

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

ผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟ

นายวรพันธ์ เค้าเหลือง, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, พิชิต เมืองนาโพธิ์, เสกสรร ทองคำบรรจง

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

28/16 ซอย 4 (สุกใส) ถนนบางแสนสาย 2 ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20130

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาจังหวัดชลบุรีจำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเคยผ่านการฝึกทักษะวินด์เซิร์ฟมาแล้ว โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน และกลุ่มทดลอง 20 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน และทำการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ในสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ในสัปดาห์ที่ 8, 10 และ 12 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ ซึ่งดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกกีฬาวินด์เซิร์ฟของ เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) และ เชิดชัย ชาญสมุทร (2547) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และเครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่ แบบบันทึกคะแนนความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟและแบบวัดความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาสำหรับการเล่นวินด์เซิร์ฟ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การทดสอบทางสถิติแบบ Independent Samples t - test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ โดยใช้สถิติ Wilks' Lambda with Repeated Measure ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล มีค่าเท่ากับ .66) ส่วนความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล มีค่าเท่ากับ 0.91) พัฒนาการความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนพัฒนาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 และทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 มีพัฒนาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกันความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 259 -268)

คำสำคัญ: การจินตภาพ, ฝึกทักษะ, วินด์เซิร์ฟ

บทนำ

ในกิจกรรมการกีฬาไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน ได้มีการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา มาประยุกต์ใช้กับนักกีฬา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพของทักษะ ซึ่งได้แก่สมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และความสามารถ ทักษะการกีฬาให้มีพัฒนาการก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องพยายามค้นหาวิธีการฝึกหรือใช้ปัจจัยต่าง ๆ เข้า มาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและผลักดันให้นักกีฬาของตนประสบผลสำเร็จในชัยชนะ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องศึกษา เรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักการนำทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม ตลอดจนการจัดทำแบบการฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิคทุกรูปแบบเพื่อความสำเร็จในจุดมุ่งหมายและนอกจากวิธีการฝึก ทางด้านร่างกายแล้ว การพัฒนาและปรับปรุงด้านอื่น ๆ ถูกนำมาใช้ควบคู่กันไปด้วย เช่น การพัฒนาทางจิตใจ เป็นต้น (พี ระพงศ์ บุญศิริ, 2536, หน้า 32) จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งนำหลักการทาง จิตวิทยามารวบรวมประยุกต์เข้ากับทฤษฎีทางการกีฬา เพื่อที่จะช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ และช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (เกษมสันต์ พานิชเจริญ, 2551, หน้า 1) ที่ Larson (1979, p. 205) กล่าวว่า การนำจิตวิทยามาใช้กับกิจกรรมทางกายเป็นส่วนที่มีความสำคัญ พลัง ของจิตใจอยู่คู่กับประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถในการออกกำลังกาย และผลงานนี้มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกละเอียดของแต่ละบุคคลและกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยความตื่นตัวของสมอง ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการปรับตัว การรับรู้ ความเครียด การควบคุม การรับทราบพร้อมทั้งการประเมินคุณค่าของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ สืบสาย บุญวิรัตน์ (2542, หน้า 65) ได้กล่าวเสริมว่า จิตวิทยาการกีฬาว่าด้วยการกระบวนการสร้างและเสริม แรงจูงใจจากผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเองเพื่อให้มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นการพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำ ความสามารถนั้นไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพเข้าไปถึงอิทธิพลของแรงกระตุ้นความวิตกกังวลและการควบคุม ตัวเองโดยการฝึกสมรรถภาพทางจิตด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความแข็งแกร่งทางจิตใจการจินตภาพเป็น เทคนิคหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความสามารถ และพัฒนาทักษะการกีฬา Corbin (1972, p. 509) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพใน ขณะที่แสดงทักษะจริงนั้น จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหว ก่อนการแสดงทักษะจริง ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548, หน้า 81) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายที่ช่วยให้กระบวนการความคิดมีความเหมาะสมเพื่อให้ บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย ยิ่งถ้า สร้างภาพในการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง มีความชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น ในการฝึก ทักษะกีฬาหลาย ๆ ประเภท เรามักจะได้ยินบ่อยครั้งเกี่ยวกับความมั่นใจในการเล่นกีฬา ถ้าเป็นทักษะอย่างง่ายหรือทักษะ ขั้นพื้นฐานที่ได้รับการฝึกอย่างบ่อยครั้ง จะทำให้ผู้เล่นมีความมั่นใจในการแสดงทักษะนั้น ๆ อย่างเต็มที่ หากแต่เป็นทักษะ ที่ยากขึ้นหรือมีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ที่ยากขึ้น ผู้เล่นก็อาจเล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่นักเพราะรู้สึกไม่มั่นใจในการแสดงทักษะที่ยาก ขึ้นของตนเอง ซึ่งการฝึกทักษะการสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทางจิตวิธีหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงโดยการช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในการฝึกทักษะกีฬาหรือการเล่นกีฬานั้น ๆ ทำให้ ผู้เล่นมีพัฒนาการทางทักษะการเล่นกีฬายิ่งขึ้น สามารถแสดงทักษะกีฬาได้อย่างที่ต้องการมากกว่าการฝึกทักษะกีฬา เพียงอย่างเดียว อีกทั้งยังไม่มีข้อมูลที่แน่ชัดว่าการฝึกจินตภาพมีผลต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างไรและ อย่ายากเป็นอย่างไรและยังไม่มีการวิจัยที่ศึกษาการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพมาใช้ ในทักษะง่ายและยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟมาก่อน จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำวิธีการฝึกจินตภาพ

มาช่วยเพิ่มความสามารถในทักษะง่ายและยากในการเล่นวินด์เซิร์ฟ เพื่อนำผลการวิจัยมาช่วยในฝึกซ้อม และพัฒนานักกีฬาวินด์เซิร์ฟต่อไป

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถและพัฒนาการในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยากรวมทั้งเปรียบเทียบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นอาสาสมัครนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิคการสอนวินด์เซิร์ฟ จำนวนทั้งสิ้น 40 คน โดยอาสาสมัครทุกคนต้องเคยผ่านการฝึกเล่นวินด์เซิร์ฟมาก่อน ซึ่งมีขั้นตอนการได้มาของกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

ตรวจสอบรายชื่อนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิคการสอนวินด์เซิร์ฟแล้วทำการคัดเลือกนิสิตชายจำนวน 40 คน เพื่อทดสอบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟก่อนดำเนินการฝึกตามโปรแกรม (Pre – test) โดยจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟไม่แตกต่างกัน แล้วนำคะแนน Pre – test มาทำการทดสอบด้วยสถิติ $t - test$ แบบ Dependent Samples ได้ค่า $t = .79, p = .21$ และกำหนดกลุ่มนี้กลุ่มควบคุมฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟและไม่ได้รับการฝึกจินตภาพและกลุ่มทดลองฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และอุปกรณ์ ดังนี้เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการฝึกกีฬาวินด์เซิร์ฟที่พัฒนาโดย เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ที่มีการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว และโปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ ซึ่งดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกกีฬาวินด์เซิร์ฟของ เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) และ เชิดชัย ชาญสมุทร (2547) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ แบบบันทึกคะแนนเพื่อประเมินความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟของ เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ส่วนแบบทดสอบความสามารถในการจินตภาพผู้วิจัยใช้ แบบวัดความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) ที่มีวัตถุประสงค์ในการประเมินความสามารถในการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟโดยดำเนินการทดสอบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน และจัดกลุ่มให้เหมาะสมโดยแต่ละกลุ่มต้องมีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม และกำหนดโปรแกรมการทดลอง ดังนี้กลุ่มทดลองจำนวน 20 คน ฝึกการจินตภาพในห้องทดลองที่มีสภาพแวดล้อมเหมาะสมเป็นเวลา 30 นาทีหลังจากนั้นฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเป็นเวลา 60 นาที ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 น. ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน ฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 60 นาที ในช่วงเวลา 13.00 – 17.00 น. มีการดำเนินการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาในระยะก่อนและหลังการ

ทดลองของทั้งสองกลุ่ม โดยใช้แบบวัดความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) และดำเนินการฝึกเป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่ม โดยทำการฝึก 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และทำการทดสอบทักษะในวันเสาร์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ในสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายมีค่าเท่ากับ 0.16 (Effect Size = 0.16) ส่วนในสัปดาห์ที่ 4 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.49 (Effect Size = 0.49) และสัปดาห์ที่ 6 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.81 (Effect Size = 0.481) (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	กลุ่ม	$\bar{X}$	$SE_{\bar{X}}$	SD	Mean Diff	t	df	p	Effect Size (r)
ทักษะอย่างง่าย									
สัปดาห์ที่ 2	กลุ่มควบคุม	22.43	.97	4.34	1.57	.95	34.63	.35	.16
	กลุ่มทดลอง	24.00	1.34	5.99					
สัปดาห์ที่ 4	กลุ่มควบคุม	44.32	1.47	6.59	6.60	3.45	38.00	.00	.49
	กลุ่มทดลอง	50.92	1.22	5.46					
สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มควบคุม	58.30	1.04	4.67	13.30	8.58	38.00	.00	.81
	กลุ่มทดลอง	71.60	1.15	5.13					

การเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถทั้งสองกลุ่ม พบว่ามีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.57 (Effect Size = 0.57) สัปดาห์ที่ 10 ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.87 (Effect Size = 0.87) และสัปดาห์ที่ 12 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินต

ภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 0.95 (Effect Size = 0.95) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

	กลุ่ม	$\bar{X}$	$SE_{\bar{X}}$	SD	Mean Diff	t	df	p	Effect Size (r)
ทักษะอย่างยาก									
สัปดาห์ที่ 8	กลุ่มควบคุม	21.25	.56	2.51	3.70	4.23	38.00	.00	.57
	กลุ่มทดลอง	24.95	.67	3.00					
สัปดาห์ที่ 10	กลุ่มควบคุม	25.87	.51	2.26	7.18	11.00	38.00	.00	.87
	กลุ่มทดลอง	33.05	.41	1.85					
สัปดาห์ที่ 12	กลุ่มควบคุม	28.03	.28	1.25	8.47	17.18	33.64	.00	.95
	กลุ่มทดลอง	36.50	.41	1.82					

การเปรียบเทียบพัฒนาการทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายภายในกลุ่มหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุม ($F_{ควบคุม} = 367.50, p = 0.000$) และกลุ่มทดลอง ($F_{ทดลอง} = 367.07, p = 0.000$) ทั้งในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ แบบ Repeated Measure in One – dimensional Design ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย รายคู่สัปดาห์ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีพัฒนาการสูงขึ้น โดยในสัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายสูงกว่าสัปดาห์ที่ 4 และสูงกว่าสัปดาห์ที่ 2 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ภายในกลุ่มรายคู่สัปดาห์

กลุ่ม	สัปดาห์	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6
ควบคุม	$\bar{X}$	22.43	44.32	58.30
	สัปดาห์ที่ 2	22.43	21.88*	35.87*
	สัปดาห์ที่ 4	44.32	—	13.98*
	สัปดาห์ที่ 6	58.30	—	—
ทดลอง	$\bar{X}$	24.00	50.92	71.60
	สัปดาห์ที่ 2	24.00	26.92*	47.60*
	สัปดาห์ที่ 4	50.92	—	20.68*
	สัปดาห์ที่ 6	71.60	—	—

* $p < 0.05$

หลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟพอย่ายากภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุม ($F_{\text{ควบคุม}} = 79.15, p = 0.000$) และกลุ่มทดลอง ($F_{\text{ทดลอง}} = 191.11, p = 0.000$) ทั้งในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงดำเนินการเปรียบเทียบรายคู่ แบบ Repeated Measure in One – dimensional Design ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟพอย่ายาก รายคู่สัปดาห์ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีพัฒนาการสูงขึ้น โดยในสัปดาห์ที่ 12 มีคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟพอย่ายากสูงกว่าสัปดาห์ที่ 10 และสูงกว่า สัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟพอย่ายาก ภายในกลุ่มรายคู่สัปดาห์

กลุ่ม	สัปดาห์		สัปดาห์ที่ 8	สัปดาห์ที่ 10	สัปดาห์ที่ 12
ควบคุม		$\bar{X}$	21.25	25.87	28.03
	สัปดาห์ที่ 8	21.25	–	4.62*	6.78*
	สัปดาห์ที่ 10	25.87		–	2.17*
	สัปดาห์ที่ 12	28.03			–
ทดลอง		$\bar{X}$	24.95	33.05	36.50
	สัปดาห์ที่ 8	24.95	–	8.10*	11.55*
	สัปดาห์ที่ 10	33.05		–	3.45*
	สัปดาห์ที่ 12	36.50			–

* $p < 0.05$

การเปรียบเทียบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองในขั้นนี้ผู้วิจัยดำเนินการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา จากคะแนนแบบวัดความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552) (คะแนนเต็ม 100 คะแนน) โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Paired Samples $t - test$ และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent Samples $t - test$ (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา

ภายในกลุ่ม						
ระหว่างกลุ่ม	ระยะ กลุ่ม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	Mean Diff.	t	p
	กลุ่มควบคุม	$\bar{X} = 47.00$ $SD = 13.06$	$\bar{X} = 45.95$ $SD = 10.28$	1.05	0.31	0.764
	กลุ่มทดลอง	$\bar{X} = 48.61$ $SD = 13.46$	$\bar{X} = 69.33$ $SD = 2.739$	20.72	6.33	0.000
	Mean Diff.	1.61	23.38			
	t	0.38	9.83			
	p	0.704	0.000			

การเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม พบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาในระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟมีความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาสูงขึ้นส่วนการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันส่วนในระยะหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาแตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากเป็นขั้นการทบทวนความรู้และทักษะการเล่น วินด์เซิร์ฟ และการฝึกจินตภาพในระยะเริ่มต้นเท่านั้นจึงไม่เห็นความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม ส่วนในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกัน ซึ่งกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวซึ่ง การฝึกจินตภาพมีผลทางบวกต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ส่วนการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกัน ซึ่งโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งนี้เนื่องจากทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก เป็นการฝึกต่อเนื่องจากทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม จึงมีความสามารถที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สรุปว่า การฝึกจินตภาพมีผลทางบวกต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากทั้งนี้เพราะการจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อให้เกิดความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย โดยการนึกถึงภาพตัวเองขณะที่สามารถทำได้ดี

และประสบความสำเร็จ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่างๆ ในด้านการได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรับรู้สจะช่วยให้ นักกีฬาสร้างจินตภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542, หน้า 239 – 241)

จากการศึกษาของ เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ที่ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียว

2. การศึกษาพัฒนาการความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยาก ภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มีพัฒนาการสูงขึ้นทุกสัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พัฒนาการในกลุ่มทดลองจะสูงกว่าในกลุ่มควบคุม สรุปว่า กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟสูงขึ้นดังแนวคิดของ สุพิตร สมิติโต (2538, หน้า 23) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแสดงพฤติกรรมทางกีฬา มี 3 ประเภทประกอบด้วย ทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถของผู้เล่นกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ถ้าจะมุ่งฝึกหรือเตรียมความพร้อมด้านสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว จะไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้เล่นกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด สอดคล้องกับเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ที่ได้เปรียบเทียบพัฒนาการและผลของการฝึกจินตภาพ ที่มี ต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย จำนวน 20 คน กำหนดให้กลุ่มควบคุมฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟ กลุ่มทดลองฝึกทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ผลการวิจัยพบว่าทั้งภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟเพิ่มขึ้น

3. การทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาระหว่างกลุ่มพบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ภายในกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในกลุ่มทดลองคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ในระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5สรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพในการเล่นกีฬา วินด์เซิร์ฟส่งผลให้มีความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาสูงขึ้น ดังแนวคิดของ Paivio (1995 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์ จตุรภัทร, 2552) ที่กล่าวว่า การจินตภาพสามารถช่วยให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ทักษะ และการใช้วิธีการในการเล่นที่ดี (Cognitive) และเกิดการกระตุ้นและแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้น (Motivation) หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนทางจิตใจที่ดีอย่างต่อเนื่อง ความพร้อมด้านจิตใจนี้จะเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อระดับความสามารถตามมา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเทคนิคการฝึกจินตภาพของนักกีฬาในงานวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับงานวิจัยเชิงปริมาณ
2. การศึกษาเปรียบเทียบการใช้เทคนิคการฝึกจินตภาพของนักกีฬาในหลาย ๆ ประเภท เช่น กีฬาประเภทเดี่ยว กีฬาประเภททีม และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีเพศ อายุ ที่แตกต่างกัน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2551). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เชิดชัย ชาญสมุทร. (2547). เอกสารประกอบการสอนวินด์เซิร์ฟ 1(441324). ชลบุรี: ม.ป.ท.
- ธิดา ภาสวณิช. (2547). โปรแกรมฝึกการควบคุมความตั้งใจสำหรับนักกีฬากอล์ฟระดับเริ่มเล่น วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาไทย. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- พิชิตเมืองนาโพธิ์. (2545). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา. (กรกฎาคม) .
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.(2542).
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทูไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1999). Foundation of Sport and Exercise Psychology (2nd ed.) .Champaign, IL; Human Kinetics.
- Clarke, P., Evans, S., Rothenbuhler, E. & Owens, V. (1984). The Pure and the Profane: Images of Olympics and Professional Sports. American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance,
- Corbin, C.B. (1972). Imagery Current theory, Research and Application. New York.

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

THE EFFECT OF IMAGERY ON BASIC AND ADVANCES SKILLS IN WINDSURF

Worapan KAOLUANG, Naruepon VONGJATURAPAT, Pichit MUNGNAPOE, Sakesan

TONGKHAMBANCHONG

Faculty of Sports Science, Burapha University, Chonburi 20130

ABSTRACT

The purpose of this study was to test the effects of imagery on basic and advance skills in windsurf. A sample of 40 students at Burapha University in Chonburi Province, Thailand was recruited using a purposive sampling method. They have passed Windsurf sailing training program. The students separated to 20 Control and 20 experimental Group. The intervention took 12 weeks and 2 day in each week. The students took basic windsurf sailing skills on week 2, 4, and 6, and advance windsurf sailing skills on week 8, 10, and 12. The instrument in this study consisted of windsurf sailing skill program that adapted from Panichareonand (2008) and Chansamut' (2004) windsurf sailing skill program. This instrument had 1.00 of IOC. Other instruments were the windsurf sailing skill ability test and the sport imagery on windsurf sailing skill ability. Data were analyzed and reported thrush X, SD, Independent samples t- test, Wilks' Lambda with Repeated Measure. esearch resulting the basic windsurf sailing skill ability had significant higher scores of experimental group than the control group (Effect size= .66). The results also revealed that the advance windsurf sailing skill ability had significant higher scores of experimental group than the control group (Effect size=.91). Developing the basic windsurf sailing skill ability within group both of control and experimental group had significant higher scores on week 2, 4, and 6. As well as on week 8, 10, and 12. The imagery of between group's showed a significant higher scores on experimental group than control group.

(Journal of Sports Science and Technology 2014;14(1): 259-268)

KEYWORD: imagery, skill, windsurf