



ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

ลธิชัย เมืองสง และก้องเกียรติ เขยชม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ในช่วงการฝึก 8 สัปดาห์ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงปืน ประเภทปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF) และแบบฝึกจินตภาพตามวิธีของสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ หลังการฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 8 รองลงมา ได้แก่ หลังการฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการฝึกจินตภาพ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ค่าเฉลี่ยของการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Bonferroni พบว่า ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้ง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การฝึกจินตภาพ; ความแม่นยำในการยิงปืน; ปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร



EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON ACCURACY IN SHOOTING 10-METER AIRSOFT RIFLE OF ATHLETES SHOOTERS THE THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY TRANG CAMPUS

Sithichai Muengsong and Kongkiat Choeychom

Thailand National Sports University Krabi Campus

Abstract

The purposes of this study were to investigate and compare the effects of imagery training on shooting accuracy of 10-meter airsoft rifle shooters 8 weeks of training. The 16 participants were 10-meter airsoft rifle shooters. The research instruments included a test of 10-meter airsoft rifle shooting accuracy according to the competition rules of the International Shooting Sport Federation (ISSF) and an imagery exercise according to Sombat Kanchanakit and Somying Chantruthai. Statistical data analysis consisted of mean, standard deviation, one-way analysis of variance with repeated measures, and Bonferroni test.

The results showed that the highest mean values regarding the effects of imagery training on shooting accuracy with the 10-meter air rifle among sport shooters were found after the 8th week of training, followed by the 4th week of training, and before training, respectively. The mean values of the one-way analysis of variance before training, after the 4th, and 8th weeks of training were different at a significance level of .05. Mean values according to Bonferroni's multiple comparisons before training, after the 4th and 8th weeks of training differed at a significance level of .05. They also showed statistical differences after the 4th and 8th weeks of training at a significance level of .05.

Keywords: Imagery training, Gun shooting accuracy, Air rifle 10-meter range



บทนำ

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ประชาชนคนไทยให้ความนิยม และสนใจมานาน จนกระทั่งได้จัดตั้งสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ขึ้น และได้ส่งนักกีฬายิงปืนชาวไทย เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนทั้งระดับชาติและนานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ซึ่งแชมป์โลก และในทุก ๆ รายการต่าง ๆ อีกมากมาย (Shooting Association of Thailand Under the Royal Patronage, 2007, pp. 7 - 8) มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังนั้น เป็นมหาวิทยาลัยที่มีจัดการเรียนการสอนกีฬายิงปืนและได้ทำการเปิดการเรียนการสอนในหลักสูตรของแต่ละคณะ ตั้งแต่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 5 กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้เวลานานในการฝึกถึงจะมีความแม่นยำที่ดี โดยผู้ฝึกจะต้องมีความมานะมีความอดทนในการฝึกเป็นอย่างมากเพราะกีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิด้วย เนื่องจาก ผู้ฝึกกีฬายิงปืนจะต้องมีความละเอียดอ่อนก่อนที่จะทำการลั่นไกในแต่ละนัด โดยจะต้องมองรายละเอียดเริ่มตั้งแต่การจัดท่าทาง หาดำแหน่งการยืน การจับปืน การเล็งเป้า และการลั่นไกเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการยิงปืน นักกีฬายิงปืนจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญมากมายหลายประการอันได้แก่ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทักษะดี และสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องพัฒนาไปพร้อมกัน

ในส่วนของสมรรถภาพทางกายที่จะพัฒนาให้ได้นั้นก็ต้องพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health - related physical fitness) ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ตลอดจนปริมาณไขมันของร่างกายที่เหมาะสม และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill - related physical fitness) ได้แก่ ความสามารถในการทรงตัว เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง และการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อองค์ประกอบดังกล่าว จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Department of Physical Education, 2019, p. 6) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายสามารถที่จะเคลื่อนไหวต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง (Charoen Krabuanrat, 2014, p. 31)

สำหรับสมรรถภาพทางจิต เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ แต่มักจะถูกมองข้ามจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ทั้ง ๆ ที่เทคนิคทางจิตวิทยาซึ่งมีอยู่มากมาย จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถทางด้านกีฬาสูงสุดตามกำลังความสามารถที่มีอยู่ เทคนิคทางจิตวิทยาที่สำคัญ ประกอบด้วย การฝึกสมาธิ การพูดกับตัวเอง และการจินตภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจินตภาพ จะเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จดจำ ทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดง ทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตจะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาที่ใช้เกิดความนิ่งและทำการแข่งขันได้ดี ตัวอย่าง เช่น กีฬาเบตอง กีฬาวู้ดบอล กีฬายิงธนู กีฬายิงปืน เป็นต้น (Supranee Kwanboonchan, 1998, p. 3) จินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอีกวิธีหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรง ทำให้การแสดงความสามารถของนักกีฬามีประสิทธิภาพ ยกตัวอย่างเช่น การจินตภาพเกี่ยวกับความชำนาญ (Motivational-general mastery imagery) ในการปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์แบบสามารถกระตุ้นให้เกิด “แรงจูงใจ” ที่มีผลต่อ “ความมั่นใจในตนเอง” ซึ่งปรากฏการณ์นี้ทำให้ประสิทธิภาพในการปฏิบัติทักษะสูงขึ้นได้ (Bhasavanija, & Kuan, 2017, pp. 35 - 40)



ในส่วนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ซึ่งได้กำหนดให้กีฬายิงปืนเป็นกีฬาประจำศูนย์ฝึกกีฬาด้านความเป็นเลิศของวิทยาเขต มีสนามกีฬามาตรฐานอยู่ในมหาวิทยาลัย ตลอดจนได้มีการระดมสรรพกำลังทั้งคน งบประมาณ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการที่จะพัฒนากีฬายิงปืนให้ไปสู่เป้าหมายสูงสุด แต่จากผลการแข่งขันที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และอื่น ๆ ปรากฏว่า นักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และในฐานะตัวแทนนักกีฬาของจังหวัดตรัง เข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ทั้งที่มหาวิทยาลัย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้พยายามส่งเสริมปัจจัยเกื้อหนุนดังกล่าวข้างต้น ตลอดจนได้ดำเนินการฝึกซ้อมตามหลักการ และทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทักษะ ตลอดจนการพัฒนาจิตใจ ยกเว้นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาขั้นสูงบางประการ ซึ่งหมายถึง การฝึกจินตภาพด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจ ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา และยกระดับมาตรฐานการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ให้สูงขึ้น และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์

สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกจินตภาพทำให้นักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง **ส่งผลต่อ**การยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มากขึ้น
2. หลังการฝึกจินตภาพ ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง มีความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ดีกว่าก่อนการฝึก

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 5 จำนวน 16 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี โดยสมัครเข้าร่วมการวิจัยด้วยความเต็มใจ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ International Shooting Sport Federation (ISSF)



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบฝึกจินตภาพ ที่ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ในการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การมองเห็นนี้ประกอบไปด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้สึกร่างกายในการออกกำลังกายคือ การสร้างภาพ การเคลื่อนไหว ในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้น ตามวิธีของ สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์ (Sombat Kanchanakit, & Somying Chantruthai, 1999, pp. 239 - 241) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎี และงานวิจัยเพื่อจัดทำโปรแกรม
2. สร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและนำไปปรับปรุงเบื้องต้น
3. นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ที่ผู้วิจัยปรับปรุงและพัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือหาความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึก (IOC) และพิจารณาความถูกต้อง และความเหมาะสมของโปรแกรม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้จริงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้
4. นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ไปทดลองใช้กับนักกีฬายังเป็นกลุ่มอื่นที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลอง เพื่อตรวจสอบแก้ไขให้เหมาะสม และใช้ได้จริงในเชิงปฏิบัติ
5. นำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเพื่อเก็บรวบรวม

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ(โปรแกรมการฝึกจินตภาพ)

1. ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ด้วยการหาค่า IOC (index of item objective congruence) โดยกำหนดคุณสมบัติ ผู้เชี่ยวชาญดังนี้
 - 1.1 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถในการเป็นทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ
 - 1.2 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
 - 1.3 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านจิตวิทยา ซึ่งได้คำนวณค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ หรือค่า IOC (index of item objective congruence) เท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางการฝึก และใบบันทึกเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ประชุมชี้แจงขั้นตอนของการฝึกพร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา และสถานที่ คือ สนามยิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง เป็นสถานที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มฝึกทราบโดยละเอียด เพื่อเป็นมาตรฐานงานวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.00 – 18.30 น.
4. ในการนี้ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ที่เรียนวิชากีฬายิงปืนเป็นผู้ช่วยบันทึกผลการทดสอบ ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
5. นำผลการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ
6. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลสรุป อภิปรายผล และจัดทำรายงานการวิจัย



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measures) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8
3. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ย ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. การทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง (n=16)

ช่วงของการฝึก	μ	σ
ก่อนการฝึก	583.26	12.42
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	592.85	9.26
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	599.05	8.46

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแม่นยำกว่าก่อนการฝึก

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึก สัปดาห์ที่ 8 (n=16)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างเวลาที่ทดลอง	1	573.90	1995.54	52.15	.00*
ความคลาดเคลื่อน	15	405.63	270.44		
รวม	16	979.53			

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



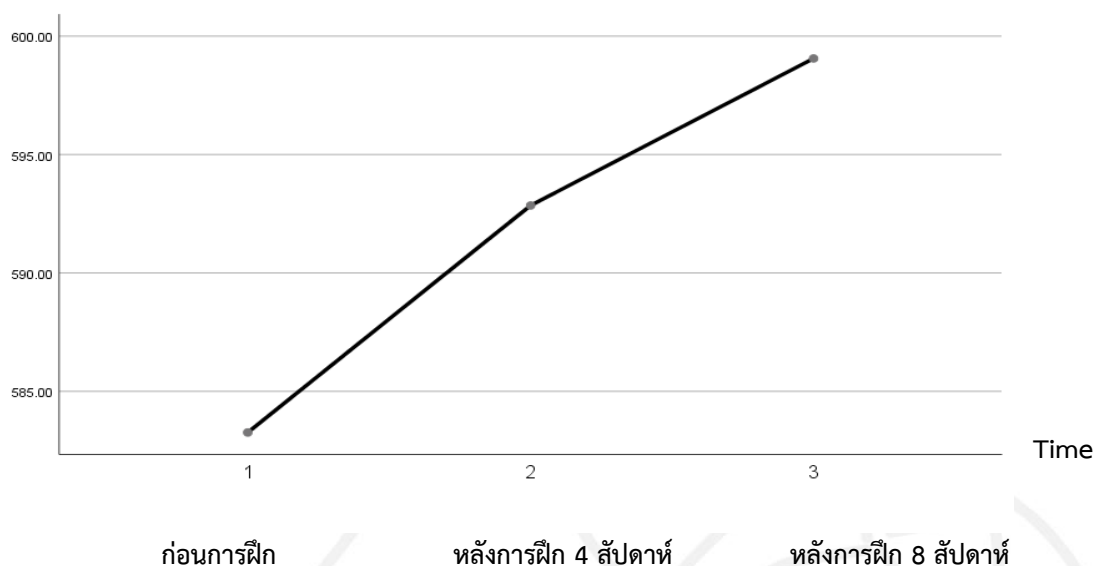
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (n=16)

ช่วงของการฝึก	μ	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ที่ 4	หลังสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	583.26	-	9.59*	15.79*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	592.85	-	-	6.20*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	599.05	-	-	-

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าเฉลี่ยแต่ละช่วงการฝึก



แผนภาพที่ 1 แผนภูมิเส้นแสดงผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร

Created on: 2023, March 8

อภิปรายผลการวิจัย

การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ และใช้ในการพัฒนาทักษะได้โดยการนึกถึงภาพตนเองในขณะที่ปฏิบัติทักษะด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างประสบการณ์ ให้เกิดขึ้นในใจเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและนำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ และเมื่อนักกีฬายิงปืนได้ทำการฝึกพบว่า หลังการฝึกจินตภาพ ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง มีความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ดีกว่าก่อนการฝึก และเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8



แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด/ทฤษฎี ของสมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (Sombat Kanchanakit, & Somying Chantruthai, 2008, pp.237 - 238) ได้กล่าวถึงการสร้างจินตภาพไว้ว่า เป็นการเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดในใจ ซึ่งจินตภาพหมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การมองเห็นนี้ประกอบไปด้วย การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้สึกรับรู้ในการออกกำลังกายคือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้นการรับรู้ต่าง ๆ จะช่วยในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล และความเจ็บปวด

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของ Dossey ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพ หรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ ให้เกิดขึ้นในใจ การสร้างจินตภาพ หรือลองซ้อมภาพในใจให้ชัดเจนมีผลกับการฝึกทางกายได้ดี ยิ่งขึ้นด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจ ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Suebsai Boonveerabut, 1998, p. 91)

สอดคล้องกับงานวิจัยของนฤมล จันทรสุข และพีระพงศ์ บุญศิริ (Narumon Chansuk, & Peeraphong Bunsiri, 2018, pp. 103 - 116) เรื่อง “ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง” ทำการทดลองกับนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปางจำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมยิงธนูปกติ และกลุ่มทดลองทำการฝึกการจินตภาพควบคู่กับโปรแกรม ยิงธนู 8 สัปดาห์ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงธนูของทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกตามโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกจินตภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของเสกสิทธิ์ ถาวรศิริ (Seksit Thawonsiri, 2020, p. 63) เรื่อง “ผลของการฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง” ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเพชรบูรณ์ที่ จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกเสริมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลการศึกษาพบว่า ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแม่นยำในการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพสูงกว่าก่อนการฝึก และเปรียบเทียบผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักศึกษา ผู้วิจัยจะต้องนัดหมาย และเลือกเวลาการทดลองให้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องให้กลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลอง วางเว้นจากการกิจ การเรียน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ ตามแผนการจัดการศึกษาของสถานศึกษา

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักศึกษา ผู้วิจัยจะต้องประสานกับทางมหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย เกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน และวิธีการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพนี้ ไปประยุกต์ใช้กับทักษะ หรือโปรแกรมการฝึกอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีต่อนักกีฬามากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการเผยแพร่ให้มีการนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ และแบบทดสอบวัดความสามารถ ในการยิงปืนยาวอัดลมที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ประโยชน์ในการฝึกซ้อมกีฬายิงปืน หรือกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความความแม่นยำในกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน อาทิเช่น ปืนสั้นอัดลมระยะ 10 เมตร ปืนยาวท่านอนระยะ 50 เมตร ปืนยาว 3 ท่าระยะ 50 เมตร เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกรูปแบบอื่นที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนระยะ 10 เมตรของ นักกีฬายิงปืน อาทิเช่น หลักการฝึกความผ่อนคลาย เป็นต้น

References

- Bhasavanija, T., & Kuan, G. (2017). The effect of warmth imagery on physiological, physical and psychological states among injured youth sepaktakraw athletes: A case study design. *International Journal of Sport, Exercise and Health Research*, 1(1), 35-40.
- Department of Physical Education. (2019). *Test and Benchmark Guide Physical fitness of youth and Thai people*. Office of Sports Science. Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports.
- Charoen Krabuanrat. (2014). *Sports coaching science*. Bangkok: Sinthana Copy Company.
- Narumon Chansuk, & Peeraphong Bunsiri. (2018). Effects of imagery training on the accuracy of archery athletes in Lampang Province. *Academic Journal of the Institute of Physical Education, Chiang Mai Campus*, 10(1), 103 - 116.
- Seksit Thawonsiri. (2020). *Effects of serving training in combination with imagery training on accuracy of Sepak takraw serving in male Sepak takraw athletes* (Master's thesis), Naresuan University.



Sombat Kanchanakit, & Somying Chantruthai. (1999). *Sports Psychology: Concepts, Theory, and Practice*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.

Suebsai Boonveerabut. (1998). *Sports psychology*. Chonburi Provincial Physical Education College: Chonburi Printing.

Shooting Association of Thailand Under the Royal Patronage. (2007). *Documents for shooting training*. Bangkok: Shooting Association of Thailand Under the Royal Patronage.

Supranee Kwanboonchan. (1998). *Sports psychology*. Bangkok: Thai Watthana Panich.

Received: 2024, January 16

Revised: 2024, April 24

Accept: 2024, April 24