



ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง

ที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา

EFFECTS OF IMAGERY WITH MUSIC ON ABILITY TO PERFORM TECHNIQUES
OF RHYTHMIC GYMNASTICS

ปัญจรัตน์ ประวัติโยธิน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง
ที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF IMAGERY WITH MUSIC ON ABILITY TO PERFORM TECHNIQUES
OF RHYTHMIC GYMNASTICS



PANJARAT PRAWATYOTIN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF SCIENCE
(Sport and Exercise Science)

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง

ที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา

ของ

ปัญจรัตน์ ประวัติโยธิน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภาณุราชต์สุนนท์) (รองศาสตราจารย์ ดร.ธิดา ภาสวณิช)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิยมเนติพันธ์) (อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

ชื่อเรื่อง	ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง ที่มีต่อความสามารถในการทำเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา
ผู้วิจัย	ปัญจรัตน์ ประวัติโยธิน
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญาวีร์ ภาณุวัชรฐนนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนทรตรี นิมนต์พันธ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงที่มีต่อความสามารถในการทำเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี จำนวน 20 คน ทำการแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพพร้อมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพพร้อมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพพร้อมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

คำสำคัญ : การจินตภาพประกอบเสียงเพลง, ท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา, ประสิทธิภาพ, ความสามารถ

Title	EFFECTS OF IMAGERY WITH MUSIC ON ABILITY TO PERFORM TECHNIQUES OF RHYTHMIC GYMNASTICS
Author	PANJARAT PRAWATYOTIN
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Phichayavee Panurushtanon
Co Advisor	Assistant Professor Sumonratree Nimnatipun

The purpose of this research is to study the effects of imagery with music on the ability to perform rhythmic gymnastics techniques. The sample was 20 rhythmic gymnasts and aged from 13 to 18. They were divided into 2 groups, with 10 gymnasts in each group. The first experimental group participated in imagery training and rhythmic gymnastics techniques and the second experimental group participated in imagery with music training and rhythmic gymnastics techniques, and trained for 3 days a week for 6 weeks. The results of the study were as follows: (1) the first experimental group participated in imagery training and rhythmic gymnastics techniques when comparing the ability to perform rhythmic gymnastics techniques in the Pre-Test, Post-Test One, Post-Test Two and Post Test Three with a statistically significant difference of .05; (2) the second experimental group participated in imagery with music training and rhythmic gymnastics techniques and their ability to perform rhythmic gymnastics techniques in the Pre-Test, Post-Test One, Post-Test Two and Post Test Three had a statistical significance of .05; (3) the second experimental group participated in imagery with music training and rhythmic gymnastics techniques are were better than the first experimental group in terms of their participation in imagery training and rhythmic gymnastics techniques.

Keyword : Performance, Rhythmic gymnastics techniques, Imagery with music

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก ผศ.ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรักษ์ฐนนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักปริญญานิพนธ์ และ ผศ.ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมปริญญานิพนธ์ ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ รวมทั้ง ช่วยตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้อง สมบูรณ์และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.ฉริตา ภาสวณิช ประธานกรรมการสอน ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาในการให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจทาน และแก้ไขข้อมูลในการทำวิจัย จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณยิ่งแก่ท่านคณาจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้ซึ่งให้ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานและผู้ฝึกสอนของสโมสรจินตนา และศูนย์ฝึกกีฬายิมนาสติกเพชรเกษม 81 ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัย และขอขอบคุณนักกีฬายิมนาสติกสรีลาทุกคนที่ให้ความร่วมมืออย่างดี จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอเทิดพระคุณ คุณพ่อเดชา ประวัติโยธิน คุณแม่ดารารัตน์ ประวัติโยธิน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้กำลังใจ อยู่เคียงข้าง คอยส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้อย่างดี จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงด้วย ณ โอกาสนี้

ปัญจรัตน์ ประวัติโยธิน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายในการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานของการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	84
การจินตภาพ.....	84
การฟังดนตรี.....	92
ข้อมูลของกีฬายิมนาสติก.....	99

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	131
งานวิจัยในประเทศ	131
งานวิจัยในต่างประเทศ	133
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	136
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	136
ประชากร	136
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	136
การสร้างเครื่องมือและวิธีหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	137
เครื่องมือที่ 1 แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา	138
เครื่องมือที่ 2 โปรแกรมการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา	138
เครื่องมือที่ 3 โปรแกรมการฝึกจินตภาพของทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา	139
เครื่องมือที่ 4 โปรแกรมการจินตภาพประกอบเสียงเพลงของทักษะการทำท่าเทคนิคของ ยิมนาสติกลีลา	140
การเก็บรวบรวมข้อมูล	141
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	142
การจัดกระทำข้อมูล.....	142
บทที่ 4.....	145
ผลการวิจัย.....	145
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	146
บทที่ 5.....	150
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	150
สรุปผลการวิจัย	150
อภิปรายผล.....	151

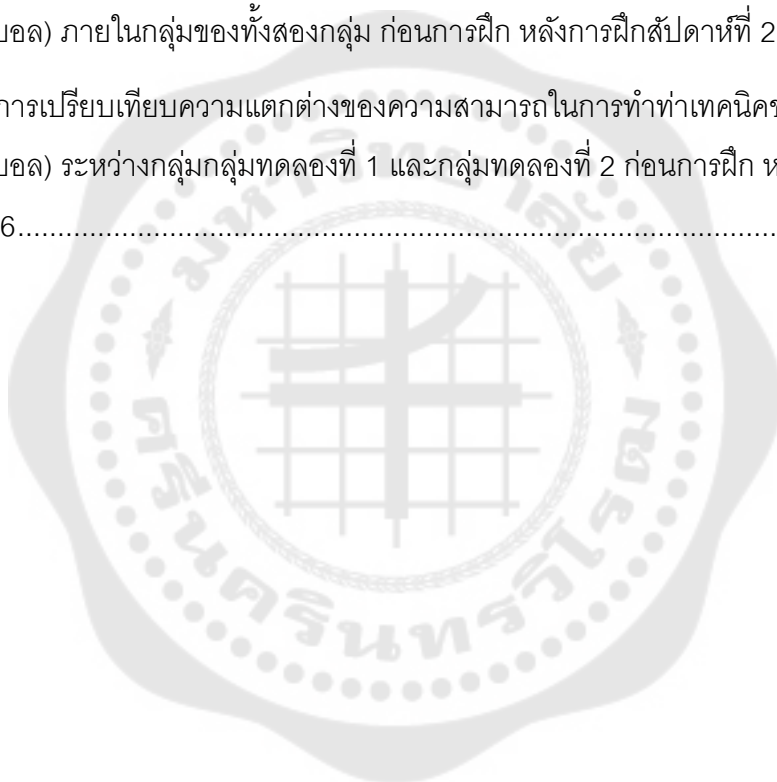
ข้อเสนอแนะ	154
บรรณานุกรม.....	156
ภาคผนวก.....	103
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง	104
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกจินตภาพ	107
ภาคผนวก ค โปรแกรมการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา.....	115
ภาคผนวก ง แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา.....	133
ประวัติผู้เขียน.....	137



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่า เทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ของทั้งสองกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ ที่ 2, 4 และ 6	146
ตาราง 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ภายในกลุ่มของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6.....	147
ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ระหว่างกลุ่มกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6.....	148



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด.....	8
ภาพประกอบ 2 ยิมนาสติกลีลา ประเภทเดี่ยว	104
ภาพประกอบ 3 ยิมนาสติกลีลา ประเภทกลุ่ม	105
ภาพประกอบ 4 อุปกรณ์ยิมนาสติกลีลา.....	106
ภาพประกอบ 5 รูปแบบพลอยยิมนาสติกลีลา ประเภทเดี่ยว	107
ภาพประกอบ 6 รูปแบบพลอยยิมนาสติกลีลา ประเภทกลุ่ม	107
ภาพประกอบ 7 ตารางของท่าบังคับ.....	109
ภาพประกอบ 8 ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการกระโดด	110
ภาพประกอบ 9 ท่าเริ่มต้น	111
ภาพประกอบ 10 ท่าเตรียมสไลด์	111
ภาพประกอบ 11 ท่าสไลด์	111
ภาพประกอบ 12 ท่าก้าวที่ 1 เพื่อส่งแรง.....	111
ภาพประกอบ 13 ท่าก้าวที่ 2 เพื่อส่งแรง.....	112
ภาพประกอบ 14 ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด	112
ภาพประกอบ 15 ท่ากระโดดที่ถูกต้อง Split leap (ท่ากระโดดลิฟหน้า)	112
ภาพประกอบ 16 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น	112
ภาพประกอบ 17 ท่าเริ่มต้น.....	113
ภาพประกอบ 18 ท่าเตรียมสไลด์	113
ภาพประกอบ 19 ท่าสไลด์	113
ภาพประกอบ 20 ท่าก้าวที่ 1 เพื่อส่งแรง.....	113
ภาพประกอบ 21 ท่าก้าวที่ 2 เพื่อส่งแรง.....	114

ภาพประกอบ 22 ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด.....	114
ภาพประกอบ 23 ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด.....	114
ภาพประกอบ 24 ท่ากระโดดที่ถูกต้อง Stag leap with back bend of the trunk (ท่ากระโดดลิฟท์วางแอ่นหลัง)	114
ภาพประกอบ 25 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	115
ภาพประกอบ 26 ท่าเริ่มต้น.....	115
ภาพประกอบ 27 ท่าเตรียมสไลด์.....	115
ภาพประกอบ 28 ท่าสไลด์.....	116
ภาพประกอบ 29 ท่าก้าวที่ 1 เพื่อหมุนตัว.....	116
ภาพประกอบ 30 ท่าก้าวที่ 2 เพื่อหมุนตัว.....	116
ภาพประกอบ 31 ท่าก้าวที่ 2 เพื่อหมุนตัว.....	116
ภาพประกอบ 32 ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด.....	116
ภาพประกอบ 33 ท่ากระโดดที่ถูกต้อง Turning split leap (Jeté en tournant) (ท่ากระโดดลิฟท์ หมุน)	117
ภาพประกอบ 34 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	117
ภาพประกอบ 35 ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการทรงตัว.....	118
ภาพประกอบ 36 ท่าเริ่มต้น.....	118
ภาพประกอบ 37 ท่าชี้เท้าเตรียม.....	119
ภาพประกอบ 38 ท่าเตรียมการทรงตัวที่ถูกต้อง	119
ภาพประกอบ 39 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง Split with hand support (ท่าบาลานซ์ข้างจับ 180 องศา).....	119
ภาพประกอบ 40 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	119
ภาพประกอบ 41 ท่าเริ่มต้น.....	120
ภาพประกอบ 42 ท่าชี้เท้าเตรียม.....	120

ภาพประกอบ 43 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง (ด้านข้าง)	120
ภาพประกอบ 44 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง (ด้านหน้า) Arabesque : high leg with trunk forward (ท่าบาลานซ์ฟองเซ่)	120
ภาพประกอบ 45 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	121
ภาพประกอบ 46 ท่าเริ่มต้น.....	121
ภาพประกอบ 47 ท่าชี้เท้าเตรียม.....	121
ภาพประกอบ 48 ท่าเตรียมการทรงตัวที่ถูกต้อง	122
ภาพประกอบ 49 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง Ring with hand support (ท่าจับบาลานซ์หลังขาอ).....	122
ภาพประกอบ 50 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	122
ภาพประกอบ 51 ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการหมุนตัว.....	123
ภาพประกอบ 52 ท่าเริ่มต้น.....	124
ภาพประกอบ 53 ท่าเตรียมหมุน	124
ภาพประกอบ 54 ท่าหมุนที่ถูกต้อง Ring with support (ท่าหมุนจับขาหลังอ)	124
ภาพประกอบ 55 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	124
ภาพประกอบ 56 ท่าเริ่มต้น.....	125
ภาพประกอบ 57 ท่าเตรียมหมุน	125
ภาพประกอบ 58 ท่าหมุนที่ถูกต้อง Fouetté: Passé (ท่าหมุนฟอยเต้ขาอ).....	125
ภาพประกอบ 59 ท่าหมุนที่ถูกต้อง (ช่วงพักขา) Fouetté: Passé (ท่าหมุนฟอยเต้ขาอ).....	125
ภาพประกอบ 60 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	126
ภาพประกอบ 61 ท่าเริ่มต้น.....	127
ภาพประกอบ 62 ท่าเตรียมหมุน	127
ภาพประกอบ 63 ท่าหมุนที่ถูกต้อง Penché (ท่าหมุนฟองเซ่ แบบวางเต็มเท้า).....	127
ภาพประกอบ 64 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น.....	127

ภาพประกอบ 65 ทำบั้งคับอุปกรณ์เชือก.....	128
ภาพประกอบ 66 ทำบั้งคับอุปกรณ์ห่วง	129
ภาพประกอบ 67 ทำบั้งคับอุปกรณ์บอล.....	129
ภาพประกอบ 68 ทำบั้งคับอุปกรณ์คทา.....	130
ภาพประกอบ 69 ทำบั้งคับอุปกรณ์รืบบิ้น.....	130



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ยิมนาสติก (Gymnastics) เป็นหนึ่งในกีฬาสากลที่มีการจัดการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิก ไม่มีการเริ่มต้นที่เป็นหลักฐานที่ชัดเจน แต่มีข้อสันนิษฐานว่าเริ่มต้นที่สมัยประวัติศาสตร์แห่งชาวโรมันและชาวกรีก ส่วนการเริ่มต้นในประเทศไทยเริ่มต้นในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยคนไทยได้ไปศึกษาที่ต่างประเทศแล้วนำความรู้กลับมาเผยแพร่ที่ประเทศไทย และกระทรวงศึกษาธิการก็ได้นำวิชายิมนาสติกมาเป็นหนึ่งในการสอนของหลักสูตรโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา และวิทยาลัยพลศึกษา เพื่อได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560) จากนั้น กีฬายิมนาสติกก็เป็นกีฬาหนึ่งในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยศึกษา และปัจจุบันมีการแข่งขันมากมาย เช่น กีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ กีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬารายการอื่น ๆ ปัจจุบันกีฬายิมนาสติกในประเทศไทยได้รับการส่งเสริมและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

กีฬายิมนาสติก (Gymnastics) คือ ความเป็นศิลปะหนึ่ง ที่มีการแข่งขันในเพศหญิงเป็นส่วนใหญ่ กีฬาชนิดนี้เน้นกิจกรรมด้านการเคลื่อนไหวที่มีความอ่อนตัวสูง แต่แฝงด้วยกล้ามเนื้อที่แข็งแรง และมีประสาทสัมผัสที่ดี เน้นการแสดงออกทางด้านร่างกายประกอบกับเสียงดนตรีและอุปกรณ์ ผสมผสานกันอย่างกลมกลืน มีความสามารถในการใช้ลีลาที่อ่อนช้อยสวยงาม และแสดงถึงอารมณ์ในการสื่อสารถึงผู้ชม (รุ่งกานต์ จริยาภิรัต, 2549) กีฬายิมนาสติกแบ่งเป็น 8 ประเภท คือ 1. ยิมนาสติกศิลป์ชาย 2. ยิมนาสติกศิลป์หญิง 3. ยิมนาสติกลีลา 4. ยิมนาสติกกายกรรม 5. ยิมนาสติกแอโรบิค 6. ยิมนาสติกแตรมโหรี 7. ยิมนาสติกทั่วไป 8. ปาร์กัวร์ กีฬายิมนาสติกที่เป็นที่รู้จักกันในประเทศไทย ในปัจจุบันส่วนใหญ่แล้วมีการแข่งขันอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือ ยิมนาสติกศิลป์และยิมนาสติกลีลา ยิมนาสติกศิลป์ จะเป็นการแสดงด้วยมือเปล่า มีการแข่งขันทั้ง 2 เพศ เพศชายมีอุปกรณ์การแข่งขันทั้งหมด 6 อุปกรณ์ ส่วนในเพศหญิงมีอุปกรณ์ในการแข่งขันทั้ง 4 อุปกรณ์ และยิมนาสติกลีลา เป็นการแข่งขันกันบนฟลอร์ การแข่งขันนั้นจะประกอบไปด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ มี 5 อุปกรณ์ด้วยกัน แข่งขันกันด้วยท่าทางความยากประกอบกับอุปกรณ์และดนตรี (อนุชิตร์ แท้สูงเนิน, 2548) ยิมนาสติกลีลามี 2 ชนิดด้วยกัน (1) ประเภทเดี่ยว นักกีฬาทำการแข่งขันทีละ 1 คน ระยะเวลาในการแข่งขัน 1.15 – 1.30 นาทีต่อ 1 ท่าชุด/อุปกรณ์

(2) ประเภทกลุ่ม นักกีฬาทำการแข่งขันทีละ 5 คนพร้อมกัน มีตัวสำรอง 1 คน ระยะเวลาในการแข่งขัน 2.15 – 2.30 นาทีต่อ 1 ท่าชุด/อุปกรณ์ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันประกอบด้วย 5 อุปกรณ์ คือ (1) เชือก (2) ห่วง (3) บอล (4) คทา (5) รีบบิ้น และกลุ่มท่าเทคนิค มี 3 กลุ่มท่า คือ กลุ่มท่ากระโดด การทรงตัว และการหมุนตัว ตามกติกาของสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติหรือ Federation Internationale of Gymnastics (F.I.G.) พื้นที่สนามในการแข่งขันมีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีความกว้าง 13 เมตร ความยาว 13 เมตร (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

ในการแข่งขันยิมนาสติกลีลา เป็นการเคลื่อนที่แบบมีจังหวะลีลาประกอบเสียงเพลง มีการเคลื่อนไหวพร้อมกับอุปกรณ์ และพร้อมกับท่าเทคนิคหรือท่าบังคับ เช่น ท่าการกระโดด ท่าการหมุนตัว และท่าการทรงตัว ทุกอย่างจะต้องผสมผสานกันอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ผู้ที่เล่นยิมนาสติกลีลา นอกจากจะมีความสามารถทักษะทางด้านร่างกายและอุปกรณ์แล้ว จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของจังหวะดนตรีด้วย โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนที่ต้องเลือกเพลงประกอบให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬา และตัวนักกีฬาเองก็ต้องมีความรู้ที่เพลงหรือดนตรีแบบไหนที่มีความเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ในการแข่งขันยิมนาสติกลีลา ดนตรีเป็นส่วนที่สำคัญเป็นอย่างมากที่ต้องคำนึงถึง เพราะนักกีฬาต้องเคลื่อนที่ในท่าทางต่าง ๆ ให้เข้ากับจังหวะดนตรี หากท่าทางต่าง ๆ ไม่มีความเชื่อมโยงกับจังหวะดนตรี นักกีฬาจะถูกหักคะแนน เพราะถือว่าทำการเคลื่อนไหวไม่สมบูรณ์ และดนตรีก็เป็นจุดสำคัญอย่างหนึ่ง เพื่อให้เราได้มีสมาธิกับการแข่งขันมากที่สุด ดังผลการวิจัยของ (รวิศรา วรรณกรกุล & ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2558) พบว่า กิจกรรมดนตรีที่ประกอบด้วยทักษะการฟัง การร้อง การเคลื่อนไหว และการคิดแต่งทำนองหรือท่าทางแบบทันทีทันใดนั้น สามารถพัฒนาความพร้อมเพียงของนักกีฬาระบอบได้น้ำได้ การฟังเพลงเป็นสิ่งสำคัญต่อการทำสมาธิ การสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองมากขึ้น นักกีฬาที่มีความสามารถพัฒนาตนเองได้เร็วและดีแล้ว ยังต้องอาศัยผลจากการมีพรสวรรค์ พรแสวง และทักษะเฉพาะบุคคลที่ดีด้วย และมีพื้นฐานของการเต้นบัลเลต์ ประกอบกับความชำนาญและความแม่นยำในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งในการฝึกซ้อมจะต้องมีความเข้มข้น มีความสม่ำเสมอ และมีความต่อเนื่องเป็นประจำ การเป็นนักกีฬาระดับสูง นอกจากมีสมรรถภาพทางกายที่ดีแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพทางด้านจิตใจที่ดีด้วย เพราะต้องเจอกับสภาวะความกดดันต่าง ๆ ความยากง่ายของท่า แรงกดดันจากผู้ฝึกสอนและสมาคมกีฬา คู่ต่อสู้ สภาพแวดล้อม ตลอดจนสภาวะด้านจิตใจ อาจส่งผลให้นักกีฬาเกิดความเครียด ความตื่นเต้น การขาดสมาธิ หรือควบคุมสติไม่ได้ ก็สามารถเกิดขึ้นได้ (ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร, 2555)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นวิทยาศาสตร์การกีฬาศาสตร์หนึ่ง ที่นำหลักจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถสูงสุดแก่นักกีฬา และเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด สัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬา และการแข่งขันกีฬานักกีฬา (เกรียงไกร นาคเทวัญ, 2550) โดยนำหลักการฝึกเทคนิคจิตวิทยาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องกับการเล่นกีฬา นักกีฬาที่ได้รับการฝึก จะได้เปรียบในเรื่องของผล การแสดงความสามารถมากกว่านักกีฬาที่ไม่ได้ใช้หลักจิตวิทยา ผลประโยชน์ในการฝึก สามารถช่วยนักกีฬาได้ทั้งด้านจิตใจและการเล่นกีฬาของตัวนักกีฬาเอง และรวมไปถึงการใช้ชีวิตประจำวัน อีกด้วย ในปัจจุบันได้มีการให้ความสำคัญกับการฝึกทางด้านจิตวิทยามากขึ้น ทำให้จิตวิทยาได้มีส่วนในการช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายมากยิ่งขึ้นและมีส่วนสำคัญกับการ พัฒนาทักษะทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อการแข่งขันกีฬาอีกด้วย (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2555) รวมถึงการ แข่งขันยิมนาสติกที่ต้องมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ นักกีฬาส่วนใหญ่ในสนามฝึกซ้อม สามารถเล่นได้เป็นอย่างดี แต่เมื่อลงแข่งขันนักกีฬาจะแสดงความสามารถออกมาได้ไม่เต็มที่มาก พอ เพราะมีอาการเครียด กังวล ตื่นเต้น เกร็ง เพราะเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การฝึกทักษะทางด้าน จิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยเองมีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดย ก่อนถึงวันแข่งขันจะฟังเพลงทำนอง เพื่อคลายเครียด และฟังเพลงที่ต้องใช้ในการแข่งขันเพื่อจินตนาการทบทวนท่าต่าง ๆ

การฟังเพลงสามารถสร้างจินตนาการ สร้างความคิด เป็นการเรียนรู้การพัฒนา อย่างหนึ่งของมนุษย์สามารถช่วยสร้างบรรยากาศหรือเหตุการณ์ต่างๆได้ และสามารถเพิ่ม ประสิทธิภาพของนักกีฬาได้ (C. I. Karageorghis et al., 2010) การใช้เพลงประกอบกับการ เคลื่อนไหวในท่าแข่งขันของยิมนาสติก ตามกติกาแล้ว เพลงเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญสำหรับกีฬานี้ นี้ เพราะเนื่องจากว่าต้องใช้เพลงประกอบกับท่าทางต่าง ๆ เป็นท่าชุดในการแข่งขัน ฉะนั้น ทุกท่า ในท่าชุดต้องมีความสัมพันธ์กัน พร้อมทั้งตรงจังหวะเพลง และตรงกับเอกลักษณ์ของเพลง มิฉะนั้น นักกีฬาจะถูกหักคะแนนเรื่องของความไม่ต่อเนื่อง ความผิดพลาดของความเป็นศิลปะของท่าชุด ดังการศึกษา (C. I. Karageorghis et al., 2010) พบว่า คนตรีสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ของนักกีฬาได้ เนื่องจากดนตรีสามารถใช้เป็นสื่อกลางในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นปัญหา สำคัญของนักกีฬา และทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาให้กับนักกีฬาของไทยเพิ่มขึ้น ดังงานวิจัย (Chiat & Ying, 2012) ได้ศึกษา นักกีฬายิมนาสติกลีลาจะต้องทำการเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะ ดนตรี เพราะเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับกีฬานี้ ในการเลือกใช้เพลง ในการออกแบบท่าทางต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับเพลง โค้ช ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ที่เลือกเพลงให้ตรงกับบุคลิกและความสามารถของ นักกีฬา นักกีฬาที่มีความสามารถดีเยี่ยม ก็สามารถใช้เพลงที่เร็วและดูแข็งแกร่งได้ ถ้านักกีฬาที่เพ่ง

เริ่มเป็นนักกีฬาหรือเป็นนักกีฬาที่มีบุคลิกที่อ่อนหวาน ก็ควรใช้เพลงที่ดูนุ่มนวล ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เป็นเพลงที่ไม่มีเนื้อร้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Rumba & Nigmatulina, nd) พบว่า เพลง folk-style music, instrumental music, classical music and popular film music มีการใช้ประกอบทำชุดแข่งขันมากที่สุด เพราะเพลงเหล่านี้สามารถแสดงถึงอารมณ์ของเพลงได้ สามารถช่วยให้นักกีฬาส่งจินตนาการและการออกแบบท่าได้ และนอกจากการฟังเพลงในท่าชุดแข่งขันของเรา ผู้วิจัยยังเคยฟังเพลงแข่งไปด้วยและจินตนาการท่าทางการแข่งขันไปด้วย ซึ่งมีผลลัพธ์ที่ดีเพราะจะทำให้มีสมาธิและจดจ่อกับการแข่งขัน สามารถเพิ่มความเชื่อมั่น และลดความวิตกกังวลในการแข่งขันได้ ดังการศึกษาของ (ชาญวิทย์ อินทร์, 2559) พบว่า กลุ่มที่ฝึกการจินตภาพประกอบดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย จะมีการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลทางความคิด และความแม่นยำของความสามารถในการปาลูกดอกดีกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ (รัชเดช เครือทิวา, 2553) พบว่า การฟังดนตรีคลาสสิกควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีส่วนช่วยให้การพัฒนาทักษะในการยิงประตูบาสเกตบอลได้ดีกว่าการฝึกจินตภาพเพียงอย่างเดียว

การจินตภาพ (Imagery) เป็นเทคนิคหนึ่งในการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญและถูกยอมรับอย่างแพร่หลาย ซึ่งทำให้การกล่าวถึงการฝึกจิตวิทยาจะอ้างถึงการจินตภาพเป็นส่วนใหญ่ (Gallucci, 2008) โดยทั่วไปแล้ว การจินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ก่อนการแสดงออกทางทักษะจริง หากภาพในใจที่เกิดขึ้น มีความชัดเจน คมชัด ก็จะทำให้มีความสามารถในการแสดงทักษะทางกายได้เห็นผลมากยิ่งขึ้น และยังช่วยควบคุมสถานการณ์ของความวิตกกังวล ความเจ็บปวดได้อีกด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) ดังผลงานวิจัยของ (Handegard, Joyner, Burke, & Reimann, 2006) พบว่า เมื่อนักกีฬาที่มีอาการบาดเจ็บได้รับการฝึกจินตภาพ นักกีฬาจะมีความมั่นใจ และสามารถลดความวิตกกังวลให้กับนักกีฬาได้ และยังส่งผลให้นักกีฬาสามารถกลับมาแข่งขันอย่างมั่นใจได้อีกครั้ง ดังนั้น เมื่อนักกีฬาสามารถสร้างจินตภาพ และจัดการหรือหาวิธีแก้ไขได้ด้วยตนเอง นักกีฬาจะได้เปรียบมากกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกจิตวิทยามา ดังงานวิจัยของ (ศศิมา พุกุลานนท์ & นิภาวรรณ กันทา, 2558) พบว่า การฝึกทักษะการเลิฟเตะกั๊กควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลงนั้น นักกีฬามีความแม่นยำในการเลิฟเตะกั๊กดีขึ้น ฉะนั้น การจินตภาพพร้อมกับการฟังเพลง สามารถกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว และเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ หมายถึง เมื่อมีการจินตภาพที่มีความคมชัด จะทำให้มีการกระตุ้นระบบประสาทให้ส่งกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานในลักษณะเดียวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย (Robert. S. Weinberg, 2007) เพราะฉะนั้นนักกีฬาควรนำเทคนิคนี้มาใช้ร่วมกับท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา เพื่อลดความ

ผิดพลาดในสนาม เพิ่มความมั่นใจ และพัฒนาศักยภาพความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น โดยการฝึกจินตภาพนั้นต้องมีการฝึกฝนจนสามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจได้ชัดเจน จึงจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับทักษะร่างกาย และมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการเรียนรู้ในท่าทางต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

จากความสำคัญของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาในด้านการฝึกจินตภาพมีประโยชน์กับนักกีฬายิมนาสติกลีลา โดยเฉพาะการทำท่าเทคนิคต่าง ๆ เนื่องจากปัญหาที่ต้องการแก้ไข ส่วนใหญ่นักกีฬาจะมีปัญหาในการทำท่าเทคนิคการกระโดด การหมุนตัว และการทรงตัว และคะแนนส่วนนี้นักกีฬาไทยค่อนข้างที่จะทำได้คะแนนน้อย และอีกหนึ่งปัญหา คือ เรื่องของการทำท่าเทคนิคประกอบกับเพลง นักกีฬายิมนาสติกลีลาจึงต้องมีความเข้าใจในเรื่องของการฟังเพลงด้วย การแสดงความสามารถที่มีประสิทธิภาพถึงจะแสดงออกมาได้ดีที่สุด การแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นประโยชน์ต่อตัวนักกีฬาเป็นอย่างมาก การพัฒนาด้านร่างกายอย่างเดียว จึงเป็นสิ่งที่ยากต่อการพัฒนาการแข่งขัน จึงต้องการนำการฝึกพัฒนาด้านจิตใจมาประยุกต์ใช้โดยการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงเพลง เพื่อให้ส่งผลดีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคประกอบเพลงของยิมนาสติกลีลาให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักกีฬาในประเทศไทยต่อไป ตลอดจนช่วยเพิ่มความเชื่อมั่น และศักยภาพความสามารถได้มากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกจินตภาพและการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคในกีฬายิมนาสติกลีลา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพและการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงที่มีผลต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคในกีฬายิมนาสติกลีลา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกจินตภาพและการจินตภาพประกอบเสียงเพลงที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคในกีฬายิมนาสติกลีลา
2. ทำให้ทราบถึงผลความแตกต่างของการฝึกจินตภาพกับการฟังเสียงเพลงที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคในกีฬายิมนาสติกลีลา

3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ตลอดจนผู้ที่สนใจทั่วไปได้นำการฝึกจินตภาพกับการฟังเพลงไปใช้พัฒนาทักษะของนักกีฬายิมนาสติก และสามารถนำไปปรับปรุงการฝึกซ้อมของกีฬายิมนาสติกประเภทอื่น ๆ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา ที่มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ของสโมสรทั่วประเทศ และอยู่ภายใต้ของสมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นไป ที่เป็นนักกีฬาของจังหวัดต่าง ๆ และทำการฝึกซ้อมรวมกัน ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81 (สโมสรจินตนา) จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มจากการเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย และคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (เรียงสลับคะแนนมาก - น้อย) กลุ่มละ 10 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 เป็นกลุ่มที่ทำการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา กลุ่มทดลองที่ 2 เป็นกลุ่มที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

ตัวแปรที่ใช้ในศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 โปรแกรมการฝึกจินตภาพ
 - 1.2 โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา
 - กลุ่มท่าเทคนิคการกระโดด
 - กลุ่มท่าเทคนิคการทรงตัว
 - กลุ่มท่าเทคนิคการหมุนตัว

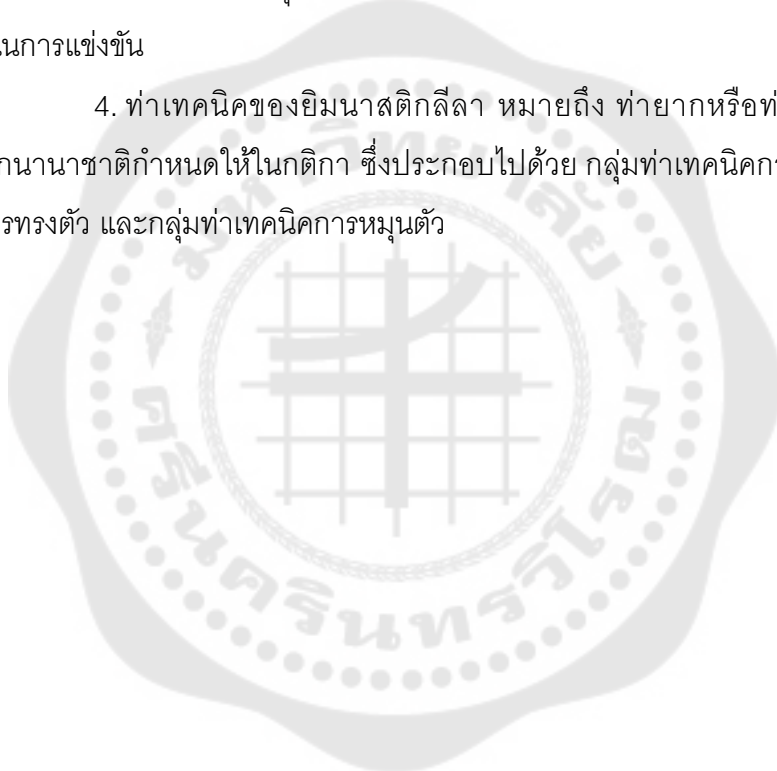
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกจินตภาพ หมายถึง การสร้างประสบการณ์การรับรู้ในใจที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวและความรู้สึกต่างๆ เช่น การนึกภาพ การได้ยิน เป็นต้น ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีการพัฒนาความสามารถของการทำท่าเทคนิคในกีฬายิมนาสติกลีลา ก่อนการแสดงทักษะจริง

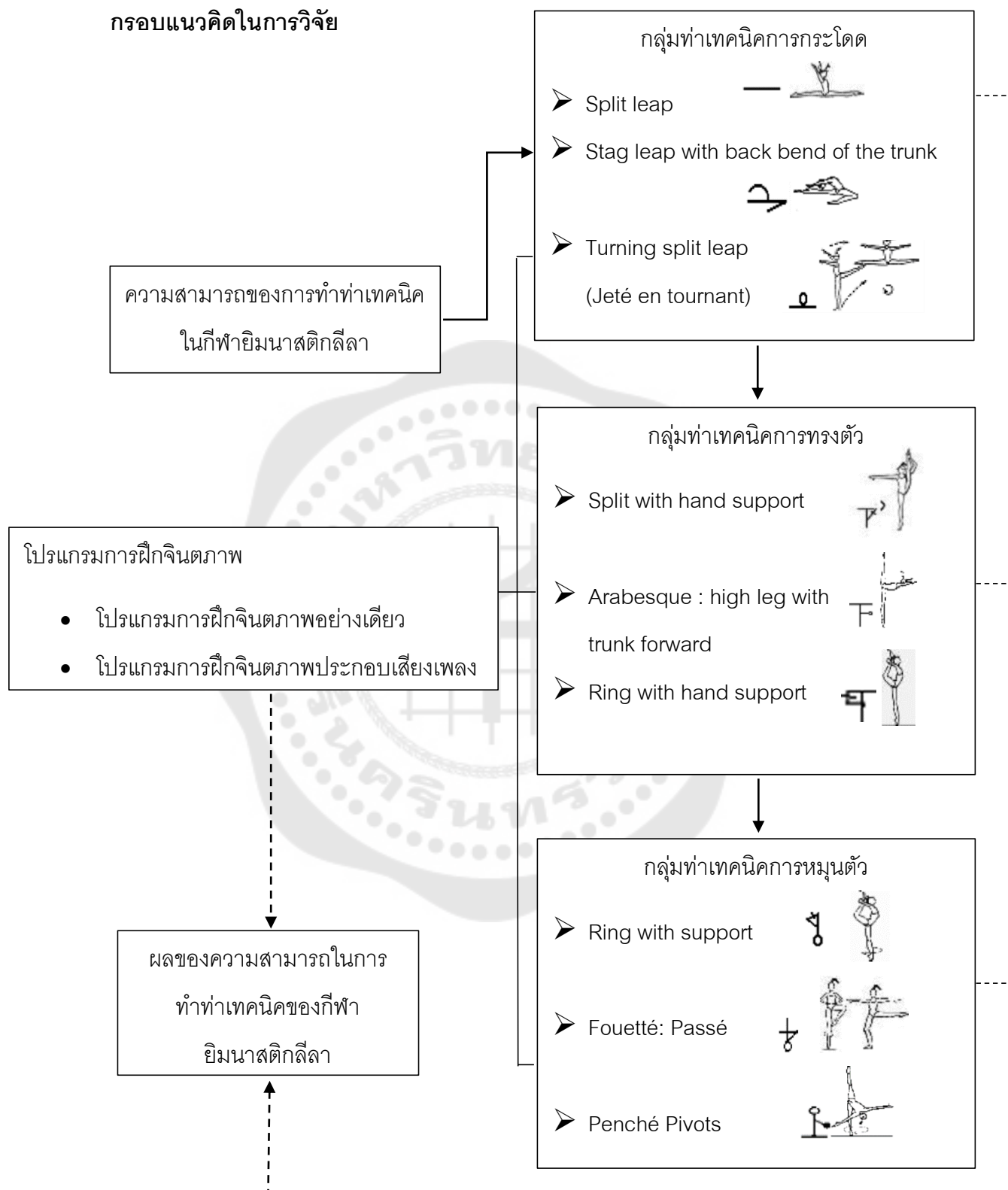
2. การฟังเพลง หมายถึง การฟังเพลงจากแถบบันทึกเสียงบทเพลงผู้วิจัยได้คัดสรรมาเป็นเพลงยิมนาสติกลีลา

3. ยิมนาสติกลีลา หมายถึง กีฬาที่แสดงถึงความอ่อนตัวสูง มีความอ่อนช้อย สวยงาม มีท่าเทคนิคเฉพาะทาง มีอุปกรณ์ 5 ชนิด คือ เชือก ห่วง บอล คทา และริบบิ้น และมีเพลงประกอบในการแข่งขัน

4. ท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา หมายถึง ท่ายากหรือท่าบังคับ ที่สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติกำหนดให้ในกติกา ซึ่งประกอบไปด้วย กลุ่มท่าเทคนิคการกระโดด กลุ่มท่าเทคนิคการทรงตัว และกลุ่มท่าเทคนิคการหมุนตัว



กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิด

สมมติฐานของการวิจัย

กลุ่มการฝึกจินตภาพอย่างเดียวและกลุ่มการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงมีผลต่อความสามารถของการทำท่าเทคนิคในกีฬายิมนาสติกลีลาแตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การจินตภาพ
2. การฟังดนตรี
3. ข้อมูลของกีฬายิมนาสติก
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจินตภาพ

การจินตภาพ (Imagery) เป็นทักษะทางจิตวิทยาแขนงหนึ่ง ที่ใช้กับทางด้านการออกกำลังกายและด้านกีฬา เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกจะทำให้มีความสามารถทางด้านทักษะทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น สามารถกระตุ้นแรงจูงใจและทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในใจได้ และยังสามารถใช้ในการผ่อนคลายได้อีกด้วย วิธีการจินตภาพ ผู้ออกกำลังกายหรือผู้ที่เล่นกีฬา จะทำการนึกภาพตัวเองในสถานการณ์หนึ่งที่เป็นการสร้างภาพที่เห็นตนเองที่ดี เป็นภาพที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขกับการทำกิจกรรมนั้น รับรู้ความสามารถของตนเองผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การรับรู้การเคลื่อนไหว การรับรู้รส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น และการปฏิบัติที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกับเหตุการณ์จริง (Callow & Hardy, 2005; Gould, Damarjian, & Greenleaf, 2002; Murphy, 1994; Vealey & Greenleaf, 2006; White & Hardy, 1998)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2552) กล่าวว่า การสร้างและการรวบรวมประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว และการรับรู้รส

สุพิตร สมานิติ (2543) กล่าวว่า การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจที่ทำให้เราสามารถมองเห็นถึงสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์การรับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2554) กล่าวว่า เป็นการมองเห็นภาพด้วยตาของจิตใจ ซึ่งได้มาจากความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ฟัง โดยอาศัยความจำภาพที่เกิดขึ้นในใจ ส่งผลไปสู่ความรู้สึกที่รับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้สามารถเคลื่อนไหวจนก่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้องและการเคลื่อนไหวที่สามารถทำให้แสดงศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างเต็มที่

Robert. S. Weinberg (2007) กล่าวว่าจินตภาพ คือการรวมตัวกันของกลุ่มท่าที่คล้ายกับประสบการณ์จริงแต่ประสบการณ์ทั้งหมดเกิดขึ้นในจิตใจ

โดยสรุปแล้ว จินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ให้มีความชัดเจน มีความแม่นยำ พร้อมทั้งรวบรวมสมาธิ ลดความวิตกกังวล สร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่น สร้างประสบการณ์ในใจ และทบทวนทักษะหรือเทคนิค เพื่อให้เกิดการพัฒนาในการแสดงความสามารถจริงได้ดียิ่งขึ้น ดังผลการวิจัยของ (Klug, 2006) พบว่า ผลจากการฝึกจินตภาพ ทำให้สมรรถนะของนักกีฬาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการสร้างจินตภาพ การแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษของแต่ละคนและประสิทธิภาพของการแข่งขันและการฝึกยิงประตูโทษสเกตบอล และการจินตภาพสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ

การสร้างจินตภาพ

การจินตภาพเป็นกระบวนการทางความคิดที่มีบทบาทสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกาย มันคือสิ่งที่ช่วยในการช่วยเสริมทักษะการเรียนรู้ หรือการทบทวนที่ดีเท่า ๆ กับการออกกำลังกายจริง เช่น ในการศึกษาในทางคลินิก การเดินร่ำ และบริบททางด้านกีฬา ๆ (Cumming & Williams, 2012) ในขณะเดียวกันการจินตภาพก็กลายมาเป็นทักษะที่ได้รับความนิยมถูกใช้เป็นเทคนิคที่ช่วยในการพัฒนากลยุทธ์เพื่อยกระดับความสามารถ (Jennifer & Richard, 2009) อย่างไรก็ตามหากต้องการให้การจินตภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต้องทำให้เกิดความชัดเจนของภาพที่สร้างขึ้นในจิตใจ (Martin, Moritz, & Hall, 1999) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่โดยการนำเอาชิ้นส่วนเล็กของความทรงจำและความคิดมาประติดประต่อกันเพื่อให้เกิดภาพใหม่ขึ้นมา (Vealey & Greenleaf, 2006) เป้าหมายของการใช้จินตภาพเพื่อสร้างความรู้สึก หรือประสบการณ์ให้กับตัวนักกีฬาอันที่สัมพันธ์กับความรู้สึกและการรับรู้จากการกระทำที่เกิดขึ้นจริง (P. S. Holmes & Collins, 2001) นอกจากนั้นการสร้างจินตภาพหรือการซ้อมในใจนั้น ยังเป็นการฝึกการใช้ประสาทสัมผัสทั้ง เป็นการใช้จินตภาพด้านความรู้สึก เพื่อสร้างภาพขึ้นในใจ ให้มีการเรียนรู้และพัฒนาการที่มากขึ้น สามารถทำให้มีความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ทั้ง

ด้านทักษะทางกาย และการสร้างความเชื่อมั่น (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) การนึกภาพจนมีภาพจำลองเกิดขึ้นในจิตใจ เป็นภาวะของความรู้สึกของร่างกาย เช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะการ จัดลักษณะท่าทางแม้กระทั่งการดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

การสร้างจินตภาพแบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. การจินตภาพแบบภายใน (Internal imagery) เป็นทักษะที่เราสามารถรู้สึก เหมือนกับว่าเรากำลังทำกิจกรรมนั้น ๆ อยู่ เห็นภาพเพียงแคตัวเรา ไม่สามารถเห็นสิ่งรอบข้างได้ นอกจากสิ่งที่เรากำลังคิดอยู่

2. การจินตภาพแบบภายนอก (External imagery) เป็นทักษะที่ทำให้เรารู้สึกว่า เรากำลังถูกจ้องมอง เหมือนกับการดูภาพยนตร์ การจินตภาพแบบภายนอกจะตัดสิ่งรบกวนต่าง ๆ ให้เหลือแต่หน้าที่ความต้องการอย่างเดียว เช่น นักยิมนาสติกประเภทกรู๊ป ที่มีนักกีฬาเล่นพร้อม กัน 5 คนในสนาม ได้ทำการฝึกการจินตภาพ ในท่าทางของการโยนอุปกรณ์สลับกันกับเพื่อน ผู้ที่ กำลังจินตภาพอยู่ จะไม่ได้เห็นแค่ตัวเองเท่านั้น แต่จะเห็นเพื่อนร่วมทีม หรือเพื่อนที่กำลังโยน อุปกรณ์ให้กับเรา หรือเห็นอุปกรณ์ที่กำลังลอยอยู่บนอากาศที่กำลังส่งไปให้เพื่อน หรือที่กำลังลอย มาหาเรา หรือเห็นกองเชียร์ที่กำลังเชียร์อย่างสนุกสนาน เป็นต้น

การจินตภาพที่ดี ควรมีความสามารถทั้งการจินตภาพแบบภายใน และแบบ ภายนอก แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การนึกภาพที่เห็นความชัดเจนของภาพ และสามารถควบคุมได้ มากกว่ามาสนใจว่า เป็นจินตภาพแบบไหน แบบภายในหรือแบบภายนอก

ซึ่งทั้ง 2 วิธี ปฏิบัติได้ 2 แบบ

1. การสร้างจินตภาพแบบตรง เป็นการนึกภาพการปฏิบัติทักษะหนึ่งให้เกิด ความสำเร็จและสมบูรณ์ เช่น หลับตาและฝึกซ้อมทักษะนั้นในใจให้เหมือนกับตนเองได้ฝึกปฏิบัติ จริง

2. การสร้างจินตภาพแบบอ้อมหรือแบบเปรียบเทียบ การฝึกแบบนี้เป็นการหาสิ่งที่เป็นรูปธรรมรอบข้างที่เกี่ยวกับทักษะที่จะกระทำ และเปรียบเทียบเพื่อเพิ่มคุณภาพของการ เคลื่อนไหวให้ชัดเจน ด้วยการเชื่อมผูกหรือเทียบคุณลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง เช่น ทำตัวให้ กลมเหมือนลูกบอลหรือกระโดดเชือกอย่างรวดเร็วเหมือนเหยียบถูกไฟ เป็นต้น ซึ่งการจินตภาพแบบ อ้อมนี้เป็นการใช้คำพูดในช่วงของการฝึก สามารถนำไปใช้ได้ดีก็ต่อเมื่อนักกีฬาต้องการจัดระเบียบ ร่างกายในการฝึกทักษะให้ถูกต้อง (ลัดดา เรืองมโนธรรม, 2547, น. 12; อ้างถึงใน ศิลปชัย สุวรรณ ชาติ, 2532)

ยิ่งไปกว่านั้นนักกีฬาส่วนใหญ่มีการใช้จินตภาพแบบไม่รู้ตัว ซึ่งการจินตภาพมีอยู่ 4 ลักษณะด้วยกัน คือ การมองเห็น การรู้สึก การได้ยิน และการได้กลิ่น และสิ่งที่นักกีฬาได้หยิบนำไปใช้มากที่สุดก็คือ การมองเห็นและการรู้สึก (R. S. Weinberg & Gould, 2011) และจากที่นักกีฬาได้เรียนรู้ฝึกฝน และนำการจินตภาพทั้งแบบภายในและภายนอกไปใช้ ดังที่ (Murphy, Fleck, Dudley, & Callister, 1990) ได้สำรวจนักกีฬาโอลิมปิกที่มีการใช้จินตภาพ พบว่า นักกีฬาชุดนี้มีการใช้ทั้งการจินตภาพทั้ง 2 แบบ ทั้งแบบภายในและภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี อย่างไรก็ตามความเหมาะสมในการเลือกใช้การจินตภาพแบบภายในหรือภายนอก ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และท่าเทคนิคหรือทักษะการปฏิบัติต่าง ๆ ที่สำคัญขึ้นอยู่กับความถนัดของนักกีฬาด้วย แต่ส่วนใหญ่ นักกีฬาก็จะมีความถนัดในการฝึกจินตภาพแบบภายในมากกว่าแบบภายนอก การจินตภาพภายนอกจะเหมาะสมกับการที่จะจินตภาพแบบมีการวางแผนในการเล่นตำแหน่งต่าง ๆ หรือการมองเห็นตัวเองกำลังฝึกในท่าทางต่าง ๆ เช่นท่าทักษะบางท่าของนักกีฬายิมนาสติก แต่อย่างไรก็ตาม นักกีฬาควรได้รับการฝึกทั้ง 2 รูปแบบ ทั้งการฝึกจินตภาพภายในและภายนอกให้ได้ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคลอีกเช่นกัน และความฝึกอย่างต่อเนื่องเพื่อประสิทธิภาพที่ดี (P. S. Holmes & Collins, 2001)

สมบัติ กาญจนกิจ (2542) และ ทวีสุข เขียวชาญปรีชากุลม (2556) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพ เป็นการใช้สัมผัสทั้ง 5 เพื่อรวบรวมประสบการณ์ของภาพให้เกิดขึ้นในใจ และเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา

1. การได้ยิน เช่น การได้ยินเสียงสัญญาณก่อนการเริ่มการแข่งขัน
2. การได้กลิ่น เช่น การได้กลิ่นของสนามแข่งขัน
3. การสัมผัส เช่น การได้สัมผัสกับอุปกรณ์แข่งขันของยิมนาสติก การปะทะกับอุปกรณ์
4. การรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว เช่น การรู้ถึงความรู้สึกในการทำท่าทางต่าง ๆ ของกีฬายิมนาสติก
5. การรู้รส เช่น การรู้รสชาติจากลิ้น

ดังนั้น การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย นั้นหมายความว่า การแนะนำให้มีการเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองให้มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี โดยหลีกเลี่ยงความรู้สึกในเชิงลบหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ความกังวลใจ ซึ่งในกระบวนการสร้างจินต

ภาพประกอบไปด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 บุคคลที่สามารถรับอารมณ์ และความรู้สึกเชื่อมต่อกับร่างกายและจิตใจได้ บุคคลนั้นจะสามารถจัดการและรับความรู้สึกทุก อิริยาบทของตนเองได้

ประเภทของการจินตภาพ (Type of imagery)

ได้แบ่งการจินตภาพออกเป็น Cognitive function (เป็นการจินตภาพถึงทักษะเฉพาะทางการกีฬา กลยุทธ์หรือแผนการเล่นกีฬา) และ Motivational function (เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมาย รวมถึงการจัดการอารมณ์และความวิตกกังวล ความแข็งแกร่งทางจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการประสบความสำเร็จทางการกีฬา) นอกจากนี้ Cognitive function และ Motivational function สามารถแบ่งแยกย่อยได้ ดังนี้ (ธนากร อ่องสมบุญ, 2558; อ้างถึงใน Paivio, 1990)

1. Motivational Specific (MS) เป็นการจินตภาพถึงเป้าหมายการบรรลุเป้าหมายประสบความสำเร็จ การได้รับเหรียญรางวัล

2. Motivational General (MG) เป็นการจินตภาพเกี่ยวกับการควบคุมร่างกาย และการกระตุ้นทางอารมณ์โดยมุ่งเน้นตั้งแต่การเรียนรู้สถานการณ์ที่ท้าทาย ไปจนถึงความแข็งแกร่งทางจิตใจ หรือการเผชิญหน้ากับภาวะความวิตกกังวลและความตื่นเต้น ซึ่ง Motivational general สามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

2.1 Motivational General Mastery (MG-M) เป็นการจินตภาพถึงความสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และสามารถเผชิญและจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้

2.2 Motivational General Arousal (MG-A) เป็นการจินตภาพถึงแรงกระตุ้นทางอารมณ์การผ่อนคลาย และความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน

3. Cognitive Specific (CS) เป็นการจินตภาพถึงการพัฒนาทักษะเฉพาะทางการกีฬา

4. Cognitive General (CG) เป็นการจินตภาพถึงกลยุทธ์การแข่งขันการเผชิญหน้ากับคู่ต่อสู้ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ

Messina and Massina (2004) เริ่มจากการหลับตานึกถึงเป้าหมายของการสร้างจินตนาการในเชิงบวก ปฏิเสธการจินตนาการเชิงลบ จากนั้นสร้างภาพที่เป็นผลเชิงบวก โดยตั้งเป้าหมายว่ามีการประสบความสำเร็จ นำตนเองเข้าไปในภาพที่สร้างขึ้น ซึ่งมี 3 มิติด้วยกัน ดังนี้

1. มองเห็นอะไรในภาพ เช่น พรสวรรค์ ความเชี่ยวชาญ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น
2. รู้สึกอย่างไรในภาพ เช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ ไร้ความกังวล เป็นต้น

3. ร่างกายมีการตอบสนองอย่างไร เช่น ความผ่อนคลาย ความสามารถทักษะต่าง ๆ การตอบสนอง ความตึงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง เป็นต้น จากนั้นสร้างภาพที่เป็นกิจกรรมในใจในแบบที่ เป็นการได้รับรางวัล เป็นที่ยอมรับ มีความสามารถเพิ่มขึ้น ได้รับคำชมเชย และได้รับการยกย่อง และสร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดีได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ ประปนเข้าไปในจิตใจ สุดท้ายล้มตายเป็นซ้ำๆ トラบได้ภาพที่สร้างขึ้นรับรู้ถึงชัยชนะ จะต้องสร้างภาพขึ้นเรื่อย ๆ จนกว่าความจริงจากการปฏิบัติจริงได้เกิดขึ้น และทำต่อไปเรื่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ จงคิดเสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องความอดทน ความพยายาม และการอุทิศตนมากน้อยเพียงใด จึงจะเกิดความสำเร็จในที่สุด เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุดของตน

การพัฒนาทักษะจินตภาพ

อาศัยการฝึกฝนเป็นประจำ และมีการพัฒนาอยู่เสมอ โดยมีหลักเบื้องต้น (เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา, 2547) จากการผ่อนคลาย จากการมีองค์ประกอบที่มีความคมชัด มีลักษณะที่เหมือนจริง ความชัดเจน ประสาทสัมผัส อารมณ์ ควบคุมภาพ มุ่งความสนใจกับผลในทางบวก ที่สำคัญความสม่ำเสมอในการพัฒนา ต้องใช้เวลาถึง 3 – 5 นาที ในการฝึกทั้งในช่วงการฝึกซ้อม และนอกเหนือจากการฝึกซ้อมอย่างน้อย 10 – 15 นาทีต่อวัน การเสริมแรงและหาวิธีการสนับสนุน จะทำให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีต่อความสามารถได้

จินตภาพกับการกีฬา

สุพิตร สมานิต (2546a) จินตภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ กุญแจสำคัญของการจินตภาพ คือ การฝึกฝนที่มีความสม่ำเสมอและถูกต้อง จึงจะทำให้นักกีฬาเกิดความสำเร็จได้

Harris and Harris (1984) กล่าวว่า การสร้างจินตภาพเป็นประโยชน์ต่อการแสดง การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นอย่างดี มีคุณภาพ สามารถรับรู้ขั้นตอนของการแสดงทักษะที่ถูกต้องและปฏิบัติได้อย่างแม่นยำ แม้กระทั่งข้อผิดพลาดยังสามารถจินตภาพให้มีความถูกต้องได้ สามารถฝึกได้จากความสม่ำเสมอจนเชี่ยวชาญ ถึงจะช่วยปรับปรุงและแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้องได้ นอกจากนี้ การจินตภาพยังสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ สามารถควบคุมตนเอง และคุมทัศนคติที่ดีในเชิงบวกได้ การพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพจึงต้องได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับทักษะที่ต้องการพัฒนาจึงจะสามารถรับรู้ได้ทุกมิติอย่างเป็นอัตโนมัติ

นอกจากนี้ (Robert. S. Weinberg, 2007) ได้กล่าวว่า คุณประโยชน์ของการใช้จินตภาพเพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านทักษะทางกายและจิตใจให้ดี นักกีฬาสามารถใช้จินตภาพได้หลายลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยเพิ่มสมาธิ (Improve Concentration) โดยการสร้างภาพว่าต้องการทำอะไร และตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร การจินตภาพสามารถป้องกันไม่ให้จิตใจเกิดภาวะสับสนเราสามารถจินตภาพเห็นถึงเหตุการณ์ที่มักทำให้เกิดการเสียสมาธิ หลังจากนั้นก็ให้จินตภาพเห็นตัวเองสามารถรวบรวมสมาธิกลับมาได้ยิ่งไป การจินตภาพยังทำให้การตัดสินใจเร็วขึ้นรวมทั้งพัฒนากลยุทธ์ในการแข่งขัน

2. สร้างแรงจูงใจ (Enhance Motivation) การจินตภาพช่วยเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้จินตภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการออกกำลังกายที่ต้องมีการทำแบบเดิมซ้ำ ๆ และการออกกำลังกายที่มีท่วงท่าเดียวไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ห้องเรียนเต้นแอโรบิก และการนั่งก้มเตะ เป็นต้น ในด้านกีฬาการที่จินตภาพเห็นตนเองประสบความสำเร็จ เช่น เห็นตนเองได้รับเหรียญรางวัลก็ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการแสดงความสามารถ

3. สร้างความเชื่อมั่น (Build Confidence) การจินตภาพสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้จินตภาพได้ เพราะว่าถ้าผู้จินตภาพเห็นภาพตัวเองแสดงความสามารถได้ดี และรู้สึกตื่นเต้นกับความสามารถของตนเองก็จะทำให้มีความเชื่อมั่นเพิ่มมากขึ้นในการแข่งขันครั้งต่อไป

4. ควบคุมอารมณ์ (Control Emotional Responses) การจินตภาพสามารถเพิ่มแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีอาการเซื่องซึมเกินไปก่อนการแข่งขัน และลดแรงกระตุ้นสำหรับนักกีฬาที่มีความตึงเครียดมากเกินไป ช่วยลดความวิตกกังวลความกลัวเพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม

5. เพิ่ม ผึก และแก้ไข ทักษะกีฬา (Acquire, Practice and correct Sport Skill) การจินตภาพถึงการเพิ่ม ผึก และแก้ไขทักษะกีฬา น่าจะเป็นข้อมูลที่คนรู้จัก และมีการใช้มากที่สุด นักกีฬาได้ซ้อม การพัตกอล์ฟ การเล่นมวยปล้ำ การพุ่งแหลน การซ้อมยิมนาสติกบนแท่นทรงตัว หรือการว่ายน้ำแบล็คสโตรค ทั้งหมดนี้ภายในใจ นักกีฬาสามารถจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในการแข่งขัน หรือการจินตภาพถึงการแสดงความสามารถที่ดีที่เกิดขึ้นไปแล้ว นอกจากนี้การจินตภาพยังสามารถตรวจสอบ และแก้ไขข้อผิดพลาดในรูปแบบการเคลื่อนไหวได้

6. เพิ่มและฝึกกลยุทธ์ (Acquire and Practice Strategy) การจินตภาพสามารถใช้เพื่อการฝึกซ้อม และการเรียนรู้กลยุทธ์ใหม่ ๆ ได้ทั้งกลยุทธ์ส่วนบุคคลและทีม

7. เตรียมการแข่งขัน (Prepare for Competition) ช่วงเตรียมการแข่งขันในช่วงที่มักมาใช้ในการจินตภาพบ่อยที่สุดเพื่อให้ นักกีฬาเตรียมพร้อมที่จะออกไปแสดงความสามารถสูงสุด โดยให้นักกีฬาจินตภาพถึงสนามที่จะแข่งหรือจินตภาพถึงการเตรียมการก่อนการแข่งขัน เพื่อเพิ่มความสนใจและสมาธิ

8. จัดการกับความเจ็บปวดและการบาดเจ็บ (Cope with pain and Injury) การจินตภาพช่วยให้นักกีฬารับมือกับความเจ็บปวด และอาการบาดเจ็บได้อีก ทั้งยังมีส่วนช่วยทำให้เวลาในการฟื้นฟูสภาพเร็วยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยให้นักกีฬารักษาระดับทักษะกีฬาให้คงไว้ได้

9. แก้ไขปัญหา (Solve Problems) นักกีฬาสามารถใช้การจินตภาพในการหาปัญหาและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เช่น นักกีฬายิมนาสติกที่มีปัญหาในการเล่นสามารถจินตภาพว่าตอนนี้ตนเองกำลังเคลื่อนไหวอย่างไร และจินตภาพเห็นการเคลื่อนไหวในอดีตที่ประสบผลสำเร็จ เพื่อนำมาแก้ไขข้อผิดพลาดในปัจจุบัน

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการฝึกจินตภาพนั้น สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายได้สูงขึ้น โดยมีผลในด้านความจำ ความมั่นใจ ความเชื่อมั่น การสร้างสมาธิ การจัดการความคิด และสามารถนำไปใช้ในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผลลัพธ์ที่ดีจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าหากไม่ได้รับการฝึกฝนที่ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทั้งการฝึกจินตภาพ และการฝึกทักษะทางกายที่ควบคู่กัน

ผลของการศึกษาเรื่องการจินตภาพ มีดังนี้

เดชะ พุमानนท์ (2558) ศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง เป็นนักเรียนชายอายุ 10 – 12 ปี จากโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 ทุกคน มีประสบการณ์การฝึกทักษะกีฬาเปตอง จำนวน 34 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองทำการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง และกลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม จะทำการทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และทำแบบประเมินจินตภาพก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาความสามารถในการโยนลูกเปตองในลักษณะการโยนลูกเลียด หลักจากการฝึกผ่านไป 8 สัปดาห์ และในการโยนลูกโด่งมีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดหลังจากการฝึกผ่านไป 4 สัปดาห์ ส่วนการโยนลูกกระทุบนั้นไม่มีความแตกต่างกันในคะแนนของทั้งสองกลุ่ม

พิกุลแก้ว คลื่นสุวรรณ (2548) ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาเทควันโด การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกจินต

ภาพที่มีต่อเวลาปฏิภานในท่าเตี๋ยของนักกีฬาเทควันโด มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 10 คน มีอายุ 18-22 ปี แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทควันโดควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมฝึกตามโปรแกรมการฝึกเทควันโด ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยเวลาปฏิภานในท่าเตี๋ยระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบเวลาในท่าเตี๋ยของนักกีฬาแต่ละคนพบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองทำได้ดีขึ้นมากกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม

การฟังดนตรี

ดนตรีเป็นภาษาที่มนุษย์ทุกคนบนโลกสามารถสัมผัสได้ และคุ้นเคยกันดี สามารถสร้างความบันเทิงได้ในทุกโอกาส สามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล เพิ่มการผ่อนคลาย ทำให้เกิดอารมณ์ดีขึ้น (ชาญวิทย์ อินทร์, 2559) และเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ไปสู่ ผู้ฟัง เป็นศิลปะที่ง่ายต่อการสัมผัส ทำให้มนุษย์เกิดความเพลิดเพลิน มีความสุข สงบ และเกิดสมาธิ สอดคล้องกับ (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534) การฟังดนตรีประเภท นุ่มนวล (Soothing Music) จะทำให้เกิดอารมณ์ที่สงบ เยือกเย็น ทำให้มีสมาธิ มีอารมณ์ที่อ่อนโยน ส่วนการฟังดนตรีประเภทที่มีจังหวะเร็ว จะทำให้มีความเข้มแข็ง ปลุกใจให้มีความกล้าหาญ นอกจากนี้ดนตรียังเป็นแรงจูงใจให้กับผู้ฟังทุกคน ดนตรีคลาสสิกหรือดนตรีบรรเลง เป็นดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้อง ทำให้จิตใจสงบลงได้มากกว่าเพลงร่วมสมัยที่มีเนื้อร้อง ดังที่ (Guzzetta, 1995) กล่าวว่า ดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้องดีกว่าดนตรีที่มีเนื้อร้อง เพราะผู้ฟังไม่ต้องคิดมากเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง ความหมายของเพลงจะสื่อได้โดยผ่านถ่วงทำนอง การประสานเสียง สอดคล้องกับ (รัชเดช เครือทิวา, 2553) กล่าวว่า ประสิทธิภาพของการเล่นบาสเกตบอล มีผลดีขึ้นมากจากการได้ฟังเสียงดนตรีที่ไม่มีเนื้อร้อง ซึ่งทำให้เกิดจินตนาการด้านความคิดได้ดีมากยิ่งขึ้น

ณัฐธ สุทธิจิตต์ (2541) กล่าวว่า ดนตรีมีความสำคัญและเป็นส่วนประกอบหนึ่งในชีวิต ช่วยทั้งเรื่องการพัฒนาและการเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ รวมถึงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สถิติปัญญา และเสียงดนตรียังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ การบำบัดรักษา และการศึกษาดนตรี

ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรี

วิรัช ชูยุสุงเนิน (2520) กล่าวว่า ดนตรีมาจากพื้นฐานที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความปรารถนาของมนุษย์
2. จากพรสวรรค์
3. สิ่งแวดล้อม

ดนตรีมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. จังหวะ (Rhythm) เสียงที่ออกมาและมีความสัมพันธ์ ร่างกายมีการตอบสนอง ในการเคลื่อนไหวของเสียงจังหวะดนตรี ซึ่งมีอิทธิพลต่อมนุษย์มาก เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับ จังหวะการทำงานของร่างกาย (दनัย ลิมปदनัย, 2522)

2. ระดับของเสียง (Pitch) ระดับเสียงสูงและต่ำมีความแตกต่างกัน มีการกระตุ้น อารมณ์ที่แตกต่างกัน เช่น เสียงสูง จะกระตุ้นให้เกิดความเครียด ความวุ่นใจ ส่วนเสียงที่ต่ำ จะ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เราได้เสียงเหล่านี้ อารมณ์ของเราก็สามารถปรับเปลี่ยน ได้ง่ายขึ้น ระดับเสียงสูงต่ำที่มีความถี่เป็นรอบต่อวินาที มนุษย์สามารถได้ยินเสียงด้วยความถี่ที่ ประมาณ 20-20,000 เฮิรท์ซ (พิมพา ม่วงศิริธรรม, 2538)

3. ความดังค่อยหรือความเข้มข้มของเสียง (Loudness/ volume intensity) ความ เข้มข้มของเสียงเหล่านี้ มีระดับที่กำหนดความดังอยู่ด้วย เสียงที่เป็นอันตราย จะอยู่ที่ระดับ มากกว่าหรือเท่ากับ 100 เดซิเบล ระดับเสียงที่ดังหรือเบา สามารถใช้ในการบรรเลงได้แตกต่างกัน เสียงที่ดังมีความรู้สึกที่เรงร่าหรือกระตุ้นอารมณ์ ส่วนระดับเสียงเบาจะทำให้มีความรู้สึกสงบ สบาย และเสียงที่มีโทนเดียวกันหรือระดับเดียวกัน จะทำให้รู้สึกไม่สนุกและเบื่อหน่ายได้

4. ทำนองเพลง (Melody) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับดนตรี (อนรรฆ จรรย์ยานนท์, 2537) เป็นโครงสร้างที่บอกถึงขอบเขตความสูงต่ำของเสียง การให้ทำนองจะมี อารมณ์ที่ชัดกว่าจังหวะ การฮัมเพลง ผีปาก หรือร้องเพลง เป็นสิ่งที่เรานำทำนองมาใช้ ให้เกิด ความรู้สึกมากยิ่งขึ้น มีความรู้สึกไปถึงจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามทำนองก็มีจังหวะรวมอยู่ด้วย (สุกรี เจริญสุข, 2532) ฉะนั้น การนำเอาระดับเสียงสูงต่างกันมาจัดเรียงกัน จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับ ความรู้สึกของมนุษย์ที่แตกต่างกัน (พิชัย ปรัชญานุสรณ์, 2534) มีทั้งความรู้สึกจากการสร้าง สัมพันธภาพ ความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย รวมถึงสามารถลดความวิตกกังวลได้

5. ความเร็วช้าของจังหวะดนตรี (Tempo) สัมพันธ์กับอัตราการเต้นของหัวใจของ มนุษย์ โดยทั่วไปใน 1 จังหวะ จะมีความเร็วอยู่ที่ 50-120 เมโตรนอมครั้ง/นาที (พิมพา ม่วงศิริธรรม , 2538) ความถี่ที่มีความเร็วกว่าอัตราการเต้นของหัวใจ จะเรียกจังหวะนั้นว่า จังหวะเร็ว และ จังหวะที่มีความช้ากว่าอัตราการเต้นของหัวใจ จะเรียกว่า จังหวะช้าเบโธเฟน ในขณะที่เดียวกัน บท

เพลง 1 บทเพลงที่มีทั้งความเร็ว ช้า หรือตื่นเต้น มีทำนองและจังหวะที่มีความหลากหลาย เปลี่ยนแปลงหลายรูปแบบ จะเป็นเพลงที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัดรักษาได้

6. การเรียบเรียงประสานเสียง (Harmony) เป็นเสียงหลายชนิดที่มีลักษณะที่แตกต่างกันมาประสานกัน โดยมีความสัมพันธ์กันก็ต่อเมื่อจังหวะและท่วงทำนองมีความสอดคล้องกัน “เสียงที่ไม่สอดคล้องกลมกลืนกันก็จะทำให้เกิดอารมณ์ค้างให้กับผู้ฟัง ส่วนเสียงที่มีความกลมกลืนกันจะทำให้รู้สึกอบอุ่นและอิสระ” (दनัย लिमपदनัย, 2522) การนำเสียงมาจัดระบบ มีการประสานกันตามกฎเกณฑ์ ความละเอียดอ่อนของเสียงประสาน จะช่วยเกื้อหนุนความงามของบทเพลง ส่วนเสียงดนตรีจะช่วยให้เสียงมีพลังและสามารถสื่ออารมณ์อย่างลึกซึ้งให้กับผู้ฟังได้ (สุกรี เจริญสุข, 2532)

7. ความกังวานของเสียง (Sonority) เสียงมีความสมบูรณ์มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสำคัญที่ผู้ประพันธ์เพลงได้ฝากความไพเราะไว้ในเพลง

8. พังเนียร้อง (Text) เนื้อเรื่องหรือเรื่องราวในเพลง เป็นส่วนที่ถ่ายทอดให้กับผู้ฟัง ฉะนั้นเรื่องราวของเพลงจะมีความเข้าใจ หรือเกิดความประทับใจกับผู้ฟังมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับเนื้อร้องในบทเพลง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญ (สุกรี เจริญสุข, 2532)

9. ความรู้สึกด้านดนตรี (Expression of music) ดนตรีอยู่เหนือตัวโน้ตเป็นการแสดงออกทางจิตวิญญาณ ทำให้ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งในบทเพลง เป็นความรู้สึกที่แสดงออกให้ทราบถึงอารมณ์นั้น ทั้งอารมณ์รัก โกรธ เศร้า เสียใจ ดีใจ หรือสนุกสนาน เป็นต้น (เรณู โกศินานนท์, 2522)

ประเภทของดนตรี

โกวิท ษัณศิริ (2519) ได้กล่าวว่า ดนตรีสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ดนตรีทั่วไป หรือดนตรีป๊อป เป็นเสียงที่ฟังแล้วสามารถสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ได้ อาจเป็นเสียงหนัก คลื่น เป็นต้น และดนตรีคลาสสิก เป็นเพลงที่มีความซาบซึ้ง ต้องใช้เวลาในการฟังมากเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ (สุกรี เจริญสุข, 2532) ยังสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า ดนตรียอดนิยม และดนตรีคลาสสิก เป็นดังนี้

1. ดนตรียอดนิยม เรียกได้ว่าเป็นเพลงสมัยนิยม ซึ่งคนส่วนใหญ่ในสังคมแต่ละสมัย แต่ละวัย มีความต่างกัน และเพลงก็มีความหลากหลาย เช่น เพลงพื้นบ้าน, เพลงลูกทุ่ง, เพลงลูกกรุง, เพลงร็อค, และเพลงแจ๊ส เพลงเหล่านี้ของแต่ละประเทศ แต่ละยุคก็มีความแตกต่างกัน

ออกไป เช่น เพลงไทยคลาสสิกเป็นที่นิยมมากในสมัยรัชกาลที่ 6 และเพลงร็อค เป็นที่นิยมในกลุ่มของวัยรุ่น

2. ดนตรีคลาสสิก เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในขอบข่าย แนวทำนอง การประสานเสียง สีสันของเครื่องดนตรี รูปแบบของโครงสร้าง การถ่ายทอดทางอารมณ์ ได้ถูกแต่งขึ้นด้วยเสียงดนตรีที่มีความงดงาม เช่น เพลงบัลเลต์จากรัสเซีย เพลงกายกรรมจากเมืองจีน ที่สำคัญได้รับการยอมรับว่าไม่มีใครเหมือนก็ถือว่าเป็นเพลงคลาสสิก ส่วนความงดงามอย่างโมนาลิซา ก็ได้รับการยอมรับเช่นกันว่า มีความงดงามเป็นที่สุด

สมัยคลาสสิก ทำนองหลัก คือ ไฮโมโฟนี เสียงอื่น ๆ มีหน้าที่สนับสนุน จะเรียกว่าการประสานเสียง นักดนตรีที่มีชื่อเสียงเรียงนามในสมัยคลาสสิก มี 2 ท่านด้วยกัน คือ โมซาร์ทและไฮเดิน ทั้ง 2 ท่าน มีความโดดเด่นมากในเครื่องดนตรีโพลีโฟนี ซึ่งโพลีโฟนี อาศัยเทคนิคที่เรียกว่า เคาน์เตอร์พอยต์ หมายถึง แนวทำนองที่ใช้สอดแทรกในทำนองหลัก (อนรรฆ จรรย์ยานนท์ , 2537)

สรุปได้ว่าดนตรีมีความไพเราะอยู่ในตัว เพราะทุกคนมีเพลงในหัวใจอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นแนวไหน ยุคสมัยไหนก็มีความไพเราะและมีจุดเด่นที่แตกต่างกัน ดนตรีมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ดนตรีมีหลายประเภท และสามารถทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินได้ และก็สามารถทำให้เรามีความทุกข์ได้เช่นกัน ตามอารมณ์ความรู้สึกของเราในขณะนั้น เพียงแค่เลือกใช้เพลงให้เหมาะสมกับงานต่าง ๆ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ดังงานวิจัยของ (McCraty, Barrios-Choplin, Atkinson, & Tomasino, 1998) พบว่า ดนตรีคลาสสิกสามารถช่วยลดความเครียดได้ แต่ยังไม่สามารถลดการผ่อนคลายได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (McKinney, Tims, Kumar, & Kumar, 1997) พบว่า ดนตรีคลาสสิกช่วยลดความเครียดของบุคคลได้ในระดับหนึ่ง

ผลของดนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

ดนตรีมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคล ความเร็วของจังหวะเสียงดนตรี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจังหวะของร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ การหายใจ รวมทั้งการทำงานของกล้ามเนื้อและอารมณ์ของบุคคล (ศศิธร พุ่มดวง, 2548) ดังนั้นองค์ประกอบ และคุณสมบัติของดนตรี นักจิตสังคมได้เห็นว่าดนตรีมีอิทธิพลและคุณค่าในการเปลี่ยนแปลงต่อมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด ดังนี้ (Parriott, 1969) ดนตรีก่อให้เกิดพลัง ความสว่างแก่จิตใจ ความสุข ทักษะ ความสมบูรณ์ ความผูกพันรักใคร่ ความเคารพนับถือ และคุณธรรม

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับดนตรี เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นด้วยเสียงดนตรีจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

ดนตรีมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงปริมาณการไหลเวียนของโลหิต ความดันโลหิต ชีพจร การขับหลั่งสาร รวมไปถึงการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในร่างกาย ดนตรีที่สามารถทำให้เกิดความสงบ อัตราการไหลเวียนของโลหิตในสมองจะมีความช้าลง และทำให้อัตราการใช้ออกซิเจนและอัตราการเผาผลาญก็ลดลงด้วย แต่ในขณะเดียวกันดนตรีที่ทำให้มีความตื่นเต้นเร้าใจ อัตราการไหลเวียนของโลหิตและปริมาณของโลหิตในสมองเพิ่มขึ้น (Cook, 1981; MacClelland, 1979)

ชาญวิทย์ อินทรักษ์, 2559; อ้างถึงใน Buckwalter (1985) ดนตรีที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สรุปผลได้ว่า การเพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อ หรือช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีปฏิกิริยาในการหดตัวแข็งแรงขึ้น มีความล้า ผลผลิตในการทำงานมีการเพิ่มหรือลดได้ ทำให้อารมณ์เคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีได้ เพิ่มหรือลดสารขับหลั่งในร่างกาย การเผาผลาญสารอาหาร และการใช้ออกซิเจนเป็นนาที และเพิ่มหรือลดอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิต

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เป็นเรื่องของความสับสน และงมงาย ทำให้มีความเข้าใจและสนใจให้ผู้ฟังเกิดความชอบ ความสนใจ ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ดนตรีเมื่อฟังอย่างมีความตั้งใจสามารถทำให้เกิดสมาธิได้ (วรารุณ สุมาวงศ์, 2525) นอกจากนี้เพลงยังสามารถทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน ในขณะเดียวกันบางเพลงก็สามารถทำให้ผู้ฟังมีความรู้สึกตึงเครียด หรือเป็นทุกข์ได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้นกล่าวได้ว่า ดนตรีมีพลังอำนาจในอารมณ์ของบุคคล

ดนตรีในบทบาทของวิทยาศาสตร์การกีฬา

นักจิตวิทยาการกีฬา แนะนำให้นักกีฬาใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน เนื่องจากดนตรีสามารถทำให้นักกีฬาเกิดความตื่นตัว ส่งเสริมความคิด กระตุ้นให้นักกีฬาสามารถยับยั้งตัวได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงการผ่อนคลาย ดนตรีและการออกกำลังกายสามารถเชื่อมโยงกันได้ บางกีฬาอาจทำหน้าที่กระตุ้น หากนักกีฬาต้องการเพิ่มระดับความตื่นตัวของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน สามารถให้ฟังเพลงที่เกิดอารมณ์อีกเข็มจะช่วยให้พวกเขามีอารมณ์ที่รุนแรงในการเข้าแข่งขัน แต่ถ้าต้องการให้นักกีฬามีระดับความตื่นตัวที่ลดลง สามารถให้นักกีฬาฟัง

เพลงที่จะช่วยให้เกิดความสงบและผ่อนคลายได้ (ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์, 2561) ดังงานวิจัยของ (Kuan, Morris, & Terry, 2017) ผลของดนตรีที่มีต่อความเร้าอารมณ์ในระหว่างการจินตภาพของนักกีฬาเป็นระดับสูง พบว่า เพลงที่ใช้ในระหว่างการจินตภาพ เป็นเพลงที่ไม่คุ้นเคยในการฟัง และเป็นเพลงที่ให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและปลุกใจในเวลาเดียวกัน ซึ่งสามารถช่วยจัดการกับระดับความตื่นเต้นได้ และสอดคล้องกับ (Burns, 2000) ดนตรีสามารถช่วยส่งเสริมให้การสร้างจินตภาพประสบผลสำเร็จได้ดีขึ้น ช่วยทำให้เกิดภาพในใจได้ชัดเจนขึ้น และควบคุมความรู้สึกเรื่องราวในระหว่างการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีได้ แต่อย่างไรก็ตาม ดนตรีที่เลือกใช้ต้องเหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล ตรงกับเป้าหมาย และกระตุ้นให้เกิดจินตนาการด้วย

ดนตรีมีความสำคัญในชีวิต ดังที่ (Rentfrow, Goldberg, & Levitin, 2011) กล่าวว่า ดนตรีเป็นบทบาทหนึ่งในเกมสการกีฬาหรือการออกกำลังกาย เนื่องจากในวันที่นักกีฬาเข้าสู่เวทีการแข่งขันในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเสียงเพลงต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์ในสถานการณ์นั้น ๆ

ความหันเหความสนใจ เป็นกระบวนการสำคัญสำหรับนักกีฬา นักกีฬาจะพยายามใช้ร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นในการฝึกฝนให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมาย ซึ่งก่อให้เกิดความเมื่อยล้า และความเครียดได้ (Bishop, Karageorghis, & Loizou, 2007)

การควบคุมอารมณ์ ดนตรีสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่มีผลต่อการฝึกทักษะทางกายได้ ลดระดับความวิตกกังวลของร่างกายและจิตใจได้ สามารถนำมาใช้ก่อนที่จะมีการแข่งขัน นอกจากจะช่วยลดความรู้สึกของความวิตกกังวลแล้ว ยังช่วยควบคุมอารมณ์ และเร้าอารมณ์ตนเองได้ (ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์, 2561)

การทำงานที่สอดคล้องกัน การเคลื่อนไหวของร่างกาย อาจมีความเกี่ยวข้องกับจังหวะของเพลง ประเภทของบทเพลงที่ฟัง อาจทำให้การทำงานของร่างกายมีความประสานกันกับการเคลื่อนไหวของตนเอง (Costas, Karageorghis, & Peter, 1997) ดังนั้นหากนักกีฬาฟังดนตรีบางประเภทที่มีจังหวะรวดเร็ว อาจทำให้ผู้ฟังสามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วขึ้นได้ เช่น การขี่จักรยาน หรือการวิ่ง ในขณะที่เดียวกันนักกีฬาที่ต้องการการเคลื่อนไหวที่สง่างาม เช่น สเก็ตลีลา อาจมีการฟังเพลงที่มีท่วงทำนองที่ช้า ฉะนั้นการฟังเพลงสามารถช่วยให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความสามารถทางการควบคุมทักษะทางร่างกาย ดนตรีสามารถส่งเสริมแรงจูงใจภายในได้ โดยการใช้นักร้องเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะกีฬาส่งเสริมทำให้เกิดความสนุก และดนตรียังสามารถช่วยในการจำลองการเคลื่อนไหวของมนุษย์ได้ ฉะนั้น ดนตรีจึงช่วยสนับสนุนทักษะทางร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น (ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์, 2561)

การทำให้ร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า “ในโซน” นี่คือนสถานะที่ในระหว่างการออกกำลังกายจิตใจและร่างกายทำงาน เปรียบเหมือนระบบ ‘นักบินอัตโนมัติ’ ที่ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่องในขณะที่ผู้ฝึกมีความสนใจกับกิจกรรมนั้นน้อยลง มีการวิจัยออกมาว่า ดนตรีสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา โดยกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องบังคับ (Alice, Silvia, Pietro, Andrea, & Giuseppe, 2015)

ดนตรีที่ยิมนาสติกนิยมใช้

จังหวะดนตรีมีอิทธิพลอย่างมากในกระบวนการของการแสดงยิมนาสติก (Gantcheva, 2017) สามารถสร้างจินตนาการ สร้างความคิด เป็นการเรียนรู้การพัฒนาด้านหนึ่งของมนุษย์ สามารถช่วยสร้างบรรยากาศหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาได้ (C. I. Karageorghis et al., 2010) ความสามารถด้านจังหวะเป็นส่วนสำคัญและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ยิมนาสติกประสบความสำเร็จ (Gantcheva, Videv, & Grigorov, 2018) เพราะเนื่องจากว่า ยิมนาสติกเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้นักร้องประกอบในการแข่งขัน ซึ่งในการแสดงออกจะเต็มไปด้วยความสวยงามและความเข้าใจ รวมถึงการใช้นักร้องและทักษะทางเทคนิคที่ถูกต้องด้วย ดนตรีที่หมู่นักกีฬายิมนาสติกนิยมเลือกใช้ยังคงเป็นดนตรีคลาสสิกและดนตรีแนวอื่นๆ และสามารถมีเนื้อร้องหรือไม่มีเนื้อร้องก็ได้ ส่วนรสนิยมของคนมักจะใช้นักร้องจากการดู หรือภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียง (RG music, 2016) (เอกสารจากเว็บไซต์) ดังนั้นเพลงจะทำให้การเคลื่อนไหวทำได้ง่ายขึ้นและฟังจังหวะได้ดีขึ้น เพลงที่เลือกใช้ มีผลต่อความสมบูรณ์ของท่าชุดการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ การออกแบบท่าชุดของโค้ชและนักกีฬา รวมทั้งความไพเราะของเพลง อารมณ์ ความเร็ว และความชัดเจนของการเคลื่อนไหว เพลงที่มีความเหมาะสมกับบุคลิกและสไตล์ของนักกีฬามากที่สุด (Chiat & Ying, 2012)

ดนตรีที่ใช้ในการแข่งขันยิมนาสติกมักเป็นดนตรีจังหวะเร็ว มีจังหวะที่หนักแน่น ชัดเจน ส่วนใหญ่เป็นเพลงแนว instrumental music ทำให้ผู้ฟังมีพลังด้านร่างกาย เพิ่มความรู้สึก

ควบคุมและมีพลัง (Chlan, 2002; Gaston, 1951) กระตุ้นอารมณ์แต่จะไม่กระตุ้นให้เกิดการจินตนาการหรือความเคลิบเคลิ้ม เหมาะกับบุคคลที่มีบุคลิกกระฉับกระเฉง แข็งแกร่ง ส่วนดนตรีที่มีเสียงร้องจะกระตุ้นร่างกายน้อยกว่าดนตรีที่ใช้เครื่องดนตรีอย่างเดียว (Gaston, 1951) ส่วนการฟังเพลงเบาจังหวะเร็ว หรือเพลงที่ไม่คุ้นเคยก็อาจช่วยเรื่องการมีพลังของผู้ฟังได้ (Bailey, 1986) ส่วนดนตรีจังหวะช้า มีใช้ในการแข่งขันไม่มากนัก ส่วนใหญ่มักใช้ในนักกีฬาแทบยูโรป หรือนักกีฬาในกลุ่มเด็กเล็ก ซึ่งเป็นเพลงที่จังหวะราบเรียบไม่เร็วจนเกินไป มีทำนองสูงต่ำไพเราะที่แตกต่างกัน มีความดังเบาที่หลากหลายกลมกลืนกันทั้งจังหวะ และทำนอง เหมาะสำหรับบุคลิกคนที่มีความนุ่มนวล อ่อนหวาน ดนตรีที่เหมาะสมกับการแข่งขันยิมนาสติกมากที่สุดและตามกติกาของยิมนาสติก ในเพลงหนึ่งเพลงต่อ 1 ท่าชุดการแข่งขัน ต้องมีทั้งจังหวะช้าและจังหวะเร็วผสมผสานกัน จึงจะเป็นเพลงที่สมบูรณ์แบบในการประกอบท่าชุดยิมนาสติกมากที่สุด องค์ประกอบทุกอย่างของดนตรีมีอิทธิพลต่อร่างกายของคนเรา จังหวะจะส่งผลต่อสิ่งที่อยู่เหนืออำนาจร่างกายและจิตใจ ทำนองมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความคิด ร่างกาย มีการประสานเสียงของเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินสบายใจ ทำให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิ (Milliman, 1982) อีกทั้งประเภทของดนตรียังส่งผลต่อการออกกำลังกาย (Costas I Karageorghis et al., 2013; Costas I. Karageorghis & Jones, 2014; Costas I Karageorghis et al., 2009; C. I. Karageorghis et al., 2010; Milliman, 1982) ที่บุคคลให้ความสนใจกับการเลือกเพลงแม้จะออกกำลังกายที่ปริมาณงานหนักค่อนข้างสูง โดยเพลงที่เลือกจะดึงดูดความสนใจกระตุ้นช่วงอารมณ์หรือควบคุมอารมณ์ เพิ่มความสามารถของงาน เพิ่มความร่าเริงอารมณ์ กระตุ้นให้เกิดการทำงานที่ดีขึ้น ลดการยับยั้งและกระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวตามจังหวะ (Costas I Karageorghis, 2016)

ข้อมูลของกีฬายิมนาสติก

Federation Internationale de Gymnastique (2018b) สหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ ได้แบ่งประเภทของยิมนาสติกเป็น 8 ประเภท ได้แก่ ยิมนาสติกศิลป์ชาย ยิมนาสติกศิลป์หญิง ยิมนาสติกลีลา ยิมนาสติกแตรมโพลีน ยิมนาสติกกายกรรม ยิมนาสติกแอโรบิค ยิมนาสติกทั่วไป และปาร์กัวร์

กีฬายิมนาสติกในปัจจุบันที่เป็นที่รู้จักกันในประเทศไทย มีการแข่งขันอยู่ 2 ชนิดด้วยกัน คือ ยิมนาสติกศิลป์ และยิมนาสติกลีลา ยิมนาสติกศิลป์เป็นยิมนาสติกที่แสดงท่ากายกรรมต่าง ๆ ด้วยมือเปล่า มีการแสดงความผาดโผนกับท่วงท่าต่าง ๆ บนฟลอร์ หรือบนอุปกรณ์แต่ละชนิดต่าง ๆ ของแต่ละประเภท ยิมนาสติกชายจะมีด้วยกัน 6 อุปกรณ์ และยิมนาสติก

หญิงมีด้วยกัน 4 อุปกรณ์ ส่วนยิมนาสติกลีลา คือยิมนาสติกที่มีการแสดงความอ่อนช้อยกับลีลาต่าง ๆ ระหว่างอุปกรณ์และดนตรี มีการแข่งขันกันบนฟลอร์ฯ มีอุปกรณ์ด้วยกัน 6 อุปกรณ์ ได้แก่ เชือก ห่วง บอล คทา และริบบิ้น (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2560)

ประวัติสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย

สมาคมมีชื่อว่า “สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย” ใช้ชื่อย่ออักษรย่อว่า “ส.ย.ท.” และมีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า “THE GYMNASTICS ASSOCIATION OF THAILAND” ใช้อักษรย่อเป็นภาษาอังกฤษว่า “G.A.T.” (ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร, 2555)

สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย (2563) (เอกสารจากเว็บไซต์) ในปี พ.ศ. 2509 ประเทศสิงคโปร์เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมการแข่งขันกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 3 ณ สหภาพมาเลเซีย นักกีฬายิมนาสติกฝีมือดีเนื่องจากได้ไปฝึกที่ประเทศรัสเซียล่วงหน้าแล้วจึงได้เสนอที่ประชุมประเทศที่เป็นสมาชิกที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 4 ที่ประเทศกัมพูชา ขอให้ช่วยกันสนับสนุนให้ประเทศกัมพูชาจัดการแข่งขันกีฬายิมนาสติกเพิ่มในกีฬา SEAP Games ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2510

ท่าน อาจารย์กอง วิสุทธารมณ อธิบดีกรมพลศึกษาและเป็นกรรมการโอลิมปิกไทย ซึ่งได้เดินทางไปร่วมประชุมฯ ครั้งนั้นกลับมา ได้เรียก อาจารย์ขวัญชัย เชาวสุโข เข้าพบแล้วถามว่า “เล่นยิม ๔ ได้หรือไม่” อาจารย์ขวัญชัยซึ่งสอนยิมนาสติกอยู่แล้วก็ตอบอาจารย์กองไปว่า “ได้ครับ” อาจารย์กองเมื่อได้ยิน ดังนั้นจึงเล่าเรื่องที่ไปประชุมที่ประเทศสิงคโปร์ให้ฟังแล้วได้มอบหมายให้ อาจารย์ขวัญชัยไปดำเนินการจัดเตรียมนักกีฬาที่จะเข้าร่วมทำการแข่งขันและจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกต่อไป

ในการจัดตั้งสมาคมสมัยนั้นมีระเบียบอะไรมากมายแต่หลักใหญ่มี 2 ข้อคือ

1. ต้องร่างระเบียบของสมาคมออกมาก่อน (เพื่อป้องกันการเป็นคอมมิวนิสต์)
2. ต้องไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ในการจัดตั้งสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทยมีผู้เริ่มการ 3 ท่าน คือ อาจารย์กอง วิสุทธารมณ (อธิบดีกรมพลศึกษา) อาจารย์ธนิต คงมนต์ และอาจารย์ขวัญชัย เชาวสุโข ท่านได้ร่างระเบียบและรวบรวมเอกสารเสร็จปลายปี พ.ศ. 2509

หลังจากรวบรวมเอกสารเสร็จจึงนำไปยื่นขอจดทะเบียนที่กองวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ นายอภัย จันทวิมล ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ในสมัยนั้นได้ลงนามในใบอนุญาตจัดตั้งสมาคม ฯ หรือ องค์การ ณ วันที่ 26 มกราคม พ.ศ. 2511 จากนั้น ต้องแนบ

ใบอนุญาตจัดตั้งสมาคมหรือองค์การเพื่อนำไปขออนุญาตจดทะเบียนสมาคมที่ กอง 3 กรมตำรวจ ผู้บังคับการตำรวจ สันติบาลซึ่งเป็นนายทะเบียนได้ลงนามอนุญาตให้ตั้งสมาคม ณ วันที่ 6 มีนาคม พ.ศ. 2511 ดังนั้นวันนี้ถือได้ว่า "เป็นวันกำเนิดสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย"

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลาในต่างประเทศ

กรุณา นนทรักษ์ (2545) กล่าวว่า ปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 ในทวีปยุโรป กีฬายิมนาสติกลีลา คือ กีฬาใหม่ที่กำลังพัฒนา การเคลื่อนไหวของเยาวชนและสตรีเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดกีฬาชนิดนี้ เนื่องจากมีผู้เชี่ยวชาญอยู่ 3 คน เป็นนักวิทยาศาสตร์ 1 คน นักดนตรี 1 คน และนักนาฏศิลป์อีก 1 คน ได้นำความรู้จากทั้ง 3 ศาสตร์มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน จึงออกมาเป็น กีฬายิมนาสติกลีลาในปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์กายภาพเป็นชาวเยอรมัน ที่รู้หลักการการฝึกฝนการเคลื่อนไหวต่าง ๆ และเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนนักดนตรี เป็นชาวสวีเดนเป็นผู้ริเริ่มการออกกำลังกายประกอบดนตรีและได้อบรมครูเป็นจำนวนมาก ซึ่งถือว่าเป็นผู้ริเริ่มกีฬายิมนาสติกลีลาที่ว่าได้ และนักนาฏศิลป์อาชีพในประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้เน้นทำเป็นลีลาต่าง ๆ ของนาฏศิลป์ ให้เกิดความเป็นศิลปะของท่าทาง ดังนั้นกีฬายิมนาสติกลีลา จึงถือว่าเริ่มกำเนิดมาจากนักดนตรี นักนาฏศิลป์ และนักวิทยาศาสตร์กายภาพ

จากนั้นในศตวรรษที่ 19 ค.ศ. 1900 ยิมนาสติกลีลาที่ถูกการค้นคว้าอย่างแพร่หลาย จนมีชื่อเรียกกีฬานี้ว่า ยิมนาสติกลีลา โดยให้ทรรคนะว่า เป็นศิลปะที่รวมการแสดงออกต่าง ๆ และเน้นการเล่นกีฬานี้ในเพศหญิงโดยเฉพาะ ในการฝึกซ้อมมีการแบ่งชั้นของนักกีฬาในปี ค.ศ. 1954 แสดงว่ากีฬาชนิดนี้มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ

ต่อมาในปี ค.ศ. 1951 – 1960 กีฬายิมนาสติกลีลา เริ่มแพร่หลายเข้าไปในทวีปเอเชียในปี ค.ศ. 1962 ยิมนาสติกลีลาได้รับการยอมรับจากสมาคมยิมนาสติกสากล และสามารถเข้าแข่งขันได้อย่างเป็นทางการ ได้เริ่มจัดแข่งขันในปี ค.ศ. 1963 มีชื่อเรียกที่แน่นอนว่า โมเดิร์น เอ็กเซอร์ไซส์ และมีการแข่งขันระหว่างประเทศทุก 2 ปี โดยมีการกำหนดทำที่แน่นอนเป็นท่าสากล ในปี ค.ศ. 1972 ได้มีการเปลี่ยนแปลงชื่อจากโมเดิร์น เอ็กเซอร์ไซส์ เป็นยิมนาสติกลีลา ในปี ค.ศ. 1978 ก็มีการจัดการแข่งขัน ระหว่างทวีปยุโรปกับทวีปเอเชีย โดยจัดให้มีการแข่งขันทุก 2 ปี ในชื่อ Rhythmic Sportive Gymnastics

และในปี ค.ศ. 1981 ยิมนาสติกลีลาได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางและมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วติดต่อกันมาโดยตลอดจนเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก จนสมาคมยิมนาสติกสากลตกลงให้เพิ่มการแข่งขันเวิร์ลคลับ และถือเป็นการแข่งขันระดับสูง เพราะเหตุนี้ ในปี ค.ศ. 1984

กีฬายิมนาสติกลีลา ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการสหพันธ์โอลิมปิกสากลแล้วว่า สามารถเข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกได้เป็นครั้งแรก

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิมนาสติกลีลาในประเทศ

อดีตนักกีฬายิมนาสติกระดับชาติ กรุณา ผ่องผิวกาย (นนทรภัฏ) เป็นข้าราชการกรมพลศึกษาที่มีความสนใจในกีฬายิมนาสติกลีลา จนกระทั่งได้ไปศึกษากีฬายิมนาสติกลีลา ณ เมืองกรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นระยะเวลา 6 เดือนหรือครึ่งปี ระหว่างปี พ.ศ. 2526 – 2527 ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และกรมพลศึกษา จากนั้นเดินทางกลับมาก็ได้ทำการฝึกซ้อมนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ เพื่อแสดงยิมนาสติกลีลา ในการแข่งขันซีเกมส์ครั้งที่ 13 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ดร.สำออง พ่วงบุตร อธิบดีกรมศึกษา ได้เห็นความสวยงามของกีฬาชนิดนี้จึงมีความสนใจในกีฬานี้เป็นอย่างมาก จึงเปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ โดยการ จัดการอบรมกีฬายิมนาสติกลีลาให้แก่อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 13 แห่งทั่วประเทศ

จนปัจจุบันกีฬายิมนาสติกลีลา ได้รับการรับรองจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย และสหพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ เป็นที่ยอมรับและได้รับความนิยมที่สูงที่สุด ได้จัดให้มีแข่งขันในประเทศมากมาย ไม่ว่าจะเป็น กีฬานักเรียนนักศึกษา กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ กีฬายิมนาสติกชิงแชมป์ประเทศไทย ฯลฯ นอกจากรายการแข่งขันในไทยแล้ว ยังมีรายการแข่งขันต่างประเทศที่ไทยได้เข้าร่วมการแข่งขัน เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ การแข่งขันระดับสโมสรทั่วโลก การแข่งขันมหาวิทยาลัยโลก ชิงแชมป์ระดับทวีป ชิงแชมป์โลก ฯลฯ ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้ยอมรับและบรรจุหลักสูตรกีฬายิมนาสติกสำหรับเด็กปฐมวัย และเป็นวิชาเลือกของนักเรียนชั้นประถมศึกษา และยังเปิดโอกาสให้มีการสอนยิมนาสติกลีลาในศูนย์ฝึกกีฬาทั่วประเทศอีกด้วย (ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร, 2555; รุ่งกานต์ จริยาภิรัตน์, 2549)

ดังนั้น ยิมนาสติกลีลาสรุปความหมายได้ว่า เป็นกีฬาที่บุคคลที่ได้รับการฝึกมีความสามารถหลากหลายของร่างกาย รวมถึงทักษะและเทคนิคของกีฬายิมนาสติก มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและยืดหยุ่น และมีกล้ามเนื้อที่เรียวยาวและทนทาน ในการฝึกซ้อมให้เกิดความสำเร็จ ของอาศัยความอดทน มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ และมีจิตใจเป็นนักกีฬา ถึงจะสามารถเล่นกีฬาชนิดนี้ได้ เพื่อพัฒนาความสามารถและศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ (ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร , 2555)

กีฬายิมนาสติกลีลา

กีฬายิมนาสติกลีลา (Rhythmic Gymnastics) เป็นกีฬาที่มีความอ่อนช้อย สวยงาม มีทักษะด้านร่างกายที่มีความอ่อนตัวสูงพร้อมไปด้วยกับความแข็งแรงผสมผสานกัน เป็นกีฬาที่ออกแบบท่าทางและการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน ต้องอาศัยความชำนาญในการฝึกซ้อมทั้งทักษะทางด้านร่างกาย และทักษะทางด้านอุปกรณ์ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง เป็นต้น องค์ประกอบในการออกแบบร่างกาย มีกติกาตามสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติกำหนด Federation International of Gymnastics (FIG) ซึ่งจะมีกรรมการผู้ตัดสินให้คะแนนและเป็นคนหาผู้ชนะในการแข่งขันพร้อมทั้งความยุติธรรมต่อทุกคนที่มาเข้าร่วมการแข่งขัน (รักษาสินี อัครศวะเมฆ, 2559) กีฬาชนิดนี้ความจริงแล้วมีทั้งเพศชายและเพศหญิง แต่ส่วนใหญ่จะนิยมเล่นในเพศหญิงมากกว่าเพศชายทั้งในประเทศ และต่างประเทศ สังเกตได้จากการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ตามหลักสากล เช่น โอลิมปิกเกมส์ เอเชียนเกมส์ และซีเกมส์ เป็นต้น โดยมีการเริ่มแข่งขันครั้งแรกในกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 23 ณ นครลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปีพ.ศ. 2527 (เจลิยว เาะหะวาน, 2540) และ (รักษาสินี อัครศวะเมฆ, 2559) อ้างถึงว่า สุมนรดี นิมนต์พันธ์ กรรมการตัดสินกีฬายิมนาสติกลีลา และอดีตนักกีฬาทีมชาติ ได้กล่าวว่า การออกแบบลีลาในอดีตช่วงปี พ.ศ. 2528-2536 เริ่มตั้งแต่การออกแบบลีลาตามจังหวะเพลงช้า และเพลงเร็ว ให้ถูกต้องตามกติกา ต่อมาประเทศไทยได้มีการพัฒนามากยิ่งขึ้น เชิญผู้ฝึกสอนจากต่างประเทศมาฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาไทย การออกแบบท่าจึงมีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น มีการใส่อารมณ์ ใส่ความรู้สึกไปตามจังหวะเพลงช้าและเพลงเร็ว เพื่อให้เกิดความหลากหลายและจุดเด่นของนักกีฬาแต่ละคน

ประเภทของยิมนาสติกลีลา

ยิมนาสติกลีลาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทเดี่ยว (Individual Competitions) และ ประเภทกรุป (Group Exercises Competitions)(Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

1. ยิมนาสติกลีลาประเภทเดี่ยว (Individual Competitions) ประกอบด้วยผู้เล่นทีละ 3-4 คน มีการแข่งขันชิงชนะเลิศด้วยกัน 6 เหรียญ ได้แก่ ประเภททีม ประเภทบุคคลรวม อุปกรณ์ และประเภทบุคคลเฉพาะอุปกรณ์ (4 อุปกรณ์ ตามหลัก FIG ได้กำหนด) เวลาทำการแข่งขัน แสดงทีละ 1 คนต่อ 1 อุปกรณ์ต่อ 1 ท่าชุดในเวลา 1.15 – 1.30 นาที (รักษาสินี อัครศวะเมฆ, 2559) กล่าวว่า มีความโดดเด่นที่ความท้าทายในความสามารถของนักกีฬา เพราะนักกีฬาจะแสดงศักยภาพทางร่างกายและการใช้อุปกรณ์ออกมาได้ไม่เท่าเทียมกัน เช่น ความถนัดในการเล่นอุปกรณ์แต่ละชนิด ความอ่อนตัวของแต่ละคน ความแข็งแรง ความแม่นยำ เป็นต้น ดังนั้น การ

แข่งขันยิมนาสติกลีลาประเภทเดี่ยวจึงเป็นการแข่งขันกันด้วยความสามารถในการทำท่าเทคนิคทั้ง 3 กลุ่มท่า คือ กลุ่มท่าเทคนิคการทรงตัว กลุ่มท่าเทคนิคการหมุนตัว และกลุ่มท่าเทคนิคการกระโดด และยังประกอบกับอุปกรณ์ที่มีท่าที่หลากหลายพร้อมทั้งประกอบเสียงเพลงอย่างสมบูรณ์แบบอีกด้วย



ภาพประกอบ 2 ยิมนาสติกลีลา ประเภทเดี่ยว

2. ยิมนาสติกลีลาประเภทกรุป (Group Exercises Competitions) ประกอบด้วยผู้เล่นทีละ 5-6 คน มีการแข่งขันชิงชนะเลิศด้วยกัน 3 เหรียญ ได้แก่ ประเภทรวมอุปกรณ์ และประเภทเฉพาะอุปกรณ์ (มี 2 อุปกรณ์ ตามหลัก FIG ได้กำหนดอุปกรณ์) เวลาทำการแข่งขัน แสดงทีละ 5 คน ต่อ 1 – 2 อุปกรณ์ต่อ 1 ท่าชุดในเวลา 2.15 – 2.30 นาที (รักษิณี อัครวระเมฆ, 2559) กล่าวว่า มีความโดดเด่นในเรื่องของความพร้อมเพียง ความสามัคคีในทีม ความสามารถของแต่ละคนในทีมต้องมีความสามารถที่ใกล้เคียงกัน เพราะนักกีฬาประเภทนี้จะต้องมีความแม่นยำในเรื่องของการโยนอุปกรณ์พอสมควร เนื่องจากนักกีฬาจะต้องโยนอุปกรณ์สลับกัน ซึ่งถ้ามีใครคนใดคนหนึ่งในทีมพลาดนั้นหมายถึงมีผลกระทบต่อนักกีฬาทั้งหมดในทีม มีท่าเทคนิค 3 กลุ่มท่า ประกอบอุปกรณ์ ประกอบเสียงเพลงเหมือนกับยิมนาสติกลีลาประเภทเดี่ยว ดังนั้น การแข่งขันยิมนาสติก

ลีลาประเภทกรู๊ปจึงเป็นการแข่งขันกันที่ต้องมีความเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน ไว้วางใจ เชื่อใจกัน สามัคคีกัน ซึ่งจะแตกต่างกับประเภทเดี่ยว



ภาพประกอบ 3 ยิมนาสติกลีลา ประเภทกลุ่ม

อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขันทั้งหมด 5 ชนิด (กุสุมาลย์ ประเสริฐศรี, 2554) ได้แก่

1. เชือก (Rope) วัสดุทำด้วยปอ ความยาวขึ้นอยู่กับความสูงนักกีฬาแต่ละคน
2. ห่วง (Hoop) วัสดุทำด้วยไม้หรือวัสดุสังเคราะห์ น้ำหนักอย่างน้อย 300 กรัม เส้นผ่านศูนย์กลางด้านใน 800-900 มิลลิเมตร สามารถพันสตริกเกอร์เพื่อความสวยงามได้
3. บอล (Ball) วัสดุทำด้วยยางหรือพลาสติกอ่อน น้ำหนัก 400 กรัม เส้นผ่านศูนย์กลาง 180-200 มิลลิเมตร
4. คทา (Clubs) วัสดุทำด้วยไม้หรือวัสดุสังเคราะห์ น้ำหนักอย่างน้อย 150 กรัม ความยาว 400-500 มิลลิเมตร
5. ริบบิ้น (Ribbon) วัสดุทำด้วยผ้าซาตินหรือวัสดุที่คล้ายคลึงกัน รุ่นประชาชนอายุ 16 ปีขึ้นไป ผ้าริบบิ้นมีความยาว 6 เมตร รุ่นเยาวชนอายุ 13-15 ปี ผ้าริบบิ้นมีความยาว 5 เมตรได้ ด้ามริบบิ้น มีความยาว 1 เมตร น้ำหนักของผ้าริบบิ้นอย่างน้อย 35 กรัม ความกว้าง 40-60 มิลลิเมตร

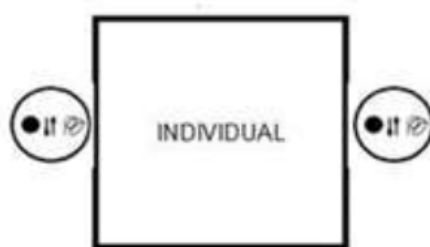


ภาพประกอบ 4 อุปกรณ์ยิมนาสติกลีลา

ที่มา <https://images.app.goo.gl/9cjNsw7u3VM9djix9>

สนามการแข่งขัน

พื้นที่ในการแข่งขัน ตามกติกามาตรฐานของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ กำหนด (FIG) เป็นพื้นพรมสี่เหลี่ยมสี่เนื้อ เป็นพรมเฉพาะของยิมนาสติกลีลาทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทกลุ่ม มีความกว้าง 13 เมตร ความยาว 13 เมตร และมีขอบสนามอีก 1 เมตรทั้ง 4 ด้าน และตามมาตรฐานการแข่งขัน มีอุปกรณ์สำรองวางไว้ทั้ง 2 ข้าง เพื่อเตรียมสำหรับนักกีฬาที่มีการผิดพลาด อุปกรณ์ออกนอกสนาม หรืออุปกรณ์แตกหักกลางสนาม จึงจะสามารถนำอุปกรณ์สำรองมาใช้ได้ แต่มีการหักคะแนนตามกติกา



ภาพประกอบ 5 รูปแบบพลอยยิมนาสติกลีลา ประเภทเดี่ยว



ภาพประกอบ 6 รูปแบบพลอยยิมนาสติกลีลา ประเภทกลุ่ม

ที่มา (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

เสียงเพลงที่ใช้ในการแข่งขัน

การแสดงการเคลื่อนไหวของร่างกายและอุปกรณ์ที่ประกอบด้วยเสียงดนตรีหรือเสียงเพลง สามารถมีสัญญาณเตือนก่อนเริ่มได้ เสียงไม่อนุญาตให้เป็นเสียงไซเรน เสียงรถ และเสียงเครื่องจักรกลหรือเสียงอื่นๆ ที่ไม่ใช่เครื่องดนตรี และเพลงที่ใช้ประกอบท่าชุด สามารถใช้ได้ทั้งเพลงที่มีเนื้อร้องและไม่มีเนื้อร้องตามกติกา (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a) เพียงแต่เลือกเพลงที่เหมาะสมกับสไตล์หรือบุคลิกของนักกีฬาเท่านั้น (Chiat, Ying, & Piaw, 2013) ได้กล่าวว่า เพลงที่ใช้ประกอบท่าชุดส่วนใหญ่ เป็นเพลงคลาสสิก ซิมโฟนี และออเคสตรา ซึ่งสามารถนำมาตัดต่อเองได้ หรือสามารถใช้เพลงแนวอื่นได้ เช่น เพลงป๊อป เพลงพื้นบ้านตามสไตล์ของแต่ละประเทศ เป็นต้น ดังงานวิจัยของ (Rumba & Nigmatulina, nd) พบว่า เพลงยิมนาสติกส่วนใหญ่ที่นักกีฬาและโค้ชเลือกใช้ เป็นเพลง folk-style music, instrumental music, classical music and popular film music ใช้มากที่สุด เพราะเพลงเหล่านี้แสดงถึงอารมณ์ของเพลง สามารถช่วยให้นักกีฬาส่งจินตนาการและการออกแบบท่าได้ เพราะเนื่องจากตามกฎกติกาเพลงยิมนาสติกลีลาประเภทเดี่ยว ต้องใช้เพลงที่มีความยาว 1.15 – 1.30 นาที ส่วน

ยิมนาสติกลีลาประเภทกลุ่ม ต้องใช้เพลงที่มีความยาว 2.15 – 2.30 นาที เพลงที่นำมาใช้ในการแข่งขันย่อมผ่านการตัดต่อ หรือนำมาผสมผสานกัน เพื่อให้เกิดความโดดเด่นในด้านดนตรี และไม่ซ้ำใคร ทั้งนี้เพลงที่ตัดต่อนั้นต้องมีความต่อเนื่อง ไม่สะดุด และมีความผสมผสานกันอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกายและอุปกรณ์ที่ใช้ต้องมีความสอดคล้องกันกับเพลงทุกการเคลื่อนไหว ส่วนประกอบของเพลง ประกอบไปด้วย บทบาทของเพลง ความต่อเนื่อง อารมณ์ สไตล์ เป็นต้น

กรรมการผู้ตัดสิน

คณะกรรมการผู้ตัดสินแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

1. Difficulty Judges (D) ประกอบด้วยผู้ตัดสิน 4 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม

- D กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วย D1-D2 2 คน ตัดสินกลุ่มท่าความยากของร่างกาย Body Difficulty (BD) กลุ่มท่าเทคนิคทั้ง 3 กลุ่มท่า (กลุ่มท่าการกระโดด การทรงตัว และการหมุนตัว) และท่า Dance Step (S)

- D กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วย D3-D4 2 คน ตัดสินกลุ่มท่าการโยน Dynamic elements with Rotation (R) และท่ายากของการใช้อุปกรณ์ (Apparatus Difficulty (AD))

กรรมการกลุ่ม D1-D2 และ D3-D4 ตัดสินโดยการตรวจสอบคะแนนร่วมกัน แล้วคิดคะแนนเป็นหนึ่งเดียว กรรมการกลุ่มนี้จะทำหน้าที่ให้คะแนน โดยไม่มีคะแนนเต็มทั้งหมด

2. Execution Judges (E) ประกอบด้วยผู้ตัดสิน 6 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม

- E กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วย E1-E2 2 คนโดยพิจารณาเรื่องความผิดพลาดของความเป็นศิลปะของท่าชุด

- E กลุ่มที่ 2 ประกอบด้วย E3-E6 4 คนโดยพิจารณาเรื่องความผิดพลาดด้านเทคนิคของร่างกายและอุปกรณ์

กรรมการกลุ่ม E1-E2 ตัดสินโดยการตรวจสอบคะแนนร่วมกัน แล้วคิดคะแนนเป็นหนึ่งเดียว ส่วนกรรมการกลุ่ม E3-E6 ตัดสินโดยนำคะแนนที่สูงที่สุด ลดต่ำที่สุดออก และนำคะแนนจากคนกลางมาบวกกันแล้วหาร 2 จากนั้นนำคะแนนทั้งกลุ่ม E1-6 มารวมกัน และนำมาลบออกจากคะแนนเต็ม 10 คะแนน กรรมการกลุ่มนี้จะทำหน้าที่ตัดคะแนน โดยมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน

เท่านี้ก็สามารถนำคะแนนของกรรมการกลุ่ม D และ E มาบวกกันทั้งหมด จึงจะได้คะแนนของนักกีฬาที่แท้จริง

กรรมการตัดสินเรื่องเวลา มี 1-2 คน มีหน้าที่ จับเวลาตลอดการแสดงของนักกีฬา ตั้งแต่เริ่มการเคลื่อนไหวก่อนจนนักกีฬาจบการเคลื่อนไหว ถ้าเพลงเริ่มแล้วนักกีฬาไม่เคลื่อนไหวเกิน 4 วินาที นักกีฬาก็จะถูกตัดคะแนนตามกติกา

กรรมการกำกับเส้นขอบสนาม มี 2 คน มีหน้าที่ ควบคุม ดูแลกำกับกับการออกนอกพื้นที่แข่งขันของนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ออก หรือคนออก หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายออกนอกสนามแข่งขันก็ตาม จะถูกหักคะแนนตามกติกา

ท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาที่เลือกใช้ในงานวิจัย

ท่าเทคนิคสำหรับประกอบท่าชุดในการเคลื่อนไหวยิมนาสติกมีอยู่ 3 กลุ่มท่า ได้แก่ กลุ่มท่ากระโดด (Jump / Leap) กลุ่มท่าทรงตัว (Balance) และกลุ่มท่าหมุนตัว (Pivots) ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มท่านี้มีทำให้นักกีฬาเลือกเป็นจำนวนมาก โดยตามกติกาของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติจะให้เลือกท่าเทคนิคมาทั้งหมด 9 ท่าที่ไม่ซ้ำกันต่อ 1 อุปกรณ์ต่อ 1 ท่าชุดการแข่งขัน (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

Difficulty Components connected with apparatus technical elements	Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Apparatus Difficulty
Symbol	BD Minimum 3 Highest 9 counted	S Minimum 1	R Minimum 1 Maximum 5	AD Minimum 1
Body Difficulty Groups	Jump/Leaps-Min. 1 Balances-Min. 1 Rotations-Min. 1			

ภาพประกอบ 7 ตารางของท่าบังคับ

ที่มา (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

ซึ่งทำที่นิยมใช้ในงานวิจัย และงานวิชาการส่วนใหญ่ เป็นท่าที่มีคะแนน 0.3 และ 0.4 คะแนน จากการสังเกตในรายการแข่งขันต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดท่าแต่ละกลุ่มท่าให้กับ

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มท่าเทคนิคการกระโดด 3 ท่า กลุ่มท่าเทคนิคการทรงตัว 3 ท่า และกลุ่มท่าเทคนิคการหมุนตัว 3 ท่า

คุณสมบัติของท่าเทคนิค

คุณสมบัติของการทำท่ายากในกลุ่มท่าเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มท่าการกระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว และกลุ่มท่าการหมุนตัว (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

1. คุณสมบัติของท่าเทคนิคกลุ่มท่าการกระโดด (Jump / Leap)

ต้องมีรูปทรงและรูปร่างของท่าที่ชัดเจน มีการติดนิ่งเล็กน้อย มีความสูงที่เพียงพอต่อการแสดงท่าขณะลอยตัวกลางบนอากาศ



ภาพประกอบ 8 ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการกระโดด

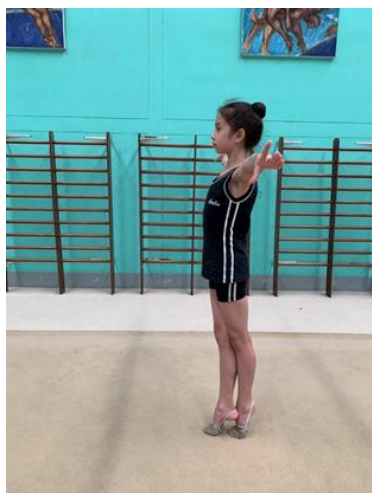
กลุ่มท่ากระโดดที่เลือกใช้ในงานวิจัย

1.1 Split leap (ท่ากระโดดลิฟหน้า)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ก้าวชิดก้าว (สไลด์หน้า) แล้วก้าวเตะขาข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหน้า 90 องศาพร้อมกับลอยตัวขึ้นด้านบน และเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหลัง กางแขนข้างหนึ่งตรงไปด้านหน้าให้ตรงข้ามกับขา และอีกข้างหนึ่งกางแขนตรงออกด้านข้าง จากนั้นชิดขา กลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า





ภาพประกอบ 9 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 10 ท่าเตรียมสไลด์



ภาพประกอบ 11 ท่าสไลด์



ภาพประกอบ 12 ท่าก้าวที่ 1 เพื่อส่งแรง



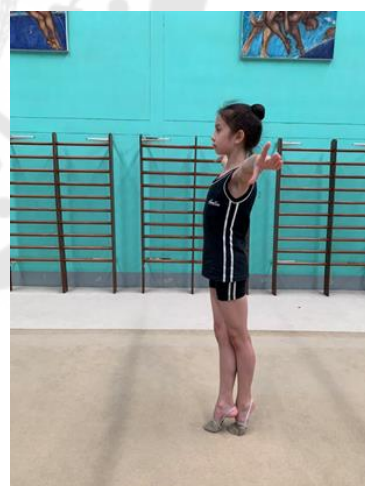
ภาพประกอบ 13 ทำก้าวที่ 2 เพื่อส่งแรง



ภาพประกอบ 14 ทำขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ภาพประกอบ 15 ท่ากระโดดที่ถูกต้อง Split leap (ท่ากระโดดลิฟหน้า)



ภาพประกอบ 16 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

1.2 Stag leap with back bend of the trunk (ท่ากระโดดลิฟกวางแอ่นหลัง)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ก้าวชิดก้าว (สไลด์หน้า) แล้วก้าวเตะขาโดยการงอเข้าข้างหนึ่งขึ้นด้านหน้า 90 องศา และส้นเท้าในข้างเดียวกันแตะที่ต้นขาด้านหลัง พร้อมกับลอยตัวขึ้นด้านบน

และเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหลังพร้อมทั้งแอ่นหลัง ศีรษะติดกัน กางแขนข้างหนึ่งตรงไป
 ด้านหน้าให้ตรงข้ามกับขา และอีกข้างหนึ่งกางแขนตรงออกด้านข้าง จากนั้นชิดขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ภาพประกอบ 17 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 18 ท่าเตรียมสไลด์



ภาพประกอบ 19 ท่าสไลด์



ภาพประกอบ 20 ท่าก้าวที่ 1 เพื่อส่งแรง



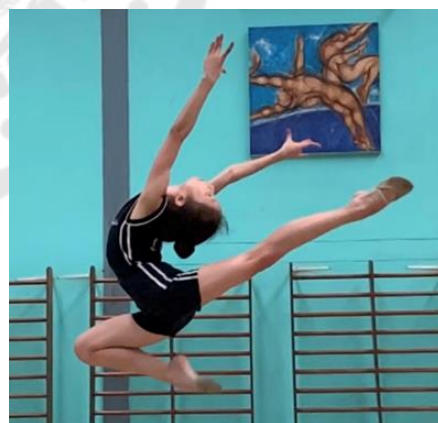
ภาพประกอบ 21 ทำก้าวที่ 2 เพื่อส่งแรง



ภาพประกอบ 22 ทำขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด

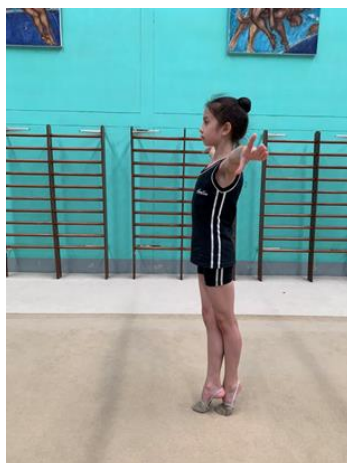


ภาพประกอบ 23 ทำขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ภาพประกอบ 24 ท่ากระโดดที่ถูกต้อง

Stag leap with back bend of the trunk
(ท่ากระโดดลีฟกว้างแอ่นหลัง)

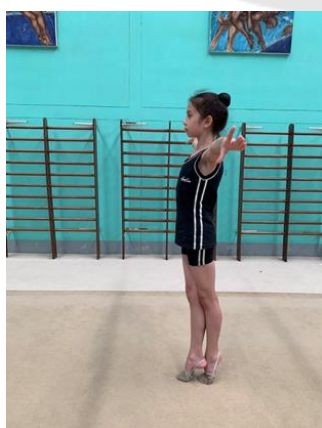


ภาพประกอบ 25 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

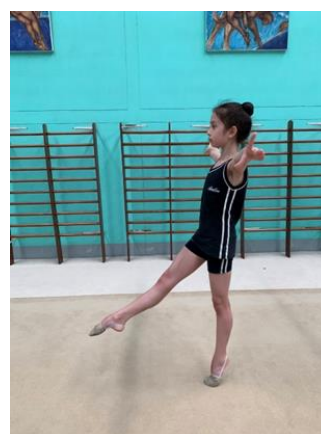
1.3 Turning split leap (Jeté en tournant) (ท่ากระโดดลีฟหมุน)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ก้าวชิดก้าว (สไลด์หน้า) แล้วก้าวขาหมุนตัว 1 รอบ (หมุนตัวข้างเดียวกับขา) และเตะขาข้างหนึ่งตรงไปด้านหน้า 90 องศาพร้อมกับลอยตัวขึ้นด้านบน และเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหลัง กางแขนข้างหนึ่งตรงไปด้านหน้าข้างเดียวกับขา และอีกข้างหนึ่งกางแขนตรงออกด้านข้าง จากนั้นชิดขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ภาพประกอบ 26 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 27 ท่าเตรียมสไลด์



ภาพประกอบ 28 ท่าสไลด์



ภาพประกอบ 29 ท่าก้าวที่ 1 เพื่อหมุนตัว



ภาพประกอบ 30 ท่าก้าวที่ 2 เพื่อหมุนตัว



ภาพประกอบ 31 ท่าก้าวที่ 2 เพื่อหมุนตัว



ภาพประกอบ 32 ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ภาพประกอบ 33 ทำกระโดดที่ถูกต้อง Turning split leap
(Jeté en tournant) (ทำกระโดดลีฟหมุน)



ภาพประกอบ 34 ทำกลับสู่ท่าเริ่มต้น

2. คุณสมบัติของท่าเทคนิคกลุ่มท่าการทรงตัว (Balance) มีอยู่ 3 ประเภท

- การยื่นเต็มเท้าหรือการยืมโดยการเขย่งปลายเท้า
- การทรงตัวด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
- การทรงตัวแบบมีการเคลื่อนไหว

ทั้ง 3 ประเภทของการทรงตัว ต้องมีความกว้างของท่าที่ชัดเจน มีรูปร่าง รูปทรงที่ถูกต้องตามท่าในกติกา มีการติดนิ่ง 2 วินาที การทรงตัวด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สามารถใช้อวัยวะที่พอเหมาะได้ เช่น หน้าแข้ง หน้าอก ส่วนการทรงตัวแบบมีการเคลื่อนไหว ไม่จำเป็นต้องติดนิ่ง แต่รูปร่างของท่าต้องชัดเจน สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง และกลมกลื่นกัน



ภาพประกอบ 35 ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการทรงตัว

กลุ่มท่าการทรงตัวที่เลือกใช้ในงานวิจัย

2.1 Split with hand support (ท่าบาลานซ์ข้างจับ 180 องศา)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ชี้นิ้วเท้าตรงออกด้านข้างปลายเท้าแตะพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นตรงด้านข้างชิดหู เอามือจับที่ข้อเท้า และขาข้างที่ยืนกับพื้นเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง กางแขนอีกข้างหนึ่งตรงออกด้านข้าง ค้าง 2 วินาที จากนั้นชิดขา ลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ภาพประกอบ 36 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 37 ท่าชี้เท้าเตรียม



ภาพประกอบ 38 ท่าเตรียมการทรงตัวที่ถูกต้อง



ภาพประกอบ 39 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง Split with hand support (ท่าบาลานซ์ข้างจับ 180 องศา)



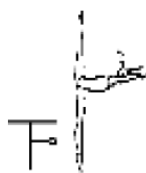
ภาพประกอบ 40 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

2.2 Arabesque : high leg with trunk forward (ท่าบาลานซ์ฟองเซ่)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ชี้เท้าข้างหนึ่งไปด้านหลังปลายเท้าและอยู่พื้น และยกขาตรงขึ้น

ด้านหลัง 180 องศาพร้อมทั้งโน้มตัวไปด้านหน้า 90 องศา กางแขนทั้งสองข้างตรงออกด้านข้าง
 เชิดหน้ามองไปด้านหน้า ค้าง 2 วินาที จากนั้นชิดขาหลังกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ภาพประกอบ 41 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 42 ท่าชี้เท้าเตรียม



ภาพประกอบ 43 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง (ด้านข้าง)



ภาพประกอบ 44 ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง
 (ด้านหน้า) Arabesque : high leg with trunk
 forward (ท่าบาลานซ์ฟองเซ่)



ภาพประกอบ 45 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

2.3 Ring with hand support (ท่าจับบาลานซ์หลังขาอ)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ชี้นิ้วข้างหนึ่งไปด้านหลังปลายเท้าและอยู่พื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นด้านหลัง และเอามือจับที่ข้อเท้าหรือหน้าแข้ง ดึงขาให้เตะศีรษะ และขาข้างที่ยืนกับพื้นเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง กางแขนอีกข้างหนึ่งตรงออกด้านข้าง ค้าง 2 วินาที จากนั้นชิดขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ภาพประกอบ 46 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 47 ท่าชี้เท้าเตรียม



ภาพประกอบ 48 ทำเตรียมการทรงตัวที่ถูกต้อง



ภาพประกอบ 49 ทำการทรงตัวที่ถูกต้อง Ring with hand support (ทำจับบาลานซ์หลังขาอ)



ภาพประกอบ 50 ทำกลับสู่ท่าเริ่มต้น

3. คุณสมบัติของท่าเทคนิคกลุ่มท่าการหมุนตัว (Pivots) มีอยู่ 2 ประเภท

- การหมุนตัวโดยใช้เท้า มีทั้งการเขย่งปลายเท้า และวางเต็มเท้า
- การหมุนตัวโดยใช้ข้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

ทั้ง 3 ประเภทของการการหมุนตัว ต้องมีการหมุนตัวอย่างน้อย 360 องศา ยกเว้นบางท่าที่เฉพาะหมุนได้อย่างน้อย 180 องศา ท่าหมุนมีทั้งหมุนบนปลายเท้า และวางเต็มเท้า ต้องมีความกว้างของรูปร่างและมีรูปทรงที่ชัดเจน ในขณะเริ่มหมุน จนถึงสิ้นสุดการหมุน คณะกรรมการให้ได้ตามจำนวนรอบที่หมุนได้



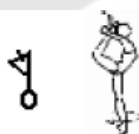
ภาพประกอบ 51 ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการหมุนตัว

กลุ่มท่าการทรงตัวที่เลือกใช้ในงานวิจัย

3.1 Ring with support (ท่าหมุนจับขาหลังอ)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออก ด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้นก้าวขาข้างหนึ่งมาด้านหน้าและงอขาหน้า ขาหลังเหยียดตรง เพื่อตั้งท่าเตรียมหมุน แขนข้างเดียวกับขา ตั้งเป็นครึ่งวงกลมระดับสะดือ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งตั้งเป็นครึ่งวงกลมอยู่ด้านหลังระดับหัวไหล่ และเหวี่ยงตัวเล็กน้อยเพื่อทำการหมุนไปด้านเดียวกับขา และแขน พร้อมกับเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นด้านหลัง เอามือจับข้อเท้าหรือหน้าแข้ง ดึงขาให้แตะศีรษะ และขาข้างที่ยืนกับพื้นเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง กางแขนอีกข้างหนึ่งตรงออกด้านข้าง ทำการหมุนให้ครบ 360 องศาเป็นอย่างน้อย จากนั้นชิดขาหลังกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า





ภาพประกอบ 52 ทำเริ่มต้น



ภาพประกอบ 53 ทำเตรียมหมุน

ภาพประกอบ 54 ทำหมุนที่ถูกต้อง Ring with support
(ท่าหมุนจับขาหลังอ)

ภาพประกอบ 55 ทำกลับสู่ท่าเริ่มต้น

3.2 Fouetté: Passé (ท่าหมุนพอยต์ข้างอ)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าเชิด คอยาว จากนั้นก้าวขาข้างหนึ่งมาด้านหน้าและงอขาหน้า และขาหลัง ย่อถ่ายน้ำหนักไว้ที่ตรงกลางทั้งสองขา เพื่อตั้งท่าเตรียมหมุน แขนตรงข้ามกับขา ตั้งเป็นครึ่งวงกลมระดับสะดือ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งตั้งเป็นครึ่งวงกลมอยู่ด้านหลังระดับหัวไหล่ และเหวี่ยงตัวเล็กน้อยเพื่อทำการหมุนกลับหลัง พร้อมกับยกขาที่วางด้านหลังขึ้นด้านข้าง ปลายเท้าแตะที่หัวเข่า หัวเข่าขนาด กับพื้น 90 องศา แขนทั้งสองข้างทำเป็นวงกลมระดับสะดือ ทำการหมุนให้ครบ 360 องศา และ

เหยียดขาตรงออกด้านข้าง พร้อมทั้งขาอีกข้างหนึ่งย่อลงเล็กน้อย กางแขนออกด้านข้างเพื่อเตรียม
หมุนรอบต่อไป จากนั้นทำการหมุนรอบต่อไป โดยการงอขาเตะหัวเข้า แขนกลับสู่ท่าวงกลม ขาอีก
ข้างหนึ่งตรง เขย่งเท้าขึ้นสูง ทำแบบนี้วนไปเรื่อย ๆ จนครบตามความต้องการ และขีดขาลงกลับสู่
ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ภาพประกอบ 56 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 57 ท่าเตรียมหมุน



ภาพประกอบ 58 ท่าหมุนที่ถูกต้อง Fouetté:
Passé (ท่าหมุนพอยต์ข้างอ)



ภาพประกอบ 59 ท่าหมุนที่ถูกต้อง (ช่วงพักขา)
Fouetté: Passé (ท่าหมุนพอยต์ข้างอ)

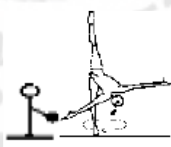


ภาพประกอบ 60 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

3.3 Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot (ท่าหมุนฟองเซ่ แบบวางเต็มเท้า)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้นก้าวขาข้างหนึ่งมาด้านหน้าและงอขาหน้า ขาหลังเหยียดตรงเพื่อกำหนดท่าเตรียมหมุน แขนข้างเดียวกับขา ตั้งเป็นครึ่งวงกลมระดับสะตือ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งตั้งเป็นครึ่งวงกลมอยู่ด้านหลังระดับหัวไหล่ และเหวี่ยงตัวเล็กน้อยเพื่อทำการหมุนไปด้านเดียวกับขา และแขน พร้อมกับเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นด้านหลัง 180 องศา พร้อมทั้งโน้มตัวไปด้านหน้า 90 องศา กางแขนทั้งสองข้างตรงออกด้านข้าง เขย่งหน้ามองไปด้านหน้า ทำการหมุนอย่างน้อย 360 องศา จากนั้นชิดขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า





ภาพประกอบ 61 ท่าเริ่มต้น



ภาพประกอบ 62 ท่าเตรียมหมุน



ภาพประกอบ 63 ท่าหมุนที่ถูกต้อง Penché (ท่าหมุนฟอง
เซ่ แบบวางเต็มเท้า)



ภาพประกอบ 64 ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

เทคนิคการใช้อุปกรณ์ที่เลือกใช้ในงานวิจัย

(Federation Internationale de Gymnastique, 2018a) เทคนิคการใช้อุปกรณ์สำหรับการประกอบท่าชุดแข่งขัน มี 5 ชนิดอุปกรณ์ แต่ละอุปกรณ์มี 4 ท่าบังคับที่ต้องนำมาประกอบในท่าชุด และแต่ละอุปกรณ์มีท่าบังคับเฉพาะอุปกรณ์นั้นๆ ซึ่งหลักในการทำท่าเทคนิคอุปกรณ์ ประกอบไปด้วย การทำท่าบังคับอุปกรณ์พร้อมกับการทำท่าเทคนิคร่างกาย การทำท่าบังคับอุปกรณ์พร้อมกับการทำท่าแดนซ์สเต็ป การโยน การรับ และการเชื่อมต่อท่าต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์ในแบบต่าง ๆ ไม่มีการจำกัดในการประกอบท่าชุด แต่ไม่อนุญาตให้ทำซ้ำในลักษณะเดียวกันระหว่างการท่าท่าเทคนิคร่างกาย อย่างน้อยต้องมี 1 ท่า จากการทำท่าบังคับอุปกรณ์ของแต่ละการเคลื่อนไหวร่างกาย และอุปกรณ์ห้ามติดนึ่งเกิน 4 วินาที

ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์ 5 ชนิดอุปกรณ์ ได้แก่

1. ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์เชือก

Fundamental Apparatus Technical Groups	Non-Fundamental Apparatus Technical Groups
 Passing with the whole or part of the body through the open Rope or folded in 2 or more, turning forward, backward, or to the side; also with double rotation of the rope	 - Rotation (min. 1), Rope folded in two (in one or two hands) - Rotations (min.3), Rope folded in three or four - Free rotation (min. 1) around a part of the body - Rotation (min. 1) of the stretched, open Rope, held by the middle or by the end - Mills (Rope open, held by the middle, folded in two or more) See Clubs 3.3.4
 Passing through the Rope with skips/hops - Series (min. 3): Rope turning forward, backward, or to the side. - Double rotation of the rope or folded rope (min 1 hop)	
 Catch of the Rope with one end in each hand without support on another part of the body	 - Wrapping or unwrapping around a part of the body - Spirals with the rope folded in two
 - Release and catch of one end of the rope, with or without rotation (ex: echappé) - Rotations of the free end of the Rope, Rope held by one end (ex: spirals)	

ภาพประกอบ 65 ท่าบังคับอุปกรณ์เชือก

2. ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์ห่วง



Fundamental Apparatus Technical Groups	Non-Fundamental Apparatus Technical Groups
 Passing through the Hoop with the whole or part of the body	 Rotation (min.1) around the axis on the floor
 Roll of the Hoop over minimum 2 large body segments	
 - Rotation (min. 1) of the Hoop around the hand - Free rotation (min. 1) of the Hoop around a part of the body	 Roll of the Hoop on the floor
 Rotations of the Hoop around its axis: - One free rotation between the fingers - One free rotation on the part of the body	

ภาพประกอบ 66 ท่าบังคับอุปกรณ์ห่วง

3. ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์บอล



Fundamental Apparatus Technical Groups	Non-Fundamental Apparatus Technical Groups
 Bounces: - Series (min.3) of small bounces (below knee level) - One high bounce (knee level and higher) - Visible rebound from the floor or a part of the body	 "Flip-over" movement of the Ball - Rotations of the hand(s) around the Ball - Series (min.3) of assisted small rolls - Free rotation(s) of the ball on a part of the body
 Roll of the Ball over min. 2 large body segments	
 Figures eight of the Ball with circle movements of the arm(s)	 - Roll of the Ball on the floor - Roll of the body on the ball on the floor
 Catch of the Ball with one hand	

ภาพประกอบ 67 ท่าบังคับอุปกรณ์บอล

4. ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์คทา



Fundamental Apparatus Technical Groups	Non-Fundamental Apparatus Technical Groups
✕ Mills: at least 4 small circles of the Clubs with time delay and by alternating crossed and uncrossed wrists/ hands each time	○ Series (min.3) of small circles with one Club
✚ The asymmetric movements of 2 Clubs	- Free rotations of 1 or 2 Clubs (unlocked or locked) on or around a part of the body or around the other club - Tapping (min.1) - Small circles of both clubs held in one hand (min. 1)
↔ Small throws of 2 Clubs together simultaneously (unlocked) or alternating with 360° rotation and catch	
Small circles with both Clubs, simultaneously or alternating, one club in each hand (min. 1)	Rolls of 1 or 2 Clubs on the part of the body or on the floor

ภาพประกอบ 68 ท่าบังคับอุปกรณ์คทา

5. ท่าเทคนิคการใช้อุปกรณ์ริบบิ้น



Fundamental Apparatus Technical Groups	Non-Fundamental Apparatus Technical Groups
Passing through or over the pattern of the Ribbon	- Rotational movement of the Ribbon stick around the hand - Wrapping (unwrapping) - Movement of the Ribbon around a part of the body created when the stick is held by different parts of the body (hand, neck, knee, elbow) during body movements or Difficulties with rotation (not during "Slow Turn") Medium circle of the ribbon
Spirals (4-5 loops), tight and the same height in the air or on the floor	
Snakes (4-5 waves), tight and the same height in the air or on the floor	Roll of the Ribbon stick on the part of the body
"Echappé": rotation of the stick during its flight, small and medium height	"Boomerang": release of the ribbon (the end of the ribbon is held) in the air or on the floor and catch

ภาพประกอบ 69 ท่าบังคับอุปกรณ์ริบบิ้น

ที่มา (Federation Internationale de Gymnastique, 2018a)

สรุปได้ว่า การทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาทั้ง 3 กลุ่มนั้น มีความสำคัญต่อการประกอบท่าชุดยิมนาสติกลีลา คะแนนส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับว่านักกีฬาคนใดสามารถทำท่าเทคนิคได้มาก ถ้าคนนั้นสามารถทำท่าเทคนิคได้มาก คน ๆ นั้นก็ได้เปรียบมากกว่าคนที่สามารถทำท่าเทคนิคได้น้อย รวมถึงกับการใช้อุปกรณ์ ถ้าคนใดสามารถใช้อุปกรณ์ในการประกอบท่าชุดได้แม่นยำและชำนาญ คน ๆ นั้นก็ได้เปรียบมากกว่าเช่นกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ชาญวิทย์ อินทร์ (2559) ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่มีผลต่อระดับการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำในการปาลูกดอก ใช้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการบาดเจ็บและมีการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องทั้งหมด 40 คน ที่มีอายุ 13-18 ปี จากโรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ทำการทดสอบโดยกลุ่มที่ 1 ฝึกการจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ 2 ฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 12 นาที ผลพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 มีการผ่อนคลาย ความวิตกกังวลทางความคิดและความแม่นยำ ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความวิตกกังวลทางกายและความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ยอดกัลยาณี ลับแล (2546) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ทั้งหมด 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะยิมนาสติกปกติ กลุ่มทดลองที่ 2 เรียนตามโปรแกรมการสอนทักษะยิมนาสติกปกติควบคู่กับการจินตภาพ ระยะเวลาในการเรียนทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที หรือในคาบเรียน และทำการทดสอบก่อน-หลังการฝึกทักษะยิมนาสติกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ผลการศึกษพบว่า การทดสอบหลังจากการเรียนไป 4 สัปดาห์ ของทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และทดสอบหลังจากการเรียนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รัชเดช เครือทิวา (2553) ได้เปรียบเทียบผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสดเกตบอลของโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนและโรงเรียนทิวไผ่งาม อายุ 15-17 ปี 40 คน แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่ม

ละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอล กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึกทั้งหมด 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน และทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ผลพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ภายในกลุ่มของแต่ละกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายในกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 6 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำ กลุ่มทดลองที่ 2 ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

ภูษณพาส สมนิล (2562) การศึกษาในปัจจุบันถึงเอกลักษณ์เฉพาะของเพลงพื้นบ้านและการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกายนั้นยัง มีน้อย การศึกษาหลักนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฟังดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างหลักเป็น นักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรี จำนวน 32 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อกำหนดเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มการใช้โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายควบคู่กับการฟังดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับการจินตภาพ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มการใช้โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายควบคู่กับการฟังดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับการพูดกับตนเอง กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มการใช้โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายควบคู่กับการฟังดนตรีพื้นบ้านอีสาน และกลุ่มควบคุมการใช้โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ T-test วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ F-test วิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียว เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการศึกษารูปได้ว่า ค่าเฉลี่ยของชีพจรขณะพักมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองที่ 3 กับกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของระยะเวลาในการปั่นจักรยานวัดงานมีความแตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1-2 และกลุ่มทดลองที่ 2-3 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ในขณะที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ 2 กับกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าการฟังดนตรีพื้นบ้านอีสานส่งผลต่อการเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อฟังร่วมกับการฝึกการพูดกับตนเองซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นหลักฐานสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การศึกษาวิจัย

แบบผสมผสานซึ่งประกอบด้วยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพอาจช่วยให้เข้าใจถึงขอบเขตเอกลักษณ์เฉพาะที่เพลงพื้นบ้านและการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาก็จะช่วยเพิ่มความสามารถในการออกกาลังกายการศึกษาในอนาคตอาจให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากขึ้น

งานวิจัยในต่างประเทศ

Post and Wisberg (2012) ทำการศึกษาประสบการณ์ในการจินตภาพของนักยิมนาสติก โดยการศึกษาได้ทำการสัมภาษณ์ประสบการณ์ของนักยิมนาสติกหญิงระดับวิทยาลัยจำนวน 10 คน อายุเฉลี่ย 22 ปี ในการศึกษาประสบการณ์การจินตภาพทางการกีฬาสี่อย่างที่สำคัญ 5 มิติ คือ การเตรียมพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การเตรียมพร้อมด้านจิตใจ ด้านความรู้สึกและทักษะ การควบคุมมุมมอง ความเร็ว และความพยายาม สุดท้ายคือเวลาและสถานที่ ในผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่กล่าวถึงความเร็วในการถ่ายทอดความคิดสำหรับการจินตภาพของนักกีฬานั้น มีวัตถุประสงค์ที่เน้นการทำงานประสานกันระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกายและการจินตภาพ และความรู้สึกถึงท่าทางในการแก้ไขข้อผิดพลาดอันไม่ตั้งใจ การจินตภาพ ทักษะ และการเรียงลำดับภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการจินตภาพ

Rumba and Nigmatulina (nd) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อระบุรูปแบบดนตรีที่มีประโยชน์มากที่สุดเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการแข่งขันยิมนาสติกศิลป์และยิมนาสติกลีลาในเรื่องของการแสดงออก กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬายิมนาสติกศิลป์ และยิมนาสติกลีลา ยิมนาสติกศิลป์ทดสอบด้วยท่าชุดการแข่งขันระดับประกอบเพลง และบันทึกวิดีโอจากการแข่งขันในรายการ โอลิมปิกเกมส์ ซิงแฮมป์โลก ซิงแฮมป์ยูโรเปียน World Cup และซิงแฮมป์แห่งรัสเซีย ในช่วงปี 2000-2005 ได้วิเคราะห์จากยิมนาสติกศิลป์ 28 รายการ จำนวนท่าชุด 969 ท่าชุดและยิมนาสติกลีลา 44 รายการจำนวนท่าชุด 2563 ท่าชุด ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาได้แบ่งออกเป็นสามกลุ่มดังต่อไปนี้ ข้อมูลจากปี 2000-2005 ยิมนาสติกศิลป์ 10 รายการ 277 ท่าชุด ยิมนาสติกลีลา 8 รายการ 394 ท่าชุด ข้อมูลจากปี 2006-2010 ยิมนาสติกศิลป์ 9 รายการ 338 ท่าชุด ยิมนาสติกลีลา 22 รายการ 915 ท่าชุด ข้อมูลปี 2011-2015 ยิมนาสติกศิลป์ 9 รายการ 354 ท่าชุด ยิมนาสติกลีลา 14 รายการ 1254 ท่าชุด ผลของการศึกษารูปได้ว่า ประเภทของเพลงที่ใช้ มี 8 แนวเพลง ได้แก่ (1) classical music; (2) folk-style music; (3) ball music; (4) jazz music; (5) instrumental music; (6) popular film music; (7) variety music; and (8) disco music พบว่าเพลง folk-style music, instrumental music, classical music and popular film music ใช้มาก

ที่สุด เพราะเพลงเหล่านี้แสดงถึงอารมณ์ของเพลง สามารถช่วยให้นักกีฬาส่งจินตนาการและการออกแบบท่าได้

Tsopani (2013) จังหวะดนตรีมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถในท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาหญิง การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบว่าตัวแปรไหน เป็นตัวแปรของทักษะการประสานสัมพันธ์ (จังหวะดนตรีและการเคลื่อนไหว) และคุณสมบัติจิตศาสตร์ (ประสิทธิภาพที่แสดงออก) มีผลกระทบต่อความสามารถและประสิทธิภาพของยิมนาสติกลีลา กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนใหม่อายุระหว่าง 17-19 ปี จำนวน 60 คน อาสาสมัครเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับการสุ่ม แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 เดินตามจังหวะโดยการนับจากคนคนเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 เดินตามจังหวะ โดยใช้จังหวะ Rosato กลุ่มควบคุมเดินตามจังหวะแบบไม่มีการนำ ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการฝึกซ้อม ทั้ง 12 ช่วง มีผลในเชิงบวกต่อกลุ่มทดลองที่ใช้จังหวะดนตรีประกอบ อีก 2 กลุ่ม ไม่สามารถสร้างจังหวะในการเดินในระยะเวลา 10 เมตรได้ และไม่สามารถทำได้ภายในเวลาที่กำหนด 10 วินาที หรือจำนวนก้าวที่ต้องการ สรุปว่า การกระตุ้น การได้ยิน จากสิ่งภายนอกสามารถเปลี่ยนแปลงจังหวะในการก้าวของบุคคลได้ ขึ้นอยู่กับต้นแบบของการเลือกจังหวะ

Chiat and Ying (2012) ดนตรีมีบทบาทสำคัญสำหรับการแข่งขันกีฬา เช่น ยิมนาสติกลีลา ระบายสีน้ำ การเล่นสเก็ต และอื่น ๆ จากมุมมองทางดนตรีพบว่า จากการสังเกตผ่านวิดีโอในรายการแข่งขันต่างๆ เช่น กีฬาโอลิมปิก และกีฬาเครือจักรภพ มีการขาดความสอดคล้องกันระหว่างเพลงและการเคลื่อนไหว ศึกษาโดยการสัมภาษณ์โค้ช ข้อจำกัดที่โค้ชได้รับประกอบไปด้วย ดนตรีที่ใช้ประกอบของนักยิมนาสติก และการแก้ไขดนตรีสำหรับท่าชุดการแข่งขัน ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวและดนตรีเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าพื้นฐานของการเรียนรู้ทางด้านดนตรี ส่งผลให้เกิดการดำเนินการในการฝึกซ้อมของนักยิมนาสติก

Chiat et al. (2013) สำหรับกีฬาที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบท่าชุด ดนตรีที่ใช้ในการประกอบเสียงเพลงเบื้องหลังหรือเสริมสร้างและประสานการเคลื่อนไหวของนักกีฬา บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบการรับรู้ของความสอดคล้องระหว่างการเคลื่อนไหวและดนตรีในท่าชุดยิมนาสติกลีลา ในทางตรงกันข้าม คือ วิธีการออกแบบท่าชุดในขั้นพื้นฐานตามเพลงที่เลือกการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพของท่าชุดที่มีอยู่พร้อมด้วยเพลงที่แต่งขึ้นใหม่ ท่าชุดดำเนินการโดยนักยิมนาสติกได้รับการบันทึกและท่าชุดที่มีอยู่แล้วประกอบกับดนตรีเพื่อให้ตรงกับท่าชุดบนพื้นฐาน จำนวน 52 คน นักเรียนอายุ 20-22 ปีของ 2 สถาบันอุดมศึกษาทุกสาขาวิชา

ดนตรี แบ่งเป็นทำซุดยิมนาสติกลีลา กับเพลงต้นฉบับ และอีกเพลงหนึ่งที่แก้ไขเป็นเพลงใหม่ และทำแบบสอบถาม โดยใช้นักกีฬายิมนาสติกลีลาอายุ 14 ปี มีประสบการณ์มา 10 ปีเป็นผู้ทำทดสอบ ใช้ทำซุดการเคลื่อนไหวที่มีอยู่แล้ว 2 ทำซุด แต่เพลงใช้เทียบกัน 2 เพลง ทำซุดที่ใช้เป็นทำซุดอุปกรณ์รบบัน และใช้ลงแข่งกันจริง และให้นักเรียนที่มีความเข้าใจและเชี่ยวชาญทางด้านดนตรี มาทำแบบสอบถาม มีทั้งหมด 8 ข้อ และดูว่าระหว่างทำซุดเก่า กับทำซุดใหม่ เพลงที่ผู้ฝึกสอนเลือกให้กับนักกีฬา ระหว่างการเคลื่อนไหวและเพลงแบบไหนมีความเข้ากันมากกว่ากัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และเลือกทำซุดประกอบเพลงใหม่ดีขึ้น สอดคล้องกันระหว่างดนตรีและการเคลื่อนไหว ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นว่าองค์ประกอบใหม่เป็นเช่นนั้น สรุปว่า เพลงดั้งเดิมที่ใช้โดยนักยิมนาสติกเพลงใหม่มีความเข้ากันมากกว่า ทำซุดมีความลงจังหวะมากกว่า มีความต่อเนื่องมากกว่า เหมาะสมกันมากกว่าเพลงเก่า



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือและวิธีหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลา ที่มีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี จำนวนทั้งสิ้น 30 คน ของสโมสรทั่วประเทศ และอยู่ภายใต้ของสมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติขึ้นไป ที่เป็นนักกีฬาของจังหวัดต่าง ๆ และทำการฝึกซ้อมรวมกัน ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81 (สโมสรจินตนา) ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการทำการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาจากนักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำคะแนนความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลามาเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย จากนั้นคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (เรียงสลับคะแนนมาก – น้อย) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 คน โดยให้เฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด และทำการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพและฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงและฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

การสร้างเครื่องมือและวิธีหาคคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 วัดก่อน – หลังการทดลอง (Pretest – Posttest design) (ปฐมพร บำเรอ, 2554)

กลุ่ม	ก่อนทดสอบ	ให้สิ่งทดลอง	หลังทดสอบ
E_1	T_1E_1	$X_1 \sim$	T_2E_1
E_2	T_1E_2	$X_2 \sim$	T_2E_2

ความหมายของสัญลักษณ์

E_1	แทน	กลุ่มทดลองที่ 1
E_2	แทน	กลุ่มทดลองที่ 2
T_1E_1	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T_1E_2	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
T_2E_1	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T_2E_2	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
X_1	แทน	โปรแกรมการฝึกจินตภาพ
X_2	แทน	โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง
$\sim$	แทน	โปรแกรมการฝึกทำเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา
2. โปรแกรมการฝึกทำเทคนิคของยิมนาสติกลีลา
3. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ
4. โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง

เครื่องมือที่ 1 แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ การวัดผลประเมินผล และศึกษาเทคนิคการปฏิบัติท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา หลักการฝึกทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวในการสร้างแบบประเมินผลท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบประเมินการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ตามแนวทางวัตถุประสงค์ การวัดผลและการประเมินผลเบื้องต้นของการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

2.1 ความสมบูรณ์ในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

2.2 การทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาเข้ากับจังหวะดนตรี

3. เสนอแบบประเมินการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ต่อประธาน และกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4. นำรายละเอียดของแบบประเมินการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity)

5. นำรายละเอียดของแบบประเมินการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำไปวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ 2 โปรแกรมการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี หลักการฝึกทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างการฝึกในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ประกอบไปด้วยท่าเทคนิคต่อไปนี้

1. กลุ่มท่าเทคนิคการกระโดด (Jump / Leap)

1.1 Split leap (ท่ากระโดดลิฟหน้า)

1.2 Stag leap with back bend of the trunk (ท่ากระโดดลิฟกวางแอ่นหลัง)

1.3 Turning split leap (Jeté en tournant) (ท่ากระโดดลิฟหมุน)

2. กลุ่มท่าเทคนิคการทรงตัว (Balance)

2.1 Split with hand support (ท่าบาลานซ์ข้างจับ 180 องศา)

2.2 Arabesque : high leg with trunk forward (ท่าบาลานซ์ฟองเซ่)

2.3 Ring with hand support (ท่าจับบาลานซ์หลังขาอ)

3. กลุ่มท่าเทคนิคการหมุนตัว (Pivot)

3.1 Ring with support (ท่าหมุนจับขาหลังอ)

3.2 Fouetté: Passé (ท่าหมุนฟอยเต้ขาอ)

3.3 Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot (ท่าหมุนฟองเซ่ แบบวางเต็มเท้า)

3. เสนอโปรแกรมการฝึกในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ต่อประธาน และกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4. นำรายละเอียดการฝึกในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity)

5. นำรายละเอียดการฝึกในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำไปวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ 3 โปรแกรมการฝึกจินตภาพของทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี หลักการฝึกจินตภาพ ทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างการฝึกจินตภาพในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

3. เสนอโปรแกรมการฝึกจินตภาพในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ต่อประธาน และกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม

4. นำรายละเอียดการฝึกจินตภาพในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity)

5. นำรายละเอียดการฝึกจินตภาพในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำไปวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ 4 โปรแกรมการจินตภาพประกอบเสียงเพลงของทักษะการทำท่า เทคนิคของยิมนาสติกลีลา

1. ศึกษารายละเอียดข้อมูล ทฤษฎี หลักการจินตภาพประกอบเสียงเพลง ทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างการจินตภาพประกอบเสียงเพลงในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา
3. เสนอโปรแกรมการจินตภาพประกอบเสียงเพลงในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ต่อประธาน และกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ในการทำวิจัย เพื่อพิจารณาตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสม
4. นำรายละเอียดการจินตภาพประกอบเสียงเพลงในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ ปรับปรุง และแก้ไขให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity)
5. นำรายละเอียดการจินตภาพประกอบเสียงเพลงในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล นำไปวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. อุปกรณ์ยิมนาสติกลีลา แบ่งออกเป็น อุปกรณ์ที่ใช้มือเดียวในการเล่น คือ ห่วงบอลล และริบบิ้น และอุปกรณ์ที่ใช้ 2 มือในการเล่น คือ เชือก และคทา โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือก 1 อุปกรณ์ ที่จะทำการทำการทดลอง
2. ฟลอร์ยิมนาสติกลีลา ขนาดมาตรฐานตามกติกาของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ ความกว้าง 13 เมตร ความยาว 13 เมตร
3. แบบประเมินผลการทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา
4. ชุดฝึกซ้อมและปลายเท้า ตามมาตรฐานของยิมนาสติกลีลา
5. เครื่องเสียงและซีดีเพลงประกอบท่าชุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา คนละ 2 ท่าชุด จากอุปกรณ์ที่ใช้มือเดียวในการเล่น คือ ห่วง บอล และริบบิ้น โดยกลุ่มตัวอย่างเลือกเป็นอุปกรณ์บอล และอุปกรณ์ที่ใช้ 2 มือในการเล่น คือ เชือก และคทา โดยกลุ่มตัวอย่างเลือกเป็นอุปกรณ์คทา โดยใช้วิธีการทดสอบ จากแบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาร่วมกับอุปกรณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผู้วิจัยจะทำการเลือกอุปกรณ์อีก 1 ครั้ง จากคะแนนของความสามารถในการทำแบบประเมินของกลุ่มตัวอย่างให้เหลือเพียง 1 อุปกรณ์เท่านั้น

2. ทำการฝึกตามโปรแกรมของแต่ละกลุ่ม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ โดย

- กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพ 15 นาที พัก 5 นาที อบอุณร่างกาย 30 นาที จากนั้นทำการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา 30 นาที พัก 5 นาที และฝึกท่าชุดประกอบเพลง 1 ชั่วโมง ในเวลา 16.00 – 18.30 น.

- กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง 15 นาที พัก 5 นาที อบอุณร่างกาย 30 นาที จากนั้นทำการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา 30 นาที พัก 5 นาที และฝึกท่าชุดประกอบเพลง 1 ชั่วโมง ในเวลา 16.00 – 18.30 น.

3. ทำการทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา คนละ 2 ท่าชุด โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึก และระหว่างการฝึกหลังสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

4. บันทึกผลของการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา 1 ท่าชุด ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบ และทำการวิเคราะห์ และสรุปผลการวิจัย

5. นำข้อมูลที่ได้ไปทดสอบด้วยโปรแกรมการทดสอบทางสถิติ (SPSS)

6. สรุปผลการทดลอง อภิปรายผล และนำเสนอผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนและวิธีการฝึก

การฝึกจินตภาพ และการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง เป็นการฝึกนึกคิดขั้นตอนของการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง ทำการทดลอง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ใช้เวลาในการฝึก โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพอย่างเดียว 15 นาที และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง 15 นาที หลังจากนั้น พัก 5 นาที อบอุณร่างกาย 30 นาที และทำการฝึกท่าเทคนิคของ

ยิมนาสติกลีลา 30 นาที พัก 5 นาที และฝึกท่าชุดประกอบเพลง 1 ชั่วโมง โดยท่าชุดประกอบเพลงนั้น เป็นท่าชุดที่ผู้วิจัยนำท่าเทคนิคในแบบการประเมินมาร้อยเรียงกันและออกแบบเพื่อให้เป็น 1 ท่าชุด เปรียบเสมือนท่าชุดที่ใช้สำหรับการแข่งขัน เป็นระยะเวลาท่าชุดละ 45 วินาที ดังนั้นในแต่ละสัปดาห์จะเริ่มต้นทำการฝึก โดยการจินตภาพตั้งแต่การเตรียมความพร้อมของร่างกาย การทำท่าเทคนิคในกลุ่มท่าต่าง ๆ ประกอบด้วย กลุ่มท่าการทรงตัว กลุ่มท่าการหมุนตัว และกลุ่มท่าการกระโดด ตามโปรแกรมการฝึก และทำการฝึกท่าชุดประกอบดนตรีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่การตั้งท่าเริ่มจนจบเสร็จสิ้นของท่าชุดอย่างสมบูรณ์ ทำการฝึกเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม ต่างกันเพียงกลุ่มทดลองที่ 2 มีการเปิดเพลงยิมนาสติกประกอบในช่วงของการจินตภาพด้วย ระยะเวลาของท่าชุดประกอบเพลง มีความยาว 45 วินาที

ก่อนเริ่มการทดสอบผู้วิจัยจะทำการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา โดยให้ผู้เข้าร่วมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นระยะเวลา 30 นาที จากนั้นทำการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา คนละ 2 ท่าชุด ท่าชุดละ 45 วินาที หลังจากนั้นผู้วิจัยบันทึกคะแนนของการทำท่าเทคนิคของแต่ละคนจนครบ และทำการเลือกอุปกรณ์ ให้เหลือเพียง 1 อุปกรณ์ จากผลคะแนนการประเมินความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม และอุปกรณ์ที่ได้รับการเลือก คือ อุปกรณ์บอล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูล

หลังจากการทดลองแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินผลการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา ก่อนการทดลอง และหลังทดลอง และดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมินผลการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

2. ตรวจสอบการให้คะแนนของท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลาของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ตามการให้คะแนนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้ เกณฑ์การให้คะแนน แบบประเมินผลท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

2.1 ความสมบูรณ์ในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

2.1.1 การจัดระเบียบร่างกาย (งุ่มปลายเท้า เกร็งหัวเข่า-แขน)

2.1.2 รูปร่างและรูปทรงที่ชัดเจน

2.1.3 ความต่อเนื่องของท่า

2.1.4 ความสามารถในการเคลื่อนไหวของแต่ละท่า (การเซ การก้าว การเสียสมดุลของร่างกาย การลงน้ำหนักเสียงดัง)

2.2 การทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาเข้ากับจังหวะดนตรี

2.2.1 แสดงการเคลื่อนไหวให้ตรงจังหวะของดนตรี

2.2.2 แสดงความเข้าใจในการทำท่าเทคนิคให้ตรงกับช่วงจังหวะดนตรี และจังหวะหนัก – เบาของดนตรี

2.2.3 แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามสไตล์ของดนตรี และการสื่ออารมณ์ของดนตรี

การให้คะแนนมีดังนี้

องค์ประกอบในการประเมินผลการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มีลักษณะเป็นเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละท่าของกลุ่มท่าการกระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว กลุ่มท่าการหมุนตัว และมีการให้คะแนนจากผู้ผ่านการอบรมผู้ตัดสินของสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

5 คะแนน	เท่ากับ	สมบูรณ์แบบตามกติกา
4 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 1 จุด
3 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 2 จุด
2 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 3 จุด
1 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 4 จุด
0 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 5 จุด

เกณฑ์การวัดคะแนน

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

คะแนน 1 - 9	เท่ากับ	ระดับควรปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
คะแนน 10 – 19	เท่ากับ	ระดับควรปรับปรุง
คะแนน 20 – 29	เท่ากับ	ระดับพอใช้
คะแนน 30 – 39	เท่ากับ	ระดับดี
คะแนน 40 – 50	เท่ากับ	ระดับดีมาก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล จากการนำคะแนนการทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูป ทางสถิติ SPSS (Statistical Package for the Social Science) โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาของทั้งสองกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ (Paired t-test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยการทดสอบค่า "ที" ด้วยสถิติ Independent t-test ที่มีความเป็นอิสระต่อกัน

4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจินตภาพประกอบเพลงที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักกีฬายิมนาสติกลีลาที่มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติขึ้นไป ที่เป็นนักกีฬาของจังหวัดต่าง ๆ และทำการฝึกซ้อมรวมกัน ณ ศูนย์ฝึกยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เพชรเกษม 81 (สโมสรจินตนา) ที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 คน โดยให้เฉลี่ยคะแนนความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด และทำการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพและฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงและฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล จากการนำคะแนนการทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลามาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จรูป ทางสถิติ SPSS (Statistical Package for the Social Science) โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาของทั้งสองกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ (Paired t-test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 โดยการทดสอบค่า “ที” ด้วยสถิติ Independent t-test ที่มีความเป็นอิสระต่อกัน

4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ของทั้งสองกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

การทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา (บอล)	กลุ่มฝึกจินตภาพ		กลุ่มฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
ก่อนการฝึก	26.66	6.24	26.68	5.49
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	28.36	5.45	30.0	4.08
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	33.36	4.00	36.17	4.23
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	42.70	4.44	44.30	3.11

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ของทั้งสองกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 และพบว่า ความสามารถในการทำท่ายิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (26.66 ± 6.24) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 (28.36 ± 5.45) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 (33.36 ± 4.00) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 (42.70 ± 4.44) ค่อยๆ สูงขึ้นตามลำดับ ส่วนความสามารถในการทำท่ายิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (26.68 ± 5.49) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 (30.08 ± 4.08) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 (36.17 ± 4.23) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 (44.30 ± 3.11) ค่อยๆ สูงขึ้นตามลำดับเช่นกัน ค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มีการ

พัฒนาความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

ตาราง 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ภายในกลุ่มของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

การทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (บอล)	กลุ่มฝึกจินตภาพ		กลุ่มฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง	
	t	p	t	p
ก่อนการฝึก - หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	-3.91	.04*	-6.88	.00*
ก่อนการฝึก - หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-9.21	.00*	-17.90	.00*
ก่อนการฝึก - หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	-20.40	.00*	-20.43	.00*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 - หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-9.54	.00*	-19.10	.00*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 - หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	-24.15	.00*	-33.45	.00*
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 - หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	-24.19	.00*	-20.27	.00*

*ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 2 แสดงความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ภายในกลุ่มของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 มีดังนี้

ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา พบว่า ความสามารถก่อนการทดลองแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ($t = -3.91, p < .05$) สัปดาห์ที่ 4 ($t = -9.21, p < .05$) และสัปดาห์ที่ 6 ($t = -20.40, p < .05$) นอกจากนี้ ความสามารถหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ยังแตกต่างกับ สัปดาห์ที่ 4 ($t = -9.54, p < .05$) และสัปดาห์

ที่ 6 ($t = -24.15, p < .05$) และความสามารถหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกับ สัปดาห์ที่ 6 ($t = -24.19, p < .05$) ตามลำดับ

ภายในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา พบว่า ความสามารถก่อนการทดลองแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ($t = -6.88, p < .05$) สัปดาห์ที่ 4 ($t = -17.90, p < .05$) และสัปดาห์ที่ 6 ($t = -20.43, p < .05$) นอกจากนี้ความสามารถหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ยังแตกต่างกับ สัปดาห์ที่ 4 ($t = -19.10, p < .05$) และสัปดาห์ที่ 6 ($t = -33.45, p < .05$) และความสามารถหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกับ สัปดาห์ที่ 6 ($t = -20.27, p < .05$) ตามลำดับ

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ระหว่างกลุ่มกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

การทดสอบความสามารถระหว่างกลุ่มฝึกจินตภาพ กับกลุ่มฝึกจินตภาพประกอบเพลง	การทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล)	
	t	p
ก่อนการฝึก	-.01	.99
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	-.80	.43
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	-1.52	.14
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	-.93	.36

ตาราง 3 แสดงความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ระหว่างกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ซึ่งพบว่า ความสามารถ “ก่อนการฝึก” ท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาในการใช้อุปกรณ์บอล ของกลุ่มทดลอง

ที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ($t = -.01, p > .05$) รวมทั้งในสัปดาห์ที่ 2 ($t = -.80, p > .05$) สัปดาห์ที่ 4 ($t = -1.52, p < .05$) และ สัปดาห์ที่ 6 ($t = -.93, p < .05$)



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องผลของการจินตภาพประกอบเสียงเพลงที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคของกีฬายิมนาสติกลีลา หลังจากได้ผลการดำเนินงานแล้ว สามารถสรุปผลการดำเนินงาน โดยแบ่งหัวข้อในการสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 พบว่า ความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (26.66 ± 6.24) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 (28.36 ± 5.45) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 (33.36 ± 4.00) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 (42.70 ± 4.44) ค่อยๆ สูงขึ้นตามลำดับ ส่วนความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

2. ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 พบว่า ความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเพลงรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (26.68 ± 5.49) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2 (30.08 ± 4.08) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 (36.17 ± 4.23) และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 (44.30 ± 3.11) ค่อยๆ สูงขึ้นตามลำดับเช่นกัน

3. ค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเพลงรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา มีการพัฒนาความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพอย่างเดียวรวมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของ ยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ภายในกลุ่มของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 พบว่า ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพพร้อมกับการทำท่าเทคนิคของ ยิมนาสติกลีลา และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเพลงร่วมกับการทำท่าเทคนิคของ ยิมนาสติกลีลา ก่อนการทดลองมีความสามารถที่แตกต่างกัน กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ความสามารถหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ยังมีความแตกต่างกัน กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 และความสามารถหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีความแตกต่างกัน กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ตามลำดับ

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของ ยิมนาสติกลีลา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ซึ่งพบว่า ความสามารถ “ก่อนการฝึก” ในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ทำการฝึกจินตภาพพร้อมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ทำการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการเปรียบเทียบเพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ระหว่างก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพพร้อมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเพลงร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ภายในกลุ่มของแต่ละกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา (อุปกรณ์บอล) ภายในกลุ่มของแต่ละกลุ่ม ทั้งก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เพราะการฝึกจินตภาพเป็นทักษะการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยพัฒนาทักษะความสามารถในการทำท่าเทคนิค

ของยิมนาสติกลีลา และการฝึกจินตภาพเป็นประจำจะช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ การรับรู้ และพัฒนาการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายที่สมบูรณ์ ดังที่ ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546: 15) ได้กล่าวไว้ว่า การสร้างจินตภาพ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ขึ้นในใจ เป็นการเรียนรู้ที่ดี สามารถพัฒนาความสามารถได้ ทำให้ควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวลใจ รวมถึงกับรวบรวมสมาธิในการทำท่าทักษะต่าง ๆ และเมื่อมีการจินตภาพประกอบเสียงเพลงนั้น การฟังเพลงประกอบสามารถสร้างจินตนาการ สร้างความคิด เป็นการเรียนรู้การพัฒนาอย่างหนึ่งของมนุษย์สามารถช่วยสร้างบรรยากาศหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาได้ แนวคิดของ สุพิตร สมานิติ (2546: 16) ที่ได้กล่าวว่า ความรู้สึกนึกคิด เกิดจากการสร้างจินตภาพภายในใจ เป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเข้าของภายนอก และเกิดเป็นภาพความจำ จึงสามารถเกิดเป็นความรู้สึกออกทางกายได้ เช่น การเคลื่อนไหวในใจที่มีจังหวะเข้ามาเกี่ยวข้องมีการจัดทำทางในความรู้สึกในใจนั้น ส่งผลให้ความรู้สึกทางกายเหมือนได้มีการเคลื่อนไหวจริง ๆ ออกมาด้วย แม้กระทั่งความรู้สึกด้านจิตใจ เช่น เมื่อนึกถึงความรู้สึกที่ดีใจ มีความสุข รู้สึกได้ชัยชนะ บางครั้งเราอาจมีรอยยิ้มออกมาได้โดยไม่รู้ตัว ดังที่ ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2543: 17-18) ได้กล่าวถึง การฟังดนตรี เพลงสามารถบำบัดจิตใจได้ โดยเฉพาะเรื่องความวิตกกังวล ความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นต้น ดังการศึกษา (C. I. Karageorghis et al., 2010) พบว่า ดนตรีสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของนักกีฬาได้ เนื่องจากดนตรีสามารถใช้เป็นสื่อกลางในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (วิศรา วรรณกรวรกุล และศิลปะชัย สุวรรณธาดา , 2558) ได้ศึกษาผลของการฝึกกระบี่ได้นำควบคู่กับกิจกรรมดนตรีที่มีต่อคะแนนความสามารถในกีฬาระบำนั้ น้ำ ผลของการวิจัยพบว่า กิจกรรมดนตรีที่ประกอบด้วยทักษะการฟัง การร้อง การเคลื่อนไหว สามารถพัฒนาความพร้อมเพียงของนักกีฬาระบำนั้ น้ำได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โมฮัมมัดชะเดห์; และคนอื่นๆ (Mohammadzadeh; et al. 2008) ได้ทำการศึกษาผลของดนตรีที่มีต่ออัตราการรับรู้การออกกำลังกายและประสิทธิภาพของการได้รับการฝึกและไม่ได้รับการฝึกของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ผลพบว่า ความเหนื่อยมีผลต่อการฟังดนตรี เนื่องจากการได้ฟังดนตรีสำหรับกลุ่มที่ได้รับการฝึก มีความเหนื่อยน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งเป็นผลที่ต้องแนะนำเลยว่า การให้ใช้ดนตรีในการออกกำลังกายมีผลที่ดีขึ้นแง่บวกมากต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา รวมถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาในทุกะดับของการออกกำลังกายด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีรวัฒน์ ผาพิมพ์ (2546) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฟังดนตรี การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบเป็น

ยืมมือเดียว ผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการยิงลูกบาสเกตบอลแบบยืนยืมมือเดียวมีผลที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบเพลงร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ที่มีต่อความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในขณะเดียวกัน กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาได้ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งตรงและใกล้เคียงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ถึงแม้จะไม่มี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีความสามารถพัฒนาที่ดีขึ้นในทิศทางเดียวกัน เพราะเนื่องจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีการฝึกท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาโปรแกรมเดียวกัน ฝึกจินตภาพเหมือนกัน ต่างกันเพียงกลุ่มทดลองที่ 2 มีเพลงประกอบในช่วงของการฝึกจินตภาพ จึงแสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ทักษะการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา และการพัฒนาความสามารถของท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาที่ดีขึ้น การฝึกจินตภาพและการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง นั้นเป็นเทคนิคการฝึกที่ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มความสามารถของการรับรู้ และการพัฒนาการเคลื่อนไหวภายในใจ และทำให้เกิดการแสดงทักษะทางกายที่ดี และมีประสิทธิภาพที่มากขึ้น (Rodgers, Hall, & Buckolz, 1991) ดังแนวคิดของ เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนเป็นประจำและต่อเนื่อง มีหลักการฝึกดังนี้ การผ่อนคลาย ลักษณะที่เหมือนจริง ความสม่ำเสมอ และการเสริมแรงหรือการหาวิธีการสนับสนุน อีกทั้ง การจินตภาพที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาด้วยเช่นกัน แม้การศึกษาของ Partington & Orlick, (1987) กล่าวถึง การจินตภาพของนักกีฬาโอลิมปิก ถึงนักกีฬาเหล่านี้จะได้รับการฝึกมาตั้งแต่แรก แต่เขาได้มีการฝึกอย่างเป็นระบบ ระเบียบที่ดี และมีความสม่ำเสมอ ผลในการฝึกจินตภาพของเขาจึงเป็นผลลัพธ์ที่ดี แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้ความสามารถในการฝึกจินตภาพเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ทั้งนั้นเนื่องจากในขณะฝึกจินตภาพ มีการเปิดเพลงประกอบ ซึ่งเป็นเพลงที่เหมาะสมกับยิมนาสติกลีลา ช่วยให้นักกีฬาเกิดการผ่อนคลายและมีสมาธิในการฝึก และทำให้การฝึกจินตภาพมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การจินตภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ทางการเคลื่อนไหว และเกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ นั่นคือ เมื่อมีการจินตภาพที่มีความคมชัด จะทำให้ระบบประสาทมีการกระตุ้นส่งกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงาน ในลักษณะเดียวกับการเคลื่อนไหวร่างกายจริง นอกจากนี้การจินตภาพยังกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งทำให้เกิด

ภาพพิมพ์ภายในใจ ซึ่งจะถูกจดจำภาพที่ประสบความสำเร็จหรือการแสดงทักษะที่สมบูรณ์แบบ (ศศิมา พุกุลานนท์ & นิภาวรรณ กันทา, 2558) สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชเดช เครือทิวา (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิง ประตูลีธมาสเกตบอล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฟัง ดนตรี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูลีธมาสเกตบอล ดีกว่ากลุ่ม ทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพอย่างเดียว

สรุปผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพ ร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพประกอบ เพลงร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา สามารถพัฒนาท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาได้ มีความแตกต่างกัน และพบว่า การฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง มีส่วนช่วยให้การพัฒนา ทักษะความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาได้ดีกว่าการฝึกจินตภาพเพียงอย่าง เดียว

ข้อเสนอแนะ

1. นักกีฬาควรให้ความสำคัญในการใช้กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงทักษะความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การฝึกความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ในท่าเทคนิค อื่นๆ หรือในอุปกรณ์อื่นๆ ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้นักกีฬานำเอาโปรแกรมการฝึกจินต ภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และควร ฝึกอย่างต่อเนื่อง เพื่อเกิดผลดีของตัวนักกีฬาเองมากที่สุด
3. การศึกษาวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง ร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ทำให้มีสมาธิ ช่วยเพิ่มทักษะความสามารถ และสร้าง ความมั่นใจให้กับผู้ที่เข้ารับการฝึก เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ หากมีการฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ เวลานานขึ้นจะสามารถพัฒนาท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาได้มากขึ้น ดังนั้น ผู้ที่ต้องการพัฒนา ความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ควรนำเอาโปรแกรมการฝึกจินต ภาพประกอบเสียงเพลงร่วมกับการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาการฝึกการจินตภาพประกอบเสียงเพลง กับนักกีฬายิมนาสติกประเภทอื่นๆ หรือในอุปกรณ์ยิมนาสติกลีลาอุปกรณ์อื่นๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้เพิ่มมากขึ้น
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกให้มากขึ้น เช่น 8 สัปดาห์ หรือ 10 สัปดาห์ ซึ่งอาจจะทำให้เห็นการพัฒนาความสามารถได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการวิจัยเรื่องการจินตภาพประกอบเสียงเพลง ช่วงก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของจินตภาพประกอบเสียงเพลง ทั้งก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน



บรรณานุกรม

- Alice, c., Silvia, s., Pietro, c., Andrea, g., & Giuseppe, r. (2015). When music flows. State and Trait Flow in musical performance, composition and listening: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6.
- Allsup, R. E. (2011). Popular Music and Classical Musicians: Strategies and Perspectives. *Music Educators Journal*, 97(3), 30-34.
- Alvin, J. (1966). *Music therapy*: London: John Baker Publishers Ltd.
- Bailey, L. M. (1986). Music therapy in pain management. *Journal of Pain and Symptom Management*, 1(1), 25-28.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 584-607.
- Buckwalter, K., et al. (1985). *Music therapy. Nursing intervention: treatments for nursing Diagnoses*: Philadelphia: W.B. Saunders co.
- Callow, N., & Hardy, L. (2005). *A critical analysis of applied imagery research*. In D. Hackfort, J. L. Duda and R. Lidor (Eds.), *Handbook of research in applied sport and exercise psychology: International perspectives*: WV, USA: Fitness Information Technology.
- Cassidy, J. W. (2009). The Effect of Decibel Level of Music Stimuli and Gender on Head Circumference and Physiological Responses of Premature Infants in the NICU. *Journal of Music Therapy*, 46(3), 180-190.
- Chiat, L. F., & Ying, L. F. (2012). Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3202-3208.
- Chiat, L. F., Ying, L. F., & Piaw, C. Y. (2013). Perception of Congruence between Music and Movement in a Rhythmic Gymnastics Routine. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(11), 259-268.
- Chlan, L. (2002). Music intervention. *Complementary/alternative therapies in nursing*, 58-68.

- Cook, J. D. (1981). *The therapeutic use of music: a literature review*. Paper presented at the Nursing forum.
- Costas, I., Karageorghis, & Peter, T. (1997). "Music in the Exercise Domain: A Review and Synthesis" *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44-66.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The role of imagery in performance. *Handbook of sport and performance psychology*, 213-232.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2018a). 2017-2020 Code of Point Rhythmic Gymnastics. In: FIG Executive Committee.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2018b). We are gymnastics. Retrieved March 28, 2020 from <https://www.gymnastics.sport/site/>
- Gallicci, N. T. (2008). Sport psychology. In: Gallicci NT, editor. *Mental Imagery*. New York: Psychology Press, pp. 83-90.
- Gantcheva, G. (2017). Survey of the difficulty-composition relation with the ensembles in Rhythmic Gymnastics. *Research in Kinesiology*, 45(1).
- Gantcheva, G., Videv, E., & Grigorov, B. (2018). Research of the rhythmical abilities of Rhythmic Gymnasts. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 45-52.
- Gaston, E. T. (1951). Dynamic music factors in mood change. *Music Educators Journal*, 37(4), 42-44.
- Ghaderi, M., Rahimi, R., & Azarbayjani, M. A. (2009). The effect of motivational and relaxation music on aerobic performance, rating perceived exertion and salivary cortisol in athlete males. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 31(2), 29-38.
- Gould, D., Damarjian, N., & Greenleaf, C. (2002). *Imagery training for peak performance*. In J. Van Raalte and B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (2nd ed): Washington, DC: American Psychological Association.
- Grasset, E., Gunter-Smith, P., & Schultz, S. G. (1983). Effects of Na-coupled alanine transport on intracellular K activities and the K conductance of the basolateral membranes of Necturus small intestine. *The Journal of membrane biology*, 71(1-2), 89-94.

- Gregg, M. J., & Clark, T. (2007). Theoretical and practical applications of mental imagery. *International Symposium on Performance Science: AEC*.
- Guzzetta, C. E. (1995). Music therapy: Hearing the melody of the soul. *Holistic nursing*, 670-698.
- Handegard, L. A., Joyner, A., Burke, K., & Reimann, B. (2006). Relaxation and guided imagery in the sport rehabilitation context. *Journal of Excellence*, 10, 146-164.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people* (Vol. 1): Human Kinetics.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical psychology review*, 30(3), 349-362.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 60-83.
- Isaac, A. R. (1992). Mental practice: Does it work in the field? *The Sport Psychologist*.
- Jennifer, C., & Richard, R. (2009). Imagery interventions in sport. In: Unpublished.
- Karageorghis, C. I. (2016). *Applying music in exercise and sport* (1st ed): United States: Human Kinetics.
- Karageorghis, C. I., Hutchinson, J. C., Jones, L., Farmer, H. L., Ayhan, M. S., Wilson, R. C., . . . Bailey, S. G. (2013). Psychological, psychophysical, and ergogenic effects of music in swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 560-568.
- Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2014). On the stability and relevance of the exercise heart rate–music-tempo preference relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 299-310.
- Karageorghis, C. I., Mouzourides, D. A., Priest, D.-L., Sasso, T. A., Morrish, D. J., & Walley, C. L. (2009). Psychophysical and ergogenic effects of synchronous music during treadmill walking. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 18-36.
- Karageorghis, C. I., Priest, D. L., Williams, L. S., Hirani, R. M., Lannon, K. M., & Bates, B. J. (2010). Ergogenic and psychological effects of synchronous music during circuit-type exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 551-559.

- Klug, J. J. (2006). *Effects of an imagery training program on free throw self-efficacy and performance of high school basketball players*. Miami University.
- Kuan, G., Morris, T., & Terry, P. (2017). Effects of music on arousal during imagery in elite shooters: A pilot study. *PloS one*, 12(4).
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Lemmer, B. (2008). Effects of music composed by Mozart and Ligeti on blood pressure and heart rate circadian rhythms in normotensive and hypertensive rats. *Chronobiology international*, 25(6), 971-986.
- Lubetzky, R., Mimouni, F. B., Dollberg, S., Reifen, R., Ashbel, G., & Mandel, D. (2010). Effect of music by Mozart on energy expenditure in growing preterm infants. *Pediatrics*, 125(1), e24-e28.
- MacClelland, D. C. (1979). Music in the operating room. *AORN journal*, 29(2), 252-260.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1(2), 135-141.
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13(3), 245-268.
- McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Atkinson, M., & Tomasino, D. (1998). The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity. *Alternative therapies in health and medicine*, 4(1), 75-84.
- McKinney, C. H., Tims, F. C., Kumar, A. M., & Kumar, M. (1997). The effect of selected classical music and spontaneous imagery on plasma β -endorphin. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 85-99.

- Messina, J. J., & Massina, C. M. (2004). Imagery. (Online). Available: <http://www.coping.org/seas/lifestyle/imagery.htm>. Retrieved June 30, 2004.
- Milliman, R. E. (1982). Using background music to affect the behavior of supermarket shoppers. *Journal of marketing*, 46(3), 86-91.
- Mohammadzadeh, H., Tartibiyani, B., & Ahmadi, A. (2008). The effects of music on the perceived exertion rate and performance of trained and untrained individuals during progressive exercise. *Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 6(1), 67-74.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Murphy, S. M., Fleck, S. J., Dudley, G., & Callister, R. (1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in elite athletes. *Journal of applied sport psychology*, 2(1), 34-50.
- Paivio, A. (1990). *Mental representations: A dual coding approach* (Vol. 9): Oxford University Press.
- Parriott, S. (1969). Music as therapy. *American Journal of Nursing*, 69(8), 1723-1726.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987). The sport psychology consultant: Olympic coaches' views. *The Sport Psychologist*, 1(2), 95-102.
- Post, P. G., & Wrisberg, C. A. (2012). A phenomenological investigation of gymnasts' lived experience of imagery. *The Sport Psychologist*, 26(1), 98-121.
- Raginee, E. (2017). "Types of Aerobic Dance" accessed June 1, 2017 <https://www.livestrong.com/article/315029-basic-aerobicdance-steps>
- Rentfrow, P. J., Goldberg, L. R., & Levitin, D. J. (2011). The structure of musical preferences: a five-factor model. *Journal of personality and social psychology*, 100(6), 1139.
- RG music. (2016). Retrieved from https://rg-leotard.com/blog/useful_info/rg_music
- Rodgers, W., Hall, C., & Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of applied sport psychology*, 3(2), 109-125.

- Rumba, O. G., & Nigmatulina, J. R. (nd). *Background music in competitive artistic and rhythmic gymnastics: roles and styles*. Retrieved from <http://www.teoriya.ru/ru/node/4725>
- Smith, D., & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 385-395.
- Tiernan, P. (1994). Independent nursing interventions: relaxation and guided imagery in critical care. *Critical care nurse*, 14(5), 47-51.
- Tsopani, D. (2013). The effect of musical Rhythm on the performance of Rhythmic Gymnastics. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 7(1).
- Vealey, S., & Greenleaf, C. (2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport In J. M. Williams (Ed), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp 247-269) San Francisco. In: CA: Mayfield Publishing Company.
- Weinberg, R. S. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed): Champaign, IL : Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed): Champaign, IL : Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, G. (2011). *Imagery*. In R. S. Weinberg (Ed.), *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd ed., p. 299): United States of America: Human Kinetics.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- เกรียงไกร นาคเทวัญ. (2550). ผลการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูฟุตบอลอัตราการเต้นของชีพจรและอัตราการผ่อนคลายของหัวใจ. ปรินญานินพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เฉลียว เจะหวาน. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชายิมนาสติก 1: เชียงใหม่: วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่.
- เชิดศักดิ์ แก้วเกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟเทเบิลเทนนิส. ปรินญานินพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เดชะ พุमानนท์. (2558). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง. วารสาร
วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 16(1), 22-34.

เรณู โกศินานนท์. (2522). ดนตรีคือภาษา: กรุงเทพฯ: หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา.

โกวิทย์ ชันธิศิริ. (2519). ดนตรีกับจิตใจและการประชาสัมพันธ์. นิตยสาร, 2, 99-106.

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). คู่มือฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬายิมนาสติก:
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรุณา นนทรักษ์. (2545). คู่มือการเรียนการสอนยิมนาสติกลีลา: กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา
กรมการศาสนา.

กุสุมาลย์ ประเสริฐศรี. (2554). พื้นฐานการเคลื่อนไหวแบบยิมนาสติก: สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ.

ชาญวิทย์ อินทร์. (2559). ผลของการฝึกจินตภาพประกอบเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลายที่
มีผลต่อการผ่อนคลายทางด้านร่างกายความวิตกกังวลตามสถานการณ์และความแม่นยำใน
การปาลูกดอกในนักกีฬาเยาวชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ
การกีฬา) ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา, 4(43),
14-15.

ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์. (2541). จิตวิทยาการสอนดนตรี: กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

दनัย ลิมปदनัย. (2522). ดนตรีแห่งชีวิต: กรุงเทพฯ: กราฟิคอาร์ต.

ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล. (2543). เสียงแห่งความสุขดนตรีบำบัด: บทความจากวารสาร.

ทวีสุข เชี่ยวชาญปรีชากุลม. (2556). การศึกษาการใช้จินตภาพของนักกีฬาคาราเต้โดในประเทศไทย.
ปริญญานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2556.

Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Sci/Thaweesuk_C.pdf

ทักษิณันท์ แก้วทิพยเนตร. (2555). ผลการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียด
ของนักกีฬายิมนาสติกลีลารุ่นเยาวชน สโมสรนันทศิลป์ จังหวัดชลบุรี. ปริญญานิพนธ์ (วท.ม.
(การจัดการนันทนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555. Retrieved from
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Taksinan_K.pdf

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์. (2554). การจินตภาพทางการกีฬา. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ
กีฬา, 8(2), 34-45.

- ธีรวัฒน์ ฝาพิมพ์. (2546). ผลของการฟังดนตรี การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลแบบยืนยิงมือเดียว. วิทยานิพนธ์ วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปฐมพร บำเรอ. (2554). ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเรียนที่มีต่อทักษะบัลเล่ต์ในเด็กช่วงอายุ 7-10 ปีของสถาบันบางกอกแดนซ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์. (2561). บทบาทของดนตรีกับการกีฬา. *Mahidol Music Journal*.
- ปริญญา สนิกะวาที. (2542). ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พงศ์ปรกรณ์ พิษิตจัตตธนา. (2549). การดูแลสุขภาพและบำบัดโรคด้วยสมาธิและจิตใต้สำนึก. (เอกสารประกอบการสอน): กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- พิกุลแก้ว คลื่นสุวรรณ. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาในท่าเตะเฉียงของนักกีฬาเทควันโด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พิชัย ปรัชญานุสรณ์. (2534). ทฤษฎีดนตรีระดับเกรดหนึ่ง: กรุงเทพฯ: อัลฟ่า มีเดีย.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2555). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาน้ำหนัก. วารสารคณะพลศึกษา, 15 (ฉบับพิเศษ), 414-417.
- พิมพา ม่วงศิริธรรม. (2538). ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภูษณพาส สมนิล. (2562). ผลของการฟังดนตรีพื้นบ้านอีสานร่วมกับการจินตภาพหรือการพูดกับตนเองที่มีต่อความสามารถในการออกกำลังกาย. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 19(1), 105-119.
- ยอดกัลยาณี ลับแล. (2546). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทักษะยิมนาสติก. วิทยานิพนธ์ (กศ.ม. (พลศึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2546.
- Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Phy_Ed/Yodkallayanee_L.pdf

- วิศิรา วรรณกรกุล, & ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2558). ผลของการฝึกกระบี่น้ำควบคู่กับกิจกรรมดนตรีที่มีต่อความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาระบบน้ำ. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รักษิณี อัครศวะเมฆ. (2559). ยิมนาสติกลีลา สุนทรียะและการรับรู้ผ่านมุมมองนาฏศิลป์. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ 20, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-มิ.ย. 2559), หน้า 44-56.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งกานต์ จริยาภิรัต. (2549). ความต้องการใช้เวลาร่างในการประกอบกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ของนักกีฬา ยิมนาสติกลีลา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (วท.ม. (การจัดการนันทนาการ)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Rec_Man/Rungkarn_C.pdf
- รวารุณ สุมาวงศ์. (2525). ดนตรีกับผู้สูงอายุ. วารสารโรคเบาหวาน, 14, 93.
- วิรัช ชูสูงเนิน. (2520). ดนตรีสำหรับครูประถมศึกษา. : พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศศิธร พุ่มดวง. (2548). ดนตรีบำบัด. สงขลานครินทร์เวชสาร ปีที่ 23, ฉบับที่ 3 (พ.ค.-มิ.ย. 2548), หน้า 185-191.
- ศศิมา พกุลานนท์, & นิภาวรรณ กันทา. (2558). ผลการฝึกทักษะการเลี้ยวควบคู่กับการฝึกจินตภาพพร้อมการฟังเพลง ต่อความแม่นยำของการเลี้ยวในนักกีฬาเซปักตะกร้อ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 15(1), 223-230.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). การเรียนรู้การเคลื่อนไหว ภาคปฏิบัติการ: กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). จิตวิทยาการกีฬา : แนวคิดทฤษฎีสู่การปฏิบัติ: กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. .
- สมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย. (2563). ประวัติสมาคมกีฬายิมนาสติกแห่งประเทศไทย. Retrieved from <http://www.thaigymnastics.com/ประวัติสมาคม/>
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา = Sport psychology: ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์. .
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2552). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา: ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุกรี เจริญสุข. (2532). จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ: กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

สุธาศินี เวชพราหมณ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลล. ปริญญาานิพนธ์ (วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Spo_Coa/Suthasinee_W.pdf

สุพิตร สมานิต. (2543). การจินตภาพและการฝึกให้พร้อม: กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุพิตร สมานิต. (2546a). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ 4, ฉบับที่ 35 (มี.ค. 2546), หน้า 14-17.

สุพิตร สมานิต. (2546b). จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ 4, ฉบับที่ 35 (มี.ค. 2546), หน้า 14-17.

อนรรฆ จรรย์ยานนท์. (2537). เคาเตอร์พอยท์: กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

อนุชิตร์ แท้สูงเนิน. (2548). ยิมนาสติกชายเบื้องต้นหน้า: กรุงเทพมหานคร: ยูไนเต็ด สปอร์ตเทรดดิ้ง.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกจิตภาพประกอบเสียงเพลง

โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง

โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงนี้ ใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ใช้เวลาในการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง 15 นาที โดยผู้วิจัยเลือกอุปกรณ์ตามคะแนนการประเมิน 1 อุปกรณ์จากอุปกรณ์ที่ใช้มือเดียว 1 อุปกรณ์ คือ อุปกรณ์บอล เพลงที่ใช้ในการฝึกเป็นเพลงที่ผู้วิจัยเลือกให้สำหรับการเล่นยิมนาสติก โดยผู้วิจัยได้ทำการตัดต่อเพลงขึ้นมาใหม่ ตามหลักเกณฑ์ของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ ความยาวจะอยู่ที่ 45 วินาที กลุ่มตัวอย่างจะต้องทำการฝึกโดยฟังเพลงพร้อมกับการฝึกจินตภาพในท่าชุดประกอบเพลงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อกำหนด

1. อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของการฟังเพลง เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการฝึกทุกครั้ง
2. ในการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง จะทำการฝึกในห้องสภาพแวดล้อมที่สงบ และปลอดโปร่ง ผู้วิจัยทำการฝึกตามลำดับขั้นตอนในแต่ละสัปดาห์ โดยใช้โปรแกรมเดียวกันกับการฝึกจินตภาพ แต่มีการเพิ่มเรื่องของการฟังเพลงในช่วงของการฝึกท่าเทคนิคในท่าชุดประกอบเพลง
3. ในการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง ให้นักกีฬายิมนาสติกลีลาทุกคนนอนหงายในท่าที่สบาย หลังตาลงให้สนิท สูดลมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ โดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เป็นเวลา 3 - 5 นาที เมื่อหายใจออกแต่ละครั้งให้บอกกับตัวเองว่าผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมก่อนการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงทุกครั้ง เหมือนกับการฝึกจินตภาพอย่างเดียว
4. ในการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลง วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ จะทำการฝึกซ้ำ ๆ ตามขั้นตอนของแต่ละวัน เมื่อทำการเสร็จสิ้นให้นักกีฬาค่อย ๆ ลุกขึ้น และค่อย ๆ ลืมตาเพื่อทำกิจกรรมต่อไป

ตารางการฝึกจินตภาพภาพประกอบเสียงเพลง

สัปดาห์	การฟังเพลง	จำนวน อุปกรณ์	จำนวน รอบ	นาที	หมายเหตุ
1-2	สร้างภาพในใจของ ทำชุดประกอบเพลง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น - จน จบอย่างสมบูรณ์	1	3	15	เพลงที่เลือกใช้ Jazz or Pop music = เชื้ออก Russia music = ห่วง Orchestra music = บอล Instrumental music = คทา Folk-Style music = รีบบิ้น
3-4		1	2	15	
5		1	3	15	
6		1	4	15	



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

โปรแกรมการฝึกจินตภาพ เป็นการฝึกนึกคิดเรียงลำดับท่าทางขั้นตอนของการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลาทั้ง 3 กลุ่มท่า ได้แก่ กลุ่มท่าการกระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว และกลุ่มท่าการหมุนตัว ทำการฝึกกับกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้โปรแกรมฝึกการจินตภาพเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้โปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบกับโปรแกรมการฝึกจินตภาพประกอบเสียงเพลงควบคู่กันไป เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ใช้เวลาในการฝึกจินตภาพ 15 นาที

การสร้างจินตภาพของขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา ดัดแปลงมาจากแบบฝึกจินตภาพของ (รัชเดช เครือทิวา, 2553)

1. หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมในสนาม
2. หลับตาสร้างภาพในใจของท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา 3 กลุ่มท่า ให้เรามองเห็นรายละเอียดที่ชัดเจนของกลุ่มท่าต่าง ๆ ขนาดความกว้างของขา ความอ่อนตัวของแต่ละท่าและส่วนประกอบอื่น ๆ
3. ฝึกมองภาพตัวเองในกระจก ในกลุ่มท่าการกระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว และกลุ่มท่าการหมุนตัว และสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง
4. สร้างภาพในใจ โดยเริ่มจากท่าเริ่มต้นของท่าต่าง ๆ จนถึงท่าจบตามลำดับ
5. สร้างภาพในใจ โดยการทำทีละกลุ่มท่า ตามตารางโปรแกรมการฝึกท่าเทคนิคพร้อมอุปกรณ์

5.1 กลุ่มท่าการทรงตัว ได้แก่

- 5.1.1 Split with hand support
- 5.1.2 Arabesque : high leg with trunk forward
- 5.1.3 Ring with hand support

5.2 กลุ่มท่าการหมุนตัว ได้แก่

- 5.2.1 Ring with support
- 5.2.2 Fouetté: Passé

5.2.3 Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot

5.3 กลุ่มท่าการกระโดด ได้แก่

5.3.1 Split leap

5.3.2 Stag leap with back bend of the trunk

5.3.3 Turning split leap (Jeté en tournant)

6. สร้างภาพในใจของท่าชุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น – จนจบอย่างสมบูรณ์
7. สร้างภาพในใจของเป้าหมาย ความชัดเจนของท่าเทคนิค เพื่อให้ทำได้คะแนน และไม่ถูกหักคะแนน
8. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังทำท่าเทคนิคต่าง ๆ ในท่าชุด และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
9. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังทำท่าเทคนิคได้อย่างสมบูรณ์
10. ปฏิบัติตามลำดับที่ 4 - 9 ติดต่อกัน 5 ครั้ง
11. เมื่อฝึกจนเกิดทักษะ ให้แสดงทักษะจริงทันที

ข้อกำหนด

1. อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย และประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการฝึกทุกครั้ง
2. ในการฝึกจินตภาพ จะทำการฝึกในห้องสภาพแวดล้อมที่สงบ และปลอดภัย ผู้วิจัยทำการฝึกด้วยการพูด ตามลำดับขั้นตอนในแต่ละสัปดาห์
3. ในการฝึกจินตภาพ ให้นักกีฬาฝึกสมาธิทุกคนนอนหงายในท่าที่สบาย หลับตาลง ให้สนิท สูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ โดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ เป็นเวลา 3 - 5 นาที เมื่อหายใจออกแต่ละครั้งให้บอกกับตัวเองว่าผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง
4. ในการฝึกจินตภาพ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ จะทำการฝึกซ้ำ ๆ ตามขั้นตอนของแต่ละวัน เมื่อทำการเสร็จสิ้นให้นักกีฬาค่อย ๆ ลุกขึ้น และค่อย ๆ ลืมตาเพื่อทำกิจกรรมต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

วิธีปฏิบัติ			นาที
1. หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ให้มองเห็นส่วนต่างๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนาม 2. หลับตาสร้างภาพในใจของท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา 3 กลุ่มท่า ให้เรามองเห็นรายละเอียดที่ชัดเจนของกลุ่มท่าต่างๆ ขนาดความกว้างของขา ความอ่อนตัวของแต่ละท่าและส่วนประกอบอื่นๆ 3. ฝึกมองภาพตัวเองในกระจก ในกลุ่มท่ากระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว และกลุ่มท่าการหมุนตัว และสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง 4. สร้างภาพในใจ โดยเริ่มจากท่าเริ่มต้นของท่าต่าง ๆ พร้อมกับอุปกรณ์ จนถึงท่าจบตามลำดับ ท่าละ 10 ครั้ง			15
วันอังคาร	วันพฤหัสบดี	วันเสาร์	
● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support	● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot	● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	
5. สร้างภาพในใจของท่าชุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น – จบอย่างสมบูรณ์ 3 รอบ (1 อุปกรณ์)			

สัปดาห์ที่ 2 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

วิธีปฏิบัติ			นาทีก
1. หลับตาสร้างภาพในใจของท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา 3 กลุ่มท่า ให้เรามองเห็นรายละเอียดที่ชัดเจนของกลุ่มท่าต่างๆ ขนาดความกว้างของขา ความอ่อนตัวของแต่ละท่าและส่วนประกอบอื่นๆ 2. ฝึกมองภาพตัวเองในกระจก ในกลุ่มท่ากระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว และกลุ่มท่าการหมุนตัว และสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง 3. สร้างภาพในใจ โดยเริ่มจากท่าเริ่มต้นของท่าต่าง ๆ พร้อมกับอุปกรณ์ จนถึงท่าจบตามลำดับ ท่าละ 10 ครั้ง			15
วันอังคาร	วันพฤหัสบดี	วันเสาร์	
● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support	● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot	
● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot	● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support	● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	
4. สร้างภาพในใจของท่าชุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น – จบอย่างสมบูรณ์ 3 รอบ (1 อุปกรณ์)			

สัปดาห์ที่ 3 - 4 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

วิธีปฏิบัติ			นาทีก
1. สร้างภาพในใจ โดยเริ่มจากท่าเริ่มต้นของท่าต่าง ๆ พร้อมกับอุปกรณ์ จนถึงท่าจบตามลำดับ ท่าละ 8 ครั้ง			15
วันอังคาร	วันพฤหัสบดี	วันเสาร์	
● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support ● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot ● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support ● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot ● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support ● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot ● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	
2. สร้างภาพในใจของท่าชุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น – จบอย่างสมบูรณ์ 2 รอบ (1 อุปกรณ์)			

สัปดาห์ที่ 5 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

วิธีปฏิบัติ			นาทีก
1. สร้างภาพในใจ โดยเริ่มจากท่าเริ่มต้นของท่าต่าง ๆ พร้อมกับอุปกรณ์ จนถึงท่าจบตามลำดับ ท่าละ 5 ครั้ง			15
วันอังคาร	วันพฤหัสบดี	วันเสาร์	
● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support ● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot ● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support ● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot ● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	● กลุ่มท่าการทรงตัว 1. Split with hand support 2. Arabesque : high leg with trunk forward 3. Ring with hand support ● กลุ่มท่าการหมุนตัว 1. Ring with support 2. Fouetté: Passé 3. Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot ● กลุ่มท่าการกระโดด 1. Split leap 2. Stag leap with back bend of the trunk 3. Turning split leap (Jeté en tournant)	
2. สร้างภาพในใจของท่าชุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น – จบอย่างสมบูรณ์ 3 รอบ (1 อุปกรณ์)			

สัปดาห์ที่ 6 การสร้างจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

วิธีปฏิบัติ	นาที
สร้างภาพในใจของท่าชุดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งแต่เริ่มต้น – จบอย่างสมบูรณ์ 4 รอบ (1 อุปกรณ์)	15





ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกทำเทคนิคยมนาสดิกสึลา

โปรแกรมการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา

โปรแกรมการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลานี้ ทำการฝึกกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ใช้เวลาในการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา 30 นาที และฝึกท่าชุดประกอบเพลง 1 ชั่วโมง

ข้อกำหนด

1. อธิบายความสำคัญของท่าเทคนิคยิมนาสติก เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการฝึกทุกครั้ง

2. ในการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา จะทำการฝึกในฟลอร์ยิมนาสติกลีลา ขนาดมาตรฐานตามกติกาของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ โดยใช้โปรแกรมการทำท่าเทคนิค ดังนี้

2.1อบอุ่นร่างกาย 30 นาที

2.2 ทำการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา 3 กลุ่มท่าพร้อมกับอุปกรณ์ ได้แก่ กลุ่มท่าการทรงตัว กลุ่มท่าการหมุนตัว และกลุ่มท่าการกระโดด ใช้เวลาในการทำท่าเทคนิคกลุ่มท่าละ 10 นาที แบ่งเป็นจำนวนครั้งต่อท่า ดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1-2 ทำการฝึกท่าละ 10 ครั้ง
- สัปดาห์ที่ 3-4 ทำการฝึกท่าละ 8 ครั้ง
- สัปดาห์ที่ 5-6 ทำการฝึกท่าละ 5 ครั้ง

2.3 ทำการฝึกท่าชุดประกอบเพลงพร้อมกับอุปกรณ์ที่นักกีฬาเลือกใช้

- สัปดาห์ที่ 1-2 ทำการฝึกท่าชุด 1 อุปกรณ์ 2 รอบ
- สัปดาห์ที่ 3-6 ทำการฝึกท่าชุด 1 อุปกรณ์ 3-4

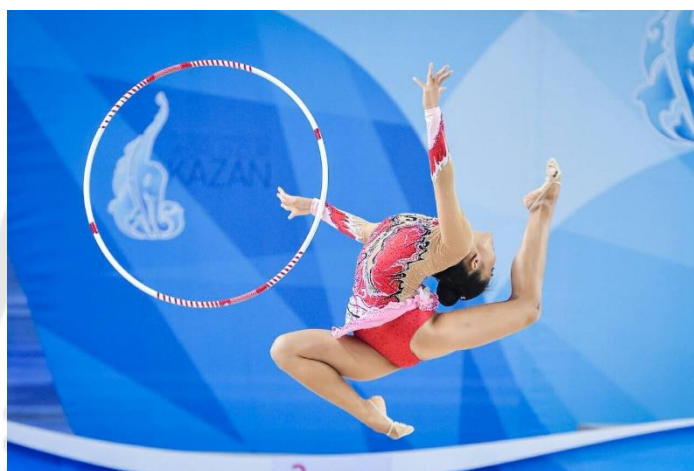
2.4 คลายอุ่นร่างกาย

3. ในการฝึกท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ จะทำการฝึกซ้ำ ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญเพิ่มมากขึ้น

กลุ่มท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา ตามหลักเกณฑ์กติกาของสหพันธ์กีฬายิมนาสติกนานาชาติ (F.I.G.) มีกลุ่มท่าการกระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว และกลุ่มท่าการหมุนตัว ผู้วิจัยได้กำหนดท่าเทคนิคต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ท่าเทคนิคกลุ่มท่าการกระโดด (Jump / Leap)

ต้องมีรูปทรงและรูปร่างของท่าที่ชัดเจน มีการติดนิ่งเล็กน้อย มีความสูงที่เพียงพอต่อการแสดงท่าขณะลอยตัวกลางบนอากาศ



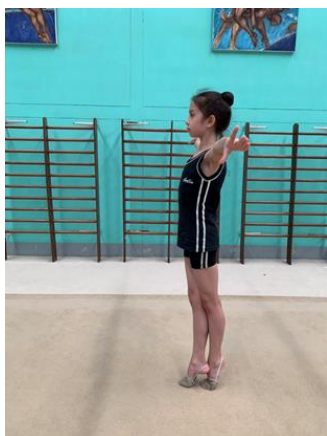
ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการกระโดด

1.1 Split leap (ท่ากระโดดลิฟหน้า)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ก้าวชิดก้าว (สไลด์หน้า) แล้วก้าวเตะขาข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหน้า 90 องศาพร้อมกับลอยตัวขึ้นด้านบน และเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหลัง กางแขนข้างหนึ่งตรงไปด้านหน้าให้ตรงข้ามกับขา และอีกข้างหนึ่งกางแขนตรงออกด้านข้าง จากนั้นชิดขา กลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า





ทำเริ่มต้น



ทำเตรียมสไลด์



ทำสไลด์



ทำก้าวที่ 1 เพื่อส่งแรง



ทำก้าวที่ 2 เพื่อส่งแรง

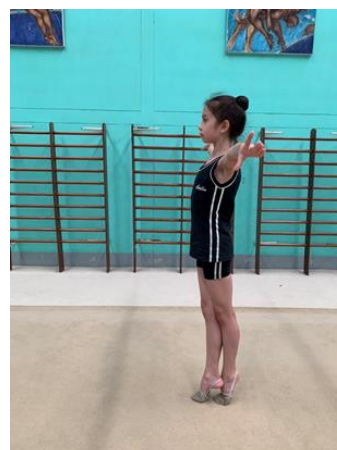


ทำขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ท่ากระโดดที่ถูกต้อง

Split leap (ท่ากระโดดลิฟหน้า)

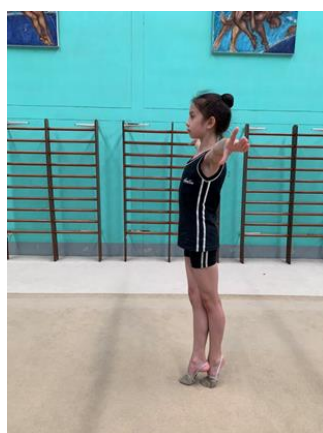
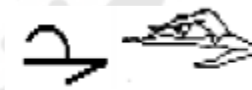


ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

1.2 Stag leap with back bend of the trunk (ท่ากระโดดลิฟกว้างแอ่นหลัง)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าเหิด คอยาว จากนั้น ก้าวชิดก้าว (สไลด์หน้า) แล้วก้าวเตะขาโดยการงอเข้าข้างหนึ่งขึ้น ด้านหน้า 90 องศา และส้นเท้าในข้างเดียวกันแต่ที่ต้นขาด้านหลัง พร้อมกับลอยตัวขึ้นด้านบน และเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหลังพร้อมทั้งแอ่นหลัง ศีรษะติดกัน กางแขนข้างหนึ่งตรงไป ด้านหน้าให้ตรงข้ามกับขา และอีกข้างหนึ่งกางแขนตรงออกด้านข้าง จากนั้นชิดขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น



ท่าเตรียมสไลด์



ท่าสไลด์



ท่าก้าวที่ 1 เพื่อส่งแรง



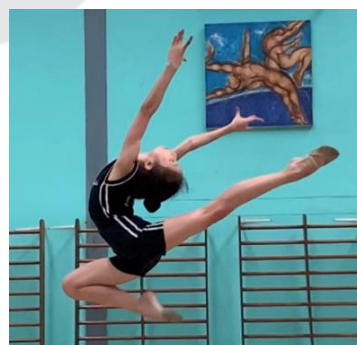
ท่าก้าวที่ 2 เพื่อส่งแรง



ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ท่ากระโดดที่ถูกต้อง Stag leap with
back bend of the trunk (ท่ากระโดดลีฟกว้าง
แอ่นหลัง)

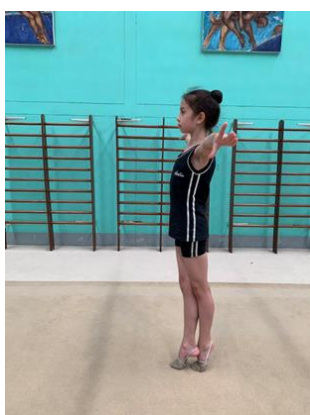


ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

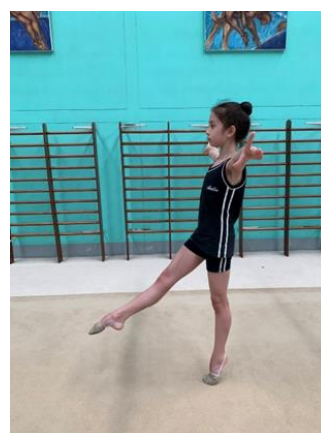
1.3 Turning split leap (Jeté en tournant) (ท่ากระโดดลิฟหมุน)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ก้าวชิดก้าว (สไลด์หน้า) แล้วก้าวขาหมุนตัว 1 รอบ (หมุนตัวข้างเดียวกับขา) และเตะขาข้างหนึ่งตรงไปด้านหน้า 90 องศาพร้อมกับลอยตัวขึ้นด้านบน และเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นตรงไปด้านหลัง กางแขนข้างหนึ่งตรงไปด้านหน้าข้างเดียวกับขา และอีกข้างหนึ่งกางแขนตรงออกด้านข้าง จากนั้นชิดขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น



ท่าเตรียมสไลด์



ท่าสไลด์



ท่าก้าวที่ 1 เพื่อหมุนตัว



ท่าก้าวที่ 2 เพื่อหมุนตัว



ท่าก้าวที่ 2 เพื่อหมุนตัว



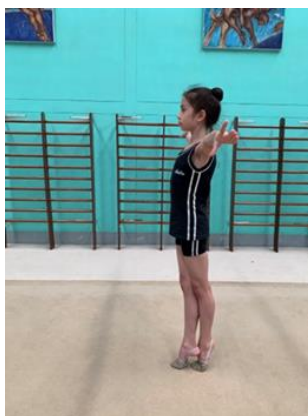
ท่าขณะลอยตัวขึ้นสู่ท่ากระโดด



ท่ากระโดดที่ถูกต้อง

Turning split leap (Jeté en tournant)

(ท่ากระโดดลีฟหมุน)



ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

2. คุณสมบัติของท่าเทคนิคกลุ่มท่าการทรงตัว (Balance) มีอยู่ 3 ประเภท

- การยื่นเต็มเท้าหรือการยืมโดยการเขย่งปลายเท้า
- การทรงตัวด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
- การทรงตัวแบบมีการเคลื่อนไหว

ทั้ง 3 ประเภทของการทรงตัว ต้องมีความกว้างของท่าที่ชัดเจน มีรูปร่าง รูปทรงที่ถูกต้อง ตามท่าในกติกา มีการติดนิ่ง 2 วินาที การทรงตัวด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สามารถใช้อวัยวะที่พอเหมาะได้ เช่น หน้าแข้ง หน้าอก ส่วนการทรงตัวแบบมีการเคลื่อนไหว ไม่จำเป็นต้องติดนิ่ง แต่รูปร่างของท่าต้องชัดเจน สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง และกลมกลื่นกัน

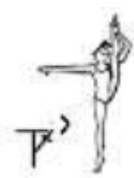


ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการทรงตัว

2.1 Split with hand support (ท่าบาลานซ์ข้างจับ 180 องศา)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ชี้นิ้วเท้าตรงออกด้านข้างปลายเท้าแตะพื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นตรงด้านข้าง ชิดหู เอามือจับที่ข้อเท้า และขาข้างที่ยืนกับพื้นเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง กางแขนอีกข้างหนึ่งตรงออกด้านข้าง ค้าง 2 วินาที จากนั้นชิดขา ลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น



ท่าชี้เท้าเตรียม



ท่าเตรียมการทรงตัวที่ถูกต้อง



ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง

Split with hand support

(ท่าบาลานซ์ข้างจับ 180 องศา)



ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

2.2 Arabesque : high leg with trunk forward (ท่าบาลานซ์ฟองছে)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ชี้อ้าข้างหนึ่งไปด้านหลังปลายเท้าและอยู่พื้น และยกขาตรงขึ้นด้านหลัง 180 องศาพร้อมทั้งโน้มตัวไปด้านหน้า 90 องศา กางแขนทั้งสองข้างตรงออกด้านข้าง เข็ดหน้ามองไปด้านหน้า ค้าง 2 วินาที จากนั้นชิดขากลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น



ท่าชี้เท้าเตรียม



ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง
(ด้านข้าง)



ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง (ด้านหน้า)
Arabesque : high leg with trunk forward
(ท่าบาลานซ์ฟองเต้)

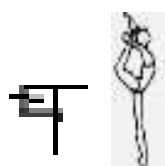


ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

2.3 Ring with hand support (ท่าจับบาลานซ์หลังขาอ)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้น ชี้นิ้วเท้าข้างหนึ่งไปด้านหลังปลายเท้าแตะอยู่พื้น เตะขาข้างหนึ่งขึ้นด้านหลัง และเอามือจับที่ข้อเท้าหรือหน้าแข้ง ดึงขาให้แตะศีรษะ และขาข้างที่ยืนกับพื้นเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง กางแขนอีกข้างหนึ่งตรงออกด้านข้าง ค้าง 2 วินาที จากนั้นชิดขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า





ท่าเริ่มต้น



ท่าชี้เท้าเตรียม



ท่าเตรียมการทรงตัวที่ถูกต้อง



ท่าการทรงตัวที่ถูกต้อง

Ring with hand support
(ท่าจับบาลานซ์หลังขาอ)



ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

3. คุณสมบัติของท่าเทคนิคกลุ่มท่าการหมุนตัว (Pivots) มีอยู่ 2 ประเภท

- การหมุนตัวโดยใช้เท้า มีทั้งการเขย่งปลายเท้า และวางเต็มเท้า
- การหมุนตัวโดยใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

ทั้ง 3 ประเภทของการการหมุนตัว ต้องมีการหมุนตัวอย่างน้อย 360 องศา ยกเว้นบางท่าที่เฉพาะหมุนได้อย่างน้อย 180 องศา ท่าหมุนมีทั้งหมุนบนปลายเท้า และวางเต็มเท้า ต้องมีความกว้างของรูปร่างและมีรูปทรงที่ชัดเจน ในขณะเริ่มหมุน จนถึงสิ้นสุดการหมุน คณะกรรมการให้ได้ตามจำนวนรอบที่หมุนได้

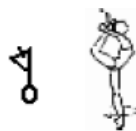


ตัวอย่างท่าของกลุ่มท่าการหมุนตัว

3.1 Ring with support (ท่าหมุนจับขาหลังอ)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้นก้าวขาข้างหนึ่งมาด้านหน้าและงอขาหน้า ขาหลังเหยียดตรง เพื่อตั้งท่าเตรียมหมุน แขนข้างเดียวกับขา ตั้งเป็นครึ่งวงกลมระดับสะดือ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งตั้งเป็นครึ่งวงกลมอยู่ด้านหลังระดับหัวไหล่ และเหวี่ยงตัวเล็กน้อยเพื่อทำการหมุนไปด้านเดียวกับขาและแขน พร้อมกับเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นด้านหลัง เอมือจับข้อเท้าหรือหน้าแข้ง ดึงขาให้เตะศรีษะ และขาข้างที่ยืนกับพื้นเขย่งปลายเท้าขึ้นสูง กางแขนอีกข้างหนึ่งตรงออกด้านข้าง ทำการหมุนให้ครบ 360 องศาเป็นอย่างน้อย จากนั้นชิดขาหลังกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น

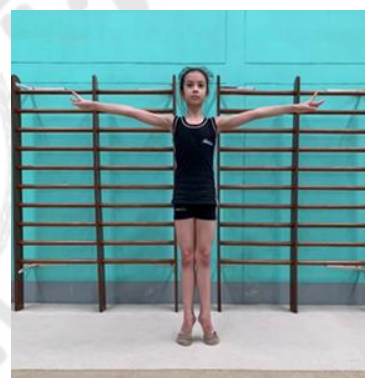


ท่าเตรียมหมุน



ท่าหมุนที่ถูกต้อง

Ring with support
(ท่าหมุนจับขาหลังอ)



ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

3.2 Fouetté: Passé (ท่าหมุนฟอยเต้ข้างอ)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง ทำชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้นก้าวขาข้างหนึ่งมาด้านหน้าและอขาหน้า และขาหลัง ย่อถ่ายน้ำหนักไว้ที่ตรงกลางทั้งสองขา เพื่อตั้งท่าเตรียมหมุน แขนตรงข้ามกับขา ตั้งเป็นครึ่งวงกลมระดับสะตือ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งตั้งเป็นครึ่งวงกลมอยู่ด้านข้างระดับหัวไหล่ และเหวี่ยงตัวเล็กน้อยเพื่อทำการหมุนกลับหลัง พร้อมกับยกขาที่วางด้านหลังขึ้นด้านข้าง ปลายเท้าแตะที่หัวเข่า หัวเข่าขนาดกับพื้น 90

องศา แขนทั้งสองข้างทำเป็นวงกลมระดับสะเอีอ ทำการหมุนให้ครบ 360 องศา และเหยียดขาตรง
ออกด้านข้าง พร้อมทั้งขาอีกข้างหนึ่งย่อลงเล็กน้อย กางแขนออกด้านข้างเพื่อเตรียมหมุนรอบ
ต่อไป จากนั้นทำการหมุนรอบต่อไป โดยการงอขาเตะหัวเข่า แขนกลับสู่ท่าวงกลม ขาอีกข้างหนึ่ง
ตรง เขย่งเท้าขึ้นสูง ทำแบบนี้วนไปเรื่อย ๆ จนครบตามความต้องการ และขีดขาลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น



ท่าเตรียมหมุน



ท่าหมุนที่ถูกต้อง

Fouetté: Passé (ท่าหมุนฟอยเต้ข้างอ)



ท่าหมุนที่ถูกต้อง (ช่วงพักขา)

Fouetté: Passé (ท่าหมุนฟอยเต้ข้างอ)



ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น

3.3 Penché : body bent at the horizontal, leg in back split, rotation on flat foot (ท่า

หมุนฟองเซ่ แบบวางเต็มเท้า)

ขั้นตอนการทำ : เริ่มจากท่าเตรียมยืนตรง เท้าชิด เขย่งปลายเท้า กางแขนออกด้านข้าง หน้าชิด คอยาว จากนั้นก้าวขาข้างหนึ่งมาด้านหน้าและงอขาหน้า ขาหลังเหยียดตรง เพื่อตั้งท่าเตรียมหมุน แขนข้างเดียวกับขา ตั้งเป็นครึ่งวงกลมระดับสะตือ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งตั้งเป็นครึ่งวงกลมอยู่ต่างข้างระดับหัวไหล่ และเหวี่ยงตัวเล็กน้อยเพื่อทำการหมุนไปด้านเดียวกับขาและแขน พร้อมกับเตะขาอีกข้างหนึ่งขึ้นด้านหลัง 180 องศา พร้อมทั้งโน้มตัวไปด้านหน้า 90 องศา กางแขนทั้งสองข้างตรงออกด้านข้าง เข็ดหน้ามองไปด้านหน้า ทำการหมุนอย่างน้อย 360 องศา จากนั้นชิด ขาหลังกลับสู่ท่าเริ่มต้น

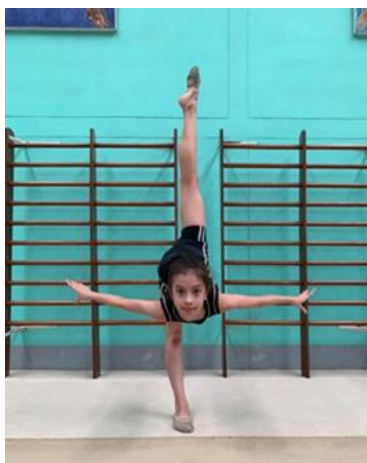
สัญลักษณ์ของท่า



ท่าเริ่มต้น



ท่าเตรียมหมุน



ท่าหมุนที่ถูกต้อง

Penché (ท่าหมุนฟองเซ่ แบบวางเต็มเท้า)



ท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น



ภาคผนวก ง

แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลานี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจาก แบบประเมินผลการฝึกซ้อมของนักกีฬายิมนาสติกลีลาเพื่อคัดเลือกนักกีฬา ที่สร้างขึ้นโดยสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย (2019) ผู้วิจัยนำแบบทดสอบนี้มาพัฒนาเป็นเครื่องมือในการทดสอบความสามารถในการทำท่าเทคนิคยิมนาสติกลีลา โดยการตัดสินท่าเทคนิคจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบท่าชุดยิมนาสติกลีลาและการตัดสินการแข่งขันยิมนาสติกลีลา จำนวนผู้ตัดสินทั้งสิ้น 3 ท่าน เกณฑ์การวัดคะแนนมีดังนี้ โดยแต่ละท่ามีคะแนนท่าละ 5 คะแนน รวมทั้งสิ้น 9 ท่ารวมเป็น 45 คะแนน และอีก 5 คะแนนมาจาก ภาพรวมด้านการฟังเพลง

องค์ประกอบการให้คะแนนแต่ละท่า ในกลุ่มท่าการกระโดด กลุ่มท่าการทรงตัว กลุ่มท่าการหมุนตัว ได้แก่

1. ความสมบูรณ์ในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา
 - 1.1 การจัดระเบียบร่างกาย (จุ่มปลายเท้า เกร็งหัวเข่า-แขน)
 - 1.2 รูปร่างและรูปทรงที่ชัดเจน
 - 1.3 ความต่อเนื่องของท่า
 - 1.4 ความสามารถในการเคลื่อนไหวของแต่ละท่า (การเสียสมดุลของร่างกาย การลงน้ำหนักเสียงดัง)
2. การทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลาเข้ากับจังหวะดนตรี
 - 2.1 แสดงการเคลื่อนไหวให้ตรงจังหวะของดนตรี
 - 2.2 แสดงความเข้าใจในการทำท่าเทคนิคให้ตรงกับช่วงจังหวะดนตรี และจังหวะหนัก – เบาของดนตรี
 - 2.3 แสดงการเคลื่อนไหวได้ตามสไตล์ของดนตรี และการสื่ออารมณ์ของดนตรี

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

5 คะแนน	เท่ากับ	สมบูรณ์แบบตามกติกา
4 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 1 จุด
3 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 2 จุด
2 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 3 จุด
1 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 4 จุด
0 คะแนน	เท่ากับ	มีข้อผิดพลาดตามกติกา 5 จุด

เกณฑ์การวัดคะแนน

การแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

คะแนน 1 - 9	เท่ากับ	ระดับควรปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
คะแนน 10 - 19	เท่ากับ	ระดับควรปรับปรุง
คะแนน 20 - 29	เท่ากับ	ระดับพอใช้
คะแนน 30 - 39	เท่ากับ	ระดับดี
คะแนน 40 - 50	เท่ากับ	ระดับดีมาก

แบบประเมินความสามารถในการทำท่าเทคนิคของยิมนาสติกลีลา

วันที่เดือน.....พ.ศ.....ครั้งที่สอบ.....

ชื่อ - นามสกุลอายุสังกัดจังหวัด.....

รายการ	สัญลักษณ์ ของท่า	คะแนน เต็ม	ผู้ตัดสิน คนที่ 1	ผู้ตัดสิน คนที่ 2	ผู้ตัดสิน คนที่ 3
กลุ่มท่าเทคนิคการทรงตัว		15			
1. Split with hand support		5			
2. Arabesque : high leg with trunk forward		5			
3. Ring with hand support		5			
กลุ่มท่าเทคนิคการหมุนตัว		15			
1. Ring with support		5			
2. Fouetté: Passé		5			
3. Penché Pivot		5			
กลุ่มท่าเทคนิคการกระโดด		15			
1. Split leap		5			
2. Stag leap with back bend of the trunk		5			
3. Turning split leap (Jeté en tournant)		5			
ภาพรวมด้านดนตรี		5			
รวม		50			

คะแนนที่ได้.....อยู่ในเกณฑ์.....

ข้อเสนอแนะ.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวปัญจรัตน์ ประวัติโยธิน
วัน เดือน ปี เกิด	4 มิถุนายน 2537
สถานที่เกิด	เชียงใหม่
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2559 การศึกษาระดับบัณฑิต (กศ.บ) วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการออกกำลังกายและการ กีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ.2563 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) คณะพลศึกษา สาขา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	16 / 17 หมู่ 5 ต.เสม็ด อ.เมือง จ.ชลบุรี

