

ผลของการฝึกหัดดำเนินกายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส



นางสาวอัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2533

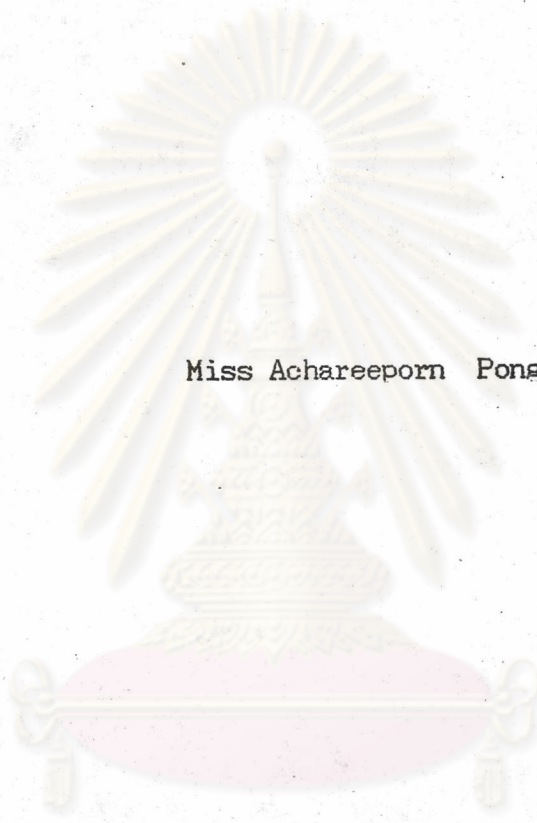
ISBN 974-578-046-4

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

016987

i 10310289

EFFECTS OF MENTAL PRACTICE AFTER SERVICE PRACTICING
ON ACCURACY OF TENNIS SERVICE



Miss Achareeporn Pongsuphan

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1990

ISBN 974-578-046-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึก เสรีที่มีต่อความแม่นยำใน

การเสิร์ฟเทนนิส

โดย

นางสาวอัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ

ภาควิชา


พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

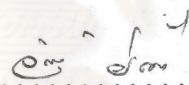
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา




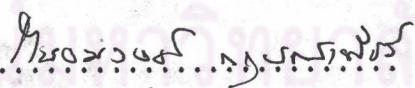
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

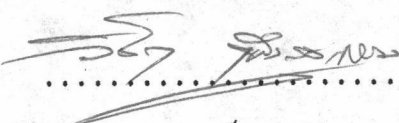

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัญ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์จันทร์ ผ่องศรี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คณิงสุขเกษม)



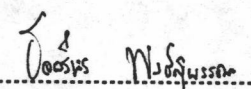
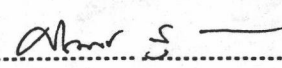
อัจฉริพร พงษ์สุพรรณ : ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำ
ในการเสิร์ฟเทนนิส (EFFECTS OF MENTAL PRACTICE AFTER SERVICE
PRACTICING ON ACCURACY OF TENNIS SERVICE) อ.ที่ปรึกษา : ผศ.ดร.
ศิลาชัย สุวรรณธาดา , 74 หน้า. ISBN 974-578-046-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อ
ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นอาสาสมัครเข้ารับการ
ฝึกทักษะกีฬาเทนนิส จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มกำหนด กำหนดให้กลุ่มที่ 1
เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะการเสิร์ฟตาม
โปรแกรมการฝึก 30 นาทีควบคู่กับการฝึกหัดในใจ 10 นาที กลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกทักษะการ
เสิร์ฟ 30 นาทีเพียงอย่างเดียว ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๗ ละ 3 วัน ทดสอบความ
แม่นยำในการเสิร์ฟภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้แบบทดสอบ
วัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของเฮวิต (Hewitt's Achievement Test) นำข้อมูลที่ได้
มาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measurement) การ
เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของดุกี (เอ) และการวิเคราะห์ความ
แปรปรวนร่วมแบบทางเดียว (One-way Analysis of Covariance)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟ มีความ
แตกต่างกันระหว่างการทดสอบก่อนการฝึก, หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6
และความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกัน
ระหว่างการทดสอบทั้งหมด อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟไม่มีความ
แตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แต่ภายหลังการฝึก
เสิร์ฟสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการ
ฝึกเสิร์ฟมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2553

ลายมือชื่อนิสิต 
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



ACHAREEPORN PONGSUPHAN : EFFECTS OF MENTAL PRACTICE AFTER SERVICE PRACTICING ON ACCURACY OF TENNIS SERVICE. THESIS
ADVISOR : ASSIST. PROF. SILPACHAI SUWANTHADA, PH.D. 74 PP.
ISBN 974-578-046-4

The purpose of this study was to investigate the effects of mental practice after service practicing on accuracy of tennis service. Thirty subjects were volunteers. They were randomly assigned into two equal groups as to an experimental group and a control group. The experimental group practiced tennis serving for 30 minutes and mentally practiced tennis serving for 10 minutes. The control group only practiced tennis serving for 30 minutes. Both groups practiced the assigned routines three days a week, for six weeks. They were tested the serving accuracy after the second, fourth, and sixth week, by the Hewitt's tennis achievement test. The collected data were then, analyzed by means of One-way Repeated Analysis of Variance, One-way Analysis of Covariance and Tukey "a" as the follow-up test.

The results revealed that:

1. The accuracy of the serving practice plus mental practice group was significantly different between the pretest, the second week test, and the sixth-week test, whereas there was not significantly different between all of the tests in the only serving practice group, at the .05 level.
2. The accuracy of the serving practice plus mental practice group did not show any significant difference from the only serving practice group after the second week, but there were some significant differences after the fourth week, and the sixth week, at the .05 level.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2533

ลายมือชื่อนิสิต ศิวกร น.สุพรรณ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ประคอง วรรณสุตรองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัญย์ สุกกรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวณิช หอมสนิท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คณิงสุขเกษม ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนในการวิจัย ขอขอบคุณ คุณวันชัย บุญรอด อาจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล และขอขอบคุณ คุณวีรัตน์ อยู่เน็ด คุณชาญ จิรัฐติกาลกุลเวท คุณสุคนธ์ แสงสุข และคุณวิชากร จันทระโคตร ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้ และท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ สมาชิกสภามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม และสภามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร สหวิทยาลัยล้านนา วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ความดีของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้แก่บิดา มารดา คณาจารย์ญาติพี่น้อง และเพื่อน ๆ ที่มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

อัจฉรีพร พงษ์สุพรรณ



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	8
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	8
คำจำกัดความของการวิจัย	8
ความจำกัดของการวิจัย	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	10
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง	11
ความหมายของการฝึกหัดนานาชาติ	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย 23
	กลุ่มตัวอย่างประชากร 23
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 23
	แบบการทดลอง 24
	การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล 24
	การวิเคราะห์ข้อมูล 26
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 28
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 38
	บรรณานุกรม 45
	ภาคผนวก 50
	ภาคผนวก ก. 51
	ภาคผนวก ข. 52
	ภาคผนวก ค. 53
	ภาคผนวก ง. 69
	ภาคผนวก จ. 71
	ภาคผนวก ฉ. 73
	ประวัติผู้เขียน 74




สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสในแต่ละครั้งของกลุ่มทดลอง	28
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสในแต่ละครั้งของกลุ่มควบคุม	29
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสทั้งหมดของกลุ่มทดลอง	30
4	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสในแต่ละครั้ง เป็นรายคู่ โดยวิธีของตูกี (เอ) ของกลุ่มทดลอง	31
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสทั้งหมดของกลุ่มควบคุม	32
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสองกลุ่ม	33
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสิร์ฟเทนนิสก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสองกลุ่ม	34

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการเสริมเทคนิคก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสองกลุ่ม	35



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนภูมิค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการ เสร็จเพนนีสก่อนการ ฝึก , ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มทดลอง	36
2	แผนภูมิค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการทดสอบการ เสร็จเพนนีสก่อนการ ฝึก , ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มควบคุม	37
3	ภาพการกำหนดจุดบนสนาม	69

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย