

ผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อ
ความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
ของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี



สุชาดา รัฎฐาภิบาลโนบาย

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ตุลาคม 2557

ผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิง
ประตู่ทาบาสเกตบอล ของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี

สุชดา รัษฎาภิบาลโนบาย

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์ © โดย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2557

ผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิง
ประตู่ทอยบาสเกตบอล ของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี

สุชาดา รัฎฐาภิบาลโนบาย

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบ



..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย)

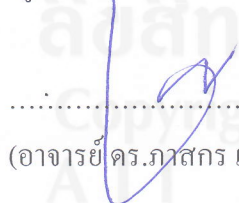
อาจารย์ที่ปรึกษา



.....
(อาจารย์ ดร.ภาสกร เตวิชพงศ์)



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์)



..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ภาสกร เตวิชพงศ์)

21 ตุลาคม 2557

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.ภาสกร เทวิชพงศ์ ที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ รวมไปถึงการตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ด้วยดีผู้วิจัยขอกราบขอบคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ในการเป็นประธานกรรมการและกรรมการในการสอบการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ และได้ให้ข้อคิดเห็นในการปรับปรุงอันเป็นประโยชน์ในการค้นคว้าแบบอิสระนี้จนมีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ปริญญา สำราญบำรุง ที่ได้อนุเคราะห์ด้านสถานที่และให้คำปรึกษาในการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านที่ช่วยกรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คณะกรรมการที่ร่วมให้คะแนนการยิงประตูโทษในการทดลอง รวมทั้งนักกีฬาผู้เข้ารับการทดสอบในการศึกษาครั้งนี้ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคุณแม่ และขอขอบคุณพี่น้องของข้าพเจ้า ที่คอยเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าตลอดมา จนการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ประสบผลสำเร็จ คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน

สุชาดา รัฎฐาภิบาลโนบาย