

ผลการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำ  
ในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ของนักกีฬา ชาย  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นาถปรียา เจริญทอง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2548

ผลการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อความแม่นยำ  
ในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล ของนักกีฬา ชาย  
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

นาถปรีชา เจริญทอง

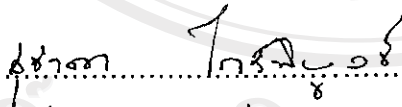
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์



กรรมการ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย

1 พฤษภาคม 2548

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าวิจัยแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง จาก รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์ และ รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย ประธานกรรมการ และกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ สายแฉะ สรรพกิจจานง อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ให้กรุณาให้ คำแนะนำ และเป็นທີ່ปรึกษาในด้านต่างๆ เกี่ยวกับความถูกต้องทางภาษา จนผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจ และสามารถนำมาปรับใช้ได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการจรต ไชยวุฒิมงคล ผู้อำนวยการ โรงเรียนป่าตาลบ้านธิ พิทยา ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเข้ารับการศึกษาในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่โดยมิได้ มีข้อผูกมัดใดๆ ตลอดจนอนุญาตให้ทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนได้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกท่าน รวมทั้งนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการฝึก การทดลอง จนถึงการเก็บข้อมูลการศึกษาจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจ ตลอดจนแนวคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ รวมถึง คร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ลายอง หอมกลิ่นเทียน ที่กรุณาช่วยแนะนำข้อมูลในการศึกษา อาจารย์ผ่องมณี ศรีประชัย อาจารย์เกษร แซ่เหลี้ยว ที่กรุณาช่วยเหลือเรื่องข้อมูลทางสถิติ

ขอขอบคุณ คุณธารพร สุตะพาหะ ร้อยโทหญิงอภิัญญา ภาคสุโพธิ์ และเพื่อนๆ สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่นที่ 5 ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาให้กำลังใจ สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุดคือกำลังใจจากพี่ๆ และหลานๆ ทุกคนที่ ทำให้การค้นคว้าวิจัยแบบอิสระครั้งนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าวิจัยแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

นาถปรียา เกรียงอุทอง