นเทคนิคที่ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในระหว่างการปฏิบัติจะเกิดการติดต่อเชื่อมโยงกระบวนการทางสรีระ โดยผ่านกระบวนการมองเห็น การฟัง การดมกลิ่น การ

สัมผัส การตระหนักรู้และการแสดงออกทางอารมณ์และร่างกาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ

5. เป็นการรับรู้ของจิตใจที่แสดงออกตามความเป็นจริงทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส แต่ผู้ป่วยต้องมีความสามารถในการสร้างจินตภาพ โดยมีการสร้างจินตภาพนั้นร่างกายจะตอบสนองโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากกระบวนการในร่างกาย

6. เป็นการใช้ประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวกับความจำ ความฝัน การมองเห็นหรือการสร้างมโนภาพ โดยเป็นสิ่งเชื่อมระหว่างจิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผล ในการรักษา

7. เป็นการเบี่ยงเบนความคิดไปสู่สภาพสถานที่ที่สร้างความพึงพอใจให้มีความสุขสบาย ทำให้ละทิ้งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในขณะนั้นไป อาจทำโดยการสร้างภาพด้วยความคิด ให้เกิดภาพเสมือนรับรู้สัมผัสทางกาย

8. เป็นวิธีที่บุคคลเรียนรู้ที่จะจัดระเบียบสิ่งต่างๆ และเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้าสู่ปัจจุบันโดยมีการรับรู้รูปแบบ สีและเสียงต่างๆ ได้ โดยไม่มีสิ่งเร้าปรากฏอยู่

โดยสรุปการสร้างจินตภาพหมายถึง การแนะนำทางให้บุคคลมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองไปจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ไปยังสิ่งที่มีผู้ป่วยมีประสบการณ์ที่มีความสุขที่เกิดขึ้นจริงซึ่งอาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุข ซึ่งกระบวนการในการสร้างจินตภาพใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่นและการรับรส บุคคลจะรับรู้อารมณ์และการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับตนเองให้บรรลุผลมีผลต่อความจำ การรับรู้ ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

แบบฝึกทักษะจินตภาพ

แบบฝึกทักษะจินตภาพเป็นแบบฝึกหัดเพื่อสร้างพื้นฐานการรับรู้การจินตภาพอย่างมีกระบวนการมีเป้าหมายที่สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจของทักษะที่ต้องการแสดงออกได้อย่างชัดเจนและมีชีวิตชีวา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายประสบผลสำเร็จ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2545)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1.1 ผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้า และหายใจออกถี่ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

1.2 สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบและมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขาหรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

2.1 ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และการเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาดำอย่างช้าๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำๆ

2.2 เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยฝึกวิธีการฝึกเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้อาภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

3.1 สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจกรรมเช่น รองเท้า กางเกง ว่ายน้ำ เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์หรือรายละเอียดอื่นๆ

3.2 ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

- 4.1 สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาวและรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
- 4.2 สร้างภาพในใจตนเองดมกลิ่นมะนาวและรับรู้กลิ่นของมะนาว
- 4.3 สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานและรับรู้รสของมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกการสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

- 5.1 สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องพักสำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่างและแสงสว่าง เป็นต้น
- 5.2 สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

- 6.1 เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
- 6.2 สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
- 6.3 มีความตั้งใจต่อสิ่งที่พัฒนาและถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ 1

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

- 7.1 เลือกทักษะในการกีฬาที่ตนเองต้องการฝึกเพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน เช่น การเสิร์ฟเทนนิสฝึกโดยการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจและรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมาย วิถีทางที่ลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกขณะเดียวกัน

7.2 กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วายน้ำฝึกโดยสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายน้ำไปแล้วกลับตัวที่ขอบสระตามระยะทางการแข่งขันของตัวเอง สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

8.1 เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไขและสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตภาพโดยใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง

8.2 สร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะจริงหลังจากเสร็จสิ้นจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

9.1 บันทึกความรู้สึกทางกายและจิตใจ

9.2 บันทึกเหตุการณ์ในขณะที่ฝึกหัดและแข่งขัน

9.3 บันทึกรายการพัฒนาการทางกายที่เปลี่ยนแปลง เริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี

9.4 บันทึกคำแนะนำต่างๆ ในการฝึกหัด

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

Messina and Massina. (2004) กล่าวถึง ขั้นตอนการจินตภาพดังนี้

ขั้นที่ 1 กลับตาแล้วนึกถึงเป้าหมายของการสร้างจิตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะใหม่ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การเสริมพฤติกรรมในทางบวกหรือปฏิเสธการสร้างภาพ ในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพของผลในทางบวก โดยตั้งเป้าหมายว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติ ดังนี้

- 1) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร ยกตัวอย่างเช่น ความเคลื่อนไหว ความสุข ความเชี่ยวชาญ พรสวรรค์ ความภาคภูมิใจ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น
- 2) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น
- 3) ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีความสามารถในกีฬาต่างๆ มีการตอบสนองในทันที ความเชี่ยวชาญ ความดีของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับรางวัล ทำให้มีความสามารถเพิ่มขึ้น ได้รับคำชมเชย ได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับ

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่นเช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดี ได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 ลืมตาขึ้นช้าๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพภายในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริงจนระลึกไว้เสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทน ความพยายามและการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

การพัฒนาทักษะจินตภาพ

การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องได้รับการพัฒนาและการฝึกฝนเป็นประจำโดยมีหลักเบื้องต้นในการฝึกดังนี้ (เชดส์คัตต์, 2547)

1. การผ่อนคลาย (relaxation) ร่างกายและจิตใจควรอยู่ในช่วงที่ผ่อนคลายให้มากที่สุดทั้งก่อนและขณะฝึก

2. ลักษณะที่เหมือนจริง (realism) การสร้างภาพในการฝึกควรเป็นภาพที่เหมือนจริงเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะนั้นจริงๆ ภาพที่เห็นควรมีองค์ประกอบดังนี้

2.1 ความชัดเจน (clarity) ควรเป็นภาพที่ชัดเจนเหมือนจริงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้รวมถึงสี

2.2 ประสาทสัมผัส (vividness) รวบรวมประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่าที่จะเป็นไปได้ใช้ในการจินตภาพ ดังนั้นภาพต้องชัดเจนเหมือนจริง (clear and realistic) เสมือนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

2.3 อารมณ์ (emotion) พยายามรวบรวมอารมณ์ ความรู้สึกในการจินตภาพสร้างความรู้สึกที่ดีกับการจดจำ

2.4 ควบคุมภาพ (control) แยกภาพส่วนประกอบย่อยๆ และพยายามควบคุมภาพองค์ประกอบที่เห็นไว้เช่น การวิ่งระยะสั้นให้มุ่งความสนใจที่ภาพการเคลื่อนไหวของแขน ขา ลำตัว หัว เท้า มือ การหายใจ เป็นต้น

2.5 มุ่งความสนใจกับผลในทางบวก (positive outcome) สิ่งที่ทำเป็นที่ควรมุ่งสนใจความคิดเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จ

3. ความสม่ำเสมอ (regularity) ใช้เวลา 3 – 5 นาที ในการฝึกจินตภาพสามารถก่อให้เกิดประโยชน์และควรใช้เวลาในการฝึกทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและเวลานอกเหนือจาก การฝึกซ้อมอย่างน้อย 10 – 15 นาทีต่อวัน

4. การเสริมแรงหรือการหาวิธีการสนับสนุน (reinforcement) ในการพัฒนาการจินตภาพ สามารถเขียนองค์ประกอบต่างๆของภาพเป็นบทบรรยายเพื่อใช้ในการจินตภาพจะช่วยให้การฝึกได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มทักษะจินตภาพมากขึ้น

4.1 บรรยายภาพพื้นฐานของทักษะที่ต้องการฝึก รวบรวมองค์ประกอบต่างๆ ของที่จะสร้างจินตภาพ

4.2 เพิ่มรายละเอียดของประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยการบรรยายรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น สถานการณ์สภาพอากาศ ลักษณะการเคลื่อนไหวที่ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4.3 แก้ไขบทบรรยายให้เหมาะสมอ่านบทบรรยายอีกครั้งให้รู้สึกเสมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะหรือมีประสบการณ์จริงตามเรื่องราว

4.4 จัดทำเป็นเทปบันทึกเสียงเพื่อเป็นวัสดุพร้อมใช้ในการฝึกจินตภาพ

จินตภาพกับการกีฬา

สุพิตร (2546) ได้กล่าวว่า การจินตภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในด้านจิตวิทยานักกีฬาคือจะให้การจินตภาพในโอกาสที่สมควรตั้งแต่กีฬาเกิดขึ้นครั้งแรก แต่ไม่ได้นำมาใช้อย่างเป็นระบบและนี่คือหัวใจของการจินตภาพที่จะต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ซึ่งมันจะช่วยให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จได้ นอกจากนั้นยังกล่าวถึงลักษณะต่างๆ ของจินตภาพว่า

1. การจินตภาพเป็นทักษะที่นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากหากได้มีการฝึกฝนกันอย่างมีระบบ

2. การจินตภาพเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ระบบประสาท แต่ฝึกกันที่การจินตภาพจะเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการกระตุ้นจากภายนอก

3. การจินตภาพเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทหลายๆ ระบบเช่น ประสาทตา ประสาทหู ประสาทรับกลิ่น ประสาทสัมผัสและประสาทการรับรู้

4. การจินตภาพมีประโยชน์มากต่อการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวและการพัฒนาทักษะทางจิต

5. จากหลักฐานไม่ว่าจะเป็นทางด้านประสบการณ์และทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งยืนยันว่า จินตภาพจะเป็นสิ่งช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาได้ทั้งทักษะทางด้านร่างกายและทักษะทางจิต

6. ไม่สามารถบอกได้อย่างแน่ชัดว่า ทำไมการจินตภาพจึงเกิดขึ้นไม่ว่าจะโดยวิธีการวัดความร้อนที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในระบบประสาทส่วนกลาง แต่ทราบได้ว่าเมื่อเกิดการจินตภาพขึ้นก็จะเป็นการช่วยพัฒนาตัวแบบที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติตามได้

7. โปรแกรมฝึกการจินตภาพทางกีฬาประกอบด้วย 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ

7.1 การฝึกการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายโดยใช้ระบบประสาท

7.2 การฝึกความสามารถในการหลับตามองเห็นภาพ

7.3 การฝึกความสามารถในการควบคุมจินตภาพให้กระทำอย่างสอดคล้องกับท่าทางการเคลื่อนไหวในทักษะกีฬานั้น

8. นักกีฬาควรเริ่มฝึกการจินตภาพ โดยจัดตนเองให้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ

9. นักกีฬาสามารถได้รับประโยชน์จากการฝึกการจินตภาพมากหากฝึกในสถานการณ์ที่ไม่เคร่งเครียด แต่ขณะเดียวกันก็ต้องมีความตั้งใจจริง

10. ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้มีแรงเสริมเพื่อให้นักกีฬาได้ฝึกการจินตภาพอย่างสม่ำเสมอและกระทำอย่างต่อเนื่อง

11. ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องตั้งความหวังอย่างมีเหตุผลว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำจินตภาพจะต้องใช้เวลานานเท่าไรและการทำงานจินตภาพจะช่วยเหลือนักกีฬาได้อย่างไร
12. องค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของการจินตภาพคือ ต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน
13. การจินตภาพจะใช้ได้ผลน้อยกว่าการฝึกทักษะใหม่ เทคนิคการจินตภาพมักจะใช้เพื่อปรับปรุงทักษะเก่าที่ได้มีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำ เพื่อช่วยให้การฝึกทักษะนั้นมีความเหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
14. การจินตภาพจะเป็นเทคนิคที่ให้ประโยชน์อย่างมาก เมื่อนักกีฬาทำการฝึกฝนกับการเคลื่อนไหวทางการกีฬา โดยเฉพาะขณะที่นักกีฬาเกิดความเมื่อยล้าจนไม่สามารถจะฝึกซ้อมได้หรือเมื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกซ้อมและเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่พร้อมที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแม้กระทั่งขณะที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บ เพราะในช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่นักกีฬาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่เขาต้องปฏิบัติเกี่ยวกับทางด้านร่างกายอยู่เป็นประจำ ซึ่งอาจใช้การจินตภาพเข้ามาเป็นประโยชน์ได้
15. นักกีฬาไม่ควรจะสร้างจินตภาพเฉพาะพฤติกรรม แต่ควรจะสร้างจินตภาพถึงประโยชน์ที่จะได้รับการแสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวด้วยและมีการให้รางวัลเมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จ
16. ในการจินตภาพควรฝึกการจินตภาพอย่างซ้ำๆ เพราะจะช่วยให้นักกีฬาได้มองเห็นภาพพจน์ของการปรับเปลี่ยนทักษะต่างๆ ทางกีฬาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น
17. เพื่อให้การสร้างจินตภาพมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น บางครั้งผู้ฝึกอาจจะต้องจุดชนวนโดยใช้กรรมวิธีในการกระตุ้นในหลายๆ รูปแบบ
18. การใช้วิดีโอ เป็นการช่วยให้การจินตภาพทักษะกีฬาที่มีความสลับซับซ้อนมากๆ ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นการนำเอาวิดีโอมาช่วยจึงเป็นประโยชน์มากสำหรับการฝึกจินตภาพ

ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต และโดยเฉพาะในการกีฬา ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาพึงมีเพื่อการประสบความสำเร็จ นักจิตวิทยาทั้งในและต่างประเทศ ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองไว้แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

Maslow (1954) ได้กล่าวว่า ทุกคนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ความภูมิใจในตนเอง (self esteem) และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายและมีประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าความต้องการนั้นถูกขัดขวางจะเกิดความรู้สึกว่ามีปมด้อยหรือเสียความภาคภูมิใจในตนเองได้

Weinberg and Gould. (1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถสร้างได้จากการประสบความสำเร็จ (performance accomplishments) การแสดง พฤติกรรมอย่างมั่นใจ (acting confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (thinking confidently) การจินตภาพ (imagery) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (physical conditioning) และการเตรียมตัว (preparation) นอกจากนี้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ยังขึ้นอยู่กับ โครงสร้างทาง สังคมและวัฒนธรรม (Vealey, 1986)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความเชื่อ หรือระดับของความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา ถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ก็จะทำให้สามารถปฏิบัติทักษะหรือกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแบ่งความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัย (trait self confidence) หมายถึง ไม่ว่าจะเป็สถานการณ์อย่างไรก็ตาม นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่เป็นลักษณะนิสัยสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองตามสถานการณ์ (state self confidence) หมายถึง ในบางสถานการณ์นักกีฬาอาจมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง บางสถานการณ์หรือการแข่งขันบางรายการบางวันนักกีฬาไม่มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้เลย และจากความหมายข้างต้น แสดงให้

เห็นว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อมีปัญหา พอใจในความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองจึงส่งผลให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ

ประโยชน์และความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง (self – confidence) มีความสำคัญกับสมรรถภาพทางจิตใจ และเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถสูงสุดทางการกีฬา (peak performance) Weinberg and Gould. (1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นลักษณะนิสัย ที่เป็นความต้องการสูงสุดของความความสำเร็จ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาหลายประการ ได้แก่

- 1) ความเชื่อมั่นให้นักกีฬาเกิดอารมณ์ทางบวกและสร้างสภาวะผ่อนคลาย ได้ความกดดัน และในสภาวะนี้นักกีฬาจะมีความมั่นใจต่อผลการแข่งขัน ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามที่คิดก็ตาม
- 2) ความเชื่อมั่นในตนเองให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจ และจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ ส่งผลให้ความกังวลในเรื่องอื่นๆ ลดน้อยลงไป
- 3) ความเชื่อมั่นในตนเองมีผลกระทบต่อการตั้งเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จ จะเห็นได้ว่ายิ่งนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง การตั้งเป้าหมายก็จะท้าทายสูงและในขณะที่ นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ก็จะตั้งเป้าหมายที่ง่าย ๆ ซึ่งทำให้นักกีฬาเหล่านั้น ไม่ได้แสดง ศักยภาพสูงสุดของตนเอง
- 4) ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้นักกีฬามีความพยายามเพิ่มขึ้นใน การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา
- 5) ความเชื่อมั่นในตนเองยังส่งผลต่อกลยุทธ์ในการเล่นกีฬา เพราะทำให้นักกีฬามีความกล้าเสี่ยง กล้าเล่นมากขึ้น และสุดท้าย
- 6) ความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลต่อความอดทนต่อปัญหา อุปสรรคและความพยายามพลิกสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้กลับมาได้เปรียบ ไม่เหน็ดเหนื่อยกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี

นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเอง คือ ลักษณะโดยคาดหวังไว้สูงว่าจะประสบความสำเร็จ มันสามารถช่วยเฉพาะบุคคลที่จะกระตุ้นอารมณ์บวก อำนวยความสะดวก เซตเป้าหมาย เพิ่มความพยายาม มุ่งไปที่ยุทธศาสตร์ของเกม และรักษาแรงแห่งการเคลื่อนไหว ปัจจัยหลักของความเชื่อมั่นในตัวเองจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการะบวนการทางด้านจิตใจ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ทฤษฎีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง (self-efficacy) ความมั่นใจเฉพาะอย่างหมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ณ เวลานั้น ความมั่นใจเฉพาะอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความมั่นใจในตนเอง ซึ่งนับว่าเป็นแรงจูงใจในเชิงปัญญา (cognitive motivation) นั่นคือ ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นตัวชักนำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำกิจกรรม ซึ่งสามารถเสริมสร้างการรับรู้ว่าคุณมีความมั่นใจเฉพาะอย่างให้กับตนเองได้ ดังนี้

1.1. การรับรู้ว่าจะประสบความสำเร็จ ควนเน้นความพยายามเพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ และควรเป็นจุดมุ่งหมายที่ยากขึ้น

1.2. การใช้คำพูดกระตุ้น เป็นสิ่งที่ควรทำเพราะเป็นการให้กำลังใจและเป็นแรงเสริมที่ดีแก่นักกีฬา

1.3. การให้สังเกตและเลียนแบบจากแม่แบบจำทำให้ให้นักกีฬามีการเปรียบเทียบและมีความพยายามมากขึ้นทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

1.4. การกระตุ้นทางอารมณ์เพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุดควรมีการกระตุ้นอารมณ์ สร้างความคิด สร้างความพยายาม และสร้างกำลังใจให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพราะหากมีแรงกระตุ้นที่สูงหรือต่ำเกินไปจะมีผลเสียต่อนักกีฬา ถ้านักกีฬามีแรงกระตุ้นหนักเกินไปอาจทำให้เกิดการเบื่อหน่าย ขาดความมุ่งมั่น หรือถ้ามีแรงกระตุ้นสูงเกินไปจะทำให้เกิดความเครียด

ความมั่นใจเฉพาะอย่างเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้กับนักกีฬาได้ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะเกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง ระดับของแรงจูงใจ และยังส่งผลถึงความสามารถในการแข่งขันกีฬา

2. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (self-esteem) คือ การรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญซึ่งเป็นวิธีการสร้างความมั่นใจได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งเกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ การมองว่าตนเองมีความสามารถทำได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และปัจจัยภายนอกเกิดจากการยอมรับจากบุคคลอื่นว่าตนประสบความสำเร็จ

ความรู้สึกที่ดีสามารถเกิดขึ้นได้จากตัวของนักกีฬาเองและทั้งจากบุคคลรอบข้าง ดังนั้นควรเห็นความสำคัญและจัดประสบการณ์ที่ดี เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้กับนักกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญต่อนักกีฬา นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นยังมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ดังนั้นควรฝึกการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬาโดยใช้ทฤษฎีความมั่นใจเฉพาะอย่างและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการควบคุมความวิตกกังวลและเพิ่มความสามารถทางการกีฬา ในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองนักกีฬาสามารถนำเทคนิคความเชื่อมั่นในตนเองมาใช้ได้ ควรมีการฝึกเน้นสิ่งต่างๆในแง่บวกของกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่ภาวะจิตใจอ่อนคลาย การเน้นเทคนิคให้เกิดประสิทธิภาพได้โดยการตั้งจุดมุ่งหมาย ซึ่งก็เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถสร้างได้หลายทาง เช่น การสร้างจากประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง จากการสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่น จากการพูดชักจูง และจากสภาวะทางสรีระและอารมณ์ อย่างไรก็ตาม การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะในปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพและการเกิดโรค ส่วนใหญ่ เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การจัดการด้านสุขภาพแนวใหม่จึงเน้นที่การปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงทางสุขภาพ การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับผู้รับบริการก็เป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและถาวรเช่นกัน

นอกจากนั้นแบนดูรา (Bandura, 1986) ยังกล่าวว่าความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างมีอิทธิพลต่อ (1) การเลือกกระทำพฤติกรรม (choice behavior) คือการที่บุคคลจะ เลือกทำกิจกรรม

อย่างไรอย่างหนึ่ง ย่อมขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถที่จะทำกิจกรรมนั้นได้หรือไม่เพียงใด (2) มีผลต่อการใช้ความพยายาม (persistence) และความมุมานะในการทำงาน (effort expenditure) บุคคลที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูง จะส่งผลให้ดำรงอยู่ในกิจกรรมนั้นได้นานเมื่อพบอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่พอใจ (3) รูปแบบ ความคิด (thought patterns) และ ปฏิกริยาทางอารมณ์ (emotional reaction)

กล่าวคือ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างสูงจะเป็นคนที่มีความพยายามกระทำพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการ กระทำนั้น ถึงแม้บางครั้งจะประสบความล้มเหลวเขาก็จะไม่ท้อถอย และไม่อ้างว่าเป็นเรื่องของ โชคชะตา ส่วนปฏิกริยาทางอารมณ์คือความสามารถที่จะจัดการกับสภาพแวดล้อมใน ภายหน้าซึ่ง ส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ โดยบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่างสูง จะมีความ ภูมิใจเมื่อตนเองและแสดงความสามารถได้ดี ไม่รู้สึกอับอายเมื่อผิดพลาด มีความสุขที่ได้ ใช้ พยายามและไม่เสียใจ เมื่อผลไม่เป็นไปตามที่คาดไว้ พร้อมทั้งกระตุ้นตัวเองให้ใช้ความพยายาม มากขึ้นเมื่อพบอุปสรรค

บุคคลที่มีความเชื่อในตนเองมักจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีความ รับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำให้ตนประสบความสำเร็จในการทำงานได้ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ และสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวนี้ เป็นบุคลิกภาพที่คืออย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้กับเด็ก

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง

จากแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ส่งผลให้การส่งเสริมให้เกิดความ เชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้สังครอบข้าง จากประสบการณ์ตรงและอ้อม รวมทั้ง เกิดจากการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง (สืบสาย, 2541) ซึ่งปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่

1. การจัดประสบการณ์ก้าวหน้า (provide must experiences) ทั้งการฝึกซ้อมและการ แข่งขัน ให้มีความยากและท้าทายความสามารถ หากใช้ความพยายามเต็มที่จะสามารถทำได้ ซึ่งทำ ได้โดยการตั้งจุดมุ่งหมายและพยายามเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย

2. ให้การสนับสนุนทางสังคมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (maximize social support) ซึ่งสามารถทำได้โดยการให้เห็นตัวอย่าง การเลียนแบบ คุณภาพ และปริมาณการให้ผลย้อนกลับ และการให้แรงเสริมภาคผนวกรอบข้าง รวมทั้งสร้างบรรยากาศแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ในการใช้ความพยายามเต็มที่เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

3. การสร้างอารมณ์ที่ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ (maximize positive affect) การสร้างอารมณ์ที่ดีหมายถึง การสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน ทำหาย และความรู้สึกพึงพอใจ โดยพยายามลดความกดดันความเครียดที่เกิดขึ้น ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขัน เพราะว่าการสร้างบรรยากาศที่ทำหายทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด

4. ควรจัดวิธีการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการตรวจสอบตัวเอง ในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการเกี่ยวกับตนเองได้โดย

4.1 การสังเกตความก้าวหน้าของตนเอง

4.2 การประเมินผลตนเอง

4.3 การใช้แรงเสริม เพื่อให้กำลังใจตนเอง

การสร้างสิ่งเหล่านี้ ทำได้โดย

1. การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามให้บรรลุจุดมุ่งหมาย
2. การบันทึกผลการติดตามตนเอง ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. การทดสอบและการตรวจสอบความก้าวหน้าด้วยตนเอง
4. การสังเกตการณ์มีต้นแบบและการเลียนแบบ
5. การให้ผลย้อนกลับการเล่นของตนเอง

6. การให้รางวัลตนเอง

จากความคิดที่ผิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และแหล่งที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองนั้น สามารถพัฒนาให้มีเพิ่มมากขึ้นได้

แหล่งที่มาของความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬา

จากการวิจัยในปัจจุบัน ได้แสดงแหล่งความเชื่อมั่นในตนเองต่อการกีฬาไว้ 9 ประการ โดยส่วนใหญ่จะคล้ายกับแหล่งของความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง (self efficacy) 6 ประการ ของเบนคูว์รา และจากแหล่งของความเชื่อมั่นในตนเอง 9 ประการ สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ความสำเร็จ (achievement) การควบคุมตนเอง (self regulation) และบรรยากาศ (climate) (Weinberg and Gould, 1999) ดังนี้

1. งานที่ยากขึ้น (mastery) คือ การพัฒนาและปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น
2. การแสดงความสามารถ คือ การชนะและเหนือกว่าคู่แข่ง
3. การเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจ คือ มุ่งมั่นที่เป้าหมายและเตรียมพร้อมที่จะรักษาความพยายามอย่างต่อเนื่อง
4. การแสดงรูปร่างของตนเอง คือ การที่รู้สึกดีเกี่ยวกับรูปร่างและน้ำหนัก
5. การสนับสนุนจากสังคม คือ การได้รับกำลังใจจากเพื่อนร่วมทีม โค้ช และครอบครัว
6. ความเป็นผู้นำของโค้ช คือ ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของโค้ช และเชื่อในความสามารถของโค้ช
7. การได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ

8. ความสะอาดสบายของสิ่งแวดล้อม คือ ความรู้สึกสะอาดสบายในสิ่งแวดล้อมขณะที่แข่งกีฬา

9. สถานการณ์ที่ได้รับการยอมรับ คือ การรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำนั้นถูกต้อง

การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

Weinberg and Gould (1999) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองสามารถสร้างได้จาก การประสบความสำเร็จ (performance accomplishments) การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (acting confidently) การคิดอย่างมั่นใจ (thinking confidently) การจินตภาพ (imagery) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (physical conditioning) และการเตรียมตัว (preparation)

1. การประสบความสำเร็จ (performance accomplishments) กล่าวคือ การที่นักกีฬาประสบความสำเร็จในกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อมที่มีสถิติดีขึ้น หรือการแข่งขันกัน จะมีผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองมีมากขึ้น ยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองมากเท่านั้น และการที่นักกีฬาประสบความสำเร็จนั้น ไม่ใช่มาจากการแข่งขันเพียงอย่างเดียว หากผู้ฝึกสอนจัดรูปแบบการฝึกให้นักกีฬาประสบความสำเร็จก็เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้นักกีฬาได้เช่นกัน

2. การแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจ (acting confidently) ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ต่อการแสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาเป็นอย่างมาก หากนักกีฬาคนใดที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงพฤติกรรมต่างๆ จะแสดงออกมาอย่างชัดเจน เช่น ความรู้สึก กระปรี้กระเปร่า สดใส สีหน้าแสดงความมั่นใจในตนเอง หน้าตรง การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ว่องไว และในขณะเดียวกัน นักกีฬาที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง การแสดงพฤติกรรมจะมีลักษณะตรงกันข้าม เช่น สีหน้าห่อเหี่ยว เชื่องช้า การที่นักกีฬาแสดงพฤติกรรมอย่างมั่นใจเป็นการช่วยเสริมสร้างกำลังใจหรือแรงกระตุ้น (spirit) ในช่วงเวลาที่คับขัน

3. การคิดอย่างมั่นใจ (thinking confidently) การที่นักกีฬามีความคิดเชื่อมั่นในตนเองจะมีความพยายามที่บรรลุเป้าหมายมากกว่านักกีฬาที่คิดอย่างไม่มั่นใจ การคิดในทางบวก (positive thought) จะส่งผลดีต่อกีฬา คือ เพิ่มความพยายามและศักยภาพเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ตัวอย่างการคิดอย่างมั่นใจ เช่น วันนี้เป็นวันของฉัน เป็นต้น นอกจากนั้นนักกีฬาต้องพยายามหลีกเลี่ยง

ความคิดในแง่ลบ (negative thought) ด้วย ซึ่งการคิดและการพูดกับตนเอง (self talk) แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ด้วยกัน ได้แก่ พูดกับตนเองแบบ โครงสร้าง (instructional self talk) การพูดกับตนเองแบบสร้างแรงจูงใจ (motivation self talk) การพูดในทางบวก (positive self talk) การพูดในทางลบ (negative self talk) เป็นต้น และจากการวิจัยส่วนใหญ่ จะแนะนำให้ใช้การพูดกับตนเองในทางบวก เพราะจะเป็นการสร้างแรงจูงใจ และรักษาระดับของพลังงานของนักกีฬาไว้ได้

4. การจินตภาพ (imagery) สามารถใช้ในการสร้างแรงจูงใจได้ เพราะนักกีฬาสามารถเห็นตนเองปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ ถึงแม้ว่าจะยาก ก็จะมั่นใจตนเองว่าจะทำได้ นักกีฬาจึงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

5. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (physical conditioning) หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่ดีแล้ว เช่น มีความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน การบริโภคอาหาร รวมทั้งรูปร่างของตนเอง จะสามารถทำให้การเล่นกีฬามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงขึ้น

6. การเตรียมตัว (preparation) นักกีฬาที่มีการเตรียมตัวที่ดี ย่อมทำให้นักกีฬาคนนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น เพราะนักกีฬาจะรู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง และในการเตรียมตัว การฝึกซ้อม ก็ควรที่จะฝึกซ้อมทั้งการวางแผน และกลยุทธ์ต่างๆ ควบคู่กัน ที่สำคัญการเตรียมตัวที่ดี ต้องให้นักกีฬามีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จอยู่ด้วย

สรุปได้ว่ากระบวนการจินตภาพช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยมีผลในด้านความจำ สร้างความมั่นใจ สร้างสมาธิ การจัดการกระบวนการทางความคิดและนำไปใช้ได้ ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน กล่าวได้ว่า จินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬา และนอกจากการฝึกจินตภาพเพื่อช่วยให้แสดงประสิทธิภาพได้ดีแล้ว ความเชื่อมั่นในตนเองยังช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิ คือ ถ้านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้ประสบผลสำเร็จ ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการกีฬา ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จึงควรที่จะมีการฝึกควบคู่กันไป เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมกีฬาประสบความสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัจฉริพร (2533) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกหัดจินตภาพหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นอาสาสมัครเข้ารับการฝึกทักษะกีฬาเทนนิส จำนวน 30 คน ทำการฝึก และทดสอบความแม่นยำการเสิร์ฟ ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำของกลุ่มฝึกหัดในใจ มีความแตกต่างกัน ความแม่นยำของกลุ่มที่ได้รับการฝึกเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แต่ภายหลังการฝึกเสิร์ฟสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ความแม่นยำของกลุ่มฝึกหัดในใจมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟอย่าง เดียว

จิรินทร์ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกกุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกกุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลกลุ่ม ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอล จำนวน 30 คน ทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกเสิร์ฟ ทั้ง 3 กลุ่ม มีความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึก และกลุ่มฝึกการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกกุศโลบายจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่าทั้ง 2 กลุ่ม

มงคล (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก” กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรีที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน ทำการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนัก ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนัก สูงกว่าความสามารถก่อนฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก แสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 ไม่มีความแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม

สมศักดิ์ (2535) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิชาทหาร จำนวน 20 คน ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิง

ปีน และวัดระดับสมาธิจากเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้าสมอง ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการยิงปืนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์ ความแม่นยำในการยิงปืน ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกัน ความแม่นยำในการยิงปืน ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกัน และความแม่นยำในการยิงปืน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการฝึกไม่แตกต่างกัน

บุญเลิศ (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการเรียนเทคนิคและทักษะว่ายน้ำ 1 จำนวน 40 คน ทำการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำ โดยการว่ายน้ำท่าคว่ำ ระยะทาง 50 เมตร พร้อมกับให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินผลการใช้จินตภาพ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้นของกลุ่มฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกทางจินตภาพกับกลุ่มฝึกว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกัน และความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกว่ายน้ำควบคู่การฝึกทางจินตภาพ และกลุ่มฝึกว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว สูงกว่าความสามารถก่อนการฝึก

ไพศาล (2541) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน” กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักแบดมินตันชายและหญิง ระดับเยาวชนจังหวัดและผู้สนใจกีฬาแบดมินตันที่มีอายุระหว่าง 15-30 ปีในจังหวัดกำแพงเพชรจำนวน 40 ทำการทดสอบความสามารถในการส่งลูกแบดมินตัน ผลการวิจัยพบว่า ทั้ง 4 กลุ่มมีความแม่นยำในการส่งลูกแบดมินตันสูงกว่าความสามารถก่อนการฝึก และกลุ่มฝึกทักษะการส่งลูกแบดมินตันควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความแม่นยำสูงกว่าทั้งสองกลุ่ม

ไกรสิทธิ์ (2542) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชาย โรงเรียนคุณที่รุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 30 คน ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันภายหลังจากการฝึก และความแม่นยำภายในกลุ่มของกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกัน และความแม่นยำภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน

รัชชัช (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทชบาเสกบอล การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนหนองเสือวิทยาคมจังหวัดปทุมธานี จำนวน 80 คน ทำการฝึกตามโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการโยนโทชบาเสกบอลของทั้ง 4 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 มีความแตกต่างกัน และความสามารถในการโยนโทชบาเสกบอลของกลุ่มที่ 3 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังสัปดาห์ที่ 10 สูงกว่า กลุ่ม 1, 2 และ 4

สุกัญญา (2543) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล็งฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายและหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตัน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2543 จำนวน 60 คน ทำการทดสอบทักษะการเล็งฟลูกแบดมินตันด้วยแบบทดสอบการเล็งฟลูกสั้นหน้ามือและหลังมือแบบทดสอบการเล็งฟลูกยาว ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเล็งฟมีผลให้ความสามารถในการเล็งฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตันเพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึก และกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเล็งฟลูกแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสามกลุ่ม

ดวงพร (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดสามัญศึกษาจังหวัดระนอง ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาระดับโรงเรียน จำนวน 30 คน ทำการปาลูกดอกตาม โปรแกรมแต่ละกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คะแนนสูงที่สุด กลุ่มทดลองที่ 2 ได้คะแนนต่ำที่สุด และกลุ่มควบคุม มีคะแนนระหว่างกลาง ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การชักจูงด้วยคำพูดมีผลต่อความสามารถในการปาลูกดอกเพิ่มขึ้น ในขณะที่การชักจูงด้วยคำพูดทางลบทำให้ความสามารถในการปาลูกดอกลดต่ำลง

ยอดกัลยาณี (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน ทำการทดสอบทักษะยิมนาสติก ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนรวม

จากการทดสอบทักษะยิมนาสติก ของกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากเรียน 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกัน แต่การฝึกทักษะยิมนาสติกตามปกติควบคู่กับจินตภาพ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการยิมนาสติกสูงกว่าการฝึกทักษะยิมนาสติกเพียงอย่างเดียว

เชิดศักดิ์ (2547) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวิมุตยารามพิทยากร กรุงเทพมหานคร จำนวน 45 คน ทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ผลของการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก จนถึงสัปดาห์ที่ 5 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีความแตกต่างกัน

อวยพร (2547) ได้ศึกษาวิจัย ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาเพศชาย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี ที่ผ่านการเรียนวอลเลย์บอล ปีการศึกษา 2546 จำนวน 30 คน ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล แตกต่างกับกลุ่มควบคุม แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ไม่แตกต่างกัน

อานนท์ (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ระดับช่วงชั้นที่ 4 ที่เป็นสมาชิกชุมนุมบาสเกตบอลของโรงเรียนจักรคำคณาทร และ โรงเรียนสวนบุญโญภิรักษ์ จังหวัดลำพูน จำนวน 40 คน ทำการทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของ สมรรถชัย น้อยศิริ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึกทักษะ ทั้ง 2 กลุ่มมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น และหลังการฝึกสัปดาห์ 8 กลุ่มการฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

รัชเดช (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษ การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึก จินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสดเกตบอล ของโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนและโรงเรียนทิวไผ่งาม ที่มีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี จำนวน 40 คน ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลแตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลแตกต่างกัน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1

Cutrone (1998) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาบาสดเกตบอลระดับเยาวชน วัตถุประสงค์หลักในการวิจัย คือ เพื่อประเมินความมีประสิทธิภาพของทักษะทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการเพิ่มสมรรถภาพการเล่นของนักกีฬาบาสดเกตบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักบาสดเกตบอลชายระดับเยาวชน จำนวน 4 คน ผลการวิจัยพบว่า วิธีที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย และการจินตภาพจะพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาบาสดเกตบอลระดับเยาวชนในการสถานการณ์การแข่งขันจริง ทักษะทางจิตวิทยาได้พัฒนาการเล่นแต่วิธีการเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนทักษะจริงๆ ได้ และจะต้องฝึกพร้อมกันกับทักษะจริงๆ เพื่อที่จะได้เกิดผลสำเร็จที่สูงที่สุด

Epstein (1980) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพภายในและการฝึกจินตภาพภายนอกของนักกีฬาปาเป้า (Dart - Throwing) โดยใช้นักกีฬาสองกลุ่ม กลุ่มแรกใช้วิธีการฝึกจินตภาพสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจโดยใช้ตัวเองเป็นภาพ (Internal Imagery) กลุ่มที่สองใช้วิธีการฝึกจินตภาพสร้างภาพในใจโดยใช้ผู้อื่นเป็นภาพ (External Imagery) ผลการวิจัยพบว่าความสามารถของทักษะที่แสดงออกของนักกีฬาปาเป้าทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน และ Epstein (1980) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ทักษะบางอย่างนักกีฬาอาจจะใช้วิธีการฝึกจินตภาพทั้งสองวิธีรวมกันเพื่อฝึกทักษะให้ได้ผลดีที่สุด

Freeman (1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพในการฝึกขว้างเบสบอล โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะทางจิตภาพระยะยาว มีประโยชน์มากกว่าการฝึกจินตภาพ

ระยะสั้นก่อนการแข่งขันหรือไม่ โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศชาย จำนวน 30 คน นำมาฝึกภายใต้เงื่อนไข 3 อย่าง คือ (1) การฝึกจินตภาพระยะยาว (2) การฝึกระยะสั้น และ (3) การฝึกแบบคุมเข้ม มีการทดสอบจากการทดลองขว้างส่งลูกในระยะก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในระยะเวลาการทดสอบทั้ง 3 ประเภท ภายใต้เงื่อนไขการทดสอบ ดังนั้นการฝึกระยะยาว การฝึกระยะสั้นและการฝึกแบบคุมเข้ม มีผลอย่างเดียวกันในการขว้างเบสบอล

Gassner (1997) ได้ศึกษาวิจัย การเปรียบเทียบของการใช้รูปแบบจินตภาพที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีต่อความสามารถแสดงออก ในรูปแบบความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 12 คนตั้งนี้ กลุ่มที่ฝึกจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตกลุ่มที่ฝึกจินตภาพถึงการรับรู้แสดงออกของร่างกาย กลุ่มที่ฝึกจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ และกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มจะได้รับเทปเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะกับแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะได้รับการทดสอบการนั่งท่อน้ำหนักและดันพื้นจนหมดแรง โดยวัดทั้งก่อนและหลังการฝึกจินตภาพ เป็นระยะ 6 ถึง 10 วัน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพโดยใช้การเปรียบเทียบ จะทำให้มีผลดีที่สุดในการแสดงออกของความแข็งแรงและงานที่ทำ

Randall (1992) ได้ทำการวิจัยเรื่อง“การฝึกจินตภาพโดยใช้เป็นวิธีปรับปรุงการยิงลูกโทษ” โดยการนำกลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 คน มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลการฝึกจินตภาพแบบผ่อนคลาย การจินตภาพโดยไม่มีการผ่อนคลาย และเงื่อนไขการควบคุมทั้ง 2 แบบ ในการยิงลูกโทษ ในการฝึกแต่ละครั้งมีการตั้งสมมุติฐานว่ากลุ่มที่ทำการทดลองจะยิงลูกโทษได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ทำการจินตภาพร่วมกับการผ่อนคลายจะปฏิบัติได้ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกจินตภาพอย่างเดียว และการควบคุมแบบตั้งรับจะปฏิบัติได้ดีกว่าการควบคุมแบบรุก และตั้งสมมุติฐานต่อไปอีกว่า การวัดความสามารถทางการจินตภาพจะไม่มีความสัมพันธ์กับการยิงลูกโทษ แต่อย่างใด แต่ความสามารถในการจินตภาพร่วมกับการควบคุมการจินตภาพ จะมีความสัมพันธ์ต่อการยิงลูกโทษ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังฝึก 8 สัปดาห์ แล้วพบว่าไม่มีกลุ่มใดเลยที่มีการพัฒนาในการยิงลูกโทษ ในการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มที่ใช้การจินตภาพร่วมกับการผ่อนคลายมีผลการปฏิบัติดีกว่ากลุ่มควบคุมฝ่ายรุก แต่ก็ไม่ปรากฏว่าความสามารถทางการจินตภาพหรือความสามารถทางการจินตภาพร่วมกันและความสามารถทางการควบคุมจินตภาพจะบ่งชี้การยิงลูกโทษได้

Scales (1995) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสของนักกีฬาต่างเชื้อชาติ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสและประเมินความแตกต่างในประสิทธิภาพของการจินตภาพระหว่างคนเชื้อชาติแอฟริกัน – อเมริกาและคอเคเซียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเทนนิสชายที่กำลังศึกษาจำนวน 35 คน ทำการทดสอบความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิส ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิส และไม่มี ความแตกต่างระหว่างเชื้อชาติในการเล่น แต่ควรมีการศึกษาต่อไป

Trogdon (1986) ได้ศึกษาผลของการใช้กุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอล์ฟบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาในวิทยาลัยเซาท์เวทแบปทิสต์ (Southwest Baptist College) ทำการโยนลูกเข้าเป้าที่มีความกว้าง ยาว 4 x 6 ฟุต ผลการทดลองพบว่า ความแม่นยำในการโยนลูกซอล์ฟบอลระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกัน แต่จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพจะช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะ ซึ่งจะเห็นได้จากในกลุ่มฝึกจินตภาพอย่างเดียว สามารถแสดงทักษะได้ผลใกล้เคียงกันทั้งสองกลุ่ม

Vaez Mousavi and Rostami (2009) ศึกษาผลของกระบวนการ รับรู้และแรงจูงใจในการสร้างจินตภาพที่มีต่อการพัฒนาทักษะการจดจำและการถ่ายโยงของการยิงประตูโทษบาสเกตบอลนักเรียนหญิงจำนวน 78 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามผลของแบบสอบถามความสามารถทางกลไกการสร้างภาพ แบบสอบถามจินตภาพทางกีฬา ทุกกลุ่มได้เข้าร่วมการฝึก 18 แบบฝึก และทำการทดสอบการพัฒนาทักษะ การจดจำและการถ่ายโยง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนได้ระบุว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายมีการพัฒนาทางด้านทักษะ ส่วนกลุ่มการรับรู้ทางจินตภาพมีผลการทดสอบการจดจำและการถ่ายโยงที่ดีกว่า ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบ การรับรู้ของการจินตภาพภายในใจ ไม่ใช่รูปแบบแรงจูงใจอาจจะพัฒนากระบวนการของการเรียนรู้ทักษะใหม่

จากการศึกษาหลักการ ทฤษฎี งานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ ทำให้ทราบได้ว่า ใน การฝึกทางด้านจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาซึ่งจะทำให้ การเล่นกีฬานักกีฬามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะจะช่วยให้ นักกีฬามีสมาธิ และการจินตภาพ ยังส่งผลต่อความเชื่อมั่น ส่งผลต่อความแม่นยำและมีความสำคัญต่อกีฬาหลายประเภท นอกจากนี้ยัง ช่วยลดความผิดพลาดในการแสดงทักษะด้วย จากการที่ศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่มีผู้ใดที่ศึกษา เกี่ยวกับการฝึกการจินตภาพในกีฬาฮอกกี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและสร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ตาม ความรู้ และหลักการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมจินตภาพสำหรับใช้ ในการวิจัยในครั้งนี้



อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. ไม้ชอกกี
2. ลูกชอกกี
3. เสาหลักทำจากไม้เนื้อแข็ง ขนาดความสูง 210 เซนติเมตร กว้าง 5 เซนติเมตร หนา 3 เซนติเมตร
4. เทปกาว
5. สายวัดระยะ
6. นกหวีด
7. สนามชอกกีหญ้าเทียม
8. ประตูชอกกี
9. คอมพิวเตอร์ เครื่องหมายการค้า COMPAQ รุ่น Presario V3000
10. ไบบันทึกระยะการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี

วิธีการ

กลุ่มประชากร

ประชากร คือ นักกีฬาฮอกกี้อันดับอุดมศึกษา อายุระหว่าง 18 – 22 ปี มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาฮอกกี้อายุระหว่าง 3 – 9 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฮอกกี้อิมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อายุระหว่าง 18 – 22 ปี มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาฮอกกี้อายุระหว่าง 3 – 9 ปี จำนวน 36 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 12 คน โดยวิธีการดังนี้

1. นำกลุ่มตัวอย่างมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้ โดยใช้แบบทดสอบวัดความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้ของทิวา (2547) (ภาคผนวก ฉ)
2. จัดกลุ่มตัวอย่างเข้าเป็นกลุ่มแบบสุ่ม (randomize assignment) โดยนำผลจากการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้มาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย แล้วนำคนที่ได้คะแนนอันดับ 1 เข้ากลุ่มควบคุม คะแนนอันดับ 2 เข้ากลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนอันดับ 3 เข้ากลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนอันดับ 4 เข้ากลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนอันดับ 5 เข้ากลุ่มทดลองที่ 1 คะแนนอันดับ 6 เข้ากลุ่มควบคุม เรียงลำดับจนถึงคะแนนสุดท้าย ได้ 3 กลุ่มดังนี้

กลุ่มควบคุม ฟีกทักกะกีฟาสอกกี

กลุ่มทดลองที่ 1 ฟีกจินตภาพแบบฟังเทปเสียง และฟีกทักกะกีฟาสอกกี

กลุ่มทดลองที่ 2 ฟีกจินตภาพแบบคูวีดีโอ และฟีกทักกะกีฟาสอกกี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ของทิวา (2547) (ภาคผนวก ฉ)
2. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย
 - 2.1 โปรแกรมฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียง (ภาคผนวก ค)
 - 2.2 โปรแกรมฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอ (ภาคผนวก ง)
3. แบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่น ในการยิงประตูซอกกี้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ (ภาคผนวก จ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ขอใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ฝึก และอุปกรณ์ กับอาจารย์ที่ปรึกษาฯ และผู้ฝึกสอนกีฬาซอกกี้ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการเก็บข้อมูล
3. ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ จากนั้นนำคะแนนความแม่นยำมาแบ่งกลุ่ม โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 12 คน คือ กลุ่มควบคุม ทำการฝึกทักษะซอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงและฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอและฝึกทักษะกีฬาซอกกี้
4. ดำเนินการฝึกตาม โปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน

5. สอบถามระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ โดยใช้แบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ในช่วงก่อนการทดสอบ หลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8

6. ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ในช่วงก่อนการทดสอบ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แบบแผนการทดลอง

ตารางที่ 1 ตารางแผนการทดลองก่อนการทดสอบและหลังการทดสอบความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้

กลุ่มตัวอย่าง	สอบถามความเชื่อมั่น	ทดสอบก่อนการฝึก	ฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์	สอบถามความเชื่อมั่น	ทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8
กลุ่มควบคุม	X	O	T ₁	X	O
กลุ่มทดลองที่ 1	X	O	T ₂	X	O
กลุ่มทดลองที่ 2	X	O	T ₃	X	O

- O คือ การทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้
- X คือ การสอบถามระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้
- T₁ คือ โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้
- T₂ คือ โปรแกรมการฝึกจินตภาพด้วยการฟังเทป และฝึกทักษะกีฬาซอกกี้
- T₃ คือ โปรแกรมการฝึกจินตภาพด้วยการดูวิดีโอ และฝึกทักษะกีฬาซอกกี้

การเก็บข้อมูล

วันที่ทำการฝึก วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น.

1. กลุ่มควบคุม

1.1 ฝึกทักษะกีฬาชกกี

2. กลุ่มทดลองที่ 1

2.1 ฝึกจินตภาพด้วยการฟังเพลงเสียง

2.2 ฝึกทักษะกีฬาชกกี

3. กลุ่มทดลองที่ 2

3.1 ฝึกจินตภาพด้วยการดูวิดีโอ

3.2 ฝึกทักษะกีฬาชกกี

วันที่ทำการทดสอบ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น.

ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

1. กลุ่มควบคุม

1.1 สอบถามระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชกกี

1.2 ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชกกี

2. กลุ่มทดลองที่ 1 (กระตุ้นให้นักกีฬา นำทักษะการจินตภาพมาใช้ก่อนการทดสอบ)

2.1 สอบถามระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชอกกี้

2.2 ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้

3. กลุ่มทดลองที่ 2 (กระตุ้นให้นักกีฬา นำทักษะการจินตภาพมาใช้ก่อนการทดสอบ)

3.1 สอบถามระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชอกกี้

3.2 ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ทำการวิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนการทดสอบความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (repeated measure in one dimensional design) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม

3. ทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์ (spearman rank correlation Coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้วิธีการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี
2. ได้แนวทางในการฝึกความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี ไปใช้กับนักกีฬาชอกกีได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำได้



ผลและวิจารณ์

ผล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้กับกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะกีฬาสอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงเสียงและฝึกทักษะกีฬาสอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอและฝึกทักษะกีฬาสอกกี้ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (repeated measure in one dimensional design) ของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (repeated measure in one dimensional design) ของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 4 แสดงผลการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์ (spearman rank correlation coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้

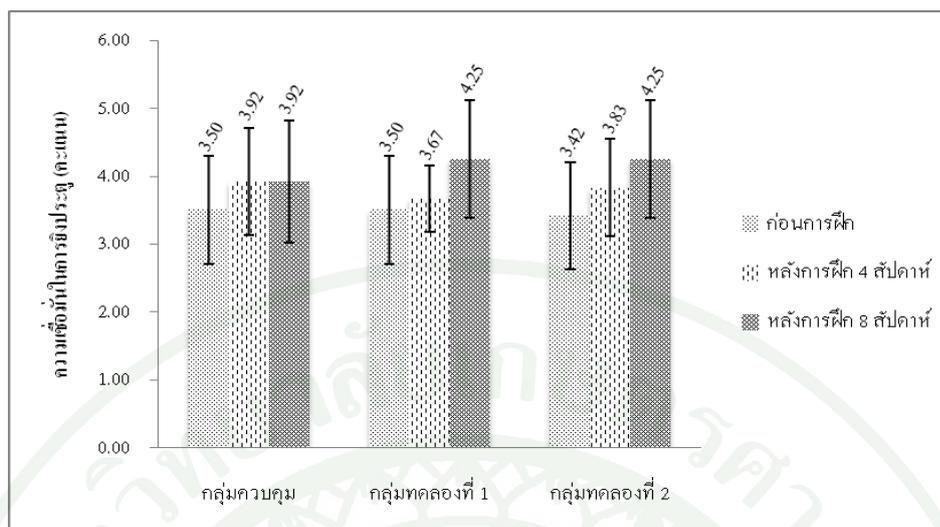
ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) คะแนนระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

		ก่อนการฝึก		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ความเชื่อมั่น (คะแนน)	กลุ่มควบคุม	3.50	0.798	3.92	0.793	3.92	0.900
	กลุ่มทดลองที่ 1	3.50	0.798	3.67	0.492	4.25	0.866
	กลุ่มทดลองที่ 2	3.42	0.793	3.83	0.718	4.25	0.866
ความแม่นยำ (คะแนน)	กลุ่มควบคุม	12.25	0.452	12.33	0.492	12.33	0.492
	กลุ่มทดลองที่ 1	12.17	0.835	12.92	0.515	13.33	0.651
	กลุ่มทดลองที่ 2	12.17	0.577	12.67	0.778	13.08	0.515

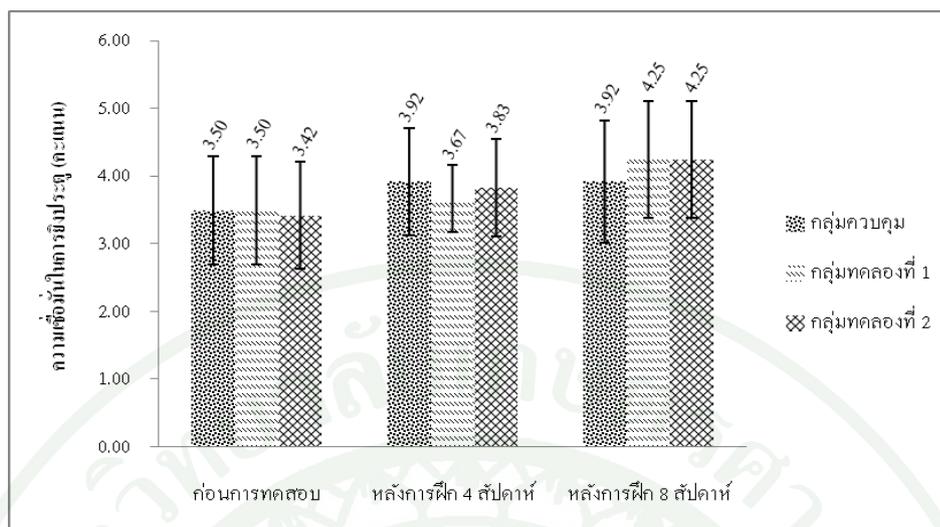
จากตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ ในช่วงก่อนการฝึก ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีเท่ากับ 3.50 ± 0.798 , 3.50 ± 0.798 และ 3.42 ± 0.793 คะแนนตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 3.92 ± 0.793 , 3.67 ± 0.492 และ 3.83 ± 0.718 คะแนนตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 3.92 ± 0.900 , 4.25 ± 0.866 และ 4.25 ± 0.866 คะแนนตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีเท่ากับ 12.25 ± 0.452 , 12.17 ± 0.835 และ 12.17 ± 0.577 คะแนนตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 12.33 ± 0.492 , 12.92 ± 0.515 และ 12.67 ± 0.778 คะแนนตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเท่ากับ 12.33 ± 0.492 , 13.33 ± 0.651 และ 13.08 ± 0.515 คะแนนตามลำดับ



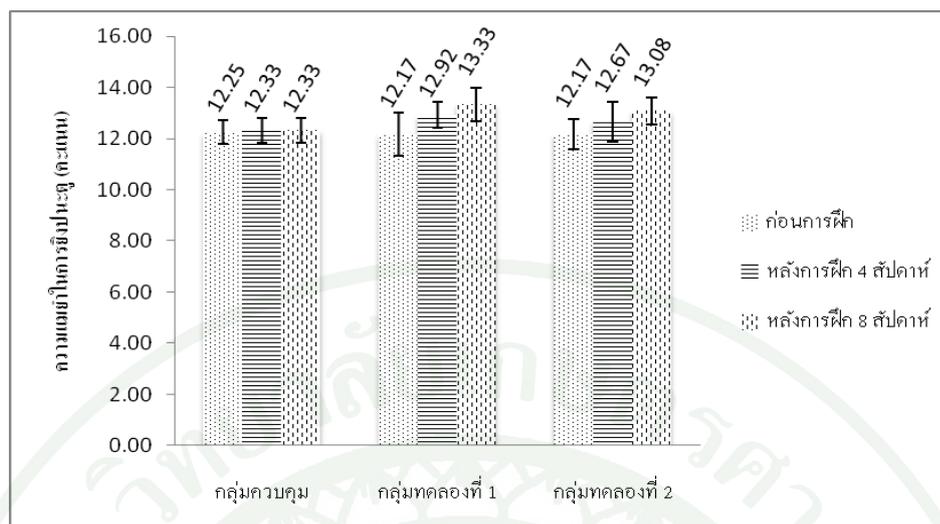
ภาพที่ 3 แสดงคะแนนระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็ภายในกลุ่ม ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

จากภาพที่ 3 แสดงคะแนนระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็ภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็ เพิ่มขึ้นหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็เพิ่มขึ้นเท่ากัน คือ 0.42 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็ เพิ่มขึ้นจากหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 0.17 และเพิ่มขึ้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 0.58 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็ เพิ่มขึ้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 0.41 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 0.42 สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็ เพิ่มขึ้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และมีค่าคงที่หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกก็เพิ่มขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม หลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ



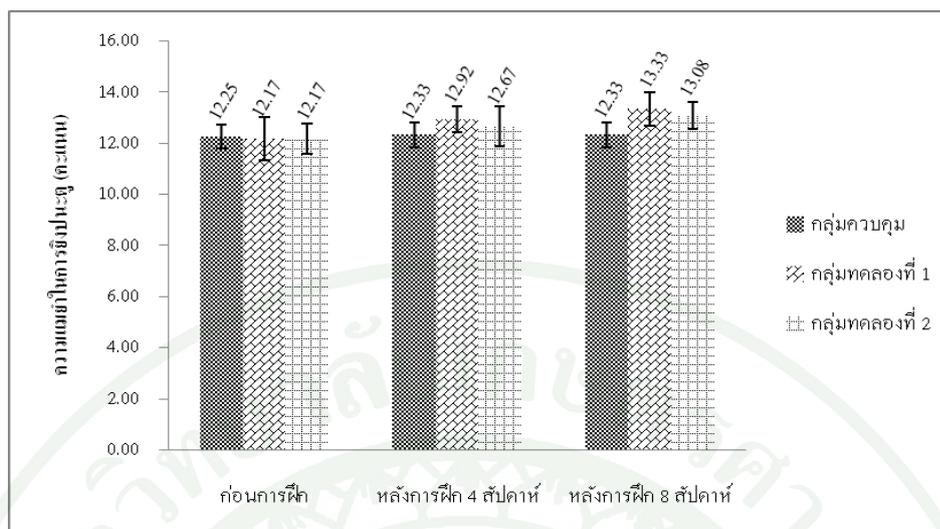
ภาพที่ 4 แสดงคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊ระหว่างกลุ่มก่อนการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

จากภาพที่ 4 แสดงคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊ระหว่างกลุ่ม พบว่า ก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊ใกล้เคียงกัน ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น โดยกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น 0.42 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น 0.17 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น 0.41 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊ที่ กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น 0.58 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น 0.42 สามารถสรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊ ก่อนการฝึก ของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยระดับความเชื่อมั่นในการฟังประตูดอกกี๊ใกล้เคียงกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น โดยที่กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากที่สุดใน 3 กลุ่ม ตามด้วยกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 1 ตามลำดับ ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคงที่ และกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการฟังประตูดอกกี๊เพิ่มขึ้น โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เพิ่มขึ้นมากที่สุด ตามด้วยกลุ่มทดลองที่ 2 ตามลำดับ



ภาพที่ 5 แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ภายในกลุ่ม ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

จากภาพที่ 5 แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ ก่อนการฝึก แตกต่างจากหลังหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของความ แม่นยำในการยืนประตูดอกที่เพิ่มขึ้น 0.8 และค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่หลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เท่ากัน กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มากกว่าก่อนการฝึก 0.75 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย ความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ มากกว่าหลังหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 0.21 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มากกว่าก่อนการ ฝึก 0.50 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ มากกว่าหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 0.41 สามารถสรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ของ กลุ่มควบคุมมีความคงที่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ส่วนค่าเฉลี่ยของ ความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีการเพิ่มขึ้นของ ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยืนประตูดอกที่ ซึ่งในกลุ่มทดลองที่ 1 จะมีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำใน การยืนประตูดอกที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2



ภาพที่ 6 แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อะหว่างกลุ่ม ก่อนการทดสอบ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

จากภาพที่ 6 แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อะหว่างกลุ่ม พบว่า ก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกใกล้เคียงกัน ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้น 0.08 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้น 0.75 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้น 0.50 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกคงที่ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้น 0.41 ทั้งสองกลุ่ม สามารถสรุปได้ว่า ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีก ก่อนการฝึก กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกใกล้เคียงกัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้น โดยที่กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากที่สุด ใน 3 กลุ่ม ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคงที่ และกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูดอกกี้อีกเพิ่มขึ้นตามลำดับ ดังภาพที่ 6

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (repeated measure in one dimensional design) ของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูออกกีก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกีกของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	p
ก่อนการฝึก	.056	.028	.044	.957
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	.389	.194	.421	.660
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	.889	.444	.577	.567

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกีก พบว่า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกีกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูออกกี้ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	p
ก่อนการฝึก	.056	.028	.067	.935
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	2.056	1.028	2.769	.077
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	6.500	3.250	10.463	.000*

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูออกกี้ พบว่า ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกี้ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูออกกี้ของทั้ง 3 กลุ่มแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ ในช่วงหลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 8

		กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
	\bar{X}	3.50	3.50	3.42
กลุ่มควบคุม	3.50	-	1.00*	.75*
กลุ่มทดลองที่ 1	3.50		-	.25
กลุ่มทดลองที่ 2	3.42			-

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (repeated measure in one dimensional design) ของค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	p
กลุ่มควบคุม	1.389	.694	1.004	.377
กลุ่มทดลองที่ 1	3.722	1.861	3.428	.044*
กลุ่มทดลองที่ 2	9.722	4.861	1.674	.203

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ พบว่า กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ ของกลุ่ม
ทดลองที่ 1

	\bar{X}	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	3.50	-	.17	.75*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	3.92		-	.58
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	3.92			-

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูออกก็่ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	F	p
กลุ่มควบคุม	.056	.028	.121	.887
กลุ่มทดลองที่ 1	3.500	1.750	3.348	.047*
กลุ่มทดลองที่ 2	5.056	2.528	6.296	.005*

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูออกก็่กลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนของความแม่นยำในการยิงประตูออกก็่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูออกก็่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

	\bar{X}	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มทดลองที่ 1		12.17	12.33	13.33
ก่อนการฝึก	12.17	-	.75*	.50
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	12.33		-	.25
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	13.33			-
กลุ่มทดลองที่ 2		12.17	12.67	13.08
ก่อนการฝึก	12.17	-	.50	.92*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	12.67		-	.42
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	13.08			-

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 1 พบว่า ในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 แสดงผลการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนแรงค์ (spearman rank correlation coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้

ตารางที่ 10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้

	n	r	p
ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้	36	.078	.650

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้ พบว่า ความเชื่อมั่นกับความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ สามารถวิจารณ์ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มที่มีการฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงเสียงควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ มีระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้เพียงอย่างเดียวและกลุ่มฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงเสียงจะทำให้นักกีฬามีการคิดตามที่เสียงแนะนำ จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ หรือรู้สึกได้มากกว่า จึงส่งผลให้มีระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ได้ดีกว่าการจินตภาพด้วยการดูวิดีโอ ซึ่งระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ เป็นระดับของความแน่นอนในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในการกีฬา ถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ก็จะทำให้สามารถปฏิบัติทักษะหรือกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง Bandura (1986) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเอง เป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามของตนเองมากแค่ไหน และจะคงทนทำกิจกรรมไปได้นานเพียงใดเพื่อพบอุปสรรคหรือประสบการณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่ง George (1994) ได้ทำการตรวจสอบทฤษฎีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองกับความสามารถในการกีฬาเบสบอล พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองทำให้ความสามารถเพิ่มขึ้น และการมีความวิตกกังวลต่ำจะช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลให้คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความพยายามที่จะแสดงความสามารถของตนเองออกมา สอดคล้องกับ Cox (1998) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์แห่งความสำเร็จในกีฬา พัฒนาขึ้นมาจากความเชื่อมั่นในตนเองและแรงจูงใจ นั้นแสดงให้เห็นว่า ผลของความสำเร็จในการแสดงความสามารถ มีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง

2. จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ในช่วงก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากการเปรียบเทียบความแตกต่างความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ภายในกลุ่มของกลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบฟังเพลงเสียงควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ พบความแตกต่างภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ พบความแตกต่างภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และจะเห็นได้ว่า คะแนนความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ มีความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ เพียงอย่างเดียว ดังนั้นในการฝึกความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ สามารถนำโปรแกรมฝึกจินตภาพมาฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการยิงประตูซอกกี้ให้มีความแม่นยำสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ อัจฉริพร (2533) กล่าวว่า ผลของการฝึกหัดจินตภาพมีผลต่อความแม่นยำในการเล็งฟวอลเลย์บอลและทำให้มีการจัดตำแหน่งต่างๆ ในการแสดงทักษะได้ดี สอดคล้องกับ Weinberg and Gould (1996) กล่าวว่า การฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพ หากได้รับการฝึกพร้อมกันกับการฝึกทางกายแล้ว อาจจะทำให้ผลดีกว่าการฝึกทักษะทางกายเพียงอย่างเดียวหรือการฝึกทักษะทางจิตเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ อานนท์ (2548) ได้ศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล พบว่า การฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลและการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทำให้ความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลของทั้งสองกลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิลป์ชัย (2533) กล่าวว่า จินตภาพช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้เร็ว และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้ เนื่องจากจินตภาพเป็นลักษณะธรรมชาติของการบันทึกความจำด้วยภาพเสียง รวมถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับ Cox (1985) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็นการเรียนรู้วิธีทางจินตภาพ ซึ่งนักกีฬาที่ฝึกจิตใจเพื่อเตรียมตัวแข่งขัน ใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวล ความผิดหวัง ความเชื่อมั่น และช่วยกระตุ้นระดับความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา ความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ของแต่ละกลุ่ม เป็นผลมาจากการฝึกทักษะทางจินตภาพที่แตกต่างกัน ซึ่ง อุบลรัตน์ (2546) กล่าวว่า ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (imagery theory) ของ Dossy เชื่อว่า การสร้างจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างจินตภาพเกิดขึ้นเพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาจะคงอยู่เช่นนั้น ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเป็นการนำภาพในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาจินตภาพใหม่ เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่า นอกจากทักษะด้านกีฬาสอกกี้แล้ว การฝึกจินตภาพจะส่งผลต่อความแม่นยำอีกด้วย ถ้ามีการฝึกทักษะกีฬาสอกกี้และฝึกจินตภาพควบคู่กันไป

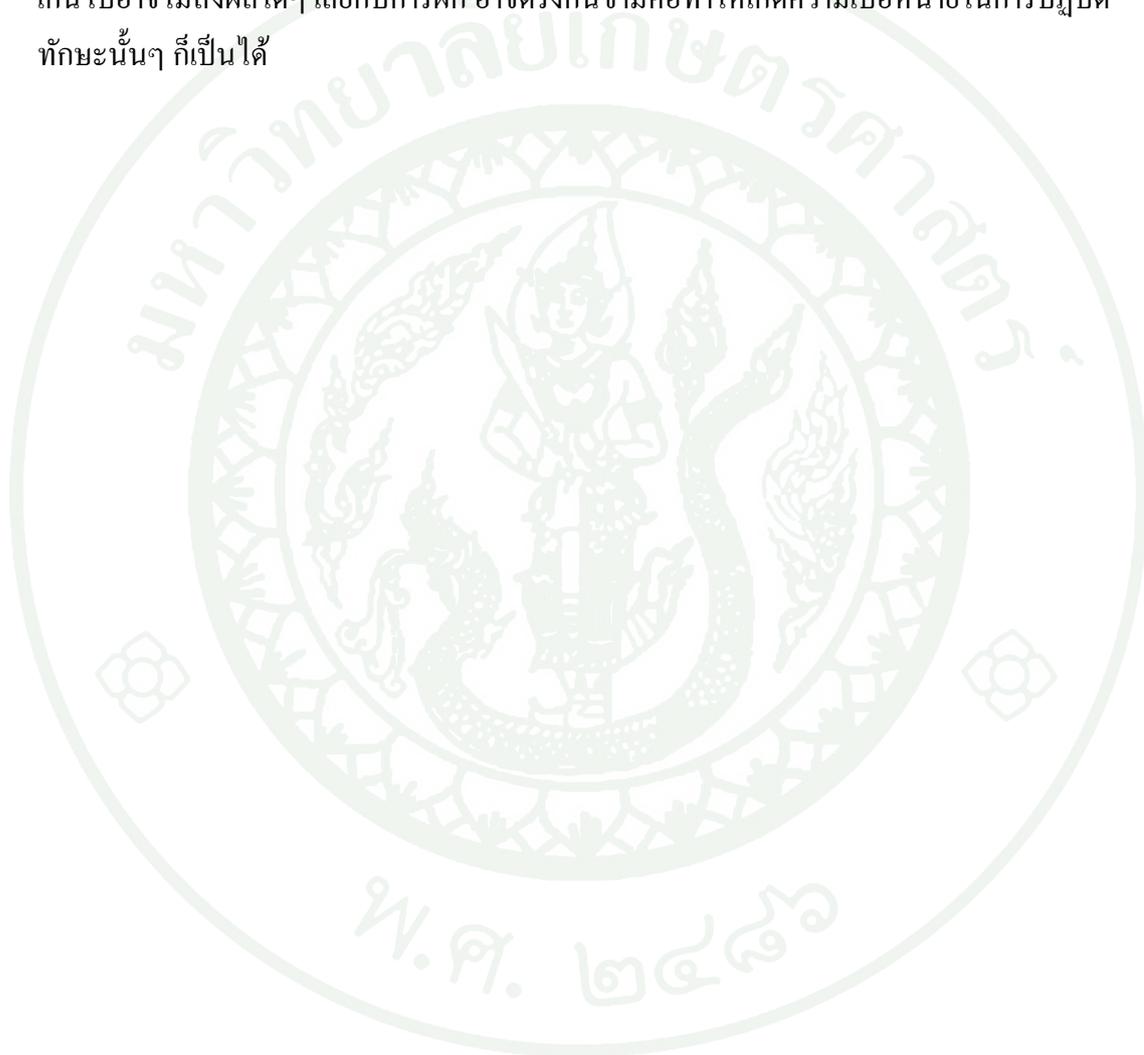
3. จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูสอกกี้กับความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากความแม่นยำต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ประกอบด้วย ทักษะกีฬา เทคนิคต่างๆ อีกทั้งในการวิจัยครั้งนี้มีการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ ด้วยการให้กลุ่มตัวอย่างทำการยิงประตูสอกกี้ 5 ลูก และสอบถามระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูสอกกี้เพียงครั้งเดียวในช่วงก่อนการยิงประตูสอกกี้ลูกที่ 1 ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูสอกกี้ของกลุ่มตัวอย่างอาจเปลี่ยนแปลงได้จากผลการยิงประตูสอกกี้ในแต่ละลูก จึงทำให้ไม่พบความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่างความเชื่อมั่นกับความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้ แต่อย่างไรก็ตามค่าความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้มีทิศทางในทางบวก ($r = 0.078$) แสดงให้เห็นว่า หากมีระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูสอกกี้สูงความแม่นยำในการยิงประตูสอกกี้จะสูงด้วย นอกจากนี้ผลของการทดลองยังชี้ให้เห็นว่า การฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงจะให้ผลชัดเจนมากกว่าการฝึกจินตภาพแบบดูวีดีโอ แต่ถ้าได้ฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬา จะส่งผลให้มีการรับรู้ที่เป็นขั้นตอนและเข้าใจในกระบวนการมากขึ้น เป็นเพราะว่าการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงเป็นการนึกภาพในใจบททวนทักษะก่อนการลงมือปฏิบัติทุกครั้ง ทำให้เกิดภาพในใจได้ชัดเจนมากขึ้น และถ้าได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอแล้วนั้นจะทำให้ความสามารถได้รับการพัฒนามากยิ่งขึ้น และสามารถมองเห็น

ภาพการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องตามขั้นตอน การจินตภาพยังช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น โดยมีผลในด้านความจำ สร้างความมั่นใจ สร้างสมาธิ การจัดการกระบวนการทางความคิดและนำไปใช้ได้ ในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน การมีความเชื่อมั่นในตนเองยังช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิ ซึ่งถ้านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง นักกีฬาจะปฏิบัติกิจกรรมได้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน จึงควรที่จะมีการฝึกควบคู่กันไป เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมกีฬาประสบความสำเร็จ

ดังที่ Callery and Morris (1993) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพ ความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และความสามารถด้านกีฬา พบว่า การฝึกจินตภาพของนักกีฬาเบสบอลอาชีพประเทศออสเตรเลีย มีผลต่อการเพิ่มความสามารถด้านความเชื่อมั่นในตนเองเฉพาะอย่าง และความเชื่อมั่นในสถานการณ์ของการเล่นกีฬาเบสบอล เช่นเดียวผลที่ได้จากการวิจัยนี้ คือการจินตภาพส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่น โดยนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้เพิ่มขึ้น ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นอกจากนี้การจินตภาพยังส่งผลให้เกิดความแม่นยำการยิงประตูซอกกี้ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการจินตภาพแบบฟังเทปเสียงและฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้เพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการจินตภาพแบบดูวิดีโอและฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ ซึ่งเป็นผลมาจาก โปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ การฝึกจินตภาพเป็นทักษะการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่ส่งผลต่อสามารถทำให้นักกีฬามีความสามารถในการยิงประตูซอกกี้ดีขึ้น เห็นได้จากผลของความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เพิ่มขึ้นหลังจากการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ จึงเป็นเทคนิคการฝึกทางด้านจิตใจเพื่อทำให้นักกีฬามีความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ที่เพิ่มสูงขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ช่วยแก้ไขปรับปรุงความผิดพลาดให้นักกีฬา ทำให้การแสดงทักษะการยิงประตูซอกกี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และแสดงให้เห็นว่าการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้ควบคู่กับการฝึกจินตภาพจะให้ผลที่ดีกว่าการฝึกทักษะกีฬาซอกกี้เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้การฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงส่งผลให้เกิดความแม่นยำเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มฝึกจินตภาพแบบดู

วิดีโอ เป็นเพราะระดับความสามารถในการรับรู้ของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ย่อมส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ที่ต่างกัน การฝึกจินตภาพแบบคู่วิดีโอที่ละเอียดเกินไปอาจไม่เหมาะสมกับนักกีฬาบางคน ทำให้เกิดความสับสนไม่สามารถนำผลที่เรียนรู้ไปใช้ได้ บางครั้งก็มีผลก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายสื่อ นั้น ทำให้ไม่มีการพัฒนาความสามารถเท่าที่ควร นอกจากนี้ความยากง่ายของทักษะบางทักษะที่ยากเกินไปจะทำให้ความสามารถในการแสดงออกลดลง และบางทักษะที่ง่ายเกินไปอาจไม่ส่งผลใดๆ เลยกับการฝึก อาจตรงกันข้ามคือทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติทักษะนั้นๆ ก็เป็นไปได้



สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

1. ความแม่นยำในการยิงประตูซอกก็ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2
2. ระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกก็ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. ความแม่นยำในการยิงประตูซอกก็ในช่วงก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างของกลุ่มทดลองที่ 1 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
4. ความเชื่อมั่นกับความแม่นยำในการยิงประตูซอกก็ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรทำการสอบถามระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ ก่อนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้ทุกครั้งที่มีการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นกับความเร็วหรือความหนักในการยิงประตูซอกกี้ เนื่องจากทักษะด้านความเร็วและความหนักในการยิงประตูซอกกี้ มีความสำคัญต่อความแม่นยำในการยิงประตูซอกกี้

2. ควรทดสอบความระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูซอกกี้ในสถานการณ์จริงที่มีโอกาสเกิดความกดดัน หรือความเครียดจากการแข่งขัน ซึ่งมีผลต่อการแสดงความสามารถในนักกีฬาซอกกี้ จะได้เป็นการส่งเสริมให้นักกีฬานำทักษะการจินตภาพมาใช้ในสถานการณ์จริง และยังเป็น การทดสอบการนำจินตภาพไปใช้ด้วย

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- ไกรสิทธิ์ เพ็ชรมณี. 2542. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เกริกฤทธิ์ บริบูรณ์. 2539. ประสิทธิภาพของการยิงประตูออกก๊จากทิศทางและระยะทางต่างๆ กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คมกริช เขาว์พานิช. 2542. สอกกี. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- งามสม ไชยวุฒ. 2543. ผลของการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูออกก๊. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรินทร์ โฮ้สกุล. 2535. ผลของการฝึกกลยุทธ์บายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัสพงษ์ สาทราชทอง. 2551. ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. 2546. จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43): 14 – 15.
- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. 2547. การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟเทเบิลเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงพร ศุกพิขน์. 2544. ผลของความเชื่อในความสามารถของตนเองโดยการชักจูงด้วยคำพูดที่มีต่อความสามารถในการปาลูกดอก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทิวา จินตกานนท์. 2547. การสร้างแบบทดสอบทักษะฮอกกี้เชิงปริมาณและคุณภาพสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธวัชชัย มีศรี. 2542. ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทษบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญเลิศ ไจทน. 2537. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพศาล อินหลวง. 2541. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการส่งลูกเบดมินตัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มงคล จำนงค์เนียร. 2535. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชยวิน ปราชญ์นคร. 2538. การเปรียบเทียบผลการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยอดกัลยาณี ลับแล. 2546. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รังสฤษฎ์ บุญชะลอ. 2541. รวมประวัติ กติกา การเล่นเกม ๖ ขยับเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13. บริษัทสกายบุ๊คส์ จำกัด, กรุงเทพมหานคร.

รัชเดช เครือทิวา. 2553. ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. 2532. **ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย**. ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. 2533. **การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ**.
ภาควิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สมาคมฮอกกีแห่งประเทศไทย. 2547. **คู่มือกติกาฮอกกี**. กรุงเทพมหานครการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. 2543. **ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวพลาถันและลูก
ยาวในกีฬาแบดมินตัน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพิตร สมาชิกโต. 2536. **สรุวิทยาการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่4. ชรรคมกมลการพิมพ์,
กรุงเทพมหานคร.

_____. 2537. **จินตภาพ**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

_____. 2542. **จิตวิทยาการกีฬา**. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)

_____. 2546. **จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา**. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา.
4(35): 14 – 17.

สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทรุไทย. 2545. **จิตวิทยาการกีฬาแนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**.
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สมศักดิ์ แก้วยศ. 2535. **ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สืบสาย บุญวีร์บุตร. 2541. **จิตวิทยาการกีฬา**. ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี.

อวยพร คล่องณรงค์. 2547. ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อัจฉริพร พงษ์สุพรรณ. 2533. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุบลรัตน์ ดีพร้อม. 2546. บทควมฟื้นฟูวิทยากร: การสร้างจินตภาพ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 11(2): 87 – 95.

อานนท์ สีดาเพ็ง. 2458. ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอกราช จันทร์กรุง. 2555. ทำการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬา และเทคนิคของผู้ฝึกสอนที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 39. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Anthony P. Watt, M. Spittle and T. Morris. 2005. **Imagery in sport**. Edwards Brothers, United States of America.

Allert. R. and F. Scheminsky. 1926. Uber aktionsstrome der auskeln bei motorischen und verwandten vorgangen. **Pflugers Archiv fur die gestamte Physiologie**. 212: 169 – 182.

Bakker, F.C., M.S.J. Boschker and T. Chung. 1996. Changes in muscular activity while imagining weightlifting using stimulus or response propositions. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 18: 313 – 324.

Bandura, A . 1977a. Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**. 84: 191 – 215.

- _____. 1977b. **Social learning theory**. Holt, Rinehart and Winston. New York.
- _____. 1986. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice – Hall.
- Burr, H.V. 1930. **Field hockey for coach and player**. A.S. Bames and Company, New York.
- Callery, P. and T. Morris. 1993. **The effect of mental practice on the performance of an australian rule football skill**. In Proceedings of VIII World Congress of Sport Psychology, ed. S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira and A. Paula – Brito. Lisbon: ISSP. 646 – 651.
- Carpenter, W.B. 1894. **Principles of mental physiology**. 4th ed. Appleton. New York.
- Corbin, C.B. 1972. **Mental practice**. In Ergogenic aids and muscular performance, ed. W.P. Morgan. Academic Press. New York. 94 – 118.
- Cox, R.H. 1985. **Sport psychology. Concepts and application**. Wm.C.Brown. Publishing, Iowa.
- Cox, R.H. 1998. **Sport psychology: Concepts and applications**. 4th ed. McGraw – Hill. Boston.
- Cox, R.H., Martens, M.P and Russell, W.D. 2003. Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory – 2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 25, 519 – 533.
- Cutrone, N. 1998. **The use of goal – setting and imagery for improving youth basketball players performance**. Master's thesis, University of Manitoba (Canada), Dissertation Abstracts International. 37 – 02: 0421 A.

Driskell, J.E., C. Copper and A. Moran. 1994. Dose mental practice enhances performance?
Journal of Applied Psychology. 79: 481 – 492.

Epstein, M.L. 1980. The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance
 on a motor task. **Journal of Sport Psychology.** 2(4): 211 – 220.

Feltz, D.L. and D.M. Landers. 1983. The effect of mental practice on motor – skill learning
 and performance: A meta – analysis. **Journal of Sport Psychology.** 2: 211 – 220.

Feltz, D.L., D.M. Landers and B.J. Becker. 1988. **A revised meta – analysis of the mental
 practice literature on motor – skill learning.** In enhancing human performance:
 Issues, theories and techniques, ed. D. Druckman and J. Swets. National Academy
 Press. Washington, DC. 1 – 56

Freeman, J.D.D. 1993. **The effects of mental imagery training on a baseball throwing task.**
 Master's thesis, University of North Texas, Dissertation Abstracts International
 32 – 03: 0783 A.

Gassner, G.J. 1977. **Comparison of three different type of imagery on performance
 outcome in strength – related tasks with collegiate male athletes.** Ph.D.
 Dissertation. Temple University.

George, R.T. 1994. Self – confidence and baseball performance: A causal examination of
 self – efficacy. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 16: 381 – 399.

Grouios, G. 1992. Mental practice: A review. **Journal of Sport Behavior.** 15 (1): 42 – 59.

Hale, B.D. 1982. The effect of internal and external imagery on muscular and ocular
 concomitants. **Journal of Sport Psychology.** 18: 380 – 391.

- _____. 1994. **Imagery perspectives and learning in sport performance.** In Imagery in sport and physical performance, ed. A.A. Sheikh and E.R. Korn. Baywood Publishing: Amityville, New York. 75 – 96.
- Harris, D.V. and B.L. Harris. 1984. **The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people.** Leisure Press, New York.
- Harris, D.V. and W.J. Robinson. 1984. The effects of skill level on EMG activity during internal and external imagery. **Journal of Sport Psychology.** 8: 105 – 111.
- Jacobson, E. 1930a. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 1. Imagination of movement involving skeletal muscle. **American Journal of Physiology.** 91: 567 – 606.
- _____. 1930b. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 2. Imagination and recollection of various muscular acts. **American Journal of Physiology.** 94: 27 – 34.
- _____. 1930c. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 3. Visual imagination and recollection. **American Journal of Physiology.** 95: 694 – 702.
- _____. 1930d. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 4. Evidence of contraction of specific muscles during imagination. **American Journal of Physiology.** 95: 703 – 712.
- _____. 1931a. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 5. Variation of specific muscles contraction during imagination. **American Journal of Physiology.** 96: 115 – 121.

- _____. 1931b. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 6. A note on mental activities connecting an amputated limb. **American Journal of Physiology**. 96: 122 – 125.
- _____. 1931c. Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities: Past 7. Imagination, recollection and abstract thinking involving the speech musculature. **American Journal of Physiology**. 96: 122 – 125.
- Johnson, D.J. and Park B.A. 1980. **Field hockey**. Mass: American Press.
- Lang, P.J. 1977. Imagery in therapy: An informational processing analysis of fear. **Behavior Therapy**. 8: 862 – 886.
- Maslow, A.H. 1954. **Motivation and personality**. Harper, New York.
- Messina, J. J. and C.M. Massina. 2004. **Imagery. (Online)**. Available: <http://www.coping.org/seas/lifestyle/imagery.htm>. Retrieved June 30, 2004.
- Paivio, A. 1975. **Coding distinctions and repetition effects in memory**. In Psychology of learning and motivation, vol. 9, ed. G.H. Bower. FL:Academic Press. Orlanda.
- Perry, C. and T. Morris. 1995. **Mental imagery in sport**. In **sport psychology: Theory, applications and issues**, ed. T. Morris and J. Summers. Brisbane, Wiley. Australia. 339 – 385.
- Phillip, J.A. and J.D. Wilkerson. 1990. **Teaching team sport**. Illinois: Human Kinetics Books.
- Randall, D.W. 1992. **Investigation of imagery training as a method of improving free – throw performance**. Doctoral dissertation, University of Southern Mississippi, Dissertation Abstracts International. 54 – 03: 1679 B.

Richardson, A. 1967. Mental practice: A review and discussion. Past 2. **Research quarterly.** 38: 263 – 273.

Ryan, E.D., and J. Simons. 1981. Cognitive demand imagery and frequency of mental practice as factors influencing the acquisition of mental skill. **Journal of Sport Psychology.** 4: 35 – 45.

Ryan, E.D., and J. Simons. 1983. What is learning in mental practice of motor skill: A test of the cognitive motor hypothesis. **Journal of Sport Psychology.** 5: 419 – 426.

Sackett, R.S. 1934. The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. **Journal of General Psychology.** 10: 376 – 395.

Scales and D. Willam. 1995. **The effects of mental imagery on tennis serving performance across races.** Master's thesis, Michigan State University, Dissertation Abstracts International. 34 – 02: 0500 A.

Schmidt, R.T. and T.D. Lee. 1999. **Motor control and learning: A behavioral emphasis.** 3rd ed. Illinois: Human Kinetics. Champaign.

Shaw, W.A. 1938. The distribution of muscular action – potentials during imaging. **Psychological Record.** 2: 195 – 216.

_____. 1940. The relation of muscular action – potentials to imaginal weightlifting. **Archives of Psychology.** 247: 50.

Smith, D., P. Holmes, L. Whitmore, D. Collins and T. Devonpost. 2001. The effect of theoretically based imagery scripts on field hockey performance. **Journal of Sport Behavior.** 24: 408 – 419.

- Start, K.B. and A. Richardson. 1964. Imagery and mental practice. **British Journal of Education Psychology.** 34: 280 – 284.
- Trogdon, D.A. 1986. Mental imagery and the development of pitching accuracy. **Dissertation Abstracts International.** 46(8): 95 – 104.
- Vaez Mousavi S.M. and R. Rostami. 2009. The effects of cognitive and motivational imagery on acquisition, retention and transfer of the basketball free throw. **World Journal of Sport Sciences.** 2(2): 129 – 135.
- Vealey, R. 1986. Conceptualization of Sport Confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. **Journal of Sport Psychology.** 8: 221 – 246.
- Wehner, T., S. Vogt and M. Stadler. 1984. Task – specific characteristics during mental training. **Psychology of Research.** 46: 389 – 401.
- Weinberg, R. and D. Gould. 1982. The relationship between mental strategies and motor performance: A review and critique. **Quest.** 32: 195 – 213.
- Weinberg, R. and D. Gould. 1996. **Foundation of sport and exercise psychology.** Champaign, Illinois: Human Kinetic.
- Weinberg, R. and D. Gould. 1999. **Foundation of sport and exercise psychology.** 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. and P.A. Richardson. 1990. **Psychology of officiating.** Illinois: University of North Texas. Leisure Press Champaign.

Ziegler, S. 1987. Comparison of imagery styles and past experience in skills performance.

Perceptual and Motor Skills. 64: 579 – 586.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการฝึกจินตภาพ
และแบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกู่



ภาคผนวก ข
หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ที่ ศธ ๐๕๑๓.๒๑๓/ว ๐๕๕



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน
อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม ๗๓๑๔๐

๑๕ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด
๒. โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียง จำนวน ๑ ชุด
๓. โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอ จำนวน ๑ ชุด
๔. ใบประเมินโปรแกรมการฝึกจินตภาพ จำนวน ๑ ชุด
๕. แบบวัดระดับความเชื่อมั่น จำนวน ๑ ชุด
๖. ใบประเมินแบบวัดระดับความเชื่อมั่น จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวพิชญา กัณหา นิสิตปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จะทำวิจัยเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ หัวข้อเรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูฮอกกี้ (The Effect of the Imagery training on the level of Confidence and the Accuracy of goal shooting in hockey)” ภายใต้การควบคุมของ

๑. ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชรินทร์ ปานอุทัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาแบบวัดดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อให้งานวิจัยถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณในความอนุเคราะห์มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๓๔๓๕-๕๕๒๘

E-mail : faasdn@ku.ac.th



โปรแกรมการฝึกจินตภาพโดยการฟังเทปเสียงในกีฬาชกกี

ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น.

สัปดาห์ที่ 1 ฝึกผ่อนคลาย และการสร้างภาพ

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามชกกี อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ชกกี ลูกชกกี สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาชกกี เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกชกกีสีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกชกกีนั้น แล้วเลี้ยงลูกชกกีเล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ชกกีที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ชกกี ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ชกกี มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ชกกี	8
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูชกกี ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามชกกี เห็นตนเองเดินไปที่ประตูชกกี ใช้มือสัมผัสประตูชกกีส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	5
	ให้นักกีฬา ลืมตาขึ้นช้าๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	

สัปดาห์ที่ 2 ฝึกผ่อนคลาย การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามฮอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกฮอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกฮอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกฮอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ฮอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ฮอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ฮอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ฮอกกี้	7
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูฮอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามฮอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูฮอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูฮอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	4
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพสนามฮอกกี้ เห็นภาพตนเองเดินบนพื้นสนาม เดินเพื่อรับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม การถือลูกฮอกกี้ เพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ การถือไม้ฮอกกี้ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้าของไม้ฮอกกี้ จากนั้นให้นักกีฬาการจับไม้ฮอกกี้ โดยมือขวาจับที่กลางไม้ มือซ้ายจับปลายด้าม แล้วให้หัวไม้จรดลงไปที่สนามหญ้าเทียม	4
	จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	

สัปดาห์ที่ 3 การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก และสัมผัส

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามฮอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกฮอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกฮอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกฮอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ฮอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ฮอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ฮอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ฮอกกี้	4
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูฮอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามฮอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูฮอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูฮอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	3
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงพื้นสนาม เห็นภาพว่าตนเองกำลังเดินบนพื้นสนาม รับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม เห็นภาพลูกฮอกกี้ รับรู้ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ เห็นภาพไม้ฮอกกี้ และรับรู้ความรู้สึกของความยาวและความเรียบของไม้ฮอกกี้ เห็นภาพตนเองจับไม้ฮอกกี้ด้วยมือซ้าย มือขวาช่วยประคอง จรดปลายไม้ลงไปที่พื้นสนามหญ้าเทียม	3
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ ความหยาบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรงของไม้ฮอกกี้	3

วัน	เนื้อหา	นาที
	จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	



สัปดาห์ที่ 4 การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก สัมผัส และเสียง

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามฮอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกฮอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกฮอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกฮอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ฮอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ฮอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ฮอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ฮอกกี้	4
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูฮอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามฮอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูฮอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูฮอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงพื้นสนาม เห็นภาพว่าตนเองกำลังเดินบนพื้นสนาม รับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม เห็นภาพลูกฮอกกี้ รับรู้ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ เห็นภาพไม้ฮอกกี้ และรับรู้ความรู้สึกของความยาวและความเรียบของไม้ฮอกกี้ เห็นภาพตนเองจับไม้ฮอกกี้ด้วยมือซ้าย มือขวาช่วยประคอง จรดปลายไม้ลงไปที่พื้นสนามหญ้าเทียม	3
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ ความหยาบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรงของไม้ฮอกกี้	2

วัน	เนื้อหา	นาที
	นักกีฬารับรู้ถึงการได้ยินเสียงจากการตีลูกชอกกี้ และการได้ยินเสียงการกระทบกันของไม้ชอกกี้ ลูกชอกกี้และกระดานประตูชอกกี้ จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	2



สัปดาห์ที่ 5 การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก เสียง สัมผัส และการเคลื่อนไหว

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามฮอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ฮอกกี้ ลูกฮอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฮอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกฮอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกฮอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกฮอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ฮอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ฮอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ฮอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ฮอกกี้	3
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูฮอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามฮอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูฮอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูฮอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงพื้นสนาม เห็นภาพว่าตนเองกำลังเดินบนพื้นสนาม รับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม เห็นภาพลูกฮอกกี้ รับรู้ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ เห็นภาพไม้ฮอกกี้ และรับรู้ความรู้สึกของความยาวและความเรียบของไม้ฮอกกี้ เห็นภาพตนเองจับไม้ฮอกกี้ด้วยมือซ้าย มือขวาช่วยประคอง จรดปลายไม้ลงไปที่พื้นสนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกฮอกกี้ ความหยาบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรงของไม้ฮอกกี้	2

วัน	เนื้อหา	นาที
	นักกีฬารับรู้ถึงการได้ยินเสียงจากการตีลูกชอกกี้ และการได้ยินเสียงการกระทบกันของไม้ชอกกี้ ลูกชอกกี้และกระดานประตูชอกกี้	2
	ให้นักกีฬานักภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกชอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกชอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูชอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกชอกกี้ถูกตีออกไป ลูกชอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	2

สัปดาห์ที่ 6 การฝึกทักษะจินตภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูซอกกี้

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามซอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ซอกกี้ ลูกซอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกซอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกซอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกซอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ซอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ซอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ซอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ซอกกี้	2
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูซอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามซอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูซอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูซอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงพื้นสนาม เห็นภาพว่าตนเองกำลังเดินบนพื้นสนาม รับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม เห็นภาพลูกซอกกี้ รับรู้ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ เห็นภาพไม้ซอกกี้ และรับรู้ความรู้สึกของความยาวและความเรียบของไม้ซอกกี้ เห็นภาพตนเองจับไม้ซอกกี้ด้วยมือซ้าย มือขวาช่วยประคอง จรดปลายไม้ลงไปที่พื้นสนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ ความหยาบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรงของไม้ซอกกี้	2

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>นักกีฬารับรู้ถึงการได้ยินเสียงจากการตีลูกชอกกี้ และการได้ยินเสียงการกระทบกันของไม้ชอกกี้ ลูกชอกกี้และกระดานประตูชอกกี้</p> <p>ให้นักกีฬานักภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกชอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกชอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูชอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกชอกกี้ถูกตีออกไป ลูกชอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p> <p>จากนั้นนักกีฬาสร้างภาพท่าทางเตรียมการตีชอกกี้ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย วางลูกชอกกี้ที่อยู่เอียงไปทางด้านเท้าซ้ายห่างพอประมาณ มือซ้ายจับไม้บริเวณปลายสุดของด้ามไม้ หรืออาจเว้นปลายไม้ไว้ประมาณ 2 นิ้ว มือขวายู่ตอนล่างของมือซ้ายโดยให้มือทั้งสองอยู่ติดกัน วางหน้าชิดไว้กับลูกชอกกี้ แขนซ้ายเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไม้ โดยให้ลูกชอกกี้ที่อยู่กึ่งกลางหน้าไม้ หันไหล่ซ้ายตรงไปยังทิศทางที่จะตีลูกไปก้มตัวเล็กน้อย และย่อเข้าซ้ายยกไม้ไปทางขวามือ โดยให้แขนซ้ายเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา ระดับของไม้ที่ยกขึ้น ห้ามมิให้สูงกว่าระดับไหล่ของผู้ตี เหวี่ยงไม้ลงมาตีลูกโดยขณะเหวี่ยงไม้ไปนั้นศีรษะก้มลงอยู่ที่เดิมตามองลูกตลอดเวลาเข้าซ้ายย่อไว้ในลักษณะเดิม เมื่อไม้กระทบลูกให้ส่งแรงดันไม้ตามทิศทางที่ลูกไปหรือให้ไม้เลยไปทางข้างลำ ตัวด้านซ้ายมือโดยการพับข้อมือขวา ให้ทับอยู่บนข้อมือซ้าย เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้เหนือไหล่หลังจากที่ตีลูกไปแล้ว</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>

สัปดาห์ที่ 7 การฝึกทักษะจินตภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูซอกกี้

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามซอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ซอกกี้ ลูกซอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกซอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกซอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกซอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ซอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ซอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ซอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ซอกกี้	2
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูซอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามซอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูซอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูซอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงพื้นสนาม เห็นภาพว่าตนเองกำลังเดินบนพื้นสนาม รับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม เห็นภาพลูกซอกกี้ รับรู้ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ เห็นภาพไม้ซอกกี้ และรับรู้ความรู้สึกของความยาวและความเรียบของไม้ซอกกี้ เห็นภาพตนเองจับไม้ซอกกี้ด้วยมือซ้าย มือขวาช่วยประคอง จรดปลายไม้ลงไปที่พื้นสนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ ความหยาบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรงของไม้ซอกกี้	1

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>นักกีฬารับรู้ถึงการได้ยินเสียงจากการตีลูกชอกกี้ และการได้ยินเสียงการกระทบกันของไม้ชอกกี้ ลูกชอกกี้และกระดานประตูชอกกี้</p>	1
	<p>ให้นักกีฬานักกีฬาภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกชอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด ให้นักกีฬารู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกชอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูชอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกชอกกี้ถูกตีออกไป ลูกชอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p>	2
	<p>จากนั้นนักกีฬาสร้างภาพท่าทางเตรียมการตีชอกกี้ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย วางลูกชอกกี้ที่อยู่เอียงไปทางด้านเท้าซ้ายห่างพอประมาณ มือซ้ายจับไม้บริเวณปลายสุดของด้ามไม้ หรืออาจเว้นปลายไม้ไว้ประมาณ 2 นิ้ว มือขวาอยู่ตอนล่างของมือซ้ายโดยให้มือทั้งสองอยู่ติดกัน วางหน้าชิดไว้กับลูกชอกกี้ แขนซ้ายเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไม้ โดยให้ลูกชอกกี้ที่อยู่กึ่งกลางหน้าไม้ หันไหล่ซ้ายตรงไปยังทิศทางที่จะตีลูกชอกกี้ไปก้มตัวเล็กน้อย และย่อเข้าซ้ายยกไม้ไปทางขวามือ โดยให้แขนซ้ายเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา ระดับของไม้ที่ยกขึ้น ห้ามมิให้สูงกว่าระดับไหล่ของผู้ตี เหวี่ยงไม้ลงมาตีลูกโดยขณะเหวี่ยงไม้ไปนั้นศีรษะก้มลงอยู่ที่เดิมตามองลูกตลอดเวลาเข้าซ้ายย่อไว้ในลักษณะเดิม เมื่อไม้กระทบลูกให้ส่งแรงดันไม้ตามทิศทางที่ลูกไปหรือให้ไม้เลยไปทางข้างลำ ตัวด้านซ้ายมือโดยการพับข้อมือขวา ให้ทับอยู่บนข้อมือซ้าย เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้เหนือไหล่หลังจากที่ตีลูกไปแล้ว</p>	2
	<p>นักกีฬาเห็นภาพตนเองในการยิงประตูชอกกี้จากจุดยิงลูกโทษ ลูกชอกกี้เคลื่อนที่เข้าไปยังประตูชอกกี้</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	1

สัปดาห์ที่ 8 การฝึกทักษะจินตภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูซอกกี้

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ กำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จากนั้นให้นักกีฬาจินตภาพตามเสียงที่ได้ยิน	2
	ให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงสนามซอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ซอกกี้ ลูกซอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม นึกภาพของลูกซอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปที่ลูกซอกกี้นั้น แล้วเลี้ยงลูกซอกกี้เล่น และนึกภาพของสิ่งต่างๆ ของไม้ซอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น และมองดูไม้ซอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ซอกกี้ มองดูทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ซอกกี้	2
	จากนั้นก็ให้นักกีฬาสร้างภาพประตูซอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามซอกกี้ เห็นตนเองเดินไปที่ประตูซอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูซอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	1
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพในใจถึงพื้นสนาม เห็นภาพว่าตนเองกำลังเดินบนพื้นสนาม รับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม เห็นภาพลูกซอกกี้ รับรู้ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ เห็นภาพไม้ซอกกี้ และรับรู้ความรู้สึกของความยาวและความเรียบของไม้ซอกกี้ เห็นภาพตนเองจับไม้ซอกกี้ด้วยมือซ้าย มือขวาช่วยประคอง จรดปลายไม้ลงไปที่พื้นสนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬาสร้างภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ ความหยาบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรงของไม้ซอกกี้	1

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>นักกีฬารับรู้ถึงการได้ยินเสียงจากการตีลูกชอกกี้ และการได้ยินเสียงการกระทบกันของไม้ชอกกี้ ลูกชอกกี้และกระดานประตูลูกชอกกี้</p>	1
	<p>ให้นักกีฬานักกีฬาภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกชอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกชอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูลูกชอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกชอกกี้ถูกตีออกไป ลูกชอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p>	2
	<p>จากนั้นนักกีฬาสร้างภาพท่าทางเตรียมการตีชอกกี้ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย วางลูกชอกกี้ที่อยู่เอียงไปทางด้านเท้าซ้ายห่างพอประมาณ มือซ้ายจับไม้บริเวณปลายสุดของด้ามไม้ หรืออาจเว้นปลายไม้ไว้ประมาณ 2 นิ้ว มือขวายู่ตอนล่างของมือซ้ายโดยให้มือทั้งสองอยู่ติดกัน วางหน้าชิดไว้กับลูกชอกกี้ แขนซ้ายเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไม้ โดยให้ลูกชอกกี้ที่อยู่กึ่งกลางหน้าไม้ หันไหล่ซ้ายตรงไปยังทิศทางที่จะตีลูกชอกกี้ไปก้มตัวเล็กน้อย และย่อเข้าซ้ายยกไม้ไปทางขวามือ โดยให้แขนซ้ายเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา ระดับของไม้ที่ยกขึ้น ห้ามมิให้สูงกว่าระดับไหล่ของผู้ตี เหวี่ยงไม้ลงมาตีลูกโดยขณะเหวี่ยงไม้ไปนั้นศีรษะก้มลงอยู่ที่เดิมตามองลูกตลอดเวลาเข้าซ้ายย่อไว้ในลักษณะเดิม เมื่อไม้กระทบลูกให้ส่งแรงดันไม้ตามทิศทางที่ลูกไปหรือให้ไม้เลยไปทางข้างลำ ตัวด้านซ้ายมือโดยการพับข้อมือขวา ให้ทับอยู่บนข้อมือซ้าย เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้เหนือไหล่หลังจากที่ตีลูกไปแล้ว</p>	2
	<p>นักกีฬาเห็นภาพตนเองในการยิงประตูลูกชอกกี้จากจุดยิงลูกโทษ ลูกชอกกี้เคลื่อนที่เข้าไปยังประตูชอกกี้</p>	1
	<p>นักกีฬาเห็นภาพตนเองในการยิงประตูลูกชอกกี้ จากจุดยิงประตู 3 จุด คือ 1.จุดยิงลูกโทษซึ่งอยู่ด้านซ้ายจุดยิงลูกโทษ 1 เมตร 2.จุดยิงลูกโทษกลางประตู และ 3.จุดยิงลูกโทษซึ่งอยู่ด้านขวาคจุดยิงลูกโทษ 1 เมตร</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	1



ภาคผนวก ง
โปรแกรมการฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอ ในกีฬาออกกั๊

โปรแกรมการฝึกจินตภาพโดยการดูวิดีโอในกีฬาชกกี

ระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00 – 18.00 น.

สัปดาห์ที่ 1 ฝึกผ่อนคลาย และการสร้างภาพ

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬานั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬาคุณภาพในใจถึงสนามชกกี อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ชกกี ลูกชกกี สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาชกกี เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ จนครบรอบสนาม สังเกตลูกชกกีสีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกชกกีนั้น แล้วเลี้ยงลูกชกกีเล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้ชกกีที่ตนเองใช้เล่น มองดู ไม้ชกกี ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ชกกี ทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ชกกี	8
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูชกกี ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามชกกี มองภาพว่าเดินไปที่ประตูชกกี ใช้มือสัมผัสประตูชกกีส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสส่วนที่เป็นตาข่าย	5
	จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	

สัปดาห์ที่ 2 ฝึกผ่อนคลาย การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนด สภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และ ให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามสอ กี่ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้ เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้สอ กี่ ลูกสอ กี่ สนับแข้ง และอุปกรณ์ ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ กีฬา สอ กี่ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเอง กำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไป เรื่อยๆ ให้เดิน ไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกสอ กี่ สีขาวที่วางอยู่ที่ ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกสอ กี่ นั้น แล้ว เลี้ยงลูกสอ กี่ เล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้สอ กี่ ที่ตนเองใช้เล่น มองดู ไม้สอ กี่ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้สอ กี่ ทั้งทางด้านหน้าและทาง ด้านหลังของไม้สอ กี่	7
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูสอ กี่ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้น หลังของสนามสอ กี่ มองภาพว่าเดินไปที่ประตูสอ กี่ ใช้มือสัมผัสประตู สอ กี่ ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	4
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่ม ของพื้นสนาม การถือลูกสอ กี่ เพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกสอ กี่ การ ถือไม้สอ กี่ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้า ของไม้สอ กี่ จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้สอ กี่ โดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลง ไปที่สนามหญ้าเทียม	4
	จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	

สัปดาห์ที่ 3 การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก และสัมผัส

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนด สภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และ ให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามสอ กี่ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้ เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้สอ กี่ ลูกสอ กี่ สนับแข้ง และอุปกรณ์ ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ กีฬา สอ กี่ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเอง กำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไป เรื่อยๆ ให้เดิน ไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกสอ กี่ สีขาวที่วางอยู่ที่ ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกสอ กี่ นั้น แล้ว เลี้ยงลูกสอ กี่ เล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้สอ กี่ ที่ตนเองใช้เล่น มองดู ไม้สอ กี่ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้สอ กี่ ทั้งทางด้านหน้าและทาง ด้านหลังของไม้สอ กี่	4
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูลูก สอ กี่ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้น หลังของสนาม สอ กี่ มองภาพว่าเดินไปที่ประตูลูก สอ กี่ ใช้มือสัมผัสประตูลูก สอ กี่ ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	3
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่ม ของพื้นสนาม การถือลูกสอ กี่ เพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกสอ กี่ การ ถือไม้สอ กี่ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้า ของไม้สอ กี่ จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้สอ กี่ โดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลง ไปที่สนามหญ้าเทียม	3
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระ ของผิวลูกสอ กี่ ความหยวบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรง	3

วัน	เนื้อหา	นาที
	ของไม้สอ กี้ จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป	



สัปดาห์ที่ 4 การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก สัมผัส และเสียง

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามสอกลี อุปรกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้สอกลี ลูกสอกลี สนับแข้ง และอุปรกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา สอกลี เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเอง กำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ ให้เดิน ไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกสอกลี สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกสอกลีนั้น แล้วเลี้ยงลูกสอกลี เล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้สอกลี ที่ตนเองใช้เล่น มองดูไม้สอกลี ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้สอกลี ทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้สอกลี	4
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูสอกลี ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามสอกลี มองภาพว่าเดินไปที่ประตูสอกลี ใช้มือสัมผัสประตูสอกลี ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม การถือลูกสอกลี เพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกสอกลี การถือไม้สอกลี เพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้าของไม้สอกลี จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้สอกลี โดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลงไปที่สนามหญ้าเทียม	3
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการสัมผัสอุปรกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกสอกลี ความหยวบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรง	2

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>ของไม้สอกลี</p> <p>จากนั้นคุณภาพการตีลูกสอกลี และการไต่ยืนเสี่ยงการกระทบกัน ของลูกสอกลีกับประตูสอกลี</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	2



สัปดาห์ที่ 5 การสร้างภาพ รับรู้ความรู้สึก เสียง สัมผัส และการเคลื่อนไหว

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามสอ กี่ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้สอ กี่ ลูกสอ กี่ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา สอ กี่ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเอง กำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ ให้เดิน ไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกสอ กี่ สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกสอ กี่ นั้น แล้ว เลี้ยงลูกสอ กี่ เล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้สอ กี่ ที่ตนเองใช้เล่น มองดู ไม้สอ กี่ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้สอ กี่ ทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้สอ กี่	3
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูลูกสอ กี่ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้น หลังของสนามสอ กี่ มองภาพว่าเดินไปที่ประตูลูกสอ กี่ ใช้มือสัมผัสประตูลูกสอ กี่ ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม การถือลูกสอ กี่ เพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกสอ กี่ การถือ ไม้สอ กี่ เพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้าของไม้สอ กี่ จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้สอ กี่ โดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลงไปที่สนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกสอ กี่ ความหยวบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรง	2

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>ของไม้สอกกี้</p> <p>จากนั้นดูภาพการตีลูกสอกกี้ และการไต่ยีนเสียงการกระทบกันของลูกสอกกี้กับประตูสอกกี้</p>	2
	<p>ให้ดูภาพการเคลื่อนไหวของลูกสอกกี้ลอยไปยังเป้าหมายที่กำหนด และรับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกสอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในใจของการยิงประตูสอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกสอกกี้ถูกตีออกไป ลอยเข้าประตูตามจุดที่กำหนดเป็นเป้าหมายไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	2

สัปดาห์ที่ 6 การฝึกทักษะจินตภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูสอกกี

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามสอกกี อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้สอกกี ลูกสอกกี สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาสอกกี เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ ให้เดินไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกสอกกีสีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกสอกกีนั้น แล้วเลี้ยงลูกสอกกีเล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้สอกกีที่ตนเองใช้เล่น มองดูไม้สอกกี ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้สอกกี ทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้สอกกี	2
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูสอกกี ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามสอกกี มองภาพว่าเดินไปที่ประตูสอกกี ใช้มือสัมผัสประตูสอกกีส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม การถือลูกสอกกีเพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกสอกกี การถือไม้สอกกีเพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้าของไม้สอกกี จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้สอกกีโดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลงไปที่สนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกสอกกี ความหยวบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรง	2

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>ของไม้สอกกี้</p> <p>จากนั้นคุณภาพการตีลูกสอกกี้ และการไต่ยืนเสียงการกระทบกันของลูกสอกกี้กับประตูดอกกี้</p> <p>1</p> <p>ให้คุณภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกสอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด</p> <p>2</p> <p>ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกสอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูดอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกสอกกี้ถูกตีออกไป ลูกสอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p> <p>จากนั้นนักกีฬาคุณภาพท่าทางเตรียมการตีสอกกี้ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย วางลูกสอกกี้ที่อยู่เอียงไปทางด้านเท้าซ้ายห่างพอประมาณ มือซ้ายจับไม้บริเวณปลายสุดของด้ามไม้ หรืออาจเว้นปลายไม้ไว้ประมาณ 2 นิ้ว มือขวายู่ตอนล่างของมือซ้ายโดยให้มือทั้งสองอยู่ติดกัน วางหน้าชิดไว้กับลูกสอกกี้ แขนซ้ายเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไม้ โดยให้ลูกสอกกี้ที่อยู่กึ่งกลางหน้าไม้ หันไหล่ซ้ายตรงไปยังทิศทางที่จะตีลูกไปก้มตัวเล็กน้อย และย่อเข่าซ้ายยกไม้ไปทางขวามือ โดยให้แขนซ้ายเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา ระดับของไม้ที่ยกขึ้น ห้ามมิให้สูงกว่าระดับไหล่ของผู้ตี เหวี่ยงไม้ลงมาตีลูกโดยขณะเหวี่ยงไม้ไปนั้นศีรษะก้มลงอยู่ที่เดิมตามองลูกตลอดเวลาเข่าซ้ายย่อไว้ในลักษณะเดิม เมื่อไม้กระทบลูกให้ส่งแรงดันไม้ตามทิศทางที่ลูกไปหรือให้ไม้เลยไปทางข้างลำ ตัวด้านซ้ายมือ โดยการพับข้อมือขวา ให้ทับอยู่บนข้อมือซ้าย เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้เหนือไหล่หลังจากที่ตีลูกไปแล้ว</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>

สัปดาห์ที่ 7 การฝึกทักษะจินตภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูซอกกี้

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามซอกกี้ อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้ซอกกี้ ลูกซอกกี้ สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาซอกกี้ เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ ให้เดินไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกซอกกี้สีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกซอกกี้ขึ้น แล้วเลี้ยงลูกซอกกี้เล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้ซอกกี้ที่ตนเองใช้เล่น มองดูไม้ซอกกี้ ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้ซอกกี้ ทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้ซอกกี้	2
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูซอกกี้ ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามซอกกี้ มองภาพว่าเดินไปที่ประตูซอกกี้ ใช้มือสัมผัสประตูซอกกี้ส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม การถือลูกซอกกี้เพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ การถือไม้ซอกกี้เพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้าของไม้ซอกกี้ จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้ซอกกี้โดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลงไปที่สนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกซอกกี้ ความหยวบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรง	1

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>ของไม้สอกกี้</p> <p>จากนั้นคุณภาพการตีลูกสอกกี้ และการไต่ยืนเสียงการกระทบกันของลูกสอกกี้กับประตูดอกกี้</p> <p>1</p> <p>ให้คุณภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกสอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด</p> <p>2</p> <p>ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกสอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูดอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกสอกกี้ถูกตีออกไป ลูกสอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p> <p>จากนั้นนักกีฬาคุณภาพท่าทางเตรียมการตีสอกกี้ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย วางลูกสอกกี้ที่อยู่เอียงไปทางด้านเท้าซ้ายห่างพอประมาณ มือซ้ายจับไม้บริเวณปลายสุดของด้ามไม้ หรืออาจเว้นปลายไม้ไว้ประมาณ 2 นิ้ว มือขวายู่ตอนล่างของมือซ้าย โดยให้มือทั้งสองอยู่ติดกัน วางหน้าชิดไว้กับลูกสอกกี้ แขนซ้ายเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไม้ โดยให้ลูกสอกกี้ที่อยู่กึ่งกลางหน้าไม้ หันไหล่ซ้ายตรงไปยังทิศทางที่จะตีลูกไปก้มตัวเล็กน้อย และย่อเข่าซ้ายยกไม้ไปทางขวามือ โดยให้แขนซ้ายเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา ระดับของไม้ที่ยกขึ้น ห้ามมิให้สูงกว่าระดับไหล่ของผู้ตี เหวี่ยงไม้ลงมาตีลูกโดยขณะเหวี่ยงไม้ไปนั้นศีรษะก้มลงอยู่ที่เดิม ตามองลูกตลอดเวลาเข่าซ้ายย่อไว้ในลักษณะเดิม เมื่อไม้กระทบลูกให้ส่งแรงดันไม้ตามทิศทางที่ลูกไปหรือให้ไม้เลยไปทางข้างลำ ตัวด้านซ้ายมือ โดยการพับข้อมือขวา ให้ทับอยู่บนข้อมือซ้าย เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้เหนือไหล่หลังจากที่ตีลูกไปแล้ว</p> <p>ให้นักกีฬาคุณภาพการยิงประตูดอกกี้จากจุดยิงลูกโทษ ลูกสอกกี้เคลื่อนที่เข้าไปยังประตูดอกกี้</p> <p>1</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	

สัปดาห์ที่ 8 การฝึกทักษะจินตภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูสอกกี

วัน	เนื้อหา	นาที
จ พ ศ	ให้นักกีฬา นั่งในท่าทางที่สบาย ผ่อนคลายสภาวะร่างกายจิตใจ และกำหนดลมหายใจเข้า – ออก กำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ให้นักกีฬาหลับตา หายใจเข้าช้าๆ นับ 1 หายใจออกช้าๆ นับ 2 หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 2 เมื่อนักกีฬามีสมาธิมากขึ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจากนับ 1 นับ 2 ไปกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และให้ดูภาพวิดีโอ	2
	ให้นักกีฬา ดูภาพในใจถึงสนามสอกกี อุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นประจำ เช่น รองเท้า เสื้อผ้า ไม้สอกกี ลูกสอกกี สนับแข้ง และอุปกรณ์ป้องกันต่างๆ จากนั้นให้นักกีฬานึกภาพในใจของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาสอกกี เช่น สีเขียวของสนาม สีขาวของเส้นรอบสนาม เห็นภาพตนเองกำลังเดินตามเส้นรอบสนาม เดินไปเรื่อยๆ ในท่าทางที่สบาย เดินไปเรื่อยๆ ให้เดินไปจนครบรอบสนาม สังเกตของลูกสอกกีสีขาวที่วางอยู่ที่ด้านหน้าของนักกีฬา เห็นภาพตนเองเดินเข้าไปหยิบลูกสอกกีนั้น แล้วเลี้ยงลูกสอกกีเล่น และสังเกตสีต่างๆ ของไม้สอกกีที่ตนเองใช้เล่น มองดูไม้สอกกี ตั้งแต่ด้ามไปเรื่อยๆ จนถึงหัวไม้สอกกี ทั้งทางด้านหน้าและทางด้านหลังของไม้สอกกี	2
	จากนั้นก็ให้นักกีฬามองภาพประตูสอกกี ซึ่งตำแหน่งจะอยู่ที่เส้นหลังของสนามสอกกี มองภาพว่าเดินไปที่ประตูสอกกี ใช้มือสัมผัสประตูสอกกีส่วนที่เป็นเหล็ก และสัมผัสที่ตาข่าย	1
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการเดินบนพื้นสนามเพื่อรับรู้ถึงความนุ่มของพื้นสนาม การถือลูกสอกกีเพื่อรับรู้ความขรุขระของผิวลูกสอกกี การถือไม้สอกกีเพื่อรับรู้ความรู้สึกของความยาว ความเรียบและส่วนโค้งเว้าของไม้สอกกี จากนั้นให้ดูภาพการจับไม้สอกกีโดยมือซ้ายจับปลายด้าม มือขวาจับประคองไม้ที่บริเวณตอนล่างของมือซ้าย แล้วให้หัวไม้จรดลงไปที่สนามหญ้าเทียม	2
	จากนั้นให้นักกีฬา ดูภาพการสัมผัสอุปกรณ์กีฬา เช่น ความขรุขระของผิวลูกสอกกี ความหยวบของพื้นสนามหญ้าเทียม และความแข็งแรง	1

วัน	เนื้อหา	นาที
	<p>ของไม้สอกกี้</p> <p>จากนั้นคุณภาพการตีลูกสอกกี้ และการไต่ยืนเสียงการกระทบกันของลูกสอกกี้กับประตูดอกกี้</p> <p>ให้คุณภาพการเคลื่อนไหวการตีลูกสอกกี้ไปยังเป้าหมายที่กำหนด</p> <p>ให้รับรู้ถึงความรู้สึกขณะที่เหวี่ยงไปไม้ไปตีลูกสอกกี้ ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในการยิงประตูดอกกี้ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกสอกกี้ถูกตีออกไป ลูกสอกกี้เคลื่อนที่เข้าประตูตามที่กำหนดไว้ รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น</p> <p>จากนั้นนักกีฬาคุณภาพท่าทางเตรียมการตีสอกกี้ ยืนให้เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาเล็กน้อย วางลูกสอกกี้ที่อยู่เยื้องไปทางด้านเท้าซ้ายห่างพอประมาณ มือซ้ายจับไม้บริเวณปลายสุดของด้ามไม้ หรืออาจเว้นปลายไม้ไว้ประมาณ 2 นิ้ว มือขวายู่ตอนล่างของมือซ้ายโดยให้มือทั้งสองอยู่ติดกัน วางหน้าชิดไว้กับลูกสอกกี้ แขนซ้ายเหยียดตรงเป็นแนวเดียวกับไม้ โดยให้ลูกสอกกี้ที่อยู่กึ่งกลางหน้าไม้ หันไหล่ซ้ายตรงไปยังทิศทางที่จะตีลูกไปก้มตัวเล็กน้อย และย่อเข่าซ้ายยกไม้ไปทางขวามือ โดยให้แขนซ้ายเหยียดตรงอยู่ตลอดเวลา ระดับของไม้ที่ยกขึ้น ห้ามมิให้สูงกว่าระดับไหล่ของผู้ตี เหวี่ยงไม้ลงมาตีลูกโดยขณะเหวี่ยงไม้ไปนั้นศีรษะก้มลงอยู่ที่เดิมตามองลูกตลอดเวลาเข่าซ้ายย่อไว้ในลักษณะเดิม เมื่อไม้กระทบลูกให้ส่งแรงดันไม้ตามทิศทางที่ลูกไปหรือให้ไม้เลยไปทางข้างลำ ตัวด้านซ้ายมือ โดยการพับข้อมือขวา ให้ทับอยู่บนข้อมือซ้าย เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้เหนือไหล่หลังจากที่ตีลูกไปแล้ว</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>
	<p>ให้นักกีฬาคุณภาพการยิงประตูดอกกี้จากจุดยิงลูกโทษ ลูกสอกกี้เคลื่อนที่เข้าไปยังประตูดอกกี้</p>	1
	<p>ให้นักกีฬาคุณภาพการยิงประตูดอกกี้ จากจุดยิงประตู 3 จุด คือ 1. จุดยิงลูกโทษซึ่งอยู่ด้านซ้ายจุดยิงลูกโทษ 1 เมตร 2.จุดยิงลูกโทษกลางประตู และ 3.จุดยิงลูกโทษซึ่งอยู่ด้านขวาคจุดยิงลูกโทษ 1 เมตร</p> <p>จากนั้น ให้นักกีฬาเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่การฝึกซ้อมต่อไป</p>	1



ภาคผนวก จ
แบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกี้

แบบวัดระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกี้

ระดับ	รายการ
0	ไม่มั่นใจเลย
1	ไม่มั่นใจ
2	เฉยๆ
3	มั่นใจน้อย
4	มั่นใจมาก
5	มั่นใจมากที่สุด

การแปลความหมายของระดับระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูออกกี้ มีดังนี้

- ระดับ 0 หมายถึง มีความรู้สึกไม่มั่นใจในการยิงประตูออกกี้เลย
- ระดับ 1 หมายถึง มีความรู้สึกไม่มั่นใจในการยิงประตูออกกี้อยู่บ้างเล็กน้อย
- ระดับ 2 หมายถึง มีความรู้สึกเฉยๆ ในการยิงประตูออกกี้
- ระดับ 3 หมายถึง มีความรู้สึกมั่นใจในการยิงประตูออกกีน้อย
- ระดับ 4 หมายถึง มีความรู้สึกมั่นใจในการยิงประตูออกกี้ยมาก
- ระดับ 5 หมายถึง มีความรู้สึกมั่นใจในการยิงประตูออกกี้ยมากที่สุด



ภาคผนวก ฉ
แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูออกกี้

แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้
(ทิวา, 2547)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้

อุปกรณ์และสถานที่

1. ไม้ชอกกี้
2. ลูกชอกกี้
3. เสาหลักทำจากไม้เนื้อแข็ง ขนาดความสูง 210 เซนติเมตร กว้าง 5 เซนติเมตร หนา 3 เซนติเมตร
4. เทปกาว
5. สายวัดระยะ
6. นกหวีด
7. ใบบันทึกคะแนน ปากกา
8. สนามชอกกี้หญ้าเทียม
9. ประตูชอกกี้

การเตรียมสถานที่

1. กำหนดจุดการวางลูกชอกกี้ทั้ง 5 ลูก โดยวัดระยะจากจุดกึ่งกลางประตูออกมา 10

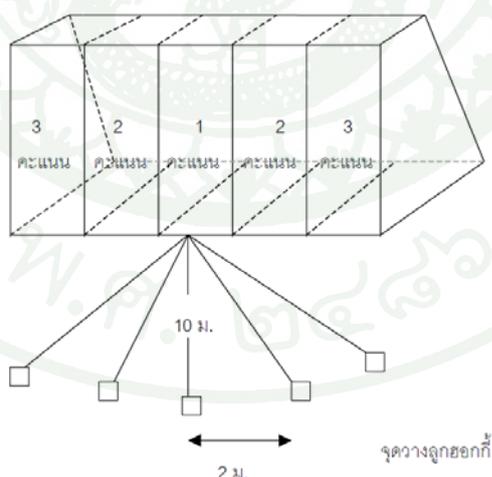
เมตร และใช้เทปกาวัดเพื่อกำหนดจุด

2. จากนั้นวัดไปทางขวาของจุดที่กำหนดไว้เป็นระยะ 4 เมตร ทำการกำหนดจุดทุก ๆ ระยะ 2 เมตร และกระทำ เช่นเดียวกัน ในทางซ้ายของจุดที่กำหนดไว้จุดแรก จะได้จุดวางลูกเพื่อทดสอบการยิงประตูทั้ง 5 จุด

3. ใช้สายวัดระยะกำหนดระยะ 10 เมตร วัดให้ตรงกับจุดวางลูกที่กำหนดไว้แล้ว โดยให้มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่จุดกึ่งกลางประตู

4. เลื่อนจุดวางลูกให้มีรัศมี 10 เมตร จากจุดกึ่งกลางประตู จะได้จุดวางลูกทั้ง 5 จุด ในลักษณะเส้นโค้ง

5. แบ่งเขตประตูออกเป็น 5 ส่วนเท่า ๆ กัน โดยแต่ละส่วนจะมีความกว้าง 72 เซนติเมตร จากนั้นใช้เสาหลักที่ทำจากไม้เนื้อแข็ง แบ่งส่วนทั้ง 5 ส่วนในแนวตั้ง กำหนดให้ช่องตรงกลางมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน ช่องที่อยู่ติดกับช่องตรงกลาง จำนวน 2 ช่องให้ มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน และ 2 ช่องสุดท้ายที่ติดอยู่กับเสาประตูออกก็ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน



ภาพผนวกที่ ๑1 การกำหนดคะแนนในแต่ละช่องคะแนนและการกำหนดจุดเพื่อวางลูกออกก็

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบทำ การทดสอบการยิงประตูละคน โดยให้เริ่มจากลูกที่อยู่ทางซ้ายสุดของผู้รับการทดสอบ จากนั้นให้ทำ การทดสอบยิงประตูลูกต่อๆ ไปจนครบ 5 ลูก โดยในการยิงแต่ละลูกให้ฟังสัญญาณนกหวีดจากผู้ทดสอบ

2. กำหนดให้ผู้รับการทดสอบทำการทดสอบได้ คนละ 1 ครั้ง แต่ก่อนการทดสอบจริงอนุญาตให้ทดลองปฏิบัติก่อนได้ 2 ครั้ง

3. ลูกที่ถูกตีออกจากจุดวางลูกแล้วให้ถือว่าเป็นการทดสอบแล้ว 1 ครั้ง เช่น กรณีการตีแล้วหน้าไม้ลูกไม่เต็มลูก ทำให้ลูกเคลื่อนที่เพียงเล็กน้อย ให้ถือว่าเป็นการทดสอบผ่านไปแล้ว 1 ครั้ง

การคิดคะแนน

1. บันทึกคะแนน โดยใช้ผลรวมของคะแนนทั้งหมดที่ปฏิบัติได้จากการยิงประตูละ 5 ครั้ง ซึ่งคะแนนของแต่ละครั้งจะดูจากทิศทางของลูกที่เข้าไปในช่องคะแนน ซึ่งช่องคะแนนแต่ละช่องจะมีคะแนน 1, 2 และ 3 คะแนนตามลำดับ

2. ในกรณีที่ผู้รับการทดสอบยิงลูกไปถูกหลักไม้ที่ใช้แบ่งช่องคะแนน จะบันทึกคะแนนที่สูงกว่าให้ เช่น ยิงลูกไปถูกหลักไม้ที่ใช้แบ่งช่องคะแนนระหว่าง 1 กับ 2 คะแนน คะแนนที่จะบันทึกคือ 2 คะแนน เป็นต้น

3. หากผู้รับการทดสอบยิงลูกไปชนเสาประตูละแล้วลูกกระดอนออกข้างนอกประตูละ ให้ถือว่าเป็นยังไม่เข้าประตูละ ได้ 0 คะแนน แต่ถ้าหากยิงชนเสาแล้วลูกกระดอนเข้าประตูละ ให้บันทึกคะแนนตามช่องคะแนนที่ลูกเข้าไป



ภาคผนวก ข
ผลการทดสอบความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูออกกัก

ตารางผนวกที่ ๕ แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นและแม่นยำในการยิงประตูสกัด
กลุ่มควบคุม

หน่วย : คะแนน

กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ 4		หลังการทดสอบ 8	
	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ
C1	3	12	3	13	3	13
C2	3	12	4	12	3	12
C3	3	12	3	13	3	12
C4	4	13	3	13	3	13
C5	3	13	4	12	3	13
C6	2	12	5	13	5	12
C7	4	13	5	12	5	13
C8	4	12	5	12	5	12
C9	4	12	4	12	4	12
C10	4	12	3	12	4	12
C11	3	12	4	12	4	12
C12	5	12	4	12	5	12

ตารางผนวกที่ ๖6 แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นและแม่นยำในการยิงประตูออกกี้
กลุ่มทดลองที่ 1

หน่วย : คะแนน

กลุ่มทดลองที่ 1	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ 4		หลังการทดสอบ 8	
	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ
E1 ₁	3	12	3	13	5	14
E1 ₂	3	10	3	13	3	13
E1 ₃	5	13	3	12	5	14
E1 ₄	5	12	4	13	4	13
E1 ₅	3	13	4	14	5	14
E1 ₆	3	12	4	13	5	13
E1 ₇	3	12	3	13	4	13
E1 ₈	4	13	4	13	5	12
E1 ₉	4	13	4	13	5	14
E1 ₁₀	3	12	4	12	4	14
E1 ₁₁	3	12	4	13	3	13
E1 ₁₂	3	12	4	13	3	13

ตารางผนวกที่ ๗ แสดงผลการทดสอบความเชื่อมั่นและแม่นยำในการยิงประตูออกกี้
กลุ่มทดลองที่ 2

หน่วย : คะแนน

กลุ่มทดลองที่ 2	ก่อนการทดสอบ		หลังการทดสอบ 4		หลังการทดสอบ 8	
	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ	ความเชื่อมั่น	ความแม่นยำ
E2 ₁	3	12	3	14	5	13
E2 ₂	3	13	4	14	3	13
E2 ₃	3	12	3	12	5	14
E2 ₄	4	12	3	13	4	13
E2 ₅	3	12	4	12	5	12
E2 ₆	2	12	5	12	5	14
E2 ₇	4	13	5	13	4	13
E2 ₈	3	11	4	12	5	13
E2 ₉	4	13	4	13	5	13
E2 ₁₀	4	12	3	12	4	13
E2 ₁₁	3	12	4	12	3	13
E2 ₁₂	5	12	4	13	3	13

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล

นางสาวพิชญา กัณหา

วัน เดือน ปี ที่เกิด

วันอังคารที่ 2 เดือนกันยายน พุทธศักราช 2529

สถานที่เกิด โรงพยาบาลจันทบูรเบกษา อำเภอกำแพงแสน

จังหวัดนครปฐม

ที่อยู่ปัจจุบัน จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2548

- จบการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา

โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

พ.ศ.2553

- จบการศึกษา ระดับปริญญาตรี

ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ทุนการศึกษาที่ได้รับ

ทุนพัฒนางานวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2555