

ผลของการฝึกกลไลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถ
ในการเลี้ยวรถเดี่ยวบอล



นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2535

ISBN 974-579-977-7

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

018021

EFFECTS OF IMAGERY STRATEGY TRAINING
ON THE PERFORMANCE OF VOLLEYBALL SERVICE

MISS JARIN HOSAKUL

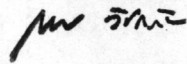
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1992

ISBN 974-579-977-7

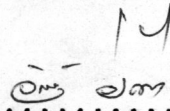
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกบุคคลิบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยว
วอลเลย์บอล
โดย นางสาวจรินทร์ ไช้สกุล
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชาติดา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

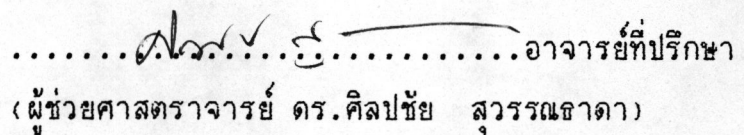


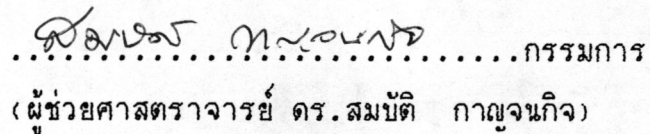
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

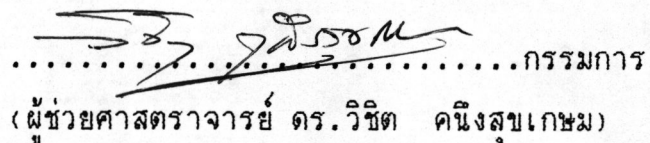
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ จันทร ่องศรี)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณชาติดา)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คณิงสุขเกษม)

จรินทร์ ไช้สกุล : ผลของการฝึกกลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟ

วอลเลย์บอล (EFFECTS OF IMAGERY STRATEGY TRAINING ON THE PERFORMANCE OF VOLLEYBALL SERVICE) อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย

สุวรรณชาติ, 101 หน้า, ISBN 974-579-977-7

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกกลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล

ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ที่มีทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอล จำนวน 30 คน โดยการทดสอบความสามารถก่อนการทดลองด้วยแบบทดสอบเสิร์ฟของรัสเซลล์และแลงจ์ (Russell and Lange) แบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกเสิร์ฟ 30 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกเสิร์ฟ 40 นาที และกลุ่มที่ 3 ฝึกเสิร์ฟ 30 นาที ควบคุมกับการฝึกกลยุทธ์จินตภาพ 10 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ่

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มฝึกเสิร์ฟ 30 นาที ควบคุมกับการฝึกกลยุทธ์จินตภาพ 10 นาที กลุ่มฝึกเสิร์ฟ 30 นาที และกลุ่มฝึกเสิร์ฟ 40 นาที ภายหลังการฝึกเสิร์ฟสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกเสิร์ฟควบคุมกับการฝึกกลยุทธ์จินตภาพ มีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2534

ลายมือชื่อนิสิต *Binn Chomp*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *Alan S.*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



C 341674 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD : IMAGERY STRATEGY/PERFORMANCE/VOLLEYBALL SERVICE

JARIN HOSAKUL : EFFECTS OF IMAGERY STRATEGY TRAINING ON THE PERFORMANCE OF VOLLEYBALL SERVICE. THESIS ADVISOR : ASSIS.PROF. SILPACHAI SUWANTHADA, Ph.D. 101 pp. ISBN 974-579-977-7

The purpose of this research was to investigate the effects of imagery strategy training on the volleyball service performance. Thirty subjects were male students of Samutsakhon Physical Education College, who passed the Volleyball Course. They were pretested by Russell and Lange service test, then, were equated into Three groups. Group 1 practiced service for 30 minutes, group 2 practiced service for 40 minutes, whereas group 3 practiced service for 30 minutes plus 10 minutes of imagery, 3 days a week for 8 weeks. They were tested service performance after the second, fourth, sixth, and eighth week. The collected data were, then, analyzed in terms of means and standard deviations. One-way repeated analysis of variance, one-way analysis of variance and the Scheffe' test were employed to determine significant differences.

The results indicated that :

1. After the eight week, service performance of three groups was significant better than that of the pretest.
2. After the 2 nd and 4 th week, service performances of three groups were not significant different, but after the 6 th and 8 th week service performance of the group practiced service for 30 minutes plus 10 minutes of imagery was significant better than those of the group practiced service for 30 minutes and the group practiced service for 40 minutes.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2534

ลายมือชื่อนิสิต *Jarin Hosakul*
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *Silpachai Suwanthada*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาคพลศึกษา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณอาจารย์วันชัย บุญรอด ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณท่านผู้อำนวยการ คณาจารย์ และนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จลงด้วยดี

อนึ่งคุณประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดา มารดา ผู้มีอุปการคุณ ตลอดจนถึง เพื่อน และน้องทุกคนที่มีส่วนส่งเสริม สนับสนุน และเป็นกำลังใจให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

จรินทร์ ไช้สกุล



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฏ
สารบัญแผนภูมิ	ฐ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	5
คำจำกัดความของการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
3 วิธีดำเนินการวิจัย	28
กลุ่มตัวอย่างประชากร	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
การดำเนินการวิจัย	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
อภิปรายผลการวิจัย	57
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	61
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป	61

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รายการอ้างอิง	62
ภาคผนวก	66
ภาคผนวก ก.	67
ภาคผนวก ข.	68
ภาคผนวก ค.	71
ภาคผนวก ง.	78
ภาคผนวก จ.	82
ภาคผนวก ฉ.	97
ประวัติผู้เขียน	101

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถ ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุมที่ 1	35
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุมที่ 2	36
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มทดลอง	37
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ประชากรทั้งสามกลุ่ม	38
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุมที่ 1	39
6	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่ได้จากการทดสอบ แต่ละครั้งเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมที่ 1	40
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งของกลุ่มควบคุมที่ 2	41
8	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่ได้จากการ ทดสอบแต่ละครั้งเป็นรายคู่ ของกลุ่มควบคุมที่ 2	42
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้ง ของกลุ่มทดลอง	43
10	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลที่ได้จาก การทดสอบแต่ละครั้งเป็นรายคู่ ของกลุ่มทดลอง	44

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสามกลุ่ม	45
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสามกลุ่ม	46
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสามกลุ่ม	47
14	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ	48
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสามกลุ่ม	49
16	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนน ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นรายคู่ โดยวิธีเชฟเฟ	50
17	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การตอบแบบประเมินผลการใช้คู่มือรายจินตภาพ ที่ได้จากการทดสอบของกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสามกลุ่ม	51
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนน การตอบแบบประเมินผลการฝึกคู่มือรายจินตภาพ ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากร	52

สารบัญ (ต่อ)

ตารางที่

หน้า

19	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คะแนนการตอบแบบประเมินผลการฝึกบุคคลโยบาย จิตนภาพ ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นรายคู่ โดยวิธีเชฟเฟ่	53
----	---	----

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	แสดงทฤษฎีความจำสองกระบวนการ	7
2	แสดงทฤษฎีกระบวนการสารสนเทศ	8
3	แสดงภาพโค้งของการเรียนรู้	10
4	แสดงระดับรายชื่อของพัฒนาการการเรียนรู้ทักษะ	11
5	แสดงกราฟพัฒนาการการเรียนรู้ที่ได้จากการทดสอบ ความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลก่อนการทดลอง ภายหลังสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมที่ 1 กลุ่มควบคุมที่ 2 และกลุ่มทดลอง	54
6	แสดงกราฟพัฒนาการการเรียนรู้จากคะแนน การตอบแบบประเมินผลการฝึกกศโลบายจินตภาพ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและแสดงคะแนนการตอบแบบประเมินผล การฝึกกศโลบายจินตภาพ ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมที่ 1 และ 2	55