

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539).

กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์ , 2533.

กิตติ รัตนราชี. ผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

จรินทร์ ไช้สกุล. ผลของการฝึกกลุสโบลายจินต ภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

มงคล จำนงค์เนียร. ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

ยศวิน ปราชญ์นคร. ผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

วรดิศ จงใจ. ผลของการฝึกกลุสโบลายห้าชั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. สมรรถภาพทางกาย. ประมวลบทความ ที่ระลึกเนื่องในงานเกษียณอายุราชการ. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

วีโรจน์ เจนหัตถการกิจ. ผลของการฝึกกลุสโบลายจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะและการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ศิลปชัย สุวรรณชาติ. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

----- จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารวิชาการชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย .
2532:2.

อัจฉรีพร พงษ์สุวรรณ. ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสริมที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟ
เทนนิส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อิทธิพล ชมพูนุช. ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของ
นักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2535.

ภาษาอังกฤษ

Andrew, C. Goal setting behavior and need achievement in relation to
competitive motor activity, *The Research Quarterly* 47(2) (1976) : 174-183.

Anshel, M.H. Weinberg, R. and Jackson, A. The effect of goal difficulty and task
complexity on intrinsic motivation and motor performance.
Journal of Sport Behavior 15 (June 1992) : 159-176.

Anshel, M.S., *Sport psychology : From theory to practice*. Arizona : Erugoreuch
Scariabrica Publisher, 1990.

Bell, K.F. *Championship thinking: The athlete's guide to winning performance in all sports*.
Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1983.

- Boyce, B.A. The effects of goal proximity on skill acquisition and retention of a shooting task in a field-based setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 14 (September 1992) : 298-308.
- Brawley, L.R., Carron, A.V. and Widmeyer, W.N. The nature of group goals in sport teams : A phenomenological analysis. *The Sport Psychologist* 6 (December 1992) : 323-333.
- Brewer, B.W. and Shillinglaw, R. Evaluation of psychological skills training workshop for male intercollegiate lacrosse players. *The Sport Psychologist* 6 (June 1992) : 139-147.
- Burton, D. Evaluation of goal setting training on selected cognitions and performance of collegiate swimmers. *Unpublished Doctoral Dissertation*, University of Illinois, Urbana, Illinois, 1983.
- _____. The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *Sport Psychologist* 3 (March 1989) : 34-47.
- _____. Winning isn't everything : Examining the impact of performance goal on collegiate swimmers' cognitions and performance. *Sport Psychologist* 3 (June 1989) : 105-132.
- _____. Goal setting : A secret to success. *Swimming World*, PP. 25-29, 1984.
- _____. The Jekyll / Hyde nature of goal : Reconceptualizing goal setting in sport, in T.S. Horn (Eds.) *Advance in Support Psychology*. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1992.
- Cox, R.H. *Sport psychology : Concept and applications* Dubuque, Iowa : Wm. C. Brown Publishers, 1990.

- Davis, J.O. and Spennewyn, K.C. Goal setting and athletic success. Texas : In Hall Olympism, 1984.
- Douglas, P. The handbook of tennis. London: Pelham Book Limited, 1988.
- Erbaugh, S. J. and Barnett, M.L. Effects of modeling and goal setting on the jumping performance of primary - grade children. Perceptual and Motor Skills 68 (December 1988) : 1287-1293.
- Frierman, S.H., Weinberg, R.S. and Jackson, A. The relationship between goal proximity and specificity in bowling : A field experiment. Sport Psychologist 4 (June 1990) : 145-154.
- Giannini, J.M., Weinberg, R.S, and Jackson, A.J. The effects of mastery, competitive, and cooperative goal on the performance of simple and complex basketball skill. Journal of Sport and Exercise Psychology 10 (December 1988) : 408-447
- Gould, D., Petlichkoff, L., Hodge.K. and Simons, J. Evaluation the effectiveness of a psychological skills educational workshop. Sport Psychologist 4 (September 1990) : 249-260.
- _____. Goal setting for peak performance, in Jean M. Williams, editor. Applied Sport Psychology California : Mayfield Publishing Company, 1988.
- Harris, D.V., and Harris, B.L. The athlete's guide to sport psychology : mental skills for physical people. In D.L. Gill (Eds.) Psychology Dynamic of Sport, Champaign, Illinois : Human Kinetics., 1984.
- Heider, -AnnL-. Social facilitation and goal setting as motivational factors affecting running performance. Master Thesis : Kansas State University, 1978.
- Hewitt. J, Hewitt's Tennis achievement test. Research Quarterly 37 (May 1966) : 231-238.

Horn, H.L., Duda, J.L and Miller, A. Correlates of goal orientations among young athletes.

The Pediatric Exercise Science 5 (May 1993) : 168-176.

Horn, T.S. Advances in sport psychology. Illinois :Human Kinetics Publishers, 1992.

Hughes, S. Implementing psychological skill training program in high school athletics.

Journal of Sport Behavior 13 (March 1990) : 15-22.

Lee, C. The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. International Journal of Sport Psychology 20 (April/June 1989) : 147-161.

Levleva, L. and Orlick, L. Mental links to enhanced healing : An exploratory study. Sport Psychologist 5 (March 1991) : 25-40.

Lochbaum, M.R. and Roberts, G.C. Goal orientations and perceptions of sport exercise.

The Sport and Exercise Psychology 15 (June 1993) : 160-171.

Locke, E.A., Shaw, K.N. Saari, L.M. and Latham, E.P. Goal setting and task performance : Psychological Bulletin (1981) : 125-152.

Martens, R., Christina, R.W., Harvey, J.H., Jr., and Sharkey, B.J. Coaching young athletes. Champaign, Illinois. : Human kinetics, 1981.

Martin, C. and Winter, G. What is Sport Psychology? Australia : South Australian Sport Institute, 1990.

McCaffrey, N. and Orlick, T. Mental factors related to excellence among top professional golfer. International Journal of Sport Psychology 20 (October/December 1989) : 256-278.

Mc Clements, J. Goal setting and planning for mental preparations. In L.Wankel and R.B.

Wilberg (Eds.), Psychology of sport and motor behavior : Research and practice

Proceedings of the Annual Conference of the Canadian Society for Psychomotor

Learning and Sport Psychology. Edmonton, Alberta, Canada: University of Alberta, 1982.

Pargman, D. and De Jesus, M. The effect of goal setting on cohesiveness in coaching and athletics. Journal of Applied Research in Coaching and Athletics 2 (October 1987) : 211-226.

Pemberton, C.L. Motivational aspects of exercise adherence. Oregon : Microfilm Publications, 1988.

Poag, K. and McAuley, E. Goal setting, self-efficacy, and exercise behavior. The Journal of Sport and Exercise Psychology 14 (December 1992) : 352-360.

Singer, R.N. Peak performance and more. New York : Movement Publication, Inc., 1988.

Smith, M. and Lee, C. Goal setting and performance in a novel coordination task : Mediating mechanisms. Journal of Sport and Exercise Psychology 14 (June 1992) : 169-178.

Stein, G.L. and Scanlan, T.K. Goal attainment and non-goal occurrences as underlying mechanisms to an athlete's sources of enjoyment. The Pediatric Exercise Science 4 (May 1992) : 150-165.

Tenenbaum, G., Pinchas, S., Elbaz, G., Bar-Eli, M. and Weinberg, R. Effect of goal proximity and goal specificity on muscular endurance performance : A replication and extension. Journal of Sport and Exercise Psychology 13 (June 1991) : 174-187.

Walsh, J., Crocker, P. and Bouffard, M. The effects of perceived competence and goal orientation on affect and task persistence in a physical activity skill.

Australian Journal of Science and Medicine in Sport 24 (September 1992) : 86-90.

- Wankel, L.M. and McEwan, R. Effect of privately and publicly set goals upon athletic performance. Quebec City : International Congress on Physical Activity Science, 1976.
- Weinberg, Bruya. L. and Jackson, A. The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. Journal of Sport Psychology 7 (September 1985) : 296-305.
- _____, Bruya, L., Garland, H. and Jackson. An effect of goal difficulty and positive reinforcement on endurance performance. Journal of Sport and Exercise Psychology 12 (June 1990) : 144-158.
- _____, Fowler, C., Jackson, A., Bangnall, J. and Bruya, L. Effect of goal difficulty on motor performance : A replication across tasks and subjects. Journal of Sport and Exercise Psychology 13 (June 1991) : 160-173.
- _____, R., Burton, D. and Weigand, D. Goal setting in competitive sport : An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. The Sport Psychologist 38 (September 1993) : 275-289.
- Wraith, S.c. and Biddle, S.J. Goal setting in children's sport : An exploratory analysis of goal participation, ability and effort instructions and post-event cognitions. International Journal of Sport Psychology 2 (April / June 1989) : 78-92.
- Williamson, K.M., O' Sullivan, M.M. and Jackson, J.J. The effects of monitoring on the verbal feedback of student teachers in physical education lessons. CAHPER/ACSEPL Journal 51 (September / October 1985) : 1985.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

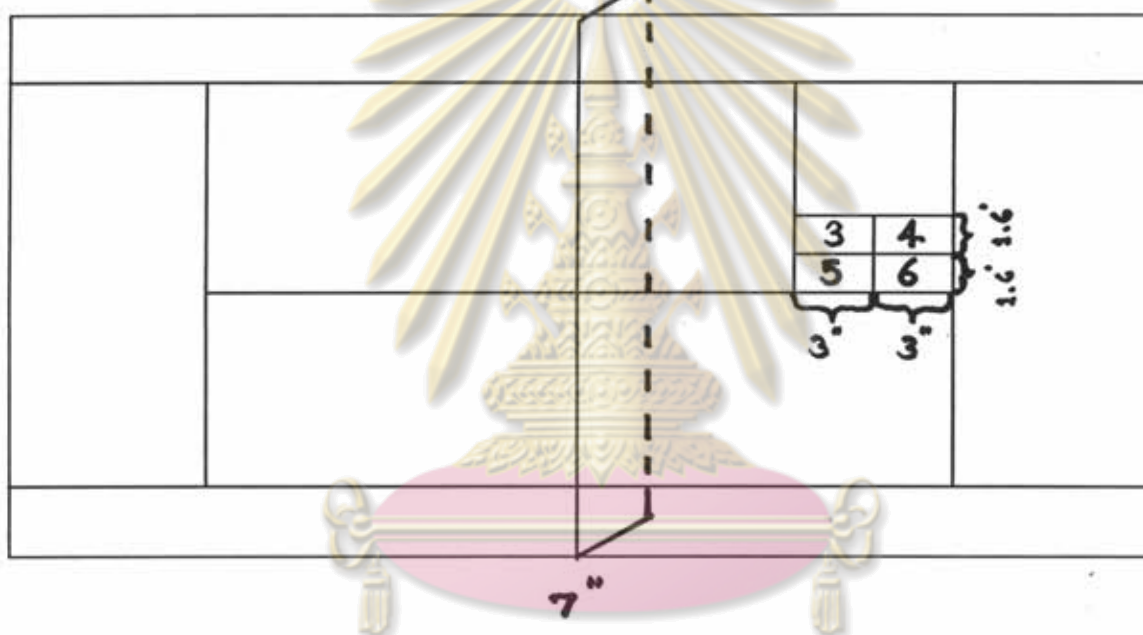
ภาคผนวก ก.

แบบทดสอบความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของ เฮวิท
(Hewitt's achievement test)

แบบทดสอบนี้ มีความตรงระหว่าง .52-.93

ความเที่ยงระหว่าง .75-.94

แบบทดสอบการเสิร์ฟลงจุด (Service placement) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้



- ใช้คอร์ททางด้านขวาในการทดสอบการเสิร์ฟลงจุด กำหนดจำนวนการเสิร์ฟ 10 ลูก
- กำหนดช่องของคะแนนการเสิร์ฟ คือ 1,2,3,4,5 และ 6 คะแนน การกำหนดขนาดของช่องคะแนน โดย วัดความยาวจากเส้นเสิร์ฟช่วงล่างขึ้นมาเท่ากับ 8 ฟุต แล้วแบ่งออกเป็นความกว้าง 2 ช่อง 1 ช่องละ 3 ฟุต จากนั้นทำการแบ่งตามแนวตั้งช่องละ 1 ฟุต 6 นิ้ว ซึ่งจะได้เป็น 4 ช่อง โดยคะแนน 5 กับ 6 คะแนนอยู่ในช่องที่ติดกับเส้นแบ่งคอร์ทเสิร์ฟระหว่างคอร์ทขวากับคอร์ทซ้าย ส่วน 2 ช่องที่ชิดเข้ามาด้านในของคอร์ทขวาได้คะแนน 3 กับ 4 คะแนน ส่วนพื้นที่ตั้งแต่เน็ตถึงเส้นเสิร์ฟช่วงบนเป็น 1 คะแนน และตั้งแต่เส้นเสิร์ฟช่วงบนถึงเส้นเสิร์ฟช่วงล่างเป็น 2 คะแนน (ดูภาพประกอบด้านบน)
- ใช้เสาตั้งขึ้นจากพื้นล่างของเน็ตเท่ากับ 7 ฟุต จำนวน 2 เสา แล้วใช้เชือกขนาด 1/4 นิ้ว ยึดตามความยาวของเน็ต

การนับคะแนน

1. ลูกเสิร์ฟจะต้องผ่านช่วงระหว่างความสูงสุดของเชือกที่ขึงไว้ 7 ฟุต กับขอบเน็ต
2. ลูกเสิร์ฟที่ติดเน็ตนับเป็น 0 คะแนน
3. ลูกเสิร์ฟที่ไม่ลงในคอร์ทเสิร์ฟทั้งด้านยาวและด้านข้างนับเป็น 0 คะแนน
4. ลูกเสิร์ฟที่โดนขอบเน็ตแล้วลงในคอร์ทให้ทำการเสิร์ฟใหม่ทุกครั้ง
5. ให้คะแนนลูกเสิร์ฟที่ลงแต่ละช่องตามคะแนนที่กำหนดไว้
6. ในช่องคะแนน 3,4,5 และ 6 ถ้าลูกเสิร์ฟลงบริเวณเส้นแบ่งช่องเสิร์ฟตามแนวตั้ง ให้นับ

คะแนนไปทางขวา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายการเสิร์ฟเทนนิส

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 1			สัปดาห์ที่ 2			ทดสอบ สัปดาห์ที่ 2
	1	2	3	4	5	6	
ทดสอบก่อน (Pre -test)	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย
	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายหมายถึง การตั้งระดับความสำเร็จที่ผู้รับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอละท่า หายแต่เป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมายคือกลยุทธ์จิตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรกกำหนดให้ฝึกการเสิร์ฟจำนวน 10 ลูก จากนั้นนำคะแนนจากการเสิร์ฟ 10 ลูกมารวมกันจากคะแนนของการเสิร์ฟก่อนการทดลอง โดยการนำคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล ยกตัวอย่างเช่น นาย ก. ได้คะแนนการทดสอบก่อนการทดลองเท่า

กับ 20 คะแนน แล้วทำการปรึกษากันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยมีหลักในการกำหนดจำนวนคะแนนให้สูงขึ้นกว่าคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองทุกช่วงของการฝึกคือ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 จากนั้นให้กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 โดยที่นาย ก. กำหนดคะแนนไว้ 30 คะแนนแล้วทำการกำหนดจำนวนคะแนนย้อนหลังกับมายังสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 28 คะแนน สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 25 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 22 คะแนน มีการกำหนดคะแนนในการเสิร์ฟภายหลังจากการฝึกในแต่ละวันให้สอดคล้องกับคะแนนของเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ทำการปรับเป้าหมายระหว่างการทดสอบเป็นรายบุคคล ถ้าทำคะแนนได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ตั้งเป้าหมายครั้งต่อไปให้สูงขึ้น แต่ถ้าทำคะแนนได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ปรับเป้าหมายครั้งต่อไปให้น้อยลง และกำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมายโดยใช้การฝึกกลยุทธ์โดยจินตภาพและสมาธิ (รายละเอียดในภาคผนวก ค.และง.)



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายความการเสริมเทนนิส

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 3			สัปดาห์ที่ 4			ทดสอบ สัปดาห์ที่ 4
	1	2	3	4	5	6	
ทดสอบก่อน (Pre -test)	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย
	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายหมายถึง การตั้งระดับความสำเร็จที่ผู้รับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอลงและท้าทายแต่เป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดกุศโลบายในการบรรลุเป้าหมายคือกุศโลบายจินตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรกกำหนดให้ฝึกการเสริมจำนวน 10 ลูก จากนั้นนำคะแนนจากการเสริม 10 ลูกมารวมกันจากคะแนนของการเสริมก่อนการทดลอง โดยการนำคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล ยกตัวอย่างเช่น นาย ก. ได้คะแนนการทดสอบก่อนการทดลองเท่ากับ 20 คะแนน แล้วทำการปรึกษากันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยมีหลักในการกำหนดจำนวนคะแนนให้สูงขึ้นกว่าคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองทุกช่วงของการฝึกคือ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,8 และ 8

จากนั้นให้กำหนดจำนวนคะแนนของการเลี้ยวที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 โดยที่นาย ก. กำหนดคะแนนไว้ 30 คะแนนแล้วทำการกำหนดจำนวนคะแนนย้อนหลังกับมายังสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 28 คะแนน สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 25 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 22 คะแนน มีการกำหนดคะแนนในการเลี้ยวภาย หลังการฝึกในแต่ละวันให้สอดคล้องกับคะแนนของเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2,4,8 และ 8 ทำการปรับเป้าหมายระหว่างการทดสอบเป็นรายบุคคล ถ้าทำคะแนนได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ตั้งเป้าหมายครั้งต่อไปให้สูงขึ้น แต่ถ้าทำคะแนนได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ปรับเป้าหมายครั้งต่อไปให้น้อยลง และกำหนดกลยุทธ์ ในการบรรลุเป้าหมายโดยใช้การฝึกกลยุทธ์ภายใต้จินตภาพและสมาธิ (รายละเอียดในภาคผนวก ค.และง.)



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายความการเสริมฟเทนนีส

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 5			สัปดาห์ที่ 6			ทดสอบ สัปดาห์ที่ 6
	1	2	3	4	5	6	
ทดสอบก่อน (Pre -test)	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย	เป้า หมาย
	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง	ปฏิบัติ จริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายหมายถึง การตั้งระดับความสำเร็จที่ผู้รับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอและท้าทายแต่เป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดกุศโลบายในการบรรลุเป้าหมายคือกุศโลบายจินตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรกกำหนดให้ฝึกการเสริมฟจำนวน 10 ลูก จากนั้นนำคะแนนจากการเสริมฟ 10 ลูกมารวมกันจากคะแนนของการเสริมฟก่อนการทดลอง โดยการนำคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล ยกตัวอย่างเช่น นาย ก. ได้คะแนนการทดสอบก่อนการทดลองเท่ากับ 20 คะแนน แล้วทำการปรึกษากันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยมีหลักในการกำหนดจำนวนคะแนนให้สูงขึ้นกว่าคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองทุกช่วงของการฝึกคือ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8

จากนั้นให้กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 โดยที่นาย ก. กำหนดคะแนนไว้ 30 คะแนนแล้วทำการกำหนดจำนวนคะแนนย้อนหลังกับมายังสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 28 คะแนน สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 25 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 22 คะแนน มีการกำหนดคะแนนในการเสิร์ฟภายหลังการฝึกในแต่ละวันให้สอดคล้องกับคะแนนของเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ทำการปรับเป้าหมายระหว่างการทดสอบเป็นรายบุคคล ถ้าทำคะแนนได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ตั้งเป้าหมายครั้งต่อไปให้สูงขึ้น แต่ถ้าทำคะแนนได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ปรับเป้าหมายครั้งต่อไปให้น้อยลง และกำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมายโดยใช้การฝึกกลยุทธ์ขายจินตภาพและสมาธิ (รายละเอียดในภาคผนวก ค.และง.)



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรแกรมการฝึกตั้งเป้าหมายการเสิร์ฟเทนนิส

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

(ครั้งที่)	สัปดาห์ที่ 7			สัปดาห์ที่ 8			ทดสอบ สัปดาห์ที่ 8
	1	2	3	4	5	6	
ทดสอบก่อน (Pre -test)	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย	เป้าหมาย
	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง	ปฏิบัติจริง

การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายหมายถึง การตั้งระดับความสำเร็จที่ผู้รับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอลงและท้าทายแต่เป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดกุศโลบายในการบรรลุเป้าหมายคือกุศโลบายจินตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรกกำหนดให้ฝึกการเสิร์ฟจำนวน 10 ลูก จากนั้นนำคะแนนจากการเสิร์ฟ 10 ลูกมารวมกันจากคะแนนของการเสิร์ฟก่อนการทดลอง โดยการนำคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล ยกตัวอย่างเช่น นาย ก. ได้คะแนนการทดสอบก่อนการทดลองเท่ากับ 20 คะแนน แล้วทำการปรึกษากันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยมีหลักในการกำหนดจำนวนคะแนนให้สูงขึ้นกว่าคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองทุกช่วงของการฝึกคือ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8

จากนั้นให้กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 โดยที่นาย ก. กำหนดคะแนนไว้ 30 คะแนนแล้วทำการกำหนดจำนวนคะแนนย้อนหลังกับมายังสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 28 คะแนน สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 25 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 22 คะแนน มีการกำหนดคะแนนในการเสิร์ฟภาย หลังการฝึกในแต่ละวันให้สอดคล้องกับคะแนนของเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ทำการปรับเป้าหมายระหว่างการทดสอบเป็นรายบุคคล ถ้าทำคะแนนได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ตั้งเป้าหมายครั้งต่อไปให้สูงขึ้น แต่ถ้าทำคะแนนได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ปรับเป้าหมายครั้งต่อไปให้น้อยลง และกำหนดกลยุทธ์ ในการบรรลุเป้าหมายโดยใช้การฝึกกลยุทธ์บายจินตภาพและสมาธิ (รายละเอียดในภาคผนวก ค.และง.)



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

โปรแกรมการฝึกฤกษ์โหราจินตภาพ 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1

วัน

เนื้อหา

จันทร์

ความหมาย จุดมุ่งหมายของการฝึกและเนื้อหาที่จะต้อง
ฝึกในระหว่างการทดลอง
แบบฝึกเกี่ยวกับการรับรู้เรื่องสี

พุธ

แบบฝึกการผ่อนคลาย
แบบฝึกรับรู้กลิ่นรส แลควบคุมภาพ

ศุกร์

หลับตาสร้างภาพในใจของสนามเทนนิส ขนาดความ
กว้างยาวของสนาม พื้นสนาม
หลับตาสร้างภาพในใจของลูกเทนนิสและตาข่าย ความสูง
ขนาดกว้างยาว
มองภาพตนเองกำลังเลิร์ฟในกระจก

ศูนย์วิทยาสตร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 2

วัน	เนื้อหา
จันทร์	<p>มองภาพตนเองกำลังเสิร์ฟในกระจกและหลังตาสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของท่าเสิร์ฟ</p> <p>หลังตาสร้างภาพในใจของลูกเทนนิสอยู่ในมือของตนเอง รับรู้สัมผัสต่างๆ</p> <p>หลังตาสร้างภาพในใจของสนามขนาดกว้างยาว ความสูงของตาข่าย และตนเองยืนในเขตเสิร์ฟ</p>
พุธ	<p>สร้างภาพในใจของความสูงตาข่าย สร้างภาพในใจของสนามเทนนิสและสร้างภาพในใจของภาพรวมสนามเทนนิสทั้งหมด</p> <p>สร้างภาพในใจของเป้าหมายตามจุดต่างๆในสนาม เริ่มจากจุดตรงกลางสนาม และย้ายไปด้านข้างและหลังสนาม</p> <p>สร้างภาพรวมข้อ 1, 2, และ 3</p>
ศุกร์	<p>สร้างภาพรวมในข้อ 3 ของวันพุธ</p> <p>สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกเทนนิสวาง ณ จุดเป้าหมาย ลูกลอยข้ามตาข่ายมาหาตนเอง ณ จุดยืนเสิร์ฟเห็นระยะทางการเคลื่อนที่ของลูกจากไกลถึงใกล้จนถึงตนเอง</p> <p>สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจรวมจากข้อ 1-2 และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเสิร์ฟลูกเทนนิส ลูกตก ณ จุดกลางเป้าหมายตามองตามลูก</p>

สัปดาห์ที่ 3-4

วัน	เนื้อหา
จันทร์	<p>หลับตาสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของสิ่งแวดลอมในสนาม ปีกซ่อม และควบคุมคุณภาพการเสิร์ฟของตนเอง สร้างภาพในใจของลูกเทนนิส เป้าหมายในสนาม ความสูง ของตาข่าย สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกเทนนิส ณ จุดนั้น ลูกลอย จากจุดเป้าหมายข้ามตาข่ายจากไกลเข้ามาใกล้ตนเอง และ เสิร์ฟรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันลูกตกตรงกลางเป้าหมาย ตามองตามลูก</p>
พุธ	<p>หลับตาสร้างภาพในใจอยู่ที่สบายๆ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเสิร์ฟครั้งที่ดีที่สุด รับรู้ความรู้สึก หลับตาสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามขั้นตอนและเสิร์ฟตาม การรับรู้ครั้งที่แสดงทักษะได้ดีที่สุด</p>
ศุกร์	<p>หลับตาสร้างภาพในใจของสนามปีกซ่อม และตนเองเตรียมพร้อม จะเสิร์ฟ ควบคุมคุณภาพการเคลื่อนไหวในใจของการเสิร์ฟตามลำดับขั้น ตอนคือ ลูกบอล เป้าหมายลูกตก ณ จุดเป้าหมาย ลูกลอยข้าม ตาข่าย และเสิร์ฟรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันตามองตามลูก สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามข้อ 2 ติดต่อกัน 3-5 เทียว</p>

สัปดาห์ที่ 5-6

วัน	เนื้อหา
จันทร์	<p>สร้างภาพในใจรับรู้กลิ่นและรสของมะนาว</p> <p>สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของอุปกรณ์ที่ใช้ในกีฬาเทนนิส</p> <p>สร้างภาพในใจของกระบวนการเสิร์ฟ 1-3 เที้ยว</p>
พุธ	<p>สร้างภาพในใจของการเสิร์ฟครั้งที่ดีที่สุดในการฝึกซ้อม</p> <p>สร้างภาพในใจของสภาพแวดล้อมในสนาม</p> <p>สร้างภาพในใจของกระบวนการเสิร์ฟและปรับปรุงการเสิร์ฟให้เหมือนกับความรู้สึกครั้งที่ดีที่สุด</p>
ศุกร์	<p>สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของลูกเทนนิส เป้าหมายในสนาม</p> <p>ลูกบอลวาง ณ จุดนั้นลูกลอยข้ามตาข่าย เห็นวิถีระยะทางของลูกลอยมาหาตัวผู้เสิร์ฟ และเสิร์ฟรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน</p> <p>สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระบวนการเสิร์ฟติดต่อกัน 1-3 เที้ยว เมื่อสร้างภาพในใจเสร็จให้เสิร์ฟจริง</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 7-8

วัน	เนื้อหา
จันทร์	สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองพักผ่อนในวันหยุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการควบคุมภาพ อุปกรณ์ และทำการเสิร์ฟ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของกระบวนการเสิร์ฟ 1-5 เทียว
พุธ	สร้างภาพในใจของสนามทดสอบการเสิร์ฟ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเสิร์ฟครั้งที่ดีที่สุด สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเสิร์ฟตามขั้นตอน 1-5 เทียว และเสิร์ฟจริง
ศุกร์	สร้างภาพในใจของสนามทดสอบการเสิร์ฟ สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของการเสิร์ฟตามขั้นตอน 1-5 เทียว และเสิร์ฟจริง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดแบบฝึกการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. บ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าและหายใจออกถี่ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชอบ และมีความสุข เช่น ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มตา ควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตอย่างช้าๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ
 2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่นๆ โดยฝึกวิธีการเดียวกัน
- การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกง เป็นต้น และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้น ซึ่งเกี่ยวกับสีและสภาพของอุปกรณ์ หรือรายละเอียดอื่นๆ
2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองถือมะนาว และรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจของตนเองดมกลิ่นมะนาว และรับรู้กลิ่นมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาว และรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจของตนเองอยู่ในห้องนอน สำรวจรายละเอียดของห้องนอน เช่น สี ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่าง และแสงสว่าง เป็นต้น
2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งขันกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำรวจรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ปีกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา และถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริงหลังจากปฏิบัติในข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ปีกจินตนาการเคลื่อนไหว

1. เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้การเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน และแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิส ฝึกโดยการสร้างภาพในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการเสิร์ฟทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมาย วิถีทาง ถูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ปีกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดให้จินตนาการโดยใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง
2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังจากเสร็จสิ้นการจินตนาการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกสมาธิ

สัปดาห์ที่ 1, 3, 5 และ 7

วัน	เนื้อหา
จันทร์	แบบฝึกการมองเห็นนาฬิกา แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง
พุธ	แบบฝึกการมองเข็มนาฬิกา แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง
ศุกร์	แบบฝึกการมองเข็มนาฬิกา แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

วัน	เนื้อหา
จันทร์	แบบฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง
พุธ	แบบฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง
ศุกร์	แบบฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น แบบฝึกการติดตามตัวเลขในตาราง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดแบบฝึกหัดสร้างสมาธิ

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการมองเข็มนาฬิกา

- วางนาฬิกาไว้ในที่มองเห็น
- หายใจลึกๆ 2-3 ครั้ง
- มองดูเข็มนาฬิกา และมีสมาธิอยู่ที่เข็มนาฬิกา
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านช่วง 5 วินาที
- ทำต่อไปจนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

ขั้นที่ 2

- ตามองตามเข็มนาฬิกา
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเอง ทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านช่วง 10 วินาที
- ทำต่อไปจนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

ขั้นที่ 3

- มองตามเข็มนาฬิกา
- ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มนาฬิกาผ่านช่วง 5 วินาที และ 10 วินาที
- ทำสลับไปเรื่อยๆ จนครบ 1 นาที
- พัก 1 นาที

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น

1. ทำแผ่นกระดาษสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีดำขนาด 12 นิ้ว X 12 นิ้ว มีสี่เหลี่ยมจัตุรัสเล็กสีขาวขนาด 2 นิ้ว X 2 นิ้ว อยู่ตรงกลาง
2. วางแผ่นกระดาษนี้อยู่ในระดับสายตา และนั่งอยู่ห่างประมาณ 4-5 ฟุต
3. อยู่ในท่าสบาย หลังตาเป็นเวลา 2-3 นาที สร้างภาพสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีดำขึ้นในใจ
4. ลืมตา มองดูสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีขาว จนเห็นขอบสีขาวเด่นชัดขึ้น
5. ให้เลื่อนสายตาไปมองพื้นสีขาวที่อยู่ข้างๆ จะเห็นภาพสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่เป็นสีขาว และสี่เหลี่ยมขนาดเล็กเป็นสีดำ
6. ให้รักษาภาพที่มองเห็นนี้ให้นานที่สุด

7. เมื่อภาพหายไปให้ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง

แบบฝึกที่ 3 ปีกการติดตามตัวเลขในตาราง

1. มองดูตารางตัวเลข

2. เมื่อได้สัญญาณเริ่ม และหมายตัวเลขที่เริ่มให้ใช้ดินสอขีดฆ่าตัวเลข ไปตามลำดับให้ได้

มากที่สุด

3. ให้ทำในเวลา 1 นาที

4. ปีกหัดทำ 4-5 ครั้ง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางการเปิดติดตามตัวเลข

84	27	51	78	59	52	13	85	81	55
28	80	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	85	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	48	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบผี กสร้างภาพหลังการมองเห็น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ.

รายชื่อักเทณนิสโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี (กลุ่มทดลอง)

1. นายอิสรชน	เอี่ยมละออ	อายุ 16 ปี
2. ค.ญ. นันทกา	มุงหน้าที	อายุ 12 ปี
3. นายชนะพงศ์	ศิริทรัพย์	อายุ 15 ปี
4. ค.ช. ศราวุธ	อารีย์กุล	อายุ 13 ปี
5. ค.ญ. ทิพอาภา	ทับศึก	อายุ 12 ปี
6. นายยิ่งยง	พุ่มสัมฤทธิ์	อายุ 16 ปี
7. ค.ช. พัทธิษ	ชาวเวียง	อายุ 13 ปี
8. ค.ญ. โอฟารธร	มุงหน้าที	อายุ 14 ปี
9. ค.ช. พชรพล	คำสมาน	อายุ 14 ปี
10. ค.ญ. ปฐมพร	บุญญาเสนา	อายุ 14 ปี
11. ค.ช. อรรถพล	เชื้อดี	อายุ 14 ปี
12. นายนิกรพงศ์	ฐานะพันธุ์	อายุ 15 ปี
13. ค.ช. เขียวทวี	พรหมจำรัส	อายุ 12 ปี
14. ค.ช. พัฒนพงศ์	สุวรรณมงคล	อายุ 13 ปี
15. ค.ญ. ศุขฎี	เวชสิทธิบลดีเด่น	อายุ 14 ปี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่อักเทนนิสเยาวชนจากสนามเทนนิสบางนา (กลุ่มควบคุม)

1. นายภราดร	ศรียาพันธ์ุ	อายุ 18 ปี
2. ค.ช. จุฑา	ไชยฤกษ์	อายุ 14 ปี
3. นายชยกร	เอี่ยมศिला	อายุ 15 ปี
4. ค.ช. สรรค์ชัย	รติวัฒน์	อายุ 13 ปี
5. ค.ช. สนฉัตร	รติวัฒน์	อายุ 13 ปี
6. นายณัฐกร	เบญจนาค	อายุ 15 ปี
7. ค.ช. อธิภัทร	ใจประสาท	อายุ 14 ปี
8. นายเมธา	หิรัญรัตน์	อายุ 15 ปี
9. น.ส. ณัฐฐา	ถนอมบุญ	อายุ 16 ปี
10. ค.ช. ชาญวุฒิ	ถนอมบุญ	อายุ 13 ปี
11. น.ส. เนาวรัตน์	ศิริรัพย์	อายุ 17 ปี
12. ค.ญ. รัตติยา	หิรัญรัตน์	อายุ 12 ปี
13. ค.ช. สุพัต	อิทธิเมรินทร์	อายุ 13 ปี
14. ค.ญ. ปิยนุช	ไชยฤกษ์	อายุ 12 ปี
15. ค.ช. ศรัณยรัฐ	สารพานิช	อายุ 12 ปี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย



นายธนกร ศรีหาพันธุ์ เกิดเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2511 สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น เมื่อปีการศึกษา 2523 เข้าศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน จังหวัดขอนแก่น และเข้าศึกษาต่อระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่โรงเรียนอรรณพวิทยานิชัยการ บางนา กรุงเทพมหานคร จบเมื่อปีการศึกษา 2530 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2531 สำเร็จปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2534 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ที่ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2535 เป็นนักเทนนิสตัวแทนทีมชาติไทยตั้งแต่ปี 2528 จนถึงปัจจุบัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย