

ผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟ

วรพันธุ์ คำเหลื่อง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

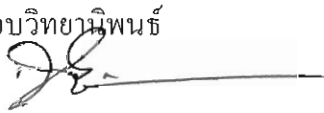
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

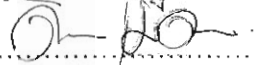
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของ
วรพันธ์ เค้าเหลือง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์



..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

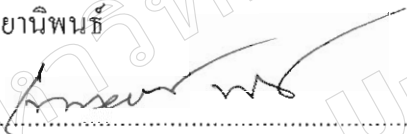
(ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

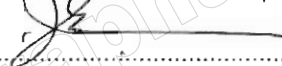
(ดร. เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ทวีศักดิ์ พิริยะพจน์)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)



..... กรรมการ

(ดร. เสกสรรค์ ทองคำบรรจง)



..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของมหาวิทยาลัยบูรพา



..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(ดร. ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์)

วันที่ 31 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2557

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ที่คุณภาพ ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข และวิจารณ์ผลงานทำให้ผลงานวิจัยมีความสมบูรณ์ ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชิดชัย ชาญสมุทร คุณพาทิศ ไหว่อง และอาจารย์เกษมสันต์ พานิชเจริญ

ขอขอบคุณท่านคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเพื่อไปปรับปรุงและแก้ไขในการวิจัยให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น คือ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ และ ดร.เสกสรรค์ ทองคำบรรจง

ขอขอบพระคุณท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เชิดชัย ชาญสมุทร ประธานสาขาการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา และที่ปรึกษาชมรมวินด์เซิร์ฟ ที่ให้ความอนุเคราะห์อุปกรณ์และสถานที่ในการวิจัย และเป็นบุคคลที่ให้การสนับสนุนดูแล และให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมาตลอดจนนิสิต วิชาเอกการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา ทุกชั้นปีที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อทองม้วน คุณแม่คำตัน แก้วเหลือง พี่สาวและพี่ชาย อาจารย์ ทศพล ทศพิมพ์ คุณศิริรัตน์ วรรณสาร ที่คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจ ตลอดจนพี่ ๆ น้อง ๆ ระดับปริญญาโทและเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา ที่สนับสนุนผู้วิจัยเสมอมาคุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่นุพการี บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนครบเท่าทุกวันนี้

วรพันธ์ แก้วเหลือง

53910318: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม. (วิทยาศาสตร์

การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: จินตภาพ/ ทักษะอย่างง่าย/ ทักษะอย่างยาก/ กีฬาวินด์เซิร์ฟ

วรพันธ์ คำเหลือง: ผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟ (THE EFFECT OF IMAGERY ON BASIC AND ADVANCE SKILL IN WINDSURF) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, Ph.D., พิชิต เมืองนาโพธิ์, Ph.D., เสกสรรค์ ทองคำบรรจง, วท.ค. 138 หน้า. ปี พ.ศ. 2557.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลของการจินตภาพที่มีต่อการฝึกทักษะอย่างง่ายและทักษะอย่างยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเคยผ่านการฝึกทักษะวินด์เซิร์ฟมาแล้ว โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลอง 20 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน และทำการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ในสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ในสัปดาห์ที่ 8, 10 และ 12 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ ซึ่งดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกกีฬาวินด์เซิร์ฟของเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) และเชิดชัย ชาญสมุทร (2547) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 และเครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่ แบบบันทึกคะแนนความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ และแบบวัดความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา สำหรับการในการเล่นวินด์เซิร์ฟ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การทดสอบทางสถิติแบบ Independent samples t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำ โดยใช้สถิติ Wilks' Lambda with repeated measure ผลการวิจัย พบว่า ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล มีค่าเท่ากับ .66) ส่วนความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขนาดอิทธิพล มีค่าเท่ากับ .91) พัฒนาการความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนพัฒนาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 และทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 มีพัฒนาการสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกัน ความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

53910318: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc. (EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: IMAGERY/ BASIC SKILL/ ADVANCE SKILL/ WINDSURF

WORAPAN KAOLUANG: THE EFFECT OF IMAGERY ON BASIC AND ADVANCE SKILL IN WINDSURF. ADVISORY COMMITTEE: NARUEPON VONGJATURAPAT, Ph.D., PICHIT MUNGNAPOE, Ph.D., SAKESAN TONGKHAMBANCHONG, Ph.D. 138 P. 2014.

The purpose of this study was to test the effects of imagery on basic and advance skills in windsurf. A sample of 40 students at Burapha University in Chonburi Province, Thailand was recruited using a purposive sampling method. They have passed Windsurf sailing training program. The students separated to 20 Control and 20 experimental Group. The intervention took 12 weeks and 2 day in each week. The students took basic windsurf sailing skills on week 2, 4, and 6, and advance windsurf sailing skills on week 8, 10, and 12. The instrument in this study consisted of windsurf sailing skill program that adapted from Panichareonand (2008) and Chansamut' (2004) windsurf sailing skill program. This instrument had 1.00 of IOC. Other instruments were the windsurf sailing skill ability test and the sport imagery on windsurf sailing skill ability. Data were analyzed and reported through X, SD, Independent samples t- test, Wilks' Lambda with Repeated Measure. Research resulting the basic windsurf sailing skill ability had significant higher scores of experimental group than the control group (Effect size= .66). The results also revealed that the advance windsurf sailing skill ability had significant higher scores of experimental group than the control group (Effect size=.91). Developing the basic windsurf sailing skill ability within group both of control and experimental group had significant higher scores on week 2, 4, and 6. As well as on week 8, 10, and 12. The imagery of between group's showed a significant higher scores on experimental group than control group.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของนักกีฬา.....	8
พัฒนาการเรียนรู้ทักษะ.....	10
การจินตภาพ.....	13
กีฬาวินด์เซิร์ฟ.....	30
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
แบบแผนการทดลอง.....	42
การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การจัดกระทำและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	48
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล.....	59
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก.....	71
ภาคผนวก ก.....	72
ภาคผนวก ข.....	85
ภาคผนวก ค.....	98
ภาคผนวก ง.....	111
ภาคผนวก จ.....	123
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	138

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แบบแผนการทดลอง.....	42
2	การเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายระหว่างกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	50
3	การเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากระหว่างกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	52
4	การเปรียบเทียบพัฒนาการทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ภายในกลุ่ม.....	53
5	การเปรียบเทียบพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ภายในกลุ่มรายคู่ สัปดาห์.....	54
6	การเปรียบเทียบพัฒนาการทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ภายในกลุ่ม.....	54
7	การเปรียบเทียบพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ภายในกลุ่มรายคู่ สัปดาห์.....	55
8	การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา.....	56

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
2 โคลงของการเรียนรู้.....	11
3 ระดับรากของพัฒนาการการเรียนรู้ทักษะ.....	12
4 แรงของลมที่กระทำต่อใบ.....	33
5 กระดานทำมุม 90 องศา กับลม.....	34
6 กระดานหันตามลม.....	34
7 กระดานเข้าหาลม.....	35
8 ทิศทางการเล่นขึ้นลม.....	36
9 ทิศทางการเล่นตัดลม.....	36
10 ทิศทางการเล่นเฉียงลม.....	37
11 ทิศทางการเล่นลงลม.....	37
12 การเล่นแบบต่าง ๆ.....	38
13 คะแนนความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย.....	50
14 คะแนนความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก.....	52
15 ความแตกต่างของคะแนนความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา.....	57
16 ทักษะการขึ้นกระดาน.....	124
17 ทักษะการยกใบ.....	125
18 ทักษะการลากใบข้ามกระดาน.....	126
19 ทักษะจับบังคับใบ.....	127
20 ทักษะการปิดใบ.....	128
21 ทักษะการเปิดใบ.....	129
22 ทักษะการเล่นตัดลม.....	130
23 ทักษะการเล่นขึ้นลม.....	131
24 ทักษะการเล่นเฉียงลม.....	132
25 ทักษะการเล่นลงลม.....	133
26 ทักษะการกลับลำแบบขึ้นลม.....	134
27 ทักษะการกลับลำแบบลงลม.....	136