



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกการตั้งเป้าหมาย การสร้างจินตภาพ ที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลระหว่างการฝึกการยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย การฝึกการยิงประตูโทษควบคู่การสร้างจินตภาพ และการฝึกการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักเรียนชายโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยที่ไม่มีประสบการณ์เรียนวิชาบาสเกตบอลมาก่อนจำนวน 80 คน มาทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลด้วยวิธีที่ผู้ทดสอบนัด (Pre-test) เพื่อคัดเลือกคนที่มีความสามารถที่ใกล้เคียงกันแล้วจัดลำดับที่ 1-80 เพื่อคัดเลือกเอาลำดับที่ 19-63 จำนวน 45 คน นำมาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มด้วยวิธี แผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized blocks design) แล้วนำทั้ง 3 กลุ่มมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample random sampling) โดยการจับสลากดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกการยิงประตูโทษ 30 นาทีควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย 10 นาที จำนวน 15 คน, กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการยิงประตูโทษ 30 นาทีควบคู่กับการสร้างจินตภาพ 10 นาที จำนวน 15 คน, กลุ่มควบคุม ฝึกการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว 40 นาที จำนวน 15 คน กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือ วันจันทร์, พุธ, ศุกร์ โดยจะได้รับการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 (Post-test) ซึ่งใช้แบบทดสอบเดียวกันกับก่อนการฝึก (Pre-test) นำข้อมูลที่มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS : Statistical Package

for the Social Science) หาค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-way repeated measurement) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบความแตกต่างให้เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธี (Scheffe')

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสปีดคำที่ 2 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพไม่แตกต่างกับความสามารถก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ภายหลังจากการฝึกสปีดคำที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพไม่แตกต่างกับความสามารถก่อนการฝึกและภายหลังจากการฝึกสปีดคำที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนภายหลังจากการฝึกสปีดคำที่ 6 และ 8 กลุ่มการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกและภายหลังจากสปีดคำที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่กลุ่มการยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มของตนเองพบว่ามีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึกและภายหลังจากการฝึกสปีดคำที่ 2, 4, 6, 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของทั้ง 3 กลุ่มภายหลังจากการฝึกสปีดคำที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากการฝึกสปีดคำที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มการฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมายไม่แตกต่างกับอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนภายหลังจากสปีดคำที่ 6 และสปีดคำที่ 8 กลุ่มการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป้าหมาย ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษที่ได้จากการทดสอบทุกครั้ง พบว่าก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความสามารถในการควบคุมสมาธิและความตั้งใจอยู่ในระดับที่ไม่สูงมากนัก จึงมีผลให้เกิดการยับยั้งความสามารถในการแสดงออกในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ซึ่งสอดคล้องกับซิงเกอร์ (Singer, 1975) และคิลปิชย์ สุวรรณชาติ (2533) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการควบคุมสมาธิและความตั้งใจ (Concentration and attention focusing) จะมีผลต่อสภาพร่างกายโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการหลังฮอร์โมน ทำให้เกิดการยับยั้งหรือส่งเสริมความสามารถในการแสดงออกได้ และเมื่อพิจารณากราฟของกลุ่มการตั้งเป้าหมาย (จากแผนภูมิที่ 5) เมื่อเปรียบเทียบกับโค้งการเรียนรู้จะเป็นลักษณะโค้งแบบปลายสูง หมายถึง พัฒนาการต่ำในตอนแรก มีพัฒนาการสูงในการฝึกหัดต่อ ๆ ไป และไม่มีที่ว่าจะต่ำลง จะเห็นได้จากการพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้งคือการพัฒนาทางด้านจิตใจระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีบุคลิกบาสเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล (คิลปิชย์ สุวรรณชาติ, ม.ป.ป.)

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลของการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษที่ได้จากการทดสอบทุกครั้ง พบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถในการยิงประตูโทษ ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการฝึกหัดจะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวประสานงานกันและมีทักษะดีขึ้น (กรมพลศึกษา, 2527) และการสร้างจินตภาพ มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการยิงประตูโทษ

บาสเกตบอล เพราะผู้รับการฝึกการสร้างจินตภาพได้ทบทวนทักษะโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ควบคู่กับการยิงประตูโทษทุกครั้งจึงทำให้จำตำแหน่งต่าง ๆ ในการแสดงทักษะได้ดี และนำไปใช้ควบคู่กับการยิงประตูโทษได้ด้วยดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็วจำทักษะได้เร็ว และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ เนื่องจากจินตภาพ เป็นลักษณะธรรมชาติของการบันทึกความจำด้วยภาพเสียงรวมถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (Block, 1981 ; quoted in Cox, 1985) นอกจากนี้ในระหว่างการทดลองยังพบอีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีความตั้งใจมีสมาธิจึงสามารถควบคุมการแสดงทักษะได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาร์ดี้และเนลสัน (Hardy and Nelson, 1988) พบว่าเทคนิคจินตภาพเป็นแบบฝึกการควบคุมตนเองวิธีหนึ่ง และตรงกับราวิชซ่า และร็อยเทลล่า (Ravissa and Rotella, 1982 ; quoted in Cox, 1985) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้วิถีทางจิตวิทยา ซึ่งนักกีฬาใช้ฝึกจิตใจเพื่อเตรียมแข่งขัน ใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวล ความผิดหวัง ความเชื่อมั่น และช่วยกระตุ้นระดับความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา

จึงสรุปได้ว่า ผลของการฝึกการสร้างจินตภาพช่วยพัฒนาความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น

จากวัตถุประสงค์ข้อ 3 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ระหว่างการฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และฝึกการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และการฝึกยิงประตูโทษอย่างเดียว

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษระหว่างกลุ่ม พบว่าความสามารถในการยิงประตูโทษระหว่างกลุ่มทั้งสามกลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่ากลุ่มฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว และภายหลังจากสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกการสร้างจินตภาพ มีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แสดงว่า ทั้งสามกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนรู้ด้านทักษะการยิงประตูโทษในช่วง 2 สัปดาห์แรกใกล้เคียงกัน เนื่องจากใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูโทษเหมือนกัน จึงกล่าวได้ว่าผล การฝึกการสร้างจินตภาพในช่วงแรก ไม่ได้ช่วยพัฒนาความสามารถในการยิงประตูโทษให้สูงกว่า การฝึกทางกาย เพราะการสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคใหม่ที่ผู้รับการฝึกไม่เคยเรียนรู้มาก่อน จึง เป็นไปตามผลการศึกษาของฟิทท์และพอสเนอร์ (Fitt and Posner, 1967 ; quoted in Singer, 1980 และอนันต์ อัดชู, ม.ป.ป.) ที่ว่าการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะความสามารถแบ่ง ออกเป็น 3 ขั้นคือ 1. ขั้นศึกษาหาความรู้เป็นขั้นที่ผิดพลาดมาก 2. ขั้นเชื่อมโยงเริ่มผิดพลาด น้อยลง และ 3. ขั้นอัตโนมัติผู้เรียนจะเกิดความชำนาญทักษะนั้น และสามารถแสดงออกโดยไม่ ต้องคิดถึงหลักและวิธีการพื้นฐานอีกต่อไป

ดังนั้นการฝึกการสร้างจินตภาพในช่วงแรกเป็นการศึกษาหาความรู้ จึงมีความผิดพลาด มาก เช่น สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจไม่สมบูรณ์ การแสดงทักษะจริงไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ซึ่งมีผลต่อทัศนคติ แรงจูงใจของผู้ฝึก และสอดคล้องกับการศึกษาของวินเตอร์ (Winter, 1987) ที่พบว่า การฝึกจินตภาพมีผลต่อกลไกในระดับสูง โดยมีปัจจัยสำคัญคือ แรงจูงใจ เจตคติที่มีต่องาน ที่ปฏิบัติ และกลวิธีในการฝึกหัดจินตภาพ อย่างไรก็ตามภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ผลการ เปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษพบว่าความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่า กลุ่มการฝึกยิงประตูโทษเพียง อย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และภายหลังสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถ ในการยิงประตูโทษของกลุ่มการฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มที่ได้รับการสร้างจินตภาพสามารถนำ ผลจากการฝึกหัดจินตภาพซึ่งได้อภิปรายผลไปแล้ว มาใช้พัฒนาความสามารถในการยิงประตูโทษ ให้สูงกว่ากลุ่มฝึกการยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกการยิงประตูโทษ เพียงอย่างเดียว หลังจากมีการฝึกหัดการสร้างจินตภาพ คะแนนในการปฏิบัติได้สูงมากขึ้น หมายถึง ภาพเคลื่อนไหวในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจน แจ่มแจ้ง มีชีวิตชีวา จะช่วยให้เข้าถึงทักษะ มากขึ้น และช่วยให้แสดงทักษะจริงได้สูง (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2533) ซึ่งสอดคล้องกับซูนินน์ (Suinn, 1980 ; quoted in Shiekh, 1983) กล่าวว่า การจัดให้มีช่วงของการฝึกจินตภาพ สลับกับการฝึกทางกายเป็นช่วง ๆ ไป และผู้เรียนที่ฝึกทักษะซับซ้อน การใช้กระบวนการฝึกจินตภาพ

เข้ามาช่วยในการเรียนรู้ จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถในการแสดงออกทางทักษะได้ดีขึ้น

จากผลการเปรียบเทียบ ความสามารถในการยิงประตูโทษระหว่างกลุ่มฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว พบว่าก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แสดงว่า ความสามารถในการยิงประตูโทษทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันแต่เมื่อพิจารณาจากกราฟ (แผนภูมิที่ 5) จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่มีการฝึกการยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย มีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จในการแสดงความสามารถในการยิงประตูโทษ ได้ดีกว่ากลุ่มการฝึกการยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ดังที่ค็อกซ์ (Cox, 1990) ได้กล่าวว่าผู้ที่ได้รับการฝึกเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการแสดงทักษะ จะมีโอกาสที่ประสบความสำเร็จมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกการตั้งเป้าหมาย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า กลุ่มฝึกการยิงประตูโทษแบบสเกตบอลควบคู่กับการฝึกการสร้างจินตภาพจึงมีความสามารถในการยิงประตูโทษสูงกว่ากลุ่มฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอีกจำนวนมากที่พบว่าการฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพให้ผลในการฝึกที่ดีที่สุด เช่น ทักษะการจำถอดแบบจากเครื่องมือวัดงานการเคลื่อนไหวของตำแหน่งมาตรฐาน (Housner and Haffman, 1979 ; quoted in Singer *et al*, 1979) การยิงประตูโทษแบบสเกตบอลของนักกีฬาระดับวิทยาลัย (Kolonay, 1977 ; quoted in Shiekh, 1983) การตีลูกบอลไปเป้าหมายที่กำหนด (Mcbride and Rothstein, 1979 ; quoted in Sage, 1984) การโยนลูกซอฟท์บอล (Trogdon, 1985) การยิงประตูโทษแบบสเกตบอลของนักกีฬาระดับเยาวชนอายุ 10.2-12.4 ปี (Wrisberg and Anshel, 1989)

จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่า การฝึกยิงประตูโทษแบบสเกตบอลควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการยิงประตูโทษ ได้สูงกว่าการฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมายและการฝึกยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว ตามที่อภิปรายผลมาทั้งหมด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพ
เพิ่มความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงควรนำไปฝึกควบคู่กับ
การเรียนการสอนหรือกับนักกีฬาโดยการฝึกยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ หลังจากมี
ทักษะการสร้างจินตภาพแล้วควรเน้นการฝึกสร้างจินตภาพในการแสดงทักษะจริง เพราะจะช่วย
พัฒนาความสามารถให้มีประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษยิ่งขึ้น
2. ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้ตัวแทนที่แท้จริงของ
กลุ่มประชากรที่เราสนใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการยิงประตูบาสเกตบอลแบบอื่น ๆ ควบคู่กับการ
สร้างจินตภาพ
2. ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการยิงประตูในกีฬาประเภทอื่น ควบคู่กับการสร้าง
จินตภาพ เช่น ฟุตบอล เป็นต้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย