

ชื่อเรื่องวิจัย การศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ
ภาษาอังกฤษ The Effect of SKT Meditation training for Archer Excellence Skill
หน่วยงานที่ทำวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
ปีที่ทำวิจัย 2563
ผู้วิจัย รองศาสตราจารย์อุมาภรณ์ คงอุไร รองศาสตราจารย์ ดร.จตุรงค์ เหมรา
อาจารย์ศศิภัณณ์ ผ่องชมภู

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงและทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬายิงธนู 2) เปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงธนูและทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬายิงธนูระหว่างกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิ SKT ควบคู่กับการฝึกความแม่นยำกับกลุ่มที่ฝึกความแม่นยำในการยิงธนูเพียงอย่างเดียว โดยใช้ นักกีฬายิงธนู ศูนย์ความเป็นเลิศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำนวน 15 คน เป็นกลุ่มทดลอง และนักกีฬายิงธนูโรงเรียนกีฬา จังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน นักกีฬายิงธนู มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 10 คน ที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันกีฬายิงธนูระดับชาติ รวมเป็นจำนวน 15 คน เป็นกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลองนักกีฬายิงธนูประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา – 28 (Athletic Coping Skills Inventory - 28) และทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู จากนั้นให้กลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT ภายหลังการทดลองให้นักกีฬาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการหาค่าที่ (t-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติความแปรปรวน (One Way ANOVA)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬายิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งชายและหญิง ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี เคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาสถาบันพลศึกษาแห่งประเทศไทย และมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติอย่างน้อย 1 – 2 ครั้ง

สำหรับประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติ นักกีฬายิงธนูชายกลุ่มทดลองมีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 คน กลุ่มควบคุมมีประสบการณ์ในการแข่งขัน 4 คน นักกีฬายิงธนูหญิงกลุ่มทดลองไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติ นักกีฬาหญิงกลุ่มควบคุมมีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 คน

นักกีฬายิงธนูชายและหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีประสบการณ์ในการฝึกจิตใจ โดยผู้ฝึกสอน

2. นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้มากกว่านักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึก และผลของคะแนนการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีค่าคะแนนการยิงสูงกว่านักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึก

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและผลคะแนนการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00