

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกบุคคลโบายจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยวบอลเลย์บอล เปรียบเทียบผลของความสามารถในการเลี้ยวบอลเลย์บอล ระหว่างการฝึกเลี้ยวควบคู่กับการฝึกบุคคลโบายจินตภาพโดยเพิ่มเวลาพิเศษ การฝึกเลี้ยวอย่างเดียวในเวลาปกติ และการฝึกเลี้ยวอย่างเดียวโดยเพิ่มเวลาพิเศษ

กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักศึกษาชายวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร ที่ผ่านการเรียนวิชาบอลเลย์บอล จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสอบคัดเลือกคะแนนความสามารถในการเลี้ยวก่อนการทดลอง (Pre-test) ด้วยแบบสอบเลี้ยวของรัสเซลล์และแลงจ์ (Russell and Lange) แล้วนำคะแนนมาจัดกลุ่มตัวอย่างทดลองเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เพื่อให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเลี้ยวระหว่างกลุ่มก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน และกำหนดกลุ่มทดลองโดยวิธีจับฉลากได้กลุ่มดังนี้กลุ่มควบคุมที่ 1 ฝึกเลี้ยวอย่างเดียว 30 นาที กลุ่มควบคุมที่ 2 ฝึกเลี้ยวอย่างเดียว 40 นาที กลุ่มทดลองฝึกเลี้ยว 30 นาที ควบคู่กับการฝึกบุคคลโบายจินตภาพ 10 นาที

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ จันทร์ พุธ ศุกร์ โดยจะได้รับการทดสอบความสามารถในการเลี้ยวภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 (Post-test) ซึ่งใช้แบบทดสอบเดียวกับก่อนการฝึก (Pre-test) และภายหลังการฝึกทุกสัปดาห์ กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามประเมินผลการใช้บุคคลโบายจินตภาพ ส่วนกลุ่มควบคุมทั้งสองตอบแบบสอบถามประเมินผลการใช้บุคคลโบายจินตภาพภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอ็กซ์ (SPSSX = Statistical Package for the Social Sciences Version X) หาค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ
(One-Way Repeated Measurement) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
(One-Way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่
โดยวิธีเชฟเฟ่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเลิรฟ์
วอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการเลิรฟ์วอลเลย์บอลระหว่างกลุ่มฝึกเลิรฟ์ 30 นาที
และกลุ่มฝึกเลิรฟ์ 40 นาที ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกเลิรฟ์
ควบคู่กับการฝึกกศโลบายจินตนาการมีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญ
ที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาผลของการฝึกกศโลบายจินตนาการที่มีต่อ
ความสามารถในการเลิรฟ์วอลเลย์บอล

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบ
ความสามารถในการเลิรฟ์ที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเลิรฟ์วอลเลย์บอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมี
นัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการฝึกหัดจะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวประสานงานกัน
และมีทักษะดีขึ้น (กรมพลศึกษา, 2527) แต่เมื่อพิจารณาจากการเปรียบเทียบรายคู่
พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกกศโลบายจินตนาการมีการพัฒนาความสามารถในระหว่าง
การทดลองสูงกว่ากลุ่มฝึกเลิรฟ์อย่างเดียวทั้งสองกลุ่ม

แสดงว่ากศโลบายจินตนาการมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะการเลิรฟ์วอลเลย์บอล
เพราะผู้รับการฝึกกศโลบายจินตนาการได้ทบทวนทักษะ โดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ
ควบคู่กับการฝึกเลิรฟ์ทุกครั้ง จึงทำให้จำตำแหน่งต่าง ๆ ในการแสดงทักษะได้ดี และนำ
ไปใช้ควบคู่กับการเลิรฟ์ได้ด้วย ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า
กศโลบายจินตนาการช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้เร็ว และสามารถนำไปใช้ใน

สถานการณ์อื่น ๆ ได้ เนื่องจากจินตภาพเป็นลักษณะธรรมชาติของการบันทึกความจำ ด้วยภาพ เสียง รวมถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (Block, 1981 ; quoted in Cox, 1985) นอกจากนี้ในระหว่างการทดลองยังพบอีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกบุคคลิบายจินตภาพ มีความตั้งใจ มีสมาธิ จึงสามารถควบคุมการแสดงทักษะได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮาร์ดี และเนลสัน (Hardy and Nelson, 1988) พบว่าเทคนิคจินตภาพเป็นแบบฝึกการควบคุมตนเองวิธีหนึ่ง และตรงกับ ราวิซซาและ ร็อตเทลล่า (Ravissa and Rotella, 1982 ; quoted in Cox, 1985) กล่าวว่าการจินตภาพเป็นบุคคลิบายการเรียนรู้วิธีทางจิตวิทยา ซึ่งนักกีฬาใช้ฝึกจิตใจ เพื่อเตรียมตัวแข่งขัน ใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวล ความผิดหวัง ความเชื่อมั่น และช่วยกระตุ้นระดับความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา

จึงสรุปได้ว่าผลของการฝึกบุคคลิบายจินตภาพช่วยพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลได้อย่างรวดเร็ว ตามเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอล คือ ต้องพยายามจดจำ ท่าทาง จังหวะการเสิร์ฟ และต้องมีสมาธิ มีความมั่นใจ กล้าสู้ไม่ถอย (อุทัย สงวนพงศ์, 2528)

จากวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลระหว่างการฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกบุคคลิบายจินตภาพโดยเพิ่มเวลาพิเศษ การฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวในเวลาปกติ และการฝึกเสิร์ฟอย่างเดียวโดยเพิ่มเวลาพิเศษ

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟระหว่างกลุ่ม พบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟระหว่างกลุ่ม ทั้งสามกลุ่ม ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกบุคคลิบายจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่า ทั้งสามกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนรู้ด้านทักษะการเสิร์ฟในช่วง 4 สัปดาห์แรก ใกล้เคียงกัน เนื่องจากใช้โปรแกรมการฝึกเสิร์ฟเหมือนกัน จึงกล่าวได้ว่า ผลการฝึกบุคคลิบายจินตภาพในช่วงแรก ไม่ได้ช่วยพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟให้สูงกว่าการฝึกทางกาย เพราะบุคคลิบายจินตภาพเป็นเทคนิคใหม่ที่ผู้รับการฝึกไม่เคยเรียนรู้มาก่อน จึงเป็นไปตามผลการศึกษาของ ฟิทท์ และฟอสเนอร์ (Fitt and

Posner, 1967 ; quoted in Singer, 1980 และอนันต์ อัดชู, ม.ป.ป.)

ที่ว่า การพัฒนาการเรียนรู้ทักษะความสามารถแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ 1. ชั้นศึกษาหาความรู้เป็นขั้นที่ผลิตผลมาก 2. ชั้นเชื่อมโยงเริ่มผลิตผลลดน้อยลง และ 3. ชั้นอัตโนมัติ ผู้เรียนจะเกิดความชำนาญทักษะนั้น และสามารถแสดงออกโดยไม่ต้องคิดถึงหลักและวิธีการพื้นฐานอีกต่อไป

ดังนั้นการฝึกกศโลบายในช่วงแรกเป็นการศึกษาหาความรู้ จึงมีความผลิตผลมาก เช่น สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจไม่สมบูรณ์ การแสดงทักษะจริงไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ซึ่งมีผลต่อทัศนคติ แรงจูงใจของผู้ฝึก และสอดคล้องกับการศึกษาของวินเตอร์ (Winter, 1987) ที่พบว่า การฝึกจินตภาพมีผลต่อโลกในระดับสูง โดยมีปัจจัยสำคัญคือ แรงจูงใจ เจตคติที่มีต่องานที่ปฏิบัติ และกลวิธีในการฝึกหัดจินตภาพ

อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาจากผลการเปรียบเทียบการพัฒนาการ ของความสามารถในระหว่างการทดลอง พบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองมีความสามารถสูงกว่าก่อนฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่กลุ่มควบคุมทั้งสองมีความสามารถสูงกว่าก่อนฝึกเท่านั้น และผลการเปรียบเทียบความสามารถในการเลี้ยวระหว่างกลุ่ม พบว่า ภายหลังสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกเลี้ยวควบคู่กับการฝึกกศโลบายจินตภาพ มีความสามารถในการเลี้ยวสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งสามกลุ่ม แสดงว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกศโลบายจินตภาพ สามารถนำผลจากการฝึกหัดจินตภาพซึ่งได้อภิปรายผลไปแล้ว มาใช้พัฒนาความสามารถในการเลี้ยวให้สูงกว่ากลุ่มฝึกเลี้ยวอย่างเดียว โดยพิจารณาจากผลการตอบแบบประเมินผลการฝึกกศโลบายจินตภาพ พบว่า หลังจากมีการฝึกหัด คะแนนในการปฏิบัติได้สูงมากขึ้น หมายถึง ภาพเคลื่อนไหวในใจที่สร้างขึ้นมีความชัดเจน แจ่มแจ้ง มีชีวิตชีวา จะช่วยให้นักถึงทักษะมากขึ้น และช่วยให้แสดงทักษะจริงได้สูง (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2533) ซึ่งสอดคล้องกับซุอินน์ (Suinn, 1980 ; quoted in Shiekh, 1983) กล่าวว่า การจัดให้มีช่วงของการฝึกจินตภาพสลับกับการฝึกทางกายเป็นช่วง ๆ ไป และผู้เรียนที่ฝึกทักษะซับซ้อน การใช้กระบวนการฝึกจินตภาพเข้ามาช่วยในการเรียนรู้ จะช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถในการแสดงออกทางทักษะได้ดีขึ้น

จากผลการเปรียบเทียบ ความสามารถในการเลี้ยวระหว่างกลุ่มฝึกเลี้ยวอย่างเดียวในเวลาปกติ และกลุ่มฝึกเลี้ยวอย่างเดียวในเวลาเพิ่มพิเศษ พบว่า ภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แสดงว่า ความสามารถในการเลี้ยวทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน โดยพิจารณาจากรูปคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยว ของกลุ่มควบคุมทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกัน คือ การพัฒนาการในตอนต้นเป็นการพัฒนาไปตามกฎการฝึกหัด เพราะฉะนั้นโค้งการเรียนรู้ในตอนต้น จึงใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง แต่ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 6 และ 8 ต่ำลงกว่ากลุ่มทดลอง โดยสังเกตจากลักษณะกราฟตอนปลายเกือบเป็นลักษณะระดับราบของการเรียนรู้ อาจมีสาเหตุมาจากขีดความสามารถทางสมรรถภาพทางกาย ระดับทักษะที่ยากขึ้น ผู้ฝึกขาดแรงจูงใจ ขาดสมาธิ และขาดความตั้งใจ (Singer, 1980) และลักษณะกราฟของคะแนนการตอบแบบประเมินผลการฝึกบุคคลโดยายจินตภาพ มีลักษณะโค้งการเรียนรู้แบบปลายสูง หมายถึง มีการพัฒนาการต่ำในตอนแรก มีการพัฒนาการสูงในการฝึกหัดต่อ ๆ ไป และไม่มีทำที่ว่าจะลดต่ำลง จะเห็นได้ว่าการพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่สิ่งที่ไม่หยุดยั้ง คือ การพัฒนาทางด้านจิตใจ ระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีบุคคลโดยายเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล (ศิลาชัย สุวรรณชาติ, ม.ป.ป.)

ดังนั้น กลุ่มฝึกเลี้ยวควบคู่กับการฝึกบุคคลโดยายจินตภาพโดยเพิ่มเวลาพิเศษ จึงมีความสามารถในการเลี้ยววอลเลย์บอลสูงกว่ากลุ่มฝึกเลี้ยวอย่างเดียว ทั้งในเวลาปกติและในเวลาเพิ่มพิเศษ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอีกจำนวนมากที่พบว่า การฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ให้ผลในการฝึกที่ดีที่สุด เช่น ทักษะการจำถอดแบบจากเครื่องมือวัดงานการเคลื่อนไหวของตำแหน่งมาตรฐาน (Housner and Haffman, 1979 ; quoted in Singer et al., 1979) การยิงประตูลูกโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาระดับวิทยาลัย (Kolonay, 1977 ; quoted in Shiekh, 1983) การตีลูกบอลไปเป้าหมายที่กำหนด (Mcbride and Rothstein, 1979 ; quoted in Sage, 1984) การโยนลูกซอฟท์บอล (Trogdon, 1985) การยิงประตูลูกโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาระดับเยาวชนอายุ 10.2 - 12.4 ปี (Wrisberg and Anshel, 1989) และการเลี้ยวเทนนิส (อัจฉริพร พงษ์สุวรรณ, 2533)

จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่า การฝึกเสริมฟวอลควบคู่กับการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพมีผลต่อการเพิ่มความสามารถในการเสริมฟวอลได้สูงกว่าการฝึกเสริมฟวอลเพียงอย่างเดียว ตามที่อภิปรายผลมาทั้งหมด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกเสริมฟวอลควบคู่กับการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพเพิ่มความสามารถในการเสริมฟวอลเฉลี่ยบอลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงควรนำไปฝึกกับนักกีฬาหรือผู้ที่มีทักษะการเสริมฟวอล โดยการฝึกเสริมฟวอลควบคู่กับการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพในเวลาเพิ่มพิเศษ และเวลาที่เพิ่มพิเศษในการฝึกบุคคลโอบายควรเป็นอัตราส่วน 1 ต่อ 3 ของเวลาฝึกเสริมฟวอลปกติ หลังจากมีทักษะการจินตภาพแล้ว ควรเน้นการฝึกใช้บุคคลโอบายจินตภาพในการแสดงทักษะจริง เพราะจะช่วยพัฒนาความสามารถให้มีประสิทธิภาพในการเสริมฟวอลยิ่งขึ้น

2. ควรจัดช่วงเวลาในการฝึกเสริมฟวอลสลับกับการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพ เป็นช่วง ๆ ให้เหมาะสม เช่น แบ่งเวลาในการฝึกเสริมฟวอลและเวลาที่เพิ่มในการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพออกเป็น 3 ส่วนเท่า ๆ กัน ตามอัตราส่วนเวลาการฝึก และฝึกสลับกันไป เพราะมีผลดีในด้านช่วงการฝึกหัด คือ เป็นการฝึกช่วงสั้นทั้งทักษะทางกายและทักษะจินตภาพ ซึ่งช่วยให้ผู้ฝึกไม่เมื่อยล้าเกินไป ไม่เบื่อ มีแรงจูงใจ และผู้ฝึกมีโอกาสที่จะสำรวจแก้ไขความผิดพลาดของตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาโครงสร้างการสร้างเครื่องมือประเมินกระบวนการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพในกีฬาประเภทต่าง ๆ

2. ศึกษาผลการฝึกบุคคลโอบายจินตภาพที่มีต่อทักษะที่ใช้เวลา ระยะทาง เช่น กีฬาวាយน้ำ กรีฑาประเภทลู่ เป็นต้น

3. ศึกษาและเปรียบเทียบวิธีสอนบุคคลโอบายจินตภาพ ที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในทักษะปิดและทักษะเปิด