



ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร
ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

สิทธิชัย เมืองสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2566

ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร
ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

สิทธิชัย เมืองสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON ACCURACY IN SHOOTING 10-METER
AIRSOFT RIFLE OF ATHLETES SHOOTERS THE THAILAND NATIONAL
SPORTS UNIVERSITY, TRANG CAMPUS.

SITHICHAI MUENGSONG

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY KRABI CAMPUS

2023

EFFECTS OF IMAGERY TRAINING ON ACCURACY IN SHOOTING 10-METER
AIRSOFT RIFLE OF ATHLETES SHOOTERS THE THAILAND NATIONAL
SPORTS UNIVERSITY, TRANG CAMPUS.

SITHICHAI MUENGSONG

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, FACULTY OF EDUCATION
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY KRABI CAMPUS

2023

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร
ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง

ชื่อ สกุลผู้ทำวิจัย นายสิทธิชัย เมืองสง

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษาและกีฬา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษาและกีฬา

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตกระบี่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.นภสร นีละไพจิตร)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุนันทา สุพรรณ)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร
ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
ชื่อ สกฤตผู้วิจัย สิทธิชัย เมืองสง
ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษาและกีฬา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2566
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงปืน ประเภทปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF.) และแบบฝึกจินตภาพตามวิธีของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, 94-96) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measures) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni

ผลการวิจัยพบว่า ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ หลังการฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 8 รองลงมา ได้แก่ ภายหลังจากการฝึกจินตภาพสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการฝึกจินตภาพ ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ค่าเฉลี่ยของการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Bonferroni พบว่า ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การฝึกจินตภาพ ความแม่นยำในการยิงปืน ปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร

ABSTRACT

Thesis Title	Effects of Imagery Training on Accuracy in Shooting 10 meter Airsoft Rifle of Athletes Shooter the Thailand National Sports University, Trang Campus
Researcher's name	Sithichai Muengsong
Degree	Master of Education
Disciplines, Faculty	Physical Education and sports, Faculty of Education
Year	2023
Advisor committee	Assoc. Prof. Kongkiat Choeychom, Ph.D.

The purposes of this study were to investigate and compare the effects of imagery training on shooting accuracy of 10-meter airsoft rifle shooters at Thailand National Sports University Trang Campus before training, after the 4th week of training, and after the 8th week of training. The 16 participants were 10-meter airsoft rifle shooters from Thailand National Sports University Trang Campus. The research instruments included a test of 10-meter airsoft rifle shooting accuracy according to the competition rules of the International Shooting Sport Federation (ISSF) and an imagery exercise according to Silpachai Suwanthada (1990, 94-96). Statistical data analysis consisted of mean, standard deviation, one-way analysis of variance with repeated measures, and Bonferroni test.

The results showed that the highest mean values regarding the effects of imagery training on shooting accuracy with the 10-meter air rifle among sport shooters at Thailand National Sports University Trang Campus were found after the 8th week of training, followed by the 4th week of training, and before training, respectively. The mean values of the one-way analysis of variance before training, after the 4th, and 8th weeks of training were different at a significance level of .05. Mean values according to Bonferroni's multiple comparisons before training, after the 4th and 8th weeks of training differed at a significance level of .05. They also showed statistical differences after the 4th and 8th weeks of training at a significance level of .05.

Keywords: Imagery training, shooting accuracy, 10-meter airsoft rifle

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้อย่างสมบูรณ์ ได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ก้องเกียรติ เขยชม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร.สุนันทา สุพรรณ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง และติดตามงานการวิจัย ตลอดจนให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการทำวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล การปรับปรุงงานวิจัย และการนำเสนอผลงานวิจัย จนเป็นวิทยานิพนธ์ที่มีความถูกต้องและสมบูรณ์ฉบับนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.นภสร นีละไพจิตร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ญัฐวี ศรีเกตุ ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช ช้องนำโชค และพันจ่าอากาศเอกหญิงธัญลักษณ์ โชติพิบูลศิลป์ ที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ที่ให้ความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัย และขอบคุณนักกีฬาหญิงปิ่นทุกท่านที่สละเวลาในการทดลอง ประกอบจัดทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์มันทิรา ผ่องอำไพ อาจารย์ทัตพิชา พงษ์ศิริ นางสาวสุรัชดา เพชรสิทธิ์ และนางสาวกนกวรรณ ไพรัตน์ ที่คอยให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจ

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ ครอบครัว และผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จทุกท่าน ที่มีได้เอ่ยนามที่คอยเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน จนทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ครู อาจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย ขอมอบให้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อนำไปเผยแพร่ให้เกิดสาธารณประโยชน์ และให้มีเกียรติคุณรุ่งเรืองยิ่งสืบไป

สิทธิชัย เมืองสง

2566

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความเป็นมาของกีฬายิงปืนต่างประเทศ.....	5
ความเป็นมาของกีฬายิงปืนในประเทศไทย.....	6
ประเภทและทักษะกีฬายิงปืน.....	7
เทคนิคการฝึกจินตภาพ.....	16
การฝึกจินตภาพตามแบบ ศิลปะชัย สุวรรณธาดา (2533).....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยในประเทศ.....	23
งานวิจัยต่างประเทศ.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
	ประชากร.....	28
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
	วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	29
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	34
	สรุปผลการวิจัย.....	34
	อภิปรายผล.....	35
	ข้อเสนอแนะ.....	36
	บรรณานุกรม.....	37
	ภาคผนวก.....	40
	ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ.....	41
	ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	45
	ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
	ภาคผนวก ง โปรแกรมการฝึก แบบทดสอบทักษะ ใบบันทึกผล เป้าป็น.....	49
	ภาคผนวก จ ภาพการฝึกจินตภาพและการทดสอบความแม่นยำ.....	57
	ประวัติผู้วิจัย.....	60

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง (N=16).....	32
4.2	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำเพื่อทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ย การฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8.....	32
4.3	การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8.....	33
ภาคผนวก 1	โปรแกรมการฝึกความแม่นยำโดยการฝึกจินตภาพ.....	50

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
2.1	การวางเท้า.....	9
2.2	ตำแหน่งมือซ้าย.....	11
2.3	การทดสอบท่าการยืนยั้ง.....	11
2.4	การเลี้ยงศูนย์ปิ่น.....	13
2.5	การเลี้ยงศูนย์ปิ่นครอบเป้า.....	13
2.6	การวางตำแหน่งของนิ้วที่ลั่นไก.....	14
5.1	แผนภูมิเส้นแสดงผลการทดลอง ผลของการฝึกจินตภาพ ระยะ 10 เมตร.....	35
ภาคผนวก 1	ใบบันทึกผลการทดสอบการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร.....	54
ภาคผนวก 2	เป้า (Target).....	55
ภาคผนวก 3	ฝึกควบคุมภาพในใจ ปฏิบัติตามสถานการณ์ที่ผู้ควบคุมสร้างขึ้น.....	57
ภาคผนวก 4	การฝึกพัฒนาทักษะ ยืนฝึกการจินตภาพตามขั้นตอนอยู่กับที่.....	57
ภาคผนวก 5	การจินตภาพการเคลื่อนไหว ยืนฝึกการจินตภาพเคลื่อนไหวตามขั้นตอน.....	58
ภาคผนวก 6	การทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน.....	58

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562 บัญญัติให้มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถานศึกษาทางวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงด้านการกีฬา และมอบหมายให้สำนักกีฬาเป็นหน่วยงานในการบริหาร วางแผนการฝึกซ้อม และให้แต่ละวิทยาเขตกำหนดชนิดกีฬาที่เปิดสอนในวิทยาเขตให้สอดคล้องกับรายการแข่งขันกีฬา ในระดับชาติและนานาชาติ โดยกระจายชนิดกีฬาให้ครอบคลุมทุกภูมิภาคทั่วประเทศ และมีความเชื่อมโยงเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ ซึ่งวิทยาเขตตั้งได้กำหนด 3 ชนิดกีฬาหลักที่มุ่งพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ ได้แก่ ชนิดกีฬายิงปืน ชนิดกีฬากรีฑา และชนิดกีฬายิงปืนจักษีสลัด (มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 2563: 42-43)

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ประชาชนคนไทยให้ความนิยม และสนใจมานาน จนกระทั่งได้จัดตั้งสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ขึ้น และได้ส่งนักกีฬายิงปืนชาวไทย เข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงปืนทั้งระดับชาติและนานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ กีฬายาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ชิงแชมป์โลก และในทุก ๆ รายการต่าง ๆ อีกมากมาย (สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 7-8)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังนั้น เป็นมหาวิทยาลัยที่มีจัดการเรียนการสอนกีฬายิงปืน และได้ทำการเปิดการเรียนการสอนในหลักสูตรของแต่ละคณะ ตั้งแต่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-5 กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้เวลานานในการฝึกถึงจะมีความแม่นยำที่ดี โดยผู้ฝึกจะต้องมีความมานะมีความอดทนในการฝึกเป็นอย่างมากเพราะกีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิด้วย เนื่องจากว่าผู้ฝึกกีฬา ยิงปืนจะต้องมีความละเอียดอ่อนก่อนที่จะทำการลั่นไกในแต่ละนัด โดยจะต้องมองรายละเอียดเริ่มตั้งแต่การจัดท่าทาง ท่าค้ำแขนที่ยืน การจับปืน การเล็งเป้า และการลั่นไก เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการยิงปืน นักกีฬายิงปืนจะประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยปัจจัยที่สำคัญมากมายหลายประการอันได้แก่ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทักษะดี และสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องพัฒนาไปพร้อมกัน ในส่วนของสมรรถภาพทางกายที่จะพัฒนาให้ได้ ดินนั้นก็จะต้องพัฒนาให้ครอบคลุมทั้งสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness) ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ตลอดจนปริมาณไขมันของร่างกายที่เหมาะสม และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness) ได้แก่ ความสามารถในการทรงตัว เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง และการทำงาน

ประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อองค์ประกอบดังกล่าว จะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

(กรมพลศึกษา, 2562: 6) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายสามารถที่จะเคลื่อนไหวต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 31) สำหรับสมรรถภาพทางจิต เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ แต่มักจะถูกมองข้ามจากนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ทั้ง ๆ ที่เทคนิคทางจิตวิทยาซึ่งมีอยู่มากมาย จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถทางด้านกีฬาสูงสุดตามกำลังความสามารถที่มีอยู่ เทคนิคทางจิตวิทยาที่สำคัญประกอบด้วย การฝึกสมาธิ การพูดกับตัวเอง และการจินตภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจินตภาพ จะเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับว่าช่วยทำให้การเรียนรู้ทักษะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จดจำ ทักษะได้นานและสามารถนำไปใช้ตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดง ทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นมีความแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตจะทำให้ความสามารถในการแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาที่ใช้เกิดความนิ่งและทำการแข่งขันได้ดี ตัวอย่าง เช่น กีฬาเปตอง กีฬาฟุตบอล กีฬายิงปืน เป็นต้น (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541: 3)

จินตภาพเป็นทักษะทางจิตวิทยาที่กีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการฝึกทักษะ หรือเพื่อใช้ในการผ่อนคลาย จะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่งหรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งโดยวิธีการนึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีมากและประสบความสำเร็จและเกิดพึงพอใจกับความสามารถของตนเองโดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้าง หรือรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เช่น การมองเห็น ได้ยินเสียง ความรู้สึกถึงความเคลื่อนไหว การสัมผัสได้กลิ่น การรับรส และปฏิบัติเหมือนกับการได้ปฏิบัติจริง (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, 2554: 34-45)

ในส่วนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ซึ่งได้กำหนดให้กีฬายิงปืนเป็นกีฬาประจำศูนย์ฝึกกีฬาด้านความเป็นเลิศของวิทยาเขต มีสนามกีฬามาตรฐานอยู่ในมหาวิทยาลัย ตลอดจนได้มีการระดมสรรพกำลังทั้งคน งบประมาณ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการที่จะพัฒนากีฬายิงปืนให้ไปสู่เป้าหมายสูงสุด แต่จากผลการแข่งขันที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และอื่น ๆ ปรากฏว่านักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และในฐานะตัวแทนนักกีฬาของจังหวัดตรัง เข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ทั้งที่มหาวิทยาลัยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้พยายามส่งเสริมปัจจัยเกื้อหนุนดังกล่าวข้างต้น ตลอดจนได้ดำเนินการฝึกซ้อมตามหลักการ และทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งการฝึกเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ทักษะ ตลอดจนการพัฒนาจิตใจ ยกเว้นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาระดับสูงบางประการ ซึ่งหมายถึงการฝึกจินตภาพด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจ ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา และยกระดับมาตรฐานการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ให้สูงขึ้น และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักกีฬายิงปืน ประเภทปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง จำนวน 16 คน
2. การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากเข้าฝึกจินตภาพตามแนวทางของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, 94-96)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกจินตภาพ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร

นิยามศัพท์เฉพาะ

จินตภาพ หมายถึง การฝึกใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด เช่น การนึกภาพ การจินตนาการ ถึงสิ่งของ สถานที่ ที่ตนเองกระทำ เป็นการสร้างภาพความรู้สึกให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ ว่าตนเองได้เห็น ได้จดจำเพื่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ หมายถึง การฝึกจินตภาพตามวิธีของศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, 94-96) ซึ่งจะเป็นการฝึกสร้างภาพ และการย้อนภาพให้เกิดขึ้นในใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด ในการสร้าง หรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิดเป็นผลจาก ประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อนเป็นภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางร่างกาย ในทางการเคลื่อนไหว อย่างมีจังหวะ การแสดงทักษะ และความรู้สึกทางด้านจิตใจ

ปืนยาวอัดลม หมายถึง ปืนยาวอัดลมมาตรฐานที่ใช้ในการแข่งขันทั้งระดับชาติ และนานาชาติ ในทำนองที่ผ่านการรับรองจากสมาพันธ์ International Shooting Sport Federation (ISSF)

ความแม่นยำ หมายถึง ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมเข้าเป้า ในระยะ 10 เมตร

คะแนนความสามารถในการยิงปืน หมายถึง การยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ตรงเป้าหมายใน 1 นัด ได้คะแนนสูงสุด 10.9 คะแนน

นักกีฬายิงปืน หมายถึง นักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ซึ่งเป็นนักกีฬายิงปืนประเภทปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร

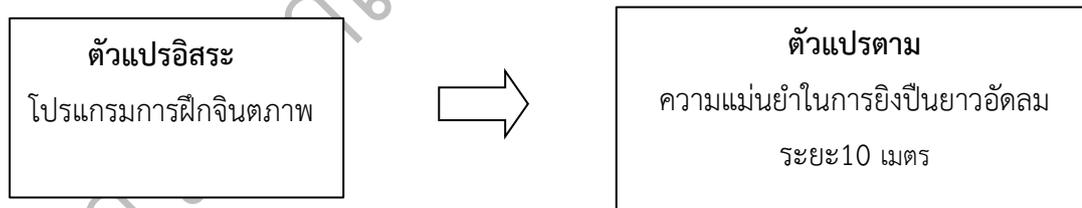
สมมติฐานของการวิจัย

หลังการฝึกจินตภาพ ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง มีความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ดีกว่าก่อนการฝึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ทราบถึงผลของการฝึกจินตภาพที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
2. เป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอน นักกีฬา และผู้ที่สนใจนำวิธีการฝึกจินตภาพไปพัฒนาความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม และการแข่งขันกีฬายิงปืนประเภทอื่น ๆ เช่น ปืนยาวทำนองปืนยาว 3 ท่า ปืนสั้นอัดลม ปืนสั้นมาตรฐาน เป็นต้น
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกสอนนำวิธีการฝึกจินตภาพไปใช้ประโยชน์กับกีฬาอื่นในลักษณะเดียวกัน เช่น กีฬาเปตอง กีฬายิงธนู เป็นต้น

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ที่มา: จัดทำเมื่อ 15 มกราคม 2565

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย ประกอบไปด้วยความเป็นมาของชนิดกีฬายิงปืน ประเภท และทักษะกีฬายิงปืน เทคนิคการฝึกจินตภาพ การฝึกจินตภาพตามแบบของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, 94-96) และวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความเป็นมาของกีฬายิงปืน

กีฬายิงปืนต่างประเทศ

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่แข่งกันที่ความแม่นยำ ปีแอร์ เดอ กูแบร์แตง (Pierre De Coubertin) ผู้ฟื้นฟูโอลิมปิกสมัยใหม่นั้นเขาก็เคยเป็นแชมป์ยิงปืนสั้นของประเทศฝรั่งเศสมาหลายปีก่อน เขาได้ร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งแรกที่กรุงเอเธนส์ในปี 1896 ด้วย ในตอนนั้นมีการแข่งขันเพียง 3 รายการเท่านั้น จากนั้นกีฬายิงปืนก็ได้รับการบรรจุในโอลิมปิกมาโดยตลอด ในสมัยก่อนมีการแข่งขันแบบไม่จำกัดเพศด้วย เรียกว่า รายการโอเพ่น เป็นรายการที่ทั้งหญิง และชายแข่งขันกันด้วยความเสมอภาค ซึ่งเหรียญเดียวกัน และตลอดมาก็เป็นนักกีฬายิงปืนชายที่คว้าชัยชนะไปครอง จนถึงปี 1976 นักยิงปืนหญิงจึงสามารถเอาชนะได้เหรียญทองเป็นครั้งแรก ยกเว้นการแข่งขันยิงเป้าบินที่ยังเป็นการแข่งขันกลางแจ้งอยู่

ในประเทศอังกฤษ และสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2393 เป็นต้นมา มีการชอบนิยมใช้ปืนยาวอัดลม (Rifle) เป็นอย่างมาก ปี พ.ศ. 2403 ในสหรัฐอเมริกาได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬายิงปืน ณ สถานที่ต่าง ๆ ตามริมฝั่งมหาสมุทรแอตแลนติก เช่น ริมฝั่งแม่น้ำมิสซิสซิปปี โดยสมาคมยิงปืนยาวอัดลมแห่งชาติ (The National Rifle Association) สมาคมแห่งนี้ได้สร้างกฎระเบียบในการกีฬาประเภทนี้คือ มาตรฐานของเป้า และระยะ เป็นต้น จากความไม่มีระเบียบ ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน มาสู่มาตรฐาน จึงได้จัดให้มีการแข่งขันยิงปืนยาวอัดลม เพื่อชิงชนะเลิศระหว่างชาติ โดยใช้กฎอันเดียวกันเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2414 และได้ถูกจัดแข่งขันกันอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา

ปี พ.ศ. 2423 ซึ่งเป็นระยะที่ประชาชนทั่วไปกำลังให้ความสนใจอยู่กับปืนลม Paine นักแม่นปืนของสหรัฐอเมริกาผู้หนึ่งได้แสดงการยิงปืนพก และปืนสั้น (Revolver) ในขณะที่เขาท่องเที่ยวไปยังประเทศอังกฤษ เป็นผลให้สมาคมยิงปืนแห่งแมสซาชูเซตส์ได้มอบโล่รางวัลให้ทั้งปืนพก และปืนสั้น จึงทำให้บรรดาสมาชิกทั้งหลายหันมาสนใจอาวุธปืนทั้ง 2 ชนิด ตั้งแต่นั้นมาคนทั้งหลายจึงให้ความสนใจกับอาวุธปืนกันอย่างแพร่หลาย โดยมีการจัดการแข่งขันอย่างกว้างขวาง ซึ่งการแข่งขันยิงปืนได้บรรจุเข้าไว้ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาแหลมทอง (ซีเกมส์) เอเชียเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น (สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 4-5)

กีฬายิงปืนในประเทศไทย

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่คนไทยรู้จัก และมีการใช้อาวุธปืนมาช้านาน แต่ได้รับความนิยมและสนใจไม่มากนัก การแข่งขันกีฬายิงปืนยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย บรรดานักยิงปืนจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของกีฬายิงปืน และเห็นว่าควรจัดให้มีการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบ และกติกาสากลจึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อจัดการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบ และกติกาสากล ก่อให้เกิดการจัดตั้งสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยจดทะเบียนก่อตั้งอย่างถูกต้อง เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2501 โดยมี พลตำรวจโทประเสริฐ รุจิรวงศ์ เป็นนายกสมาคมคนแรก โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งสมาคมดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้ประชาชนได้รับความปลอดภัยจากอาวุธปืน โดยให้ความรู้ในด้านป้องกันและลดอุบัติเหตุเกี่ยวกับปืน
2. เพื่อให้ประชาชนรู้จักการใช้ปืน หาความเพลิดเพลินสนุกสนานไปใช้เป็นแนวทางของการกีฬา ซึ่งนอกจากจะได้ประโยชน์ช่วยฝึกคนไทยให้เป็นผู้มีจิตใจเป็นนักกีฬาแล้วยังช่วยให้ประชาชนมีโอกาสใช้ปืนในที่ที่ปลอดภัยไม่ผิดกาลสถานที่ ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น หรืออาจทำความเสียหายแก่ทรัพย์สินที่เป็นสาธารณะ ทั้งยังเป็นวิธีช่วยคุ้มครองรักษาพันธุ์สัตว์ไปในตัวอีกด้วย
3. เพื่อให้ประชาชนผู้มีอาวุธปืนที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย และพนักงานเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลที่มีหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง มีโอกาสฝึกหัดความชำนาญ สามารถใช้อาวุธปืนได้อย่างแม่นยำ และปลอดภัยอันจะเป็นผลช่วยเหลือประเทศชาติในยามจำเป็นได้
4. เพื่อเป็นการสนับสนุนสปีริตนักกีฬาสมัครเล่น โดยร่วมเป็นเครื่องสมาคมกีฬาสสมัครเล่นของคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย สหพันธ์ยิงปืนระหว่างประเทศ (I.S.U.) และองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยควบคุมอำนาจการให้การแข่งขันกีฬายิงปืนดำเนินไปถูกต้องตามกฎหมายกติกา
5. เพื่อให้ความสนับสนุน ร่วมมือ ประสานงานกับสมาคมยิงปืนอื่น ๆ ในการผลิตนักกีฬายิงปืนฝีมือดีของชาติ โดยการจัดแข่งขันเป็นปกติ จัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทยแข่งขันเพื่อคัดเลือกทีมชาติในการแข่งขันระหว่างประเทศ
6. เพื่อให้สมาคมเป็นสถานที่พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกผู้สนใจผู้ต้องการศึกษาหาความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับอาวุธปืนให้สมาชิกใช้สนามยิงปืนของสมาคมฝึกการใช้ปืน
7. เพื่อให้สมาคมเป็นศูนย์กลางเผยแพร่วิทยาการ เช่น เทคนิคการสร้างสนามฝึกยิงปืนที่ถูกต้องตามมาตรฐาน เผยแพร่กติกาของการแข่งขันยิงปืน ช่วยเหลือในการจัดการแข่งขันครั้งสำคัญที่ชมรมหรือสโมสรยิงปืนอื่น ๆ ร้องขอมา
8. เพื่อให้การศึกษา การฝึกหัดอบรมแก่สมาชิกของสมาคมให้เกิดความรู้ความชำนาญในการใช้อาวุธปืน การปฏิบัติต่ออาวุธปืนด้วยความปลอดภัย และถูกต้องตามหลักวิชาการ และเผยแพร่ส่งเสริมงานแขนงนี้ให้กว้างขวางออกไปถึงนิสิต นักศึกษา และเยาวชน ตามควรแก่โอกาส

9. จัดกิจกรรมเพื่อการกุศล และความบันเทิงในบางโอกาสหลังจากที่สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ก่อตั้งขึ้นแล้ว ได้มีการคัดเลือกนักกีฬายิงปืนส่งเข้าร่วมการแข่งขันกับนานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิกเกมส์ สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 17 ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี ในปี พ.ศ. 2503 เป็นครั้งแรก กีฬายิงปืนเป็นหนึ่งในกีฬาที่ได้บรรจุในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกกีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาซีเกมส์ รวมทั้งประเทศไทยยังให้ความสำคัญ และได้พัฒนานักกีฬายิงปืน โดยบรรจุให้มีการแข่งขันในระดับประเทศระดับชาติ ระดับเยาวชนแห่งชาติ ระดับโรงเรียน และระดับนักเรียน นักศึกษา จึงทำให้นักกีฬายิงปืนได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 6)

ประเภทและทักษะกีฬายิงปืน

ในปี พ.ศ. 2501 สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์กีฬายิงปืนแห่งเอเชีย และสมาชิกของสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ ซึ่งมีประเภทการแข่งขันกีฬายิงปืนตามแบบสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬายิงปืน เวิลด์คัพ กีฬายิงปืนเวิลด์แชมป์เปียนชิพ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ โดยแบ่งประเภทรายการแข่งขันแยกตามเพศชายและเพศหญิง (ไม่รวมเป้าบิน) ดังต่อไปนี้

ประเภทรายการแข่งขันและ ระยะเวลาในการแข่งขัน

รายการแข่งขันประเภทชาย ปืนยาวอัดลมชายระยะ 10 เมตร ปืนยาวทำนองชายระยะ 50 เมตร ปืนยาวทำนองชายระยะ 300 เมตร ปืนยาว 3 ท่าชายระยะ 50 เมตร ปืนยาว 3 ท่าชายระยะ 300 เมตร ปืนยาวมาตรฐาน 3 ท่าชายระยะ 300 เมตร ปืนสั้นอัดลมชายระยะ 10 เมตร ปืนสั้นยิงช้าระยะ 50 เมตร ปืนสั้นยิงเร็วระยะ 25 เมตร ปืนสั้นมาตรฐานระยะ 25 เมตร ปืนสั้นชนวนกลางระยะ 25 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ระยะ 10 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสมระยะ 10 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ระยะ 50 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสมระยะ 50 เมตร

รายการแข่งขันประเภทหญิง ปืนยาวอัดลมหญิงระยะ 10 เมตร ปืนยาว 3 ท่าหญิงระยะ 50 เมตร ปืนยาว 3 ท่าหญิงระยะ 300 เมตร ปืนยาวทำนองหญิงระยะ 50 เมตร ปืนยาวทำนองหญิงระยะ 50 เมตร ปืนยาวทำนองหญิงระยะ 300 เมตร ปืนสั้นอัดลมหญิงระยะ 10 เมตร ปืนสั้นหญิงระยะ 25 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ระยะ 10 เมตร ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสมระยะ 10 เมตร (สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 7-8)

สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีบทบาทหน้าที่ในด้านการจัดการแข่งขันภายในประเทศ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่สนใจ และนิยมเล่นกีฬายิงปืนได้มีโอกาสเข้าร่วมรายการแข่งขัน ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการจัดการแข่งขันกีฬายิงปืน ดังนี้ (สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 7-8)

1. กีฬายิงปืนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดให้มีการแข่งขันเพื่อชิงความเป็นหนึ่งของประเทศไทย อันเป็นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถ ทั้งยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาทิมชาติไทยด้วย ซึ่งสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เริ่มจัดให้มีการแข่งขันยิงปืนครั้งแรกในปีพ.ศ. 2501 จนถึงปัจจุบัน

2. กีฬายิงปืนชิงชนะเลิศชมรมสโมสร เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อเป็นการเตรียมนักกีฬายิงปืนของสโมสรก่อนการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ มีทั้งหมด 13 ประเภท ตามรูปแบบการแข่งขันของสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดการแข่งขันเพื่อเป็นการจูงใจให้นักกีฬามีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และเพื่อยกระดับมาตรฐานของนักกีฬาไทยให้สูงขึ้น สำหรับด้านการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา คือ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน) โดยการร่วมเป็นเจ้าของในการจัดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยมาโดยตลอดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ณ กรุงเทพมหานคร (ปัจจุบันคือกีฬาแห่งชาติ)

นอกจากนี้ ในด้านการส่งเสริมพัฒนาเทคนิคการกีฬายิงปืนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้เปิดอบรมโครงการฝึกนักกีฬายิงปืนทั้งเยาวชนและประชาชนทั่วไป โดยสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดหาอาวุธปืน กระสุน และเป้าให้ตลอดหลักสูตรการอบรม ซึ่งเปิดทำการอบรมในภาคฤดูร้อนของทุกปี และได้ดำเนินการอบรมมาตั้งแต่ พ.ศ. 2520 จนถึงปัจจุบัน (สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 7-8)

ในปัจจุบันการแข่งขันยิงปืนในประเทศไทยเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย และเป็นที่ยอมรับว่ามีพัฒนาการจัดการแข่งขันเพิ่มขึ้นทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ระดับมหาวิทยาลัย และระดับชาติ ได้แก่

1. การแข่งขันกีฬายิงปืนระดับโรงเรียน เรียกว่า การแข่งขันกีฬาโรงเรียนแห่งประเทศไทย โดยแยกประเภทตามอายุของผู้เข้าร่วมแข่งขัน

2. การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย

3. การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

4. การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

5. การแข่งขันกีฬายิงปืนเยาวชนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

6. การแข่งขันกีฬายิงปืนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย

จะเห็นได้ว่า กีฬายิงปืนได้มีการพัฒนาเป็นขั้นตอนมานานหลายสิบปี เริ่มตั้งแต่การใช้ปืนในการล่าสัตว์ ป้องกันตัว และเป็นกีฬาจนถึงปัจจุบัน ปืนจึงเป็นอาวุธที่ผู้ฝึกควรตระหนักว่าเป็นอาวุธที่มีทั้งประโยชน์ และโทษหากผู้ฝึกใช้ไม่ถูกวิธีอาจจะเป็นอันตรายต่อผู้ฝึก และบุคคลรอบข้างได้

ทักษะเบื้องต้นการยิงปืนยาวอัดลม

การเริ่มต้นเล่นกีฬาแต่ละประเภท การมีทักษะที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองไปถึงระดับสูงสุด ถ้าทักษะพื้นฐานไม่ดีก็ยากที่จะพัฒนาไปถึงระดับสูงสุดได้ การที่นักกีฬาได้รับข้อมูล หรือทักษะที่ผิดจะทำให้ นักกีฬาจดจำทักษะที่ผิดนั้นติดตัวไปจนเกิดความคุ้นเคยซึ่งอาจต้องใช้ระยะเวลาที่จะเปลี่ยนแปลงทักษะให้ถูกต้อง การมีทักษะเบื้องต้นในการยิงปืนมีความสำคัญทุกขั้นตอน และในแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติจะต้องทำให้เหมือนกันทุกครั้ง เพราะหากจัดทำทางการยิงได้เหมือนเดิมจะทำให้ผลการยิงนั้นออกมาดีตรงตามเป้าคาดหวังนักกีฬาแต่ละคน มีน้ำหนัก และรูปร่างที่แตกต่างกัน ท่าทางการยิงของนักกีฬาแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน นักกีฬาจะต้องค้นหาท่าทางการยิงของตนเองที่มีความถนัด และสบายมากที่สุดภายใต้พื้นฐานการยิงที่ถูกต้อง ดังนั้นหัวข้อที่สำคัญเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการยิงปืนยาว คือ การจัดทำทางการยิง การเล็ง การลั่นไกและการหายใจ (คมกริช ช้องนำโชค, 2557: 49) ดังรายละเอียด ดังนี้

การจัดท่าทางการยิง

การจัดท่าทางการยิงมีความสำคัญเป็นอันดับแรกของการฝึกยิงปืน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตรวจเช็คท่าทางการยิง การประทับปืนให้ถูกต้องเหมือนกัน ทุกนัด เพื่อลดความผิดพลาดของการยิง ดังนั้น จึงควรตรวจเช็ครายละเอียดในการยิงแต่ละท่า ซึ่งผู้เขียนได้ใช้ทักษะ และเทคนิคในการยิงปืนตามแนวคิดของ (Buhlmann, Reinkemeier & Eckhardt, 2008: 147) โดยมีขั้นตอนวิธีการ และรายละเอียดการปฏิบัติ ดังนี้

1. ทำยืนยิง (Standing Shooting Position)

1.1 การวางเท้า เท้าซ้าย และเท้าขวาอยู่ในแนวเส้นเล็งโดยยืนหันข้างด้านซ้ายเข้าสู่เป้าหมายเท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างประมาณช่วงไหล่การยืนแยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันมากเกินไปจะทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อต้นขาเกิดความเมื่อยล้า เมื่อยืนนาน ๆ จะไม่สามารถรักษาสภาพสมดุล และอาการสั่นได้ดีเหมือนช่วงแรก ๆ การยืนชิดเท้า หรือแยกเท้าน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเอนเอียงแกว่งตัวทำให้ยากแก่การทรงตัวของร่างกายส่งผลทำให้การเล็งทำได้ยากขึ้น ดังภาพ 2.1



ภาพ 2.1 การวางเท้า

ที่มา: จัดทำเมื่อ 13 มกราคม 2565

1.2 ตำแหน่งของเข่า เข่าซ้ายจะเป็นแนวตรงกับแขนซ้ายเพื่อรองรับน้ำหนักปืนโดยเหยียดเข่าตรงไม่เกร็งกล้ามเนื้อขา ส่วนเข่าขวานั้นโน้มเอียงไปตามธรรมชาติโดยไม่เกร็งเช่นกัน การกระจายน้ำหนักทั้งหมดให้ตกลงระหว่างเท้าทั้งสองข้าง

1.3 ตำแหน่งของสะโพก การยืนต้องใช้ส่วนสะโพกไล่ไปด้านหน้าเพื่อให้ข้อศอกซ้ายได้สัมผัสกับเอวเพื่อเป็นที่รองรับน้ำหนักปืน ลำตัวจะโค้งงอไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความสมดุล และน้ำหนักปืนจะผ่านลำตัวลงตรงจุดกึ่งกลางระหว่าง 2 เท้า

1.4 การวางแขนซ้าย ข้อศอกซ้ายแนบชิดกับลำตัวโดยไม่เกร็ง น้ำหนักของปืนปล่อยตกลงตามแนวแขนซ้ายผ่านสะโพกซ้ายลงตามแนวขาซ้าย โดยไม่ต้องออกแรงกล้ามเนื้อแขนซ้ายยกรับน้ำหนักปืน กล้ามเนื้อแขนซ้ายไม่เกร็งตัว ปล่อยตามสบาย

1.5 การวางศีรษะ ให้วางใบหน้าโดยใช้แก้มสัมผัสกับพานท้ายปืนโดยไม่ออกแรงและกอดตาห่างจากศูนย์หลังประมาณ 10-12 เซนติเมตร ให้ศีรษะตั้งตรงจะเป็นการง่ายต่อการควบคุมการทรงตัวและการมองศูนย์

1.6 ตำแหน่งของหัวไหล่ ผู้ยิงจะต้องไม่เกร็งหัวไหล่ข้างขวาโดยให้แนวไหล่ทั้งสองข้างตั้งฉากกับแนวของกระดุกสันหลัง โดยให้ไหล่ขวาอยู่สูงกว่าไหล่ซ้ายเล็กน้อย ควรระวังอย่ายกไหล่ขวาและเกร็งไหล่ขวา เพราะผู้ยิงต้องยกปืนไว้ตลอดการแข่งขัน และเกิดความเมื่อยล้าอาจทำให้เกร็งได้

1.7 ตำแหน่งของแขนขวา การวางไหล่เป็นเรื่องสำคัญมากเป็นการยากในการวางแนวไหล่ให้ขนานกับแนวตัวปืน การเปิดไหล่เล็กน้อยจะช่วยให้สามารถประคองพานท้ายปืนกับหัวไหล่ได้ง่ายขึ้น และสามารถรับแรงสะท้อนถอยหลังอันเกิดจากการยิงได้ดียิ่งขึ้น

1.8 ตำแหน่งมือขวา มือข้างขวากำคอปืนหลวม ๆ สบาย ๆ ไม่ใช่แรงดึง หรือยกนิ้วมือ อยู่ในแนวสบายตามธรรมชาติ

1.9 ตำแหน่งมือซ้าย มือซ้ายสามารถเลือกใช้ได้ทั้งกำมือหรือแบมือยิ่งก็ได้แต่จะต้องทำแบบไม่เกร็งมือหรือออกแรงยกปืน โดยตำแหน่งของมือซ้ายนั้นจะวางอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้ หรือไกลออกไปก็ขึ้นอยู่กับความยาวของแขนแต่ละบุคคล ดังภาพ 2.2



ภาพ 2.2 ตำแหน่งมือซ้าย

ที่มา: จัดทำเมื่อ 13 มกราคม 2565

1.10 การทิ้งน้ำหนักตัวหลังจากการจัดวางเท้าแล้ว ให้ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดให้ลงสู่ขาทั้งสองข้าง (เหมือนนั่งบนลำตัว) ถ้าทิ้งน้ำหนักตัวในลักษณะที่ถูกต้องแล้วเขาจะตั้ง และหลังจะไม่ขยับ

1.11 การทดสอบท่าทางการยิงว่าถูกต้องหรือไม่ เมื่อจัดท่าทางการยิงแล้วให้หลับตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้วลืมตาขึ้นมองถ้าศูนย์ชี้ตรงเป้าไม่สูงต่ำ ซ้าย ขวา ถือว่าเป็นท่าที่พอดีสามารถทำการยิงได้ ถ้าลืมตาขึ้นมองแล้วปืนไปซ้ายให้ขยับเท้าขวาลงถ้าปืนไปขวาให้ขยับเท้าขวาขึ้น ถ้าปืนสูงให้ขยับเท้าขวาเข้าถ้าปืนต่ำให้ขยับเท้าขวาออกการขยับในแต่ละครั้งให้ขยับเพียงเล็กน้อย พยายามทำหลาย ๆ ครั้ง จะได้ทำยืนยิงที่ถูกต้องสำหรับแต่ละคน ดังภาพ 2.3 (Buhlmann, Reinkemeier & Eckhardt, 2008: 63)



ภาพ 2.3 การทดสอบทำการยิง

ที่มา: จัดทำเมื่อ 13 มกราคม 2565

การยิงปืนได้อย่างแม่นยำ หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องของทักษะเฉพาะบุคคลที่บุคคลทั่วไปไม่สามารถฝึกได้ แต่ในความจริงทุก ๆ คนสามารถที่จะฝึกฝนได้ด้วยตัวเองถ้าบุคคลนั้นมีความสนใจอย่างแท้จริง และจะต้องหมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอจึงจะเกิดทักษะ และความชำนาญ ยิ่งฝึกมากก็จะยิ่งเกิดความชำนาญมากขึ้น

2. การเล็ง (Aiming)

โดยปกติแล้วการเล็งจะเริ่มต้นเมื่อผู้ยิงเพ่งสายตาไปที่เป้า หรือกวาดสายตาเพื่อสำรวจเป้าหมายที่จะทำการยิง จากนั้นจึงยกปืนขึ้นมาในระดับสายตา และชี้ไปยังแนวเป้าหมายโดยคร่าว ๆ และเริ่มวิธีการเล็งดังนี้

การจัดให้ศูนย์หน้า และศูนย์หลังให้พอดี หมายถึง เมื่อมองผ่านศูนย์หลังออกไปจะมองเห็นลักษณะเป็นวงกลม และจะมองเห็นโครงศูนย์หน้าที่ปลายลำกล้องปืน โดยจะต้องจัดศูนย์หน้าให้อยู่กึ่งกลางของวงกลมศูนย์หลังพอดี เมื่อเราจัดศูนย์หน้าให้อยู่กึ่งกลางของวงกลมศูนย์หลังได้แล้ว เรียกว่า “การจัดศูนย์พอดี” ถ้าศูนย์หน้าไม่ตรงกลางพอดีกับศูนย์หลังให้ปรับปืน ในการที่มองศูนย์หลังไม่เป็นวงกลม หรือเบี้ยวก็เช่นกัน

ในศูนย์หน้าจะมีใบศูนย์รูเล็ก ๆ ไว้สำหรับเล็งเป้าโดยให้วงดำอยู่กึ่งกลางของศูนย์หน้าพอดี ไม่เยื้องไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ต้องอยู่ตรงกลางพอดี ถ้านักกีฬามองผ่านจากรูศูนย์หลังไปยังศูนย์หน้าจะมีลักษณะวงกลมซ้อนวงกลม เป้าจะอยู่ตรงกลางของรูศูนย์หน้าพอดี ในการเล็งไม่จำเป็นต้องเครียดกับศูนย์หน้า และศูนย์หลังมากเกินไป เพราะจะทำให้ตาล้าได้ ในการเล็งทุกครั้งศูนย์จะต้องครอบตรงเป้าพอดี

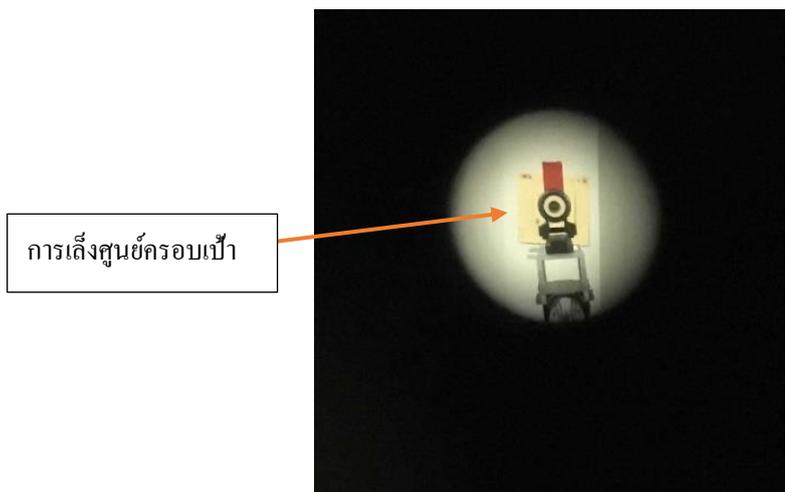
การเล็งด้วยวิธีการลับตาหนึ่งข้าง วิธีการนี้มีข้อดีคือ สามารถจะเพ่งหรือโฟกัสไปที่ศูนย์หน้า ได้ชัดเจนกว่าวิธีลืมตาทั้งสองข้าง เนื่องจากว่าภาพที่เห็นจะมีความกว้างด้านหน้าที่แคบกว่าสมาธิของผู้ยิงจึงมุ่งไปที่ศูนย์หน้าและเป้าเท่านั้น โดยไม่เสียไปกับสภาพแวดล้อมด้านข้าง และการรักษาภาพการเล็งที่ถูกต้องจะกระทำได้เลยเร็วกว่าวิธีลืมตาทั้งสองข้าง ข้อเสียของวิธีนี้คือ จะทำให้ผู้ยิงรู้สึกเครียดกล้ามเนื้อตามากกว่า เพราะต้องคอยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อปิดตาไว้ตลอดเวลาการเล็งด้วยวิธีการลืมตาทั้งสองข้าง ข้อดีของการเล็งด้วยวิธีนี้ คือ สามารถมองเห็นภาพในมุมกว้างกว่า ไม่รู้สึกเครียดกล้ามเนื้อตาแต่มีข้อเสีย คือ ผู้ที่ไม่คุ้นเคยจะรู้สึกว่ามีความยากในการเพ่ง หรือโฟกัสไปที่ศูนย์หน้ามากกว่าการลับตาข้างเดียวต้องใช้เวลาในการปรับภาพการมองเห็น และเสียสมาธิในการมองเห็นสภาพแวดล้อมได้ง่ายกว่าต้องใช้เวลาฝึกหัดหนึ่งจึงจะเคยชิน หรืออาจจะใช้วิธีการหรีดาก็ได้เพื่อลดการเกร็งกล้ามเนื้อตาน้อยลง (Buhlmann, Reinkemeier & Eckhardt, 2008: 195)

จะเห็นได้ว่า การจัดศูนย์จะเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าการวางจุดเล็ง เนื่องจากมันเป็นความจริงที่ว่า ย่อมเป็นไปได้ที่ผู้ยิงจะสามารถวางจุดเล็งได้หนึ่งสนิทจริง ๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวจากจุดที่กำลังเล็ง แต่ผู้ยิงจะต้องควบคุมการเหนี่ยวไก และรักษาการจัดศูนย์ให้คงที่อยู่เสมอในบริเวณพื้นที่ที่วางจุดเล็ง ศูนย์ปืน ดังภาพ 2.4 ไว้ในระหว่างที่กำลังเหนี่ยวไกปืนจนกระสุนปืนลั่นออกไป ดังนั้น การควบคุมการเล็งให้ถูกต้องนั้น ผู้ยิงจะต้องพยายามจำกัดการเคลื่อนที่การวางจุดเล็ง ดังภาพ 2.4 โดยพยายามให้เคลื่อนไหวอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่จำกัด ซึ่งจะต้องจัดทำยิง ควบคุมการเหนี่ยวไก และควบคุมการหายใจให้ถูกต้องอยู่เสมอ



ภาพ 2.4 การเล็งศูนย์ปืน

ที่มา: จัดทำเมื่อ 22 มีนาคม 2565



ภาพ 2.5 การเล็งศูนย์ปืนครอบเป้า

ที่มา: จัดทำเมื่อ 22 มีนาคม 2565

3. การลั่นไก (Pulling the Trigger)

การลั่นไก มีความสำคัญมากในการยิงกระสุนออกไปแต่ละนัดจะต้องมีความพร้อมทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการวางตำแหน่งของนิ้วที่ลั่นไก ดังภาพ 2.6 ท่าทางยิง การเล็งศูนย์พอดิ ทั้งหมดนี้จะต้องพร้อมสมบูรณ์ที่สุดจึงลั่นไกออกไป

3.1 ก่อนที่นักกีฬาจะเหนี่ยวไกในจังหวะที่ 1 นักกีฬาหายใจเข้า ออก 2-3 ครั้ง และเช็คส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่ามีอาการเกร็งหรือไม่ ถ้าไม่มีให้กลั้นหายใจ พร้อมกับเหนี่ยวไกมาอยู่ที่จังหวะ 1

3.2 ก่อนที่จะเหนี่ยวไกในจังหวะ 2 จะใช้เวลาประมาณ 6-7 วินาที ในการตรวจสอบอีกครั้งหนึ่งว่าร่างกายพร้อมหรือไม่ การจัดศูนย์ถูกต้องแล้วจึงลั่นไกออกไปโดยไม่ให้ทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหว หลังจากลั่นไกออกไปแล้วให้เล็ง และถือปืนอยู่ในท่าทางการยิงเหมือนก่อนที่จะลั่นไกออกไป 2 วินาที เพื่อตรวจสอบการยิงว่าทุกกระบวนการนั้นถูกต้องหรือไม่ เกิดข้อผิดพลาดอย่างไรบ้าง หากรู้สึกว่าร่ากายไม่พร้อมที่จะยิงอย่าฝืนยิงให้วางปืนลงแล้วเริ่มต้นใหม่



ภาพ 2.6 การวางตำแหน่งของนิ้วที่ลั่นไก

ที่มา : จัดทำเมื่อ 22 มีนาคม 2565

การเหนี่ยวไกปืนที่ถูกต่อนั้นจะต้องเหนี่ยวมาข้างหลังตรง ๆ อย่าให้เบียดออกทางด้านข้างของแนวเส้นตรงมาทางด้านหลัง วิธีการเหนี่ยวไกให้ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักลงบนไกปืน และระหว่างนี้จะต้องรักษาภาพการเล็งให้ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา การเพิ่มน้ำหนักลงบนไกปืนจะต้องมีลักษณะคงที่ (ไม่กระชาก) จนกระทั่งปืนลั่นออกไปโดยที่ไม่รู้ตัวไม่ควรจะรีบยิงเมื่อภาพการเล็งถูกต้อง เพราะกลัวปืนจะเคลื่อนออกจากแนวสายตา การรีบยิงจะทำให้การลั่นไกเป็นไปในลักษณะของการกระชาก ซึ่งจะส่งผลทำให้ภาพการเล็ง และแนวเล็งเคลื่อนออกจากเป้าก่อนที่กระสุนปืนจะหลุดพ้นออกจากลำกล้องปืน การที่จะลั่นไกปืนให้มีความนุ่มนวลไม่กระตุก หรือกระชากนั้น มีใช้ว่าเมื่อผู้ยิงเข้าใจแล้วก็จะสามารถกระทำได้อย่างจำเป็นที่จะต้องฝึกลั่นไกโดยไม่ใส่กระสุนปืน หรือยิงแห้ง (dry firing) เป็นระยะเวลานาน ๆ จนเกิดความคุ้นเคย และเกิดความชำนาญ เมื่อเกิดความชำนาญขึ้นแล้วก็จะสามารถลั่นไกได้อย่างนุ่มนวลโดยอัตโนมัติ และรวดเร็วขึ้น

การฝึกลั่นไกโดยไม่ใส่กระสุนปืนนั้น เมื่อทำการฝึกจะสามารถตรวจสอบได้ว่าการปฏิบัตินั้นถูกต้องหรือไม่ โดยการเล็งศูนย์ปืนไว้ที่เป้า และพยายามลั่นไกให้ลั่น ซึ่งถ้าภาพการเล็งไม่เคลื่อนออกจากแนวเล็ง ก็หมายความว่า การฝึกลั่นไกนั้นถูกต้อง แต่ถ้าการลั่นไกนั้นใดเมื่อลั่นแล้วภาพการเล็งเคลื่อนออกจากแนวเล็ง ก็หมายความว่า การลั่นไกในครั้งนั้นไม่ถูกต้องรุนแรงเกินไปจนทำให้แนวเล็งเคลื่อน ถ้าการยิงในครั้งนั้นมีกระสุนปืน กระสุนปืนก็จะพลาดเป้าการฝึกยิงปืนโดยไม่ใส่กระสุนปืนนี้มีความสำคัญมาก ผู้ยิงที่ยังขาดความชำนาญในการลั่นไกจะต้องพยายามฝึกลั่นไกโดยไม่ใส่กระสุนปืนให้มาก ๆ อย่าใช้วิธีฝึกโดยใส่กระสุนปืนตลอดเวลาการฝึกโดยใช้กระสุนตลอดเวลาจะไม่ได้ผล

การรักษาสภาพหลังการยิง เป็นการกระทำต่อเนื่องหลังจากที่กระสุนได้ถูกยิงออกไปโดยผู้ยิง จะยังคงเหนี่ยวไกต่อเนื่องมาด้านหลังจนสุดระยะ จากนั้นจึงปล่อยไกปืนให้เคลื่อนที่กลับไปข้างหน้า อย่างสม่ำเสมอเพื่อเริ่มการยิงนัดต่อไป ในลักษณะเช่นเดียวกับการเพิ่มน้ำหนักเหนี่ยวไกมาด้านหลัง การรีบปล่อยไกให้เคลื่อนที่กลับโดยทันทีที่กระสุนถูกยิงออกไป จะทำให้สูญเสียการควบคุมการเหนี่ยวไก (trigger control) ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้การยิงกระสุนในนัดต่อไปผิดเป้าหมายการรักษาสภาพหลังการยิงนี้ มีประโยชน์อย่างมากในการยิงต่อเนื่อง โดยผู้ยิงจะต้องรักษาภาพการเล็งไว้ให้ได้ทันทีที่ปืนกลับเข้าสู่ แนวเล็ง (Buhlmann, Reinkemeier & Eckhardt, 2008: 89)

4. การหายใจ (Breathing)

การหายใจขณะทำการยิงปืนมีความสำคัญมาก หากผู้ยิงหายใจแรงย่อมเป็นธรรมดาที่ลำตัว จะไม่นิ่ง ในขณะที่เล็งปืนนั้นลำตัวจะต้องอยู่ในลักษณะที่นิ่ง และเมื่อจัดทำทางการยิงถูกต้องแล้วนั้น มีหลักอยู่ว่าเมื่อจะเริ่มเล็งปืนให้หายใจเข้าปอดให้เต็มที่ แล้วปล่อยลมหายใจออกประมาณ 1 ใน 3 หรือครึ่งหนึ่ง แล้วกลั้นลมหายใจไว้ชั่วขณะที่กำลังเล็งปืน และเหนี่ยวไกปืน

การที่จะยังคงความแม่นยำไว้ได้ในขณะที่กำลังทำการยิงอยู่นั้น ผู้ยิงจะต้องเรียนรู้ในการกลั้นลมหายใจที่ถูกต้องในระหว่างที่กำลังเล็ง และเหนี่ยวไกปืน การกลั้นลมหายใจ จะทำให้ส่วนบนของร่างกายหยุดนิ่ง จึงทำให้รักษาภาพการเล็งที่ต้องการไว้ได้มากที่สุด และจงยิงออกไปก่อนที่จะรู้สึก ไม่สบาย หรืออึดอัด ปกติแล้ววงรอบการกลั้นลมหายใจจะเริ่มจากการหายใจเข้า-ผ่อนออกจนรู้สึก สบาย-กลั้น-เล็ง-เหนี่ยวไก ซึ่งระยะเวลาในช่วง กลั้น-เล็ง-เหนี่ยวไก นี้ไม่ควรจะนานเกิน 8-10 วินาที หากไม่สามารถเหนี่ยวไกได้ให้เริ่มวงรอบการยิงใหม่ส่วนการหายใจ เข้า-ออก ก่อนกลั้นลมหายใจ จะกี่ครั้งก็ได้ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อม การกลั้นลมหายใจนานเกินไปจะทำให้จำนวนออกซิเจน (หายใจเข้า) ที่ไปเลี้ยงสมองเหลือน้อยลง ก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกอึดอัดตาจะเริ่มพร่า มือจะเริ่มสั่น ดังนั้น จงหยุด และอย่าฝืนตัวเองที่จะยิงกระสุนออกไปให้ได้ในการฝึกยิงแห้ง (dry firing) นั้น ผู้ยิง จะต้องฝึกกลั้นลมหายใจ ให้สอดคล้องกับการเล็งการเหนี่ยวไก จนเป็นไปโดยอัตโนมัติ และเป็นส่วนหนึ่ง ของการยิง (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2550: 19)

เทคนิคการฝึกจินตภาพ

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) หรือการนึกภาพ (Visualization) เป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา หรือใช้เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและการจินตภาพ จะช่วยให้นักกีฬานึกถึงภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่ง หรือการปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งการนึกภาพ ควรให้นักกีฬานึกถึงภาพความสามารถที่ทำได้ดีมาก และประสบความสำเร็จควรเป็นภาพที่เห็นตนเอง

กำลังผลิตเฟลิตกับการทำกิจกรรม และพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง การจินตภาพควรพยายามที่จะเติมความรู้สึกต่าง ๆ ลงไปในภาพ เช่น การมองเห็น ได้ยินเสียงความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว การสัมผัส ได้กลิ่น การร่ำรส และการปฏิบัติที่เหมือนกับได้ปฏิบัติในชีวิตจริง ดังนั้น การจินตภาพจึงหมายถึง การมองเห็นภาพด้วยตาของใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้าง หรือรวบรวมข้อมูล เพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ (ธนิดา จุลวนิชยพงษ์, 2561: 94)

การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ และใช้ในการพัฒนาทักษะได้ โดยการนึกถึงภาพตนเองในขณะที่ปฏิบัติทักษะด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดจะช่วยให้ นักกีฬาสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ มีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของจินตภาพไว้ ดังนี้

ธนิดา จุลวนิชยพงษ์ (2554: 34-45) กล่าวว่า การศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการจินตภาพ และผลการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขันระดับต่าง ๆ ในการฝึก การจินตภาพเคลื่อนไหวในใจที่ชัดเจนมีผลต่อการเล่นกีฬา เพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ทักษะใหม่ ฝึกฝนทักษะที่เรียนไปแล้ว รวมทั้งการสร้างความมั่นใจเมื่อไม่สามารถฝึกทางกายได้

พรทิพย์ จุลเหลา (2548: 60) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ หมายถึง การแนะนำแนวทางให้บุคลากรมีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ไปยังประสบการณ์ที่มีความสุข ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ที่หรือเหตุการณ์ ผ่านกระบวนการในการสร้างจินตนาการโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5

ละอียด ชูประยูร (2544: 37) กล่าวว่า การจินตภาพ เป็นการภาพที่เกิดขึ้นในจินตนาการ เป็นภาพสถานที่ หรือเหตุการณ์ในอดีตที่น่าประทับใจ เป็นภาพสถานที่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่คิดขึ้นมาแล้วมีความสุข เช่น ชายหาด ป่าเขา หรือสวนดอกไม้ เป็นต้น

สมบัติ กาญจกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: 237) กล่าวว่า จินตภาพเป็นการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง หากภาพที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวาจะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดี

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพ

ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของ Lazarus ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับสร้างจินตภาพต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีนี้จะอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียว เช่น ภาวะของโรค การรักษาของแพทย์การนอนอยู่ในตึกผู้ป่วยหนัก เป็นต้น การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้นจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในอดีต ที่จะเป็นตัวเสริมหรือกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบัน (ปริญา สนิกะวาที, 2542: 28)

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ (Imagery Theory) ของ Dossey ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพ หรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ ให้เกิดขึ้นในใจ การสร้างจินตภาพ หรือลองซ้อมภาพในใจให้ชัดเจนมีผลกับการฝึกทางกายได้ดี ยิ่งขึ้นด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจ ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (สืบสาย บุญวีริบุตร, 2541: 91)

ทฤษฎีการสร้างจินตภาพ ของ Horowitz (บุษบา สมใจวงศ์, 2544: 25-26) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างจินตภาพ และรูปแบบของความคิดมี 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ความคิดที่มีผลต่อการตอบสนองของร่างกาย (Enactive Thought) เป็นความคิดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การคิดถึง การยกของหนักจะทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่ใหญ่ และแขน การคิดถึงภาพการกัดผลมะนาวสีเหลืองที่สุกฉ่ำแล้วชิมรสเปรี้ยวของมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูกจะเกร็ง และมีน้ำลายไหลออกมาจากปาก เป็นต้น

2. ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical Thought) ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์เป็นความคิดในการสื่อสารให้มีความกระชับชัดเจน ความคิดเชิงวิเคราะห์ความคิดนามธรรม การคำนวณ การจดจำเวลาการวิเคราะห์วิจารณ์ใหม่ความชัดเจน โดยความคิดนี้จะอยู่ในสมองซีกซ้าย ซึ่งจะเกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็กเก็บสะสมเป็นประสบการณ์ และเก็บไว้ในความทรงจำเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารเข้ามาใหม่บุคคลนั้นก็จะไปพิจารณาเปรียบเทียบความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริง และประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลที่เกิดในขณะนั้นเกิดเป็นพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออก

3. ความคิดให้เห็นภาพ (Imaged Thought) ความคิดให้เห็นภาพเป็นความคิดที่เกี่ยวข้องกับความฝัน ใฝ่ฝัน การสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ซึ่งจะถูกควบคุมโดยสมองซีกขวา โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดเกี่ยวกับอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวกโดยสามารถที่จะนำความรู้สึกในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ (รัชเดช เครือทิวา, 2553: 22-23)

1. หลับตาแล้วนึกถึงเป้าหมายที่ตัวเองสร้างจินตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรม หรือทักษะใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์การเสริมพฤติกรรมในทางบวก หรือปฏิเสธการสร้างภาพในใจในทางลบ
2. สร้างภาพไปในทางบวก และตั้งเป้าหมายว่าต้องบรรลุผลสำเร็จ
3. ตั้งตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจ ในแบบ 3 มิติ
4. ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไรในตัวเองบ้าง เช่น จุดมุ่งหมายหลักของตัวผู้ฝึก ความภาคภูมิใจ เป็นต้น
5. ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น เช่น พึงพอใจ มีความสุข ตื่นเต้น มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น

12. แก้ไขบทบรรยายให้เหมาะสม อ่านบททวนบทบรรยายอีกครั้งให้รู้สึกดูเหมือนว่ากำลังปฏิบัติทักษะจริงตามเรื่องราว
13. จัดทำเป็นเทปบันทึกเสียงเพื่อเป็นวัสดุพร้อมใช้ในการฝึกจินตภาพ

การฝึกจินตภาพตามแบบ ศิลปชัย สุวรรณธาดา

ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, 92) กล่าวถึงการสร้างจินตภาพว่า เป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิต และถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบและมีหลักการฝึกดังต่อไปนี้

1. จินตภาพรูปแบบการเคลื่อนไหวและขั้นตอนการแสดงทักษะพร้อมสิ่งแวดล้อม
2. จินตภาพความรู้สึกเกี่ยวกับความเร็วจังหวะ และความสัมพันธ์ส่วนของร่างกายและความรู้สึกภายในเกี่ยวกับการสัมผัส แรงกด และอื่น ๆ
3. จินตภาพการแสดงทักษะที่ประสบความสำเร็จและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
4. จินตภาพการเตรียมตัว เช่นเดียวกับการแข่งขัน
5. จินตภาพกำหนดช่วงความเร็ว เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ
6. รับรู้การตอบสนองส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
7. ใช้ภาพยนตร์หรือวิดีโอ ช่วยในการสร้างจินตภาพ
8. หลังการแสดงความสามารถที่ดีให้สร้างจินตภาพความสำเร็จนี้ไว้
9. ฝึกสร้างจินตภาพทุกเวลา และทุกสถานที่ที่มีโอกาส

วิธีการฝึกจินตภาพแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การฝึกจินตภาพภายนอก คือ การสร้างภาพการแสดงทักษะและบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริงอาจเป็นภาพเคลื่อนไหวของครูผู้สาธิตหรือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง วิธีการฝึกนี้เหมาะสมสำหรับผู้หัดใหม่ที่ยังไม่รู้วิธีการแสดงทักษะที่ถูกต้อง
2. การฝึกจินตภาพภายใน คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจ ก่อนการแสดงทักษะจริงและให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย วิธีนี้เหมาะสำหรับนักกีฬาที่มีทักษะสูง รู้การแสดงทักษะที่ถูกต้องและให้ผลดีกว่าวิธีแรก เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการสร้างจินตภาพ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533, 94) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. เทคนิคการสร้างจินตภาพ (Imagery technique)

การสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การเห็น การได้ยิน การได้ฟัง ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อนการสร้างจินตภาพจะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย เช่น การทรงตัวของร่างกาย การจัดลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ขั้นตอนการแสดงลักษณะทางกีฬา และแม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่น การดีใจ เมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี การเสียใจหรือผิดหวังเมื่อพ่ายแพ้หรือเล่นไม่ดี เป็นต้น

2. หลักการในการสร้างภาพในใจ

- 1) ถูกต้อง ทิศทาง เวลา ผลกระทบ และความเร็ว
- 2) ชัดเจน เห็นการเคลื่อนไหวของการกระทบ (Impact) ระดับการเคลื่อนไหว
- 3) มีชีวิตชีวา มีความรู้สึกรับรู้เกิดขึ้นในขณะเดียวกันเหมือนของจริง

3. แบบฝึกหัดกลยุทธ์จินตภาพ

3.1 ฝึกความคุ้นเคยโดยใช้แบบฝึกหัดของศิลปิน ซูวรรณธาดา (2533, 94-96)

3.1.1 ฝึกจินตภาพการผ่อนคลาย เช่น การผ่อนคลายการหายใจ เข้า-ออกให้ยาว และลึกหรือนึกถึงสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองชอบชายหาด ภูเขา น้ำตกหรือสถานที่ที่มีความสุข

3.1.2 ฝึกจินตภาพเรื่องของสี เช่น สีแดง สีเขียว สีน้ำเงิน สีขาว

3.1.3 ฝึกการควบคุมภาพ เช่น ภาพสนามกอล์ฟ ภาพวงสวิง ภาพท่าทางการพัตต์

3.1.4 ฝึกจินตภาพรับรู้สัมผัสกลิ่นและรส เช่น กำลังรับประทานมะนาว

3.1.5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม เช่น สนามกอล์ฟ กรีนพัตต์กอล์ฟ

3.1.6 ฝึกการพัฒนาทักษะ เช่น การแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด ปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน

3.1.7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว เช่น ขั้นตอนการพัตต์กอล์ฟ

3.1.8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด เช่น ใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่ปฏิบัติท่าที่ถูกต้อง

3.1.9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ เช่น บันทึกเหตุการณ์ที่ดีในขณะที่ฝึกซ้อม บันทึกคำแนะนำต่าง ๆ ในช่วงฝึกหัดหรือขณะฝึกซ้อม บันทึกผลการแข่งขันที่ทำได้ดีที่สุด

3.2 จินตภาพขั้นตอนการพัตต์กอล์ฟดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพของ (ศิลปิน ซูวรรณธาดา. 2533; อ้างอิงจาก ศวิน ปราชญ์นคร. 2538)

3.2.1 หลับตาสร้างภาพในใจของกรีนพัตต์ให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของกรีนพัตต์ ขนาดพื้นกรีนสีเขียว และสภาพแวดล้อมในกรีนพัตต์

3.2.2 หลับตาสร้างภาพในใจของหลุมกอล์ฟ ให้มองเห็นภาพชัดเจน ของความกว้าง ยาว และรายละเอียดอื่น ๆ ของหลุมกอล์ฟ

3.2.3 ฝึกมองคุณภาพตัวเองในกระจก ในท่าทางการพัตต์ของตัวเอง สำรจวรายละเอียด ต่าง ๆ นั้นถูกต้องหรือไม่

3.2.4 หลับตาสร้างภาพในใจให้เห็นภาพของตนเอง ถ้ามองไม่เห็นให้ลืมหาดูภาพของ ตนเองใหม่ผ่านกระจก

3.2.5 สร้างภาพในใจของบริเวณที่ลูกจะลงหลุม ซึ่งเริ่มจากจุดง่าย ๆ และเปลี่ยนเป็นจุด ยาก ๆ ตามลำดับ

3.2.6 สร้างภาพในใจของลูกกอล์ฟให้มองเห็นรายละเอียดของลูก-ขนาดสีและสัมผัสรับรู้

3.2.7 สร้างภาพในใจของเป้าหมาย หรือหลุมกอล์ฟ

3.2.8 สร้างภาพในใจของลูกกอล์ฟอยู่กลางหลุมกอล์ฟ

3.2.9 สร้างภาพในใจของวิถีทางของลูกกอล์ฟที่วิ่งเข้าหาหลุมและจากหลุมมาหาผู้พัตต์

3.2.10 สร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังพัตต์กอล์ฟ และมีความรู้สึกในขณะเดียวกัน

3.2.11 สร้างภาพในใจของลูกกอล์ฟไปยังหลุม

3.2.12 ตามองตามลูกกอล์ฟ

3.2.13 สร้างภาพในใจตามลำดับขั้นที่ 7-12 ติดต่อกัน 5 ครั้ง

3.2.14 เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

เดชะ พุमानนท์ (2556: 80) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง ทำการทดลองกับนักกีฬาเปตอง จำนวน 34 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง และกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแม่นยำในกีฬาเปตองระหว่างการโยนลูกเลียด และการโยนลูกโด่ง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำการทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และแบบประเมินจินตภาพก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติค่า T- test Dependent ซึ่งเป็นการทดสอบหาค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง และเปรียบเทียบระหว่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และทดสอบความแปรปรวนวัดซ้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ (Repeated Measures ANOVA) ผลการศึกษา พบว่า ผลของการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองในกลุ่มทดลอง มีผลต่อการพัฒนาการโยนลูกเลียดหลัง สัปดาห์ที่ 8 และมีผลต่อลูกโด่งหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนลูกกระทบไม่แตกต่างกันทั้ง 2 กลุ่ม แสดงว่าการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว

เศกสิทธิ์ ถาวรศิริ (2563: 67) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยา เขตเพชรบูรณ์ที่ จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกเสริมเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ การฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์สถิติได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบด้วยสถิติ Dependence t-test และ Independence t-test ผลการศึกษา พบว่า ทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแม่นยำในการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพสูงกว่าก่อนการฝึก และเปรียบเทียบผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกจินตภาพของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นฤมล จันทร์สุข และพีระพงษ์ บุญศิริ (2560: 43) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง ทำการทดลองกับนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมยิงธนูปกติ และกลุ่มทดลองทำการฝึกการจินตภาพควบคู่กับโปรแกรมยิงธนู 8 สัปดาห์ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงธนูของทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกตามโปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติค่า T- test Dependent ซึ่งเป็นการทดสอบหาค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง และเปรียบเทียบระหว่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และทดสอบความแปรปรวนวัดซ้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ (Repeated Measures ANOVA) ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกจินตภาพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธาศินี เวชพรหมณ์, มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์ (2555: 28) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการจินตภาพ และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่า T- test Dependent ซึ่งเป็นการทดสอบหาค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง และเปรียบเทียบระหว่างของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และทดสอบความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ (Repeated Measures ANOVA) หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 คะแนน ค่าเฉลี่ยในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึก ในสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชาดา รัฐธำภิบาลโนบาย (2557: 50) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬา

บาสเกตบอลของชมรมบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 19 - 22 ปี ที่กำลังศึกษาในปี 2556 จำนวน 20 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1 กลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป จำนวน 10 คน และ 2 กลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกบาสเกตบอล ทั่วไปเพียงอย่างเดียวจำนวน 10 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลอง สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรม การฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม 2 ระยะด้วยกันคือ ก่อนเริ่มการทดลอง (Pre-test) ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 (Post-test) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างโดยใช้สถิติ ค่าที่ (t-test) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป เพียงอย่างเดียวมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึก และภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันน้อย มีนัยสำคัญทางสถิติสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพ และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ มีผลทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะการยิงประตูโทษบาสเกตบอลได้ดีขึ้นกว่าการฝึกบาสเกตบอลทั่วไปเพียงอย่างเดียว

รัชตะ รอสุงเนิน, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และสุริพร อนุศาสนนันท์ (2560: 90) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อความสามารถในการโยนและรับบอล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อความสามารถในการโยนและรับบอล กลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน เป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี ที่ไม่เคยผ่านการฝึกจินตภาพ และการโยนและรับบอลมาก่อน จากนั้นกลุ่มตัวอย่างทดสอบการโยน และรับบอลด้วยมือข้างที่ถนัด และใช้แบบสอบถามการจินตภาพ การเคลื่อนไหวเป็นเครื่องมือในการวัดความสามารถในการจินตภาพแล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีความสามารถสูงจำนวน 16 คน และกลุ่มที่มีความสามารถต่ำ จำนวน 16 คน การทดลองครั้งนี้ใช้เวลา 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 ช่วง โดย 8 สัปดาห์แรกของการทดลองเพื่อศึกษาอิทธิพลจากการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกโยนและรับบอล จากนั้นหยุดการฝึก 1 สัปดาห์เพื่อศึกษาการคงอยู่ของทักษะ และวัดความสามารถการจินตภาพการเคลื่อนไหวในการทดลองแต่ละวัน กลุ่มตัวอย่างทำการจินตภาพแบบ PETTLEP เป็นเวลาประมาณ 5 นาที ก่อนการฝึกโยนและรับบอลจำนวน 10 ครั้ง ทำการเก็บข้อมูลทุกครั้ง สถิติที่ใช้ในการทดสอบสถิติทดสอบที่ (Independent t-test) การวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (ANOVA with repeated measures) ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการโยนและรับบอลภายในกลุ่มที่มีความสามารถสูง และ

ภายในกลุ่มที่มีความสามารถต่ำในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เมื่อได้รับการฝึกการจินตภาพแบบ PETTLEP มีผลทำให้การเรียนรู้ในการโยนและรับบอลดีขึ้น นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในการโยนและรับบอล ระหว่างกลุ่มที่มีความสามารถสูง และกลุ่มที่มีความสามารถต่ำมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ในช่วงก่อนการทดลอง และพบว่าในช่วงหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนั้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธนากร อ่องสมบูรณ์ (2558: 140) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬา และไม่ใช่ นักกีฬา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬา และไม่ใช่ นักกีฬา กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก จำนวน 311 คน ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาระหว่าง 5-17 ปี ทำแบบสอบถามการจินตภาพการเคลื่อนไหว โดยมี 3 องค์ประกอบใน 12 สถานการณ์ การเก็บข้อมูลที่สมบูรณ์แล้ว มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติแบบ Multivariate Analysis of Variance และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า การวิเคราะห์ทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ พบว่า การเป็นนักกีฬา และไม่ใช่ นักกีฬา ไม่ส่งผลให้ความสามารถในการจินตภาพการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน ผลการเปรียบเทียบจำแนกตามองค์ประกอบความสามารถในการจินตภาพการเคลื่อนไหวแบบภายใน การจินตภาพ การเคลื่อนไหวแบบภายนอก และการจินตภาพการเคลื่อนไหวแบบรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว พบว่า ผลไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ควรมีการส่งเสริมในเรื่องของการฝึกทักษะทางจิตใจของนักกีฬา โดยจัดให้มีการฝึกจินตภาพการเคลื่อนไหว

ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ (2563: 59) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมฯ ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ประชากร 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับโปรแกรมฝึกทักษะกีฬาอิงปืน และแบบทดสอบความสามารถการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 น.-17.30 น. และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

Mohsen, Sohrabi, Torbati, Gorgin, & Mallett (2013: 231-238) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ของการจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ของผู้เริ่มเล่นกีฬาวอลเลย์บอล วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบถึงการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP และการจินตภาพแบบดั้งเดิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ที่เพิ่งเริ่มหัดเล่นกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 36 คน ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกเสิร์ฟ และการจินตภาพแบบ PETTLEP กลุ่มที่ 2 ฝึกเสิร์ฟและการจินตภาพแบบดั้งเดิม กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกสามครั้งต่อสัปดาห์ ฝึกทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ และในสัปดาห์สุดท้าย คือ สัปดาห์ที่ 8 ไม่มีการฝึก มีการทดสอบเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 7 และหลังการหยุดการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทั้งสามกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถ ในการเสิร์ฟที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และพบว่ากลุ่มที่ทำการฝึกเสิร์ฟกับการจินตภาพแบบ PETTLEP มีการพัฒนาที่ดีกว่ากลุ่มฝึกเสิร์ฟกับการจินตภาพแบบดั้งเดิมและกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว

Veraksa & Gorovaya (2011: 495) ได้ศึกษาเรื่องการฝึกจินตภาพ และอธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างการใช้จินตภาพของนักกีฬากับระดับจินตนาการของกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบจำลองการจินตภาพที่เผยแพร่โดย Martin Moritz และ Hall ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้ "The Sport Imagery Questionnaire" (SIQ) ฉบับภาษารัสเซียกับผู้เล่นฟุตบอลอายุ 8 10 และ 14 ปี ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการจินตนาการในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการจินตภาพในการฝึกฝนได้ดี และยังแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละช่วงอายุ

Vaez Mousavi & Rostami (2009: 129-135) ได้ศึกษา ผลของกระบวนการรับรู้ และแรงจูงใจในการสร้างจินตภาพที่มีต่อการพัฒนาทักษะการจดจำ และการถ่ายโยงของการยิงประตูโทษ บาสเกตบอลนักเรียนหญิงจำนวน 78 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามผลของแบบสอบถามความสามารถทางกลไกการสร้างภาพแบบสอบถามจินตภาพทางกีฬา ทุกกลุ่มได้เข้าร่วมการฝึก 18 แบบฝึก และทำการทดสอบการพัฒนาทักษะการจดจำ และการถ่ายโยง ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนได้ระบุว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกออกกำลังกายมีการพัฒนาทางด้านทักษะส่วนบุคคลการรับรู้ทางจินตภาพมีผลการทดสอบการจดจำและการถ่ายโยงที่ดีกว่า ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการรับรู้ของจินตภาพ ภายในใจไม่ใช่รูปแบบแรงจูงใจอาจจะพัฒนากระบวนการของการเรียนรู้ทักษะใหม่

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามวิธีการวิจัย ประกอบด้วย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬายิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรังที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 5 จำนวน 16 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-25 ปี โดยสมัครเข้าร่วมการวิจัยด้วยความเต็มใจ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ International Shooting Sport Federation (ISSF)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบฝึกจินตภาพตามวิธีของซิลบชัย สุวรรณธาดา (2533, 94-96) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา ทฤษฎี และงานวิจัยเพื่อจัดทำโปรแกรม
2. สร้างโปรแกรมการฝึกจินตภาพเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและนำไปปรับปรุงเบื้องต้น
3. นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ที่ผู้วิจัยปรับปรุงและพัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือหาความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึก (IOC) และพิจารณาความถูกต้อง และความเหมาะสมของโปรแกรม เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้จริงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้
4. นำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ไปทดลองใช้กับนักกีฬายิงปืนกลุ่มอื่นที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลอง เพื่อตรวจสอบแก้ไขให้เหมาะสม และใช้ได้จริงในเชิงปฏิบัติ
5. นำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับกลุ่มประชากรที่ศึกษาเพื่อเก็บรวบรวม

6. ทดสอบก่อนการทดลอง
7. ทดสอบหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8
8. วิเคราะห์ข้อมูล
9. สรุป/อภิปรายผล

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ(โปรแกรมการฝึกจินตภาพ)

1. ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกจินตภาพ ด้วยการหาค่า IOC (index of item objective congruence) โดยกำหนดคุณสมบัติ ผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- 1.1 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถในกีฬายิงปืนทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ
- 1.2 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.3 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านจิตวิทยา ซึ่งได้คำนวณค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ หรือค่า IOC (index of item objective congruence) เท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางการฝึก และใบบันทึกเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ประชุมชี้แจงขั้นตอนของการฝึกพร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา และสถานที่คือ สนามยิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง เป็นสถานที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้กลุ่มฝึกทราบโดยละเอียด เพื่อเป็นมาตรฐานงานวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 16.00–18.30 น.
4. ในการนี้ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ที่เรียนวิชากีฬายิงปืนเป็นผู้ช่วยบันทึกผลการทดสอบ ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
5. นำผลการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ
6. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลสรุป อภิปรายผล และจัดทำรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one way analysis of variance with repeated measures) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8
3. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni เมื่อพบค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. การทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษา ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง จำนวนประชากร 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF: International Shooting Sport Federation)

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนประชากร (sample size)
μ	แทน	ค่าเฉลี่ย (mean)
σ	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
df	แทน	ระดับของความอิสระ (degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (sum of squares)
MS	แทน	ค่าประมาณของความแปรปรวน (mean of squares)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ (F-distribution)
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล ดังนี้

- เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
- เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 4 สัปดาห์และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 4.1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง (N=16)

ช่วงของการฝึก	μ	σ
ก่อนการฝึก	583.26	12.42
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	592.85	9.26
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	599.05	8.46

จากตาราง 4.1 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแม่นยำมากกว่าก่อนการฝึก

ตาราง 4.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (N=16)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างเวลาที่ทดลอง	1	573.90	1995.54	52.15	.00*
ความคลาดเคลื่อน	15	405.63	270.44		
รวม	16	979.53			

* $p < .05$

จากตาราง 4.2 พบว่า ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของ Bonferroni

ตาราง 4.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตตรัง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (N=16)

ช่วงของการฝึก	μ	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ที่ 4	หลังสัปดาห์ที่ 8
ก่อนการฝึก	583.26	-	9.59*	15.79*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	592.85		-	6.20*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	599.05			-

*p < .05

จากตาราง 4.3 พบว่า ความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

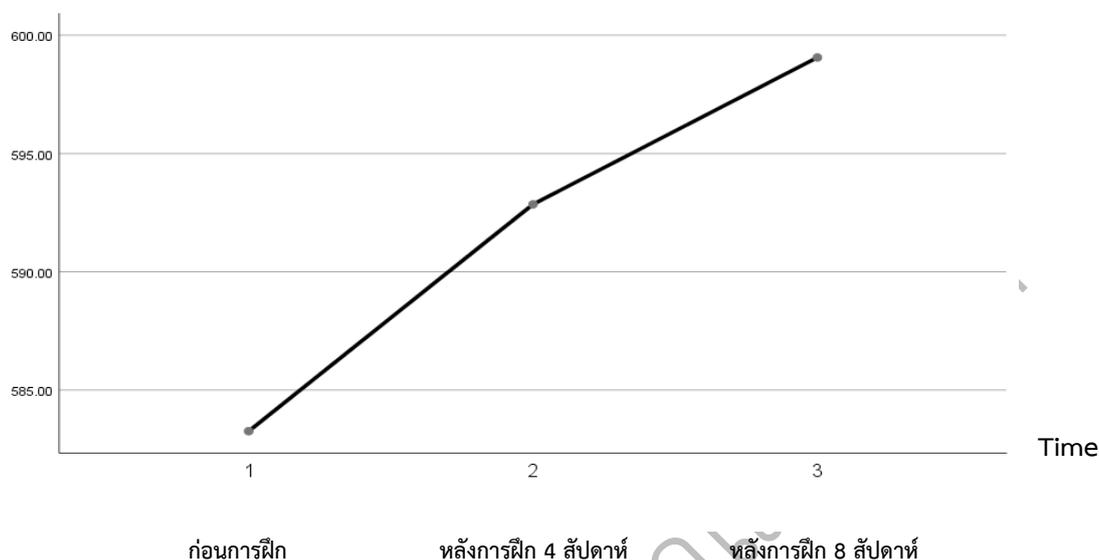
จากการศึกษา ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF: International Shooting Sport Federation) เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 5 จำนวน 16 คน วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของ Bonferroni และนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแม่นยำาก่อนการฝึก
2. ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีการของ Bonferroni พบว่า ความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพ 5.1

ค่าเฉลี่ยแต่ละช่วงการฝึก



ภาพ 5.1 แผนภูมิเส้นแสดงผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร
ที่มา: จัดทำเมื่อ 8 มีนาคม 2566

อภิปรายผลการวิจัย

การจินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถ และใช้ในการพัฒนาทักษะได้โดยการนึกถึงภาพตนเองในขณะที่ปฏิบัติทักษะด้วยการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจเป็นทักษะการเรียนรู้ทางจิตและถ้านำไปปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถทางกายได้หลายรูปแบบ จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความสามารถต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการฝึกจินตภาพเป็นการฝึก สอดคล้องกับงานวิจัยของนงมล จันทรสุข และ พีระพงศ์ บุญศิริ (2560: 113) เรื่อง “ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนจังหวัดลำปาง” ทำการทดลองกับ

นักกีฬาอิงธนูจังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรม ยิงธนูปกติ และกลุ่มทดลองทำการฝึกการจินตภาพควบคู่กับโปรแกรม ยิงธนู 8 สัปดาห์ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงธนูของทั้ง 2 กลุ่มภายหลังการฝึกตามโปรแกรม ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกจินตภาพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักศึกษา ผู้วิจัยจะต้องนัดหมาย และเลือกเวลาการทดลองให้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องให้กลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลอง วางเว้นจากภารกิจ การเรียน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ ตามแผนการจัดการศึกษาของสถานศึกษา
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรซึ่งเป็นนักศึกษา ผู้วิจัยจะต้องประสานกับทางมหาวิทยาลัย เพื่อชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย เกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน และวิธีการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพนี้ ไปประยุกต์ใช้กับทักษะหรือโปรแกรมการฝึกอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีต่อนักกีฬามากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการเผยแพร่ให้มีการนำโปรแกรมการฝึกจินตภาพ และแบบทดสอบวัดความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ประโยชน์ในการฝึกซ้อมกีฬายิงปืน หรือกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความความแม่นยำในกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน อาทิเช่น ปืนสั้นอัดลมระยะ 10 เมตร ปืนยาวทำนอนระยะ 50 เมตร ปืนยาว 3 ทำระยะ 50 เมตร เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกรูปแบบอื่นที่มีต่อความสามารถในการยิงปืนระยะ 10 เมตรของนักกีฬายิงปืน อาทิเช่น หลักการฝึกความผ่อนคลาย เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2562). *คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐาน สมรรถภาพทางกายของเด็กเยาวชน และประชาชนไทย*. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- คมกริช ช้องนำโชค. (2557). *ยิงปืน*. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพฯ: บริษัทสินธนาท้อปปี.
- ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์. (2563). *ผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์. (2564). *การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี*. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 8(1), 20-32.
- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547). *การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งเพเทเบิลเทนนิส*. (ปริญญาานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดชะ พุमानนท์. (2556). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง*. (ปริญญาานิพนธ์) วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนากร อ่องสมบูรณ์. (2558). *การเปรียบเทียบการจินตภาพการเคลื่อนไหวระหว่างนักกีฬาและไม่ใช่นักกีฬา*. (วิทยาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2561). *การจัดการความเครียดและการฝึกทักษะทางจิตวิทยาในการกีฬา*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2554). *การจินตภาพทางการกีฬา*. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 8(2), 34-45.
- นฤมล จันทร์สุข และพีระพงศ์ บุญศิริ. (2560). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูจังหวัดลำปาง*. *วารสารวิชาการ สพล*. สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่, 10(1), 43.
- บุษบา สมใจวงษ์. (2544). *ผลการสร้างจินตภาพต่ออาการคลื่นไส้ ชี้อ่อน และอาเจียนในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปริญญา สนิกะวาที. (2542). *ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด*. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พรทิพย์ จุลเหลลา. (2548). ผลของการใช้เทคนิคถ่ายภาพจากจินตนาการและเทคนิคการกำหนดรู้รับรู้จากใจสู่กายต่อความเครียดของผู้ป่วยโรคจิตกึ่งवल. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสารคาม.
- มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. (2563). ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2561-2565 (ฉบับทบทวน) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. (ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชตะ รอสุงเนิน, ฉัตรกมล สิงห์น้อย, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และสุรียพร อนุศาสนนันท์. (2560). ผลของการฝึกจินตภาพแบบ PETTLEP ที่มีผลต่อความสามารถในการโยนและรับบอล. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 46(1), 90.
- ละเอียด ชูประยูร. (2544). การฝึกสร้างภาพในจินตนาการ. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 32(1), 13-14.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เศกสิทธิ์ ถาวรศิริ. (2563). ผลของการฝึกเสริมควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความแม่นยำในการเสริมพของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย. (วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2550). เอกสารประกอบกรอบมยิงปืน. กรุงเทพฯ: สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สมบัติกาญจนาจกิจ และสมหญิง จันทรุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุชาดา รัฎฐาภิบาลโนบาย. (2557). ผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี. (เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุธาศินี เวชพรหมณ์, มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 13(3), 90.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- Buhlmann, G., Reinkemeier, H., & Eckhardt, M. (2008). *Ways of the Rifle 2009*. MEC GMBH: dortmund.

- Mohsen, A., Sohrabi, Torbati, H., Gorgin, F., & Mallett, C. (2013). Effect of PETTLEP imagery training on learning of new skills in novice volleyball players. *Life Science Journal*, 10(1), 231-238.
- Veraksa, A. N., & Gorovaya, A. E. (2011). Effect of imagination on sport achievements of novice soccer players. *Psychology in Russia State of Art*, 5(1), 495-503.
- Vaez Mousavi, S.M., & Rostami, R. (2009). The effects of cognitive and motivational imagery on acquisition, retention and transfer of the basketball free throw. *World Journal of Sport Sciences*, 2(2), 129-135.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ ว.๔๔

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐวี ศรีเกต

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด
 2. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด
 3. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสิทธิชัย เมืองสง นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ ๑๐ เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุสุลย์มาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทรประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ ว.๔๔

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช ช้องนำโชค

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด
2. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด
3. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสิทธิชัย เมืองสง นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ ๑๐ เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รายนาคิต เต็งกุสุลย์มาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นายปรีชา จันทรประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ ว.๔๓

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน พันจ่าอากาศเอกหญิงธัญลักษณ์ โชติพิบูลศิลป์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด
 2. แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด
 3. แบบตอบรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสิทธิชัย เมืองสง นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ได้รับอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ ๑๐ เมตร ของนักกีฬายิงปืนมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รายนาค เต็งกุสุลย์มาน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร.ภานุ ศรีวิสุทธิ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทรประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณัฐวี ศรีเกตุ
ตำแหน่ง รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สังกัด/หน่วยงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
2. ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช ช้องนำโชค
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สังกัด/หน่วยงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี
3. ชื่อ-สกุล พันจ่าอากาศเอกหญิงธัญลักษณ์ โชติพิบูลศิลป์
ตำแหน่ง เสมียนฝ่ายควบคุมคุณภาพกองโรงงาน 2
สังกัด/หน่วยงาน กรมสรรพาวุธทหารอากาศ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ กก ๐๕๐๕.๐๔/ว๕๗๘

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตตรัง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบยินยอมให้ใช้ชื่อหน่วยงาน และเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนายสิทธิชัย เมืองสง นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา ซึ่งได้รับการอนุมัติในการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักกีฬายิงปืน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และอยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลการวิจัย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การเก็บข้อมูลการวิจัยของนักศึกษาดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ จึงใคร่ขออนุญาตใช้ชื่อหน่วยงาน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง และเก็บข้อมูลการวิจัยกับบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ทั้งนี้ เพื่อนักศึกษาจะได้นำไปใช้ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรีชา จันทระประดิษฐ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตกระบี่

สำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

โทรศัพท์ - โทรสาร ๐ ๗๕๖๖ ๔๔๐๘

ภาคผนวก ง

- โปรแกรมฝึกความแม่นยำโดยการฝึกจินตภาพ
- การฝึกความแม่นยำในการยิงปืน ระยะ 10 เมตร
- แบบทดสอบทักษะการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร
- ใบบันทึกผลการทดสอบการยิงปืนยาวอัดลม ระยะ 10 เมตร
- เป้า (Target)

โปรแกรมการฝึกความแม่นยำโดยการฝึกจินตภาพ

ประยุกต์จากการศึกษาจากเอกสาร ตำรา ซึ่งได้ปรับปรุงดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) และนำมาทดสอบความแม่นยำตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF : International Shooting Sport Federation) ซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียด ดังนี้

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

ฝึกควบคุมภาพในใจ (ด้วยการนั่งและฝึกปฏิบัติตามสถานการณ์ที่ผู้ควบคุมสร้างขึ้นตามเหตุการณ์)

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์ พุธ ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> - หลับตาแล้วกำหนดลมหายใจเข้า - ออกลึก ๆ แล้วสร้างสมาธิให้แน่วแน่ - สร้างภาพในใจถึงเหตุการณ์สิ่งแวดล้อมที่ตัวเองชอบ เช่น ชายทะเล ภูเขา น้ำตกหรือสถานที่ที่มีความสุข หรือเสียง ลม พ้า อากาศต่าง ๆ ตามธรรมชาติ - เกริ่นนำก่อนการฝึกเพื่อสร้างสมาธิให้ผู้ฝึก อยู่ในสถานการณ์ที่ผู้ควบคุมสร้างขึ้น - สร้างภาพในใจของสภาพสนามทั้งตอนฝึกซ้อมและแข่งขัน ตั้งแต่เริ่มเข้าสนาม ยิงปืน และสภาพแวดล้อม บรรยากาศในสนามยิงปืน กลิ่นไอของสนาม กลิ่นเหงื่อของตัวเอง เสียงของผู้ชม หรือสถานการณ์ต่าง ๆ - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนการเตรียมอุปกรณ์กีฬายิงปืนทุกอย่าง อุปกรณ์ในการแข่งขัน การเตรียมตัว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสร้างความพร้อมในการฝึกซ้อมและแข่งขัน - สร้างภาพในใจถึงการเรียงลำดับขั้นตอนในการเตรียมตัวเข้าช่องยิง การใส่รองเท้า การแต่งชุด สวมเสื้อ กางเกง - สร้างภาพในใจถึงสีของเป้า ขนาดวงของเป้า 	5

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

การฝึกพัฒนาทักษะ (ด้วยการยืนในแนวช่องยิงและฝึกการจินตภาพตามขั้นตอนอยู่กับที่)

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	- กลับตาแล้วกำหนดลมหายใจเข้า - ออกลึก ๆ แล้วสร้างสมาธิให้แน่วแน่ - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนเริ่มต้นในขั้นตอนแรก ตั้งแต่การจัดท่าการยืน ในการเริ่มจากการเช็คตำแหน่งการยืนให้ตรงตำแหน่งแนวเป้าพอดี	5
พุธ	- สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 2 คือการแยกเท้าออกจากตำแหน่งการยืน ประมาณที่มีความมั่นคง และการแอ่นตัวรับเพื่อไม่ให้เกิดการโยกตัว - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 3 การเล็ง คือ ขั้นตอนการยกปืนเล็งผ่านศูนย์ ศูนย์หลังไปยังกึ่งกลางเป้าพอดี	
	- สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 4 การควบคุมลมหายใจ ในการควบคุมลมหายใจหรือพักลมหายใจให้หยุดนิ่งได้นานที่สุดก่อนการลั่นไกปืน	
	- สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 5 การลั่นไก ด้วยการควบคุมทั้ง 4 ขั้นตอนให้คงที่และจบด้วยการลั่นไกไปยังตำแหน่งเป้า	
ศุกร์	- สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 6 ลั่นไกไปยังตำแหน่งเป้า จนกระทั่งกระสุนปืนเคลื่อนที่ไปกระทบหลังเป้า รับรู้ถึงความมั่นใจในการลั่นไกขณะเดียวกัน	

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

การจินตภาพการเคลื่อนไหว (ด้วยการยืนในแนวช่องยิงและฝึกการจินตภาพการเคลื่อนไหวตามขั้นตอน)

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	<ul style="list-style-type: none"> - กลับตาแล้วกำหนดลมหายใจเข้า - ออกลึก ๆ แล้วสร้างสมาธิให้แน่วแน่ - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนเริ่มต้นในขั้นตอนแรก ตั้งแต่การจัดท่าการยืน ในการเริ่มจากการเช็คตำแหน่งการยืนให้ตรงตำแหน่งแนวเป้าพอดี - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 2 คือ การแยกเท้าออกจากตำแหน่งการยืน ประมาณที่มีความมั่นคง และการแอ่นตัวรับเพื่อไม่ให้เกิดการโยกตัว - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 3 การเล็ง คือ ขั้นตอนการยกปืนเล็งผ่านศูนย์ ศูนย์หลังไปยังกึ่งกลางเป้าพอดี 	5
พุธ	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 4 การควบคุมลมหายใจ ในการควบคุมลมหายใจ หรือพักลมหายใจให้หยุดนิ่งได้นานที่สุดก่อนการลั่นไกปืน - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 5 การลั่นไก ด้วยการควบคุมทั้ง 4 ขั้นตอนให้คงที่ และจบด้วยการลั่นไกไปยังตำแหน่งเป้า - สร้างภาพในใจถึงขั้นตอนที่ 6 ลั่นไกไปยังตำแหน่งเป้า จนกระทั่งกระสุนปืนเคลื่อนที่ไปกระทบหลังเป้า รับรู้ถึงความมั่นใจในการลั่นไกขณะเดียวกัน 	
ศุกร์	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างภาพในใจถึงรายละเอียดทุกส่วนของการยืนยิงปืน ตั้งแต่ตอนใส่ลูกกระสุน การยกปืนเข้าไหล่ การเล็ง การควบคุม ลมหายใจ ตลอดจนการลั่นไกไปสู่เป้าหมายและวางปืนลงในตำแหน่งเริ่มต้น (โดยเก็บรายละเอียดของภาพให้มากที่สุด) 	

การฝึกความแม่นยำในการยิงปืน 10 เมตร

วัน	กิจกรรม
จันทร์	เวลา 16.00-18.30 น. - โปรแกรมฝึกจินตภาพ 15-20 นาที - พัก 10 นาที - อบอุ่นร่างกาย 15 นาที
พุธ	- ฝึกการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ ISSF. - โดยการยิงกระสุนต่อเนื่องกัน 60 นัด ๆ ละ 1 เป้า ติดต่อกัน 60 นาที - พัก 10 นาที
ศุกร์	- ยืดกล้ามเนื้อ 15 นาที - พัก

แบบทดสอบทักษะการยิงปืนยาวอัดลม 10 เมตร

แบบทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ตามกติกาการแข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF: International Shooting Sport Federation)

1. **วัตถุประสงค์** เพื่อทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม 10 เมตร ของผู้เข้ารับการทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน จำนวน 60 นัด ตามกติกาการแข่งขัน

2. อุปกรณ์

- 2.1 เป้าปืนยาวอัดลม เป็นเป้าทดสอบศูนย์ จำนวน 4 เป้า เป้าแข่งขัน จำนวน 60 เป้า
- 2.2 อุปกรณ์ชุดการแข่งขันนักกีฬา
- 2.3 กระสุนปืนขนาด .177 ในการทดสอบศูนย์และในการยิงบันทึกผล
- 2.4 เครื่องตรวจเป้า
- 2.5 ใบบันทึกผลคะแนน

3. วิธีการทดสอบ

- 3.1 ผู้เข้าการทดสอบเตรียมตัว จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ จำนวน 15 นาที
- 3.2 ผู้เข้าร่วมการทดสอบเริ่มทำการทดสอบกลุ่มกระสุนปืนก่อนการยิงจริง ภายในเวลา 15 นาที
- 3.3 ผู้เข้าร่วมการทดสอบเริ่มทำการยิงบันทึกผลจริง จำนวน 60 นัด รวม 60 เป้า ภายในเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. การนับคะแนน

- 4.1 ทำการนับคะแนนเป็น ชุดละ ๆ 10 เป้า เข้าเครื่องตรวจเป้าจนครบ 6 ชุด
- 4.2 ในขณะที่ทำการยิงทดสอบกลุ่มกระสุน กรณีที่ผู้เข้ารับการทดสอบยิงบันทึกผลไปก่อนที่กรรมการตัดสินจะให้สัญญาณ จะถูกตัดคะแนนในการยิงนัดนั้น
- 4.3 กรณีที่ผู้ทำการทดสอบทำป็นล้นในขณะที่ทำการยิงบันทึกผล จะถูกตัดคะแนนในการยิงนัดนั้นเป็น 0 คะแนน
- 4.4 นำคะแนนที่ได้ในแต่ละชุดมารวมกันเพื่อหาค่าสถิติ

5. เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนจะทำการนับคะแนนโดยนำเป้าของการยิงแล้วไปตรวจนับคะแนนจากเครื่องอ่านคะแนนเป้าอัตโนมัติ โดยเครื่องอ่านคะแนนเป้าอัตโนมัติจะสามารถอ่านคะแนนของเป้าแต่ละแผ่นได้ตั้งแต่ 0-10.9 คะแนน และเมื่อนับคะแนนรวมทั้ง 60 นัด จะมีผลคะแนนตั้งแต่ 0-654 คะแนน (ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ และเพิ่มพร บุปพวงษ์, 2564: 25-26)

ใบบันทึกผลการทดสอบการยิงปืนยาวอัดลม 10 เมตร



สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
THE NATIONAL SHOOTING SPORT ASSOCIATION OF THAILAND UNDER ROYAL PATRONAGE

EVENT

25 M RAPID FIRE 50 M PISTOL MEN 10 M AIR PISTOL MEN/ WOMEN
 25 M CENTER FIRE 50 M RIFLE PRONE MEN/WOMEN 10 M AIR RIFLE MEN/ WOMEN
 25 M STANDRA P 50 M RIFLE 3 POSITION.MEN/ WOMEN
 25 M PISTOL WOMEN

วันที่/DATEเดือน/MONTH.....ปีศ./YEAR.....

ชื่อ(NAME)..... ทีม(TEAM)..... หมายเลขด้านหลัง (BACK NO)

ชื่อยิง (STAND NO).....			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
PRONE 150 SEC	ST 1 Stage	8 SEC											
		6 SEC											
STANDING 20 SEC	nd 2 Stage	4 SEC											
		8 SEC											
KNEELING 10 SEC		6 SEC											
		4 SEC											
คะแนนรวม (GRAND TOTAL)													

ทดสอบศูนย์ (sighting)

ลงชื่อ(shooter)ลงชื่อ (register keeper)ลงชื่อ(range officer).....

ภาพ 1 ใบบันทึกผลการทดสอบการยิงปืนยาวอัดลม 10 เมตร

ที่มา: จัดทำเมื่อ 22 มีนาคม 2565

เป้า (Target)

เป้าสำหรับกีฬายิงปืนประเภทปืนยาวอัดลมจะมีลักษณะเป็นรูปวงกลมซ้อนกัน วงในจะมีคะแนน 10 คะแนน และถัดออกมาทีจะมีคะแนนน้อยลงตามลำดับ ขนาดของเป้าจะขึ้นกับชนิดของปืนและระยะทางที่ยิงและปืนยาวอัดลม 10 เมตร เป้ามีขนาด 4.55x4.55 เซนติเมตร



ภาพ 2 เป้า (Target) สำหรับใช้ในการทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนระยะ 10 เมตร
ที่มา: จัดทำเมื่อ 22 มีนาคม 2565

มหาวิทยาลัยกาฬราชวิทยาลัย
ภาควิชาการศึกษาศาสตร์
การฝึกจิตภาพและการทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพและทดสอบความแม่นยำ



ภาพ 3 ฝึกควบคุมภาพในใจ ปฏิบัติตามสถานการณ์ที่ผู้ควบคุมสร้างขึ้นตามเหตุการณ์
 ที่มา: จัดทำเมื่อ 7 ตุลาคม 2565



ภาพ 4 การฝึกพัฒนาทักษะ ยืนฝึกการจินตภาพตามขั้นตอนอยู่กับที่
 ที่มา: จัดทำเมื่อ 7 ตุลาคม 2565



ภาพ 5 การจินตภาพการเคลื่อนไหว ยืนฝึกการจินตภาพการเคลื่อนไหวตามขั้นตอน
ที่มา: จัดทำเมื่อ 7 ตุลาคม 2565



ภาพ 6 การทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน
ที่มา: จัดทำเมื่อ 7 ตุลาคม 2565

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายสิทธิชัย เมืองสง
วัน เดือน ปี	15 เมษายน 2536
สถานที่เกิด	อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล
ที่อยู่ปัจจุบัน	28 หมู่ที่ 9 ตำบลทุ่งหว้า อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล 91120
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ผู้เชี่ยวชาญกีฬายิงปืน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตตรัง
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2554 โรงเรียนทุ่งหว้าวิทย พ.ศ. 2559 ปริญญาตรี หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตตรัง พ.ศ. 2566 ปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษาและกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่