

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้พบว่าแบบอิสระครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำในการยิงลูก โทษบาสเกตบอลเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มฝึกยิงลูกโทษบาสเกตบอล ควบคู่กับการจินตภาพ และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กับกลุ่มที่ฝึกยิงลูกโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอล ชาย ระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น (อายุไม่เกิน 15 ปี) ของโรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยาศาสตร์ จังหวัดลำพูน ที่เคยมีประสบการณ์ การแข่งขันกีฬานักเรียนของจังหวัด จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบฝึกจินตภาพในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ปรับปรุงจาก แบบฝึกจิตภาพ ของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา แบบฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และแบบบันทึกการ ฝึกจินตภาพของ สืบสาย บุญวิจิตร นำผลของข้อมูลมาบรรยาย เปรียบเทียบความแตกต่างของ ประสิทธิภาพในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 โดยสามารถสรุป อภิปราย ผล และเสนอแนะการศึกษาดังนี้

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาพบว่านักกีฬาในกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก น้อยกว่ากลุ่มทดลอง ที่ 2 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.67 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.80 เมื่อนำผล ของคะแนนเฉลี่ยก่อน และหลังการฝึกของทั้ง 2 กลุ่ม เปรียบเทียบกัน จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ย ในกลุ่ม ทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 3.67 ค่าเฉลี่ย หลังการฝึกเท่ากับ 6.6 ส่วนในกลุ่มทดลองที่ 2 ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 3.80 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 5.93 แต่เมื่อนำผลคะแนนไปแปรเป็นค่าทางสถิติ โดยใช้ t-test จะเห็นว่าค่า t ของ ผลต่างก่อนและหลังการฝึก มีค่า 1.21 นั่นคือ การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่ กับการฝึกยิงลูกโทษบาสเกตบอล เปรียบเทียบกับ การฝึกยิงลูกโทษบาสเกตบอลเพียงอย่างเดียว มี ความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาคั้งนี้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีผลทำให้นักกีฬามีความมั่นคงทางจิตใจเพิ่มขึ้น และนักกีฬามีความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสดเกตบอลสูงขึ้นอย่างมาก โดยจะเห็นได้จากตารางที่ 3 ที่แสดงว่า ค่าของคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบการยิงลูกโทษบาสดเกตบอล ก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลองที่ 1 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
2. การฝึกทักษะเฉพาะด้านของกีฬาอย่างสม่ำเสมอซ้ำๆกัน มีผลทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในทักษะนั้นๆ สูงขึ้นได้ โดยจะเห็นได้จาก ตารางที่ 3 ที่แสดงว่า ค่าของคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการทดสอบการยิงลูกโทษบาสดเกตบอล ก่อนและหลังการฝึก ของกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. เมื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสดเกตบอล กับการฝึกทักษะยิงลูกโทษบาสดเกตบอลเพียงอย่างเดียวจะเห็นว่ามีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้จากการสังเกตของผู้ศึกษา ตลอดเวลาที่ทำกรทดลองโดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ เห็นว่าอาจสืบเนื่องมาจากสาเหตุต่อไปนี้

1. วิธีดำเนินงานที่มีข้อผิดพลาดในเรื่องของเวลาที่ใช้ในการฝึก กล่าวคือ กลุ่มทดลอง ที่ 1 จะฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลา 20 นาที ก่อนทำการฝึกทักษะการยิงลูกโทษบาสดเกตบอล อีก 30 นาที (รวม 50 นาที) แต่ในกลุ่มทดลอง ที่ 2 จะฝึกเฉพาะทักษะการยิงลูกโทษบาสดเกตบอลเพียงอย่างเดียว ครั้งละ 50 นาที ซึ่งน่าจะส่งผลกระทบต่อความแม่นยำ ที่เพิ่มขึ้นต่างกัน
2. มาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น วุฒิภาวะทางอารมณ์ และประสบการณ์ของนักกีฬาบางคน เช่น ในบางครั้งผู้ศึกษาได้สร้างสถานการณ์การแข่งขันจริง (ภายหลังการฝึกจินตภาพ) โดยในขณะที่ทำการยิงลูกโทษ จะมีการก่อกวนจากเสียงของเพื่อนๆ โดยสมมุติว่าเป็นผู้ชมข้างสนาม นักกีฬาบางคนมักจะมีอาการไม่มั่นคงทางอารมณ์ ใม่นิ่ง เกิดความผิดพลาดในขั้นตอนต่างๆ ของการยิงลูกโทษที่ถูกต้อง หรือ มีสาเหตุมาจากแบบฝึกที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ผู้ศึกษายังอาจจะทำได้ไม่ถึงขั้นที่ควรจะเป็น ตลอดจนสถานที่ ที่ใช้ในการฝึกคั้งนี้ อาจไม่เหมาะสม คือ มีความสงบเงียบไม่เพียงพอ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวนี้ อาจทำให้ผลของการศึกษาในคั้งนี้ ยังไม่บรรลุผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการศึกษาไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญแก่เทคนิค หรือทักษะทางจิตวิทยาที่นำมาใช้ อย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดผลอย่างสูงสุด
2. ในขณะที่ใช้วิธีการฝึกแบบนี้ควรใช้สถานที่ที่เหมาะสม เช่นในห้องที่มีความเงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ผู้สนใจทำการศึกษา ควรเพิ่มจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง หรือเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างทดลอง เช่น ทำการทดลองในกลุ่มนักกีฬาระดับประชาชน หรือ ในนักกีฬาประเภทอื่นๆ ได้แก่ นักฟุตบอล นักเทนนิส เป็นต้น
2. ควรมีการควบคุมตัวแปรต่างๆ อย่างรัดกุม เช่น ควรมีผู้ช่วยศึกษาช่วยควบคุมการฝึกของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น