

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อทักษะกีฬาอิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงและทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาอิงธนู 2) เปรียบเทียบความแม่นยำในการยิงธนูและทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬาอิงธนูระหว่างกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิ SKT ควบคู่กับการฝึกความแม่นยำกับกลุ่มที่ฝึกความแม่นยำในการยิงธนูเพียงอย่างเดียว โดยใช้นักกีฬาอิงธนู ศูนย์ความเป็นเลิศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง จำนวน 15 คน เป็นกลุ่มทดลองและนักกีฬาอิงธนูมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 10 คน นักกีฬาอิงธนูโรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน ที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาอิงธนูระดับชาติ รวมเป็นจำนวน 15 คน เป็นกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลองนักกีฬาอิงธนูประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28 (Athletic Coping Skills Inventory - 28) และทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู จากนั้นให้กลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT ภายหลังการทดลองให้นักกีฬาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมประเมินตนเองต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการหาค่าที (t-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติความแปรปรวน (One Way ANOVA)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬาอิงธนูกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งชายและหญิง ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี เคยมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาสถาบันพลศึกษาแห่งประเทศไทย และมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติอย่างน้อย 1 - 2 ครั้ง

สำหรับประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติ นักกีฬาอิงธนูชายกลุ่มทดลองมีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 คน กลุ่มควบคุมมีประสบการณ์ในการแข่งขัน 4 คน นักกีฬาอิงธนูหญิง

กลุ่มทดลองไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันระดับนานาชาติ นักกีฬาหญิงกลุ่มควบคุมมีประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 คน

นักกีฬาหญิงชายและหญิงกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการฝึกจิตใจ โดยผู้ฝึกสอน และนักกีฬากลุ่มควบคุมทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่มีประสบการณ์การฝึกจิตใจโดยผู้ฝึกสอนเช่นกัน

2. นักกีฬาหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้มากกว่านักกีฬาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก และผลของคะแนนการยิงธนูของนักกีฬาหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีค่าคะแนนการยิงสูงกว่านักกีฬาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก ($\bar{X} = 327.80 : 296.67$)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและผลคะแนนการยิงธนูของนักกีฬาหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬาหญิงกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00

การอภิปรายผล

1. นักกีฬาหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้มากกว่านักกีฬาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก และผลของคะแนนการยิงธนูของนักกีฬาหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีค่าคะแนนการยิงสูงกว่านักกีฬาหญิงที่ไม่ได้รับการฝึก สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม” ของสุนทร สุยะ (2552) ทำการทดลองกับนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติ 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองฝึกโปรแกรมยิงปืนยาวอัดลมปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของทั้ง 2 กลุ่ม ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองภายหลังจากการฝึกสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและผลคะแนนการยิงธนูของนักกีฬาหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬาหญิงกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00 สอดคล้องกับ อัศวิน จันทรสระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมานีโต (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเจริญกรรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬาหญิงทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักกีฬาหญิงทีมชาติไทย

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

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูควรให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกทักษะการยิงธนู จะทำให้นักกีฬายิงธนูสามารถจัดการความเครียดทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น และเกิดทักษะปฏิบัติจนเป็นนิสัย จนสามารถควบคุมสมาธิในระหว่างการยิงธนูได้มากขึ้น
2. ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูและกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการควบคุมทักษะความแม่นยำ เช่น กีฬายิงปืนและกีฬาอื่นๆ ควรประยุกต์ใช้ทักษะการฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับทักษะทางการกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาเพื่อให้มีสมาธิแน่วแน่ต่อทักษะการยิง ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและในระหว่างการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการฝึกสมาธิในรูปแบบอื่นๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางการกีฬา เพื่อให้เกิดการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกสมาธิ SKT ต่อการจัดการความเครียดทางการกีฬาที่มีผลต่อทักษะการยิงธนู ระหว่างนักกีฬาชายและหญิง เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศด้วยหรือไม่
3. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีอิทธิพลต่อทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการกับปัญหา ด้านการยอมรับคำแนะนำ ด้านสมาธิ ด้านความ

เชื่อมั่นและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการตั้งเป้าหมายและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ด้านการ
แสดงความสามารถสูงสุดภายใต้แรงกดดัน และด้านอิสระจากความกังวล