

ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตซอลชาย

THE EFFECT OF RELAXATION IMAGERY TRAINING COMBINED WITH BACKGROUND MUSIC ON SELF-CONFIDENCE AND PENALTY KICK ACCURACY OF MALE FUTSAL ATHLETES

ประกิต หงษ์แสนยธรรม^{1*}, สิทธิพร พันธุ์พิริยะ², วิสูตร ทองดีเจริญ³, ชาญวิทย์ อินทร์ักษ์⁴ และ ดลภา พศกชาติ⁵
PRAKIT HONGSEANYATHAM^{1*}, SITTIPOORN PANPIRIYA², WISUTE TONGDECHAROEN³, CHANWIT INTARAK⁴
and DOLLAPHA PASOKCHAT⁵

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตซอลชาย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี อายุ 18-22 ปี เพศชาย จำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลง โดยการทดลองครั้งนี้ฝึกทั้ง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 12 นาที เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลง และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) โดยใช้สถิติทดสอบ Paired sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตซอลชายเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : การจินตภาพ ; ดนตรีบรรเลง ; ความเชื่อมั่นในตนเอง ; ความแม่นยำในการยิงลูกโทษ

¹⁻³ อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี, Lecturer, Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University.

⁴ อาจารย์ ดร.คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี, Lecturer, Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University, Udon Thani Campus.

⁵ อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา, Lecturer, Faculty of Science, Kasetsart University, Sriracha Campus.

* Corresponding Author, Email: prakitsport@gmail.com

Received: Feb 26, 2025, Revised: May 7, 2025, Accepted: May 10, 2025

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effects of relaxation imagery training combined with instrumental music on self-confidence and penalty shooting accuracy among male futsal athletes at the National Sports University, Udon Thani Campus, aged between 18 and 22 years. The participants consisted of 10 male athletes selected via purposive sampling technique. The experimental group underwent relaxation imagery training accompanied by instrumental music for a period of 8 weeks, three sessions per week, each lasting 12 minutes. The research instruments included a relaxation imagery training program with instrumental music and the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) questionnaire. Data were analyzed using the paired sample t-test.

The research findings indicated that the mean scores of self-confidence and penalty shooting accuracy within the experimental group before and after the training showed a statistically significant difference at the .05 level. The 8-week relaxation imagery training combined with instrumental music led to an increase in self-confidence and penalty shooting accuracy among male futsal athletes.

Keywords: Imagery ; Instrumental Music ; Self-Confidence ; Penalty Kick Accuracy

บทนำ

ฟุตบอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว การตัดสินใจที่แม่นยำ และทักษะทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในช่วงสำคัญของการแข่งขัน เช่น การยิงลูกโทษ ซึ่งอาจเป็นตัวกำหนดผลแพ้ชนะในเกม การยิงลูกโทษเป็นช่วงเวลาที่ต้องเพิ่มความกดดันและความวิตกกังวล นักกีฬาจึงจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถแสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด

แม้ว่าในวงการกีฬาจะให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะทางกายภาพและเทคนิค แต่กลับพบว่าการเล่นกีฬาในจิตใจยังคงได้รับความสำคัญน้อย ทั้งที่ตามแนวคิดของกรมพลศึกษา (2556) ระบุว่า การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศควรประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านทักษะ ซึ่งล้วนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน การละเลยการพัฒนาจิตใจอาจส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพในการแข่งขันโดยเฉพาะในช่วงที่มีแรงกดดันสูง

การฝึกทักษะด้านจิตใจ หรือ Psychological Skills Training (PST) เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถส่งเสริมความสามารถทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางคือ การฝึกจินตภาพ (Imagery Training) ซึ่งเป็น

กระบวนการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อจินตนาการถึงสถานการณ์ที่พึงประสงค์ เช่น การประสบความสำเร็จในการแข่งขัน หรือสถานที่ที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย โดยการฝึกจินตภาพสามารถช่วยพัฒนาสมาธิ ความเชื่อมั่นในตนเอง และการควบคุมอารมณ์

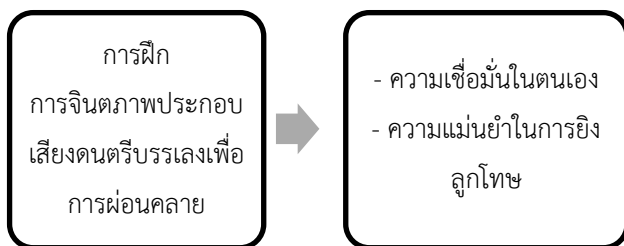
นอกจากนี้ ดนตรีบรรเลง โดยเฉพาะที่มีจังหวะช้ายังเป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างความผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยของ Timothy (2002) และ Cassidy (2009) สนับสนุนว่าการฟังดนตรีบรรเลงมีส่วนช่วยลดความตึงเครียด ขณะเดียวกันฉัตรกมล สิงห์น้อย (2558) พบว่า การฝึกจินตภาพร่วมกับการฟังดนตรีบรรเลงสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและประสิทธิภาพในการแสดงออกของนักกีฬาได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากแนวคิดและผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาผลของการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี ในการแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ รอบคัดเลือกจังหวัดอุดรธานี เพื่อให้ได้แนวทางในการส่งเสริมศักยภาพของนักกีฬาทั้งในด้านจิตใจและทักษะการเล่นภายใต้ความกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายก่อนและหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงลูกโทษของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายก่อนและหลังการฝึก

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดผลของการฝึกการจินตภาพ ประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตบอลชาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตบอลชาย โดยผู้วิจัยเสนอหัวข้อวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี อายุ 18-22 ปี เพศชาย จำนวน 10 คน แต่ละคนเป็นอาสาสมัคร

ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ ผู้วิจัยได้พิจารณาว่ามีกลุ่มตัวอย่างไม่เคยมีประสบการณ์การฝึกโดยใช้แรงต้านนี้มาก่อนกลุ่มตัวอย่างนี้จึงนับได้ว่าเป็นตัวแทนของประชากรที่ศึกษาได้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. ไฟล์เสียงโปรแกรมการจินตภาพประกอบดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งการศึกษานี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกบทเพลงในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจมนุษย์ประมาณ 60-80 ครั้งต่อนาที (ชาญวิทย์ อินทรักษ์, 2559) ซึ่งเป็นดนตรีที่ไม่เร็วหรือช้าจนเกินไปโดยมีความยาว 12 นาที
2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Revised Competition Sport Anxiety Inventory-2 : CSAI-2R) ซึ่งได้แปลเป็นฉบับภาษาไทย โดยพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2543, หน้า 3) จำนวน 17 ข้อ โดยวัด 3 ตัวแปรได้แก่ ทั้งความวิตกกังวลทางกาย (Somatic anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ทั้งนี้ผู้วิจัยทดสอบด้านความเชื่อมั่นในตนเองโดยใช้ข้อคำถาม 5 ข้อได้แก่ ข้อที่ 3,7,10,13,16
3. แบบจำลองสถานการณ์การแข่งขัน โดยเป็นการสร้างสถานการณ์การแข่งขันกีฬาด้วยการจำลองสถานการณ์การแข่งขันโดยการยิงลูกโทษ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 10 คน ทำการจับฉลากแบ่งเป็นรายบุคคลโดยเลขที่ใช้ในการจับฉลากมีตั้งแต่หมายเลข 1-10 เมื่อแต่ละบุคคลได้หมายเลขประจำตัวของตนเองแล้วผู้วิจัยทำการอธิบายรายละเอียดของสถานการณ์การแข่งขันกีฬาโดยการจำลองการแข่งขันการยิงลูกโทษทั้งหมดคนละ 10 ครั้งโดยมีคะแนนเต็ม 30 คะแนน โดยลำดับในการยิงลูกโทษนั้นให้ปาทีละหมายเลขไล่ตั้งแต่หมายเลข 1 ถึงหมายเลข 10 จนครบ ทั้งหมด 10 คน แล้วนำคะแนนไปบันทึก โดยในการจำลองสถานการณ์การแข่งขันนี้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทำสุดความสามารถของตนเองโดยมีการให้รางวัลในการแข่งขันด้วยแบ่งรางวัลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนแรกรางวัลใหญ่ (อันดับที่ 1-2) รางวัลทั่วไป (อันดับที่ 3-4) รางวัลชมเชย (อันดับที่ 5-6) และไม่ได้รางวัลใดๆเลย (อันดับที่ 7-10)

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. จัดหาผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งอธิบายและวิธีการต่างๆในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจในรายละเอียดของการทำการวิจัยตลอดจนวิธีการปฏิบัติและการบันทึกผลของการวิจัยให้เข้าใจและถูกต้องตรงกัน
2. ทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวันเวลาสถานที่ใช้ในการทำการวิจัย
3. เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย
4. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการทำการวิจัย
5. ทำการจำลองสถานการณ์การยิงลูกโทษพร้อมทั้งทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษก่อนการฝึก (Pre-test) ของกลุ่มตัวอย่าง
6. กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ทำการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้งๆละ 12 นาที
7. หลังจากครบ 8 สัปดาห์ทำการจำลองสถานการณ์การยิงลูกโทษพร้อมทั้งทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษ หลังการฝึก (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่าง
8. วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ Paired sample t-test

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

วัดความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษ สถิติที่ใช้สถิติพารามตริก (Parametric statistics)

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาฟุตบอลชายก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ภายในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Paired sample t-test
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตบอลชายก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) ภายในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติโดยใช้สถิติ Paired sample t-test

การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มี

ผลต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตบอลชาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ตารางดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	SD	t	p
ความเชื่อมั่นในตนเอง				
ก่อนฝึก	19.40	2.413		
หลังฝึก	21.30	1.494	-3.503*	.007

จากตารางที่ 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกหลังฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง			
	$\bar{X}$	SD	t	p
ความแม่นยำในการยิงลูกโทษ				
ก่อนฝึก	11.40	3.500		
หลังฝึก	22.80	1.840	-8.430*	.000

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกหลังฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองในการลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองในการยิงลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกเท่ากับ 19.40 หลังการฝึกเท่ากับ 21.30 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($t = -3.503$, $p = .007$)

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่า ความแม่นยำในการยิงลูกโทษภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกเท่ากับ 11.40 หลังการฝึกเท่ากับ 22.80 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -8.43$, $p = .000$)

ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ส่งผลต่อการเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการยิงลูกโทษของนักกีฬาฟุตบอลชายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ด้านความเชื่อมั่นใน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพสามารถส่งผลเชิงบวกต่อภาวะทางจิตใจของนักกีฬาโดยเฉพาะด้านความมั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับ ชูศักดิ์ พัฒนามนตรี (2546) ที่ระบุว่าการจินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพหรือย้อนภาพประสบการณ์ในใจ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์ และการพัฒนาความสามารถทางกีฬา รวมถึงการเสริมสร้างสมาธิและความมั่นใจในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ สุทธิชัย ปัญญโรจน์ (2553) ยังได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จล้วนมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญ โดยผู้ที่มีความเชื่อมั่นจะกล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ และมีความเป็นผู้นำ

ด้านแนวคิดต่างประเทศ Weinberg and Gould (1999) อธิบายว่าการจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้าง 4 ด้าน ได้แก่ การเพิ่มสมาธิ การสร้างความมั่นใจ การควบคุมอารมณ์ และการเรียนรู้ทักษะกีฬา ส่วน Williams and Carey (2003) เสริมว่า “Visual imagery” เป็นเทคนิค

ที่ช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลผ่านการจินตนาการถึงภาพที่สบายใจ ซึ่งสามารถช่วยให้ร่างกายเกิดการผ่อนคลายอย่างแท้จริง

การฝึกจินตภาพในสภาพแวดล้อมที่สงบและเป็นส่วนตัว ร่วมกับการฟังดนตรีบรรเลง มีบทบาทสำคัญในการลดความเครียด เสริมแรงจูงใจ และเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจภายใต้แรงกดดัน ทั้งยังช่วยลดระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ผลดังกล่าวสอดคล้องกับ รัชเดช เครือทิวา (2553) ที่ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพประกอบดนตรีในนักบาสเกตบอลวัยรุ่น พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบผสมผสานมีความแม่นยำในการยิงลูกโทษสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกเฉพาะจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ Robazza and Bortoli (2007) ยังได้แสดงให้เห็นว่าดนตรีสามารถส่งผลต่อระดับความสามารถของนักกีฬาโดยตรง โดยดนตรีที่สร้างความผ่อนคลายจะช่วยลดความวิตกกังวลและเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มความแม่นยำในการกระทำต่าง ๆ เช่น การปาลูกดอก หรือการยิงลูกโทษในกีฬาประเภทอื่น

2. ด้านความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลงเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ของการวิจัย แสดงให้เห็นว่าการฝึกจินตภาพมีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะทางกีฬา โดยเฉพาะความแม่นยำในสถานการณ์ที่ต้องการความกดดันสูง เช่น การยิงลูกโทษ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สลักจิตร คณะฤทธิ์, พลากร ชาญณรงค์ และพงษ์วรินทร์ เต็งยี่ (2564) ที่ศึกษาผลของการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักกีฬาในตำแหน่งตัวเสิร์ฟจำนวน 5 คน โดยฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบไว้เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกความอ่อนตัวมีคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล จันทร์สุข และ พิระพงศ์ บุญศิริ (2561) ที่ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพต่อความแม่นยำในการยิงธนูของนักกีฬาจังหวัดลำปาง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักกีฬายิงธนูจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมยิงธนูตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองฝึกจินตภาพควบคู่กับโปรแกรมยิงธนูปกติเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ T-test และ Repeated Measures ANOVA ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับโปรแกรมการยิงธนูมีระดับความแม่นยำสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบความแตกต่างของคะแนนความแม่นยำตลอดช่วงเวลากการฝึกอย่างมีนัยสำคัญเช่นกัน

จากผลการวิจัยและการเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่ผ่านมาสามารถสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรีบรรเลง เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพ สามารถส่งเสริมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองและความแม่นยำในการปฏิบัติทักษะกีฬายิงธนูได้แรงกดดันได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในกีฬาประเภทที่ ต้องการความแม่นยำสูง เช่น การยิงลูกโทษในฟุตบอล

การฝึกในลักษณะนี้ช่วยให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ ลดความเครียด และเสริมสร้างภาพลักษณ์ทางจิตใจที่เป็นบวกต่อการปฏิบัติภารกิจ ซึ่งส่งผลให้สามารถแสดง

ศักยภาพทางกายภาพได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อนำเทคนิคการจินตภาพมาผสมผสานกับสิ่งเร้าทางบวก เช่น ดนตรีบรรเลงหรือโปรแกรมฝึกความยืดหยุ่น

กล่าวโดยสรุป การฝึกจินตภาพร่วมกับดนตรีบรรเลงมิใช่เพียงเทคนิคเพื่อการผ่อนคลายเท่านั้น แต่ยังเป็นกลยุทธ์เชิงจิตวิทยาที่สามารถยกระดับสมรรถภาพด้านจิตใจและทักษะทางกีฬาของนักกีฬาได้อย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกีฬาหลากหลายประเภท ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยสมาธิ ความมั่นใจ และความแม่นยำในการแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป

1.1 ควรศึกษาผลในระยะยาวเพื่อประเมินการคงอยู่ของผลของการฝึกจินตภาพ

1.2 ควรออกแบบการเก็บข้อมูลแบบแบ่งช่วง เช่น ก่อนฝึก ระหว่างฝึก และหลังฝึก เพื่อศึกษาพัฒนาการอย่างละเอียด

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมพลศึกษา. (2556). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- [2] ฉัตรมงคล สิงห์น้อย. (2558). อิทธิพลของการใช้จินตภาพเพื่อการผ่อนคลายร่วมกับดนตรี 3 แบบที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ การตึงตัวของกล้ามเนื้อและความเร็วของระยะเวลาในการเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายในนักกีฬา. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 15(2), 389-404.
- [3] ชาญวิทย์ อินทร์สุข. (2559). *ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยบูรพา, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา.
- [4] ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬา*, 4(43), 14-15.
- [5] นฤมล จันท์สุข, & พิศพงษ์ บุญศิริ. (2561). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง. *วารสารการศึกษาผลิตภัณฑ์*, 23(1), 69-75.
- [6] รัชเดช เครือทิวา. (2553). *ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล*. (ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาวิชาพลศึกษา.
- [7] สลักจิตร คณะฤทธิ์, พลากร ชาญณรงค์, & พงษ์วรินทร์ เตังยี่. (2564). ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. *วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร*, 23(1), 69-75.



- [8] สุทธิชัย ปัญญโรจน์. (2553). *ธรรมาภิบาล*. พะเยา: สถาบันพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร.
- [9] Cassidy, J. W. (2009). The effect of decibel level of music stimuli and gender on head circumference and physiological responses of premature infants in the NICU. *Journal of Music Therapy*, 46(3), 180–190.
- [10] Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875–896.
- [11] Timothy, J. S. (2002). *Relaxation visual imagery*. Retrieved from <http://www.makingchanges.com.au>
- [12] Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [13] Williams, D. A., & Carey, M. (2003). You really need to relax. <https://www.med.umich.edu/painresearch/patients/Relaxation.pdf>