

ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพ
ที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

The Effect of Flexibility Training and Imagery in Regards to
Serving Accuracy in Sepak Takraw.

สลักจิตร์ คณะฤทธิ์^{1*} พลากร ชาญณรงค์² และ พงษ์วรินทร์ เต็งยี่³
Salakjit Kanalit^{1*} Palakorn Channarong² and Pongwarin Teangyee³

^{1*}อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

²อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

³อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

*Corresponding author E-mail: Sepak_ball@hotmail.com

Received: August 17, 2020; Revised: June 24, 2021; Accepted: June 29, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวเสิร์ฟจำนวน 5 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทำการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ มีผลการทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ สูงกว่าก่อนการทดลอง

คำสำคัญ: ความแม่นยำในการเสิร์ฟ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ เซปักตะกร้อ

Abstract

The purpose of this research was to study the accuracy of sepak takraw serving. of male sepak takraw athletes, Phetchabun Rajabhat University The samples used in the research Is a male sepak takraw team in a server position of 5 people, obtained by specific selection. The research instrument was a program of flexibility training and image training, 8 weeks, 3 days per week, Monday, Wednesday and Friday. The accuracy of sepak takraw serving was tested. before and after the experiment The obtained results were used for statistical analysis. by finding the mean and standard deviation.

The results showed that after 8 weeks of the experiment, the samples trained with the flexibility training program and the image training program There is a test result of accuracy in serving Sepak Takraw. higher than before the experiment

Keywords: Serving accuracy, Flexibility Training and Imagery program, Sepak Takraw

บทนำ

กีฬาตะกร้อ เป็นกีฬาไทยที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายมานานตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการละเล่นพื้นเมือง มีการเล่นแบบตั้งวง เป็นการใช้ทักษะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ เท้า เข่า ศอก ไหล่ ศีรษะ เพื่อประคับประคอง ให้ลูกตะกร้อลอยอยู่ในอากาศไม่ให้ตกพื้นและส่งกันไปมา การเล่นกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายที่ดี อีกทั้งยังให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เล่นได้ทุกสถานที่ไม่จำกัดเวลา เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ใช้พื้นที่ในการเล่นไม่กว้าง ไม่จำกัดเพศ อายุ หรือรูปร่าง การเล่นกีฬาตะกร้อจึงส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นการเล่นกีฬาตะกร้อจึงได้รับความนิยมตลอดมา (กรมพลศึกษา, 2543 อ้างถึงใน ปวเรศร์ พันธยุทธ์, 2556) การเล่นกีฬาเซปักตะกร้อจะช่วยประสานหน้าที่ของอวัยวะในร่างกายให้มีระบบการทำงานที่ดีขึ้น จะเป็นการฝึกประสาทได้เป็นอย่างดี เพราะการเล่นลูกแต่ละครั้ง ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ เช่น ประสาทตากับการเคลื่อนไหวของเท้าและมือ ทำให้การเตะหรือการเล่นลูกเป็นไปอย่างราบรื่น นิ่มนวลและได้จังหวะจะโคน ประสาทหู ตา ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ ประสาทกล้ามเนื้อก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ทันที และรวดเร็วทุกทิศทาง นับเป็นการบริหารกายได้อย่างดีเลิศ เพราะมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งดูเหมือนว่ากีฬาตะกร้อจะใช้ทุกส่วนของร่างกาย นับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยป้องกันและรักษาโรคหัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนดี การขับถ่ายก็จะตามไปด้วย ทั้งจะต้องมีปฏิภาณไหวพริบ มีการแก้ปัญหา อยู่ตลอดเวลาที่เล่น ต้องใช้สมองและสติปัญญาในการเล่นประเภทที่แข่งขันด้วยแล้วก็ต้อง มีการวางแผนการเล่น โดยอาศัยปัจจัยหลายประการทำให้การแข่งขันมีรสชาติ เพราะเป็นการวัดว่าใครมีไหวพริบและปฏิภาณไหวพริบและประสบการณ์ดีกว่าหรือมากกว่ากันกล่าวได้ว่า กีฬาเซปักตะกร้อ เป็นกีฬาที่เล่นได้โดยไม่จำกัดเวลาและสถานที่ วัสดุอุปกรณ์มีราคาไม่สูง เป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้ทุกเพศ ทุกวัย ก่อให้เกิดสังคมมิตรภาพ ความสามัคคี กลมเกลียว ปลุกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา และยังเป็นกีฬาที่มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินทางจิตใจ ทำให้รู้จักการตัดสินใจ ซึ่งการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อใช้ทุกส่วนของร่างกาย นับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง สมบูรณ์ (ศักดิ์ภาพ บุญบาล, 2554)

ศศิมา พุกุลานนท์ (2558) กล่าวว่า การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจ ทั้งนี้การเพิ่ม การฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจข้างต้น จะช่วยกระตุ้นเสริมให้เกิดผลพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ สอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ

ความอ่อนตัวของร่างกาย หมายถึง ความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ที่สามารถเคลื่อนไหวได้ในมุมกว้าง (Flexibility = The range of motion available at a joint) บุคคลใดที่ความอ่อนตัวของร่างกายดี ก็จะมีผลดีต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การงอ การเหยียด การก้ม การบิด การหมุน การเหวี่ยง การดึง การดัน การขว้าง ตลอดทั้งการปา และ สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2546) ยังกล่าวไว้อีกว่า บุคคลใดที่มีความอ่อนตัวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ (Flexibility or Stretching Exercise) ที่ดียังมีผลดีโดยตรงกับร่างกาย กล่าวคือ ความอ่อนตัวสามารถความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ลดการบาดเจ็บ ลดกรดแลคติก (กรดไม่ดี) ที่หลงเหลืออยู่ตามกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยาวของเอ็นและกล้ามเนื้อเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ตลอดทั้งรักษาความตึงของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ศราวุฒิ โภคา (2556) ได้กล่าวว่า โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง ผลการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนการพัฒนาการทางด้านการส่งเสริมนักกีฬา ของมหาวิทยาลัยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน อีกทั้งเพื่อใช้ในการเรียนการสอนรายวิชาตะกร้อต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ทำการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ

สมมติฐานของการวิจัย

ความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ดีกว่าก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จำนวน 20 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวเสิร์ฟ จำนวน 5 คน ได้มาโดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ จำนวน 24 โปรแกรม มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพแล้วทำการศึกษารูปแบบโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ
 - 1.2 ดำเนินการสร้างการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ จำนวน 24 โปรแกรม
 - 1.3 นำโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อทำการประเมินคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ซึ่งคุณภาพของโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพมีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.88

1.4 ทำการแก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ไปดำเนินการฝึกให้นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย ในตำแหน่งตัวสำรอง

2. การสร้างแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบทดสอบการฝึกความแม่นยำในการเสิร์ฟ ของกีฬาเซปักตะกร้อ

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการจัดทำแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ของกีฬาเซปักตะกร้อ

2.3 นำแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เพื่อทำการประเมินคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ซึ่งคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.88

2.4 ทำการแก้ไขปรับปรุงแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ให้สมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยให้นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย ในตำแหน่งตัวสำรอง จำนวน 5 คน ทดสอบด้วยแบบทดสอบทักษะความแม่นยำในการเสิร์ฟ ก่อนการทดลอง

2. ผู้วิจัยทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพให้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวสำรอง จำนวน 5 คน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

3. ผู้วิจัยให้นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาย ในตำแหน่งตัวสำรอง จำนวน 5 คน ทดสอบด้วยแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์

การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากแบบทดสอบความแม่นยำในการเสิร์ฟ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกเสริมความอ่อนตัวควบคู่กับการจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟของนักกีฬาเซปักตะกร้อชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มีดังนี้

ตารางที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
19 - 20	1	20
21 - 22	3	60

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
23 - 24	1	20
รวม	5	100

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มีทั้งหมด 5 คน ช่วงอายุ 21 - 22 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ช่วงอายุ 19 - 20 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และช่วงอายุ 23 - 24 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงผลผลิศึกษาความแม่นยำในการเสริมฟเซปักตะกร้อ ก่อนและหลังทดลองด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพในการเสริมฟตะกร้อ

นักกีฬาคคนที่	ความแม่นยำในการเสริมฟเซปักตะกร้อ					
	ก่อนการทดลอง		ความหมาย	หลังการทดลอง		ความหมาย
	$\bar{x}$	S.D.		$\bar{x}$	S.D.	
1	2.50	1.00	ต้องปรับปรุง	3.00	0.82	ปานกลาง
2	2.00	0.82	ต้องปรับปรุง	3.00	0.82	ปานกลาง
3	3.00	0.82	ปานกลาง	3.25	0.96	ปานกลาง
4	1.75	0.96	ต่ำ	2.50	0.58	ต้องปรับปรุง
5	2.25	0.96	ต้องปรับปรุง	3.00	0.82	ปานกลาง
รวม	2.30	0.91	ต้องปรับปรุง	2.95	0.80	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายในตำแหน่งตัวเสริมฟ ที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพทุกคนมีผลทดสอบความแม่นยำในการเสริมฟเซปักตะกร้อ สูงกว่าก่อนการทดลอง โดยค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

สรุปและวิจารณ์ผล

จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า ความแม่นยำในการเสริมฟเซปักตะกร้อ ของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ หลังการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ดีกว่าก่อนการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ความแม่นยำในการเสริมฟเซปักตะกร้อ หลังการทดลอง ด้วยโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพในการเสริมฟตะกร้อ ดีกว่าก่อนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ เป็นโปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพ ซึ่งภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อ ดีกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ สามารถพัฒนาความแม่นยำในการเสริมฟตะกร้อ อันเกิดจากแนวปฏิบัติที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ซึ่งประกอบไปด้วยแบบฝึกความอ่อนตัวและแบบฝึกการจินตภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ

ศศิมา พกุลานนท์ (2558) กล่าวว่า การจินตภาพพร้อมการฟังเพลงเป็นการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับแล้วว่า สามารถเพิ่มความสามารถทางการกีฬาได้ เนื่องจากสามารถสร้างประสบการณ์ทักษะกีฬาที่ถูกต้องขึ้นในใจ ทั้งนี้การเพิ่ม การฝึกทางกายในลักษณะเดียวกับการฝึกทางใจข้างต้น จะช่วยกระตุ้นเสริมให้เกิดผลพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ และสอดคล้องกับ แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris,1984) ได้กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของการจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะ จะช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับศราวุฒิ โภคา (2556) ได้กล่าวว่า โปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สามารถทำให้ทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดีขึ้น

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. จากข้อค้นพบของงานวิจัย พบว่า การนำโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการฝึกจินตภาพ ไปฝึกให้กับนักกีฬาเซปักตะกร้อ สามารถพัฒนาความแม่นยำในการเสิร์ฟได้อย่างเป็นรูปธรรม และสามารถนำไปใช้กับทักษะในชนิดกีฬาอื่น ๆ ได้
2. ก่อนทำการฝึกโปรแกรมการฝึกจินตภาพและความอ่อนตัว ผู้ฝึกสอนควรศึกษารูปแบบการฝึกจินตภาพและความอ่อนตัว เพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างถูกต้องตามกระบวนการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและฝึกจินตภาพความแข็งแรงการเสิร์ฟและทักษะกับรุ่นอายุต่าง ๆ
2. ควรศึกษาการฝึกจินตภาพภายในและภายนอกควบคู่กับกีฬานิตอื่น ๆ เช่น กีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล เปตอง เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ แหล่งทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 และสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่มีส่วนช่วยให้การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- ปวเรศร์ พันธยุทธ์. (2556). *วิชาตะกร้อ1*. สุพรรณบุรี: สถาบันการพลศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2546). *คู่มือการเดินแอโรบิกสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักยภาพ บุญบาล. (2554). *การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศราวุฒิ โภคา. (2556). *ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศศิมา พกุลานนท์. (2558, กรกฎาคม). *ผลการฝึกทักษะการเสิร์ฟตะกร้อควบคู่กับการฝึกจินตภาพ พร้อมการฟังเพลงต่อความ แม่นยำของการเสิร์ฟในนักกีฬาเซปักตะกร้อมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง*. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 15(1).

Harris, D.V. and Harris B.L. (1984). *The Athlete Guide to Sport Psychology : Mental Skill for physical People*. New York: Leisure Press.

