

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา.
กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- เกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2551). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นวินด์เซิร์ฟ.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ
การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จรินทร์ ใสสกุล. (2535). ผลของการฝึกศัลยศาสตร์กายภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟ
วอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลิม ทรพิบ. (2534). ผลของการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถ
ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เชิดชัย ชาญสมุทร. (2547). เอกสารประกอบการสอนวินด์เซิร์ฟ 1(441324). ม.ป.ท.
- ธิดา ภาสวณิช. (2547). โปรแกรมฝึกการควบคุมความตั้งใจสำหรับนักกีฬาอล์ฟระดับเริ่มต้น.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- ณรงค์ คงสมปราชญ์. (2534). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำ
ในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ทวี นาสกุลวงศ์. (2541). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบเกร็งแล้วคลายเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการสอบและความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. (2525). ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวล
ในการสอน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2537). เอกสารประกอบคำบรรยายจิตวิทยาการกีฬา. มหาสารคาม:
สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.

นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2552). การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาไทย.

ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุญเลิศ ใจทน. (2537). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการโยน โทษบาสเกตบอล.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุษบา สมใจวงษ์. (2544). ผลของการสร้างจินตภาพต่ออาการคลื่นไส้ ชี้อ่อน และอาเจียน

ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,

สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บันเทิง เกิดปรำงค์. (2539). ผลงานการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในนักกีฬาวอลเลย์บอล.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประณมพร จ้างพานิช. (2546). ฝึกจินตภาพท่าไม้. สารจิตวิทยาการกีฬา, 4(1), 4-5.

พรเทพ นิพงษ์. (2542). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส.

วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2545, กรกฎาคม). สมรรถภาพทางจิต. จุลสารกีฬา, 4(2), 13.

พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

ลัดดา เรืองมโนธรรม. (2547). การใช้จินตภาพ. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, 5(45), 12.

วรรณิ์ เจริญวงศ์. (2545). การจินตภาพ. สารจิตวิทยาการกีฬา, 3(1), 4.

วิสุทธิ สุขสำอาจ. (2547). ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการฝึกจินตภาพที่มีต่อ

ความแม่นยำในการยิงประตูจุดโทษของบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์

มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์.

วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ. (2529). ผลของการฝึกกุศโลบายจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะ

และการนำไปใช้ ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,

สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ:

ภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2548). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ:

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

_____. (2542). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

_____. (2546). เอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพ

ทางด้านจิตใจให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สืบสาย บุญวีรบุตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, อาพรณชนิต ศิริแพทย์ และฉัตรมงคล สิงห์น้อย.

(2552). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทรู้ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุเกียร ชัยยุทธ. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อระดับความเครียดในผู้ป่วยโรคจิต

อารมณ์แปรปรวนในโรงพยาบาลศรีธัญญา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุกัญญา ลิ้มสุนันท์. (2543). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟลูกสั้นและ

ลูกยาวในกีฬาแบดมินตัน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์

การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สุชาติ มาพันธ์ศรี. (2547). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจำปา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์.

สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุพิตร สมานิติ. (2538). การผ่อนคลาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. (2546). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา,

4(35), 14-17.

อวยพร คล่องณรงค์. (2547). ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอล

ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อานนท์ พุ่มขุน. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะโทษ ณ จุดลูกโทษ ที่มีต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉริพร พงษ์สุวรรณ. (2533). ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำ ในการเสิร์ฟเทนนิส. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อินทรา ปัทมินทร. (2541). รายงานการอบรม เรื่องจิตวิทยาการกีฬาสำหรับบุคลากรมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อุบล ทองปัญญา. (2545). ผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนสั้นอัดลม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546). บทควมฟื้นฟูวิชาการ: การสร้างจินตภาพ. *วารสารสุขภาพจิต แห่งประเทศไทย*, 11(2), 87-95.
- Bornhoft, S. (2001). *Essential guide: Windsurfing (essential guides) paperback*. New York: Stackpole Books.
- Clarke, P., Evans, S., Rothenbuhler, E., & Owens, V. (1984). The pure and the profane: Images of Olympics and professional sports. *American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance*, 9, 15.
- Corbin, C. B. (1972). *Imagery current theory, research and application*. New York: John Wiley & Sons.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Cutrone, N. (1998). *The use of goal- setting and imagery for improving youth basketball players performance*. Doctoral dissertation, University of Manitoba.
- Epstein, M. L. (1980). Relationship of imagery and mental rehearsal to performance of motor task. *Journal of Sport Psychology*, 2(3), 211-220.

- Feltz, D. L., & Lander, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor skills learning and performance: A meta – analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.
- Handel, M., Horstmann, T., Dickhuth, H. H., & Gulch, R. W. (1997). Effects of contract – relax stretching training on muscle performance in athletes. *Euro J Apply Physical Occup Physilo*, 76(5), 400-408.
- Hinshaw, K. E. (1991). The effect of mental practice on motor skill performance: Critical evaluation and meta – analysis imagination. *Cognition and Personality*, 11, 3-35.
- Hird, J. S., Landers, D. M., Thomas, J. R., & Horan, J. J. (1982). Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology (JSEP)*, 13(3), 281-293.
- Jacobson, E. (1992). *You must relax*. New York: McGraw – Hill Book.
- Jondy, S., & Harris, M. (2002). *Sport psychology concepts and application*. USA: University of Missouri Columbia.
- Kenitzer, R. F., & Briddell, W. B. (1991). Effect of mental imagery strategies on swimming performance. *Applied Research in Coaching & Athletics*, 3, 259-273.
- Larson, C. U. (1979). *Persuasion: Reception and responsibility* (2nd ed.). Belmont: Wadworth.
- Li, W. Z., Qi, W. M., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10 year old children. *Sport Psychology*, 6(3), 230-241.
- Madders, J. (1983). *Stress and relaxation*. Singapore: P.G. Publishing.
- Mostofsky, D. I. (1976). *Behavior control and modification of physiological activity*. New Jersey: Prentice – Hall Inc., Englewood Cliffs.
- Nichlaus, J. (1974). *Golf my way*. New York: Simon & Schuster.
- Orlick, T. (1990). *Pursuit excellence: How to win in sport and life through mental training*. Champaing: Leisure Press.
- Ryszard, B., & Krawczynski, M. (2003). Application of visualization to young football players training. In *XIth European congress of sport psychology, Copenhagen*. n.p.
- Payne, R. A. (1995). *Relaxation techniques: A practice handbook for the health care professional*. Edinburg: Churchill Livingstone.

- Plessinger, A. (n.d.). *The effects of mental imagery on athletic performance*. Retrieved from http://www.vanderbilt.edu/Ans/psychology/health_psychology/mentalimagery.html
- Richardson, A. (1967). Mental practice: A review and discussion. *Research Quarterly*, 38(2), 263-273.
- Shiekh, A., & Kunzendorf, R. (1984). *Imagery, physiology and somatic illness*. In A. A. Shiekh (Ed.), *International review of mental imagery*. New York: Human Sciences.
- Rossmeier, M., & Schennach, S. (2001). *Tricktionary II – die ultimative windsurf bible*, 5. auflage. Mieders: Tricktionary Publishing.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundation of sport and exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign: Leisure.
- Womack, M. (1992). Why athletes need ritual: A study of magic among professional athletes. In S. J. Hoffman (Ed.), *Sport and religion* (pp. 191–202). Champaign, IL: Human Kinetics.