

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2535.
- จรินทร์ โย้สกุล. ผลของการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ชัยพร วิชชาวุฒ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- นำชัย เลวัลย์ และ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (ผู้แปล). โทนี่ มอร์ริส. จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์. วารสารจิตวิทยาการกีฬา 3 (2535): 61-71.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล, 2528.
- มงคล จ้างงค์เนียร. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- วรดิศ จงใจ. ผลของการฝึกกอล์ฟโดยห้าขั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วิโรจน์ เจนहतการกิจ. ผลการฝึกกอล์ฟโดยจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ศิลป์ชัย สุวรรณชาติ. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- _____. กอล์ฟโดยจินตภาพ: หลักการฝึก. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป., (อัคราเนาว).

ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมพลศึกษา. จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร:
ธนประดิษฐ์การพิมพ์, 2537.

สมบัติ กาญจนกิจ. บทบาทและแนวโน้มจิตวิทยาการกีฬา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการ
กีฬาแห่งประเทศไทย. หน้า 4-9. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

สืบสาย บุญวิโรบล. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี, ม.ป.ป.,
(อัดสำเนา).

_____. การเล่นหรือการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ... วารสารจิตวิทยาการกีฬา
3 (2535): 22.

อนันต์ อัดชู. หลักการสอนและฝึกกีฬาหลัก. ม.ป.ป., (อัดสำเนา).

อัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสริมที่มีต่อความแม่นยำในการ
เสริมเทเนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ภาษาอังกฤษ

Burton, D. The Jekyll/Hyde nature of goals: Reconceptualizing goal
setting in sport, in T.S. Horn (Eds.) Advances in Sport
Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics, 1992.

Corbin, C.B. Mental Practice in W.P. Morgan (Ed.). Ergogenic and
Muscular Performance. New York: Academic Press, 1972.

Cox, R.H. Sport Psychology : Concepts and Application. Iowa : Wm.C.
Brown Publishing, 1985.

Drowatzky, J.N. Motor Learning Principle and Practice. Minneapolis :
Burgess Publishing Co., 1975.

Hardy, L. and Nelson, D. Self-regulation training in sport and work.
Ergonomic 11 (November 1988): 1573-1583.

- Harris, D.V. and Harris, B.L. The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skills For Physical People. New York: Leisure Press, 1984.
- Harris, D.V. and Robinson, W.J. The effects of skill level on EMG activity during internal and external imagery. Journal of Sport Psychology 8 (1986): 105-111.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., & Latham, E.P. Goal setting and task performance. 1969-1980 Psychological Bulletin 90 (1981): 125-153.
- Oxendine, J.B. Effects of mental and physical practice on the learning of three motor skills. Research Quarterly 40 (1968): 755-763.
- Richardson, A. Mental practice : A review and discussion. Research Quarterly 38 (1967): part 1 : 95-107: part 11 : 263-273.
- Sage, G.H. Introduction to Motor Behavior : A Neuropsychological Approach. 2nd ed. London: Addison-Wesley Publishing Co., Inc., 1977.
- Shiekh, A.A. Imagery : Current Theory, Research and Application. New York: John Wiley and Sons Inc., 1983.
- Singer, R.N. Motor Learning and Human Performance. 3rd ed. New York: MacMillan publishing Co., Inc., 1980.
- and others. The Influence of learning strategies in the acquisition, retention, and transfer of a procedural task. Technical Rreport 408, U.S. Army Research Institute For Behavioral and Social Science, 1979.

- Silapachai Suwanthada. The generalizability effectiveness of a learning strategy of achievement in related closed motor skills. Ph.D. Dissertation University of Florida, Tallahassee, 1985.
- Weinberg, R., & Weigand, D. Goal setting in sport and exercise : A reaction to Locke, Journal of Sport and Exercise Psychology 15 (1993): 88-96.
- Willis, J.D. and Campbell, L.F. Exercise Psychology. Champaign : Human Kinetics Publishers, 1992.
- Winters, L.A. Imagined rehearsal of motor skills : What does mental practice do. Ph.D. Dissertation New School for Social Research, 1987.
- Wrisberg, C.A. and Anshel, M.H. The effect of cognitive strategies on the free throw shooting performance of young athletes. Sport-psychologist 2 (June 1989): 95-104.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.



○ ร.ร.สวนกุหลาบวิทยาลัย
รับที่..... ๐๒๓๕
วันที่..... 31. มี.ค. 2538
เวลา..... ๗. 40
กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ ถนน.10300

ที่ ศษ ๐806/ 0220

๑๐ มกราคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการท่วิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ด้วย นายขวิณ ปราชญ์นคร นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง "การเปรียบเทียบผลของ
การตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการบังคับโทษในกีฬาบาสเกตบอล"
ในการนี้ นิสิต มีความประสงค์ที่จะนำเครื่องมือมาทำการทดสอบที่โรงเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการท่วิจัย

กองการมัธยมศึกษาพิจารณาแล้ว เห็นว่าการท่วิจัยดังกล่าวจะเป็นแนวทาง
ในการพัฒนาการสอนทักษะกีฬาบาสเกตบอลตามรูปแบบที่เหมาะสม สมควรให้การสนับสนุน

ให้ช.อ
เพื่อโปรดพิจารณา
ขอความเห็นชอบในกรณีขอใช้โรงเรียน
วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๓๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดคุณครูและขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายบุญรอด วัฒนชัย)

ศึกษานิเทศก์ ๑ รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการมัธยมศึกษา

นายขวิณ ปราชญ์นคร
๓๑/๓/๓๘

กลุ่มส่งเสริมมาตรฐานการศึกษา

โทร.2828466

โทรสาร 2824096

เรื่องขอใช้โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๓๘

31. ๓. ๓8

ภาคผนวก ข.

แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

วิธีการทดสอบ

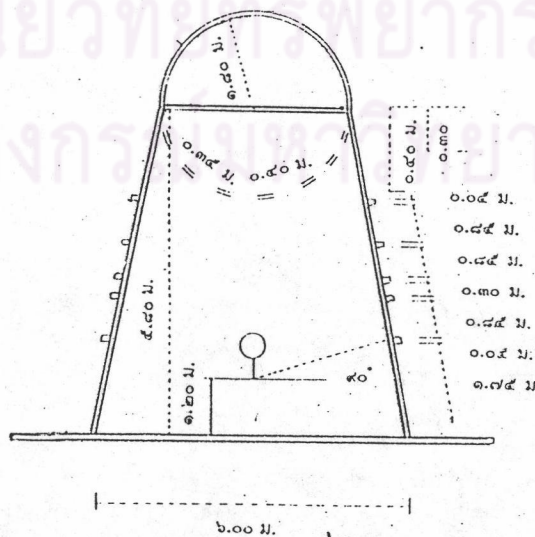
ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกายและอธิบายกติกาดังนี้

1. ให้ยิงประตูหลังเส้นโทษ ห้ามเหยียบเส้นโทษ
2. สามารถยิงประตูโทษในท่าใดก็ได้
3. ยิงประตูโทษคนละ 10 ครั้ง

การคิดคะแนน

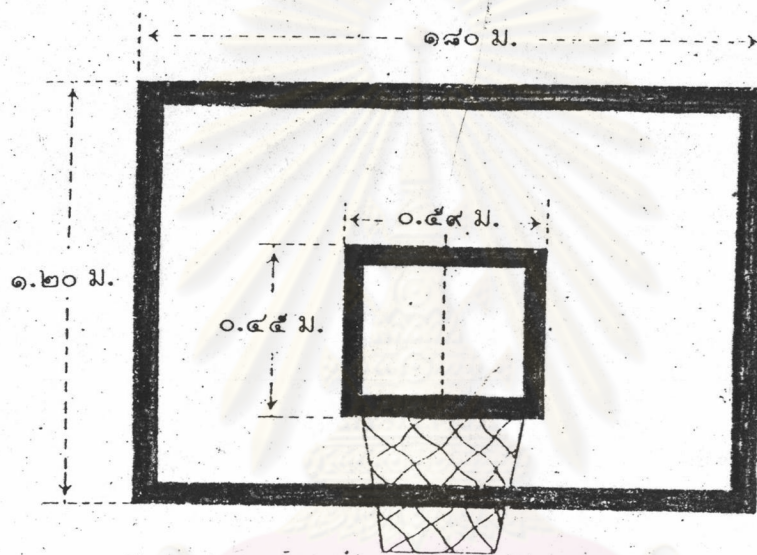
1. นับคะแนนที่ได้จากการยิงประตูโทษ 10 ครั้ง
2. นับทุกคะแนนที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระแทกแป้นหรือไม่ก็ได้
3. ยิงประตูโทษลงห่วง 1 ครั้งเท่ากับ 1 คะแนน

ขนาดสนามและอุปกรณ์ในการทดสอบ



เส้นยิงประตูโทษ

จะต้องขนานกับเส้นหลัง โดยมีขอบนอกห่างจากขอบในของเส้นหลัง 4.80 เมตร และยาว 3.60 เมตร จุดกึ่งกลางของเส้นยิงประตูโทษ ต้องอยู่ในแนวเดียวกับจุดกึ่งกลางของเส้นหลังทั้งสองเส้น



ศูนย์วิทยุทรัพยากร

จุดสนใจการณ์มหาวิทยาลัย

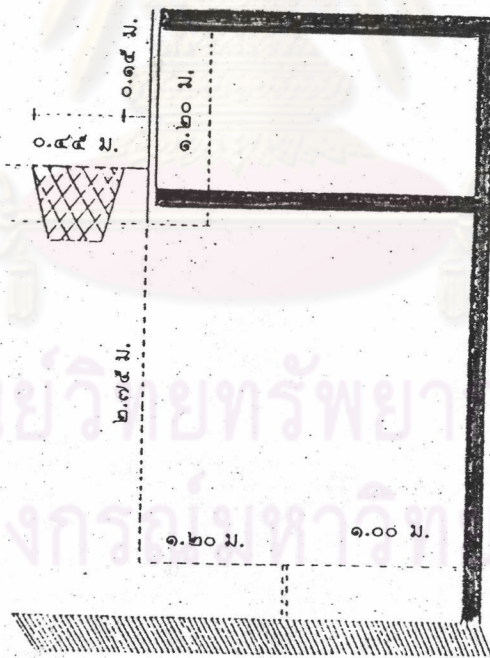
กระดานหลัง ขนาด วัสดุ และตำแหน่งที่ติดตั้ง

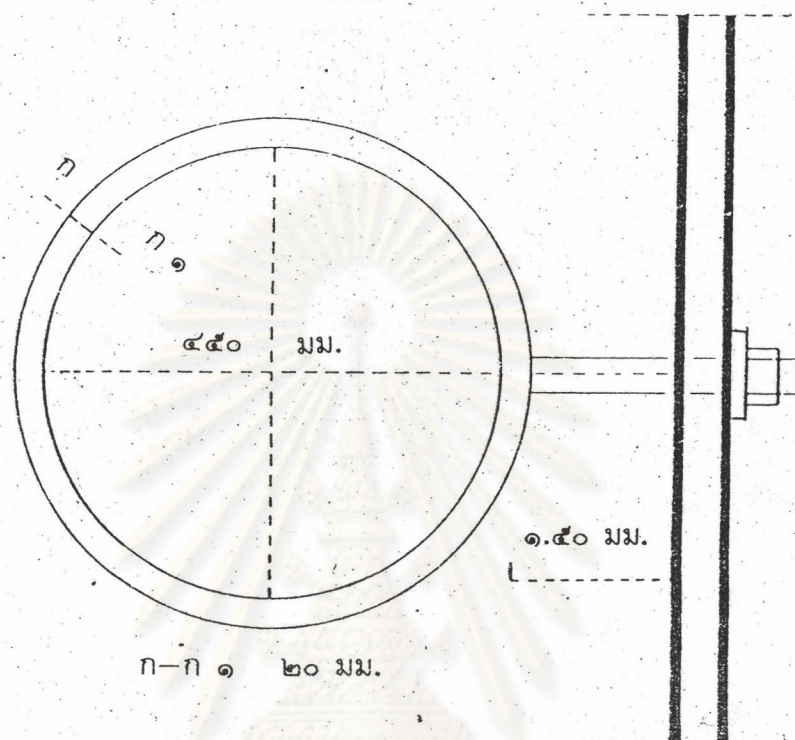
กระดานหลังแต่ละแผ่นทำด้วยไม้เนื้อแข็งหนา 3 เซนติเมตร หรือเป็นวัสดุโปร่งใส (ที่เป็นแผ่นเดียว) และมีความหนาแน่นเช่นเดียวกับไม้เนื้อแข็ง) โดยมีขนาดแนวนอน (ด้านยาว) 1.80 เมตร และแนวตั้ง (ด้านกว้าง) 1.20 เมตร พื้นหน้าของกระดานหลังมีเส้นต่าง ๆ ดังนี้คือ สีเหลี่ยมผืนผ้าอยู่หลังห่วงซึ่งมีเส้นกว้าง 5 เซนติเมตร รูปสี่เหลี่ยมนี้วัดริมนอก ด้านยาว 59 เซนติเมตร และแนวตั้ง 45 เซนติเมตร ริมบนสุดของด้านฐานของสี่เหลี่ยมนี้จะต้องอยู่แนวเดียวกับระดับของห่วง



ขอบของกระดานหลัง จะต้องมียี่สิบขอบกว้าง 5 เซนติเมตร และเป็นสี่เหลี่ยมที่ตัดกับสี่
ของกระดานหลัง ตามปกติถ้าเป็นวัสดุโปร่งใสจะใช้เส้นสีขาว ถ้าใช้วัสดุอื่นเป็นกระดานหลังจะ
ใช้เส้นสีดำ สี่เหลี่ยมที่ตัดขอบกระดานหลังและสี่เหลี่ยมในกระดานหลังต้องเป็นสี่เหลี่ยมเดียวกัน

กระดานหลังต้องติดตั้งอย่างมั่นคงกับสิ่งยึดซึ่งอยู่นอกเส้นหลังของสนาม โดยทำมุม
ฉากกับพื้นสนาม และขนานกับเส้นหลัง ทั้งนี้ให้ขอบล่างของกระดานหลังจากพื้นสนาม 2.75 เมตร
จุดกึ่งกลางของกระดานหลังตั้งอยู่บนเส้นสมมติที่ตั้งได้จากพื้นสนาม ห่างจากจุดกึ่งกลางด้านใน
ของเส้นหลัง 1.20 เมตร ฐานที่ยึดกระดานหลังต้องอยู่ห่างจากขอบนอกของเส้นหลังอย่างน้อย
1.00 เมตร และทาสีที่สดใสตัดกับพื้นทางด้านหลัง เพื่อให้ผู้เล่นมองเห็นได้ง่าย สิ่งยึดกระดาน
หลังจะต้องบุด้วยวัสดุที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บได้





ห้วงประตู่

ห้วงประตู่ต้องประกอบด้วยห้วงและตาข่าย

ห้วง ต้องเป็นเหล็กตัน มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางวัดขอบใน 0.45 เซนติเมตร ทำด้วยสี่เหลี่ยม เหล็กที่ทำห้วงต้องมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 20 มิลลิเมตร โดยมีตะขอเล็ก ๆ ติดอยู่ข้างล่าง หรือสิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเพื่อใช้ยึดตาข่าย ห่วงต้องติดแน่นกับกระดานหลังและอยู่ในแนวขนานกับพื้นสนาม สูงจากพื้นสนาม 3.05 เมตร ทั้งนี้ต้องอยู่กึ่งกลางด้านตั้งของกระดานหลัง ขอบห้วงด้านที่ใกล้กับพื้นหน้าของกระดานหลังห่างจากกระดานหลัง 15 เซนติเมตร

ตาข่าย ตาข่ายต้องเป็นเส้นด้ายสีขาวผูกติดกับห้วง และมีลักษณะด้านลูกบอลเล็กน้อย เพื่อเป็นที่สังเกตขณะลูกบอลผ่านลงไปในห้องประตู่ ความยาวของตาข่ายคือ 40 เซนติเมตร

ลูกบอล วัสดุ ขนาด และน้ำหนัก

ลูกบอลต้องเป็นทรงกลม โดยมีเปลือกนอกทำด้วยหนัง ยาง หรือวัสดุสังเคราะห์ มีขนาดเส้นรอบวงไม่น้อยกว่า 75 เซนติเมตร และไม่เกินกว่า 78 เซนติเมตร ทั้งนี้ต้องหนักไม่ต่ำกว่า 600 กรัม แต่ไม่เกินกว่า 650 กรัม เมื่อสูบลมเข้าในลูกบอลแข็งโดยประมาณว่า เมื่อปล่อยลูกบอลกระดอนขึ้นสูงไม่น้อยกว่า 1.20 เมตร หรือสูงไม่เกิน 1.40 เมตร เมื่อวัดจากส่วนบนของลูกบอล



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

โปรแกรมฝึกยิงประตูโทษ 8 สัปดาห์

โปรแกรมฝึกที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้ง 3 กลุ่ม

สัปดาห์ที่ 1

- อบอุ่นร่างกาย
- ทำในการยิงประตูโทษแบบมือเปล่า
- ยิงยิงประตูโทษกระทบผนัง
- ยิงยิงประตูโทษตรงคู่ตนเอง

สัปดาห์ที่ 2

- อบอุ่นร่างกาย
- ทำในการยิงประตูโทษกระทบผนัง กำหนดความสูง 3 เมตร ห่าง 4 เมตร
- ยิงยิงประตูโทษกระทบสี่เหลี่ยมที่แป้นบาสโดยไม่มีห่วง

สัปดาห์ที่ 3

- อบอุ่นร่างกาย
- ยิงประตูโทษกระทบผนัง
กำหนดกรอบที่ฝาผนัง ขนาด 1 x 1 ตารางเมตร สูง 3 เมตร
- ยิงยิงประตูโทษลงตะกร้าแร็บบอล ห่าง 5 เมตร

สัปดาห์ที่ 4

- อบอุ่นร่างกาย
- ยิงประตูโทษข้ามเชือกสูง 3 เมตร ตรงคู่ตนเอง
- ยิงประตูโทษข้ามเชือกสูง 3 เมตรลงตะกร้าแร็บบอล
- ยิงประตูโทษข้ามเชือกสูง 4 เมตร ตรงคู่ตนเอง

สัปดาห์ที่ 5

- อบอุ่นร่างกาย
- ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 4 เมตร

สัปดาห์ที่ 6

- อบอุ่นร่างกาย
- ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 5 เมตร

สัปดาห์ที่ 7

- อบอุ่นร่างกาย
- ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 5.8 เมตร

สัปดาห์ที่ 8

- อบอุ่นร่างกาย
- ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 5.8 เมตร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

โปรแกรม

การฝึกตั้งเป้าหมายการยิงประตูโทษบนสเกตบอล

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 1			สัปดาห์ที่ 2			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 2
	1	2	3	4	5	6	
ทดสอบก่อน (Pre-test)	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย
	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดให้ฝึกการยิงประตูโทษ จำนวน 24 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก
2. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย

3. ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาหารือร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย
4. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตูโทษที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8
5. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตูโทษที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนหลังกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2
6. กำหนดเป้าหมายในการยิงที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวัน ให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรม
การฝึกตั้งเป้าหมายความการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 3			สัปดาห์ที่ 4			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 4
	7	8	9	10	11	12	
ทดสอบก่อน (Pre-test)	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย
	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายความการยิง ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดให้ฝึกการยิงประตูโทษ จำนวน 24 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก
2. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย
3. ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาหารือร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย
4. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตูโทษที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

5. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตู่โทษที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนหลังกลับมาถึง สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2
6. กำหนดเป้าหมายในการยิงที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวัน ให้สอดคล้องกับ เป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรม
การฝึกตั้งเป้าหมายการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 5			สัปดาห์ที่ 6			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 6
	13	14	15	16	17	18	
ทดสอบก่อน (Pre-test)	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย
	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดให้ฝึกการยิงประตูโทษ จำนวน 24 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก
2. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย
3. ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย
4. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตูโทษที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

5. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตู่โทษที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนหลังกลับมาถึง สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2
6. กำหนดเป้าหมายในการยิงที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวัน ให้สอดคล้องกับ เป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรม
การฝึกตั้งเป้าหมายการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 7			สัปดาห์ที่ 8			ทดสอบ สัปดาห์ ที่ 8
	19	20	21	22	23	24	
ทดสอบก่อน (Pre-test)	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย	จุด หมาย
	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดให้ฝึกการยิงประตูโทษ จำนวน 24 ครั้ง ๆ ละ 10 ลูก
2. นำคะแนนการทดสอบก่อน (Pre-test) มาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาการตั้งเป้าหมาย
3. ผู้วิจัย และผู้เข้ารับการทดสอบปรึกษากันในการตั้งเป้าหมาย
4. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตูโทษที่คาดว่าจะทำได้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

5. กำหนดจำนวนครั้งของการยิงประตู่โทษที่คาดว่าจะทำได้ ย้อนหลังกลับมาถึง สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 2
6. กำหนดเป้าหมายในการยิงที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวัน ให้สอดคล้องกับ เป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.

แบบฝึกจินตภาพที่ใช้ฝึกกับกลุ่มทดลองที่ 2 มีดังนี้

- ก. ฝึกความคุ้นเคยโดยการให้แบบฝึกของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (ม.ป.ป)
1. ฝึกจินตภาพสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองชอบ เช่น ชายทะเล ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ ๆ มีความสุข
 2. ฝึกจินตภาพของสี เช่น สีแดง สีเขียว สีน้ำเงิน
 3. ฝึกการควบคุมภาพ เช่น ภาพรองเท้า ภาพห้องนอน ภาพสนามกีฬา เป็นต้น
 4. ฝึกจินตภาพรับรู้กลิ่นและรส
- ข. จินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษ ดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพของศิลปชัย

สุวรรณธาดา (2533)

1. หลับตาสร้างภาพในใจของสนามให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาดพื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม
2. หลับตาสร้างภาพในใจของห่วงประตูโทษ ให้มองเห็นภาพชัดเจนของ ความสูงของห่วงประตู ขนาดกว้าง ยาว และรายละเอียดอื่น ๆ
3. ฝึกมองดูภาพตัวเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษของตัวเอง สำรวจรายละเอียดต่าง ๆ
4. หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองให้เห็นภาพของตนเอง ถ้ามองไม่เห็นให้ ลืมตาดูภาพตนเองใหม่
5. สร้างภาพในใจของบริเวณที่ลูกจะเข้าห่วงประตูซึ่งเริ่มจากจุดง่าย ๆ และ เปลี่ยนเป็นจุดยาก ๆ ตามลำดับ
6. สร้างภาพในใจของลูกบอลให้มองเห็นรายละเอียดของลูก ขนาดสี และสัมผัส
7. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย หรือจุดตกของลูกบาสเกตบอล
8. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลอยู่กลางห่วงประตูโทษ

9. สร้างภาพในใจของวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยเข้าห้วงประตูโทษ จากห้วงประตูโทษ มาหาผู้ยิงประตูโทษ
10. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังยิงประตูโทษ และมีความรู้สึก ในขณะเดียวกัน
11. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลไปยังประตูโทษ
12. ตามองตามลูกบาสเกตบอล
13. สร้างภาพในใจตามลำดับขั้นที่ 7-12 ติดต่อกัน 5 ครั้ง
14. เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โปรแกรมการฝึกปฏิบัติรายวิชาจิตภาพ 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

วัน	ช่วง	เนื้อเรื่อง	นาที
จันทร์	1	ความหมาย จุดมุ่งหมายของการฝึกและเนื้อหาที่ต้องฝึก ในระหว่างการทดลอง	7
	2	ฝึกมองสี	3
พุธ	1	ฝึกความผ่อนคลายที่ตัวเองได้สัมผัสในที่ ๆ สบายและ มองสี	5
	2	แบบฝึกรับรู้กลิ่นรส และควบคุมภาพรองเท้าคู่ที่สวมฝึก กีฬาทุกวัน	5
ศุกร์	1	หลับตาสีร่างภาพในใจของสนามบาสเกตบอลขนาดกว้าง ยาวของสนาม พนสนาม	4
	2	หลับตาสีร่างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลและห่วงประตู ความสูงและขนาดห่วงประตู	4
	3	มองภาพตนเองกำลัง ยิงประตูโทษ	2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 2

วัน	ช่วง	เนื้อเรื่อง	นาที
จันทร์	1	มองภาพตนเองกำลังยิงประตูโทษในกระຈกและหลับตา สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของท่าการยิงประตูโทษ	3
	2	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล อยู่ในของตนเอง รับผิดชอบต่อผู้ต่าง ๆ	3
	3	หลับตาสร้างภาพในใจของสนามขนาดกว้างยาว ความสูงของห่วงประตูและตัวเองยืนในเขตยิงประตูโทษ	4
พุธ	1	สร้างภาพในใจของความสูงของห่วงประตูโทษ สร้างภาพ ในใจของสนามบาสเกตบอล และสร้างในใจของภาพรวม สนามบาสเกตบอล ทั้งหมด	4
	2	สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่าง ๆ ในสนาม เริ่ม จากจุดตรงกลางสนาม และย้ายไปด้านข้างและหลังสนาม	3
	3	สร้างภาพรวม ข้อ 1, 2 และ 3	3
ศุกร์	1	สร้างภาพรวมในข้อ 3 ของวันพุธ	
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอลวาง ณ จุด เป้าหมาย ลุกออกจากห่วงประตูโทษมาหาตนเอง ณ จุด ยืนยิงประตู เห็นระยะทางเคลื่อนที่ของลูกจากไกลถึงจน ถึงตนเอง	2
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ รวมจากข้อ 1-2 และสร้าง ภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังยิงลูกบาสเกตบอล ลูกตก ณ จุดกลางเป้าหมายตามองตามลูก	5

สัปดาห์ที่ 3-4

วัน	ช่วง	เนื้อเรื่อง	นาที
จันทร์	1	หลับตาสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของสิ่งแควคล่อม ในสนามฝึกซ้อม และควบคุมภาพการยิงประตูโทษ ของตนเอง	3
	2	สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล เป้าหมายความสูง ของห่วงประตูโทษ	3
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบอล ณ จุดนั้น ลูกลอยจากห่วงประตูโทษ จากไกลเข้ามาใกล้ตนเอง และยิงประตูโทษรับรู้ความรู้สึก ในขณะที่เด็ยวกันลูกตก ตรงกลางห่วงประตูโทษ ตามองตามลูก	4
พุธ	1	หลับตาสร้างภาพในใจอยู่ในที่ที่สบาย	2
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการยิงประตูโทษ ครั้งที่ดีที่สุด รับรู้ความรู้สึก	3
	3	หลับตาสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามขั้นตอนและยิงประตู โทษตามการรับรู้ของครั้งที่แสดงทักษะได้ดีที่สุด	5
ศุกร์	1	หลับตาสร้างภาพในใจของสนามฝึกซ้อม และตนเองเตรียม พร้อมจะยิงประตูโทษ	2
	2	ควบคุมภาพการเคลื่อนไหวในใจของการยิงประตูโทษ ตามลำดับขั้นตอน คือ ลูกบอล เป้าหมายลูกตก ณ จุดเป้าหมาย ลูกลอยเข้าห่วงประตูโทษ และยิงประตู รับรู้ความรู้สึกในขณะที่เด็ยวกัน ตามองตามลูก	3
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามข้อ 2 ติดต่อกัน 3-5 เท็ยว	5

สัปดาห์ที่ 5-6

วัน	ช่วง	เนื้อเรื่อง	นาที
จันทร์	1	สร้างภาพในใจรับรู้กลิ่นและรสของมะนาว	1
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของอุปกรณ์ เช่น สนาม ท่วงประตูโทษ ลูกบอล รายละเอียดต่าง ๆ และตนเองกำลังเตรียมพร้อมในการยิงประตูโทษ ณ จุดยิงประตูโทษ	3
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระบวนการยิงประตูโทษ 1-3 เที้ยว	4
พุธ	1	สร้างภาพในใจของการยิงประตูโทษครั้งที่ดีที่สุดในการ ฝึกซ้อม	2
	2	สร้างภาพในใจของสภาพแวดล้อมในสนาม	2
	3	สร้างภาพในใจของกระบวนการ ยิงประตูโทษและ ปรับปรุงการยิงประตูโทษให้เหมือนกับความรู้สึกครั้งที่ดีที่สุด	4
ศุกร์	1	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกบาสเกตบอลเป้าหมาย ในสนาม ลูกบอลวาง ณ จุดนั้น ลูกลอยเข้าห่วงประตูโทษ เห็นวิถีระยะทางของลูกลอยมาหาตัว ผู้ยิงประตูโทษ และ ยิงประตูโทษ รับรู้ความรู้สึกในขณะที่เดียวกัน	3
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระบวนการยิงประตูโทษ ติดต่อ 1-3 เที้ยว เมื่อสร้างภาพในใจเสร็จให้ยิงประตู โทษจริง	7

สัปดาห์ที่ 7-8

วัน	ช่วง	เนื้อเรื่อง	นาที
จันทร์	1	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองพักผ่อนในวันหยุด	2
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการควบคุมภาพอุปกรณ์และทำการยิงประตูโทษ	3
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระบวนการยิงประตูโทษ 1-5 เที้ยว	5
พุธ	1	สร้างภาพในใจของสนามสอบการยิงประตูโทษ	2
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการยิงประตูโทษครั้งที่ดีที่สุด	2
	3	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการยิงประตูโทษตามขั้นตอน 1-5 เที้ยว และยิงประตูโทษจริง	6
ศุกร์	1	สร้างภาพในใจของสนามสอบยิงประตูโทษ	2
	2	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของสนามสอบยิงประตูโทษตามขั้นตอน 1-5 เที้ยว และยิงประตูโทษจริง	8

ศูนย์บริการทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
2. รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์
4. อาจารย์ สมเกียรติ นฤจรัสสรรค์
5. นาย เรืองศักดิ์ เอโกมล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ช.

ใบบันทึกการทดสอบการชิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มการตั้งเป้าหมา

คนที่	คะแนนที่ได้					รวม
	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก 2 สัปดาห์	หลังการฝึก 4 สัปดาห์	หลังการฝึก 6 สัปดาห์	หลังการฝึก 8 สัปดาห์	
1	4	5	4	4	3	20
2	4	4	2	4	4	18
3	4	2	4	3	3	16
4	4	3	3	2	3	15
5	3	2	3	7	6	21
6	3	3	4	6	6	22
7	3	3	3	3	5	17
8	3	4	1	1	5	14
9	3	1	2	6	2	14
10	2	1	1	1	2	7

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนที่ได้

คนที่	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	รวม
		2 สัปดาห์	4 สัปดาห์	6 สัปดาห์	8 สัปดาห์	
11	2	2	4	3	4	15
12	2	5	5	3	4	19
13	2	5	5	3	4	19
14	2	3	3	2	3	13
15	2	3	2	4	5	16
รวม	43	46	46	52	59	246

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบบันทึกการทดสอบการชิงประตูโฆบาสเกตบอลของกุ่มการสร้างจินตภาพ

คะแนนที่ได้

คนที่	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	รวม
		2 สัปดาห์	4 สัปดาห์	6 สัปดาห์	8 สัปดาห์	
1	4	3	4	4	5	20
2	4	4	5	5	8	26
3	4	3	3	4	5	19
4	4	1	2	4	4	15
5	3	3	3	5	7	21
6	3	3	5	4	4	19
7	3	4	4	5	5	21
8	3	2	2	4	4	15
9	3	2	4	4	5	18
10	2	5	7	9	7	30
11	2	3	2	6	4	17
12	2	6	8	7	7	30
13	2	2	2	2	4	12
14	2	2	6	4	5	13
15	2	2	6	6	7	23
รวม	43	45	63	73	81	285

ใบบันทึกการทดสอบการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มทักษะ

คะแนนที่ได้

คนที่	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	รวม
		2 สัปดาห์	4 สัปดาห์	6 สัปดาห์	8 สัปดาห์	
1	4	4	3	3	2	16
2	4	3	2	2	4	15
3	4	2	3	3	3	15
4	4	0	2	1	3	10
5	3	5	4	1	1	14
6	3	1	2	2	3	11
7	3	1	3	3	4	14
8	3	1	2	3	2	11
9	3	2	2	2	5	14
10	3	2	4	3	2	14
11	2	3	2	2	2	11
12	2	2	3	3	2	12
13	2	1	1	3	2	9
14	2	4	3	3	6	18
15	2	2	3	3	2	12
รวม	43	33	39	37	43	196



ประวัติผู้เขียน

นายยศวิน ปราชญ์นคร เกิดเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2508 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จ
การศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต จากภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
เมื่อปีการศึกษา 2534 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2536



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย