

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในกิจกรรมการกีฬาไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม หรือการแข่งขัน ได้มีการนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้กับนักกีฬา เพื่อเสริมสร้างคุณภาพของทักษะ ซึ่งได้แก่ สมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และความสามารถทักษะการกีฬาให้มีพัฒนาการก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ดังนั้น ผู้ฝึกสอนจึงต้องพยายามค้นหาวิธีการฝึกหรือใช้ปัจจัยต่าง ๆ เข้ามาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ และผลักดันให้นักกีฬาของตนประสบความสำเร็จในชัยชนะ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักการนำทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬามาใช้ในการฝึกซ้อม ตลอดจนการจัดทำแบบการฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิคทุกรูปแบบเพื่อความสำเร็จในจุดมุ่งหมายและนอกจากวิธีการฝึกทางด้านร่างกายแล้ว การพัฒนาและปรับปรุงด้านอื่น ๆ ถูกนำมาใช้ควบคู่กันไปด้วย เช่น การพัฒนาทางจิตใจ เป็นต้น (พีระพงศ์ บุญศิริ, 2536, หน้า 32)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งนำหลักการทางจิตวิทยามารวบรวมประยุกต์เข้ากับทฤษฎีทางการกีฬา เพื่อที่จะช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ และช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา (เกษมสันต์ พานิชเจริญ, 2551, หน้า 1) ดังที่ Larson (1979, p. 205) กล่าวว่า การนำจิตวิทยามาใช้กับกิจกรรมทางกายเป็นส่วนที่มีความสำคัญ พลังของจิตใจอยู่คู่กับประสิทธิภาพของการแสดงความสามารถในการออกกำลังกาย และผลงานนี้มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของแต่ละบุคคลและกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยความตื่นตัวของสมอง ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการปรับตัว การรับรู้ ความเครียด การควบคุม การรู้บทบาทพร้อมทั้งการประเมินคุณค่าของแต่ละบุคคลนอกจากนี้ สืบสาย บุญวีรบุตร (2542, หน้า 65) ได้กล่าวเสริมว่า จิตวิทยาการกีฬาว่าด้วยกระบวนการสร้างและเสริมแรงจูงใจจากผู้ฝึกสอนและนักกีฬาเองเพื่อให้ความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นการพัฒนาความสามารถสูงสุดและนำความสามารถนั้นไปใช้ในการแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพเข้าใจถึงอิทธิพลของแรงกระตุ้นความวิตกกังวลและการควบคุมตัวเองโดยการฝึกสมรรถภาพทางจิตด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความแข็งแกร่งทางจิต

สมรรถภาพทางจิต นับเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมการปฏิบัติงานในกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จ ผู้ที่มีความวิตกกังวลมักจะทำให้เกิดความผิดพลาดในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การแข่งขันกีฬาก็เช่นกัน ถ้านักกีฬาเกิดความวิตกกังวลก็เป็นการยากที่จะชนะ

ในการแข่งขันนั้น ๆ ซึ่งเป็นปัญหาเฉพาะหน้าและเป็นปัญหาต่อเนื่องกันมาโดยตลอด โดยปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นเสมอกับนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล การตั้งความหวังไว้สูงเกินไป เป็นต้น ถ้านักกีฬา ผู้ฝึกสอนให้ความสนใจและเอาใจใส่ในการฝึกฝนทางจิตที่ดี มีความมั่นคงทางจิตใจ ก็เชื่อมั่นว่านักกีฬาเหล่านั้นจะสามารถแข่งขันกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สืบสาย บุญวิบุต, 2541, หน้า 150-153, สุพิตร สมาหิโต, 2538, หน้า 23, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2537, หน้า 45)

การทำให้มีสภาวะจิตใจพร้อมที่สุดนั้น มีหลายเทคนิค Weinberg and Richardson (1990, pp. 229-338) สรุปเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประโยชน์กับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง การควบคุมการหายใจ การสร้างความมั่นใจในตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง และการจินตภาพ เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้นักกีฬาสามารถเลือกฝึกได้อย่างเหมาะสม Singer (1975 อ้างถึงใน อานนท์ พุ่มขุน, 2548, หน้า 11) กล่าวถึงการสร้างจินตภาพ เป็นกระบวนการสร้างความเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้า และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้นด้วยความรู้สึกหรือความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างชัดเจน จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น Paivio (1985 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552, หน้า 13) กล่าวว่า การจินตภาพสามารถช่วยให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ทักษะและการใช้วิธีการในการเล่นที่ดี (Cognitive) และเกิดการกระตุ้นและแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้น (Motivation) หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนที่ดีอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง ความพร้อมด้านจิตใจนี้จะเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อระดับความสามารถในการเล่นกีฬาตามมา อย่างไรก็ตามการวัดระดับความสามารถเกี่ยวกับการจินตภาพ ทั้งในแง่ของความชัดเจนและความต่อเนื่อง เพื่อที่เราทราบระดับของความสามารถในการจินตภาพได้อย่างเที่ยงตรง ความเร็วที่เกิดและยังสามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้ด้วย (Watt & Morris, 1999 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2552, หน้า 13)

การจินตภาพเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถ และพัฒนาทักษะการกีฬา Corbin (1972, p. 509) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพในขณะที่แสดงทักษะจริงนั้น จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหว ก่อนการแสดงทักษะจริง ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2548, หน้า 81) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายที่ช่วยให้กระบวนการความคิดมีความเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย ยิ่งถ้าสร้างภาพในการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง มีความชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น อานนท์ พุ่มขุน (2548, หน้า 12) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพมักจะมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่หรือฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนรู้

ไปแล้วได้ เมื่อการฝึกฝนทางกายไม่สามารถจะกระทำได้ในขณะนั้น การสร้างจินภาพสามารถนำไปใช้สำหรับการเรียนรู้วิทยาศาสตร์การเล่นได้เช่นกันในแง่ของทักษะปิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจินตภาพถึงขั้นตอนที่นักกีฬาตั้งใจจะทำนั้นคือ การทำคูในใจก่อนทำจริง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากในการเพิ่มระดับแสดงความสามารถ สอดคล้องกับสุกัญญา ลิมสุณันท์ (2543, หน้า 72) กล่าวว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน มีผลให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตันเพิ่มขึ้นจากการฝึกเนื่องจากผู้รับการฝึก จินตภาพได้รับการทบทวนโดยการสร้างการเคลื่อนไหวในใจควบคู่กับการฝึกการเสิร์ฟลูกแบดมินตันทุกครั้ง จึงทำให้จดจำลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันได้ดี และนำไปใช้ควบคู่กับการเสิร์ฟลูกแบดมินตันได้ด้วย

นอกจากนี้ Sage (1984 อ้างถึงใน พรเทพ นิพวงษ์, 2542, หน้า 32) กล่าวว่า การฝึกทางจิตสามารถใช้ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ก่อนการแสดงทักษะจริง ระหว่างการแสดงทักษะจริง หรือหลังการฝึกทักษะและในการฝึกหัด ต้องใช้กลุโลบายอย่างน้อย 2 ประการ คือ ประการแรกผู้ฝึกต้องมีสมาธิอยู่กับทักษะหรืองานที่ปฏิบัติในขณะนั้น ประการที่สอง ผู้ฝึกต้องสามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวในใจอย่างถูกต้องชัดเจน จึงมีลักษณะเหมือนภาพในฟิล์มสริปต์ (Film script) หรือภาพที่ดีอยู่ในความคิดของผู้ฝึกตลอดเวลา และวิธีการทั้งสองนี้เป็นกลวิธีที่สำคัญที่จะนำไปใช้ในการฝึกซ้อมหรือในระหว่างการแข่งขันกีฬา เช่นเดียวกับสปีดสกาย บัญชีบุตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, อพรณชนิต ศิริแพทย์ และฉัตรมงคล สิงห์น้อย (2552, หน้า 72) ที่กล่าวว่า การจินตภาพช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และวิเคราะห์ทบทวนทักษะต่าง ๆ ช่วยในการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

กีฬาวินด์เซิร์ฟถือเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่มีความน่าสนใจและมีความท้าทายอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นกีฬาที่มีธรรมชาติเป็นอีกตัวแปรหนึ่งในการเล่น เช่น ทิศทางของกระแสลม ความเร็วลม กระแสน้ำ คลื่นทะเล ช่วงเวลาน้ำขึ้นน้ำลง และสัณฐานบางชนิดที่อาจทำอันตรายต่อผู้เล่น เช่น พืชของแมงกะพรุน เป็นต้น ผู้เล่นจะสามารถเล่นวินด์เซิร์ฟออกจากชายหาดไปในทิศทางต่าง ๆ ของทะเลได้อย่างอิสระ แต่กีฬาวินด์เซิร์ฟยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทะเล หรือแหล่งน้ำที่มีพื้นที่กว้างและมีกระแสลมเพียงพอ กีฬาวินด์เซิร์ฟมีการเผยแพร่ในประเทศไทยครั้งแรกในปี พ.ศ. 2519 ที่ชายหาดพัทยา (เชิดชัย ชาญสมุทร, 2547, หน้า 3) กีฬาวินด์เซิร์ฟเป็นกีฬาที่มีทักษะและการเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ กล่าวคือ เป็นกีฬาที่ต้องอาศัยธรรมชาติ คือ ลมและน้ำ เป็นองค์ประกอบในการเล่น ดังนั้น การเรียนทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟสำหรับผู้เริ่มเรียนใหม่นั้น อาจเป็นสิ่งที่ยากในการปฏิบัติทักษะให้มีความชำนาญอย่างรวดเร็ว

และต้องอาศัยทะเล บึงขนาดใหญ่ เป็นที่ฝึกปฏิบัติทักษะ และที่สำคัญต้องคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ประเด็นสำคัญคือ พื้นฐานในการเรียนทักษะต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ผู้เล่นวินด์เซิร์ฟต้องเรียนรู้ ปฏิบัติทักษะการเล่นและการเคลื่อนไหว ตลอดจนหลักการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเรียนทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟต้องอาศัยกระบวนการทางทักษะกลไกการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ทักษะกลไก คือ ขบวนการที่ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ถาวร ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกหัดหรือประสบการณ์แม้จะหยุดเล่นและกลับมาเล่นกีฬาใหม่ ก็จะสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องเหมือนเดิม จึงกล่าวได้ว่า การเรียนรู้ทักษะทำให้เกิดพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ถาวร ทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟขั้นพื้นฐานมีหลายทักษะ ประกอบด้วยทักษะการขึ้นกระดาน ทักษะการยกใบ ทักษะการลากใบข้ามกระดาน ทักษะการจับบังคับใบ ทักษะการเปิดใบ ทักษะการปิดใบ หากผู้เล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟฝึกทักษะตามลำดับขั้นทักษะดังที่กล่าวมา จะทำให้สามารถเล่นวินด์เซิร์ฟในระดับพื้นฐานได้

ในการฝึกทักษะกีฬาหลาย ๆ ประเภท เรามักจะได้ยินบ่อยครั้งเกี่ยวกับความมั่นใจในการเล่นกีฬา ถ้าเป็นทักษะอย่างง่ายหรือทักษะขั้นพื้นฐานที่ได้รับการฝึกอย่างบ่อยครั้ง จะทำให้ผู้เล่นมีความมั่นใจในการแสดงทักษะนั้น ๆ อย่างเต็มที่ หากแต่เป็นทักษะที่ยากขึ้นหรือมีการใช้เทคนิคอื่น ๆ ที่ยากขึ้น ผู้เล่นก็อาจเล่นกีฬาได้ไม่เต็มที่นักเพราะรู้สึกไม่มั่นใจในการแสดงทักษะที่ยากขึ้นของตนเอง ซึ่งการฝึกทักษะการสร้างจินตภาพเป็นเทคนิคการฝึกทางจิตวิธีการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการแสดงทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงโดยการช่วยให้ผู้เล่นมีสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในการฝึกทักษะกีฬาหรือการเล่นกีฬานั้น ๆ ทำให้ผู้เล่นมีพัฒนาการทางทักษะการเล่นกีฬาดียิ่งขึ้น สามารถแสดงทักษะกีฬาได้อย่างที่ต้องการมากกว่าการฝึกทักษะกีฬาเพียงอย่างเดียว อีกทั้งยังไม่มีข้อมูลที่แน่ชัดว่าการฝึกจินตภาพมีผลต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยากเป็นอย่างไรและยังไม่มีการวิจัยที่ศึกษาการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพมาใช้ในทักษะง่ายและยากในกีฬาวินด์เซิร์ฟมาก่อน จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำวิธีการฝึกจินตภาพมาช่วยเพิ่มความสามารถในทักษะง่ายและยากในการเล่นวินด์เซิร์ฟ เพื่อนำผลการวิจัยมาช่วยในฝึกซ้อม และพัฒนานักกีฬาวินด์เซิร์ฟต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยากระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความแตกต่างกันหรือไม่

2. พัฒนาการของทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยากระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพเป็นอย่างไร

3. ผลของการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพมีความแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยากระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

2. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยากระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

3. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ

4. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาในระลอกก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพมีทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพมีทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ

3. กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟสูงขึ้น

4. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพมีความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกจินตภาพ

5. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพในการเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟมีความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาสูงขึ้น

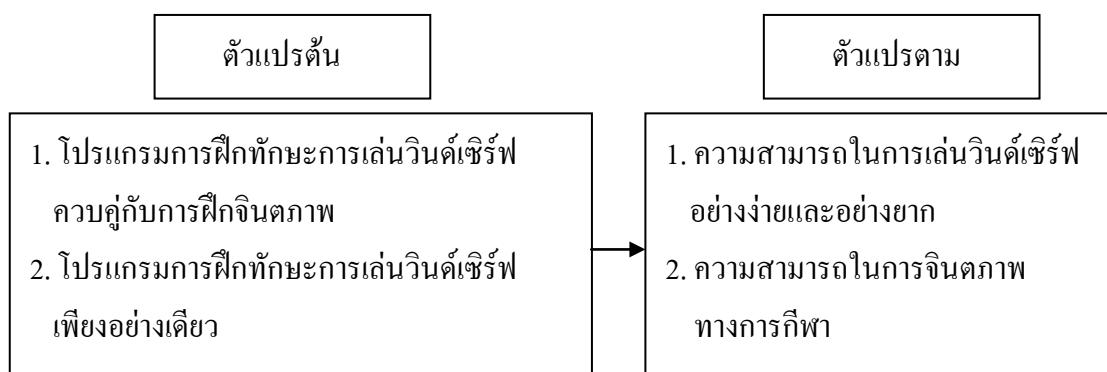
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจทั่วไป ซึ่งทำให้ทราบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ เพื่อนำไปใช้ในการฝึกซ้อม พัฒนา และส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ดีขึ้น และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้ากีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นนิสิตอาสาสมัคร มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เคยฝึกทักษะวินด์เซิร์ฟมาแล้ว จำนวนทั้งสิ้น 40 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.1 ตัวแปรอิสระคือ โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ 2 โปรแกรม ประกอบด้วย
 - 3.1.1 โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ
 - 3.1.2 โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียว
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่
 - 3.2.1 ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ
 - 3.2.2 ความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกทั้งสองกลุ่ม ต้องมีความตั้งใจจริงในการฝึกจินตภาพ และทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟอย่างสม่ำเสมอ
2. กลุ่มตัวอย่างไม่เคยได้รับการฝึกจินตภาพมาก่อน
3. ผู้วิจัยไม่สามารถที่จะควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของผู้ที่ได้รับการทดลองทั้งในระยะก่อนการฝึกและหลังการฝึกได้ เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน แต่สามารถแนะนำให้ใช้ชีวิตตามปกติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การจินตภาพ หมายถึง การฝึก การสร้าง และรวบรวมประสบการณ์ทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟให้เกิดขึ้นในจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่าง ๆ ในกีฬาวินด์เซิร์ฟ
2. การเล่นกีฬาวินด์เซิร์ฟ หมายถึง ความสามารถในการที่จะบังคับกระดานให้แล่นไปในทิศทางต่าง ๆ ได้แก่ การแล่นตัดลม และการแล่นกลับลำ
3. ทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย หมายถึง ทักษะพื้นฐานที่ต้องฝึกตามลำดับขั้นทักษะ ได้แก่
 - 3.1 การแล่นตัดลม หมายถึง การแล่น โดยเส้นแนวกลางกระดานทำมุม 90 องศา กับลม
 - 3.2 การแล่นขึ้นลม หมายถึง การแล่น โดยเส้นแนวกลางกระดานทำมุม 45 องศา กับลม
 - 3.3 การแล่นเฉียงลม หมายถึง การแล่น โดยเส้นแนวกลางกระดานทำมุม 135 องศา กับลม
 - 3.4 การแล่นลงลม หมายถึง การแล่น โดยเส้นแนวกลางกระดานทำมุม 180 องศา กับลม
4. ทักษะกีฬาวินด์เซิร์ฟอย่างยาก หมายถึง ทักษะที่ต้องใช้เทคนิคการเล่นมากขึ้นกว่าทักษะอย่างง่ายหรือทักษะพื้นฐาน ได้แก่
 - 4.1 การแล่นกลับลำแบบขึ้นลม หมายถึง การกลับลำจากการแล่น โดยเส้นแนวกลางกระดานทำมุม 45 องศา กับลม
 - 4.2 การแล่นกลับลำแบบลงลม หมายถึง การกลับลำจากการแล่น โดยเส้นแนวกลางกระดานทำมุม 180 องศา กับลม