

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

ผลการฝึกทักษะการเลิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ต่อความแม่นยำของการเลิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ศศิมา พุกลานนท์ และ นิภาวรรณ กันทา

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 333 หมู่ 1 ตำบลท่าสุด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

บทคัดย่อ

การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่าสามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจ ทั้งนี้การเพิ่มการฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจข้างต้น จะช่วยกระตุ้นเสริมให้เกิดผลพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ งานวิจัยนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะการเลิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงต่อความแม่นยำของการเลิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ตัวแทนมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ 7 สถาบัน จำนวน 7 คน ซึ่งได้รับการฝึกทักษะเลิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง เป็นเวลา 50 นาที โดยฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง 30 นาที และฝึกทักษะการเลิร์ฟตะกร้อ 20 นาที ต่อในทันทีทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ (3 ครั้ง/สัปดาห์) วิเคราะห์ผลโดยกำหนดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < .05$ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกทักษะการเลิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงนั้น นักกีฬามีความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) การฟังเพลงช่วยให้นักกีฬาเกิดผ่อนคลายจึงทำให้การฝึกจินตภาพมีประสิทธิภาพ และการฝึกทักษะเลิร์ฟต่อจากการฝึกจิตอย่างทันที นักกีฬาสามารถถ่ายทอดข้อมูลที่ได้จากการฝึกจิตใจสู่สถานการณ์จริง และสามารถพัฒนาความแม่นยำในการเลิร์ฟได้ในระยะเวลาเพียง 4 สัปดาห์

(Journal of Sports Science and Technology 2015;15(1): 223-230)

คำสำคัญ: ความแม่นยำในการเลิร์ฟตะกร้อ, การฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง, การฝึกทักษะการเลิร์ฟตะกร้อ, นักกีฬาเซปักตะกร้อ

นิพนธ์ต้นฉบับ (Original article)

จิตวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Sports and Exercise Psychology)

EFFECT OF MUSIC-BASED IMAGERY IN COMBINATION WITH SERVING SKILL TRAINING ON THE ACCURACY OF SERVING IN SEPAK TAKRAW ATHLETES OF MAE FAH LUANG UNIVERSITY

Sasima PAKULANON and Nipawan KUNTA

Sports and Health Science Program, School of Health Science, Mae Fah Luang University

School of Health Science, Mae Fah Luang University, 333 Moo 1, Tasud sub-district, Muang district, Chiangrai, 57100

ABSTRACT

Music-based imagery is the effective sport psychological skill training that is accepted to improve athletic performance because it can create the correct sport skill experiences in mind. Moreover, physical skill training could perform following the mental training for improving athletic performance better and faster than only mental training. So, the purpose of this research was to examine the effect of music-based imagery in combination with serving skill training on the accuracy of serving in Sepak Takraw athletes of Mae Fah Luang University. The subjects consisted of 7 male Sepak Takraw athletes of Mae Fah Luang University who were participated the seven-institution sport competition. Music-based imagery in combination with serving skill training was assigned to all subjects for 50 minutes (3 times per week for 4 weeks) including music-based imagery training for 30 minutes and then 20-minute serving skill training immediately. The accuracy of serving was tested before and after 4-week serving skill combined with music-based imagery training. Data was statistically analyzed at the 0.05 level of significance. The results showed that the accuracy of serving was statistically significantly improved ($p < 0.05$) after 4-week training. Relaxation music would calm subjects' mind down so, they could perform imagery training effectively. This kind of training would be better than imagery alone because athletes could transfer the skill in their mind to the skill in a real situation because the serving skill training was performed after music-based imagery training immediately. It could be concluded that the serving skill combined with music-based imagery training might be able to shorten time of improving serving skill.

(Journal of Sports Science and Technology 2015;15(1): 223-230)

KEYWORDS: The Accuracy of Serving, Music-Based Imagery Training, Serving Skill Training, Sepak Takraw Athletes

บทนำ

การเสริมฟิตได้อาจเป็นทักษะที่สำคัญในการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ เนื่องการเสริมฟิตเป็นการเริ่มเกมส์ หากนักกีฬาในทีมมีทักษะการเสริมฟิตที่ดีก็จะสามารถทำแต้มได้โดยง่าย ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงให้ความสำคัญกับการฝึกเสริมฟิตมากกว่าทักษะอื่น การเสริมฟิตที่ดีต้องมีทั้งความเร็ว แรง และแม่นยำ ซึ่งมีการฝึกเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเสริมฟิตนั้นต้องประกอบด้วยการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทักษะการเสริมฟิตและ ทักษะด้านจิตใจ^[1,2]

การฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่าสามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจ ซึ่งการจินตภาพทางกรกีฬานั้นเป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยินเสียง การรู้สึกสัมผัส การได้กลิ่น และการลิ้มรสชาติ ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวาจะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย^[3,4,5,6,7] รวมถึงการฟังเพลงพร้อมการฝึกจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬามีสมาธิอย่างผ่อนคลายกับการฝึกจินตภาพเพิ่มมากขึ้น^[8] ซึ่งต้องใช้เวลาอย่างน้อย 8 สัปดาห์ จึงจะเห็นผลการพัฒนาทักษะทางการกีฬาจากการฝึกจินตภาพดังกล่าว^[9] การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงนั้นสามารถกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้การเคลื่อนไหว และเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ) นั่นคือเมื่อมีการจินตภาพที่มีความคมชัด (Vividness) จะทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทให้ส่งกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงาน ในลักษณะเดียวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจริง^[9,10] ดังนั้น เมื่อเกิดการกระตุ้นทั้งระบบประสาทกล้ามเนื้อ จากการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงแล้ว หากมีการฝึกทักษะการเสริมฟิตทางกายในทันทีหลังการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ซึ่งเป็นการกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อให้ทำงานโดยเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต้องขึ้นจริง จึงน่าจะช่วยกระตุ้นการพัฒนาความแม่นยำในการเสริมฟิตตะกร้อได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมถึงสามารถเห็นผลในการฝึกความแม่นยำของเสริมฟิตในระยะเวลานานสั้น เพียง 4 สัปดาห์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการศึกษาวิจัย เรื่องผลการฝึกทักษะการเสริมฟิตควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของผู้เล่นกีฬาตะกร้อต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะการเสริมฟิตควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ต่อความแม่นยำของการเสริมฟิตตะกร้อในนักกีฬาตะกร้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬาตะกร้อของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา 7 สถาบัน จำนวนทั้งหมด 7 คน

การดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึก

1. สร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฟังเพลงบรรเลง และโปรแกรมการฝึกเสริมฟิตตะกร้อ โดย

คณะผู้วิจัย

2. ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validation) ของโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฟัง

เพลงบรรเลง และโปรแกรมการฝึกเสริมฟิตะกร้อ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยค่าดัชนี Item objective Congruence (IOC) ที่คำนวณได้ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.6 ถ้าแบบฝึกมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.6 จะต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น จนกว่าจะมีดัชนี IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.6

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

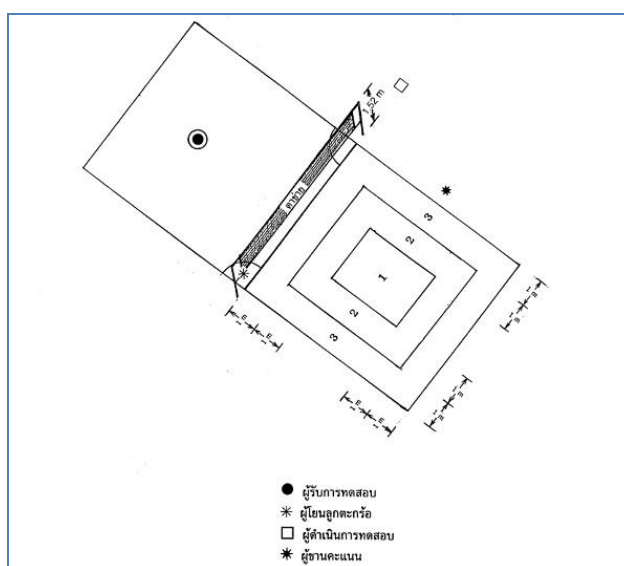
1. ขอรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการวิจัย สำนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
2. ติดต่อ ประสานทีมกีฬาตะกร้อ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อขอความอนุเคราะห์ทำวิจัย
3. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการวิจัยอย่างละเอียด
4. ผู้เข้าร่วมวิจัย (นักกีฬาตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง) ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย
5. ทำการประเมินความแม่นยำของการเสริมฟิตะกร้อ ก่อนการฝึก โดยคณะผู้วิจัย
6. ทำการฝึกทักษะการเสริมฟิตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง เป็นเวลา 50 นาที ตามโปรแกรมที่กำหนด โดยคณะผู้วิจัยเป็นผู้ฝึก ทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ (3 ครั้ง/สัปดาห์)
7. ทำการประเมินความแม่นยำของการเสริมฟิตะกร้อ หลังการฝึก โดยผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัย
8. รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ผลทางสถิติ วิจัยรณผล สรุปผลการศึกษาค้นคว้าวิจัย

การประเมินความแม่นยำของการเสริมฟิตะกร้อ

การประเมินความแม่นยำได้ใช้แบบทดสอบความแม่นยำของการเสริมฟิตะกร้อ ซึ่งถูกสร้างพัฒนาโดย ชูชาติ คงมีชนม์ (2545) ^[11]

วิธีการดำเนินการทดสอบ

1. ผู้วิจัยทดสอบอธิบายและสาธิตการทดสอบให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทดสอบดูก่อน
2. ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทดลองเสริมฟิตะกร้อ 3 ครั้ง
3. ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยยืนเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ในวงกลมเสริมฟิตะกร้อ พร้อมเสริมฟิตะกร้อตามกติกาเซปักตะกร้อ
4. ให้ผู้โยนลูกตะกร้อยืนถือลูกตะกร้อในเส้นวงกลม ตำแหน่งที่โยนลูกตามกติกาเซปักตะกร้อ (ผู้เข้าร่วมวิจัยเลือกผู้โยนมาเอง)
5. เมื่อพร้อมแล้วให้ผู้โยน โยนลูกตะกร้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเสริมฟิตะกร้อ โดยใช้ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า ฝ่าเท้า ตามถนัด ให้ลูกตะกร้อตกลงในช่องคะแนนในแดนตรงข้าม และนับคะแนนตามช่องพื้นที่ที่กำหนด (ดังรูปที่ 1) โดยถ้าลูกตกในช่องคะแนนใดให้นับคะแนนนั้นไว้ และถ้าลูกตะกร้อตกลงบนเส้นช่องคะแนนให้นับคะแนนในช่องที่มีคะแนนมาก
6. ในขณะที่เสริมฟิตะกร้อ ผู้เสริมฟิตะกร้อ (ผู้เข้าร่วมวิจัย) ต้องยกเท้าให้สูงกว่าสะโพกของตัวเอง และทำการเสริมฟิตะกร้ออย่างเต็มความสามารถ และต้องปฏิบัติตามกฎกติกาของกีฬาเซปักตะกร้อ
7. ในการทดสอบผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถใช้มือจับลูกตะกร้อ หรือปล่อยให้ลูกตะกร้อตกลงพื้นสนามได้ เมื่อเห็นว่าลูกตะกร้อที่ผู้โยน โยนไม่เข้าจุดเสริมฟิตะกร้อหรือไม่พร้อมที่จะเสริมฟิตะกร้อ โดยให้ผู้โยน โยนลูกตะกร้อให้ใหม่จนกว่าผู้รับทดสอบจะพอใจ
8. ทำการทดสอบทักษะการเสริมฟิตะกร้อต่อเนื่อง จำนวน 5 ครั้ง

รูปที่ 1 แสดงสนามการทดสอบความแม่นยำในการเล็งฟัตเตอร์^[11]

โปรแกรมการฝึกการจินตภาพพร้อมการฟังเพลงควบคู่กับการฝึกเล็งฟัตเตอร์

โปรแกรมการฝึกการจินตภาพพร้อมการฟังเพลงควบคู่กับการฝึกเล็งฟัตเตอร์นี้ได้สร้างขึ้นโดยคณะผู้วิจัยและตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสิ้น 3 ท่าน มีค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.8-1 ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นโปรแกรมการฝึกในงานวิจัยครั้งนี้ได้

รายละเอียดของโปรแกรม เริ่มด้วยการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งเพลงที่ใช้ประกอบเป็นเพลงบรรเลง (ที่มา <http://relaxdaily.net>) ทั้งสิ้น 30 นาที และฝึกเล็งฟัตเตอร์ซึ่งเป็นแบบฝึกเพื่อพัฒนาความแม่นยำของการเล็งฟัตเตอร์ ทั้งสิ้น 20 นาที อันประกอบไปด้วย การฝึกแบบไม่มีอุปกรณ์ และการฝึกแบบมีอุปกรณ์ โดยก่อนการฝึกจะมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และมีการคลายอุ่นหลังการฝึก โปรแกรมการฝึกการจินตภาพพร้อมการฟังเพลงควบคู่กับการฝึกเล็งฟัตเตอร์ มีขั้นตอนการฝึกดังนี้

1. ก่อนการฝึก ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดการฝึกแต่ผู้เข้าร่วมวิจัยโดยละเอียด
2. ช่วงแรกของการฝึก เป็นการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation Imagery) ทั้งสิ้น 10 นาที โดยผู้วิจัยจะกล่าวนำตามบทกล่าวที่กำหนดไว้ในแบบฝึก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเรียนรู้ในการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ในอิริยาบถต่างๆ ในช่วงนี้จะเปิดเพลงที่ความดังร้อยละ 50 ของความดังสูงสุดของเครื่องเสียง
3. ช่วงที่สอง เป็นการฝึกการจินตภาพพื้นฐาน (Basic Imagery) ทั้งสิ้น 10 นาที โดยผู้วิจัยจะกล่าวนำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ฝึกการจินตภาพถึงภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวอย่างง่าย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเรียนรู้การใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ในการจินตภาพ ในช่วงนี้จะเปิดเพลงที่ความดัง ร้อยละ 30 ของความดังสูงสุดของเครื่องเสียง
4. ช่วงที่สาม เป็นการฝึกจินตภาพเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเล็งฟัตเตอร์ ทั้งสิ้น 10 นาที โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยจินตภาพกับแบบฝึกทักษะการเล็งฟัตเตอร์ที่กำหนดให้ ในช่วงนี้จะเปิดเพลงที่ความดัง ร้อยละ 10 ของความดังสูงสุดของเครื่องเสียง
5. ผู้วิจัยกล่าวนำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยผ่อนคลายและออกจากการฝึกจินตภาพ และเตรียมพร้อมกับการฝึกทักษะเล็งฟัตเตอร์ต่อไป
6. ผู้เข้าร่วมวิจัย เริ่มการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

7. ผู้เข้าร่วมวิจัยทำการฝึกแบบไม่มีอุปกรณ์ ซึ่งเป็นการฝึกท่าทางการทรงตัว ท่าทางการเหวี่ยงขา การเหวี่ยงเท้า และการจัดลักษณะท่าทางให้ถูกต้อง เมื่อเห็นว่าท่าทางถูกต้อง การทรงตัวถูกต้องแล้ว ก็จะเริ่มฝึกเสิร์ฟ โดยให้ผู้ช่วยวิจัยยืน และชูมือไปข้างหน้า 160 องศา และให้ผู้เสิร์ฟ (ผู้เข้าร่วมวิจัย) เหวี่ยงขาขึ้นให้ถึงมือผู้ช่วยวิจัย ปฏิบัติครั้งละ 2 ชุด ชุดละ 15 ครั้ง

8. ผู้เข้าร่วมวิจัยทำการฝึกแบบมีอุปกรณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยยืนเหวี่ยงขาเตะลูกที่แขวนไว้ ปฏิบัติครั้งละ 2 ชุด ชุดละ 15 ครั้ง และฝึกปฏิบัติการเสิร์ฟกับลูกตะกร้อจริง โดยการเริ่มฝึกซ้อมใหม่ จะให้ฝึกซ้อมลูกเสิร์ฟ 2 ชุด ชุดละ 30 ครั้ง การฝึกจะไม่เน้นความรุนแรง แต่เน้นความแม่นยำและการเสิร์ฟข้ามตาข่าย

หมายเหตุ ตลอดการฝึกคณะผู้วิจัยเป็นผู้ฝึก โดยในช่วยการฝึกการจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ผู้วิจัยเป็นผู้กล่าวนำตามบทกล่าวกที่กำหนดในโปรแกรม ประกอบกับเสียงเพลง เครื่องเสียง ห้องปฏิบัติการฝึก และช่วงเวลาในการฝึก ซึ่งจะเหมือนกันทุกครั้ง ตลอดการฝึก 4 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แสดงคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล Test of Normality
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟลูกตะกร้อระหว่าง ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ด้วยสถิติ Paired t-test
4. เปรียบเทียบค่าความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.05

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างของการศึกษาวิจัยนี้ได้แก่นักกีฬาเซปักตะกร้อตัวแทนมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา 7 สถาบัน จำนวนทั้งสิ้น 7 คน เป็นชาย 7 คน มีอายุเฉลี่ย 19.42 ± 1.13 ปี ส่วนสูงเฉลี่ย 162.24 ± 5.84 เซนติเมตร น้ำหนักเฉลี่ย 65.98 ± 3.44 กิโลกรัม

ตารางที่ 1 แสดงผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อ ก่อนและหลังการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ (3 ครั้ง/สัปดาห์)

	ผลการทดสอบความแม่นยำในการ เสิร์ฟ (คะแนน) Mean $\pm$ SD	P value
ก่อนการฝึก	1.20 $\pm$ 0.48	0.013*
หลังการฝึก	1.91 $\pm$ 0.56	

*มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 1 แสดงผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อ ก่อนและหลังการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง พบว่า หลังการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ นักกีฬามีความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

วิจารณ์ผล

จากผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกทักษะการเลี้ยวเตะก้านคอควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงนั้น นักกีฬามีความแม่นยำในการเลี้ยวเตะก้านคอดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของรัชเดช เครือทิวา (2553)^[8] ซึ่งศึกษาและเปรียบเทียบผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ในนักกีฬาระดับตัวแทนโรงเรียน พบว่ากลุ่มที่รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ มีความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ดีกว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ อานนท์ สีดาเพ็ง (2548)^[12] ซึ่งศึกษาผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลในนักเรียนชาย โดยเปรียบเทียบกลุ่มที่ได้รับการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลและกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลมีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ทั้งนี้เนื่องจากในขณะที่ฝึกจินตภาพ มีการเปิดเพลงบรรเลงที่มีจังหวะช้า ช่วยให้นักกีฬาเกิดผ่อนคลายและมีสมาธิในการฝึก^[13,14] และทำให้การฝึกจินตภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น^[14] โดยตามหลักการไอดีโอโมเตอร์ (Ideomotor Principle)^[10] แล้วการจินตภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ทางการเคลื่อนไหว และเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ นั่นคือเมื่อมีการจินตภาพที่มีความคมชัด (Vividness) จะทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทให้ส่งกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงาน ในลักษณะเดียวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจริง นอกจากนี้การจินตภาพยังกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) ซึ่งทำให้เกิดภาพพิมพ์ภายในใจ (Mental blueprint) ซึ่งจะถูกจดจำภาพที่ประสบความสำเร็จหรือการแสดงทักษะที่สมบูรณ์แบบ^[10] ทั้งนี้การฝึกทักษะเลี้ยวเตะก้านคอจากการฝึกจินตภาพอย่างทันที นักกีฬาสามารถถ่ายทอดข้อมูลที่ได้จากการฝึกจินตภาพสู่สถานการณ์จริง และสามารถพัฒนาความแม่นยำในการเลี้ยวเตะก้านคอได้ในระยะเวลาเพียง 4 สัปดาห์

สรุปผล

การฝึกทักษะการเลี้ยวเตะก้านคอควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สามารถพัฒนาความแม่นยำในการเลี้ยวเตะก้านคอ โดยนักกีฬามีความแม่นยำในการเลี้ยวเตะก้านคอขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เนื่องจากการเปิดเพลงช่วยให้นักกีฬาเกิดผ่อนคลายจึงทำให้การฝึกจินตภาพมีประสิทธิภาพ และการฝึกทักษะเลี้ยวเตะก้านคอจากการฝึกจิตอย่างทันที นักกีฬาสามารถถ่ายทอดข้อมูลที่ได้จากการฝึกจิตใจสู่สถานการณ์จริง และสามารถพัฒนาความแม่นยำในการเลี้ยวเตะก้านคอได้ในระยะเวลาเพียง 4 สัปดาห์

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับความต่อเนื่องของการฝึก การฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงควบคู่กับการฝึกทักษะแบบต่อเนื่องทันที และการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงควบคู่กับการฝึกทักษะแบบไม่ต่อเนื่อง เช่นการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง และการฝึกทักษะ เป็นคนละวันกัน หรือการพักระหว่างการฝึกทั้งสองโปรแกรมอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เป็นต้น

2. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนการฝึกทางกาย และทางใจ เช่น การฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ก่อนการฝึกทักษะ และการฝึกทักษะก่อนการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง อาจให้ผลแตกต่างกัน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรีชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์ อาจารย์กิตตินนท์ จรูญศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ไกรยศ สุดสะอาด สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง สำหรับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะในกระบวนการวิจัย และโปรแกรมการฝึกที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ ทีมกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

1. รัชฎษฏี บุญชลอ. เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง. กรุงเทพฯ :สกายบุ๊กส์; 2551.
2. ภาณุวัฒน์ วัชรานินทร์. การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ [ปริญญานิพนธ์ วิทยาศาสตร์การกีฬา]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
3. สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
4. สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช; 2544.
5. Morris T, Spittle M, Watt AP. Imagery in Sport. United States of America: Human Kinetics; 2005.
6. Cox RH. Sport psychology concepts and applications. In: Cox RH, editor. Imagery and hypnosis in sport. 6th ed. New York: Mc Graw Hill Higher Education; 2007. p. 291-322.
7. Gallicci NT. Sport psychology. In: Gallicci NT, editor. Mental Imagery. New York: Psychology Press; 2008. p. 83-90.
8. รัชเดช เครือทิวา. ผลของการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษ บาสเกตบอล [ปริญญานิพนธ์การศึกษาศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
9. Weinberg RS. Does imagery work? Effects on performance and mental skills. Journal of imagery research in sport and physical activity 2008; 3: 1-21.
10. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. In: Weinberg RS, Gould D, editors. Imagery. 4th ed. New York: Human kinetics; 2007. p. 295-321.
11. ชูชาติ คงมีชนม์. การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน จังหวัดสุพรรณบุรี [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2545.
12. อานนท์ สีดาเพ็ง. ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล. [ปริญญานิพนธ์ ปริญญาโทการศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต] กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2548.
13. Blumenstein B, Bar-Eli M, Tenenbaum G. The augmenting role of biofeedback: effect of autogenic, imagery, and music on physiological indices and athletic performance. Journal of sport science 1995 Aug;13(4):343-354.
14. Sorenson L, Czech DR, Gonzalez S, Klein J, Lachowetz T. Listen Up! The Experience of Music in Sport - A Phenomenological Investigation. Athletic Insight 2008 Jun;10(2):1-24.