

พิชญา กัณหา 2557: ผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์วิวัฒน์มาศ ประชากุล, ปร.ด. 138 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาชอกกี้ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 36 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (randomize assignment) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มควบคุม ฝึกทักษะการยิงประตูชอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงและฝึกทักษะการยิงประตูชอกกี้ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอและฝึกทักษะการยิงประตูชอกกี้ ทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน โดยสอบถามความเชื่อมั่นก่อนทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ระหว่างกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2
2. ระดับความเชื่อมั่นในการยิงประตูชอกกี้ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
3. ความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่างของกลุ่มทดลองที่ 1 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในช่วงก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
4. ระดับความเชื่อมั่นกับความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะชอกกี้ส่งผลช่วยเพิ่มระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำได้ดีกว่าการฝึกทักษะชอกกี้เพียงอย่างเดียว โดยการฝึกจินตภาพแบบฟังเทปเสียงช่วยเพิ่มระดับความเชื่อมั่นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และความแม่นยำหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 การฝึกจินตภาพแบบดูวิดีโอช่วยเพิ่มความแม่นยำหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูชอกกี้