

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองศึกษาถึงการเพิ่มความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลโดยใช้จินตภาพ (Imagery) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเมืองเซ็ลียง อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย ซึ่งได้ผ่านการเรียนวิชาวอลเลย์บอลมาแล้ว ซึ่งงานวิจัยนี้มีรูปแบบของการวิจัยแบบ Randomized Control – group pretest posttest design ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มฝึกทักษะและ กลุ่มฝึกทักษะควบคุมจินตภาพ จากนั้นทำการทดสอบก่อนทำการทดลอง (Pre-test) ทั้งสองกลุ่มโดยใช้แบบทดสอบวัดความสามารถในการเสิร์ฟของรัสเซลล์ และแลงจ์ (Russel and Lang Volleyball Test) และหลังจากทำการทดสอบก่อนทำการทดลองแล้วกลุ่มฝึกทักษะก็ฝึกทักษะในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลและก็ทำการทดสอบหลังทำการทดลอง(Post-test) ทั้งนี้ ส่วนกลุ่มฝึกทักษะควบคุมจินตภาพหลังที่ทำการทดสอบก่อนการทดลองแล้วก็ฝึกทักษะควบคุมจินตภาพ แล้วทำการทดสอบหลังการทดลองเลยทันที

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้สรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการฝึกทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังทำการฝึกทักษะควบคุมจินตภาพของกลุ่มฝึกทักษะควบคุมจินตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของคะแนนในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะกับกลุ่มฝึกทักษะควบคุมจินตภาพแล้วไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการทำการวิจัยในครั้งนี้ จากข้อที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อน และหลังการฝึกทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะไม่แตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนี้เพราะสมาธิของผู้ถูกทดลองอาจจะสั้นหรือ ไม่มีสมาธิเพราะการเลิร์ฟมีสมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ อุทัย สงวนพงษ์ (2528) ว่าในขณะที่เลิร์ฟวอลเลย์บอลโดยเฉพาะช่วงโยนลูกจิตใจต้องจดจ่อที่ลูก มีสมาธิอยู่ที่ลูกวอลเลย์บอล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในข้อที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังทำการฝึกทักษะควบคุมกับจินตภาพของกลุ่มฝึกทักษะควบคุมจินตภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งนี้เพราะการเลิร์ฟมีสมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งการจินตภาพช่วยให้ผู้ถูกทดลองมีสมาธิมากขึ้นซึ่งสมาธิจะทำให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยมีผลด้านความทรงจำ การจัดการกระบวนการทางความคิด การมีสติแน่น มั่นคง (มงคล จำนงค์เนียร, 2535) และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในข้อที่ 2 นี้ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรินทร์ ไสกุล (2534) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกบุคคลโยนลูกที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟวอลเลย์บอล ซึ่งในการวิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 เลิร์ฟ 30 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกเลิร์ฟ 40 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกเลิร์ฟ 30 นาทีควบคุมการฝึกบุคคลโยนลูกจินตภาพ 10 นาที ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มฝึกการเลิร์ฟควบคู่กับการฝึกบุคคลโยนลูกจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่ม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในข้อที่ 3 ค่าเฉลี่ยพัฒนาการของคะแนนในการเลิร์ฟวอลเลย์บอลของกลุ่มฝึกทักษะควบคุมจินตภาพเพิ่มขึ้นแต่เมื่อเทียบกับกลุ่มฝึกทักษะแล้วไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมคือมีคนพลุกพล่านทำให้ผู้ถูกทดลองจินตภาพได้ไม่ชัดเจนเท่าที่ควร เพราะการจินตภาพจะให้ผลดีก็ควรจินตภาพให้ชัดเจนมีชีวิตชีวา (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2533) และเมื่อจินตภาพได้ไม่ชัดเจนก็อาจทำให้ผู้ถูกทดลองจำขั้นตอนไม่ได้หรือจำสับสน เพราะการสร้างจินตภาพเกี่ยวข้องกับระบบความจำซึ่ง บุญเลิศ ไชยทอง (2526) กล่าวไว้ว่าการจินตภาพมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ ขั้นตอนการเรียนรู้ ระบบความจำและกระบวนการข่าวสารของนักกีฬาที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกหัดหรือการแข่งขัน และยังสอดคล้องกับระบบความจำระยะสั้นของกมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2528) และ ไสว เลี่ยมแก้ว (2528) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่าความจำระยะสั้น หรือ STM (short-term memory) เป็นระบบหนึ่งในโครงสร้างใหญ่ เพราะว่ามี ความจำจำกัด คือมีความจุโดยประมาณ 7 ± 2 หรืออย่างน้อย 5 หน่วย (อาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ไม่ตายตัว) และมีระยะเวลาความทน คือจำได้นานประมาณ 30 วินาที คือต้องเอาใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา การลืมในความจำระยะสั้นเกิดจากการรบกวนแต่ถ้ามีเวลาทบทวนนานๆ ก็จะคงสารหรือรอยความจำเอาไว้ในระบบได้นาน และทำให้สารที่ได้รับการทบทวนนี้เข้าไปเก็บไว้ในระบบความจำระยะยาว หรือ LTM (long-term memory) ได้มากขึ้น และในการทำวิจัยในครั้งนี้

อาจจะมีอีกตัวแปรหนึ่งที่มาเกี่ยวข้องก็คือผู้ถูกทดลองอาจเกิดการเกร็ง และตื่นเต้นซึ่งทั้งหมดเป็นอุปสรรคในการแสดงความสามารถของผู้ถูกทดลอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มกลุ่มที่ฝึกจินตภาพเพียงอย่างเดียวอีก 1 กลุ่ม
2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการแบ่งกลุ่มให้มีคุณสมบัติเริ่มต้นใกล้เคียงกันทั้งสภาพทางกาย และทักษะ
3. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการควบคุมปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อการฝึก เช่น ความสงบของสถานที่ฝึก หรือสภาพจิตใจของผู้ฝึก คือทำสภาพจิตใจของผู้ฝึกให้สงบ ผ่อนคลาย ไม่ตื่นเต้น
4. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาถึงปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการฝึกจินตภาพ เช่น เพศ ความถี่ และระยะเวลาในการฝึก
5. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรฝึกทั้งจินตภาพภายนอก(External imagery) และจินตภาพภายใน(Internal imagery) คือใช้ทั้งผู้อื่นเป็นภาพ และตัวเองเป็นภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ให้นักกีฬาใช้จินตภาพภายนอกก่อน (External imagery) เช่น ให้นักกีฬานักกีฬาทีมชาติที่นักกีฬาชื่นชอบกำลังทำการเสิร์ฟวอลเลย์บอล หรือปฏิบัติทักษะที่ต้องการฝึก เสร็จแล้วค่อยจินตภาพภายใน (Internal imagery) คือใช้ตัวนักกีฬาปฏิบัติทักษะแทนทีมชาติที่ได้จินตภาพในครั้งแรก
2. อาจนำ VDO มาให้นักกีฬาดูก่อนการจินตภาพ เพราะจะช่วยให้นักกีฬาจำภาพได้ดีขึ้น
3. นำผลการวิจัยประยุกต์ใช้ในทักษะอื่น หรือกีฬาประเภทอื่นได้ หรือสามารถจำลองการแข่งขันได้