

ค้นหาจาก ชื่อบทความ, บทคัดย่อ, คำสำคัญ



Advanced Search

เกี่ยวกับ TCI ▼ฐานข้อมูล TCI ▼คำ T-JIFเกณฑ์คุณภาพวารสาร ▼ThaiJO ▼FAQTH EN (eng/)

Advanced Search

ผลการประเมินคุณภาพวารสารที่อยู่ในฐานข้อมูล TCI

Show 10 ▼ entries

Search: เพชรบูรณ์

No.	Journal Name English	Journal Name Local	ISSN	E-ISSN	TCI Tier	Date for next submission
* 658	Phetchabun Rajabhat Journal	ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร	0859-8185	—	2	ไม่ก่อนวันที่ 1 ม.ค. 2565 *

Showing 1 to 1 of 1 entries (filtered from 951 total entries)

Previous1Next

Thai-Journal Citation Index Centre (<https://tci-thailand.org/>) ↑

(https://tci-thailand.org/?page_id=6095)

เราใช้คุกกี้บนเว็บไซต์ของเราเพื่อให้คุณได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องมากที่สุดโดยจดจำความชอบของคุณและเข้าชมซ้ำ 36คลิก" ยอมรับ"

แสดงว่าคุณยินยอมให้ใช้คุกกี้ทั้งหมด (อ่านข้อมูลเพิ่มเติม)

(https://tci-thailand.org/?page_id=6095)

Cookie settings

ACCEPT

ที่ อว ๐๖๑๘.๑๐/๖๘



มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ถนนสระบุรี-หล่มสัก ตำบลสะเดียง
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ๒๗๐๐๐

๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาบทความเพื่อจัดพิมพ์เผยแพร่ในวารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร

เรียน อาจารย์สลักจิตร์ คณะฤทธิ

ตามที่ท่านได้ส่งบทความวิจัย เรื่อง ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งพของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ เพื่อพิจารณาจัดพิมพ์เผยแพร่ในวารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร นั้น

ในการนี้ กองบรรณาธิการฯ ขอเรียนให้ทราบว่าผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความของท่านแล้วเห็นสมควรให้ตีพิมพ์เผยแพร่บทความดังกล่าวในวารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ธรรม์ณชาติ วันแต่ง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดี

สถาบันวิจัยและพัฒนา

โทร. ๐ ๕๖๗๑ ๗๑๔๑

โทรสาร. ๐ ๕๖๗๑ ๗๑๔๑

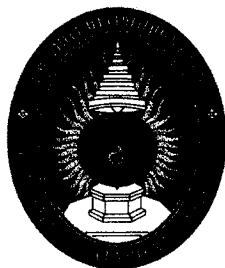


ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร

Phetchabun Rajabhat Journal

ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2564

ดล



ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร

PhetchabunRajabhat Journal

ปีที่ 23 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2564

นโยบาย	1. สนับสนุนผลงานวิชาการของมหาวิทยาลัย 2. เผยแพร่ผลงานวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป 3. สร้างความรู้และองค์ความรู้ที่ถูกต้อง พัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่สากล
ขอบเขตงาน	เนื้อหาเป็นวารสารวิชาการที่เผยแพร่บทความวิจัยและบทความวิชาการทางด้านมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ โดยสาขาวิชาที่รับตีพิมพ์ ได้แก่ มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ สหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครุศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ จิตวิทยา บริหารธุรกิจ และการจัดการโดยนำเสนอในรูปแบบ 1. บทความวิชาการ 2. บทความหรือผลงานวิจัยที่ทำเสร็จสมบูรณ์แล้ว 3. ผู้นำเสนอบทความเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการและงานวิจัย 2. เป็นสื่อกลางในการส่งเสริมการสร้างองค์ความรู้ทางด้านวิชาการ 3. เป็นเวทีนำเสนอผลงานวิชาการของบุคลากรในมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไป
เจ้าของ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ที่ปรึกษา	อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้ประเมินอิสระหรือพิชญพิจารณา (Peer review)

ศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ ประมวล
รองศาสตราจารย์ ดร.วัลลภ รัฐนิตยานนท์
รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช เรืองศรีตระกูล
รองศาสตราจารย์ ดร.ชไมพร กาญจนกิจสกุล
รองศาสตราจารย์ ดร.อัญชลี ศรีจำเริญ
รองศาสตราจารย์ ดร.ศจีมาจ ณ วิเชียร
รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุษย์ บุญครอง
รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณี อินทรไพโรจน์
รองศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล สรรสวัสดิ์สุทธิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ภาสกร ดอกจันทร์

รองศาสตราจารย์ ดร.ธานี เกสทอง
รองศาสตราจารย์ ดร.สัญญา เคนาภูมิ
รองศาสตราจารย์ ดร.วิระศักดิ์ ขอมขุนทด
รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรนภา พรหมมา
รองศาสตราจารย์ ดร.นิวัตร พัฒนะ
รองศาสตราจารย์ ดร.อนิรุจน์ มะโนธรรม
รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐ มากุล
รองศาสตราจารย์ ดร.บุญยเสนอ ตรีวิเศษ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรพล พุทธิรักษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศจี สุวรรณศรี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สัมฤทธิ์ ยศสมศักดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณิดา ชันธพัทธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักดิ์ชาย ตั้งวรรณวิทย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรธณพ ทศนอุดม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ จรัสโรจนกุล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธวัชชา เดชสุภา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพร สุทิน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุญแสน เตียนบุญธรรม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาวรรณ วงศ์คำจันทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัชย์ บุญเจริญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลวดี ปิ่นวัฒนะ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ ศุภวิฑิตพัฒนา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรดริล จุลกัลป์

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต
ศรีล้านช้าง
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาพิษณุโลก
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลวรา สุวรรณพิมล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายธาร ทองพร้อม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมสงวน ปัสสาโก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรีรัตน์ สุวรรณ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิรภพ จันทรแสนตอ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรขา อรัญวงศ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ ขอนแก้ว
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพร อภิรัตนานุสรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษฎา ณ หนองคาย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กันต์ อินทวงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาญณวุฒิ ไชยรักษา
อาจารย์ ดร.ปิณดา ชื่นวาริน
อาจารย์ ดร.นิทรา เนื่องจำนงค์
อาจารย์ ดร.เฉลียว เพชรทอง
อาจารย์ ดร.บังอร ฉัตรรุ่งเรือง
อาจารย์ ดร.อภิชาติ สังข์ทอง
อาจารย์ ดร.นงลักษณ์ สายเทพ
อาจารย์ ดร.ธนวัฒน์ จอมประเสริฐ
อาจารย์ ดร.บุญเลิศ วงศ์โพธิ์
รองศาสตราจารย์ ดร.ชัยณรงค์ ชันผนีก
รองศาสตราจารย์ ดร.ธานี สุขเกษม
รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระภัทรา เอกผาชัยสวัสดิ์
รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยรัตน์ มูลศรี
รองศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา แก้วกรม
รองศาสตราจารย์ ดร.สรวงพร กุศลส่ง
รองศาสตราจารย์ ดร.อนุวัติ คุณแก้ว
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมล อยู่สุข
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลฉัตร กล่อมอิม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลวิช ลอยมา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษติญา มูลศรี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกาญจน์ วิเศษรัมย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจน์ คัมทรัพย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานต์ อัมพานนท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงไกร ทองจิตติ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แขก บุญมาทัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ในพระบรมราชูปถัมภ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
มหาวิทยาลัยนเรศวร
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
สมาคมสิ่งแวดล้อมศึกษาแห่งประเทศไทย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แซงวัน สุนทรสารทูล	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐตะวัน ลิ้มประสงค์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตรีบุษ เอลลิส	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ อานี	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษยากร ตีระพุดติกุลชัย	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร ลิ้มสุข	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ศรีเรืองฤทธิ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พณณา ตั้งวรรณวิทย์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สิปปา ดร.พิศุทธิ์ บัวเปรม	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัฒนา มหาราช	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินัย เชื้อมวราศาสตร์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร แท่นทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมใจ กงเดิม	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สำราญ ท้าวเงิน	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภชัย ตรีเทศ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภัทนี ขุนสิงห์สกุล	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ อินทรประไพ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมลนัฐ ฉัตรตระกูล	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรภัทร กิจจาร์ักษ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษจรี สิงห์พันธ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรีหญิง ดร.สุมาลี พิมพ์พันธุ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชนา ศรีเรืองฤทธิ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัญ ศรีชีวิน	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดือนฉาย ไชยบุตร	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.กฤษฎากรณ์ ยุงทอง	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.กัญญารัตน์ เดือนหงาย	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.เกรียงไกร ทิมศร	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.แก้วตา ผิวพรรณ	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.จิระโรจน์ บุญราช	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ จ.ส.อ. ดร.จุฬา เจริญวงศ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.เจน จันทรสภาแสน	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.ฉลาด ยืนยาว	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.ณัฐวัฒน์ แซงภูเขียว	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.ณัฐแก้ว ช้องรอด	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.โตมธราดล อนันตสาน	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
อาจารย์ ดร.นันทรักษ์ รอดเกตู	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชจรี สิงห์พันธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวัฒน์ อินทรประไพ
อาจารย์ ดร.กัญญารัตน์ เดือนหงาย

ผู้ประสานงาน

นางสาวชุติมา พุ่มอ่อน

ฝ่ายวารสารออนไลน์

นายบรรจง สุรินทร์

ฝ่ายดำเนินงาน

นางสาวชุติมา พุ่มอ่อน
นางสาวศิรินทิพย์ ผลประเสริฐ
นางสาวปิยนันท์ โอคำ
นายเกื้อกูล พิมพ์ดี
นายบรรจง สุรินทร์
นางรัตดา สำราญพันธุ์
นางสาวมณีนุช เกตุแพ่ง
นางกฤษฎิ์ณภัค ทองสี
นางสาวรมิตา สายทอง
นางสาวภัศราภรณ์ บุญสิงห์
นายยศรพี ทองเจริญ

สำนักงาน สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000
โทรศัพท์ 056-717141 โทรสาร 056-717141 E-mail : research_pcru@hotmail.com

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน
ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม

ข้อกำหนดเฉพาะของวารสาร

1. บทความที่ตีพิมพ์ทุกเรื่องได้รับการตรวจทางวิชาการโดยผู้ประเมินอิสระหรือพิชญพิจารณ์ (Peer Review)
2. ข้อคิดเห็นใด ๆ ของผู้เขียนบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร คณะผู้จัดทำวารสาร
ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วย
3. กองบรรณาธิการวารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ไม่สงวนสิทธิ์การคัดลอกแต่ให้อ้างอิงแสดงที่มา

ISSN

0859 – 8185

วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่ฐานข้อมูล TCI

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิชญ์โลกเปเปอร์แอนด์ซัพพลาย

1/20 ถ.บรมไตรโลกนารถ ต.ในเมือง อ.เมืองพิชญ์โลก จ.พิชญ์โลก 65000

โทรศัพท์ 055-225037, 086-4284710

แฟกซ์ 055-225037

จำนวน 50 เล่ม

สารบัญ

หน้า

บทความวิจัย

- การบริหารแบบมีส่วนร่วมที่ส่งผลต่อประสิทธิผลของสถานศึกษาในโครงการโรงเรียนคุณภาพประจำตำบล 1-12
- The Participation Management of Affecting to Effectiveness of One Tambol One School
- มณฑาทิพย์ ศิริสุมทุม และ นัทนิชา হাসุนทรี
Montatip Sirisumthum and Natnicha Hasoontree
- การสัมผัสเสียงสระ <ไ-> กับ <ใ-> ในลิลิตยวนพ่ายและโคลงทวาทศมาส นัยแห่งการกำหนดสมัยการรวมเสียง [-aj] ในภาษาไทย 13-20
- Assonance of the <ไ-> and <ใ-> in Lilit Yuan Phai and Khlong Thawathotsamat : Implication of The Assimilation [-aj] Period in Thai
- ดำรงค์ นันทผาสุข
Dumrong Nuntapasuk
- รูปแบบสถาปัตยกรรมสำหรับที่อยู่อาศัยของข้าราชการ กรณีศึกษากรมชลประทาน ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 21-32
- Architectural Format of Dwelling of Government Officer in Case Study of Royal Irrigation Department, Pak Kret, Nonthaburi
- พัฒน์ สุวรรณสัมฤทธิ์ พิจักษณ์ ทิณชีระนันท์ และ ศรีณยา สุจริตกุล
Pattana Suwansumrit Pijak Hinjiranan and Saranya Sujaritkul
- การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก 33-44
- The Development of Local Food Recipes to Tourism Set Menus of Bang Krathum District, Phitsanulok Province
- วิรัชยา อินทะกันท์ และ กุลชญา สิวทวน
Wirachya Intakan and Kunchaya Siwnguan

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

การวิเคราะห์การสร้างคำใหม่และความหมายแฝงในภาพยนตร์แนวเหยียดเชื้อชาติ กรณีศึกษา Green Book และ The Butler An Analysis of Word Formation and Connotation in Racism Films : A Case Study of Green Book and The Butler สพลเชษฐ์ ประชุมชัย Sapolachet Prachumchai	45-56
การพัฒนาตัวบ่งชี้สมรรถนะนักวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา Development of Indicator Competence Researcher in The Classroom of Pre-Service Teachers of Education Faculty Suan Sunandha Rajabhat University วิภาวรรณ เอกวรรณัง Wipawan Ekwannang	57-67
* ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬา เซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ The Effect of Flexibility Training and Imagery in Regards to Serving Accuracy in Sepak Takraw. สลักจิตร คณะฤทธิ์ พลากร ชาญณรงค์ และ พงษ์วรินทร์ เต็งยี่ Salakjit Kanalit Palakorn Channarong and Pongwarin Teangyee	69-76 *
Publication Ethics (จริยธรรมการตีพิมพ์)	77-83
หลักเกณฑ์และรูปแบบการเตรียมต้นฉบับบทความวิจัย เพื่อตีพิมพ์ในวารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร	85-97

pk

**ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพ
ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์**
**The Effect of Flexibility Training and Imagery in Regards to
Serving Accuracy in Sepak Takraw.**

สลักจิตร คณะฤทธิ์^{1*} พลากร ชาณณรงค์² และ พงษ์วรินทร์ เตังยี่³
Salakjit Kanalit^{1*} Palakorn Channarong² and Pongwarin Teangyee³

^{1*}อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

²อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

³อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

*Corresponding author E-mail: Sepak_ball@hotmail.com

Received: August 17, 2020; Revised: June 24, 2021; Accepted: June 29, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวเสิร์ฟจำนวน 5 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว และการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ มีผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ สูงกว่าก่อนการทดลอง

คำสำคัญ: ความแม่นยำในการเสิร์ฟ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ เซปักตะกร้อ

Abstract

The purpose of this research was to study the accuracy of sepak takraw serving. of male sepak takraw athletes, Phetchabun Rajabhat University The samples used in the research Is a male sepak takraw team in a server position of 5 people, obtained by specific selection. The research instrument was a program of flexibility training and image training, 8 weeks, 3 days per week, Monday, Wednesday and Friday. The accuracy of sepak takraw serving was tested. before and after the experiment The obtained results were used for statistical analysis. by finding the mean and standard deviation.

The results showed that after 8 weeks of the experiment, the samples trained with the flexibility training program and the image training program There is a test result of accuracy in serving Sepak Takraw. higher than before the experiment

Keywords: Serving accuracy, Flexibility Training and Imagery program, Sepak Takraw

บทนำ

กีฬาตะกร้อ เป็นกีฬาไทยที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายมานานตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการละเล่นพื้นเมือง มีการเล่นแบบตั้งวง เป็นการใช้ทักษะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ เท้า เข่า ศอก ไหล่ ศีรษะ เพื่อประคับประคอง ให้ลูกตะกร้อลอยอยู่ในอากาศไม่ให้ตกพื้นและส่งกันไปมา การเล่นกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายที่ดี อีกทั้งยังให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เล่นได้ทุกสถานที่ไม่จำกัดเวลา เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ใช้พื้นที่ในการเล่นไม่กว้าง ไม่จำกัดเพศ อายุ หรือรูปร่าง การเล่นกีฬาตะกร้อจึงส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นการเล่นกีฬาตะกร้อจึงได้รับความนิยมตลอดมา (กรมพลศึกษา, 2543 อ้างถึงใน ปวเรศร์ พันธยุทธ์, 2556) การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อจะช่วยประสานหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายให้มีระบบการทำงานที่ดีขึ้น จะเป็นการฝึกประสาทได้เป็นอย่างดี เพราะการเล่นลูกแต่ละครั้ง ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของเท้าและมือ ทำให้การเตะหรือการเล่นลูกเป็นไปอย่างราบรื่น นิ่มนวลและได้จังหวะจะโคน ประสาทหู ตา ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ ประสาทกล้ามเนื้อก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ทันที และรวดเร็วทุกทิศทาง นับเป็นการบริหารกายได้อย่างดีเลิศ เพราะมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งดูเหมือนว่ากีฬาตะกร้อจะใช้ทุกส่วนของร่างกาย นับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยป้องกันและรักษาโรคหัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนดี การขับถ่ายก็จะดีตามไปด้วย ทั้งจะต้องมีปฏิภาณไหวพริบ มีการแก้ปัญหา อยู่ตลอดเวลาที่เล่น ต้องใช้สมองและสติปัญญาในการเล่นประเภทที่แข่งขันด้วยแล้วก็ต้อง มีการวางแผนการเล่น โดยอาศัยปัจจัยหลายประการทำให้การแข่งขันมีรสชาติ เพราะเป็นการวัดว่าใครมีไหวพริบและปฏิภาณไหวพริบและประสบการณ์ดีกว่าหรือมากกว่ากันกล่าวได้ว่า กีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ วัสดุอุปกรณ์มีราคาไม่สูง เป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ก่อให้เกิดสังคมมิตรภาพ ความสามัคคี กลมเกลียว ปลุกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา และยังเป็นกีฬาที่มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินทางจิตใจ ทำให้รู้จักการตัดสินใจ ซึ่งการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อใช้ทุกส่วนของร่างกาย นับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ (ศักยภาพ บุญบาล, 2554)

ศศิมา พุกลานนท์ (2558) กล่าวว่า การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจ ทั้งนี้การเพิ่ม การฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจข้างต้น จะช่วยกระตุ้นเสริมให้เกิดผลพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ สอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ

ความอ่อนตัวของร่างกาย หมายถึง ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ที่สามารถเคลื่อนไหวได้ในมุมกว้าง (Flexibility = The range of motion available at a joint) บุคคลใดที่ความอ่อนตัวของร่างกายดี ก็จะมีผลดีต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่นการงอ การเหยียด การก้ม การบิด การหมุน การเหวี่ยง การดึง การดัน การขว้าง ตลอดทั้งการปา และ สู้กัญญา พานิชเจริญนาม (2546) ยังกล่าวไว้อีกว่า บุคคลใดที่มีความอ่อนตัวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching Exercise) ที่ดียังมีผลดีโดยตรงกับร่างกาย กล่าวคือ ความอ่อนตัวสามารถความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ลดการบาดเจ็บ ลดกรดแลคติก (กรดไม่ดี) ที่หลงเหลืออยู่ตามกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยาวของเอ็นและกล้ามเนื้อเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหวตลอดทั้งรักษาความตึงของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ศราวุฒิ โภคา (2556) ได้กล่าวว่า โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนการพัฒนาการทางด้านการส่งเสริมนักกีฬา ของมหาวิทยาลัยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน อีกทั้งเพื่อใช้ในการเรียนการสอนรายวิชาตะกร้อต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ทำการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ

สมมติฐานของการวิจัย

ความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ดีกว่าก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 20 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวเสิร์ฟ จำนวน 5 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ จำนวน 24 โปรแกรม มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพแล้ว ทำการศึกษารูปแบบโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ
 - 1.2 ดำเนินการสร้างการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ จำนวน 24 โปรแกรม
 - 1.3 นำโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อทำการประเมินคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ซึ่งคุณภาพของโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.88

1.4 ทำการแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ไปดำเนินการฝึกให้นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย ในตำแหน่งตัวสำรอง

2. การสร้างแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟ ของกีฬาเซปักตะกร้อ

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ของกีฬาเซปักตะกร้อ

2.3 นำแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อทำการประเมินคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ซึ่งคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ มีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.88

2.4 ทำการแก้ไขปรับปรุงแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ให้สมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย ในตำแหน่งตัวสำรอง จำนวน 5 คน ทดสอบด้วยแบบทดสอบทักษะความแม่นยำในการเสิร์ฟ ก่อนการทดลอง

2. ผู้วิจัยทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพให้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวสำรอง จำนวน 5 คน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

3. ผู้วิจัยให้นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย ในตำแหน่งตัวสำรอง จำนวน 5 คน ทดสอบด้วยแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มีดังนี้

ตารางที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
19 - 20	1	20
21 - 22	3	60

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
23 - 24	1	20
รวม	5	100

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มีทั้งหมด 5 คน ช่วงอายุ 21 - 22 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ช่วงอายุ 19 - 20 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และช่วงอายุ 23 - 24 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงผลผลึกษาความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ก่อนและหลังทดลองด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพในการเสิร์ฟตะกร้อ

นักกีฬาคนที่	ความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ					ความหมาย
	ก่อนการทดลอง		ความหมาย	หลังการทดลอง		
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
1	2.50	1.00	ต้องปรับปรุง	3.00	0.82	ปานกลาง
2	2.00	0.82	ต้องปรับปรุง	3.00	0.82	ปานกลาง
3	3.00	0.82	ปานกลาง	3.25	0.96	ปานกลาง
4	1.75	0.96	ต่ำ	2.50	0.58	ต้องปรับปรุง
5	2.25	0.96	ต้องปรับปรุง	3.00	0.82	ปานกลาง
รวม	2.30	0.91	ต้องปรับปรุง	2.95	0.80	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวเสิร์ฟ ที่ได้รับการฝึกโดยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพทุกคนมีผลทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ สูงกว่าก่อนการทดลอง โดยค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

สรุปและวิจารณ์ผล

จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า ความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ดีกว่าก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ หลังการทดลอง ด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพในการเสิร์ฟตะกร้อ ดีกว่าก่อนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ เป็นโปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพ ซึ่งภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อ ดีกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ สามารถพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟตะกร้อ อันเกิดจากแนวปฏิบัติที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ซึ่งประกอบไปด้วยแบบฝึกความอ่อนตัวและแบบฝึกการจินตภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ

ศศิมา พุกุลานนท์ (2558) กล่าวว่า การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจ ทั้งนี้การเพิ่ม การฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจข้างต้น จะช่วยกระตุ้นเสริมให้เกิดผลพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ และสอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับศราวุฒิ โภคา (2556) ได้กล่าวว่า โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. จากข้อค้นพบของงานวิจัย พบว่า การนำโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ไปฝึกให้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อ สามารถพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปใช้กับทักษะในชนิดกีฬาอื่น ๆ ได้

2. ก่อนทำการฝึกโปรแกรมการฝึกจินตภาพและความอ่อนตัว ผู้ฝึกสอนควรศึกษารูปแบบการฝึกจินตภาพและความอ่อนตัว เพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างถูกต้องตามกระบวนการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและฝึกจินตภาพความแข็งแรงการเสิร์ฟและทักษะกับรุ่นอายุต่าง ๆ
2. ควรศึกษาการฝึกจินตภาพภายในและภายนอกควบคู่กับกีฬาชนิดอื่น ๆ เช่น กีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล เปตอง เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ แหล่งทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 และสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่มีส่วนช่วยให้การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- ปวเรศร์ พันธยุทธ์. (2556). *วิชาตะกร้อ 1*. สุพรรณบุรี: สถาบันการพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2546). *คู่มือการเดินแอโรบิกสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักยภาพ บุญบาล. (2554). *การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศราวุฒิ โภคา. (2556). *ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิมา พุกุลานนท์. (2558, กรกฎาคม). ผลการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพ พร้อมการฟังเพลงต่อความ แม่นยำของการเสิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 15(1).

Harris, D.V. and Harris B.L. (1984). *The Athlete Guide to Sport Psychology : Mental Skill for physical People*. New York: Leisure Press.

105