

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สรุปสาระสำคัญของผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

1. การเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ในสัปดาห์ที่ 2 ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายมีค่าเท่ากับ .16 (Effect size = .16) ส่วนในสัปดาห์ที่ 4 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .49 (Effect size = .49) สัปดาห์ที่ 6 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .81 (Effect size = .81) และคะแนนรวมการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายทั้ง 3 สัปดาห์ พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .66 (Effect size = .66)

การเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .57 (Effect size = .57) สัปดาห์ที่ 10 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .87 (Effect size = .87) สัปดาห์ที่ 12 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก

ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .95 (Effect size = .95) และคะแนนรวมการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากทั้ง 3 สัปดาห์ พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ .91 (Effect size = .91)

2. การเปรียบเทียบพัฒนาการความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยในสัปดาห์ที่ 4 มีคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายสูงกว่า สัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในสัปดาห์ที่ 6 มีคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายสูงกว่า สัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตามลำดับ

การเปรียบเทียบพัฒนาการความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งพบว่า ทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีพัฒนาการสูงขึ้น โดยในสัปดาห์ที่ 12 มีคะแนนการทดสอบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากสูงกว่า สัปดาห์ที่ 10 และสูงกว่า สัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่ม พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การเปรียบเทียบคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ภายในกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในกลุ่มทดลองคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ในระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งค่า Effect size = .16 ถือว่ามีค่าน้อย ทั้งนี้เนื่องจากเป็นชั้น

การทบทวนความรู้และทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ และการฝึกจินตภาพในระยะเริ่มต้นเท่านั้นจึงไม่เห็นความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม ส่วนในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่า Effect size เท่ากับ .49 และ .48 ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สรุปว่า การฝึกจินตภาพมีผลทางบวกต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ส่วนการเปรียบเทียบความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ในสัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12 พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการฝึกจินตภาพมีผลทำให้ความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยากของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม มีค่า Effect size เท่ากับ .57, .87 และ .95 ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก เป็นการฝึกต่อเนื่องจากทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่าย ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม จึงความสามารถที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 สรุปว่า การฝึกจินตภาพมีผลทางบวกต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างยาก ทั้งนี้เพราะการจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อให้เกิดความสามารถและใช้ในการผ่อนคลาย โดยการนึกถึงภาพตัวเองขณะที่สามารถทำได้ดีและประสบความสำเร็จ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ ในด้านการไต่ยืน การไต่กลิ้ง การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรับรู้รสจะช่วยให้ นักกีฬาสร้างจินตภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรุไทย, 2542, หน้า 239-241)

นอกจากนี้ ยังมีแนวคิดและงานวิจัยที่สนับสนุนผลการวิจัยดังกล่าว ได้แก่ สุพิตร สมานิต (2546, หน้า 16) ที่กล่าวว่า การจินตภาพ เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การไต่ยืน การไต่ฟังความ ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างจินตภาพจะเป็นสถานะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ การจัดลักษณะท่าทาง และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การคิดใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ ซึ่งศิลปชัย สุวรรณธาดา (2548, หน้า 27) กล่าวว่า จินตภาพเป็นกุศโลบายการเรียนรู้ทักษะที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยให้การเรียนรู้ทักษะเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการจำทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องในอนาคตได้อีกด้วย

จากการศึกษาของ Feltz and Lander (1983) Hinshaw (1991) พบว่า การฝึกการจินตภาพสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว Ryszard and Krawczynski (2003) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้การมองเห็นภาพของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ในเรื่องความพยายามในการประเมินที่ใช้การวางเงื่อนไขทางจินตภาพเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะกีฬาฟุตบอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลชาย จำนวน 60 คน ทำการเตะลูกโทษทดสอบและแบ่งตามความสามารถ ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 3 ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือนควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ พบว่า กลุ่มที่ได้ฝึกฝนการเตะลูกโทษเป็นเวลา 1 เดือนควบคู่กับการฝึกการมองเห็นภาพ ดีกว่ากลุ่มที่ฝึกลูกโทษเพียงอย่างเดียวและกลุ่มควบคุม ($P < .01$) และเมื่อเปรียบเทียบการยิงลูกโทษใน 3 กลุ่ม ปรากฏว่าจำนวนการยิงเพิ่มขึ้นร้อยละ 22.8 และยังมีงานวิจัยสนับสนุนอีกว่านักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน จะใช้การจินตภาพมากกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จน้อย

จากการศึกษาของเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ที่ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับสุกัญญา ลิ้มสุนันท์ (2543, หน้า 71-73) ได้ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน และเพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองที่หนึ่งกับกลุ่มควบคุมที่หนึ่ง กลุ่มทดลองที่สองกับกลุ่มควบคุมที่สอง และกลุ่มทดลองที่สามกับกลุ่มควบคุมที่สาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่หนึ่ง ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหน้ามือควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่สอง ฝึกการเสิร์ฟลูกสั้นหลังมือควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มทดลองที่สาม ฝึกการเสิร์ฟลูกยาวควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมสามกลุ่มเรียนวิชากิจกรรมกีฬาแบดมินตันตามปกติ ใช้ระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟมีผลให้ความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและลูกยาวในกีฬาแบดมินตันเพิ่มขึ้นก่อนการฝึก และกลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟลูกแบดมินตันสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสามกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาของสุชาติ มาพันธ์ศรี (2547) พบว่า ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจำปาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้น จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองฝึก

จินตภาพควบคู่กับการฝึกเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การศึกษาพัฒนาการความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟอย่างง่ายและอย่างยาก ภายในกลุ่ม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า มีพัฒนาการสูงขึ้นทุกสัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พัฒนาการในกลุ่มทดลองจะสูงกว่าในกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 สรุปว่า กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟสูงขึ้น

ดังแนวคิดของสุพิตร สมานิต (2538, หน้า 23) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการแสดงพฤติกรรมทางกีฬา มี 3 ประเภท ประกอบด้วย ทักษะ (Skill) สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) และสมรรถภาพทางจิต (Mental fitness) ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ความสามารถของผู้เล่นกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ถ้าจะมุ่งฝึกหรือเตรียมความพร้อมด้านสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว จะไม่เพียงพอที่จะทำให้ผู้เล่นกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด การเรียนรู้ทักษะจะแสดงให้เห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงของการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำไปสร้างพื้นฐานหรือปรับปรุงวิธีการฝึกทักษะทางกีฬาให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น อีกทั้งการนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้ร่วมกับการฝึกทักษะทางกีฬา เป็นองค์ประกอบอีกอย่างหนึ่งที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะความสามารถของผู้เล่นกีฬาให้สูงขึ้น เนื่องจากจิตใจ ความคิด และอารมณ์นั้นมีอิทธิพลต่อความสามารถทางกาย และในทางกลับกันความสามารถทางกายก็มีผลต่อจิตใจด้วยเช่นกัน

ดังนั้น โปรแกรมการฝึกทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ ซึ่งดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกกีฬา วินด์เซิร์ฟของเกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) และเชิดชัย ชาญสมุทร (2547) เป็น โปรแกรมการฝึกที่อาศัยหลักทฤษฎีต่าง ๆ มีขั้นตอนการฝึกที่มีประสิทธิภาพ ใช้ความอดทนและมีระเบียบวินัย ในการฝึกฝนทั้งผู้เรียนและผู้สอน จึงทำให้ฝึกปฏิบัติการเล่นวินด์เซิร์ฟมีพัฒนาการสูงขึ้นทุกสัปดาห์ ซึ่งมีงานวิจัยที่สนับสนุนผลการวิจัยดังกล่าว ได้แก่เกษมสันต์ พานิชเจริญ (2551) ที่ได้เปรียบเทียบพัฒนาการและผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในทักษะการเล่นวินด์เซิร์ฟ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย จำนวน 20 คน กำหนดให้กลุ่มควบคุมฝึกทักษะกีฬา วินด์เซิร์ฟ กลุ่มทดลอง ฝึกทักษะกีฬา วินด์เซิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และทำการทดสอบความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ ผลการวิจัยพบว่า ทั้งภายในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟเพิ่มขึ้น

3. การทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาระหว่างกลุ่ม พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

4. การทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ภายในกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ในระยะก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนในกลุ่มทดลองคะแนนการทดสอบความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬา ในระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 5 สรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพในการเล่นกีฬาวันด์เชิร์ฟส่งผลให้มีความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาสูงขึ้น ดังแนวคิดของ Paivio (1995 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร, 2552) ที่กล่าวว่า การจินตภาพสามารถช่วยให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ทักษะและการใช้วิธีการในการเล่นที่ดี (Cognitive) และเกิดการกระตุ้นและแรงจูงใจที่จะทำสิ่งนั้น (Motivation) หากนักกีฬาได้รับการฝึกฝนทางจิตใจที่ต่อเนื่อง ความพร้อมด้านจิตใจนี้จะเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่อระดับความสามารถตามมา

ข้อเสนอแนะ

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้สนใจทั่วไป ซึ่งทำให้ทราบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวันด์เชิร์ฟ เพื่อนำไปใช้ในการฝึกซ้อม พัฒนา และส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ดีขึ้น และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้ากีฬาประเภทอื่น ๆ ต่อไป ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาความสามารถในการเล่นวันด์เชิร์ฟได้ จึงเป็นอีกแนวทางที่ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการเล่นวันด์เชิร์ฟ ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถเพิ่มขึ้นได้เป็นอย่างดี

2. ควรจัดการฝึกอบรมแก่ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้อง เนื่องจากการฝึกจินตภาพเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยการฝึกให้เกิดความชำนาญจึงจะมีประสิทธิภาพในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเล่นวันด์เชิร์ฟ และความสามารถในการจินตภาพทางการกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้

3. การนำเทคนิคการฝึกจินตภาพทางการกีฬาไปใช้กับ นักกีฬาวันด์เชิร์ฟ หรือกีฬาประเภทอื่น ๆ นั้น มีส่วนช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ งานวิจัยนี้จึงเป็นแนวทางให้กับ

นักจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้เกี่ยวข้อง สามารถเลือกใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างยิ่ง ควรเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬาในวงการกีฬาทุก ๆ ระดับต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเทคนิคการฝึกจินตภาพของนักกีฬาในงานวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่กับงานวิจัยเชิงปริมาณ

2. การศึกษาเปรียบเทียบการใช้เทคนิคการฝึกจินตภาพของนักกีฬาในหลาย ๆ ประเภท เช่น กีฬาประเภทเดี่ยว กีฬาประเภททีม และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีเพศ อายุ ที่แตกต่างกัน เป็นต้น