

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล และเพื่อเปรียบเทียบผลระหว่าง กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป กับกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว สมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ ภายหลังจากฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง สามารถยิงประตูโทษได้แม่นยำขึ้น ภายหลังจากฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง สามารถยิงประตูโทษได้แม่นยำกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกบาสเกตบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของชมรมบาสเกตบอล มหาวิทยาลัย ราชภัฏเชียงใหม่ อายุระหว่าง 19–22 ปี ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2556 จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ประกอบด้วย กลุ่มทดลอง ได้แก่กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป และกลุ่มควบคุม ได้แก่กลุ่มที่ได้รับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 19-22 ปี อายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 21 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.7 มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลระหว่าง 2-7 ปี ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของกลุ่มทดลองเท่ากับ 5.6 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.7 ปี มีน้ำหนักระหว่าง 60-100 กิโลกรัม น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเท่ากับ 74.6 กิโลกรัม ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 75 กิโลกรัม และมีส่วนสูงระหว่าง 170-192 เซนติเมตร กลุ่มทดลองมีความสูงเฉลี่ยเท่ากับ 176.7 เซนติเมตร ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 175.4 เซนติเมตร ในการเปรียบเทียบข้อมูลพื้นฐานของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องอายุ ประสบการณ์ น้ำหนัก และส่วนสูง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้ดำเนินการคัดแปลง โปรแกรมการฝึกจินตภาพของ รัชเดช เครือทิวา (2553) โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของ กรมสุขภาพจิต (2543) และแบบบันทึกจินตภาพการฝึกจินตภาพที่ได้ดัดแปลงจาก

ของ สายสืบ บุญวีรบุตร (2546) นำผลของข้อมูลมาบรรยาย เปรียบเทียบความแตกต่างของ ประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษบาสดกบอล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสามารถสรุป อภิปรายผล และเสนอแนะการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. การเปรียบเทียบข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มก่อนการทดลอง พบว่า นักกีฬาทั้ง 2 กลุ่ม ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องอายุ น้ำหนัก ความสูงและประสบการณ์ในการเล่นบาสดกบอล
2. ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอลก่อนการฝึกทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอลก่อนการฝึกและ หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าค่าความแม่นยำในการยิงประตูโทษ บาสดกบอล ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ที่ระดับ ($p < .01$) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการฝึกจินตภาพของกลุ่มทดลองโดยรวมมีระดับที่สูงขึ้นจากสัปดาห์ แรก แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกจินตภาพที่พัฒนาขึ้นมาในครั้งนี้เป็น โปรแกรมที่ดีและน่าเชื่อถือ ระดับหนึ่ง

อภิปรายผล

กลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่งผลให้นักกีฬามีความ แม่นยำในการยิงประตูโทษสูงขึ้น ค่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบการยิงประตูโทษบาสดกบอล ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกบาสดกบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียวภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยที่ได้จากผลการทดสอบความแม่นยำในการยิง ประตูโทษบาสดกบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสดกบอลทั่วไปสามารถพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดกบอลได้ ดีกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการฝึกบาสดกบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิสุทธิ์ สุขสำอาง (2547) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกจินต ภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษของบาสดกบอลพบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่ม

ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนของ รัชเดช เครือทิวา (2553) ที่ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีความ แม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบ ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลของกลุ่มทดลองแตกต่างกับก่อนค่าเฉลี่ยของคะแนน ทดสอบความแม่นยำก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนของ สุชาติณี เวชพรหมณ์ และคณะ (2555) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อ ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลในกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงพอจะสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีผลทำให้อ นักกีฬาบาสดเกตบอลมีความมั่นใจและมีสมาธิในการยิงประตูโทษได้แม่นยำมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถนำไปพัฒนาทักษะในการยิงประตู โทษ ความแม่นยำ เสริมสร้างความมั่นใจ การมีสมาธิ และการคลายความวิตกกังวลในกิจกรรมกีฬา บาสดเกตบอลและอาจนำไปประยุกต์ใช้กับกีฬาในประเภทอื่นๆ
2. สามารถนำไปโปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้นำ ไปใช้กับการพัฒนาทักษะอื่นในกีฬาบาสดเกตบอล เช่น การยิงประตูในจุดต่างๆ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้สนใจทำการวิจัยในครั้งต่อไป อาจเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นหรือการนำ โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น กลุ่มนักกีฬา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักกีฬาเพศหญิง หรือในนักกีฬาประเภทอื่นๆ เช่น นักกีฬาวอลเลย์บอล นักกีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นต้น
2. ควรมีผู้เชี่ยวชาญมาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพมาก ยิ่งขึ้น
3. ระหว่างการฝึกจินตภาพ ไม่ควรใช้ท่าทางประกอบการฝึก เพราะอาจทำให้เป็นการฝึกฝน สมรรถนะทางด้านร่างกายไปพร้อมกันด้วย