



## ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอล

รุ่งรติศ แก้วเนิน และก้องเกียรติ เขยชม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวู้ดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลของนักกีฬาวู้ดบอล ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาวู้ดบอลอายุระหว่าง 14-16 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2565 จำนวน 30 คน ซึ่งใช้วิธีสุ่มแบบง่ายด้วยวิธีจับคู่ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน ฝึกตามโปรแกรมการฝึกการยิงประตูวู้ดบอลแบบปกติ และกลุ่มทดลอง 15 คน ฝึกตามโปรแกรมจินตภาพควบคู่กับโปรแกรมการฝึกการยิงประตูวู้ดบอลแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที การวิเคราะห์การแปรปรวนแบบซ้ำ และการเปรียบเทียบรายคู่ด้วย LSD ผลการวิจัยพบว่า 1) ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอล ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน 2) ความแม่นยำในการยิงประตูของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัยพบว่า การฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวู้ดบอล ส่งผลให้ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลมีประสิทธิภาพสูงสุด

**คำสำคัญ:** การฝึกจินตภาพ; ความแม่นยำในการยิงประตู; กีฬาวู้ดบอล



## EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON THE SHOOTING ACCURACY IN WOODBALL

Rungradis Kaewnern and Kongkiat Cheaychom

Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi Campus

---

### Abstract

This research aimed to investigate and compare the effects of woodball shooting program training in conjunction with imagery training on the shooting accuracy of woodball players during pre-training, after the 4th training week, and after the 8th training week. The participants were 30 woodball players, aged between 14-16 years old, who were representatives of the athletes participating in the Krabi Games in 2022, using a simple random sampling technique by pairing method. They were assigned to either the control group (n=15), trained according to the normal woodball shooting training program, or the experimental group (n= 15), trained according to an imagery program in conjunction with a normal woodball shooting training program. Statistical data analysis consisted of mean, standard deviation, t-test, repeated ANOVA, and pairwise comparison with LSD. The findings revealed that there was no significant difference in woodball shooting accuracy between the experimental and control groups during pre-training, and 2) statistically significant differences in woodball shooting accuracy were found between the two groups after the 4th training week and after the 8th training week at a significance level of .05. In conclusion, imagery training in conjunction with the woodball shooting program results in the most effective woodball shooting accuracy.

**Keywords:** Imagery training, Shooting accuracy, Woodball

## บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่เล่นง่าย กฎ กติกา ไม่ยุ่งยากมากนัก ทักษะในการเล่นไม่ซับซ้อน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย วิธีการเล่นมีลักษณะคล้ายกีฬาฟุตซอล สามารถเล่นได้ทุกสนาม ไม่ว่าจะเป็นสนามหญ้า สนามดิน หรือบริเวณชายหาด สามารถเล่นได้ในที่ร่ม หรือที่แจ้ง อุปกรณ์ในการเล่นใช้แค่ ลูกฟุตบอล ไม้ตี และประตูฟุตบอล ผู้เล่นกีฬาฟุตบอลจะต้องมีการวางแผนที่ดี ในการคาดคะเนเกี่ยวกับสภาพพื้นสนาม ซึ่งความราบเรียบของแต่ละสนามก็จะไม่เท่ากัน ผู้เล่นจะต้องวางแผนในการออกแรงในการตีแต่ละครั้งว่าควรใช้เท่าใดที่จะส่งลูกไม่ให้ออกนอกสนาม ทำให้เสียคะแนน และจะไปจุดถึงได้เปรียบที่สุด เพื่อให้ได้จำนวนครั้งที่น้อยที่สุด ดังนั้น การออกแรงในการตีของผู้เล่นจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก ทั้งทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการวาง และทักษะการยิงประตูฟุตบอล โดยเฉพาะทักษะการยิงประตูฟุตบอลต้องการความแม่นยำเป็นอย่างสูง เพราะถ้ายิงประตูฟุตบอลไม่แม่นยำ จำนวนครั้งการตีอาจจะเพิ่มไปอีก 1-2 ครั้ง ดังนั้น นักกีฬาต้องได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เพื่อทำให้เกิดความแม่นยำในการทำประตูฟุตบอล เทคนิคสำคัญคือ ผู้เล่นต้องประสานความคิด มือที่ใช้ตี และน้ำหนักที่พอดีในการตี ลูกในสถานการณ์ต่าง ๆ ลูกจึงสามารถเข้าประตูได้อย่างแม่นยำ (Department of Physical Education, 2014, p. 7) ทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการยืน การจับไม้ การขึ้นไม้ การลงไม้ การเล็ง เป้าหมาย และการยิงประตูฟุตบอล ทักษะการยิงประตูฟุตบอลเป็นทักษะที่สำคัญ เนื่องจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดจะนับจำนวนการตีน้อยครั้งที่สุด โดยจากการตีต้องผ่านประตูฟุตบอลโดยสมบูรณ์ (Department of Physical Education, 2014, pp. 52-57)

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการฝึกกล้ามเนื้อข้อเท้า ๆ จนร่างกายเกิดความชินเพื่อให้เกิดความแม่นยำ การที่นักกีฬาจะปฏิบัติได้เหมือนกันทุกครั้งต้องมีทั้ง สติ สมาธิ ยิงการแข่งขันที่ใช้เวลาทั้งวันทำให้นักกีฬาต้องใช้สมาธิอยู่กับการแข่งขันเป็นเวลานาน บางครั้งการแข่งขันอาจจะไม่เอื้ออำนวยต่อนักกีฬา ยกตัวอย่างเช่น สภาพอากาศ สภาพสนาม ทำให้นักกีฬาไม่สามารถทำได้เหมือนที่ฝึกซ้อมมา นอกจากนี้ยังมีความกดดันจากภายนอก เช่น การตื่นสนาม ความกดดัน เพราะอยากชนะ สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ ถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีการเตรียมความพร้อมเพื่อที่จะมาแข่งเป็นอย่างดีทั้งด้านร่างกาย และความแม่นยำ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2014, pp. 13-19) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่มีการศึกษาพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับการร่วมกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของ นักกีฬา และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬารวมไปถึงการใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขโดยเกิดจากกระบวนการคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึก และการจินตภาพ ส่งผลต่อความสามารถของนักกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ดังที่ ธนิตา จุลวนิชพงษ์ (Tanida Julvanichpong, 2011, pp. 34-45) กล่าวว่า การจินตภาพ เป็นทักษะทางจิตวิทยาการศึกษาที่ใช้เพิ่มความสามารถในการเล่น การจินตภาพจะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง การนึกภาพควรให้นักกีฬานึกถึงความสามารถที่ทำได้ดีมาก และประสบความสำเร็จ ควรเป็นภาพที่เห็นตนเองกำลังเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมนั้น และพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพควรพยายามที่จะเพิ่มความรู้สึกต่างๆ ลงไปในภาพ เช่น การมองเห็น ได้ยินเสียง การสัมผัส ได้กลิ่น การรู้สึก และการปฏิบัติที่นั้นเหมือนกับได้ปฏิบัติในชีวิตจริง ดังที่ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2016, p. 93) กล่าวว่า แจ็ค นิคลอส (Jack Niclaus) นักกอล์ฟที่มีชื่อเสียงโด่งดัง เป็นอีกคนหนึ่งที่ใช้การจินตภาพส่งเสริมในการเล่นกอล์ฟของเขา เขากล่าวว่า การที่เขาสามารถตีลูกกอล์ฟไปยังเป้าหมายที่แม่นยำ การจินตภาพมีส่วนช่วยในความสำเร็จถึง ร้อยละ 50 ในการจินตภาพนั้น เขาเริ่มต้นด้วยการสร้างภาพในใจจุดบริเวณที่เขาต้องการให้ลูกกอล์ฟตก เสร็จแล้วสร้างภาพในใจการลอยของลูกกอล์ฟกลับมายังตัวเขา สร้างภาพในใจการเหวี่ยงไม้ และความรู้สึกเคลื่อนไหวไปด้วย เขาสร้างภาพในใจเช่นนี้ประมาณ 2-3 เทียวยเสร็จแล้วจึงลงมือปฏิบัติทักษะจริง ผลปรากฏว่าลูกกอล์ฟลอยไปตกบริเวณที่เขาสร้างภาพในใจไว้



จากเหตุผลข้างต้นเห็นได้ว่า จินตภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการแสดงทักษะ โดยเฉพาะการยิงประตูวูดบอลระยะ 1-3 เมตร เป็นระยะที่ไม่ควรพลาด ซึ่งนักกีฬาวูดบอลในจังหวัดกระบี่ ยังขาดสมาธิที่ไม่ดีพอ ส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล ถ้าความสามารถในการปฏิบัติทักษะเหล่านี้ถูกต้องก็จะสามารถยิงประตูวูดบอลระยะนี้ได้แม่นยำ และทำให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวูดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอลของนักกีฬาวูดบอล เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ มีสมาธิในการแข่งขัน และนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ตลอดจนพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาวูดบอลในโอกาสต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวูดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอลของนักกีฬาวูดบอล ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวูดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอลของนักกีฬาวูดบอล ในช่วงเวลาระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุม

### สมมติฐานการวิจัย

1. ความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล ในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน
2. ความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยนำนักกีฬาวูดบอล อายุระหว่าง 14-16 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2565 จำนวน 30 คน มาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล เพื่อนำผลที่ได้มาเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ตามลำดับ 1-30 แล้วทำการแบ่งโดยวิธีการจับคู่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล โปรแกรมการฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการยิงประตูวูดบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### 1. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ศึกษาคู่มือตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบทดสอบทักษะการยิงประตูกีฬา วูดบอลโดยดัดแปลงมาจาก คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬา วูดบอล T-Certificate (Department of Physical Education, 2014, p. 57) และขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญในกีฬา วูดบอล

1.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ทักษะการยิงประตูกีฬา วูดบอลที่ถูกต้อง และนำมาสร้างแบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล และนำแบบทดสอบทักษะไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงให้สมบูรณ์

1.3 นำแบบทดสอบการยิงประตูวูดบอลที่ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่าง

กิจกรรมที่สร้างขึ้นกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Item Objective Congruence index: IOC) ตามวิธีของ (Rovilnelli & Hambleton, 1976, pp. 49-60) และเลือกกิจกรรมที่มีดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้คือ มีค่าตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยกำหนดการให้คะแนนเป็น +1, 0, -1 ผลปรากฏว่าแบบทดสอบการยิงประตูวู้ดบอล มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยรวมเท่ากับ .96

1.4 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบการยิงประตูวู้ดบอล ไปทดสอบใช้ (try out) กับกลุ่มทดลองซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 15 คน โดยการทดสอบซ้ำ (test-retest) แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปคำนวณโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลปรากฏว่าแบบทดสอบการยิงประตูวู้ดบอล มีความเชื่อถือได้เท่ากับ .89

## 2. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาคู่มือและตำรางานวิจัยที่เกี่ยวกับจินตภาพในรูปแบบต่าง ๆ จากเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงหลักการสร้างโปรแกรมฝึกจินตภาพ โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากคู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาวู้ดบอล T - Certificate (Department of Physical Education, 2014, p. 57) ตลอดจนสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำมาเป็นหลักในการสร้างโปรแกรมการฝึก

2.2 ศึกษาองค์ประกอบของการยิงประตูวู้ดบอล เพื่อให้ได้มาซึ่งโปรแกรมการจินตภาพ

2.3 นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมที่สร้างขึ้นกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Item Objective Congruence index: IOC) ตามวิธีของ โรวิลเนลลี และแฮมเบลตัน (Rovilnelli, & Hambleton, 1976, pp. 49-60) และจะเลือกกิจกรรมที่มีดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ มีค่าตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยกำหนดการให้คะแนนเป็น +1, 0, -1 ผลปรากฏว่า แบบทดสอบการยิงประตูวู้ดบอล มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยรวมเท่ากับ .91

2.4 นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เห็นว่ามีความถูกต้องและมีความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกจินตภาพ สามารถนำไปใช้ได้จริงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้

2.5 นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักกีฬาวู้ดบอล อายุระหว่าง 14 - 16 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2565 ที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ว่าแบบฝึกจินตภาพดังกล่าวมีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติได้

## 3. โปรแกรมการฝึกยิงประตูวู้ดบอล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากคู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาวู้ดบอล T-Certificate (Department of Physical Education, 2014, p. 57)

3.2 นำเสนอร่างโปรแกรมให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

3.3 นำโปรแกรมการฝึกยิงประตูวู้ดบอลที่ผ่านการพิจารณาจากอาจารย์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมที่สร้างขึ้นกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Item Objective Congruence index: IOC) ตามวิธีของ (Rovilnelli & Hambleton, 1976, pp. 49-60) และจะเลือกกิจกรรมที่มีดัชนีความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้คือ มีค่าตั้งแต่ .05 ขึ้นไป โดยกำหนดการให้คะแนนเป็น +1, 0, -1 ผลปรากฏว่าแบบทดสอบการยิงประตูวู้ดบอล มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยรวม เท่ากับ .95

3.4 นำโปรแกรมการฝึกยิงประตูวู้ดบอลผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักกีฬาวู้ดบอลอายุระหว่าง 14-16 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2565 ที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ว่าแบบฝึกจินตภาพดังกล่าวมีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติได้



### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สนามกีฬาโรงเรียนเมืองกระบี่ อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ เป็นสถานที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีลำดับขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. กำหนดวัน เวลา อุปกรณ์ สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ โปรแกรมการฝึก ใบบันทึกคะแนน สำหรับเก็บข้อมูล
3. ประชุมชี้แจง อธิบายวัตถุประสงค์ รายละเอียดของขั้นตอนวิธีการฝึก และวิธีการทดสอบ รวมทั้งสาธิตขั้นตอนต่าง ๆ ให้กลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งผู้ช่วยที่จะเก็บข้อมูลได้รับทราบ
4. ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล ก่อนการฝึก
5. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ โดยการฝึกวัน จันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.30 – 18.00 น.
6. ดำเนินการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูวูดบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ
7. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปเพื่อคำนวณหาค่าสถิติดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความสามารถในการยิงประตูวูดบอลก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 2 กลุ่ม
2. วิเคราะห์ความแตกต่างของความสามารถในการยิงประตูวูดบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่อิสระจากกันซึ่งใช้สถิติการทดสอบค่า t (t-test independent) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วิเคราะห์การแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated ANOVA) ของความสามารถในการยิงประตูวูดบอลทั้ง 3 ช่วงเวลาภายในในกลุ่มทดลองและภายในในกลุ่มควบคุม และในกรณีที่พบความแตกต่างใช้การเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

### ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1** การเปรียบเทียบการทดสอบการยิงประตูวูดบอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n = 30)

รายการ	ช่วงเวลา	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t	P
การทดสอบการยิงประตูวูดบอล	ก่อนการฝึก	ทดลอง	15	34.41	1.40	14	-.68	.50
		ควบคุม	15	34.62	0.96			
การยิงประตูวูดบอล	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ทดลอง	15	36.93	1.04	14	6.71	.00*
		ควบคุม	15	34.85	1.09			
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ทดลอง	15	40.41	1.13	14	17.70	.00*
		ควบคุม	15	35.23	0.72			

\*P<.05

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการทดสอบการยิงประตูวูดบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการทดสอบการยิงประตูวูดบอลของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงเวลาหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการทดสอบการยิงประตูวูดบอลของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของค่าเฉลี่ยการยิงประตูวู้ดบอลก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง (n = 15)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ช่วงเวลา	272.35	2	136.17	93.47	.00*
ความคลาดเคลื่อน	61.18	42	1.45		

\*P<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพบความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยการยิงประตูวู้ดบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง ด้วยวิธี LSD (n = 15)

ระยะเวลาในการทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	34.41		.00*	.00*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	36.93			.00*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	40.41			

\*P<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอล ในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 4** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการยิงประตูวู้ดบอลก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม (n = 15)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
ช่วงเวลา	.805	2	0.40	0.93	.67
ความคลาดเคลื่อน	42.96	42	1.02		

\*P<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

### อภิปรายผลการวิจัย

1. จากวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวู้ดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลของนักกีฬาวู้ดบอล ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลของนักกีฬาวู้ดบอล อายุระหว่าง 14-16 ปี ซึ่งเป็นตัวแทนนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2565 ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลการทดสอบการยิงประตูวู้ดบอลของนักกีฬากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการทดสอบการยิงประตูวู้ดบอลของนักกีฬาในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจินตภาพได้มีการทบทวนทักษะโดยการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจควบคู่กับการฝึกทักษะจริง จึงทำให้ผู้ฝึกทักษะจดจำขั้นตอนต่าง ๆ สอดคล้องกับ ภูษณพาส สมณิล (Poosanapas Somnil, 2015, p. 18) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพ เมื่อฝึกซ้ำๆควบคู่กับการฝึกทักษะ จะช่วยจดจำการแสดงทักษะที่ถูกต้อง เพิ่มการประสานงานของการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ สามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว และเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสมได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับ นฤมล จันทร์สุข และพีระพงศ์ บุญศิริ (Nareumon Junsook & Pheeraphong Boonsiri, 2017, pp. 62-63) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง ผลจากการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับโปรแกรมการฝึกยิงธนูปกติของกลุ่มทดลอง มีความแม่นยำมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกโปรแกรมการยิงประตูปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลของการเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8) ด้วยการวิเคราะห์การแปรปรวนแบบวัดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. จากวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวู้ดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลของนักกีฬาวู้ดบอล ในช่วงเวลาระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุมพบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่พบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอล ในกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอล ของนักกีฬาวู้ดบอลที่ฝึกซ้อมการยิงประตูวู้ดบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ จึงส่งผลให้มีการพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอล สอดคล้องกับซึ่งได้สอดคล้องกับ เดชนะ พุमानนท์ (Decha Pumanonta, 2013 pp. 50-56) ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง และเปรียบเทียบความแม่นยำในกีฬาเปตอง ระหว่างการโยนลูกเสียด การโยนลูกโค้ง การโยนลูกกระทบของผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองในกลุ่มทดลองมีผลต่อการพัฒนาการโยนลูกเสียดหลังสัปดาห์ที่ 8 และมีผลต่อลูกโค้งหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนลูกกระทบไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตอง มีส่วนช่วยในการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึก การฝึกทักษะเปตองเพียงอย่างเดียว จึงสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยิงธนูแบบปกติส่งผลให้ทักษะการยิงธนูดีขึ้นกว่าการฝึกยิงธนูแบบปกติเพียงอย่างเดียว แสดงว่า การฝึกจินตภาพควบคู่ไปกับการฝึกโปรแกรมการยิงประตูวู้ดบอลส่งผลให้การแสดงความแม่นยำในการยิงประตูวู้ดบอลมีประสิทธิภาพสูงสุดได้

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนและเป็นนักกีฬาในจังหวัดกระบี่ ควรนัดหมาย และเลือกเวลาการทดลองให้เหมาะสม
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนและเป็นนักกีฬานักกีฬาในจังหวัดกระบี่ ควรประสานกับผู้ปกครองเพื่อชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย เกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน และวิธีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องปฏิบัติ



### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนหรือผู้สนใจสามารถนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพนี้ไปประยุกต์ทักษะ หรือโปรแกรมการฝึกอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีต่อนักกีฬามากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมรูปแบบอื่นที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอล

### References

- Charoeon Krabuanrat. (2014). *Science of sports training*. Bangkok: Sinthana Copy Company.
- Decha Pumanonta. (2013). *Effect of imagery training on the accuracy in Petanque* (Thesis), Chulalongkorn University.
- Department of Physical Education. (2014). *Certified taekwondo instructor curriculum*. Bangkok: Kaew Jao Jom Media & Publishing Center, Suan Sunandha Rajabhat University.
- Department of Physical Education. (2014). *Woodball trainee guide t-certificate*. Bangkok: The War Veterans Organization of Thailand under the Royal Patronage Press (WVO).
- Nareumon Junsook, & Pheeraphong Boonsiri. (2017). *The effect of imagery training on archery precision of Lampang's archers* (Thesis). Chiangmai University.
- Poosanapas Somnil. (2015). *Sports and exercise psychology sourcebook (Handout)*. Udon Thani: Sports Science Major, Faculty of Science, Udon Thani Rajabhat University.
- Rovilnelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1976). *On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity*. San Francisco, California: American Education.
- Tanida Julvanichpong. (2011). Sports imagery. *Journal of Exercise & Sport*, 8(2), 34 - 35.

---

Received: 2023, July 7

Revised: 2023, July 27

Accepted: 2023, August 23

