

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์
ของนักกีฬายกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี
Effects of Imagery Training on performance during Weightlifting's snatch
skill of Weightlifters, Chonburi Sports School

วิภาวรรณ นาคพงษ์¹, สบสันต์ มหานิยม²

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ จากผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ ของนักกีฬายกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬา จังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.50 1.80 2.40 และ 2.60 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.52 0.50 และ 0.50 ตามลำดับ กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.45 1.55 1.60 และ 1.60 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.51 0.50 และ 0.50 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ กลุ่มทดลองพบว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทช์ ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้การฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์ ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทช์ พบว่า กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

Abstract

The objectives of this research are as follows; to compare the differences in accuracy from the effect of imagery training on weight lifting skills in Snatch of weightlifting Chonburi Sports School Between the experimental group and the control group

The research found that.

¹ นิสิตปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ E-mail: wipawansim916@hotmail.com

² อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์

1. The mean and standard deviation of the results of precision weight training in Snatch posture showed that the experimental group before the training and after the training week 4,6 and 8 had the mean values of 1.50 1.80 2.40 and 2.60 respectively with standard deviations 0.51 0.52 0.50 and 0.50 respectively. The control group before the training and after the training week 4,6 and 8 had the mean values of 1.45 1.55 1.60 and 1.60 respectively with the standard deviation 0.51 0.51 0.50 And 0.50 respectively

2. Comparing the differences of mean, precision skills training, weight lifting in Snatch Before training and after the training week 4, 6 and 8, the control group was not different. Statistical significance at the level of .5 and the experimental group were found to be different. With statistical significance at the level of .05 Therefore, testing for differences in pairs using the method of Bonferroni Therefore, the pairing tests are therefore conducted in pairs. By using the method of Bonferroni. it was found that the ability to lift weights in Nancy's position. Before training was different from after training at week 6 and 8 and after training at week 4 different from after training at week 6 and 8. The other pairs were not different. With statistical significance at the level of .05

3. Comparison of differences in average results from using precision training for weight lifting in Snatch It was found that the experimental group and the control group after the 6 th and 8 th week training were significantly different at the .05 level.

Keywords: Imagery program

ความสำคัญและที่มาของปัญหาวิจัย

กีฬามีความสำคัญในการสร้างความภาคภูมิใจ ความสุขและความสามัคคีของคนในชาติความสำเร็จของนักกีฬาไทย ในการแข่งขันระดับนานาชาติ และความสำเร็จของนักกีฬาอาชีพ เป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนไทย มุ่งมั่นที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จเป็นแบบอย่างทางด้านความคิด และการเปลี่ยนแปลงให้นักกีฬาได้พัฒนาศักยภาพแห่งตนเองอย่างจริงจัง กีฬามีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมไทย ประชาชนมีคุณภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ กระแสสังคมจึงหันมาออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พัฒนาศักยภาพสู่ความเป็นเลิศประสบความสำเร็จระดับโลก และก้าวไปสู่กีฬาอาชีพต่อไป ซึ่งภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (๑๔) ประเด็นศักยภาพการกีฬา (พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๒๕๘๐) ส่วนที่ 3 (๓.๒) แผนย่อย “ การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ ” การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ โดยมุ่งการสร้างและพัฒนา นักกีฬาของชาติ การค้นหา นักกีฬาที่มีความสามารถ สร้างพื้นที่และโอกาสในการแข่งขันแสดงศักยภาพด้านกีฬา นันทนาการ และ วิทยาศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมการจัดกีฬาระดับนานาชาติ และสร้างแรงบันดาลใจในการต่อยอดความสำเร็จ จากความเป็นเลิศสู่การประกอบอาชีพและมีเส้นทางอาชีพที่มั่นคง ควบคู่กับส่งเสริมสนับสนุนศึกษาเชิงลึก ด้านการกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา การจัดการความรู้และพัฒนาระบบฐานข้อมูล เพื่อนำมาใช้ ส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่อการอาชีพ และนันทนาการเชิงพาณิชย์ซึ่งปัจจัยสำคัญคือ ความรู้ในการพัฒนานักกีฬาระดับนานาชาติเพื่อความ เป็นเลิศและกีฬาอาชีพ เส้นทางพัฒนา นักกีฬาแต่ละ ชนิด/แต่ละกลุ่ม ปัจจัยสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกทั้ง ด้านโครงสร้างพื้นฐาน อุปกรณ์การกีฬาที่มีมาตรฐาน รองรับกีฬานานาชาติ การส่งเสริมการพัฒนาแพลตฟอร์ม การพัฒนาระบบกลไกรองรับการสร้างนักกีฬาเป็นเลิศ และนักกีฬาอาชีพ รวมทั้งการยกระดับมาตรฐานการจัดการแข่งขัน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ทั้งในระดับชาติและ นานาชาติ (ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580: 7)

กีฬายกน้ำหนัก ได้ถูกพัฒนามาเป็นลำดับ โดยธรรมชาติของมนุษย์เรามักจะแสดงให้เห็นว่าตัวเองเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรงกว่าคนอื่น ๆ จนมีการประลองการยกสิ่งของต่างๆ เช่น ยกก้อนหิน ยกเหล็ก ยกเสาไม้



NMCCON 2021

การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา

ครั้งที่ 8 ประจำปี พ.ศ.2564

"สู่ชีวิตวิถีใหม่ ด้วยงานวิจัยทางสุขภาพและการบริการ"

27 มีนาคม พ.ศ. 2564

เป็นต้น ในช่วงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 18 มีกีฬาหลายชนิดเกิดขึ้น รวมทั้งกีฬาว่ายน้ำที่มีการกำหนดกฎกติกา เพื่อให้การแข่งขันเกิดความยุติธรรมและสนุกสนานยิ่งขึ้น มีการแพร่ขยายการเล่นไปตามประเทศต่างๆในทวีปยุโรป และมีการจัดการแข่งขันว่ายน้ำหนักชิงชนะเลิศแห่งโลกเป็นครั้งแรก ณ กรุงลอนดอน ใน ค.ศ. 1891 ครั้งสุดท้ายมีการจัดแข่งขันชิงชนะเลิศแห่งโลก ครั้งที่ 73 (ชาย) ครั้งที่ 18 (หญิง) ณ เมืองแวนคูเวอร์ แคนาดา เมื่อ ค.ศ. 2003 จะเห็นว่ากีฬาว่ายน้ำหนักเป็นกีฬาน้ำหนักหนึ่ง ที่นิยมเล่นและแข่งขันมามากกว่า 100 ปี ในประเทศไทย มีการเล่นกีฬาว่ายน้ำหนักกว่า 50 ปีแล้ว มีการบันทึกเป็นทางการว่า สมาคมว่ายน้ำหนักฯ ได้ก่อตั้งมา เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2501 มีการจัดการแข่งขันทั้งภายในประเทศและต่างประเทศจนทำให้นักกีฬาว่ายน้ำหนักของไทยมีความสามารถติด อันดับแชมป์เปียนโลกหลายคน เช่น 1. ชัยยะ สุขจินดา 2. สง่า วังศิริ 3. วาสนา ปุจฉาการ 4. เกษราภรณ์ สุดา 5. ปวีณา ทองสุก 6. อุดมพร พลศักดิ์ 7. จันทร์พิมพ์ กันทะเตียน 8. อารีย์ วิรัฐถาวร (การกีฬาแห่งประเทศไทย: 2004)

ในการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์โดยใช้โปรแกรมการฝึกจิตภาพ มีขั้นตอนการฝึกดังนี้ ขั้นที่ 1 หลับตาแล้วนึกถึงเป้าหมายที่ตัวเองสร้างจินตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือ ทักษะใหม่ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์การเสริมพฤติกรรมในทางบวกหรือปฏิเสธการสร้างภาพ ในใจ ในทางลบ ขั้นที่ 2 สร้างภาพไปในทางบวก และตั้งเป้าหมายว่าต้องบรรลุผลสำเร็จ ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจใน แบบ 3 มิติดังนี้ 3.1 ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร เช่น จุดมุ่งหมายตัวของนักกีฬา ความภาคภูมิใจ เป็นต้น 3.2 ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร เช่น พึงพอใจ มีความสุข ตื่นเต้น มีความสามารถปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น 3.3 ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีความสามารถในกีฬานั้นๆ มีการตอบสนองในทันทีที่ความเชี่ยวชาญ ความตั้งใจของกล้ามเนื้อ ความแข็งแกร่ง เป็นต้น ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับ 17 ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่นเช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดีได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ ขั้นที่ 6 สลับซ้ำซ้ำๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพ ในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริง จงระลึกไว้เสมอว่าการเป็น ผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทน ความพยายามและการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง (รัชเดช เครือ ทิวา. 2553 อ้างถึงใน Messina; & Massina. 2004) นฤมล จันทร์สุข และ พีระพงษ์ บุญศิริ (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ สรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกยิงธนูปกติมีผลทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะการยิงธนูได้ดีขึ้นกว่าการฝึกยิงธนูทั่วไปเพียงอย่างเดียว จิราวัฒน์ ขจรศิลป์ (2559) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีวู๊ดบอลลูกสั้นเพื่อความแม่นยำของนักกีฬาฟุตบอล สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของความแม่นยำจากผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีวู๊ดบอลลูกสั้น ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบผลทักษะการตีวู๊ดบอลลูกสั้น ระหว่างกลุ่มทดลอง ($X = 0.11, S.D. = 0.084$) กับกลุ่มควบคุม ($X = 0.57, S.D. = 0.377$) พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 05 ($t = 0.942, p < .00$) แสดงว่ากลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการตีวู๊ดบอลลูกสั้นหลังการฝึกทักษะการตีวู๊ดบอลควบคู่กับการฝึกตามโปรแกรมการจินตภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากเหตุข้างต้นเห็นได้ว่า ในการฝึกจินตภาพการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ มีข้อควรพึงระวังในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันเนื่องจากการฝึกซ้อมของนักกีฬาว่ายน้ำหนักขาดความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ เพราะกติกากายกน้ำหนักในท่าสแนทซ์มีเพียง 3 ครั้งเท่านั้น มีเวลาในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ 1 นาทีต่อครั้ง ถ้านักกีฬาได้รับการฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬามีแรงจูงใจ และมองเห็นภาพของตนเองในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ได้อย่างชัดเจนและมีความแม่นยำและความมั่นใจในตนเองมากขึ้นนักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองจากการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ของตัวตนเองนักกีฬาที่ส่งเข้าแข่งขัน ส่งผลให้นักกีฬาว่ายน้ำหนักสามารถพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่

มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ เพื่อการสร้างความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ทั้งนี้เพื่อนำผลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ควบคู่กับการพัฒนาด้านทักษะกีฬายกน้ำหนักต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ระหว่างก่อนฝึกกับหลังสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ระหว่างก่อนฝึกกับหลังสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 แตกต่างกัน
2. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี” ผู้วิจัยเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ ความสามารถจากผลของการฝึกจินตภาพของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ระหว่างกลุ่มควบคุมและ กลุ่มทดลอง โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ตาราง 3.1 แผนภาพการวิจัยผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ของนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

กลุ่ม	ทดสอบก่อนการทดลอง	ตัวแปรต้น	ทดสอบหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8
E	O1	X	O2
C	O1	-	O2

E คือ กลุ่มทดลอง

C คือ กลุ่มควบคุม

O1 คือ ทดสอบก่อน

O2 คือ ทดสอบหลัง สัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8

X คือ การฝึกจินตภาพ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งหมด 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬา ยกน้ำหนัก โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 40 คน

การแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน โดยมอบหมายให้กลุ่ม ทดลองฝึกตามโปรแกรมจินตภาพและฝึกการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ และกลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมจินตภาพและฝึก การยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ สัปดาห์ละ 6 วัน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
1	2
4	3
5	6
8

แล้วนำทั้งสองกลุ่มมาทำการสุ่มอย่างง่าย จัดเป็น กลุ่มทดลองที่ 1 คือกลุ่มทดลองฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 คือกลุ่มควบคุมฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ ด้วยวิธีจัดกลุ่มให้มีความสามารถใกล้เคียงกัน (Matching group method)

สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการจินตภาพกับกลุ่มควบคุมใช้สถิติ (t-test) แบบ Independent

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอข้อมูล และการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์
2. เปรียบเทียบผลการใช้การฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one-way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni
3. เปรียบเทียบความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมจินตภาพ ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.50 1.80 2.40 และ 2.60 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.52 0.50 และ 0.50 ตามลำดับ กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.45 1.55 1.60 และ 1.60 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.51 0.50 และ 0.50 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองพบว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้การฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ พบว่า กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอข้อมูล และการแปลความหมายการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลของความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลการใช้การฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (one way repeated measures ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ระหว่างกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมจินตภาพ ดำเนินการโดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานใช้ (t-test Independent)

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	ผลการทดสอบ							
	ก่อนการฝึก		หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4		หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6		หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
กลุ่มทดลอง	1.50	0.51	1.80	0.52	2.40	0.50	2.60	0.48
กลุ่มควบคุม	1.45	0.51	1.55	0.51	1.60	0.50	1.60	0.50

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.50 1.80 2.40 และ 2.60 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.52 0.50 และ 0.50 ตามลำดับ กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.45 1.55 1.60 และ 1.60 ตามลำดับ มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.51 0.51 0.50 และ 0.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	16.838	3	5.613	29.316*	.000
	ความคลาดเคลื่อน	10.913	57	.191		

กลุ่มควบคุม	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	.300	3	.100	1.096*	.358
	ความคลาดเคลื่อน	5.200	41.634	.125		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองพบว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8 ของกลุ่มทดลอง

ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	\bar{X}	ก่อนการฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8
\bar{X}	-	1.50	1.80	2.40	2.60
ก่อนการฝึก	1.50	-	-.300	-.900*	-1.150*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.80		-	-.600*	-.850*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	2.40			-	-.250
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	2.60				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ โดยใช้วิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) พบว่า ความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้การฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4,6 และ 8

รายการ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ก่อนการฝึก	1.50	0.51	1.45	0.51	.309	.759
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.80	0.52	1.55	0.51	1.530	.134
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 6	2.40	0.50	1.60	0.50	5.033*	.000

หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8	2.60	0.48	1.60	0.50	6.694*	.000
---------------------	------	------	------	------	--------	------

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการใช้การฝึกทักษะความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ ที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ พบว่า กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

หลังฝึกด้วยโปรแกรมจินตภาพความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ดีขึ้น เพราะการฝึกจินตภาพ จะช่วยให้เกิดภาพความสำเร็จในใจมีสมาธิทำให้ใจสงบนิ่งและสามารถมองเห็นภาพในจินตนาการได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับวรรณิ เจิมสุรวงศ์ (2545 : 4) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา ที่สามารถใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ โดยการใช้ประสาทสัมผัสในการสร้างหรือรวบรวม ข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ และสอดคล้องกับงานวิจัยของเดชะ พุมาพันธ์ (2556)

ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองในกลุ่มทดลองมีผลต่อการพัฒนาการโยนลูก เลียดหลังสัปดาห์ที่ 8 และมีผลต่อลูกโด่งหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ กลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 6 กับ 8 การฝึกจินตภาพมีผลทางบวกต่อความสามารถการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ อย่างง่ายและมีความแม่นยำมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการจินตภาพ เป็น เทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อให้เกิดความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย โดยการนึก ถึง ภาพตัวเองขณะที่สามารถทำได้ดีและประสบความสำเร็จ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนแสดงทักษะจริง ถ้า ภาพในใจ ที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวา มาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่างๆ ในด้าน การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรับรู้รสจะช่วยให้หนักกีฬาสร้างจินตภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สอดคล้องกับนายวรพันธ์ เค้าเหลือง,นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร,พิชิต เมื่อนางโพธิ์,เสกสรร ทองคำบรรจง (2557) พบว่าความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายของกลุ่ม ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล มีค่าเท่ากับ .66) ส่วนความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล มีค่าเท่ากับ 0.91) เช่นเดียวกัน ความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับณิชาพัชร สุธรรมวงศ์ ชัยรัตน์ ชูสกุล รังสรรค์ โฉมยา พบว่าผลการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เวลาปฏิบัติ ความเร็ว มีการพัฒนาที่ดีขึ้น ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 ความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน ของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีการพัฒนาที่ดีขึ้น กว่า กลุ่มควบคุม และโดยรวมความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน ของกลุ่ม ทดลองภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 มีการพัฒนาที่ดีกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับศศิมา พกุลานนท์ และ นิภาวรรณ กันทา (2558) พบว่าผลหลังจากการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงนั้นนักกีฬามีความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) การฟังเพลงช่วยให้นักกีฬาเกิดผ่อนคลายจึงทำให้การฝึกจินตภาพมีประสิทธิภาพ และการฝึกทักษะเสิร์ฟต่อจากการฝึกจิตอย่างทันที นักกีฬาสามารถถ่ายทอดข้อมูลที่ได้จากการฝึกจิตใจสู่สถานการณ์จริง และสามารถพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟได้ในระยะเวลาเพียง 4 สัปดาห์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

(1) โปรแกรมการฝึกจินตภาพสามารถพัฒนาความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทซ์ จึงควรนำผลวิจัยในครั้งนี้ไปเสนอ ผู้บริหาร ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬา ผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้ที่สนใจนำไปพัฒนานักกีฬาหรือนักกีฬานักเพื่อให้เกิดความมั่นใจความตั้งมั่นในการยกท่าสแนทซ์



**NMCCON
2021**

การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา

ครั้งที่ 8 ประจำปี พ.ศ.2564

"สู่ชีวิตวิถีใหม่ ด้วยงานวิจัยทางสุขภาพและการบริการ"

27 มีนาคม พ.ศ. 2564

(2) การฝึกจินตภาพในครั้งนี้เป็นการช่วยทำให้เรามีความมั่นใจมีสติและมีสมาธิพร้อมด้วยร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็ง สามารถนำมาใช้แข่งกับคู่แข่งในการแข่งขันที่เป็นการแข่งขันที่สูสีกันมาก ซึ่งจะทำให้เราแก้เกมได้ทันเวลาและได้เปรียบคู่แข่ง เราจะมีความมั่นใจ มีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายมากขึ้นและทำให้เรามองเห็นภาพความเป็นจริงในใจอยู่ข้างหน้าเราอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- (1) ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกสมาธิที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักในท่าสแนทช์
- (2) ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค
- (3) ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกจินตภาพไปใช้กับการฝึกกีฬาอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- หน่วยศึกษานิเทศน์, สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2541)
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญชัย อาจิมสมาจารย์. (2550). จิตวิทยาการโค้ชกีฬา. กรุงเทพฯ : ปัญญาชน.
- วารินนทสิงห์. (2556). ผลของการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟตะกร้อคู่. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- จรัลพงษ์ สาทรายทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราวัฒน์ ขจรศิลป์. (2559). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีวู้ตบอลลูกสั้นเพื่อความแม่นยำของนักกีฬาวู้ตบอล สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี. ชลบุรี: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.
- ณัฐพล มาพมมงคล. (2550). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- เดชะ พุमानนท์. (2556) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- นฤมล จันทร์สุข; และ พิระพงษ์ บุญศิริ. (2561, มกราคม-เมษายน). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 10(1)
- พิชญา กัญหา. (2560, ตุลาคม-ธันวาคม). ผลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อระดับความเชื่อมั่นและความแม่นยำในการยิงประตูออกกี้. วารสารวิชาการศรีปทุมชลบุรี. 142).
- เจริญ กระบวนรัตน์ (2546) หลักพื้นฐานของการฝึกยกน้ำหนัก 5 ประเภท. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ"วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา : ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ". เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Mark Force. (2008). The Autonomic Nervous System: What Is It? Why Should I Care. The Elements of Health functional & natural healthcare. Scottsdale, Arizona, USA.



- Ramaekers D., et al. (1998, September). Heart rate variability and heart rate in healthy volunteers. **European Heart Journal**.
- Jeannerod, M. (1999). The 25th Bartlett Lecture. To act or not to act: perspectives on the representation of actions. **Quarterly Journal of Experimental Psychology**.
- Johnson, SH., Rotte, M., Grafton, ST., Hinrichs, H., Gazzaniga, MS., Heinze, HJ (2002): **Selective activation of a prefrontal circuit during implicitly imagined prehension**. Neuroimage