



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบฝึกจินตภาพที่ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

- ก. ฝึกความคุ้นเคย จากแบบฝึกจินตภาพของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533)
1. ฝึกจินตภาพสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองชอบ เช่น ชายทะเล น้ำตก ภูเขา หรือสถานที่ที่มีความสุข
 2. ฝึกจินตภาพของสี เช่น สีแดง สีเขียว สีน้ำเงิน
 3. ฝึกการควบคุมภาพ เช่น ภาพรองเท้า ภาพห้องนอน ภาพสนามกีฬา เป็นต้น
- ข. การสร้างจินตภาพขั้นตอน การยิงประตูโทษ ดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพ ของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533)
1. หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม
 2. หลับตาสร้างภาพในใจของห่วงประตู ให้มองเห็น รายละเอียดที่ชัดเจน ของความสูงของห่วงประตู ขนาดความกว้าง ขาว และส่วนประกอบอื่นๆ
 3. ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษ และสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง
 4. สร้างภาพในใจ บริเวณที่ลูกจะลงห่วง เริ่มจากจุดง่ายๆ และ เปลี่ยนเป็นจุดที่ยากขึ้น ตามลำดับ
 5. สร้างภาพในใจ ของลูกบาสเกตบอล ให้เห็นรายละเอียดของ ขนาด สี และสัมผัสพื้นผิว
 6. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย หรือจุดตกของลูกบาสเกตบอล
 7. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล อยู่กลางห่วงประตูโทษ
 8. สร้างภาพในใจของวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลงห่วงประตู และลอยออกจากห่วงประตูมาหาผู้ยิง
 9. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงลูกโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
 10. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ไปยังประตูโทษ
 11. สร้างภาพว่าตามองตามลูกบาสเกตบอลไปด้วย
 12. ปฏิบัติในลำดับขั้นที่ 7 - 12 ติดต่อกัน 5 ครั้ง
 13. เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที

ภาคผนวก ข.

แบบทดสอบความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอบอุ่นร่างกาย แลทำการอธิบายกติกา ดังนี้

1. ให้ยิงประตูหลังเส้นโทษ โดยห้ามเหยียบเส้นโทษ
2. สามารถยิงลูกโทษในท่าใดก็ได้
3. ยิงลูกโทษ คนละ 10 ครั้ง
4. จดบันทึกจำนวนที่ลูกที่ยิงลงห่วง

การคิดคะแนน

1. นับคะแนนที่ได้จากการยิงลูกโทษ 10 ครั้ง
2. นับทุกคะแนนที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระแทกเป็น หรือไม่ก็ตาม
3. ยิงลูกโทษลงห่วง 1 ครั้ง เท่ากับ 1 คะแนน

ภาคผนวก ค

แบบบันทึกการฝึกจิตภาพ

ชื่อนักกีฬา.....

ชนิดกีฬา..... รุ่น/ประเภท.....

ระดับการเห็นภาพและการควบคุมคุณภาพมีดังนี้ 1 = ต่ำ 3 = ปานกลาง 5 = สูง

ว.ด.ป	เวลาฝึก	ภาพที่สร้าง	ระดับความชัด	ระดับการควบคุม	สิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการสร้างภาพ (ทั้งความชัด/การควบคุมภาพ)

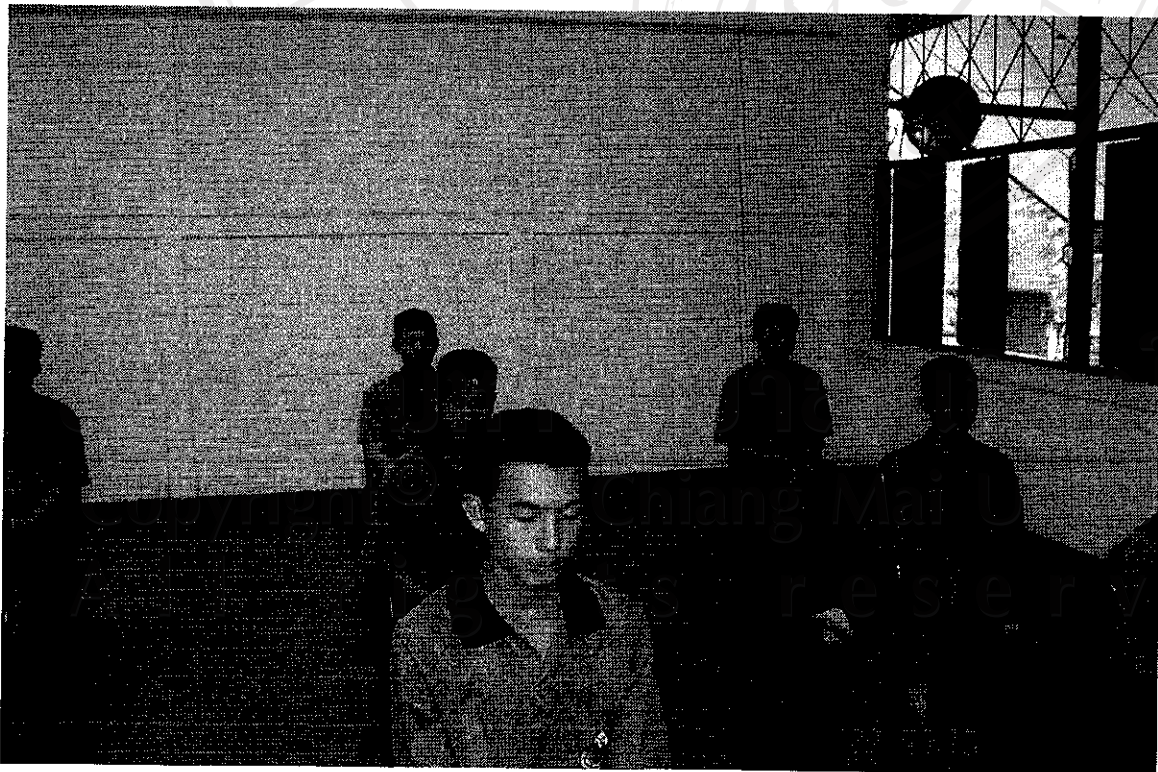
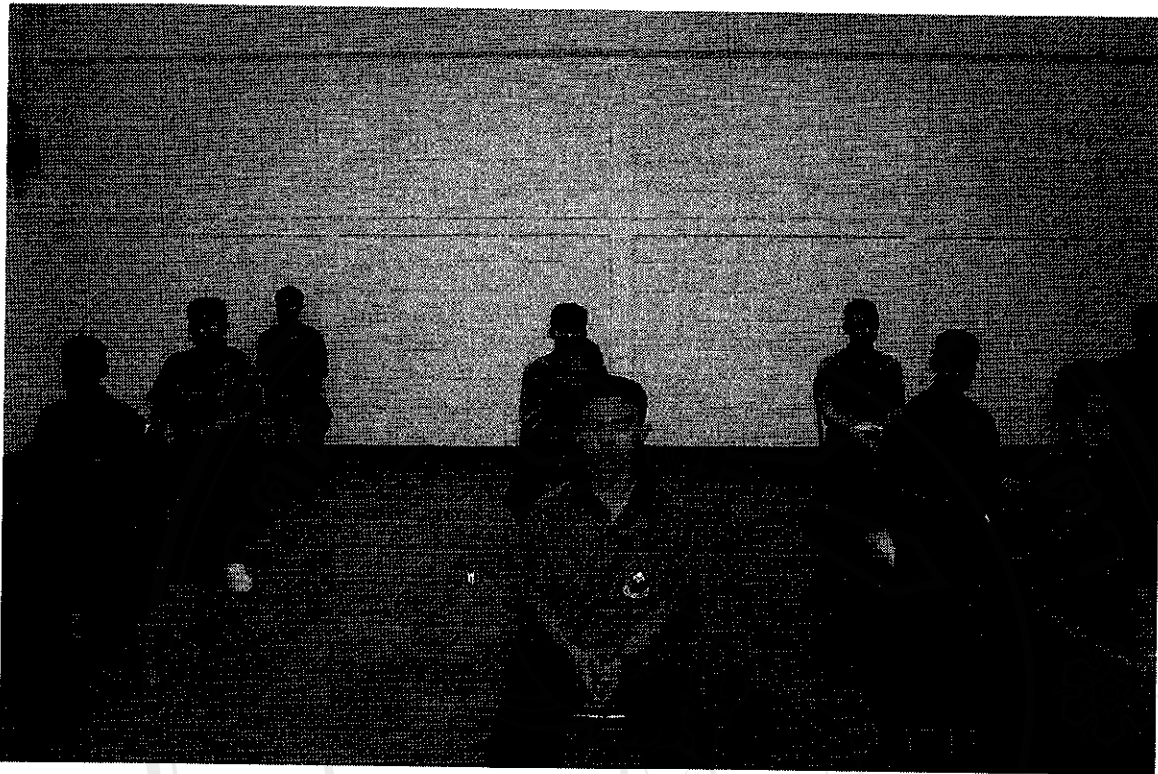
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



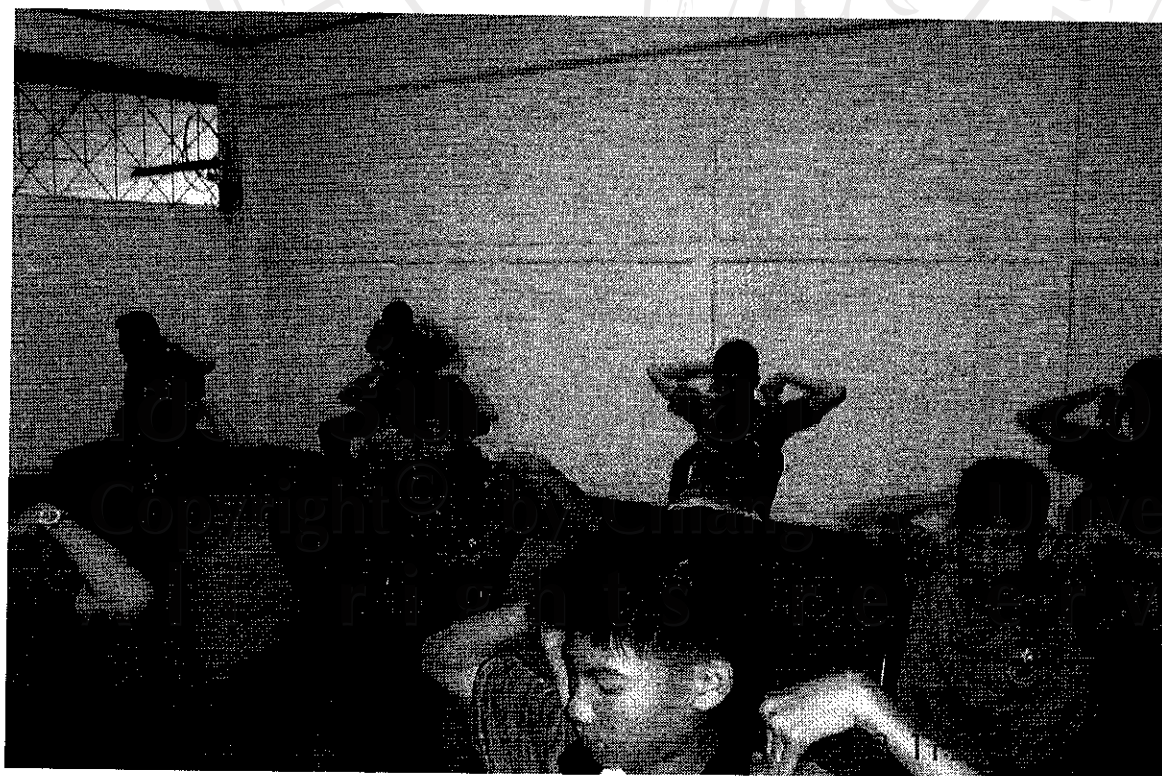
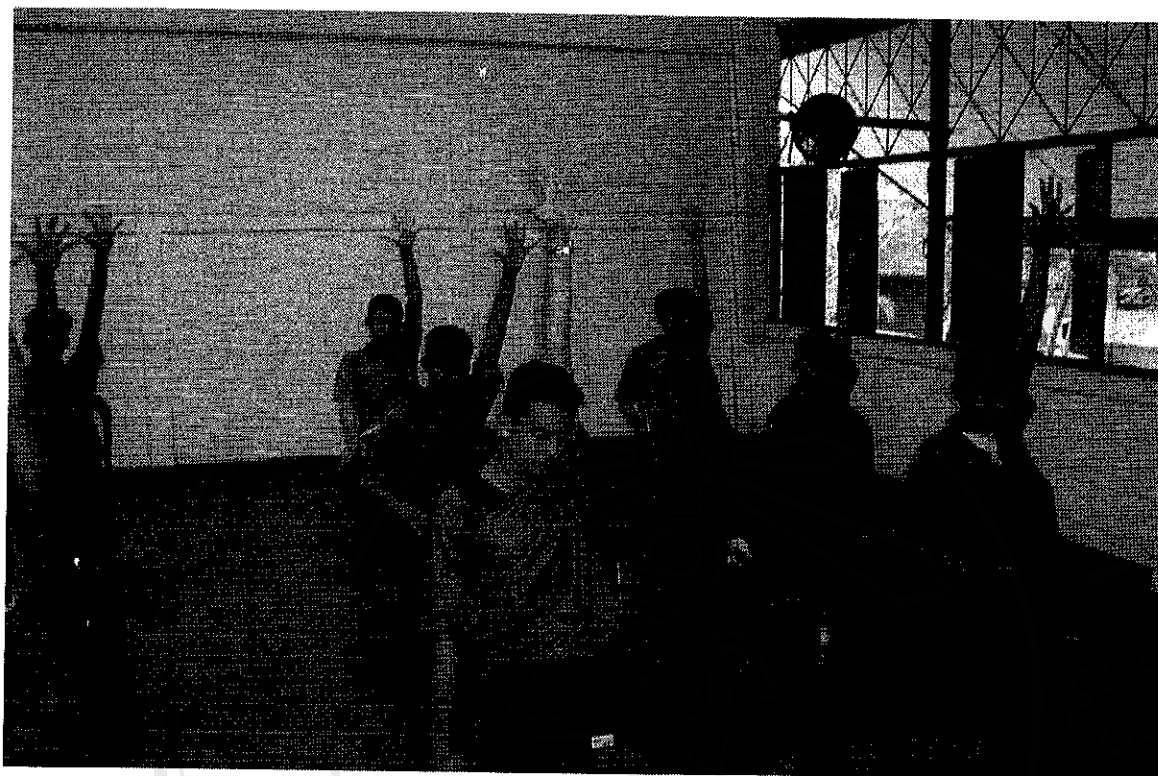
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

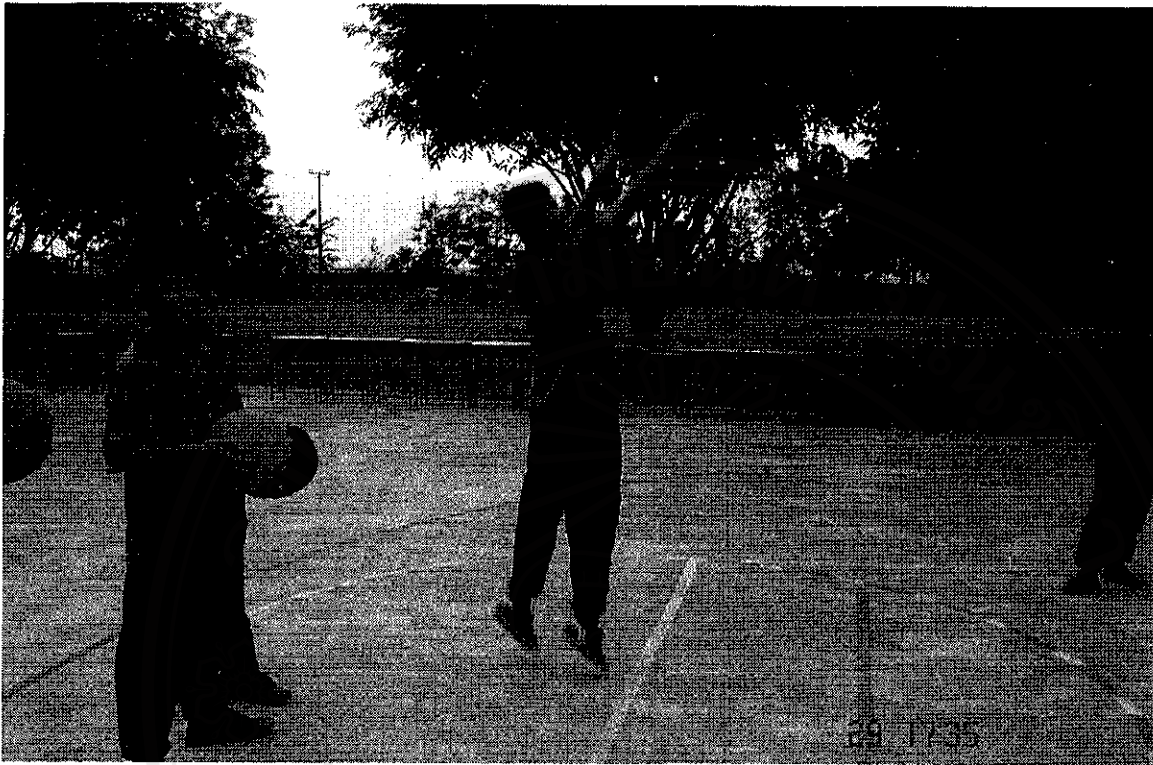
All rights reserved



ภาพที่ 1-2 แสดงการฝึกสร้างจินตภาพ



ภาพที่ 3-4 แสดงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ภาพที่ 5 – 6 แสดงการฝึกยิงลูกโทษของกลุ่มทดลองที่ 2 (ฝึกยิงลูกโทษเพียงอย่างเดียว)



ภาพที่ 7 – 8 แสดงการฝึกยิงลูกโทษของกลุ่มทดลองที่ 1 (หลังจากการฝึกจินตภาพ)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวนาถปรีชา เจริญทอง
วัน เดือน ปี เกิด	15 มกราคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านพักข้าราชการ โรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยา อ. บ้านธิ จ. ลำพูน
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2521	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวิสุทธิกษัตริ์ อ. พระประแดง จ. สมุทรปราการ
พ.ศ.2524	ระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปกศ.สูง พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2528	ระดับปริญญาตรี การศึกษาบัณฑิต (กศ.บ. พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2525 – 2534	ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา โรงเรียนทรงวิทยา จ.สมุทรปราการ (สังกัดกองการศึกษาเอกชน)
พ.ศ.2534 – ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนป่าตอลบ้านธิพิทยา สังกัดเขตการพื้นที่การศึกษา เขตที่ 1 จ.ลำพูน