

การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถ
ในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล



นายศวิน ปราชญ์นคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

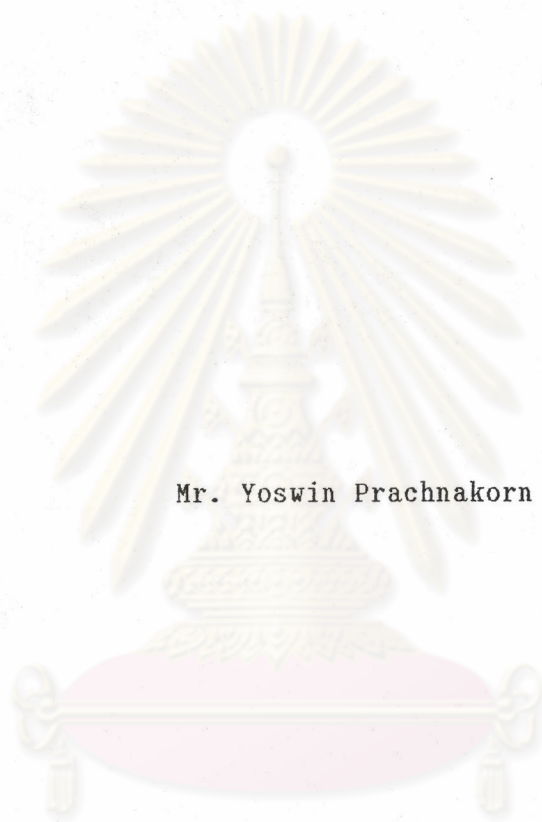
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2538

ISBN 974-632-374-1

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A COMPARISON OF GOAL SETTING AND IMAGERY ON THE FREE THROW
SHOOTING PERFORMANCE OF BASKETBALL



Mr. Yoswin Prachnakorn

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1995

ISBN 974-632-374-1



หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและสร้างจินตภาพที่มีผลต่อ
ความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล
โดย นายศวิน ปราชญ์นคร
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศักดิ์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สันติ กุญสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัครชู)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร. จุฑา ดิงศักดิ์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมบัติ กาญจนกิจ)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต คณิงส์เกษม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม หิษวีชราภรณ์)



ยศวิน ปราชญ์นคร : การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพ
ที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล (A COMPARISON
OF GOAL SETTING AND IMAGERY ON THE FREE THROW SHOOTING PERFORMANCE
OF BASKETBALL) อ.ที่ปรึกษา : อ.ดร.จุฑา ดิงศภักดิ์, 118 หน้า.
ISBN 974-632-374-1

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและ
การสร้างจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตู
โทษทดสอบนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยจำนวน 45 คน
แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คนด้วยวิธีแผนแบบสุ่มแบบบล็อก (Randomized blocks design) คือ กลุ่ม
ยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพและกลุ่มยิงประตูโทษ
เพียงอย่างเดียว ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถ
ในการยิงประตูโทษ ก่อนฝึกและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดย
หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ วิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ่

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้าง
จินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 2
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของทั้ง 3 กลุ่มภายหลังจากฝึก
สัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่หลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการ
ยิงประตูโทษบาสเกตบอล ของกลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูโทษ
เพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มยิงประตูโทษ
ควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2537

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

##C641584 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: GOAL SETTING / IMAGERY / PERFORMANCE / FREE THROW SHOOTING

YOSWIN PRACHNAKORN : A COMPARISON OF GOAL SETTING AND IMAGERY ON THE FREE THROW SHOOTING PERFORMANCE OF BASKETBALL. THESIS ADVISOR : JUTA TINGSABHAT, P.E.D., 118 pp. ISBN 974-632-374-1

The purposes of this research were to investigate the comparison effects of goal setting and imagery on the free throw shooting basketball performance. The data was collected from 45 Suankularb College male students, age between 13-15 years old. They were divided equally into 3 groups by Randomized blocks design. The first group was practicing with free throw shooting for 30 minutes plus 10 minutes of goal setting. The second group was practicing with free throw shooting for 30 minutes plus 10 minutes of imagery and the last group was practicing with free throw shooting only for 40 minutes. The subjects in three groups were practiced 3 days a week for 8 weeks. They were pre-tested and tested free throw shooting performance in 2nd, 4th, 6th, and 8th week after practice period. Statistical analysis was done by using means, and standard deviations. One-way repeated analysis of variance, one-way analysis of variance and Scheffe' test were employed to determine significant differences of means and multiple comparisons respectively. The results showed that :

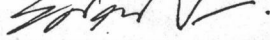
1. After 6th and 8th week tested period, the free throw shooting performance of the second group was significantly higher than that of the pre-test and 2nd week tested period.

2. After 2nd week tested period, the free throw shooting performances among three groups were not significant difference. However, after 4th week tested period, the second group was significantly higher than the third group. Furthermore, after 6th and 8th weeks the free throw shooting performance of the second group was significantly different higher than the others.

ภาควิชา พลศึกษา.....

สาขาวิชา พลศึกษา.....

ปีการศึกษา 2537.....

ลายมือชื่อนิสิต..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร. จุฑา ติงศภัทษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการวิจัยมาด้วยดีตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาพลศึกษา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้และให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณอาจารย์วันชัย บุญรอดที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณท่านผู้อำนวยความสะดวก อาจารย์และนักเรียนโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจน สำเร็จลงด้วยดี

อนึ่งคุณประโชชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดา มารดา ผู้มีอุปการะคุณ ตลอดจน พี่ ๆ เพื่อนและน้องทุกคนที่มีส่วน ส่งเสริม สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้งานวิจัยครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดี

ยศวิน ปราชญ์นคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
กลุ่มตัวอย่างประชากร	40
เครื่องมือใช้ในการวิจัย	40
แบบการวิจัย	41
การดำเนินการวิจัย	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	46
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รายการอ้างอิง	75
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	80
ภาคผนวก ข	81
ภาคผนวก ค	86
ภาคผนวก ง	88
ภาคผนวก จ	96
ภาคผนวก ฉ	103
ภาคผนวก ช	104
ประวัติผู้เขียน	108

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ ก่อนการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม	46
2	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบ ก่อนการฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม.....	47
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ หลังการฝึก 2 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่ม	48
4	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบ หลังการฝึก 2 สัปดาห์ของ 3 กลุ่ม.....	49
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ หลังการฝึก 4 สัปดาห์ทั้ง 3 กลุ่ม.....	50
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบ หลังการฝึก 4 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่ม	51
7	ผลการทดสอบความแปรปรวนเป็นรายคู่ของผลการทดสอบ หลังการฝึก 4 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่มด้วยวิธีของเซฟเฟ่	52
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ หลังการฝึก 6 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่ม	53
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบ หลังการฝึก 6 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่ม	54
10	ผลการทดสอบความแปรปรวนเป็นรายคู่ของผลการทดสอบ หลังการฝึก 6 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่มด้วยวิธีของเซฟเฟ่	55
11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่ม	56

ตารางที่

หน้า

12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของผลการทดสอบ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่ม.....	57
13	ผลการทดสอบความแปรปรวนเป็นรายคู่ของผลการทดสอบ หลังการฝึก 8 สัปดาห์ของทั้ง 3 กลุ่มด้วยวิธีของเซฟเฟ่	58
14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองที่ 1 จากการทดสอบ 5 ครั้ง	59
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของกลุ่มทดลองที่ 1	60
16	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองที่ 2 จากการทดสอบ 5 ครั้ง	61
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของกลุ่มทดลองที่ 2	62
18	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย คะแนนการยิง ประตูกุชบาสเกตบอลในแต่ละสัปดาห์เป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ่ ของกลุ่มทดลองที่ 2	63
19	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม จากการทดสอบ 5 ครั้ง	64
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำของกลุ่มควบคุม	65

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	แสดงทฤษฎีความจำสื่องกระบวนการ	9
2	แสดงทฤษฎีกระบวนการข่าวสาร	10
3	แสดงภาพโค้งของการเรียนรู้	13
4	แสดงระดับราบของพัฒนาการการเรียนรู้ทักษะ	14
5	แสดงค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่ได้จากการทดสอบ ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการทดสอบ ภายหลังสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 ของ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม	66

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย