



รายงานการวิจัย

ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการ
เสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

**The Effect of Flexibility Training and Imagery in Regards to Serving
Accuracy in SepakTaKraw.**

สลักจิตร์ คณะฤทธิ์และคณะ

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ประเภททุนวิจัยหน้าใหม่ทุนอุดหนุนโดยงบประมาณรายได้ของมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ประจำปีงบประมาณ 2562

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

วิจัย

ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการ
เสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

**The Effect of Flexibility Training and Imagery in Regards to Serving
Accuracy in SepakTaKraw.**

สลักจิตร คณะฤทธิ	สาขาวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์	
วิษวรรธน สี่ขึ้น	สาขาวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์	
พลากร ชัยณรงค์	สาขาวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์	

ประเภททุนวิจัยหน้าใหม่ทุนอุดหนุนโดยงบประมาณรายได้ของมหาวิทยาลัย

ประจำปีงบประมาณ 2562

ชื่องานวิจัย ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการ
เสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้วิจัย สลักจิตร คณะฤทธิ์
ผู้ร่วมวิจัย วิชรพรรณ ลิขิน และ กพลกร ชาญณรงค์
กลุ่มวิชา สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ 2562

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำ ในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อก่อนและหลังการฝึก
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเซปักตะกร้อชายผู้เล่นตำแหน่งตัวเสิร์ฟมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 5 คน คัดเลือกโดยวิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1. โปรแกรมการเสิร์ฟเพื่อฝึกความแม่นยำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2. โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวของ อุดม จอกรอบ (2545 : 132) 3. โปรแกรมการฝึกจินตภาพของ วารี นันทสิงห์ (2556 : 72)
วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ จำนวน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยายวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าคะแนนความสามารถในการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพและคะแนนการเสิร์ฟก่อนการทดลอง (Pre- test) และหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย ผลการวิจัย พบว่า 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ไม่มีข้อมูลพื้นฐานเพิ่มขึ้น 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพและคะแนนการเสิร์ฟก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (Pre- test) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (Pro-test) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) พบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มีความอ่อนตัวและความแม่นยำเพิ่มขึ้น
คำสำคัญ : การฝึกความอ่อนตัว flexibility training จินตภาพ imagery ความแม่นยำ regards การเสิร์ฟ เซปักตะกร้อ SepakTaKraw

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ประเภทงานวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนและท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ 2562 จำนวนเงิน 10,000 บาท รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยคำแนะนำและความร่วมมือช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากบุคคลหลายฝ่าย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความกรุณา ให้คำปรึกษาแนะนำให้แก่ผู้วิจัย ทำให้ งานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชร ทอคำพานิช รองคณบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติจังหวัดเพชรบูรณ์

อาจารย์ ดร.ปรเมษฐ์ วงษ์พุทธิชัย อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

อาจารย์นัฏรัชย์ เสมาทอง อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ขอขอบคุณผู้สนับสนุนงานวิจัยทุกท่านที่ทำให้การดำเนินการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สลักจิตร์ คณะฤทธิ์และคณะ

29 กรกฎาคม 2562

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตการวิจัย	2
1.4 ตัวแปรอิสระ	3
1.5 ตัวแปรตาม	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 จิตวิทยาการกีฬา	4
2.2 การฝึกจินตภาพ	4
2.3 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)	5
2.4 กีฬาตะกร้อ ทักษะกีฬาตะกร้อ การเล่นตะกร้อ ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อ	6
2.5 เอกสารอ้างอิงของโครงการวิจัย	7
2.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	9
3.1 ประชากร	9
3.2 กลุ่มตัวอย่าง	9
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	9
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	10
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	10
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	10

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4	ผลการวิจัย	11
4.1	การนำเสนอข้อมูล	11
4.2	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	12
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	13
5.1	สรุปผลการวิจัย	13
บรรณานุกรม		14
ภาคผนวก		15
	ภาคผนวก ก (หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย)	16
	ภาคผนวก ข (โปรแกรมการเสิร์ฟ)	17
	ภาคผนวก ค (โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว)	18
	ภาคผนวก ง (แบบบันทึกการเสิร์ฟ)	19
	ภาคผนวก จ (แบบบันทึกความอ่อนตัว)	20
	ประวัติคณะผู้วิจัย	21

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหาในวิจัย

การเล่นตะกร้อแบบเซปักนั้นนำมาเล่นแสดงต่อคณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองที่ประเทศมาเลเซีย (รังสฤษฎ์ บุญชลอ, 2540) จึงปรากฏให้มีการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อชาย นับจากนั้นมาก็มีการแข่งขันกันอย่างต่อเนื่องประเทศที่มีความชำนาญและผลัดกันแพ้ชนะมาตลอดก็คือ ประเทศไทยกับประเทศมาเลเซีย แต่ในปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อได้รับการพัฒนาจนเป็นที่แพร่หลายไปเกือบทั่วโลกและได้บรรจุเป็นกีฬานานาชาติหนึ่งในการแข่งขันกีฬาเอ

เซียนเกมส์ เมื่อ พ.ศ.2533 ณ ประเทศจีน และมีการขยายไปสู่ประเทศในทวีปต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นทั้งในอเมริกา แคนาดา และออสเตรเลีย (บุญลือ หล่อพิพัฒน์, 2541)

ปัจจุบันการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬาระดับชาติหรือในระดับนานาชาติ ได้มีการพัฒนามาตรฐานการแข่งขันขึ้นมาอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านการพัฒนาเทคนิคการฝึกซ้อม อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน ซึ่งเป็นผลมาจากการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันเพื่อเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาให้มากขึ้น รวมทั้งใช้ในการทำนายความน่าจะเป็นของผลการแข่งขันได้ และความสามารถสูงสุดของนักกีฬา เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาทุกคนต้องการอยากให้เกิดขึ้นในขณะแข่งขัน ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2531: 5-8) ได้สรุปว่าสมรรถภาพทางกายและทักษะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงของการแสดงความสามารถด้านกีฬา ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้และการฝึกซ้อมอย่างมีระบบที่ถูกต้อง นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูง ตรงข้ามกับนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ

ในเกมการเล่นและการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อนั้น การเสิร์ฟมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการกระทำ หรือผู้ฟาด เพราะถ้าหากสามารถเสิร์ฟได้อย่างรุนแรง และแม่นยำ ก็เป็นขั้นตอนที่สร้างความกดดันให้เกิดขึ้นกับฝ่ายรับมากที่สุด ถ้าหากรับไม่ดีหรือรับเสียจะส่งผลให้เสียคะแนนไปเลย หรือการรุกตอบไม่ดี ดังนั้น การเสิร์ฟจึงต้องพิถีพิถันละเอียดและรอบคอบมากที่สุด เพื่อส่งผลให้เกิดการได้เปรียบทุก ๆ ครั้งที่ได้ทำ การเสิร์ฟ การเตรียมตัวในการเสิร์ฟจะต้องวางเท้าข้างใดข้างหนึ่งในวงกลมส่งลูก หากวางเท้าไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้ประสิทธิภาพของการเสิร์ฟไม่ดี แต่ถ้าหากวางเท้าถูกต้อง จะทำให้การเสิร์ฟมีความรุนแรงแม่นยำ สามารถกำหนดทิศทางได้ตามเป้าหมาย และถูกต้องตามกฎหมาย ลักษณะการเสิร์ฟมีสามแบบ คือ การเสิร์ฟแบบรุนแรง การเสิร์ฟเปลี่ยนทิศทาง การเสิร์ฟแบบลูกสั้น หรือลูกหยอด การเสิร์ฟจึงเป็นทักษะที่สำคัญมากในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน แต่การเสิร์ฟจะเป็นปัญหาในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน เช่น การโยนจังหวะการเตะแรงส่ง และสถานการณ์การแข่งขันผู้เล่นหรือนักกีฬาบางคนเกิดความตื่นเต้นการ

ฝึกทักษะการเลี้ยวขณะฝึกซ้อมต้องสังเกตดูท่าทางทุกขั้นตอน โดยเฉพาะจังหวะเตะลูกจากการโยน สายตา จ้องมองลูกที่โยนลอยมาหาจุดเป้าหมายที่จะเตะตลอดเวลา สูดอากาศหายใจให้ยาว ๆ ลึก ๆ จิตใจต้องจดจ่อตลอดเวลา มีสมาธิ มีความมั่นใจ ใจกล้า ไม่ตื่นเต้น ใช้สถานการณ์คล้ายกับการแข่งขันจริง โดยเน้นให้เกิดความคิดและการควบคุมอารมณ์ ดังนั้น ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจึงมีบทบาทและมีส่วนที่จะช่วยพัฒนาทักษะทางกีฬาในการแข่งขัน นักกีฬามีระดับทักษะดีเท่ากันความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากันแต่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่าจะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะ (สุพจน์ปธานี, 2539)

การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดเพื่อการสร้างประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดในใจ นอกจากนี้ยังกล่าวไว้ด้วยว่า จุดมุ่งหมายที่สำคัญในการสร้างจินตภาพ คือความชัดเจนและการควบคุมจินตภาพได้ จินตภาพ หมายถึงการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ โดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ การได้ยิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับเสียง เช่น รับรู้ถึงเสียงปืนปล่อยตัว การได้กลิ่น ซึ่งเกี่ยวกับกลิ่นเช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนในสระว่ายน้ำ การสัมผัส ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่นการรับรู้ถึงมือที่ปะทะกับลูกวอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก นิ้วที่ไถปืน หรือฝ่ามือที่จับปืน การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในกลางอากาศของนักยิมนาสติก การรู้รส ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้รสโดยทางลิ้น (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541)

(สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2546) ได้กล่าวไว้ว่า ความอ่อนตัวของร่างกายหมายถึงความสามารถของข้อต่างๆที่สามารถเคลื่อนไหวได้ในมุมกว้าง (Flexibility = The range of motion available at a joint) บุคคลใดที่ความอ่อนตัวของร่างกายดี ก็จะมีผลดีต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่นการออกกำลังกาย การเหยียด การก้ม การบิด การหมุน การเหวี่ยง การดึง การดัน การขว้าง ตลอดทั้งการปา และ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2546) ยังกล่าวไว้อีกว่า บุคคลใดที่มีความอ่อนตัวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching Exercise) ที่ดียังมีผลดีโดยตรงกับร่างกาย กล่าวคือ ความอ่อนตัวสามารถความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ลดการบาดเจ็บ ลดกรดแลคติก (กรดไม่ดี) ที่หลงเหลืออยู่ตามกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยาวของเอ็นและกล้ามเนื้อเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ตลอดทั้งรักษาความตึงของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

จากเหตุผลดังกล่าวประสิทธิภาพในการเลี้ยวพยางค์ไม่ค่อยดีจึงเป็นปัญหาของทีมในการแข่งขัน ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลี้ยวพยางค์ของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนการพัฒนาการทางด้านการส่งเสริมนักกีฬา ของมหาวิทยาลัยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน อีกทั้งเพื่อใช้ในการเรียนการสอนรายวิชาตะกร้อต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำ ในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อก่อนและหลังการฝึก

ขอบเขตของงานวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้ออย่างเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มตัวอย่าง
 2. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 20 คน
 3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาเซปักตะกร้อชายผู้เล่นตำแหน่งตัวเสิร์ฟมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 5 คน คัดเลือกโดยวิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)
- ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว และการฝึกจินตภาพในการเสิร์ฟตะกร้อ
- ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแม่นยำ ในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด และทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งอ้างอิงต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางการศึกษา ดังนี้

9.1 จิตวิทยาการกีฬา การจินตภาพ

9.2 สมรรถภาพทางกาย การฝึกความอ่อนตัว การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียด

กล้ามเนื้อ

9.3 กีฬาตะกร้อ ทักษะกีฬาตะกร้อ การเล่นตะกร้อ ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อ

9.1 จิตวิทยาการกีฬา

กิลล์ (Gill, 1986; อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ได้ให้ความหมาย จิตวิทยาการกีฬา เป็นสหวิทยาการในสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาวิธีทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬา และการออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัย การสร้างและประเมินจากวิทยาศาสตร์ การกีฬา และจิตวิทยา เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมหรือพฤติกรรมทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา

บัทเลอร์ (Butler, 1997; อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬามีความหมายเหมือนการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งอธิบายได้ในรูปแบบของการสร้างความคิดทางบวก การสร้างความมั่นใจในตนเอง การฝึกสมาธิ การควบคุมความเครียด การสร้างจินตภาพเป็นต้น ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติทางด้านจิตวิทยา จิตวิทยาการกีฬา สามารถที่จะเพิ่มทักษะความเป็นเลิศในทางการกีฬา

กรมพลศึกษา (2527) ได้สรุปว่าจิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬาและสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ให้นิยามของจิตวิทยาการกีฬาว่าเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าสนใจเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์การกีฬาเพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541) เสนอว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ดูกีฬา

การฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพ (Mental Imagery) การฝึกสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่น กีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการที่จะสร้างหรือรวบรวมเพื่อการสร้างประสบการณ์ ให้เกิดในใจ

ซึ่งจินตภาพ หมายถึง การมองเห็นด้วยภาพของใจ ซึ่งการเห็นนี้ประกอบด้วยดังต่อไปนี้

1. การได้ยิน (Auditory) เกี่ยวกับเสียง เช่น การรับรู้ถึงเสียงปี่น การปล่อยตัวของนักกีฬา
2. การได้กลิ่น (Olfactory) เกี่ยวกับกลิ่น เช่น การรับรู้กลิ่นคลอรีนของน้ำว่ายน้ำ
3. การสัมผัส (Tactile) เกี่ยวกับการรับรู้จากการสัมผัส เช่น การรับรู้ถึงการปะทะกับลูก

วอลเลย์บอลในขณะที่ตบลูก

4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว (Kinesthetic) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหวขณะลอยตัวในอากาศของนักยิมนาสติก

5. การรู้รส (Taste) เกี่ยวกับการรู้รสชาติในการจินตภาพในการกีฬา คือ การสร้าง ภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก จะช่วยให้ การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วยดังนั้นการรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้การสร้างจินตภาพยังช่วยในการควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธหรือความ เจ็บปวดอีกด้วยนักกีฬาจึงควรมีความสามารถในการสร้างอารมณ์เหล่านี้ในใจได้ เพราะเมื่อสร้างได้นักกีฬา จะหาวิธีการแก้ไขว่าทำ ไม่จึงเกิดความวิตกกังวล และทำ ให้ความวิตกกังวลนี้ทำให้การเล่นของเขาเสียไป

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532) กล่าวถึงวิธีการฝึกจินตภาพในการกีฬา ไว้ดังนี้

1. การฝึกจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพการแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อน การแสดงทักษะจริง อาจเป็นภาพการเคลื่อนไหวของผู้ฝึกสอน ผู้สาธิต หรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง

2. การฝึกจินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการ แสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสม กับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำ ให้ความรู้ สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับจินตภาพ

9.2 สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายหมายถึง สภาพความพร้อมของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมทาง กายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็น

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

(Health – Related Physical Fitness)

ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีรวิทยาด้านต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และ ส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน

2. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้กว้างที่สุด การฝึกความอ่อนตัวจึงเท่ากับการกำหนดรูปแบบการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ในลักษณะของการเน้นเฉพาะเจาะจง เช่น หัวไหล่ สะโพก ลำตัว และต้นขาด้านหลัง เป็นต้น

ความอ่อนตัวจะถูกจำกัด โดยปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่

1. ความยืดหยุ่นตัวของพังผืดและเอ็นที่พาดผ่านข้อต่อส่วนนั้น
2. ความยืดหยุ่นตัวของเส้นใยกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้น
3. ลักษณะโครงสร้างของกระดูกและข้อต่อส่วนนั้น
4. ผิวหนังของร่างกาย

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหวของร่างกาย สามารถทำได้โดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายหลายรูปแบบ และไม่ว่าจะเป็นการฝึกความอ่อนตัวแบบใดก็ตาม ต้องใช้ข้อต่อในการเคลื่อนไหวมากเกินกว่ามุมปกติทั้งสิ้น โดยมุ่งเน้นให้เกิดผลเฉพาะส่วน

ของร่างกายตามที่ต้องการ ขณะเดียวกันจะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันและกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องอยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้น มีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นด้วย ในการฝึกเพิ่มความอ่อนตัวมากกว่าปกติ จะต้องระมัดระวังและคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ การปฏิบัติจะต้องกระทำอย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้ในจุดที่ยึด (ที่รู้สึกตึงหรือเจ็บ) จนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้อีกแล้วประมาณ 10-15 วินาที และจะต้องไม่กลั่นลมหายใจ

ความอ่อนตัว (Flexibility) นับว่าเป็นสมรรถภาพทางกายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือแม้กระทั่งออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา กรมพลศึกษา (2543: 172) ได้ระบุไว้ว่าความอ่อนตัว

คือความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อต่างๆของร่างกาย เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆได้อย่างอิสระ สำหรับบุคคลทั่วไปนั้นถ้าหากร่างกาย ถ้ามีสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัวดีก็จะมีผลดีต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

(สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2546) ได้กล่าวไว้ว่า ความอ่อนตัวของร่างกายหมายถึงความสามารถของข้อต่อต่างๆที่สามารถเคลื่อนไหวได้ในมุมกว้าง (Flexibility = The range of motion available at a joint) บุคคลใดที่ความอ่อนตัวของร่างกายดี ก็จะมีผลดีต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่นการออกกำลังกาย การก้ม การบิด การหมุน การเหวี่ยง การดึง การดัน การขว้าง ตลอดจนการปา และ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2546) ยังกล่าวไว้อีกว่า บุคคลใดที่มีความอ่อนตัวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching Exercise) ที่ดียังมีผลดีโดยตรงกับร่างกาย กล่าวคือ ความอ่อนตัวสามารถความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ลดการบาดเจ็บ ลดกรดแลคติก (กรดไม่ดี) ที่หลงเหลืออยู่ตามกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยาวของเอ็นและกล้ามเนื้อเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ตลอดจนรักษาความตึงของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย

การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

จัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการที่จะเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้เต็มมุมการเคลื่อนไหว อย่างไรก็ตามการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถกระทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เช่น ขณะนั่งรอรถ การเดินบนถนน ที่ทำงาน หลังจากการเดินทางไกล หรือที่ชายหาด สามารถปฏิบัติก่อนและหลังการออกกำลังกาย และสามารถปฏิบัติได้ เช่น ในตอนเช้ามืดก่อนเริ่มต้นของวันใหม่ ที่ทำงานในการผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาทหลังจากนั่ง หรือยืนเป็นเวลานานๆ เมื่อรู้สึกปวดเมื่อย เป็นต้น

9.3 กีฬาทะกร้อ ทักษะกีฬาทะกร้อ การเล่นตะกร้อ ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อ

กีฬาทะกร้อในสมัยโบราณนั้นประเทศไทยเรามีกฎหมายและวิธีการลงโทษผู้กระทำความผิดโดยการนำเอานักโทษไปลงในสิ่งกลมๆที่สานด้วยหวายให้ข้างตะ แต่สิ่งที่ช่วยสนับสนุนประวัติ

ของตะกร้อได้ดี คือ ในพระราชนิพนธ์เรื่องอิเหนาของรัชกาลที่ 2 ในเรื่องมีบางตอนที่กล่าวถึงการเล่นตะกร้อ และที่ระบือของพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งเขียนเรื่องรามเกียรติ์ ก็มีภาพการเล่นตะกร้อแสดงไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้รับรู้

โดยภูมิศาสตร์ของไทยเองก็ส่งเสริมสนับสนุนให้เราได้ทราบประวัติของตะกร้อคือ ประเทศของเราอุดมไปด้วยไม้ไผ่หวายคนไทยนิยมนำเอาหวายมาสานเป็นสิ่งของเครื่องใช้รวมถึงการเล่นพื้นบ้านด้วย อีกทั้งประเภทของกีฬาตะกร้อในประเทศไทยก็มีหลายประเภท เช่น ตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วง ตะกร้อชิงธงและการแสดงตะกร้อพลิกแพลงต่างๆ ซึ่งการเล่นตะกร้อของประเทศอื่นๆนั้นมีการเล่นไม่หลายแบบหลายวิธีเช่นของไทยเรา การเล่นตะกร้อมีวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องมาตามลำดับทั้งด้านรูปแบบและวัตถุดิบในการทำจากสมัยแรกเป็นผ้า , หนังสัตว์ , หวาย , จนถึงประเภทสังเคราะห์ (พลาสติก)

ความหมาย คำว่าตะกร้อ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้คำจำกัดความเอาไว้ว่า ” ลูกกลมสานด้วยหวายเป็นตา สำหรับเตะ “

ทักษะกีฬาตะกร้อ

สุพจน์ ปราณี (2539) ได้แยกทักษะขั้นพื้นฐานของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ ดังนี้

1. ลูกพื้นฐานหลัก ประกอบด้วย
 - 1) ลูกข้างเท้าลูกเสิร์ฟ
 - 2) การตั้ง หรือการชงลูก ลูกแปร
 - 3) การรูก
 - 4) การบดล็อก หรือการสกัดกั้น
 - 5) การเก็บลูกบดล็อก
 - 6) การตั้งรับ
2. ทักษะในการเสิร์ฟ ประกอบด้วย
 - 1) เสิร์ฟด้วยข้างเท้าด้านใน
 - 2) เสิร์ฟด้วยฝ่าเท้า
 - 3) เสิร์ฟด้วยหลังเท้า
3. ทักษะในการรูก ประกอบด้วย
 - 1) ทำกระโดดเตะม้วนตัวกลางอากาศ
 - 2) ทำกระโดดเตะสลับเท้า

- 3) ทำกระโดดด้วยฝ่าเท้า
- 4) ทำกระโดดเหยียบด้วยฝ่าเท้า
- 5) ทำกระโดดใช้ศรียะ
4. ทักษะในการบล็อก ประกอบด้วย
 - 1) การบล็อกด้วยศรียะ
 - 2) การบล็อกด้วยแผ่นหลัง
 - 3) การบล็อกด้วยลำ ตัวและขา

การเสิร์ฟเซปักตะกร้อเป็นทักษะที่สำคัญในการลงเล่นเป็นทีม เพราะการเสิร์ฟมีผลต่อการแข่งขันได้ ผู้เล่นทีมใดมีทักษะความสามารถในการเสิร์ฟดีกว่าหรือมากกว่า มีเทคนิคที่ดีกว่าคือ มีความรุนแรง มีความแม่นยำ ทีมไหน ๆ ก็จะมีโอกาสชนะได้มากกว่า ดังนั้น จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้เล่นตำแหน่งผู้เสิร์ฟต้องมีการฝึกซ้อมการเสิร์ฟลูกเซปักตะกร้อให้มาก ๆ ยิ่งขึ้น เพื่อลูกเสิร์ฟนั้นจะมีประสิทธิภาพ

สมรรถชัย น้อยศิริ (2535) กล่าวถึงวิธีการเสิร์ฟเซปักตะกร้อที่คือนั้น ดังนี้

1. การเสิร์ฟลูกธรรมดาหรือลูกแปร เป็นการเสิร์ฟลูกที่ไม่มีความรุนแรง แต่การเสิร์ฟโดยวิธีนี้ให้ผลดีในทิศทางสามารถบังคับลูกตะกร้อให้ตรงตามเป้าหมาย
2. การเสิร์ฟลูกวอลเลย์หรือลูกหลังเท้า เป็นการเสิร์ฟลูกที่มีความรุนแรง ทำ ให้คู่ต่อสู้รับลูกได้ยาก ทิศทางจะมีลักษณะกดลงสู่พื้น เป็นการเสิร์ฟที่เสี่ยงได้เสี่ยงเสีย

10. เอกสารอ้างอิงของโครงการวิจัย

ไกรสิทธิ์ เพ็ชรรมณี. 2542. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

การเสิร์ฟเซปักตะกร้อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นาม จงเจียมจิตต์. 2533. ตะกร้อ. วัฒนาพานิช. กรุงเทพมหานคร.

บุญเลิศ ใจทน. 2537. ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

11. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ เช่น ด้านวิชาการ ด้านนโยบาย ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์ ด้านสังคมและชุมชน รวมถึงการเผยแพร่ในวารสาร จดสิทธิบัตร ฯลฯ และหน่วยงานที่ใช้ประโยชน์จากผลการวิจัย

- 1.1 สามารถนำแบบฝึกไปใช้ในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการแข่งขันได้
- 1.2 สามารถนำแบบฝึกไปใช้ในการเรียนการสอนรายวิชาตะกร้อได้
- 1.3 เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน นักกีฬา และบุคคลที่สนใจได้นำ วิธีการฝึกไปทดลองฝึกปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น และสามารถนำไปใช้ได้

12. แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

ถ่ายทอดความรู้ และแบบพัฒนาแบบฝึกทักษะการเล่นตะกร้อของนักกีฬาเซปักตะกร้อและนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองด้วยการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ โดยผู้วิจัยใช้แบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจาะจง(Purposive Sampling)นักกีฬาเซปักตะกร้อในตำแหน่งตัวเสิร์ฟจำนวน 5 คน จะทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก (Pre and Post Test) ให้กลุ่มตัวอย่างฝึก วันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1.30 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 16.30 – 18.00 น. โดยใช้ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ โดยมีสถานที่ทำการทดลอง ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มีกระบวนการทดลองดังนี้

1. การกำหนดประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้($\bar{X}$)ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรได้แก่นักกีฬาเซปักตะกร้อของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์จำนวน 20 คนจากการดำเนินงานในการฝึก ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจาะจง(Purposive Sampling) นักกีฬาเซปักตะกร้อในตำแหน่งตัวเสิร์ฟจำนวน 5 คน จะทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก (Pre and Post Test) ให้กลุ่มตัวอย่างฝึก วันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1.30 ชั่วโมง บันทึกผลการดำเนินงานวิจัยโดยใช้การทดสอบการเสิร์ฟ ก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 1. โปรแกรมการเสิร์ฟเพื่อฝึกความแม่นยำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 2. โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวของ อุดม จอกรอบ (2545 : 132)

3.โปรแกรมการฝึกจินตภาพของ วารี นันทสิงห์ (2556 : 72)

4.อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว

5.แบบทดสอบการฝึกความแม่นยำการเสิร์ฟ

6.อิเล็กทรอนิกส์

7.ลูกตะกร้อ

8.สนามตะกร้อ

9.แบบบันทึกการทดสอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.ศึกษาค้นคว้าตำรา หนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. นำโปรแกรมการฝึกที่ผ่านการปรึกษาท่านประธาน และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์แล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

3. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และแบบบันทึกผลเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

4. ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ และบันทึกผลการทดสอบก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึกในสัปดาห์ที่ 1

5. สัปดาห์ที่ 1-8 ให้นำกลุ่มตัวอย่างเข้าโปรแกรมฝึกความอ่อนตัว 15 นาที จินตภาพ 15 นาที เสริม แล้วทำการฝึกเสิร์ฟ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงเวลา 16.30 – 18.00 น.

6. ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ และบันทึกผลการทดสอบหลังการฝึก

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1.นำแบบทดสอบที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟทั้งก่อนและหลังฝึก โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติดังต่อไปนี้

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างคือ จำนวน (Frequency) และร้อยละ (Percentage) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

3. วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าคะแนนความสามารถในการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพและคะแนนการเสิร์ฟก่อนการทดลอง (Pre- test) และหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟของ นักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาดำเนินการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูปทางสถิติ มาทำการวิเคราะห์ดังนี้

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบทดสอบที่ได้จากการทดสอบการเลิร์ฟทั้งก่อนและหลังฝึก โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ สำเร็จรูปทางสถิติดังต่อไปนี้

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำ บรรยาย

3. วิเคราะห์ข้อแสดงข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถควบคู่กับการจินตภาพและคะแนนการเลิร์ฟ ก่อนการทดลอง (Pre- test) และหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

ตารางที่1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

รายการ	สัปดาห์ที่1	สัปดาห์ที่8
	Pre-test	Post-test
อายุ	22.2	22.2
น้ำหนัก	82.2	82.2
ส่วนสูง	174.4	174.4

จากตารางที่พบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ไม่มีข้อมูล พื้นฐานเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพและ
 คะแนนการเลิฟก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 (Pre- test) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 (Post-test) ค่าเฉลี่ย
 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)

ข้อมูล	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 8	
	Pre-Test		Post-Test	
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D
ความอ่อนตัว	2.6	0.77	7.8	1.27
ความแม่นยำ	1.2	0.28	3	0.24

จากตารางที่ 2 พบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มีความอ่อนตัวและ
 ความแม่นยำเพิ่มขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองด้วยการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ โดยผู้วิจัยใช้แบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยเฉพาะเจาะจง(Purposive Sampling) นักกีฬาเซปักตะกร้อในตำแหน่งตัวเลิร์ฟจำนวน 5 คน จะทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก (Pre and Post Test) ให้กลุ่มตัวอย่างฝึก วันจันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1.30 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 16.30 – 18.00 น. โดยใช้ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ โดยมีสถานที่ทำการทดลอง ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มีกระบวนการทดลองดังนี้การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำเสนอผลการทดลองที่ได้มาทำการวิเคราะห์และแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

3. วิเคราะห์ข้อแสดงข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถควบคู่กับการจินตภาพและคะแนนการเลิร์ฟก่อนการทดลอง (Pre- test) และหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

จากการวิเคราะห์ผลการทดลองสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ไม่มีข้อมูลพื้นฐานเพิ่มขึ้น

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความสามารถในการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพและคะแนนการเลิร์ฟก่อนการทดลองสัปดาห์ที่1 (Pre- test) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่8 (Pro-testค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) พบว่านักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มีความอ่อนตัวและความแม่นยำเพิ่มขึ้น

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของ นักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์แล้วมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ผลการศึกษาพบว่า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพบว่า นักกีฬาเซปักตะกร้อชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ไม่มี ข้อมูลพื้นฐานเพิ่มขึ้นแต่มีการมีความแม่นยำประสิทธิภาพในการเสิร์ฟเพิ่มขึ้นและมีการจินตภาพได้ดีกว่า การทดสอบการเสิร์ฟสัปดาห์ที่1 สอดคล้องกับ สติมา พุกุลานนท์¹, นิภาวรรณ กันทา, 2558. กล่าวว่าการ จินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้น ในใจ ทั้งนี้การเพิ่ม การฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจข้างต้น จะช่วยกระตุ้นเสริมให้ เกิดผลพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ งานวิจัยนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะการ เสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงต่อความ แม่นยำของการเสิร์ฟในนักกีฬา เซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ตัวแทน มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวงที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเซปักตะกร้อ 7 สถาบัน จำนวน 7 คน ซึ่งได้รับการฝึกทักษะเสิร์ฟ ควบคู่ กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง เป็นเวลา 50 นาที โดยฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง 30 นาที และฝึกทักษะการ เสิร์ฟตะกร้อ 20 นาทีต่อในทันทีทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ (3 ครั้ง/สัปดาห์) วิเคราะห์ผล โดยกำหนดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ $p < .05$ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกทักษะ การเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงนั้น นักกีฬามีความแม่นยำในการเสิร์ฟ ตะกร้อดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) การฟังเพลงช่วยให้นักกีฬาเกิดผ่อนคลายจึงทำให้การฝึก จินตภาพมีประสิทธิภาพ และการฝึกทักษะเสิร์ฟต่อจากการฝึกจิตอย่างทันที นักกีฬาสามารถ ถ่ายทอด ข้อมูลที่ได้จากการฝึกจิตไปสู่สถานการณ์จริง และสามารถพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟได้ใน ระยะเวลาเพียง 4 สัปดาห์

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและฝึกจินตภาพความแข็งแรงการเสิร์ฟและทักษะกับรุ่นอายุต่างๆ
2. ควรศึกษาการฝึกจินตภาพภายในและภายนอกควบคู่กับกีฬาสินค้าอื่นๆ

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2543). กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักงานวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). การวิเคราะห์ทางชีวกลศาสตร์ของการเลิฟเตะกร้อในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์และนันทนาการ. กรุงเทพฯ. 23-28.
- เกียงไกร นาคเทวัญ. (2550). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลอัตรการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์, วท.ม. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไกรสิทธิ์ เพชรมณี. (2542). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเลิฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์. วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. แหล่งที่มา : <http://www.sat.or.th>.
- จรัสพงษ์ สาหร่ายทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. ปรินญานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4(43).
- เชิดศักดิ์ แก้วเกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเลิฟเทเบิลเทนนิส. ปรินญานิพนธ์, วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชูชัย มีกุดเวียน. (2549). ผลการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูฟุตบอล. สารนิพนธ์, วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์. (2554). ผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ. ปรินญานิพนธ์, กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ที่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร. ประเมษฐ์ วงษ์สุทธิชัย

ด้วย อาจารย์สลักจิตร์ คณะฤทธิ์ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทโครงการวิจัยสนับสนุนนักวิจัยหน้าใหม่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เรื่อง ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาตีกอล์ฟมือสมัครเล่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะครุศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้คำแนะนำ และเสนอแนะการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ให้มีประสิทธิภาพถูกต้อง สมบูรณ์ที่สุด และเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดำรงสิทธิ์ ปทุมมาศ)
คณบดีคณะครุศาสตร์



ที่ ศท ๐๕๓๓.๑/๑๕

คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ถนนสระบุรี - หล่มสัก
จ. เมือง จ. เพชรบูรณ์
๒๗๐๐๐

๒๒ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
เขียน อธิการบดีสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยเพชรบูรณ์

ด้วย อาจารย์ปิ่นศักดิ์จิตร คณะครุศาสตร์ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา สังกัดคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทโครงการวิจัยสนับสนุนนักวิจัยรุ่นใหม่
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เรื่อง ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการยืนสภาพที่มีต่อความแม่นยำในการ
เล็งพองนักกีฬาเทควันโด มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะครุศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชัย ทองคำพานิช ซึ่งเป็นบุคลากรในสถานศึกษาของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้
คำแนะนำ และเสนอแนะการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ให้มีประสิทธิภาพ ถูกต้อง สมบูรณ์ที่สุด
และเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

อ.ปิ่นศักดิ์จิตร
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
๑๐๑.๑๖๓๓.๑/๑๕
ปิ่น
อ.ทองพูนพร ทองคำพานิช


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดำรงชีพ บุดมมาศ)
คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดี

คณะครุศาสตร์
โทร. ๐-๕๖๗๓๑-๗๑๑๕
โทรสาร ๐-๕๖๗๓๑-๗๑๑๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ที่ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ฉัตรชัย เสมาทอง

ด้วย อาจารย์สฤกษ์จิตร์ คณะฤทธิ อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขภาพ สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภทโครงการวิจัยสนับสนุนนักวิจัยรุ่นใหม่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ เรื่อง ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟองนักกีฬาเจปิกทะเลกรือ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ คณะครุศาสตร์ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการให้คำแนะนำ และเสนอแนะการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ให้มีประสิทธิภาพ ถูกต้อง สมบูรณ์ที่สุด และเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดำรงสิทธิ์ ปทุมมาศ)
คณบดีคณะครุศาสตร์

โปรแกรมการเสิร์ฟตะกร้อ แบบฝึกที่ 1

โปรแกรมการเสิร์ฟตะกร้อ ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาในการเสิร์ฟ 30 นาที

ข้อกำหนด

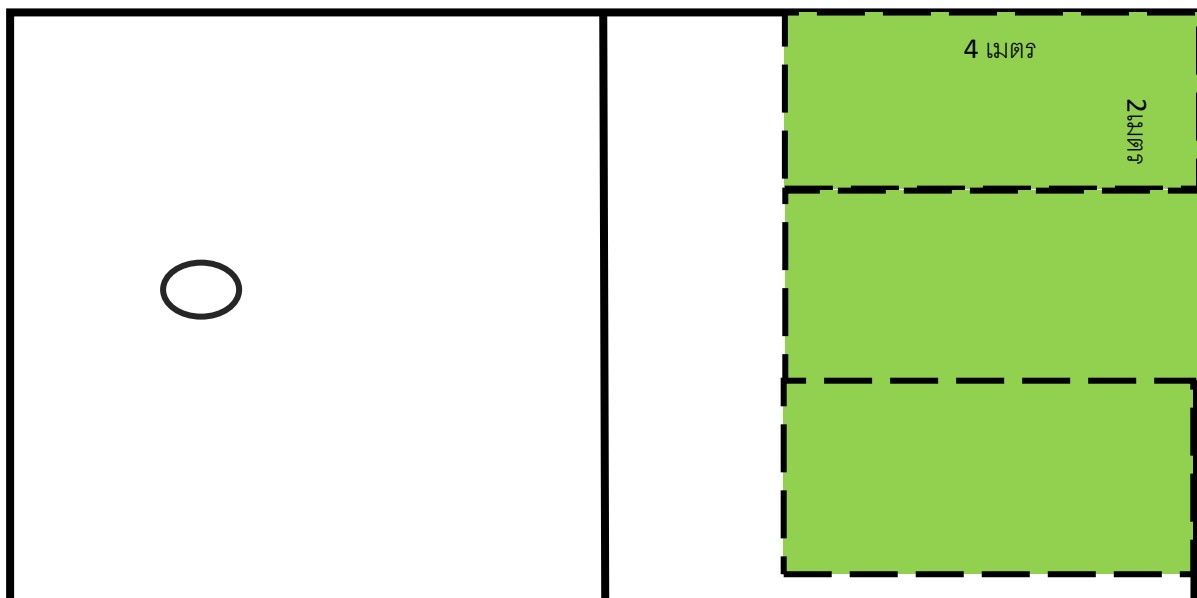
1. ผู้ทดสอบสามารถใช้ทักษะเสิร์ฟตามนัด

โปรแกรมการเสิร์ฟวันจันทร์

ขั้นตอนการฝึกเสิร์ฟ

วิธีปฏิบัติ

1 ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ในวงกลมพร้อมที่จะเสิร์ฟ โดยการโยนเสิร์ฟเอง จุดที่มีความกว้าง 2 เมตร ความยาว 4 เมตร จุดละ 10 ลูก ให้เริ่มเสิร์ฟไปยังจุด A ก่อน เมื่อเสิร์ฟลงตามจุดที่กำหนด ให้เสิร์ฟไปยัง B เมื่อเสิร์ฟลงตามจุดที่กำหนดแล้ว เมื่อเสิร์ฟครบ 3 จุด จุดละ 50 ลูก



ภาพประกอบการเสิร์ฟของวันจันทร์

โปรแกรมการเลีรฟตะกร้อ แบบฝึกที่2

โปรแกรมการเลีรฟตะกร้อ ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ฝึก1-2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน
คือจันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาในการเลีรฟ 30 นาที
ข้อกำหนด

1. ผู้ทดสอบสามารถใช้ทักษะเลีรฟตามถนัด

โปรแกรมการเลีรฟวันจันทร์

ขั้นตอนการฝึกเลีรฟ

วิธีปฏิบัติ

1 ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ในวงกลมพร้อมที่จะเลีรฟ โดยการโยนเลีรฟเอง ไปยังจุด A B และC ซึ่งมีพื้นที่
ความยาว 4 เมตร และความกว้าง 2 เมตร จุดละ 10ลูก เมื่อเลีรฟลงตามจุดที่กำหนด ให้เลีรฟไปยังจุดD มี
ขนาดความยาว6 เมตร และความกว้าง 2 เมตร เมื่อเลีรฟลงตามจุดที่กำหนดแล้ว เมื่อเลีรฟครบ 4
จุด จุดละ 25 ลูก



ภาพประกอบการเลีรฟของวันจันทร์

โปรแกรมการเลิร์ฟตะกร้อ แบบฝึกที่3

โปรแกรมการเลิร์ฟตะกร้อ ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ฝึก8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ
จันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาในการเลิร์ฟ 30 นาที

ข้อกำหนด

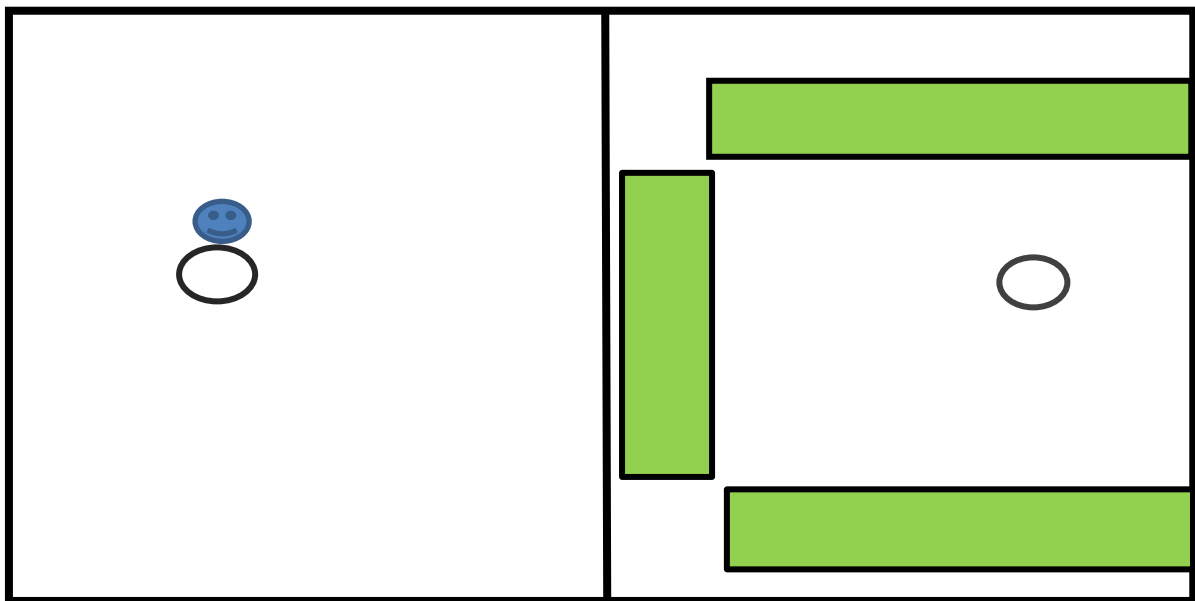
1. ผู้ทดสอบสามารถใช้ทักษะเลิร์ฟตามถนัด

โปรแกรมการเลิร์ฟวันพุธ

ขั้นตอนการฝึกเลิร์ฟ

วิธีปฏิบัติ

1 ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ในวงกลมพร้อมที่จะเลิร์ฟ โดยการโยนเลิร์ฟเอง จุดที่มีขนาดความยาว 4 เมตร
ความกว้าง 1 เมตร จุดละ 10ลูก ให้เริ่มเลิร์ฟไปยังจุดA ก่อน เมื่อเลิร์ฟลงตามจุดที่กำหนด ให้เลิร์ฟไปยังจุดB
เมื่อเลิร์ฟลงตามจุดที่กำหนดแล้ว ให้เลิร์ฟลงไปยังจุด และจุด C เมื่อเลิร์ฟครบ 3 จุด จุดละ 25 ลูก



ภาพประกอบการเลิร์ฟของวันพุธ

โปรแกรมการเลิร์ฟตะกร้อ แบบฝึกที่4

โปรแกรมการเลิร์ฟตะกร้อ ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ฝึก8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาในการเลิร์ฟ 30 นาที

ข้อกำหนด

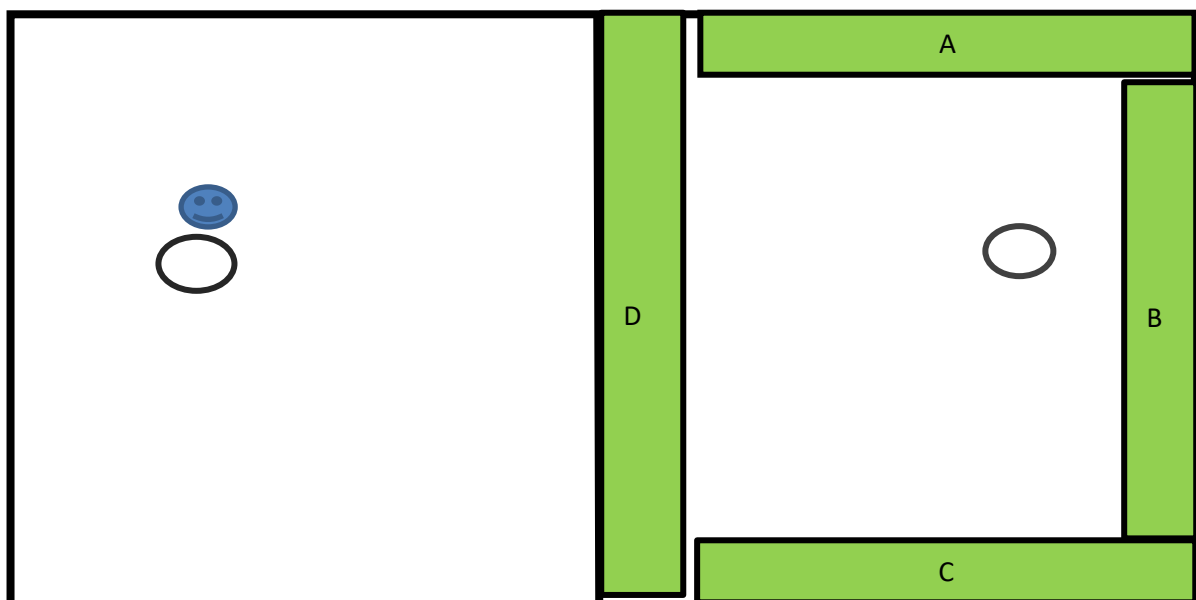
1. ผู้ทดสอบสามารถใช้ทักษะเลิร์ฟตามถนัด

โปรแกรมการเลิร์ฟวันจันทร์

ขั้นตอนการฝึกเลิร์ฟ

วิธีปฏิบัติ

1 ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ในวงกลมพร้อมที่จะเลิร์ฟ โดยการโยนเลิร์ฟเอง จุดที่มีขนาดความยาว 4 เมตร ความกว้าง 1 เมตร จุดละ 10 ลูก ให้เริ่มเลิร์ฟไปยังจุด A ก่อน เมื่อเลิร์ฟลงตามจุดที่กำหนด ให้เลิร์ฟไปยัง B เมื่อเลิร์ฟลงตามจุดที่กำหนดแล้ว ให้เลิร์ฟลงไปยังจุด C และจุด D เมื่อเลิร์ฟครบ 4 จุด จุดละ 25 ลูก



ภาพประกอบการเลิร์ฟของวันพุธ

โปรแกรมการเลี้ยวตะกร้อ แบบฝึกที่ 5

โปรแกรมการเลี้ยวตะกร้อ ทำการทดลองกับนักกีฬาเซปักตะกร้อ ฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ ใช้เวลาในการเลี้ยว 30 นาที

ข้อกำหนด

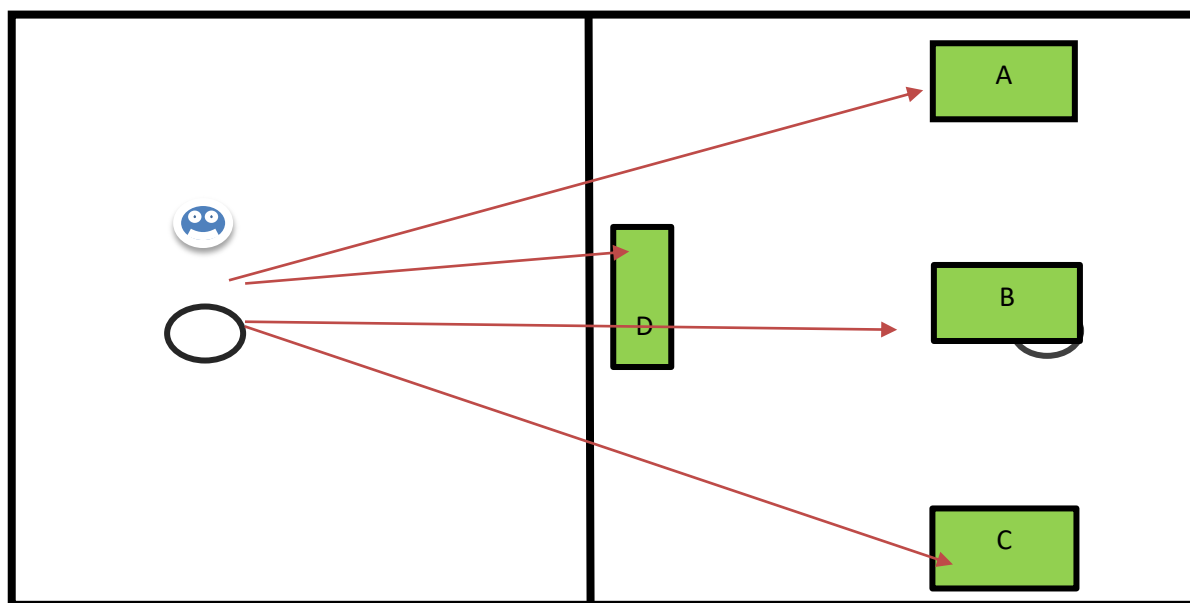
1. ผู้ทดสอบสามารถใช้ทักษะเลี้ยวตามถนัด

โปรแกรมการเลี้ยววันศุกร์

ขั้นตอนการฝึกเลี้ยว

วิธีปฏิบัติ

1 ให้ผู้ทดสอบยืนอยู่ในวงกลมพร้อมที่จะเลี้ยว โดยการโยนเลี้ยวเอง ให้เริ่มเลี้ยวไปยังจุดที่มีขนาดความกว้าง 1 เมตร และความยาว 2 เมตร โดยเริ่มจากจุด A ก่อน เมื่อเลี้ยวลงตามจุดที่กำหนด ให้เลี้ยวไปยังจุด B เมื่อเลี้ยวลงตามจุดที่กำหนดแล้ว ให้เลี้ยวลงไปยังจุด C และจุด D เมื่อเลี้ยวครบ 4 จุด จุดละ 50 ลูกแล้วก็มาต่อแถวเพื่อรอเลี้ยวในครั้งต่อไป



ภาพประกอบการเลี้ยวของวันศุกร์

แบบทดสอบความแม่นยำการเล็งฟ

วัตถุประสงค์ เพื่อทดสอบความแม่นยำของการเล็งฟ

อุปกรณ์

1. สนามเซปักตะกร้อ
2. ตาข่าย
- 3 ลูกตะกร้อ 10 ลูก
4. กระดาษกาวขนาด 2 นิ้ว

สถานที่ดำเนินการ

ใช้สนามตะกร้อ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ตาข่ายสูง 1.45 เซนติเมตร ในแดนใดแดนหนึ่งใช้กระดาษกาวแบ่ง แล้วตีช่องตารางสี่เหลี่ยมผืนผ้าความยาว 2 เมตร กว้าง 1 เมตร จำนวน 4 ช่อง

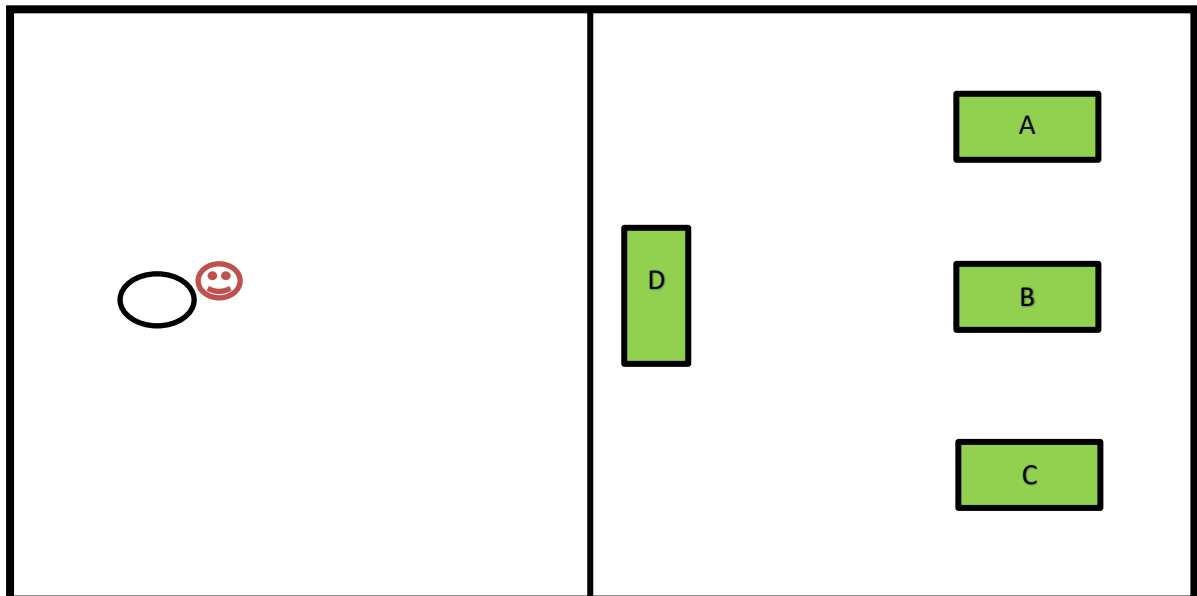
ช่องที่1 วัดจากเส้นข้างสนาม 1.30 เมตร เส้นหลังสนาม 1 เมตร แล้วตีตารางสี่เหลี่ยมความกว้าง 2 เมตร ความยาว 3 เมตร

ช่องที่2 วัดจากเส้นข้างสนาม 3 เมตร เส้นหลังสนาม 1 เมตร แล้วตีตารางสี่เหลี่ยมความกว้าง 2 เมตร ความยาว 3 เมตร

ช่องที่3 วัดจากเส้นข้างสนาม 1.30 เมตร เส้นหลังสนาม 1 เมตร แล้วตีตารางสี่เหลี่ยมความกว้าง 2 เมตร ความยาว 3 เมตร

ช่องที่4 วัดจากเส้นข้างสนามข้างละ 1.30 เมตร แล้วตีตารางสี่เหลี่ยมความกว้าง 2 เมตร ความยาว 3 เมตร

แบบทดสอบความแม่นยำในการเลิร์ฟ



สัญลักษณ์



ผู้ทดสอบ



ผู้บันทึก



ลูกตะกร้อ



วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในท่าที่พร้อมทำการเลิร์ฟโดยให้เลิร์ฟคนละ 20 ลูก เลิร์ฟจุดละ 5 ลูก โดยเริ่มจากจุด A ก่อน 5 ลูก ครบ 5 ลูกเลิร์ฟไปยังจุด B,C,D ตามลำดับจนครบ 20 ลูก

การนับคะแนน

เลิร์ฟลงจุดพื้นที่สีเขียวที่กำหนดนับ 1 คะแนน

การไม่นับคะแนน

การเลิร์ฟไม่ลงจุดที่กำหนด

โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว

แบบฝึกที่1

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนให้เท้าขวายู่ด้านหน้าเท้าซ้าย 15 – 20 เซนติเมตร
2. ยกปลายเท้าขวารขึ้น ขาทั้งสองข้างเหยียดตึง
3. ก้มตัวลง พยายามให้หน้าอกสัมผัสส้นขาขวา
4. ค้างไว้ 10 - 15 วินาที แล้วเปลี่ยนข้างทำข้าง

แบบฝึกที่2

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง ขาเหยียดตรงและกางออกให้มากที่สุด
2. ก้มตัว ใช้มือดึงปลายเท้าขวาและลดหน้าอกต่ำลง
3. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ก้มตัวจับข้อเท้าขวา ลดหน้าอกให้ต่ำที่สุด พร้อมกับจุ่มปลายเท้า
5. ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
6. ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด มือขวาจับข้อเท้าขวา มือซ้ายจับข้อเท้าซ้าย
7. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเปลี่ยนข้างทำข้าง

แบบฝึกที่ 3

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาไปข้างหน้า
2. เอนตัวไปข้างหน้าจับปลายเท้า
3. ดึงปลายเท้าเข้าหาลำตัวและลดหน้าอกสู่ขา ค้างไว้ 10 วินาที
4. กลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. ก้มตัวจับข้อเท้า ลดหน้าอกลงให้ต่ำที่สุด พร้อมกับจุ่มปลายเท้า แล้วค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่4

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงเหยียดขาไปข้างหน้า
2. พับขาซ้ายให้ฝ่าเท้าซ้ายแตะที่หัวเข่าขวาด้านใน
3. ก้มตัวไปข้างหน้า จับปลายเท้าขวาดึงปลายเท้าขวาเข้าหาลำตัวพร้อมลดหน้าอกลงสู่ขา
4. ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. ก้มตัวไปข้างหน้า จับข้อเท้าขวา ลดหน้าอกลงให้ต่ำที่สุด พร้อมกับจับปลายเท้า
6. ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง

แบบฝึกที่5

วิธีปฏิบัติ

1. นอนตะแคงข้างซ้าย ขาทั้งสองเหยียดตรง
2. วางแขนข้างซ้ายท่อนล่างวางลงกับพื้น ทำมุม 45 องศา กับลำตัว และแขนท่อนบนตั้งฉากกับพื้น
3. งอขาขวา มือขวาจับที่ข้อเท้า แล้วดึงส้นเท้าขวาเข้ามาหาสะโพก ให้หัวเข่าไปข้างหลังและขึ้นข้างบนเล็กน้อย
4. ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่งบ้าง

แบบฝึกที่6

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายเหยียดขา
2. ยกขาขวาก่อน
3. วางมือทั้งสองข้างไว้ใต้หัวเข่า แล้วดึงเข้าหาหน้าอก
4. ค้างไว้ 10 – 15 วินาทีแล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่งบ้าง

แบบฝึกที่ 7

วิธีปฏิบัติ

1. ก้าวขาขวาไปข้างหน้ายาวๆ และงอเข่าขวาตรงเป็นแนวเดียวกันกับเท้าขวา
2. เท้าขวาวางราบกับพื้น ขาหลังเหยียดตึง
3. ปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ไปในทางเดียวกัน
4. พยายามตั้งตัวตรง มืออาจจะเท้าเอวหรือวางไว้หน้าขาก็ได้
5. เคลื่อนสะโพกไปข้างหน้า และลงข้างล่างช้าๆ
6. ค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่งข้าง

แบบฝึกที่ 8

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งงอเข่าประมาณ 30 – 50 องศาให้หัวเข่าทั้ง 2 ข้างชี้ออกข้างนอกปล่อยขาตามสบาย
2. หัวเข่าอาจจะสัมผัสพื้นหรือไม่สัมผัสพื้นก็ได้
3. ก้มตัวไปข้างหน้า แขนถึงคางไว้ 10 – 15 นาที

แบบฝึกที่ 9

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง งอเข่าทั้งสองข้างหันฝ่าเท้าเข้าหากัน
2. ดึงปลายเท้าทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
3. ก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมทั้งใช้ข้อศอกกดขาลง
4. ค้างไว้ 10 – 15 วินาที

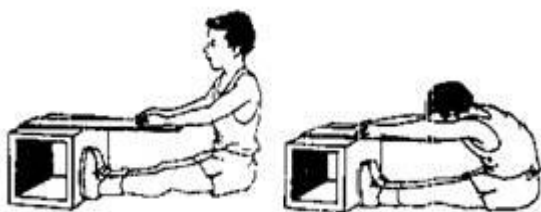
การฝึกความอ่อนตัวท่าที่ 10

1. นั่งเหยียดขา วางเท้าขวาไว้ทางด้านซ้ายและหัวเข่าข้างขวา
2. วางข้อศอกซ้ายทางด้านขวาและหัวเข่าข้างขวา
3. วางมือขวาไว้ข้างหลังห่างจากสะโพก 30 – 40 เซนติเมตร
4. ใช้ข้อศอกซ้ายดันหัวเข่าข้างขวาไปทางซ้าย พร้อมกับบิดหัวไหล่และศรีษะไปทางขวาให้มากที่สุด
5. ค้างไว้ 10 – 15 นาที แล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่งข้าง

ตัวอย่างแบบทดสอบความอ่อนตัวโดยการโค้งงอลำตัว

อุปกรณ์ เครื่องทดสอบความอ่อนตัว

- เจ้าหน้าที่
1. ผู้วัดระยะ 1 คน
 2. ผู้บันทึก 1 คน
 3. ผู้ช่วยผู้เข้ารับการทดสอบ 1 คน



วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งเหยียดปลายเท้าตรง ฝ่าเท้าสัมผัสกับกล่องไม้ที่เตรียมไว้ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นให้ผู้เข้ารับการทดสอบพยายามโน้มตัวไปข้างหน้า ให้ฝ่ามือและแขนเหยียดตรง ก้มลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยมีผู้ช่วยคอยจับไม่ให้ดันขาหรือหัวเข่างอ แล้วผู้บันทึกที่ผู้เข้ารับการทดสอบทำได้ ให้ทำการทดสอบ 2 โดยบันทึกครั้งที่ดีที่สุด

แบบบันทึกคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟก่อนฝึกและหลังฝึก

ชื่อผู้เข้ารับการฝึก.....อายุ.....ปี

ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ก่อนฝึก

จุด	ลูกที่					คะแนน รวม
	1	2	3	4	5	
A						
B						
C						
D						
รวม						คะแนน

หลังฝึก

จุด	ลูกที่					คะแนน รวม
	1	2	3	4	5	
A						
B						
C						
D						
รวม						คะแนน

แบบบันทึกคะแนนความอ่อนตัวในการเลี้ยวก่อนฝึกและหลังฝึก

ชื่อผู้เข้ารับการฝึก.....อายุ.....ปี

ส่วนสูง.....เซนติเมตร..... น้ำหนัก.....กิโลกรัม

รายการ	ผลการทดสอบครั้งที่1 ซ.ม.	ผลการทดสอบครั้งที่2ซ.ม.
การทดสอบความอ่อนตัว		

ประวัติคณะผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวสลักจิตร คณะฤทธิ์

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Salakjit Kanalit

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 1160200065162

3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

เงินเดือน 24,600 บาท

เวลาที่ใช้ทำวิจัย (ชั่วโมง : สัปดาห์)

4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์

อิเล็กทรอนิกส์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

83 หมู่ 11 ถ.สระบุรี-หล่มสัก ต.สะเดียง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ 67000 โทรศัพท์ 056-717100

ต่อ 2202 E-mail : sepak_balli@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

ระดับการศึกษา วุฒิกการศึกษา

ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต พลศึกษา 2555 มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต พลศึกษา 2553 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล นายวิชรวรรณ สีจีน

MR. WITHAWAT SEECHUEN

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 1-3203-00021-63-7

3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏคพรรณบุรี อำเภอเมืองพรรณบุรี จังหวัด
พรรณบุรี 7600

โทรศัพท์ 083-2223457 E-mail : W.seechuen@gmail.com

5. ประวัติการศึกษา วท.บ.(วิทยาศาสตร์การกีฬา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ค.ม. ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล นายพลากร ชาญณรงค์

MR. Palakorn Channarong

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 5670100042291

3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัด
เพชรบูรณ์ 7600

โทรศัพท์ 085-7282549 E-mail : Palakorn_C@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

กศ.บ.(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กศ.ม. การศึกษามหาบัณฑิต (การจัดการกีฬา) มหาวิทยาลัยนเรศวร