

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	3
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
บทที่ 2 เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 จิตวิทยาการกีฬา	4
2.2 การจินตภาพ	10
2.3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	22
2.4 การยิงประตูบาสเกตบอล	26
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
2.6 กรอบแนวคิดการวิจัย	38
2.7 สมมติฐานของการวิจัย	39

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา

3.1 กลุ่มตัวอย่าง	40
3.2 ตัวแปรที่ศึกษา	41
3.3 ข้อตกลงเบื้องต้น	41
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	44
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ	45
3.7 สถานที่ทำการวิจัย	45

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

46

บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา	51
5.2 อภิปรายผล	51
5.3 ข้อเสนอแนะ	52

บรรณานุกรม

53

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	56
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	60
ภาคผนวก ค ใบบันทึกผลการยิงลูกโทษ	61
ภาคผนวก ง แบบบันทึกการฝึกจิตภาพ	62
ภาคผนวก จ ภาพแสดงการทดสอบความแม่นยำในการยิง ประตูโทษบาสเกตบอล	70

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ฉ ภาพแสดงการฝึกจิตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	71
ภาคผนวก ช ภาพแสดงการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป	74
ภาคผนวก ซ ภาพแสดงอุปกรณ์ในการฝึกและการเก็บข้อมูล	75
ประวัติผู้เขียน	77



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 1	แบบฝึกจินตภาพของผู้วิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพ	17
ตารางที่ 2	ตารางผู้วิจัยทำโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจินตภาพ	19
ตารางที่ 3	ตารางการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	42
ตารางที่ 4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างนักกีฬา บาสเกตบอล	46
ตารางที่ 5	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการ ทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	47
ตารางที่ 6	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	48

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงการเตรียมสถานที่สำหรับแบบทดสอบการยิงประตูลูก ณ เขตยิงประตูลูกไทย	43
ภาพที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการฝึกยิงปืน 8 สัปดาห์	49



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved