บทที่ 2
แนวคิด ทฤษฎี สมมติฐาน และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

1. กีฬายิงธนู
2. ความเครียดกับการกีฬา
3. สมาธิกับการกีฬา
4. สมาธิ SKT
5. กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

1. กีฬายิงธนู

ประวัติความเป็นมาของกีฬายิงธนูในประเทศไทย

ความเป็นมาของยิงธนูในประเทศไทยได้มีการค้นพบหัวลูกธนูในจังหวัดราชบุรี ลพบุรี ขอนแก่น กาญจนบุรี ในสมัยโยนกนาคพันธ์ (พ.ศ.638 – 1551) ชาวไทยที่อาศัยในสุวรณภูมิได้นำเอาธนูมาใช้ ซึ่งยากที่จะยืนยันได้ ต่อมาในสมัยนครวัดได้ค้นพบรูปแกะสลักแผ่นหินตามระเบียง ในพ.ศ. 1724 – 2310 มีหนานทิพย์ช้าง นายพรานผู้ชำนาญในการใช้ธนูและปืน ได้เป็นผู้นำฆ่าแม่ทัพของประเทศพม่าให้พ้นจากนครลำปาง และได้รับการสถาปนาเป็นพระยาสุวลือไชยสงคราม เมื่อมีอาวุธเข้ามาแทนธนูได้ลดน้อยลงในสมัยรัตนโกสินทร์ (พ.ศ.2325 – ปัจจุบัน) และใน พ.ศ.2498 ห้างแสงอรุณ ได้นำธนูไม้ไผ่และลูกธนูไม้รวกจากประเทศญี่ปุ่นมาเป็นแห่งแรก และเริ่มมีการพัฒนากีฬานี้ขึ้นมาเรื่อย ๆ มีทั้งการตั้งกลุ่มยิง ซึ่งเป็นชมรมยิงปืนกรมการรักษาดินแดน ได้จัดตั้งขึ้น เพราะเห็นว่ากีฬายิงธนูมีความละเอียดและเป็นกีฬาที่ใช้สมาธิและแนวการยิงไปในแนวของยิงปืน ทั้งนี้ได้ความอุปถัมภ์การทำสถานที่ของท่านเจ้ากรม ร.ด. และได้สมัครเป็นสมาชิกของ N.A.A of USA เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาเทคนิคความก้าวหน้าของกีฬายิงธนู ประเทศไทยนั้นได้เข้าร่วมการแข่งขันระดับนานาชาติปีแรก คือ ซีเกมส์ ครั้งที่ 9 ณ ประเทศมาเลเซีย เอเชี่ยนเกมส์ 2 ครั้ง ต่อมาได้มีการพัฒนาการแข่งขันในประเทศมีการคัดตัวทีมชาติขึ้นมา มีชมรมยิงธนูในประเทศมากขึ้น และได้มีการจัดการแข่งขันระดับชาติ นานาชาติประจำทุกปี (สมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย, 2015: Online)

2. ความเครียดกับการกีฬา

ความเครียด เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นกับคนเรา โดยไม่เลือกบุคคล อายุ เพศ สถานที่ เวลา เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อพูดถึงความเครียดคนส่วนใหญ่จะพูดถึง ความเครียดในเรื่องของความกดดัน หรือความตึงเครียดที่กำลังเกิดขึ้นรอบๆ ตัว หรือเกิดจาก

ภายในของตนเอง (จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545) ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ในวงการทางด้านสุขภาพถือว่าความเครียดมีบทบาทสำคัญ (มรรยาท รุจิวิทย์, 2556) โดยความเครียดจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้สมรรถภาพทางกีฬาของนักกีฬาลดลง(พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2550 ; กรมพลศึกษา, 2556)

ความเครียดจึงหมายถึงสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆที่เกิดจากการรับรู้ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นกดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

การจัดการกับความเครียด

วิธีการจัดการกับความเครียดประกอบไปด้วย (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550)

1. การหาสาเหตุและลงมือแก้ไข

2. เบี่ยงเบนความสนใจ ด้วยการหยุดคิดชั่วคราวหาอะไรทำ เช่น ออกกำลังกายการอ่านหนังสือ เดินเล่น ปลูกต้นไม้ ไปเที่ยว เป็นต้น

3. การทำความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจตัวเอง ทำใจให้สงบยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

4. ทบทวนวิธีคิดหรือฝึกมองในแง่มุมใหม่ๆ ที่ช่วยทำให้เข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น ฝึกคิดทางบวกมองด้านดีในสิ่งที่เราไม่ชอบ จะช่วยทำให้เห็นทางออกมากขึ้น หรือทำใจยอมรับทางเลือกที่มีอยู่ได้มากขึ้น

5. เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (Relaxation Technique) เป็นเทคนิคที่เรียกกันโดยรวม เพราะเทคนิคการคลายเครียดมีด้วยกันหลายวิธี ซึ่งแต่ละวิธีจะมีความแตกต่างกันออกไป การเลือกวิธีการคลายเครียดมาใช้ ขึ้นอยู่กับ ความสนใจ ความเชื่อและความพร้อมของแต่ละบุคคล และการเลือกมาใช้นั้นอาจจะเลือกมาหนึ่งวิธี หรือหลายๆ วิธีรวมกันก็ได้ และเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดที่นำมาใช้บ่อย (Snyder, 1998) มีดังนี้

5.1 การหายใจแบบช่องท้อง (Diaphragmatic Breathing) คือ เป็นการฝึกหายใจที่มีศูนย์กลางอยู่ที่ช่องท้อง โดยมีการหายใจลึก ช้า และสม่ำเสมอ โดยสูดลมหายใจเข้าไปลึกถึงส่วนล่างของปอด ทำให้กระบังลมดันท้องให้พองออกเวลาหายใจเข้าและยุบลงเวลาหายใจออก เป็นวิธีการผ่อนคลายที่ง่าย สามารถทำได้ต่อเนื่องได้ตั้งแต่ 30-60 วินาที ถึง 20 นาที และทำอย่างน้อยวันละ

2 ครั้ง การฝึกอย่างถูกวิธีจะทำให้ร่างกายได้รับอากาศมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้แข็งแรง หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสความเครียดลดลง

5.2 การฝึกสมาธิ (Meditation) หลักการในการฝึกสมาธิ คือ การเอาใจจดจ่ออยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพียงอย่างเดียว โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การยุบพองของท้องหรือการท่องพุทธ-โธ เป็นต้น การฝึกเป็นประจำจะทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงของจิตใจ อารมณ์ การฝึกสมาธิจะช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้เต็มที่ เป็นการบรรเทาความกดดันและความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี

5.3 การฝึกการผ่อนคลายตนเอง (Autogenic Training) เป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเองโดยการพูด หรือบอกตนเองด้วยคำพูดที่ง่าย และได้ผลในการช่วยให้ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้ถึงระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious Mind) โดยมีหลักการสำคัญ คือ การมี “Passive Concentration” ในขณะฝึก โดยที่ผู้ฝึกจะสัมผัสถึงความรู้สึกผ่อนคลายส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่กำลังผ่อนคลายในระดับลึก คำที่ใช้จะเน้นให้อวัยวะต่างๆ รู้สึกหนักและอุ่น เนื่องจากในภาวะเครียด กล้ามเนื้อจะเกร็งตัว และอุณหภูมิจะลดต่ำลงการบอกกับตัวเองให้กล้ามเนื้อคลายตัวจนรู้สึกหนักและทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นขึ้น เป็นวิธีการคลายเครียด

5.4 การจินตนาการ (Imagery) การจินตนาการสามารถช่วยให้บุคคลผ่อนคลายได้ด้วยการคิดว่าตนเองกำลังอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบและไม่เป็นอันตราย เช่น ทะเล สวนดอกไม้ริมลำธารนอกจากนี้การจินตนาการถึงการผจญภัยที่สนุกสนานยังช่วยสร้างความบันเทิงให้กับตนเอง ทำให้สามารถยืนหยัดต่อสู้ชีวิตได้ต่อไป โดยเฉพาะบุคคลที่กำลังมีอาการเจ็บปวด การได้จินตนาการว่าตนเองได้ไปอยู่ในสถานที่อื่นในเวลาอื่น จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดลงได้

5.5 การนวด (Massage) คือ การสัมผัสส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีระบบเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดอาจจะทำได้ด้วยตนเอง หรือให้ผู้อื่นทำให้ก็ได้ แต่ควรเป็นการนวดที่ถูกวิธี

5.6 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation) มีหลักสำคัญ คือ ให้มีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละมัด เพื่อให้รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็งกับการผ่อนคลาย ซึ่งตามปกติเมื่อร่างกายเกิดความเครียดความวิตกกังวลก็จะมีการตอบสนองโดยมีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่รู้สึกตัว ดังนั้นการเกร็งกล้ามเนื้อให้มีความตึงเครียดมากที่สุดอย่างเจตนาจึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งของกล้ามเนื้ออย่างไม่รู้ตัว

กลายเป็นรู้ตัว และเมื่อได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะสามารถควบคุมความ เครียดโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

การจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเครียดที่เกิดขึ้น นิสัย ความเคยชิน ประสบการณ์ในการจัดการกับความเครียด แหล่งให้ความช่วยเหลือ ความสามารถในการเรียนรู้การจัดการกับความเครียดและการทดลองใช้วิธีการใหม่ๆ ซึ่งการจัดการกับความเครียดแต่ละวิธี มีข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง โดยไม่มีวิธีไหนที่ดีที่สุดที่จะใช้กับทุกปัญหา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะบูรณาการฝึกการผ่อนความเครียดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกีฬายิงธนู โดยวิธีการฝึกสมาธิ SKT เนื่องจากเป็นวิธีที่มีแนวปฏิบัติง่าย ไม่ซับซ้อน ใช้เวลาในการฝึกไม่นานและง่ายต่อการเรียนรู้

การประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของความกดดันที่ไม่สามารถสังเกตได้ จึงทำให้ประเมินและวัดได้ลำบาก ซึ่งจำเป็นต้องใช้หลายๆ วิธีร่วมกันประเมิน เพราะเมื่อเกิดความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม การประเมินความเครียด จึงสามารถจำแนกได้หลายวิธีดังนี้ (Katkin, Dermit, & Wine, 1993)

1. การประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Physiological Change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต การหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ อุณหภูมิของร่างกาย การทำงานของต่อมเหงื่อ เป็นต้น การวัดวิธีนี้ต้องใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ ซึ่งปัจจุบันเครื่องมือไบโอฟีดแบค (Biofeedback Instrument) สามารถใช้วัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การสังเกต (Observation) โดยประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออก เมื่อบุคคลอยู่ในภาวะเครียด เช่น พูดจาเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น การถอนหายใจ น้ำเสียง หรือสีหน้า เป็นต้น หรือใช้แบบประเมินภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน หรือจากการทำงาน เช่น แบบสังเกตพฤติกรรมของเกรแฮมและคอนเลย์ (มรรยาท รุจิวิทย์, 2556)

3. การประเมินโดยใช้แบบประเมินหรือแบบสอบถามที่ให้ผู้ถูกประเมินตอบด้วยตนเอง (Self Report) เป็นการวัดประเมินความเครียดด้วยตนเองโดย การตอบแบบสอบถามหรือแบบประเมินความรู้สึกของตนเอง เช่น The Cornell Medical Index Health Questionnaire (CMI), Analogies Scale Symptom Distress Check List (SCL-90), Health opinion Survey (HOS)

และแบบทดสอบความเครียดสวนปรุงชุด20 ข้อ (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ของโรงพยาบาลสวนปรุง

4. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) (Smith et al., 1995) พัฒนาเป็น ฉบับภาษาไทย โดย สุพัชริน เขมรัตน์ (2557) ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวได้ผ่านตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์พบว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี (χ^2 /df = 1.12,RMSEA = 0.018, NNFI = 0.99, CFI = 0.99,RMR = 0.026, GFI = 0.93, AGFI= 0.92) (กรมพลศึกษา, 2557) โดยแบบสอบถามดังกล่าวสามารถประเมินผลได้ถูกต้องตรงตามสภาพปัญหาของนักกีฬา (Smith et al., 1995) แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬามีลักษณะเป็น แบบประเมินค่า 4 ระดับ แสดงความหมายตั้งแต่ เกือบไม่เคยถึงเกือบทุกครั้ง จำนวน 28 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 ด้านๆ ละ 4 ข้อคำถามดังนี้ (กรมพลศึกษา, 2560)

1. ด้านการจัดการกับปัญหา (Coping with Adversity) ประกอบด้วยข้อ 5, 17, 21, 24

2. ด้านการยอมรับคำแนะนำ (Coach Ability) ประกอบด้วยข้อ 3, 10, 15, 27

3. ด้านสมาธิ (Concentration) ประกอบด้วยข้อ 4, 11, 16, 25

4. ด้านความเชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Confidence and Achievement Motivation) ประกอบด้วยข้อ 2, 9, 14, 26

5. ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ (Goal – Setting and Mental Preparation: GM) ประกอบด้วยข้อ 1, 8, 13, 20

6. ด้านการแสดงความสามารถสูงสุดภายใต้ความกดดัน (Peaking Under Pressure: PP) ประกอบด้วยข้อ 6, 18, 22, 28

7. ด้านอิสระจากความกังวล (Freedom from Worry: FW) ประกอบด้วยข้อ 7, 12, 19, 23

ในการประเมินความความเครียดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek. (1995) พัฒนาเป็น ฉบับภาษาไทย โดย สุพัชริน เขมรัตน์ (2557) มาใช้ในการประเมินความเครียดเนื่องจากเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาและได้ตรวจสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และอยู่ในเกณฑ์ดี

การฝึกการผ่อนคลายความเครียดสำหรับนักกีฬา

ความเครียด มีส่วนเกี่ยวพันกับทางร่างกายและจิตใจ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ความเครียดที่เหมาะสม ทำให้ประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ความเครียดที่มากและนานเกิน ทำให้ประสิทธิภาพลดลง การเรียนรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลาย ความเครียดที่มากและนานเกิน จะช่วยให้นักกีฬาใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้อย่างสูงสุดในการแข่งขัน

วิธีลดความเครียดโดยทั่วไป

1. แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ทำงานอดิเรกที่ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน ฝึกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

2. เปลี่ยนแปลงนิสัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น รู้จักผ่อนปรน

3. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ที่ไม่ส่งเสริมความเครียด

4. สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี

5. สำรวจและปรับปรุงสัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก

การฝึกผ่อนคลายโดยตรง

1. วิธีคิดที่เป็นเหตุผล เริ่มจากความเชื่อที่มีเหตุผล เชื่อว่าความสำเร็จหรือชัยชนะจะเกิดขึ้นได้จากการสร้าง เหตุและปัจจัยที่เหมาะสม เชื่อว่าการฝึกหัดพัฒนาตน ทักษะทางกีฬา ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาอย่างต่อเนื่องจริงจัง เป็นเหตุให้เกิดความสำเร็จ

2. การฝึกหายใจให้ถูกวิธี ผู้ที่มีความเครียดมักหายใจถี่และตื้น การหายใจที่ถูกวิธีต้องหายใจให้ลึกช้า และสม่ำเสมอ ซึ่งหมายถึงการหายใจลงไปถึงส่วนล่างสุดของปอด ทำให้ กระบังลมดันท้องให้พองออกเวลาหายใจเข้า และยุบลงเวลาหายใจออก แต่ไม่ใช่หายใจแบบยกไหล่ขยายส่วนบนของอกอย่างเดียว หากรู้สึกว่าทำได้ยากให้นอนหงายแล้วเอาสมุดปกแข็งวางบนท้องผ่อนคลายสักครู่ หายใจตามปกติ ก็จะเห็นสมุดเคลื่อนขึ้นลง แสดงว่ากำลังหายใจลงถึงส่วนล่างของปอดแล้ว เรียกการหายใจแบบนี้ว่า การหายใจโดยใช้ท้องหรือกระบังลม ซึ่งหากทำให้เป็นนิสัยจะช่วยได้มากในการลดความเครียด

3. การฝึกสมาธิ หมายถึง การฝึกจิตมุ่งจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพียงเพื่อทำให้ใจสงบ เพื่อผ่อนคลาย ควรเลือกที่เป็นสัมมาสมาธิ ซึ่งมีวิธีฝึกสมาธิ ๔๐ วิธี เลือกวิธีที่เหมาะสมกับจริตหรือลักษณะนิสัยของผู้ฝึก โดยทั่วไปวิธีที่เป็นกลางๆ เช่น อานาปานสติสมาธิ , พุทธานุสสติ, เมตตาพรหมวิหารสมาธิ

4. การสวดมนต์ เป็นการฝึกสมาธิ เพื่ออบรมจิตอย่างหนึ่ง ที่ผู้ฝึกท่องคำ สวดคำบาลีให้ถูกตามอักขระ และสวดคำแปลควบคู่ไปด้วย เพื่อน้อมจิตไปในความหมายนั้น ความหมายที่สวดเป็นการระลึกถึง คุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ พร้อมแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

5. การใช้เครื่องแสดงการผ่อนคลาย (Bio Feedback) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะบอกให้ผู้ใช้เห็นว่า ขณะนี้ร่างกายตัวเองมีความเครียดมากน้อยในระดับไหน โดยแสดงออกให้เห็นในรูปของเข็มมิเตอร์หรือเสียง และช่วยในการฝึกให้ผู้ใช้ควบคุมการทำงานของอวัยวะซึ่งตามปกติอยู่เหนือการควบคุม เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต คลื่นสมอง เพื่อลดความเครียด มีอยู่หลายแบบ เช่น วัดอุณหภูมิบนผิวหนังวัดกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ ซึ่งล้วนแต่เกี่ยวข้องกับความเครียดทั้งสิ้น

6. การผ่อนคลายแบบก้าวหน้า (Progressive Relaxation) เป็นการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายเพื่อลดความตึงเครียดของร่างกาย และจิตใจ มี 2 ประเภท

6.1 การผ่อนคลายแบบก้าวหน้าชนิดเกร็งกล้ามเนื้อ (Active Progressive Relaxation) คือการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกายโดยการเกร็งให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออกเพื่อให้รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดกับการผ่อนคลายและผ่อนคลายไปทั่วทุกส่วน เช่น วิธีการผ่อนคลายของ Dr. Edmond Jacobson

6.2 การผ่อนคลายแบบก้าวหน้าชนิดไม่เกร็งกล้ามเนื้อ (Passive Progressive Relaxation) คือ การฝึกคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยไม่ต้องเกร็งก่อน โดยปล่อยให้กล้ามเนื้อคลายทีละส่วน

7. การออกคำสั่งตัวเอง (Autogenic) ฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการออกคำสั่งตัวเอง บอกตัวเองในใจช้า ๆ ซ้ำ ๆ กันให้คลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน คล้ายการสะกดจิตตัวเอง

8. จินตนาการนึกภาพ (Visualization) คือการใช้จินตนาการนึกภาพที่รื่นรมย์ การสร้างภาพจะต้องมุ่งเน้นให้มีการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ สัมผัสทางกาย ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว, สัมผัสทางตา ภาพ และสี, สัมผัสทางหู เสียงต่างๆ, สัมผัสทางจมูก กลิ่นต่างๆ, และสัมผัสทางลิ้น รสต่างๆ

9. การนวด คือการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีระบบเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจทำเอง หรือให้ผู้อื่นช่วยทำให้ แต่ควรเป็นการนวดที่ถูกวิธี

10. การใช้อารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือตลก ดูภาพยนตร์ตลกเพราะความสั่นสะเทือนจากการหัวเราะช่วยให้อวัยวะภายในทุกส่วนได้รับการบีบกด นวดเฟ้น ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายผ่อนคลาย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการเตรียมพร้อมด้านจิตใจมีความสำคัญมากต่อความสำเร็จทางการกีฬา ผู้ฝึกสอนบางส่วนทราบดีว่าการมีทักษะการจัดการจิตใจที่ดีจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นการเลือกใช้วิธีการฝึกด้านจิตใจที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักกีฬาแต่ละบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

3. สมาธิกับการกีฬา

ความหมายของสมาธิ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 (2546: 1,126, 1,130) ได้อธิบายว่า สมถะ หมายถึง การทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ และ สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

ในอริยมรรค อันเป็นวิถีทางแห่งการดับทุกข์นั้น มีองค์ธรรมว่าด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งพระธรรมปิฎก (2544: 330–332) กล่าวว่า สัมมา สมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิต สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยวิธีการใด ๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ เรียกว่า สมถะ

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า สมถะ และ สมาธิ เป็นสิ่งเดียวกัน คือ การฝึกจิตให้สงบ อาจมีคำเรียกอย่างอื่นหลายคำ ได้แก่คำว่า สมถภาวนา การเจริญสมถะ การเจริญสมาธิ เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธินอกจากจะฝึกใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว ยังสามารถนำมาปรับใช้กับนักกีฬาได้ โดย ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ซึ่งในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดู เป็นต้น การฝึกสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติ พระเทพเวที (อ้างถึงใน สมบัติ และสมหญิง, 2542: 90) กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอควร ทำให้นักกีฬามีสมาธิอยู่ในการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นผลให้แสดงความสามารถสูงสุด คำว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้น เรียกว่าใจอยู่กับนิจ จิตอยู่กับงาน

สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิมีผลดี ทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ มั่นคง และที่สำคัญเป็นการผ่อนคลายความเครียด สำหรับนักกีฬาเองก็เช่นเดียวกัน เมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ตัวนักกีฬามีจิตใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ทนต่อแรงกดดันเมื่ออยู่ในสนามแข่งได้ และเมื่อนักกีฬามีจิตที่เข้มแข็งนักกีฬาก็จะสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน

ผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อนักกีฬา

การฝึกซ้อมบ่อย ๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ดังนั้น การกีฬากับสมาธิเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตนเองแล้วแม้ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่นักกีฬาที่ฝึกสมาธิร่วมไปด้วยจะทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความสามารถในการกีฬาดีขึ้น ในขณะเดียวกันก็จะทำให้มีความมั่นใจในตนเองไม่ตื่นเต้นง่าย รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่โกรธง่ายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดันจะเล่นได้อย่างสบายใจ และเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจนักกีฬายินดีกับชัยชนะของผู้อื่น ซึ่งสมาธิไม่เพียงแต่ทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นแต่ยังช่วยให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

4. สมาธิ SKT

การทำสมาธิ SKT คือ การทำสมาธิรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจและการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหูมาผสมผสานจนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิแบบใหม่ขึ้น

SKT คืออักษรย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาท ประกอบกับเมื่อได้ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่า แม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุทธ หายใจออกโธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิต้านทานของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกันจนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7 ที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น และปรับการทำงานของร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในภาวะปกติ

วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิ SKT

เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม

ประโยชน์ของการทำสมาธิแบบ SKT

1. ช่วยลดความดันโลหิต
2. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ช่วยลดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน
4. ช่วยควบคุมการทำงานของไขสันหลังอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ช่วยลดไขมันบริเวณหน้าท้อง
6. ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท
7. ช่วยป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ
8. ช่วยลดอาการท้องผูก
9. ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ อาการปวดเรื้อรัง/เฉียบพลัน และภูมิแพ้

กิจกรรมการทำสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7 (เทคนิคลิขสิทธิ์) (กองการแพทย์ทางเลือก. สมาธิบำบัด SKT. จาก http://www.thaicam.go.th/)

ขั้นตอนและระยะเวลาในการฝึกสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7

1. ท่าที่ 1 (SKT 1) ชื่อ นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1.1 เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ และหงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า

1.2 จากนั้นค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

2. ท่าที่ 2 (SKT 2) ชื่อ ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต เป็นการยืนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

2.1 เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ ค่อย ๆ หลับตาช้า ๆ

2.2 จากนั้นค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและต้นแขนแนบศีรษะ

2.3 สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 10-15 รอบแล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

2.4 ค่อย ๆ แยกฝ่ามือออกจากนั้นช้า ๆ แขนตรงและเหยียดในท่าหงายฝ่ามือค่อย ๆ ลดระดับมือลงพร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 ค่อย ๆ ลดระดับมือลงช้า ๆ พร้อมกันกับนับจังหวะไปเรื่อย ๆ จนถึง 30 ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี คว่ำฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขาเล็กน้อย ท่ายืนตรง

3. ท่าที่ 3 (SKT 3) ชื่อ นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

3.1 นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 3 รอบ

3.2 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แขนตึง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้าจนปลายมือจรดนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่

3.3 หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ดึงตัวและแขนเอนไปข้างหลังให้ได้มากที่สุดค้างไว้สักครู่ นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 10-30 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

4. ท่าที่ 4 (SKT 4) ชื่อ ก้าวย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 30-45 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

4.1 ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมตา แบมือทั้งสองข้างวางไขว้หลัง หรือวางทาบที่หน้าท้อง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 5 รอบ

4.2 ยืนตัวตรง มองต่ำไปข้างหน้า หายใจเข้าลึก ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า จรดปลายเท้าแตะพื้นตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ เดินไปข้างหน้า 20 รอบ หยุดเดินรอบที่ 20

4.3 วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรงตามองพื้นหมุนขวาโดยหายใจเข้าวางปลายเท้าขวาลงหายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อย ๆ หมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา น่ายืนตรง ทำซ้ำเดิมโดยเดินไป-กลับ 2 เที่ยว

5. ท่าที่ 5 (SKT 5) ชื่อ ก้าวย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

5.1 เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

5.2 ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบใบหู หายใจเข้าออก 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงโดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ นับเป็นจังหวะที่ 2 แล้วค่อย ๆ หายใจ และก้มตัวลงเป็นจังหวะช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ จนถึงจังหวะที่ 30 ปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดี

5.3 จากนั้นหายใจเข้าและออก 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้นศีรษะตั้งตรง นับจังหวะเหมือนตอนก้มลง โดยในจังหวะที่ 30 ให้เข่าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม

6. ท่าที่ 6 (SKT 6) ชื่อ เทคนิคการฝึกสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ ระยะเวลาที่ใช้ 10-20 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

6.1 นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ

6.2 แล้วให้ท่องในใจว่า ศีรษะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อย ๆ พร้อมกับกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจ่อไล่จากศีรษะ หน้าผาก ขมับ หนังตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง เท้า และตัวเราทั้งตัว

6.3 โดยเมื่อครบทั้งตัวแล้ว ให้ท่องว่า มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นเรื่อย ๆ ไล่ลงไปจนถึงเท้า เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้ากลั้นใจ และหายใจออกเหมือนตอนเริ่มต้นอีก 3 รอบ

7. ท่าที่ 7 (SKT 7) ชื่อ เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง ระยะเวลาที่ใช้ 5-10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

7.1 ยืนตัวตรงแยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

7.2 ค่อย ๆ ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้า ๆ นับ 1-3 และขยับมือออกช้า ๆ นับ 1-3 ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

7.3 หายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-5 ค่อย ๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายกับกำลังประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อย ๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น 1 รอบ ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

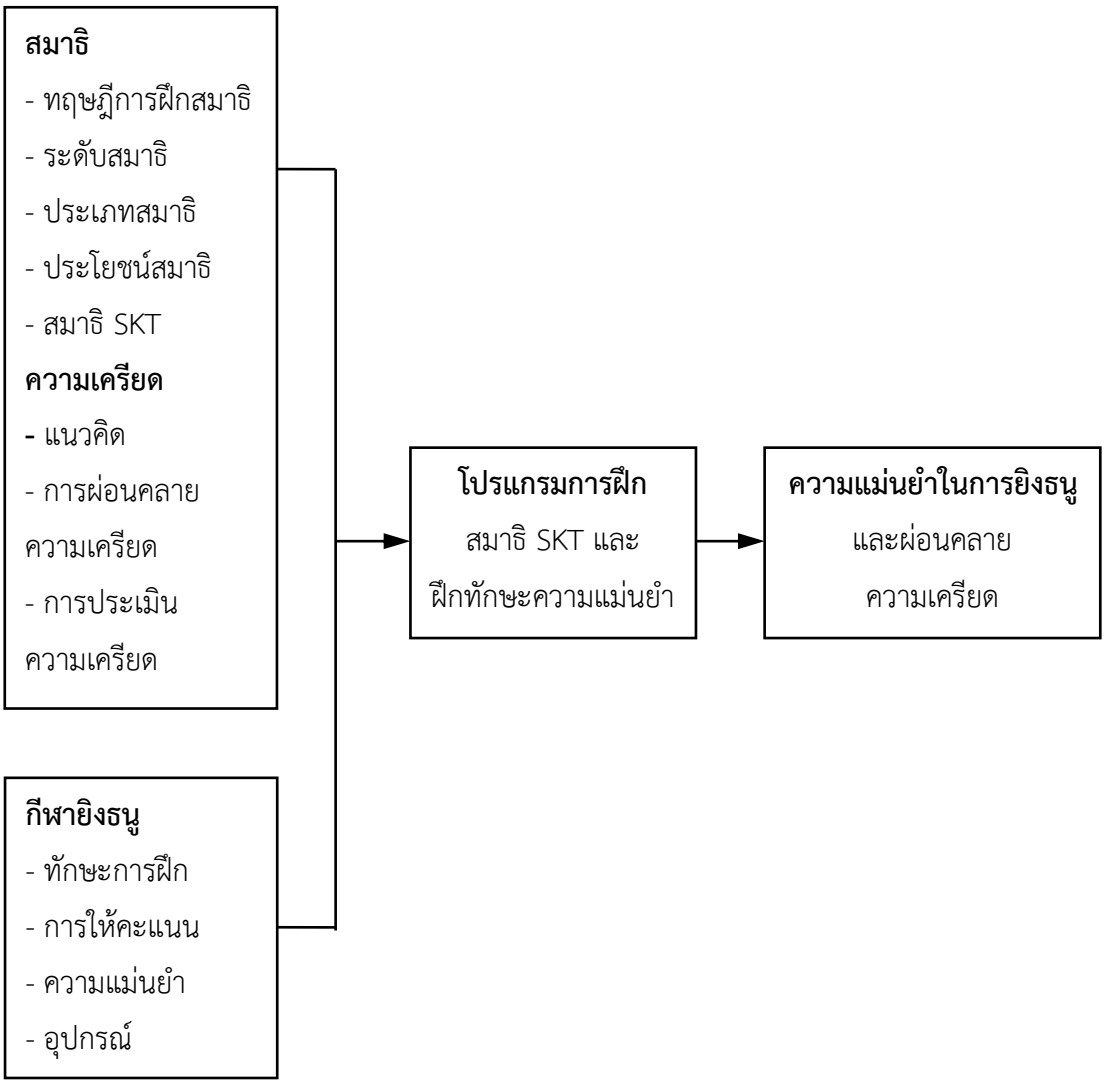
ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่รัดตึง
2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้าง ๆ เป็นต้น
5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับขี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
8. หากมีอาการแน่น อึดอัด หรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกลูกอมติดตัวไว้ด้วย
10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

การฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนู

เนื่องจากการฝึกสมาธิ SKT เป็นรูปแบบการฝึกที่มีการผสมผสานเอาเทคนิคการควบคุมลมหายใจ การทำสมาธิ โยคะ การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เข้ามาควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผู้ฝึกเกิดอาการผ่อนคลาย ลดความดันโลหิตและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนั้น ถ้านำแบบฝึกดังกล่าวมาใช้ฝึกนักกีฬาน่าจะทำให้นักกีฬามีจังหวะการเต้นของชีพจรที่สม่ำเสมอ ความดันโลหิตลดลง ผ่อนคลายความเครียด และมีสมาธิมากยิ่งขึ้น สามารถเพิ่มทักษะการฝึกความแม่นยำในการยิงธนูได้ดีขึ้น

5. กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย



การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

สุเนตร สุยะ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน นักกีฬายิงปืนยาวอัดลมถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน คือ กลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติ 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ โดยแบ่งตามคะแนนความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมมาเรียงลำดับค่ามากไปน้อย และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ว่าไม่มีความแตกต่างกันก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความสามารถ

ในการยิงปืนอีกครั้ง ทั้ง 2 กลุ่ม ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 457.75 ±87.11 คะแนน มีค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 2.58 ±2.61 ผลของการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังการฝึกซ้อมีค่าเท่ากับ 483.08 ±97.58 และมีค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 16.83 ±6.67 ผลของการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p<0.01$ และเมื่อเปรียบเทียบผลหลังการฝึกระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p<0.05$

อัศวิน จันทรสระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมาหิโต (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีจัดเข้ากลุ่ม (random assignment) ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิแบบการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู ผลการทดลอง พบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกล่าวได้ว่า สมาธิมีผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬามาก เพราะจากงานวิจัยต่าง ๆ นักกีฬาที่ทำการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกกีฬา จะเห็นได้ว่า นักกีฬาทำผลงานได้ดีขึ้น มีสมาธิกับการแข่งขันกีฬามากขึ้น หากนักกีฬาคนใดมีสมาธิที่ดีกว่าจะทำให้ได้เปรียบคู่แข่ง จึงไม่เป็นเรื่องแปลกเลยที่ผู้ฝึกสอนต่างมีวิธีต่าง ๆ ที่จะทำให้นักกีฬาตนเองมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่เพื่อความสำเร็จ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Wallace นักสรีรวิทยาชาวอเมริกัน ได้ร่วมมือกับนายแพทย์ Benson (1972: 516) ทำการวิจัยเรื่อง สรีรวิทยาของผู้ฝึกสมาธิแบบ ที เอ็ม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นชาย 28 คน เป็นหญิง 8 คน อายุ 7-14 ปี มีประสบการณ์ฝึกสมาธิตั้งแต่น้อยกว่า 1 เดือน จนถึง 9 ปี ผู้ถูกทดลองจะถูกวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิทางทวารหนัก ความต้านทานของผิวหนัง และตรวจคลื่นสมองไหห้า โดยใช้เวลา 10 นาที สำหรับการวัดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทำการวิเคราะห์การใช้ออกซิเจน การขับคาร์บอนไดออกไซด์ และสิ่งอื่น ผู้ฝึกสมาธินั่งเก้าอี้ในท่าปกติ การวัดสิ่งต่าง ๆ ต่อเนื่องเป็น 3 ระยะ คือ 20 นาที ถึง 30 นาที ก่อนเริ่มฝึกสมาธิ 20 นาที ถึง 30 นาที ระหว่างฝึกสมาธิ และ 20 นาที ถึง 30 นาที หลังจากได้รับคำสั่งให้หยุดฝึกสมาธิแล้ว ผลการวิจัย พบว่า ผู้ถูกทดลองแสดงสภาพการเผาผลาญภายในร่างกายลดลงขณะตื่น คือ การใช้ออกซิเจน การขับ

คาร์บอนไดออกไซด์ อัตราและปริมาณการหายใจลดลง การเป็นกรดในเลือดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ระดับแลคเตทในเลือดลดลงอย่างเห็นได้ชัด การเต้นของหัวใจช้าลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น และคลื่นสมองแสดงแบบแผนของคลื่นอัลฟาหนาแน่นและบางครั้งก็มีคลื่นธีต้าด้วย

สมิท และวูแมค (Smith and Womeck, 1987) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการผ่อนคลายสมาธิ การสะกดจิต และการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในระยะเวลาที่เหมาะสมในการลดความเครียดในวัยเด็กและวัยรุ่น โดยการนำเด็กวัยรุ่นที่มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อมลง เช่น การปวดศีรษะ เจ็บหน้าอกและช่องท้อง การคลื่นไส้ และเป็นลม เป็นต้น หลังจากการดูแลรักษาและประเมินทางจิตวิทยาแล้ว พบว่า การใช้สมาธิผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา และการสะกดจิต เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการลดความเครียดของเด็กและวัยรุ่นได้

จากการศึกษางานวิจัยต่างประเทศ จะเห็นได้ว่า ส่วนใหญ่จะนำการฝึกสมาธิมาใช้ในการรักษา บำบัดผู้ป่วยค่อนข้างมาก เพื่อให้ผู้ป่วยได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความกังวลต่าง ๆ ไม่ให้เกิดความเครียดมากจนเกินไป ซึ่งความกังวลและความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้ป่วยเพียงอย่างเดียว สำหรับการฝึกสมาธิกับนักกีฬา เริ่มมีการนำเทคนิคการฝึกสมาธิแบบต่างๆ มาใช้ในการฝึกสำหรับนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะนักกีฬาเมื่ออยู่ในขณะการแข่งขัน จะมีความเครียดและความกังวลที่เกิดจากคู่ต่อสู้ กองเชียร์ ทำให้ขาดสมาธิ โดยเฉพาะนักกีฬายิงธนูถ้ามีความเครียด ความกดดันมากจะส่งผลความแม่นยำในการยิงทำให้การทำคะแนนก็จะลดลงตามไปด้วย ดังนั้น สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬายิงธนูเป็นอย่างมาก