

THE EFFECT OF IMAGERY AND MODELING ON ACCURACY IN BADMINTON DROP SHOT

Suttirak Nasome Apanchanit Siripatt Suebsai Boonveerabut

Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University

Abstract

The purpose of study was to determine the effect of Imagery and Modeling on accuracy in badminton Drop Shot. Twenty-four males, were chosen by using purposive sampling technique. Each one performed badminton drop shot 20 times in order to assign into experimental groups. Group 1 practiced badminton drop shot with imagery training, Group 2 practiced badminton drop shot with modeling training. Three times a week for eight weeks. The subjects were tested for drop shot ability before training and after the 4th and 8th week of training.

The results found that, the comparison within experimental groups, group 1 practiced badminton drop shot with imagery training, and group 2 practiced badminton drop shot with modeling training, the mean scores of badminton drop shot after the 8th week was significantly better than those before training and after the 4th week of training. Comparison among two experimental groups, before training and after the 8th week of training, there was not significantly different between group 1 and group 2. Results showed that practiced badminton drop shot with imagery and practiced badminton drop shot with modeling training can improve performance, and both can be useful for coach to training athletes.

Key Word : Imagery, Modeling, Badminton

ผลของการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬา แบดมินตัน

สุทธิรักษ์ นาโสม อพรณชิต ศิริแพทย์ สืบสาย บุญวีรบุตร

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและเลียนแบบที่มีต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตัน กลุ่มตัวอย่างเพศชาย 24 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง ก่อนการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันคนละ 20 ลูก นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากน้อยไปมากสลับกันเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดเป็นเวลา สัปดาห์ 8 สัปดาห์ละ 3 วันทำการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการตีลูกหยอดแบดมินตัน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การฝึกตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกตีลูกหยอดควบคู่การเลียนแบบโดยการดูเทปบันทึกภาพ ช่วยเพิ่มความสามารถของการตีลูกหยอดในกีฬาแบดมินตันได้ทั้งสองแบบฝึก ดังนั้น การฝึกทั้งสองแบบจึงสามารถใช้เป็นทางเลือกสำหรับผู้ฝึกสอนในการนำไปใช้ฝึกและพัฒนาทักษะความสามารถในกีฬาแบดมินตันต่อไป

คำสำคัญ : จินตภาพ, การเลียนแบบ, แบดมินตัน

บทนำ

แบดมินตันเป็นกีฬาที่รู้จักกันทั่วโลกและได้รับความนิยมอย่างสูงในปัจจุบัน สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เป็นกีฬาที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายและพัฒนาบุคลิกภาพรวมไปถึงมนุษยสัมพันธ์ในการเข้าสังคม จึงทำให้แบดมินตันเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมทั้งเพื่อการออกกำลังกายรวมถึงการให้ความสนใจในการพัฒนาความสามารถในการเล่นแบดมินตันให้สูงมากยิ่งขึ้น เพื่อการแสดงความสามารถสูงสุดในขณะแข่งขันซึ่งทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่ง คือ ทักษะการตีลูกหยอด ลูกหยอดที่ดีจะตกใกล้ตาข่าย จะทำให้คู่แข่งชั้นดีด้วยความยากลำบาก การตีลูกหยอดเน้นความประณีตแม่นยำ ใช้เพื่อสร้างเกมบุก เพื่อป้องกัน หรือเพื่อทำคะแนน (ไพวัลย์ ตันลาพูน.2542) ในนักกีฬาที่มีความสามารถสูงหรือประสบความสำเร็จนั้นประกอบไปด้วยองค์ประกอบหลักๆ 3 ด้านด้วยกัน คือ ด้านร่างกาย ด้านทักษะ และ ด้านจิตใจ ซึ่งสิ่งที่จะช่วยพัฒนาทางด้าน

จิตใจนั้นคือ จิตวิทยาการกีฬา เพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และสภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬา หากนักกีฬาได้รับการฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา จะทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมจิตใจและอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

จิตวิทยาการกีฬาเป็นการศึกษากระบวนการทางจิต ที่นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกทางจิตมีสมาธิที่แน่นอน มีความมุ่งมั่น มีพฤติกรรมฮึกเหิมซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้การแข่งขันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่มีทักษะดี มีสมรรถภาพร่างกายดี แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้พร้อมในการเล่นกีฬา หรือแข่งขันก็จะนำไปสู่การแสดงความสามารถที่ต่ำกว่ามาตรฐานของคนที่วางไว้หรือเคยทำได้ นอกจากนี้เทคนิคทางจิตวิทยาต่างๆ ยังมีส่วนช่วยให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่อีกด้วย ซึ่งทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ทักษะการจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคในด้านจิตวิทยาการกีฬา การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น นักกีฬาที่ดีจึงควรมีความสามารถในการสร้างภาพขึ้นในใจเพื่อให้เข้าใจสาเหตุ ลำดับวิธีการ และเตรียมหาวิธีการป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มจากการสร้างภาพในใจก่อนแล้วค่อยปฏิบัติจริง ดังที่ แจ็ค นิคอลอส ได้กล่าวไว้ว่า “ในแต่ละครั้งก่อนที่ผมจะตีนั้น ผมจะเห็นภาพของจุดเป้าหมายที่ผมต้องการจะตีให้ลูกตก หลังจากนั้นผมจะเห็นลูกลอยไปอย่างสวยงามในทิศทางละวิถีที่ผมต้องการ และหลังจากนั้นผมจะรู้สึกถึงการสวิงในวงสวิงกอล์ฟของผม” สิ่งนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของนักกีฬาระดับโลกที่ใช้การจินตภาพเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกอล์ฟและยังทำให้เห็นถึงความสำคัญและเทคนิคที่นักกีฬาระดับโลกเลือกใช้ทักษะการจินตภาพอีกด้วย

นอกจากการฝึกจินตภาพแล้วการเลียนแบบก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ดังที่ศาสตราจารย์แบนดูรา (Bandura.1969) กล่าวว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ต้องอาศัยการลงมือทดลองดู เพราะนอกจากจะสูญเสียเวลาแล้ว ยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสังเกตจากตัวแบบหรือการเลียนแบบเป็นการปรับเปลี่ยนทั้งทางด้านพฤติกรรมและทางทักษะความรู้ด้านต่างๆ ให้มีพัฒนาการดีขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พบว่าการจินตภาพและการเลียนแบบมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการสร้างทักษะผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับทักษะการตีลูกหยอดในกีฬาแบดมินตันว่าการฝึกจินตภาพและการเลียนแบบสามารถส่งผลถึงพฤติกรรมความสามารถของทักษะการตีลูกหยอดอย่างไรเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน

2. เปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการฝึกเลียนแบบจากการดูเทปบันทึกภาพในการตีลูกหยอดที่มีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกระหว่างกลุ่มการฝึกจินตภาพและกลุ่มการเลียนแบบมีผลต่อความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันที่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็น ผู้ใช้บริการโรงยิมแบดมินตันเทศบาลเมืองเชียงใหม่ เพศชาย อายุระหว่าง 19-32 ปี อายุเฉลี่ย 22.54 ปี จำนวน 24 คน โดยมีเกณฑ์การเลือกผู้รับการทดสอบที่มีประสบการณ์เล่นแบดมินตันไม่ต่ำกว่า 1 ปีหรือผ่านการเรียน/อบรมแบดมินตันมาไม่ต่ำกว่า 1 คอร์ส ประสบการณ์เฉลี่ย 2.33 ปี ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากการตีลูกหยอดมาจัดอันดับเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ปฐมนิเทศและอธิบายรายละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการฝึกตามโปรแกรมการฝึก จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และแบบบันทึกผลเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล ดำเนินการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คนโดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตันแล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 นำโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทำการฝึกซ้อมกับกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 18.00 - 20.00 น. ทำการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดโดยใช้เกณฑ์ให้คะแนนตามแบบทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดแบดมินตัน นำผลการทดสอบความแม่นยำในการตีลูกหยอดที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติ อภิปรายผล สรุปผลและรายงานผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของข้อมูลแต่ละกลุ่ม
2. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 1 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และภายในกลุ่มที่ 2 ฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Wilcoxon signed rank test
3. เปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการใช้สถิติแบบ Mann whitney U test
4. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

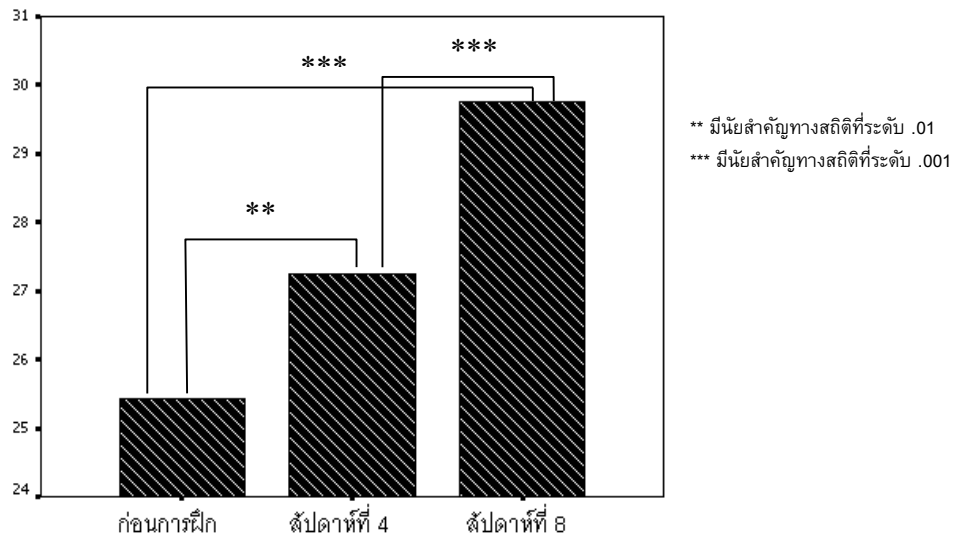
ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตีลูกหยอดแบดมินตันระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการเลียนแบบ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลา	กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S.D.
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลองที่ 1	12	25.42	7.25
	กลุ่มทดลองที่ 2	12	24.08	6.73
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	กลุ่มทดลองที่ 1	12	27.08	6.99
	กลุ่มทดลองที่ 2	12	25.67	6.18
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8	กลุ่มทดลองที่ 1	12	29.75	7.14
	กลุ่มทดลองที่ 2	12	28.17	5.80

จากตารางที่ 1 แสดงว่าก่อนการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตีลูกหยอดแบดมินตันเท่ากับ 25.42 และ 24.08 ตามลำดับ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเท่ากับ 27.08 และ 25.67 ตามลำดับ และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเท่ากับ 29.75 และ 28.17 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย \bar{X} คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของ กลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

คะแนนการตีลูกหยอด

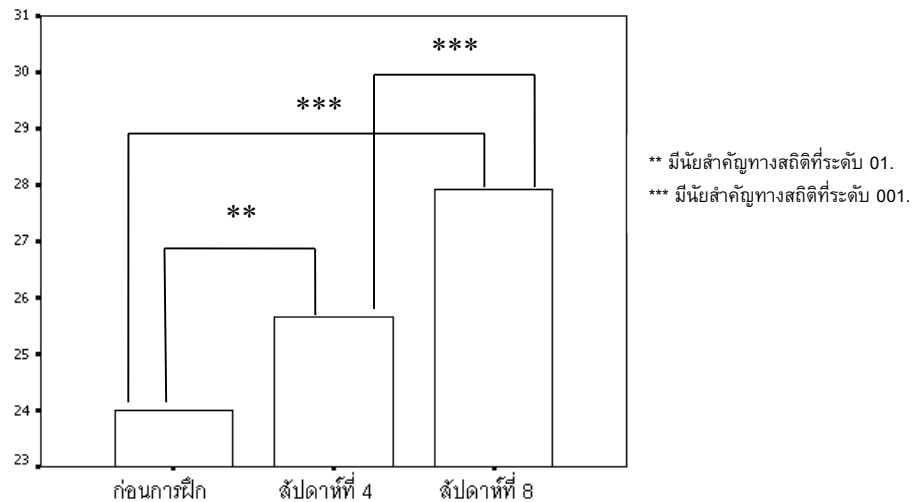


จากแผนภูมิที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันก่อนการฝึกของกลุ่มฝึกจินตภาพมีค่าเท่ากับ 25.42±7.25 ซึ่งในสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนมีค่าเพิ่มขึ้นเป็น 27.08±6.99 โดยมีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความแตกต่างของ

ค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการฝึกกับสัปดาห์ที่ 8 และความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

แผนภูมิที่ 2 แสดงความแตกต่างของค่าเฉลี่ย \bar{X} คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของ กลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

คะแนนการตีลูกหยอด



จากแผนภูมิที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันก่อนการฝึกของกลุ่มฝึกดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดมีค่าเท่ากับ 24.08 ± 6.73 ซึ่งในสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของคะแนนมีค่าเพิ่มขึ้นเป็น 25.67 ± 6.18 โดยมีความแตกต่างกับค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการฝึกกับสัปดาห์ที่ 8 และความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในสัปดาห์ที่ 4 กับสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการตีลูกหยอดแบดมินตันระหว่างกลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และกลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

กลุ่มทดลอง	N	Mean Rank	Z	P - Value
กลุ่มทดลองที่ 1	12	13.25	.532	.06
กลุ่มทดลองที่ 2	12	11.75		
รวม	24			

จากตารางที่ 2 กลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และกลุ่มฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการตีลูกหยอดแบดมินตัน ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. จากการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของกลุ่มที่ 1 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน ซึ่งในกลุ่มที่ 1 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้นจากในช่วง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อาจกล่าวได้ว่าการฝึกทักษะทางกายควบคู่ไปกับการฝึกทักษะทางจิต ทำให้ความสามารถของกลุ่มที่ 1 มีพัฒนาการของความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้น อานนท์ สีดาเพ็ง (2548) ได้ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ฝึกการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความแม่นยำในการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลสูงกว่าการกระโดดยิงประตูบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับ (Weinberg and Gould.1996) ที่กล่าวไว้ว่าการฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพ หากได้รับการฝึก ร่วมกับการฝึกทางกายแล้วอาจจะให้ผลดีกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียวหรือการฝึกทางจิตเพียงอย่างเดียว

2. จากการเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดภายในกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันของกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน ซึ่งในกลุ่มที่ 2 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้นจากในช่วง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อาจกล่าวได้ว่า การเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดนั้น เกิดการเรียนรู้โดยการสังเกตจากการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ซึ่งเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอดนั้นเป็นตัวอย่างหนึ่ง มยุรี เนียมสุวรรณ (2550) ทำการศึกษาถึงบุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลียนแบบของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเลียนแบบของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ การเลียนแบบการใช้ภาษาของพิธีกร และเลียนแบบด้านท่าทางของพิธีกรตามลำดับ สอดคล้องกับ (Bandura.1969) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ตัวแบบจะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวพยายามให้พัฒนาดียิ่งขึ้น เช่น การดูนักเทนนิสมือหนึ่งของโลกแข่งขันอาจจะทำให้อยากเป็นนักกีฬาที่เก่งบ้าง จึงจดจำวิธีการตีของนักกีฬาแล้วนำมาพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. จากเปรียบเทียบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอด มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ทักษะการตีลูกหยอดแบดมินตันและการพัฒนาความสามารถในการตีลูกหยอดแบดมินตันที่ใกล้เคียงกัน การฝึกจินตภาพและการเลียนแบบนั้นเป็นเทคนิคที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่เคยได้รับการเรียนรู้หรือการฝึกมาก่อน ดังนั้น การฝึก

จินตภาพต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มความสามารถของการรับรู้และการพัฒนาการเคลื่อนไหวภายในใจและทำให้เกิดการแสดงทักษะทางกายที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ (Morris; et al.2005) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกิจกรรมทางจิตใจซึ่งก่อให้เกิดลักษณะทางกายที่ไม่ได้เป็นรูปธรรม เป็นที่เข้าใจกันว่าการจินตภาพไม่ได้ถูกจำกัดอยู่แค่ภาพวัตถุที่นิ่งอยู่แต่หมายถึงภาพการเคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงสภาพด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ (Simons.2000) กล่าวว่า การจินตภาพคือความสัมพันธ์ของการรับรู้และการกระทำคล้ายกับระบบความจำจำนวนมากที่จับคู่ข้อมูลที่สลับซับซ้อนของสิ่งแวดล้อมและทักษะกลไกภาพเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด และอารมณ์ เช่นเดียวกับการเลียนแบบ (Bandura.1969) ที่กล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ดังนั้น การเรียนรู้ของแบนดูรามักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในและการแสดงออกทางพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ เช่น คนที่ชอบตีเทนนิส ได้ดูการแข่งขันเทนนิส และสนใจท่าตีของนักเทนนิสที่แข่งขันพร้อมทั้งจำวิธีตีในท่าต่างๆเอาไว้ในความจำของตน เมื่อบุคคลนั้นมีโอกาสที่เหมาะสม อาจจะแสดงท่าทางการตีเทนนิสในลักษณะของนักเทนนิสที่เคยดู เป็นการพิสูจน์ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นมาจากการสังเกตจากตัวแบบ

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่าการฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพและ การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ เนื่องจากการที่คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดมีคะแนนที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละช่วงสัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่าง ของคะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดแบบมินตันระหว่างกลุ่มที่ 1 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่การฝึกจินตภาพ และกลุ่มที่ 2 การฝึกทักษะการตีลูกหยอดควบคู่กับการดูเทปบันทึกภาพการตีลูกหยอด ซึ่งสอดคล้องกับ เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547) ได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่กับการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส กลุ่มจินตภาพโดยดูวิดีโอควบคู่กับการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส และกลุ่มฝึกเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสเพียงอย่างเดียว มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกัน ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 5 กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกัน เพราะแต่ละกลุ่มมีระดับคะแนนความแม่นยำเพิ่มขึ้นที่แตกต่างกันออกไป และสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างไรก็ตามภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟแตกต่างกัน

จากผลการทดลองการที่คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มมากขึ้นนั้น แสดงให้เห็นถึงผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนรู้ แต่จากการที่ผลการทดลองไม่เป็นไปตามสมมุติฐานนั้นเนื่องมาจากระดับความสามารถของกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกันและระยะเวลาของการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้นของเชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547) ที่ได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ที่ผลของการศึกษาพบว่าทั้ง 3 กลุ่มการทดลองมีค่าคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของระยะเวลาในการฝึก นอกจากการฝึกทักษะการตีลูกหยอดแบบมินตันที่ถูกต้องและการฝึกอย่างสม่ำเสมอแล้ว การฝึกจินตภาพและการเลียนแบบ ยังเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้คะแนนความสามารถในการตีลูกหยอดเพิ่มขึ้น หากได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอและระยะเวลาของการให้ผลย้อนกลับจากสื่อเวลานานอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายทำให้ไม่รับรู้สื่ออื่นอีกทำให้อาจไม่มีการพัฒนาได้เท่าที่ควร ดังนั้นในการฝึกทักษะการตีลูกหยอดกีฬาแบบมินตันจากวิธีการฝึกและโปรแกรมการฝึก

แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความสามารถในการตีลูกหยอดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังที่เห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการตีลูกหยอด แบบฝึกจินตภาพและแบบการเลียนแบบโดยการดูเทปบันทึกภาพจึงเป็นทางเลือกที่ผู้ฝึกสอนสามารถนำไปใช้พัฒนาทักษะและความสามารถในการตีลูกหยอดกีฬาแบดมินตันต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพวัลย์ ตัณลาพูน. (2549). แบดมินตัน (แก้ไขปรับปรุงครั้งที่3). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- มยุรี เนียมสุวรรณ. (2550). บุคลิกภาพของพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลียนแบบของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(สื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1969). **Principles of behavior modification**. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Morris, T.; Spittle, M.; & Watt, A. P. (2005). **Imagery In Sport**. Illinois: Human Kinetics.
- Simons, J. (2000). **Doing imagery in the field**. Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S.; and Gould, D. (1996). **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. Illinois: Human Kinetics Publishers.