

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถด้านการว่ายน้ำในระยะสั้น



นายบุญเลิศ งามน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2537

ISBN 974-584-494-2

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I170 50416

EFFECTS OF MENTAL IMAGERY TRAINING ON SPRINT
SWIMMING PERFORMANCE

Mr.Boonlert Jaithon

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

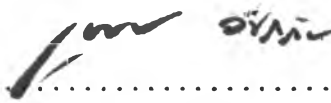
1994

ISBN 974-584-494-2

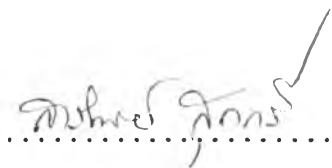
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำ
ระยะสั้น
โดย นายบุญเลิศ ใจทน
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ

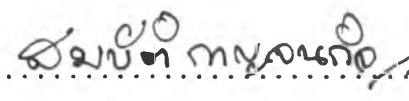



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

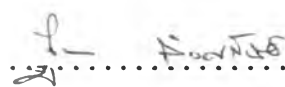

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรราชย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สุกกรี)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาติดา)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จutha ทิงส์ศักดิ์)



บุญเลิศ ไจทน : ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำ
ระยะสั้น (EFFECTS OF MENTAL IMAGERY TRAINING ON SPRINT SWIMMING
PERFORMANCE) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ, 96 หน้า.

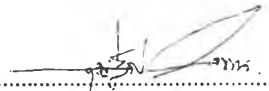
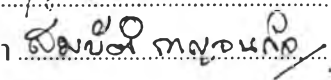
ISBN 974-584-494-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นปีที่ 1 ที่ผ่านการเรียนเทคนิคและทักษะว่ายน้ำ 1 จำนวน 40 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคนได้รับการทดสอบ (Pre-test) การว่ายน้ำท่าคว่ำ ระยะทาง 50 เมตร นำเวลาจากการทดสอบครั้งแรกมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยวิธีการเรียงสลับ คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมให้ฝึกว่ายน้ำ 60 นาที เพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่กับการฝึกว่ายน้ำ 60 นาที ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๗ ละ 3 วัน ทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการว่ายน้ำท่าคว่ำ ระยะทาง 50 เมตร พร้อมกับให้กลุ่มทดลองตอบแบบประเมินผลการใช้จินตภาพ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ่ และวิเคราะห์อัตราการลดลงของเวลาทดสอบเป็นร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ของกลุ่มฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกทางจินตภาพกับกลุ่มฝึกว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการว่ายน้ำระยะสั้น ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่ม ฝึกว่ายน้ำควบคู่การฝึกทางจินตภาพ และกลุ่มฝึกว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว สูงกว่าความสามารถก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
 สาขาวิชา พลศึกษา
 ปีการศึกษา 2536

ลายมือชื่อนิสิต 
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

C541155 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: IMAGERY / PERFORMANCE / SWIMMING

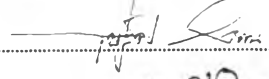
BOONLERT JAITHON : EFFECTS OF MENTAL IMAGERY TRAINING ON SPRINT SWIMMING PERFORMANCE. THESIS ADVISOR : ASSO. PROF. SOMBAT KARNJANAKIT, Ph.D. 96 pp. ISBN 974-584-494-2

The purpose of this research was to investigate the effects of mental imagery training on sprint swimming performance. Forty subjects were male students of Suphunburi Physical Education College who passed the Swimming 1 course. They were purposively selected and pretested by 50 meters crawl stroke swimming performance, then, were equated into two groups by match pair. The control group practiced swimming for 60 minutes only. The experimental group practiced swimming for 60 minutes plus 15 minutes of mental imagery training, 3 days a week for 8 weeks. Subjects were then, tested swimming performance after the second, fourth, sixth, and eighth week and the experimental group answered the imagery rating scales. The collected data were then, analysed in terms of means, standard deviations, and t-test. One-way repeated analysis of variance and the Scheffe' test were employed in order to determine significant differences. Also, percentage was used to show improved performance.

The results indicated that :

1. The swimming performance of the control group and the experimental group has no significant difference at the .05 level.
2. The swimming performance after the eighth-week of both groups was significantly different better than of the pretest, at the .05 level.

ภาควิชา..... พลศึกษา
สาขาวิชา..... พลศึกษา
ปีการศึกษา..... 2536

ลายมือชื่อนิติ..... 
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... สอนิต ทรนกิจ
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อการแสดงความสามารถในการ
ว่ายน้ำระยะสั้น" สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ
กาญจนกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือให้คำปรึกษา
แก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนให้คำแนะนำทุก ๆ ด้านในการวิจัยด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และขอขอบคุณ
คุณนารี โชคดีอุทยากร ที่คอยให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมาจนสำเร็จการศึกษา

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิเศษ อาจารย์วันชัย
บุญรอด ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณผู้อำนวยการ คณาจารย์ และ
นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี อาจารย์ฤทธินาท สุวรรณบูรณ์ อาจารย์ศรีเกษม
อุ้นประดิษฐ์ ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

บุญเลิศ งามทน

สารบัญ



หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ

บทที่

1	บทนำ.....	1
	- ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
	- วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
	- สมมติฐานของการวิจัย.....	4
	- ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	- ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	5
	- คำจำกัดความของการวิจัย.....	5
	- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
	- กลุ่มตัวอย่าง.....	36
	- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
	- การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
	- การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	39
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 57
-	อภิปรายผลการวิจัย..... 58
-	ข้อเสนอแนะจากการวิจัย..... 61
-	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป..... 62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก.	68
ภาคผนวก ข.	69
ภาคผนวก ค.	77
ภาคผนวก ง.	88
ภาคผนวก จ.	92
ประวัติผู้เขียน.....	96

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง (t-test) ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลา ความสามารถในการว่ายน้ำ (วินาที) ก่อนการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.. 41
2	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาที่ได้จากการทดสอบความสามารถ ในการว่ายน้ำ (วินาที) ในแต่ละครั้งของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง..... 42
3	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของเวลาที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำทั้งหมด ของกลุ่มควบคุม.. 43
4	ผลการทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของเวลาความสามารถในการว่ายน้ำ(วินาที) ในแต่ละครั้งเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé) ของกลุ่มควบคุม..... 44
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของเวลาที่ได้จากการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำทั้งหมด ของกลุ่มทดลอง.. 45
6	ผลการทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของเวลาความสามารถในการว่ายน้ำ(วินาที) ในแต่ละครั้งเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffé) ของกลุ่มทดลอง..... 46
7	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง (t-test) ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลา ความสามารถในการว่ายน้ำ (วินาที) ในแต่ละครั้งของกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง..... 47
8	แสดงค่าเฉลี่ย และอัตราการลดลงเป็นร้อยละของเวลาความสามารถในการ ว่ายน้ำระยะสั้นของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก กับหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8..... 48
9	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตอบแบบประเมินผลการสร้าง จินตภาพในทุกสัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง..... 49
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ของคะแนนที่ได้จากการตอบแบบประเมินผลการสร้างจินตภาพ ของกลุ่มทดลอง.... 50

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11	ผลการทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตอบแบบประเมินผล การสร้างจินตภาพในแต่ละครั้งเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe')..... 51

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 โครงสร้างของความจำ.....	10
2 แสดงทฤษฎีความจำสองกระบวนการ.....	15
3 แสดงทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร.....	16
4 แสดงภาพโค้งของการเรียนรู้.....	19
5 แสดงค่าเฉลี่ยของเวลาการทดสอบความสามารถการว่ายน้ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	53
6 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินผลการสร้างจินตภาพ หลังสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง.....	55
7 แสดงการเปรียบเทียบอัตราการลดลงของค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละของเวลา ความสามารถการว่ายน้ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	56