

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ ทำการทดลองกับกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ ใช้เวลาการฝึกจินตภาพ 10 นาที โปรแกรมการฝึกจิตภาพนี้ ดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพของรัชเดช เครือทิวา (2553)

ข้อกำหนด

1. อธิบายความหมาย จุดหมายและประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้ทดลองมีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้
2. ก่อนการฝึกมีการผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการสูดลมหายใจเข้า – ออก หรือนึกถึงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมก่อนการฝึกจินตภาพ

สัปดาห์ที่ 1 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

สถานที่ ห้องเรียน 1 ห้อง

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนามบาสเกตบอล
2. สร้างภาพในใจของห่วงประตูให้เรามองเห็นความสูงของห่วงประตู ขนาดความกว้าง ความยาว และส่วนประกอบอื่น ๆ
3. สร้างภาพนึกถึงการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง

สัปดาห์ที่ 2 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

สถานที่ ห้องเรียน 1 ห้อง

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจการมองเห็นลูกบาสเกตบอล ขนาดของลูกบาสเกตบอล สี และสัมผัสผิว
2. สร้างภาพในใจเป้าหมายหรือจุดตกของลูกบาสเกตบอล
3. สร้างภาพในใจโดยการมองเห็นตนเองยิงประตูโทยบาสเกตบอลตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

สัปดาห์ที่ 3 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทย

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทย

สถานที่ บริเวณสนามบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทยและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล
3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสเกตบอลตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม

สัปดาห์ที่ 4 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทย

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทย

สถานที่ บริเวณสนามบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล
3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลลงกลางห่วงและลูกบาสเกตบอลตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม

4. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือลงกลางห่วง

สัปดาห์ที่ 5 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทย

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทย

สถานที่ บริเวณสนามบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือลงกลางห่วง
2. สร้างภาพในใจวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลงห่วง ลอยออกจากมือผู้ยิงไปยังห่วง
3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วงและลงห่วง

สัปดาห์ที่ 6 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

สถานที่ บริเวณสนามบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอล และปล่อยลูกบาสเกตบอล ที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง
2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
3. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วง และลงห่วง
4. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล

สัปดาห์ที่ 7 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

สถานที่ บริเวณสนามบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล
2. สร้างภาพในใจการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง
3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
4. สร้างภาพในใจของคนที่กำลังปล่อยลูกบาสเกตบอลลอยออกจากมือไปยังห่วง

ลำดับที่ 8 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

สถานที่ บริเวณสนามบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล
2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอล และปล่อยลูกบาสเกตบอล ที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง
4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูก บาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วงและลงห่วง

แบบฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการดัดแปลง โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากกรมสุขภาพจิต (2543) ดังนี้ โปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำการทดลองกลับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 10 นาที โดยให้ผู้ทำการทดลองนั่งในห้องเรียนในท่าที่สบาย การแต่งกายควรแต่งกายในเสื้อผ้าที่สบายไม่คับจนเกินไป หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ หลับตา และไม่คิดถึงเรื่องอื่นใดนอกจากการคลาย-เกร็งกล้ามเนื้อมัดต่างๆ สลับกัน วิธีการฝึกทำได้ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ช่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้นิ้วดันเพดานปาก แล้วคลาย เม้นปากแน่น แล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยแอม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระทบปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้ได้แก่

1. อาจารย์ปริญญา สำราญบำรุง
ตำแหน่ง - อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์
- ผู้ฝึกสอนนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายและทีมหญิงของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏเชียงใหม่
2. อาจารย์ ประวิทย์ มุ่งวิริยะ
ตำแหน่ง - ผู้ฝึกสอนนักกีฬาบาสเกตบอลทีมชายและทีมหญิงของ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ อุดินันท์ ผลสมบูรณ์
ตำแหน่ง - อดีตผู้ฝึกสอนนักกีฬาเทควันโดทีมชาติไทยประเภททีมชาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

แบบบันทึกการฝึกจิตภาพ

แบบบันทึกการฝึกจินตภาพ

แบบบันทึกผลเพื่อการติดตามพัฒนาการจากการฝึกจิตภาพรายบุคคลของกลุ่มทดลอง
ชื่อนักกีฬา.....

ชนิดกีฬา.....รุ่น/ประเภท.....

ระดับการเห็นภาพและการควบคุมมีดังนี้ 1 = ต่ำสุด 3 = ปานกลาง 5 = สูงสุด

ว.ด.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ส่งผลต่อการควบคุม
			1	2	3	4	5	
	1	1. สร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม ภายนอกบอล						
		2. สร้างภาพในใจของห่วงประตูให้เรามองเห็นความสูงของห่วงประตู ขนาดความกว้าง ความยาว และส่วนประกอบอื่นๆ						
		3. สร้างภาพนึกถึงการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง						
	1	1. สร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม ภายนอกบอล						
		2. สร้างภาพในใจของห่วงประตูให้เรามองเห็นความสูงของห่วงประตู ขนาดความกว้าง ความยาว และส่วนประกอบอื่นๆ						
		3. สร้างภาพนึกถึงการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง						
	1	1. สร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม ภายนอกบอล						
		2. สร้างภาพในใจของห่วงประตูให้เรามองเห็นความสูงของห่วงประตู ขนาดความกว้าง ความยาว และส่วนประกอบอื่นๆ						
		3. สร้างภาพนึกถึงการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง						

ว.ด.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ ส่งผลต่อ การ ควบคุม
			1	2	3	4	5	
	2	1. สร้างภาพในใจการมองเห็นลูกบาศก์ขนาด ของลูกบาศก์ สี และสัมผัสผิว						
		2. สร้างภาพในใจเป้าหมายหรือจุดตกของลูก บาศก์						
		3. สร้างภาพในใจโดยการมองเห็นตนเองยิงประตูลูก บาศก์ตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้						
	2	1. สร้างภาพในใจการมองเห็นลูกบาศก์ขนาด ของลูกบาศก์ สี และสัมผัสผิว						
		2. สร้างภาพในใจเป้าหมายหรือจุดตกของลูก บาศก์						
		3. สร้างภาพในใจโดยการมองเห็นตนเองยิงประตูลูก บาศก์ตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้						
	2	1. สร้างภาพในใจการมองเห็นลูกบาศก์ขนาด ของลูกบาศก์ สี และสัมผัสผิว						
		2. สร้างภาพในใจเป้าหมายหรือจุดตกของลูก บาศก์						
		3. สร้างภาพในใจโดยการมองเห็นตนเองยิงประตูลูก บาศก์ตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้						

ว.ค.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ส่งผลต่อการควบคุม
			1	2	3	4	5	
	3	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูดุไทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม						
	3	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูดุไทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม						
	3	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูดุไทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม						

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved

ว.ค.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ ส่งผลต่อ การ ควบคุม
			1	2	3	4	5	
	4	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูดุไทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสเกตบอลตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม						
		4. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือ ลงกลางห่วง						
	4	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูดุไทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสเกตบอลตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม						
		4. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือ ลงกลางห่วง						
	4	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูดุไทย และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		2. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		3. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ลงกลางห่วง และลูกบาสเกตบอลตกลงสู่พื้น ได้ยินเสียงลูกบาสเกตบอลกระทบกับพื้นสนาม						
		4. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือ ลงกลางห่วง						

ว.ค.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ ส่งผลต่อ การ ควบคุม
			1	2	3	4	5	
5		1. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือ ลงกลางห่วง						
		2. สร้างภาพในใจวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลง ห่วง ลอยออกจากมือผู้ยิงไปยังห่วง						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิด ความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วงและลงห่วง						
5		1. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือ ลงกลางห่วง						
		2. สร้างภาพในใจวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลง ห่วง ลอยออกจากมือผู้ยิงไปยังห่วง						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิด ความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วงและลงห่วง						
5		1. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือ ลงกลางห่วง						
		2. สร้างภาพในใจวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลง ห่วง ลอยออกจากมือผู้ยิงไปยังห่วง						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิด ความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วงและลงห่วง						

ลิขสิทธิ์ © โดย Chiang Mai University
All rights reserved

ว.ค.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ ส่งผลต่อ การ ควบคุม
			1	2	3	4	5	
	6	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอล และปล่อยลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง						
		2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		3. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วงและลงห่วง						
		4. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
	6	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอล และปล่อยลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง						
		2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		3. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วง และลงห่วง						
		4. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
	6	1. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอล และปล่อยลูกบาสเกตบอล ที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง						
		2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		3. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูกบาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วง และลงห่วง						
		4. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						

ว.ค.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ ส่งผลต่อ การ ควบคุม
			1	2	3	4	5	
	7	1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		2. สร้างภาพในใจการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		4. สร้างภาพในใจของคนที่กำลังปล่อยลูกบาสเกตบอลลอยออกจากมือไปยังห่วง						
	7	1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		2. สร้างภาพในใจการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		4. สร้างภาพในใจของคนที่กำลังปล่อยลูกบาสเกตบอลลอยออกจากมือไปยังห่วง						
	7	1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		2. สร้างภาพในใจการยิงประตูโทษของตนเองทำในการยิงและการปล่อยบอลไปยังห่วง						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		4. สร้างภาพในใจของคนที่กำลังปล่อยลูกบาสเกตบอลลอยออกจากมือไปยังห่วง						

ว.ค.ป.	สัปดาห์ที่	ภาพที่สร้าง	ระดับการควบคุมภาพที่สร้าง					สิ่งที่ส่งผลต่อการควบคุม
			1	2	3	4	5	
8		1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอลและปล่อยลูกบาสเกตบอล ที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง						
		4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูก บาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วง และลงห่วง						
8		1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอลและปล่อยลูกบาสเกตบอล ที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง						
		4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือตามองตามลูก บาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วง และลงห่วง						
8		1. สร้างภาพในใจถึงวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยออกจากมือของผู้ยิงไปยังห่วงบาสเกตบอล						
		2. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน						
		3. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังจับลูกบาสเกตบอลและปล่อยลูกบาสเกตบอล ที่ลอยออกจากมือไปยังห่วง						
		4. สร้างภาพในใจขณะยิงลูกบาสเกตบอลที่ออกจากมือ ตามองตามลูก บาสเกตบอลที่ลอยไปยังห่วง และลงห่วง						

ภาคผนวก จ

ภาพแสดงการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล



ภาพที่ 1-2 ภาพแสดงการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ภาคผนวก ฉ

ภาพแสดงการฝึกจิตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ภาพที่ 1-2 ภาพแสดงการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในห้องเรียน



Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved
ภาพที่ 3-4 ภาพแสดงการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณสนามบาสเกตบอล



ภาพที่ 5-6 ภาพแสดงการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณสนามบาสเกตบอล

ภาคผนวก ช

ภาพแสดงการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป



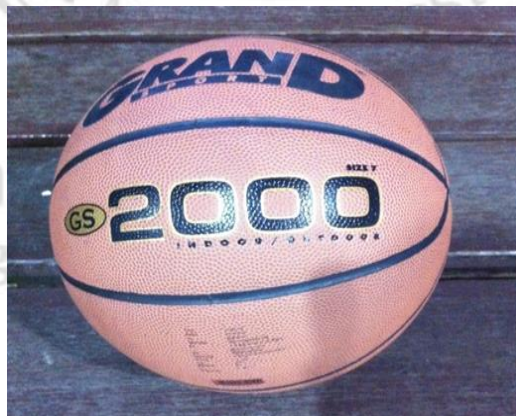
ภาพที่ 1-2 ภาพแสดงการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป

ภาคผนวก ซ

ภาพแสดงอุปกรณ์ในการฝึกและการเก็บข้อมูล



ภาพที่ 1 แสดงนาฬิกาจับเวลา



ภาพที่ 2 แสดงลูกบาสเกตบอล



ภาพที่ 3 แสดงนกหวีด



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวสุชาดา รัฎฐาภิบาลโนบาย
วัน เดือน ปีเกิด	24 เมษายน 2528
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2544 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรีธนาพณิชยการเทคโนโลยีเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2547 ระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปวส.คอมพิวเตอร์) โรงเรียนศรีธนาพณิชยการเทคโนโลยีเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2552 ระดับปริญญาตรี พลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2544 – 2555 บริการนำเที่ยว (มัคคุเทศก์) บริษัท โชคชัยทัวร์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2556 – ปัจจุบัน ธุรกิจส่วนตัว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
rights reserved