

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถใน
การยิงประตูโทษบาสเกตบอล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มิถุนายน 2555

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถใน
การยิงประตูโทษบาสเกตบอล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถใน
การยิงประตูโทษบาสเกตบอล



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มิถุนายน 2555

สุธาศรี เวชพรหมณ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อ
ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเบอล. ปริญญาโท วท.ม.
(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์, และ
อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการ
จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเบอลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี ซึ่งไม่เคย
ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน ได้มาจากการสุ่มแบบมีระบบ
(Systematic Random Sampling) โดยนำนักเรียนหญิงมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษ
บาสดเบอลเพื่อหาความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเบอลที่มีความใกล้เคียงกัน จำนวน 45
คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเบอลควบคู่กับการฝึก
สมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเบอลควบคู่กับการจินตภาพ และ
กลุ่มควบคุม ฝึกยิงประตูโทษบาสดเบอลควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์
สัปดาห์ละ 3 วันทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 4 และ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และทดสอบค่าที หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 จะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี ผลการวิจัยพบว่า

การเปรียบเทียบภายในกลุ่มกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 คะแนนค่าเฉลี่ยในการยิง
ประตูโทษบาสดเบอล หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกและหลังสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อน
การฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ยของการยิงประตูโทษบาสดเบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดีกว่ากลุ่ม
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

THE EFFECT OF ANAPANSTI MEDITATION AND IMAGERY TRAINING ON
BASKETBALL FREE - THROW



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Sciences Degree in Sports Science
at Srinakharinwirot Universit

June 2012

Suthasinee Wetchapram. (2012). *The effect of Anapansti meditation and imagery training on basketball free-throw*. Master thesis, M. Sc. (Sport Science).

Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:

Assist. Prof. Dr. MayureeSuphawibul, Dr. PichitMuangnapoe.

The purpose of this study was to determine the effect of Anapanasti and imagery training on basketball free-throw shooting. Subjects were forty five female students age of 16-18 years old from Phunpinpittayakom School. Subjects, with no previous experience about Anapanasti and imagery, were systematic randomly sampled and divided them into three groups of fifteen, based on their free-throw scores. Group 1(experimental group) practiced basketball free-throw with Anapanasti training, group 2(experimental group) practiced basketball free-throw with imagery training, and group 3 (control group) practiced basketball free-throw with exercise training. Three times a week for eight weeks. The subjects were tested for free-throw ability before training and after the 4th and 8th week of training. The data were analyzed in terms of mean, standard deviation. t-test and one way analysis of variance with repeated measures. If the results were found the significant difference at the .05 level, Bonferroni method was employed.

The results were found that the: comparison within experimental groups, group 1 practicing basketball free-throw with Anapanasti, and group 2 practicing basketball shooting with imagery training, the mean scores of basketball free-throw shooting after the 8th week was significantly better than those before Training and after the 4th week of training. Comparison among two experimental groups and control group, before and after the 4th week of training, the mean scores of basketball free-throw shooting were not significantly differences. After the 8th week of training, the mean scores of both experimental groups were significantly better than those the control group. However, there was not significantly different between group 1 and group 2.

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางการทำวิทยานิพนธ์ที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระภานุโพธิคุณ (โพธิ จันทโร) พระอาจารย์เมธี สุขเมธโส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สืบสาย บุญวิรัตน์ อาจารย์ ดร.อาพรธมนิต ศิริแพทย์อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุลและอาจารย์สิทธิพงษ์ เปรมประพันธ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือค่าจ้างช่วยเหลือตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย อีกทั้งขอกราบขอบพระคุณ คุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ คอยดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาที่ดีเสมอมา ตั้งแต่เริ่มการศึกษาในระดับประถมวัยจนถึงการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในปัจจุบัน

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ วิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่คอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา และคอยเป็นกำลังใจอยู่เสมอ ตลอดจนขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ตั้งใจและให้ความร่วมมือจนทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วง

ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อสุเมธ คุณแม่จงจิต เวชพรหมณ์ บุพการีที่ให้การอบรมเลี้ยงดูพร้อมทั้งให้โอกาสและสนับสนุนทางการศึกษาด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ตลอดจนญาติพี่น้องและเพื่อนพ้องที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือมาโดยตลอด จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

สุธาศินี เวชพรหมณ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
การยิงประตูปาสเกตบอล.....	6
ความสำคัญของการยิงประตูปาสเกตบอล.....	6
องค์ประกอบเกี่ยวกับความแม่นยำในการยิงประตูปาสเกตบอล.....	7
การยิงประตูโทษ.....	7
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	9
ความหมายและความสำคัญของสมาธิ	9
สมาธิแบบอานาปานสติ.....	10
ระดับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	11
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	12
สมาธิกับประโยชน์ทางด้านร่างกาย..	13
สมาธิกับประโยชน์ทางด้านจิตใจ.....	13
สมาธิกับการเพิ่มศักยภาพทางด้านกีฬา.....	14
การสร้างจินตภาพ.....	14

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ความหมายของจินตภาพ.....	15
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างจินตภาพ.....	16
ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ	17
แบบฝึกทักษะจินตภาพ.....	18
ขั้นตอนการฝึกจินตภาพ.....	20
การประเมินความสามารถในการสร้างจินตภาพ.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	28
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	45
สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีการดำเนินการวิจัย.....	45
สรุปผล.....	47



สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
อภิปรายผล.....	49
ข้อเสนอแนะ.....	52
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	52
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	59
ภาคผนวก ก	60
ภาคผนวก ข	63
ภาคผนวก ค	65
ภาคผนวก ง	75
ภาคผนวก จ	78
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	81

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)ของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล.....	36
2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว.....	37
3 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความสามารถของการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni).....	38
4 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายในกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ.....	39
5 การทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni).....	40
6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายในกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกจิตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ.....	41
7 การทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกจิตภาพ เป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni).....	42
8 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายในกลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ.....	43

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดาบอล ก่อนการฝึกหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 | 44 |
|---|---|----|



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าในวงการกีฬา ความสามารถในการเล่นกีฬา เป็นปัจจัยสำคัญที่บ่งชี้ระดับคุณภาพของทักษะ ซึ่งได้แก่ สมรรถภาพทางกาย ทักษะความสามารถและสมรรถภาพทางกลไก ตัวแปรสำคัญประการหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับนักกีฬา คือ สภาวะทางด้านจิตใจของนักกีฬา

ผู้ฝึกสอนจึงต้องพยายามค้นหาวิธีการฝึกหรือใช้ปัจจัยต่าง ๆ เช่น การพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทางด้านทักษะ และเทคนิคเข้ามาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ และผลักดันให้นักกีฬาของตนประสบผลสำเร็จในชัยชนะ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ ๆ รู้จักนำเอาทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ มาใช้ในการใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา ตลอดจนการจัดทำแบบฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิคทุกรูปแบบเพื่อความสำเร็จในจุดมุ่งหมายและนอกจากกลวิธีในการฝึกทางด้านร่างกายแล้ว การพัฒนาและปรับปรุงด้านจิตใจ ได้แก่ จิตวิทยาการกีฬา

ปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาได้เข้ามามีบทบาทในการที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ เพราะสมรรถภาพทางจิตใจถือเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ให้เต็มความสามารถ พร้อมทั้งจะสู้ทุกสถานการณ์ในการแข่งขัน สามารถควบคุมจิตใจและสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม นักกีฬาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งลักษณะของการปลูกฝัง ทศนคติ บุคลิกภาพ และการรับรู้ ปัจจุบันในหลายประเทศได้ให้ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬามาก เพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์และอารมณ์ของนักกีฬาเอง (สุปรานี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ทักษะทางจิตนั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันมากพอกับความสามารถทางกาย การฝึกทางจิตใจจึงต้องมีการฝึกอย่างถูกต้องและเป็นระบบจึงจะได้ผลดี

การฝึกจิตวิทยาการกีฬามีด้วยกันหลายวิธี การฝึกสมาธิเป็นอีกวิธีหนึ่งในการควบคุมจิตใจ เป็นการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งโรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นการตั้งมั่นของจิตเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว โดยธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไปจะมีสมาธิอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน โดยไม่ต้องฝึกหัดอะไรเลยเพียงแต่ว่าขอให้สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ของจิตนั้นน่าสนใจก็จะมีจิตตั้งมั่นกับสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นเป็นสิ่งเดียวได้ ในด้านการกีฬานั้นสมาธิกับการกีฬาจึงเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีมักจะมีสมาธิอยู่ในตัว หากได้มีการฝึกร่วมด้วยก็จะยิ่งทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นของ

นักกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและในขณะแข่งขัน เพราะการมีสมาธิให้ความสนใจในจุดสำคัญที่กำลังกระทำทั้งขณะฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขันในสถานการณ์ช่วงนั้น ๆ ที่มีแรงกดดันหรือมีแรงกระตุ้นสูง หากนักกีฬามีสมาธิกับวิธีการเล่นของตนเองก็จะทำให้นักกีฬามีการแสดงความสามารถออกมาได้ดี (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2536)

การฝึกสมาธิวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยม คือ อาณาปานสติ เป็นการเจริญสมาธิอีกรูปวิธีที่มีผลในทางบวกกับการกีฬาและเป็นการปฏิบัติที่สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งแนบเนืองอยู่กับตัวเราทุกคนสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา และทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไรไม่ต้องแยกแยะพิจารณา เพียงใช้สติกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว และพอเริ่มปฏิบัติก็จะได้รับผลประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้จิตใจเราสงบมีสมาธิในการทำงานหรือทำสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น (พนิดา ชูเวช. 2551)

นอกจากนี้ อธิพิณ ชมภูษ (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิกับการว่ายน้ำ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มนักกีฬาที่ฝึกสมาธิแสดงความสามารถเชิงความเร็วได้ดีกว่ากลุ่มนักกีฬาที่ฝึกว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว และ โซลเบิร์กและคณะ (Solberg; et. al. 1996) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิกับความสามารถในการยิงปืน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิทำให้ความสามารถในการยิงปืนเพิ่มขึ้น

เทคนิคการฝึกจิตใจอีกประการหนึ่ง คือ การจินตภาพ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย กล่าวโดยทั่วไปแล้วจินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจชัดเจนมีชีวิตชีวา ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น มีงานวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนการใช้เทคนิคจินตภาพในการฝึก ที่มีต่อความสามารถในการแสดงทักษะในทางบวก เช่น การโยนลูกโทษบาสเกตบอล การโยนลูกซอฟต์บอล การตีลูกบอลไปยังเป้าหมาย (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533) มงคล จำรงค์เนียร (2536: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก ทำการทดสอบความสามารถโดยใช้ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกสมาธิควบคู่กับการยกน้ำหนัก และกลุ่มที่ฝึกจินตภาพควบคู่กับการยกน้ำหนัก มีความสามารถในการยกน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว และ จาคอบสัน (Jacobson.1930; quoted in sage.1984) พบว่า ขณะที่จินตภาพในการแสดงทักษะทำให้กล้ามเนื้อมีการตอบสนองหรือเคลื่อนไหวตามไปด้วย ลักษณะเด่นที่สุดของการจินตภาพ คือ การผสมผสาน ประสบการณ์ทั้งหมดเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน (Suinn. 1980; quoted in sage. 1983) และเทคนิคการใช้จินตภาพสามารถ

ช่วยเตรียมตัวนักกีฬา เพื่อการแข่งขัน ช่วยควบคุมความวิตกกังวลเพิ่มหรือลดระดับสิ่งเร้าที่เหมาะสม และควบคุมขั้นตอนในการแสดงทักษะ ด้วยความมั่นใจในตนเอง กล่าวได้ว่า จินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้และทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จินตภาพผู้เรียนต้องฝึกหัดจนเกิดเป็นทักษะ เพื่อสามารถนำไปใช้และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังที่กล่าวมาผู้วิจัยเห็นว่าในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ได้อย่างมีประสิทธิภาพและแม่นยำนั้น นักกีฬาจะต้องอาศัยองค์ประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทักษะการยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้องและการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอแล้ว การมีสมาธิในขณะยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาจะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีแม่นยำ ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติและการจินตภาพ เป็นองค์ประกอบที่อาจจะมีส่วนช่วยให้นักกีฬามีสมาธิและมีประสิทธิภาพในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถเป็นแนวทางในการพัฒนานักกีฬาให้มีศักยภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
2. นำผลที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับการฝึกนักกีฬาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี ที่ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) โดยนำนักเรียนหญิงมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล 10 ลูก นำคะแนนที่ได้เรียงลำดับ เพื่อหาความสามารถในการยิงประตูบาสดบอลที่มีความใกล้เคียงกัน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

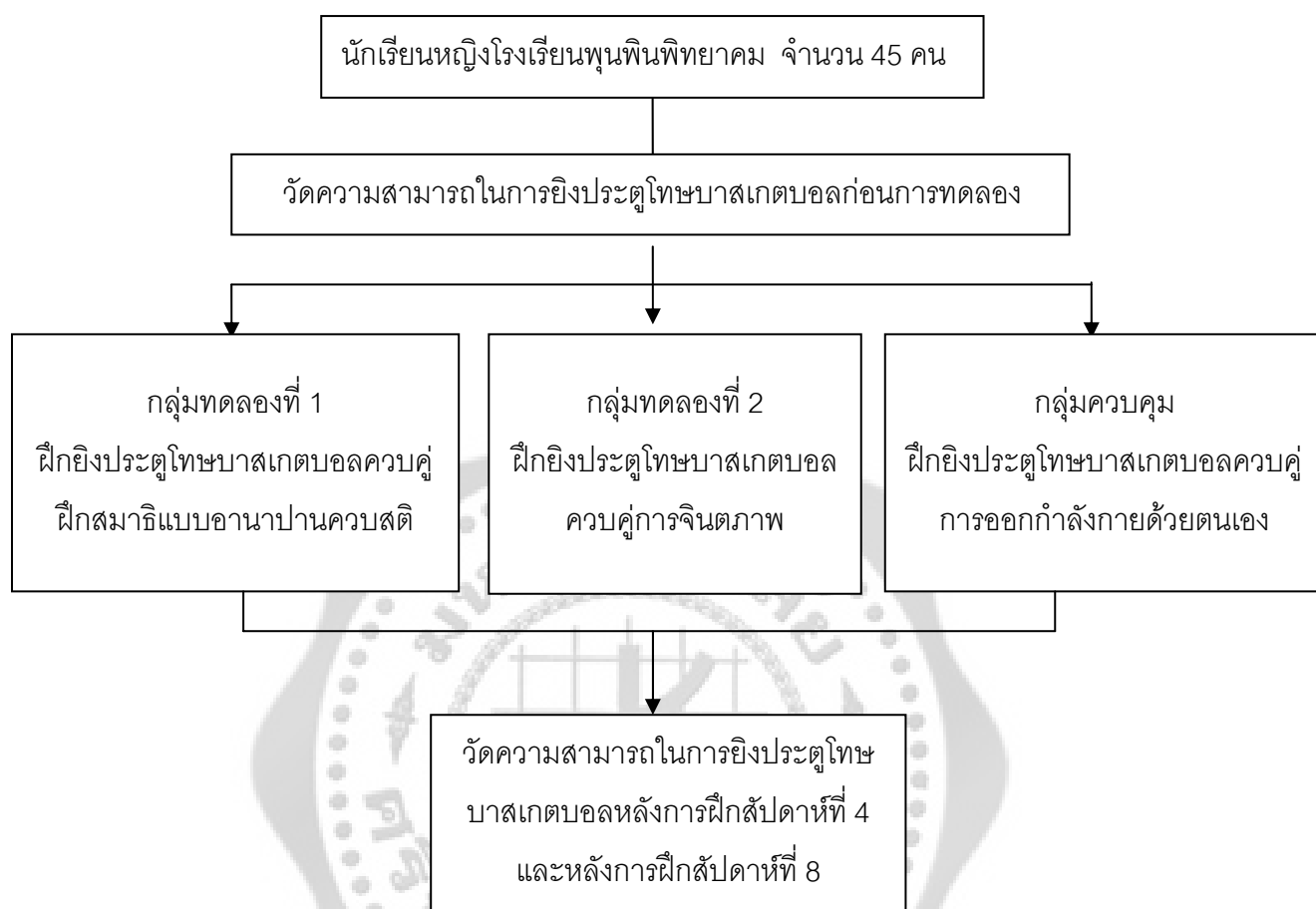
ตัวแปรที่ศึกษา

- 1.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพ
- 1.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง การมีสติกำหนดสิ่งที่ควรกำหนดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ. 2532)
2. การจินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง (ศิลปชัย สุวรรณธาดา. 2533)
3. ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล หมายถึง ผู้เล่นสามารถยิงประตูโทษลูกบาสดบอลให้ลงห่วงประตูจากด้านบน และลูกผ่านห่วงประตูลงไป จากการยิงประตูโทษโดยตรงที่ไม่มีคู่แข่งขึ้นป้องกัน จากตำแหน่งหลังเส้นโยนโทษ

กรอบแนวความคิด



สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยเพิ่มความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลดีขึ้น
2. การฝึกการจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลดีขึ้น
3. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพทำให้อาสมารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ผู้วิจัยได้มีการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. การยิงประตูโทษบาสดเกตบอล
2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. การจินตภาพ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การยิงประตูบาสดเกตบอล

หนึ่งในปัจจัยสำคัญในการเอาชนะคู่แข่งในกีฬาบาสดเกตบอลนั้น คือ การยิงประตู เพราะบาสดเกตบอลเป็นกีฬาที่ตัดสินกันตรงที่ ทีมใดเป็นฝ่ายที่ยิงประตูทำคะแนนได้มากที่สุด ทีมนั้นก็จะเป็นฝ่ายชนะ (สุนทร กายประจักษ์. 2536) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ คูเปอร์และไซด์เอนตอป (Cooper; & Seidentop. 1975: 54) ที่กล่าวว่า การยิงประตูเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และเป็นทักษะที่ยากที่สุดที่จะฝึกให้มีความชำนาญในการเล่นบาสดเกตบอล เพราะจุดมุ่งหมายของการแข่งขัน คือ พยายามนำลูกบาสดเกตบอลโดยการส่ง การเลี้ยง ไปโยนในห่วงประตูของฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้ได้คะแนนมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง การนำลูกบาสดเกตบอลไปโยนลงในห่วงประตู ก็คือการยิงประตูนั่นเอง

องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถทางกีฬาสูงสุด

1. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถของนักกีฬา ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการฝึกหัดนักกีฬาที่มีทักษะสูงก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับสูง นักกีฬาที่มีทักษะต่ำก็จะแสดงความสามารถได้ในระดับต่ำ
2. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นว่านักกีฬาจะนำเอาความสามารถทางด้านร่างกายที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. สมรรถภาพทางจิต (Mental Fitness) เป็นดัชนีที่จะชี้ให้เห็นถึงความสามารถทางจิต ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถทางกาย ที่จะแสดงพฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว ที่มีประสิทธิภาพ

การยิงประตูจึงเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอล ที่ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนวิธียิงประตูแบบต่าง ๆ ให้มีความชำนาญและมีความแม่นยำ (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. 2538: 113)

องค์ประกอบเกี่ยวกับความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล

เฮย์ (ธีรวัฒน์ ฬานิพนธ์. 2546; อ้างอิงจาก Hay. 1985) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลไว้ดังนี้

1. ความสูงในการปล่อยลูกบอล (Height of Release) ขึ้นอยู่กับลักษณะรูปร่างของผู้ยิงประตูและแบบของการยิงประตูแต่ละแบบด้วย เช่น การยิงประตูแบบยืนยิงและแบบกระโดดยิง นอกจากนี้ตำแหน่งที่ยืนในสนามว่าอยู่ในระยะใกล้ หรือระยะไกลห้วงประตูเพียงใด ความพร้อมที่จะยิงประตูและป้องกันของฝ่ายป้องกัน สรุปได้ว่าความสูงของการปล่อยลูกบอลนั้นเป็นข้อจำกัดของผู้ยิงประตู แต่ความเร็วและมุมของลูกบอลนั้นขึ้นอยู่กับระยะทางในการยิงประตูและการป้องกันของฝ่ายป้องกัน

2. ระยะทางในการยิงประตู (Distance of the shot) ระยะทางในการยิงประตูมีอิทธิพลต่อความเร็วของลูกบอลสำหรับการยิงประตูแบบปิดบอลลงห่วง (Tip – In) และการเลี้ยงไปยิงประตูได้แป้น (Lay Up) จะใช้ความเร็วของลูกบอลน้อยกว่าการยิงประตูแบบอื่น ๆ ซึ่งอยู่ในระยะทางไม่เกิน 6 เมตร นั่นคือ ความเร็วและมุมของลูกบอลเพื่อให้เกิดความแม่นยำในการยิงประตูมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ระยะทางในการยิงประตูมีความเกี่ยวข้องกับมุมของการปล่อยลูกบอลถ้ามีการเปลี่ยนแปลงความเร็วและมุมของลูกบอลในการยิงประตูจะทำให้ลูกบอลลอยในอากาศนานยิ่งขึ้นและจะทำให้ความแม่นยำในการยิงประตูเปลี่ยนแปลงไปตามระยะทางในการยิงประตู

3. ตำแหน่งในการยืนและรูปร่างของผู้เล่นฝ่ายป้องกัน (Position and Caliber of Defensive Player) ตำแหน่งในการยืน ความสามารถในการกระโดดและรูปร่างของฝ่ายป้องกันมีผลต่อความเร็วและมุมของลูกบอล ทำให้ความแม่นยำในการยิงประตูลดลง ผู้เล่นฝ่ายป้องกันมีรูปร่างสูงแขนยาวสามารถกระโดดได้สูงและอยู่ใกล้กับผู้ยิงประตูมากสามารถป้องกันการยิงประตูได้ดี ดังนั้น ผู้ยิงต้องใช้ความเร็วและมุมของลูกบอลให้สูงกว่ามือของฝ่ายป้องกันที่เอื้อมมือมาปิดกั้น

4. มุมของลูกบอลที่ลอยสู่ห่วงประตู (Angle of Entry) มุมของลูกบอลที่ลอยลงสู่ห่วงประตูนั้นเป็นเรื่องที่ต้องนำมาพิจารณาด้วย เพราะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการยิงประตู

การยิงประตูโทษ (Free-throw)

การยิงประตูโทษ ถือได้ว่าเป็นทักษะการยิงประตูที่สำคัญทักษะหนึ่ง เนื่องจากการแข่งขันบาสเกตบอล จะมีการยิงลูกโทษค่อนข้างบ่อย ทั้งที่ได้จากการที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำฟาวล์ขณะที่กำลังจะยิงประตู การฟาวล์เทคนิค และการฟาวล์ทีม แม้ว่าการยิงจุดโทษจะได้เพียง 1 คะแนนต่อ 1 ลูก

เท่านั้น อย่างไรก็ตาม การยิงลูกโทษยังมีความสำคัญ เพราะการแข่งขันหลาย ๆ ครั้งผลแพ้ชนะต่างกันเพียง 1 คะแนน ดังนั้นทีมที่นักกีฬาทุกคนมีทักษะในการยิงลูกโทษได้แม่นยำ จะได้เปรียบอย่างมาก

เส้นยิงประตูโทษ (Free-throw lines) มีความยาว 3.60 เมตร ขนานกับเส้นหลัง ขอบนอกของเส้นยิงประตูโทษห่างจากขอบในของเส้นหลัง 5.80 เมตร โดยสมมติขึ้นของจุดกึ่งกลางของเส้นยิงประตูโทษ จะต้องเป็นแนวเดียวกับจุดกึ่งกลางของเส้นหลังทั้งสองเส้น เขตยิงประตูโทษ คือ พื้นที่กำหนดเขต 3 วินาที รวมทั้งส่วนที่เป็นครึ่งวงกลมที่ยื่นต่อออกไปในสนามซึ่งมีรัศมีวัดจากจุดกึ่งกลางของเส้นโยนโทษของขอบนอกของเส้นครึ่งวงกลมยาว 1.80 เมตร เส้นโค้งครึ่งวงกลมที่อยู่ในพื้นที่กำหนดเขต 3 วินาที ให้ทำเป็นเส้นประ



ที่มา: สมรรถชัย น้อยศิริ. (2535). เอกสารประกอบการสอน: บาสเกตบอล หน้า 94.

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ความหมายและความสำคัญของสมาธิ

การเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายมนุษย์เป็นสิ่งจำเป็นต้องทำควบคู่ไปกับความรู้ในเรื่องของจิตใจ และพลังจิต ดังที่ Neilson และ Bronson (ฟอง เกิดแก้ว. 2518: 51) ได้กล่าวว่า ร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีความสัมพันธ์ต่อกัน จะแยกจากกันไม่ได้ เพราะธรรมชาติของมนุษย์ ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยที่ยอมรับว่ากายนั้นเป็นเครื่องใช้ของจิตเมื่อจิตต้องการสั่งการอะไรให้กายปฏิบัติตาม กายก็จะปฏิบัติตามด้วยสมองเป็นผู้สั่งการแต่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ มโนคือวิญญาณ เป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จแต่วิญญาณ ” (พิศ เกาเกาะ. 2531: คำนำ) ฉะนั้นจิตใจจึงถูกให้ความสำคัญเหนือกว่าร่างกาย กำลังใจหรือพลังจิตมีอิทธิพลเหนือพลังกายตามไปด้วย ในเมื่อจิตมีความสำคัญสามารถทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างในกายอยู่ภายใต้อิทธิพลได้ ดังนั้นมนุษย์เราจึงให้ความสำคัญกับจิต มีการดูแลฝึกฝนจิต นักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ความสนใจในการศึกษาในเรื่องของจิต โดยนักวิทยาศาสตร์สาขาใหม่เรียกว่า “ ปรจิตวิทยา ” (Parapsychology) (พิศ เกาเกาะ. 2531: 34) ซึ่งการพิสูจน์ค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์ในเรื่องของพลังจิตก็มี เช่น เรื่องการส่งพลังจิต การบังคับวัตถุให้เคลื่อนที่โดยใช้พลังจิต การส่งกระแสจิตหรือโทรจิต (Telepathy) และการสะกดจิต (Hypnosis) เป็นต้น ในการศึกษาของปรากฏการณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพลังจิตพบว่าพลังจิตจะเกิดขึ้นได้มากเมื่อทำจิตใจให้สงบนิ่ง สบายเป็นหนึ่งตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียว ซึ่งนั่นก็คือจิตเกิดมีสมาธินั่นเอง ในการฝึกจิตหรือสมาธินั้นเป็นการควบคุมจิตใจให้สงบนิ่ง มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน สามารถควบคุมอารมณ์ที่ลอยไปมาให้อยู่นิ่ง หรืออาจกล่าวง่าย ๆ ก็คือการที่คนเรามีความจำสามารถระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา พระราชวรมณี (2529: 21-22) ผู้มีสติอยู่กับตัวควบคุมความรู้สึกนึกคิดได้ดีมีอารมณ์มั่นคง กล่าวได้ว่า ผู้นั้นเป็นผู้มีสมาธิ ดังที่ ชูชีพ อุสาโห (2527) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า

สมาธิ หมายถึง ความที่มีดวงจิตอยู่คงที่แล้ว หรือความสงบและมีสติอยู่กับตัว มีอารมณ์มั่นคง สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ การฝึกสมาธินี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายและมีหลายวิธีการซึ่งแต่ละวิธีต่างก็มีเป้าหมายอันสำคัญ ในการชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ สงบ มีอารมณ์มั่นคง วิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายต่อการปฏิบัติก็คือ การกำหนดลมหายใจซึ่งการกำหนดลมหายใจนั้นจะเริ่มที่การหายใจเข้าหรือการหายใจออกก็ได้กำหนดให้เป็นไปตามธรรมชาติ คือการหายใจเข้า หายใจออกด้วยสติ ให้มีสติอยู่กับการหายใจตลอดเวลาเพราะมนุษย์นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหายใจเข้าและออกซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติ ในการฝึกกำหนดลมหายใจเข้าและออกนี้เป็นวิธีที่เรียกว่าการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ

สมาธิ คือ การที่จะค้นให้พบว่า มั่นสมองซึ่งรวมถึงกิจกรรมของมณสมอง ประสบการณ์ที่มันมีทั้งหมดสามารถที่จะสงบเงียบลงได้อย่างแท้จริง ไม่ใช่ด้วยการบีบบังคับ เพราะขนาดที่มีการบีบบังคับสภาวะขัดแย้งจะเกิดขึ้น แต่ถ้าหากมีการเริ่มที่จะสอบสวนเข้าไปเฝ้าดู ฟังความเคลื่อนไหว ทั้งหมดของความ คิด เงื่อนไขที่มากำหนดมัน เฝ้าดูว่ามันเคลื่อนไหวอย่างไร ทำเช่นนั้นแล้วก็จะเห็นว่า มณสมองสงบเงียบลงได้อย่างแท้จริง (กฤษณามูรติ. 1979)

สมาธิแบบอานาปานสติ

พุทธทาสภิกขุ (2532) ได้กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่ทำให้คนเรามีสติได้ดีที่สุด ทำให้หาความสุขได้ทันที ควบคุมเวทนาได้ดี อบรมจิตใจได้ดี บังคับจิตใจได้ไม่มีอะไรมาหลอกให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ และพระราชาวรมุณี (ประยูรย์ ปยุตโต. 2529) กล่าวว่าวิธีอานาปานสติ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับเราทุกคนสามารถใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์ ดังนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหระธรรมอันมีอานาปานสติ แม้ทำมากก็ไม่เมื่อยกาย ตรงกันข้ามกลับเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดียิ่งขึ้น การให้พลังงานก็ลดลง และสมพจน์ เอื้อกุลศลสมบุรณ์ (2528) ได้อธิบายว่าการฝึกสมาธิมีหลายวิธีด้วยกัน แต่วิธีที่เห็นว่ามีประโยชน์และเหมาะสมกับทุกจริตใช้ได้กับบุคคลทั่วไป และพระองค์ยกย่องวิธีนี้เรียกว่า “อานาปานสติสมาธิ” คือ มีสติกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก พระพุทธองค์ทรงยกย่องการฝึกสมาธิวิธีนี้ในพระไตรปิฎกสังยุตตนิกายมหาวรรค เล่มที่ 19 หน้า 400, 401, 412, 413, 417, ซึ่งความหมายว่า “เพราะอารมณ์ทำให้มาก ซึ่งสมาธิมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ กายย่อมไม่หวั่นไหว จิตย่อมไม่หวั่นไหว เมื่อก่อนตรัสรู้ทรงเจริญอานาปานสติมาก เมื่อทรงตรัสรู้แล้วอยู่ด้วยอานาปานสติโดยมาก และพระอรหันต์โดยมากก็เจริญอานาปานสติสมาธิ” และพระพุทธองค์ตรัสยกย่องอานาปานสติว่าถ้าเจริญธรรมในข้อนี้ทำให้มากแล้ว ก็จะได้ชื่อว่าเจริญธรรมอย่างอื่นอีกมาก ดังนั้นจึงตรัสอานาปานสติสมาธิไว้เป็นหมวดแรกในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นธรรมประการแรกในบรรดาโพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นเครื่องตรัสรู้ทั้ง 7 หมวด) ซึ่งสอดคล้องกับหลวงพ่อดเทศก์ เทสรงสี (2541) กล่าวว่า อานาปานสติสมาธิเป็นของดีเลิศที่ทำให้คนเราพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล เข้าใจตนเองเข้าใจธรรมชาติและรู้สิ่งต่าง ๆ ตามอานาปานสติสมาธิความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าที่ใช้พิจารณาจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นอกจากนี้ ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) ได้กล่าวว่า อานาปานสติสมาธิเป็นวิธีการฝึกสมาธิที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมากวิธีหนึ่ง พระองค์สรรเสริญว่าการฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นอย่างได้ผลดี

สะดวกง่ายและมีเหมาะสมแก่คนส่วนใหญ่ทั่วไป สามารถใช้ได้กับคนทุกระดับ แม้แต่ในวัยเด็กที่มีอายุน้อยที่เพิ่งแต่เริ่มฟังรู้เรื่องและเข้าใจภาษาแล้วก็สามารถฝึกทำให้อานาปานสติสมาธิได้

ความหมายของสมาธิแบบอานาปานสติ ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิแบบอานาปานสติไว้หลายท่าน ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (2532) ได้ให้ความหมายอานาปานสติว่า หมายถึง สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เช่น เมื่อนึกถึงอะไรอยู่ คิดถึงอะไรอยู่ พิจารณาอะไรอยู่ หรือรู้สึกอะไรอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออกแล้วก็เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น และต้องควบคุมให้ถึงการระลึกรู้ถึงการรู้สึกรู้ว่าเป็นไปอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งที่ลมหายใจเข้าออกด้วยและสอดคล้องกับ พระราชวรมุนี (2528) อานาปานสติ หมายถึง สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) “อานาปานะ” หมายถึง การหายใจเข้าออกและการมีสติหมายถึง การระลึกถึง ดังนั้น “อานาปานสติ” จึงหมายความว่า การระลึกถึงการหายใจเข้าออก

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ. 2530) “อานาปานะ” หรือ “อานาปาน” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้ามีสติต่อมาข้างท้ายเรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตใจ โดยมีสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก

เอก ธนะสิริ (2529) อานาปานสติสมาธิ หมายถึง การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (อาน+ปาน หรือ อปาน+สติ) อานะ=หายใจเข้า (Breathing in) ปาน หรือ อปาน=หายใจออก (Breathing out) สติ= ความระลึกได้ (Mindfulness) รวมแล้วคือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (Mindfulness of Breathing in and out) อันเป็นการเจริญสติหรือคุ้มครองรักษาจิต

จากความหมายของอานาปานสติสมาธิ สรุปได้ว่า “อานาปานสติสมาธิ” หมายถึงการฝึกความตั้งมั่นของจิตใจให้อยู่ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดทุกลมหายใจเข้าออก

ระดับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกอานาปานสติที่สมบูรณ์แบ่งออกเป็น 4 หมวด ๆ ละ 4 ขั้นตอน รวมเป็น 16 ขั้นตอน ซึ่งพุทธทาสภิกขุ (2530) ได้แปลจากพระไตรปิฎกเพื่อให้ศึกษาได้ง่ายขึ้น ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณากาย) มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยมีการกำหนดลมหายใจยาวทุกครั้ง ที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยมีการกำหนดลมหายใจสั้นทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 3 รู้ (ปฏิสังเวที) กายทั้งปวง คือ การระลึกถึงข้อเท็จจริงที่ว่าลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 4 การทำกายสังขารให้ระงับหรือสงบลง (ปัสสัมภยะ) โดยการกำหนดให้ลมหายใจสงบลงจนถึงที่สุดทุกครั้งที่ลมหายใจเข้า-ออก

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาเวทนา) มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 5 รู้ (ปฏิสังเวที) ความรู้สึกปิติ คือการเอาปิติ-ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากขั้นที่ 4 มากำหนดลมหายใจ เข้า-ออก

ขั้นที่ 6 รู้ (ปฏิสังเวที) ความสุข คือ การเปลี่ยนจากปิติเป็นความสุขแล้วกำหนดความสุขนั้นทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 7 รู้ (ปฏิสังเวที) จิตสังขาร คือ ปิติและสุข ปรุงแต่งจิตนั้นทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 8 การทำจิตสังขารให้ระงับ หรือ สงบลง (ปัสสัมภยะ) โดยการกำหนดให้ปิติและสุขสงบลงจนถึงที่สุด ทุกครั้งที่ลมหายใจเข้า-ออก

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาจิต) มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 9 รู้ (ปฏิสังเวที) พร้อมเฉพาะซึ่งจิต ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 11 ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปล่อยอยู่ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาธรรม) มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 13 ตามดูตามเห็น (ปัสสั) ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 14 ตามดูตามเห็น (ปัสสั) ความจางคลายอยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 15 ตามดูตามเห็น (ปัสสั) ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ 16 ตามดูตามเห็น (ปัสสั) ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ได้มีการกล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้อย่างมากมายหลายประการ ดังนี้

ผลของการเจริญสมาธิตามพระบาลีว่าไว้ 4 อย่าง คือ (พระครูศรีกิตติสุนทร. 2542; พุทธทาสภิกขุ,ม.ป.ป.)

1. เพื่อให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อให้จิตสงบ สุขกายสุขใจ

2. เพื่อให้ได้ญาณทัศนะ เป็นการรู้เห็นด้วยญาณ มีความแจ่มแจ้งในยิ่งกว่าตาเห็นเกิดจากปัญญาเป็นเครื่องรู้เห็น ไม่ได้เห็นด้วยตา ไม่ได้คิดด้วยใจ

3. เพื่อให้สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มความจำให้ดีขึ้น เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จไปได้ด้วยดีโดยอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องรักษาตน

4. เพื่อทำให้อาสวะกิเลสสิ้นไป เพื่อดับความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่มีอยู่ในตนเองให้เบาบางจางลงไป กำจัดกิเลสด้วยการเจริญจิตภาวนาทั้งที่เป็นสมถะและวิปัสสนา

นอกจากนี้ สมทรง ปุณฺณฤทธิ (2521: 44-45) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในแง่วิทยาศาสตร์ไว้ดังนี้

สมาธิกับประโยชน์ทางด้านร่างกาย

จากการทดลองวิทยาศาสตร์ ปรากฏผลดังนี้

1. อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีของปอด คือ ร่างกายใช้ออกซิเจนและขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง
2. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีของหัวใจ
3. ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกี่ยวกับความวิตกกังวลจะต่ำลงเป็นลำดับ
4. เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
5. คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบ และมีช่วงห่างมากกว่าผู้นอนหลับ
6. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการฝึกสมาธิจะสามารถลดการเสพยาเสพติดลงจนถึงเลิกได้เด็ดขาด
7. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิ
8. อาจบรรเทาโรคมุมิแพ่ต่าง ๆ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

สมาธิกับประโยชน์ทางด้านจิตใจ

1. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น
3. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน
4. เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. เป็นผู้มีสติดี คือ ระลึกไว้ว่าจะทำอะไรไม่หลงลืม
6. เป็นผู้มีสัมปชัญญะดี คือ รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ไม่ใจลอย
7. เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤตินอกจรรยา
8. เป็นผู้มีสมาธิ คือ จิตใจตั้งมั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่าน

9. เป็นผู้มีปัญญา คือ มีความรอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งอันเป็นโทษ สิ่งที่เป็นบุญและบาป สิ่งที่ดีควรทำและไม่ควรทำ

10. เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน
11. เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล เป็นคนรอได้คอยได้ด้วยใจที่สงบเย็น ไม่บ่น
12. เป็นกุศลนำไปสู่สุคติ

สมรรถิกับการเพิ่มศักยภาพทางด้านกีฬา

1. ช่วยทำให้เรามีสติในการเล่นกีฬามากขึ้น
2. ช่วยทำให้เราสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น
3. ช่วยทำให้เรามีน้ำใจ ไม่ตรีต่อผู้อื่นมากขึ้น
4. ช่วยทำให้เรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น
5. ช่วยทำให้เราปกครอง ควบคุมอารมณ์ตัวเราเองได้ดีมากขึ้น

การสร้างจินตภาพ

เมื่อมีการฝึกฝนในเรื่องสมรรถิเป็นอย่างดีประกอบกับการฝึกซ้อมทางทักษะมาอย่างเต็มที่ก็ยังมีปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่จะสนับสนุนให้แสดงออกถึงทักษะความสามารถได้สมบูรณ์แบบนั้น คือ “กุศโลบายจินตภาพ” (Imagery) (มงคล จามงค์เนียร. 2536) มนุษย์เราทุกคนต่างก็มีความสามารถในการสร้างจินตภาพ และใช้จินตภาพ แต่อย่างไรก็ตามในบางครั้งมนุษย์เราก็มักเลือกที่จะไม่นำจินตภาพนั้นมาใช้ แม้ในสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดประโยชน์หรือข้อได้เปรียบก็ตาม เบทท์ (Bett. 1909) เป็นนักวิจัยคนแรกที่ศึกษาถึงการใช้จินตภาพ เขาได้ทำการสำรวจธรรมชาติของการใช้จินตภาพกับการทำงานหลาย ๆ อย่าง รวมถึงการเข้ากลุ่มกับบุคคลอื่นหรือการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น การคิดอย่างตรรกศาสตร์ การควบคุมภาวะทางจิตใจ การรู้จักแยกแยะถูกผิดเขาพบว่าจินตภาพจะถูกใช้บ่อยมากเมื่อกระทำการดังกล่าวที่กล่าวมานี้ แต่กับการกระทำอย่างหนึ่งจินตภาพอาจช่วยได้มากกว่าการกระทำอีกอย่างหนึ่งก็ได้ กิจกรรมหนึ่งที่มีการจินตภาพมาใช้อย่างต่อเนื่องตลอดมาคือ การเล่นกีฬา เพราะไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาตัวจริงหรือตัวสำรอง ต่างก็ใช้จินตภาพเข้าช่วยทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน อย่างต่อเนื่องเสมอ (Barr; & Hall. 1992; Hall, Rodgers; & Barr. 1990; Salmon, Hall & Haslam. 1994)

จินตภาพคือประสบการณ์ที่จำลองมาจากประสบการณ์จริง เราทุกคนสามารถเล็งเห็นสิ่งต่าง ๆ โดยจินตนาการได้ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวได้ด้วยจิต หรือการเรียนรู้กลืนโดยใช้จินตนาการจากประสบการณ์หรือเสียงโดยปราศจากประสบการณ์ หรือการสัมผัสกับวัตถุจริง ซึ่งเราสามารถทดลองปฏิบัติโดยนั่งหลับตาแล้วฝึกใช้จินตนาการ ซึ่งจะเห็นว่าหากเรากำหนดจิตได้เราจะได้รับรู้ถึงความ

แตกต่างว่ามีใช่เป็นเพียงการหลับตาเพื่อการนอนหลับ หรือฝันเท่านั้น แต่หากเป็นเสมือนการตื่นขึ้นมาใหม่พร้อมกับมีสติกำหนดสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (White; & Hary. 1998)

จินตภาพ (Mental imagery) เป็นการสร้างมโนภาพให้เกิดขึ้นภายในความนึกคิดของตนเอง รวมทั้งให้เกิดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น เสียง การเห็น รส ความรู้สึก กลิ่น เป็นต้น (นภาพร ทศนัยนา. 2539)

จินตภาพ หมายถึง การมองเห็นได้ด้วยตาของใจ โดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวกับการรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การรับรู้ช่วงการเคลื่อนไหว ขณะลอยตัวในกลางอากาศ ของนักยิมนาสติก (ศักยภาพ บุญบาล. 2541)

การฝึกจินตภาพในการกีฬาแบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ การฝึกจินตภาพภายนอก เป็นการสร้างภาพแสดงทักษะของบุคคลอื่นในใจก่อนการแสดงทักษะจริง วิธีนี้เหมาะสมสำหรับผู้ฝึกใหม่ จินตภาพภายใน เป็นการสร้างภาพการเคลื่อนไหวของตนเองในใจก่อนการแสดงทักษะจริง และให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในขณะเดียวกันด้วย เพราะเป็นการทำให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวเกิดขึ้นควบคู่กับการจินตภาพ (ศัลปชัย สุวรรณธาดา. 2523)

จินตภาพเป็นกระบวนการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ต้องการปาเป้า ผู้เรียนสร้างภาพในใจว่าลูกดอกกำลังลอยไปที่เป้า และสร้างภาพการปฏิบัติทักษะนั้น ด้วยความรู้สึกหรือความคิด ถ้าการสร้างภาพในใจนั้นสามารถปฏิบัติได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนและมีชีวิตชีวา ทั้งยังจะช่วยให้การแสดงทักษะจริง มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นนอกจากนี้ขณะที่กำลังสร้างภาพในใจผู้เรียนอาจจะพูดกับตนเองได้อีกด้วย เช่น นักกีฬากระโดดสูงสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังวิ่งเหยาะ ๆ ก้าว 1-2-3 พร้อมกับพูดกับตัวเองว่า “กระโดด” และคอร์บิน (1972) กล่าวถึงจินตภาพว่า เป็นการฝึกที่ไม่เปิดเผยในขณะที่แสดงทักษะนั้น จะมีอิทธิพลต่อการแสดงทักษะทางกาย และคุณประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่า ช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถสรุปการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดให้ถูกต้อง การสร้างจินตภาพสามารถพัฒนาจิตใจ โดยการสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด ช่วยลดความวิตกกังวล ความกลัว เพิ่มระดับการกระตุ้นที่เหมาะสม สามารถควบคุมตนเอง และการมีทัศนคติที่ดี โดยการสร้างจินตภาพจะไม่ช่วยเพิ่มความสามารถในการแสดงทักษะให้ประสบผลสำเร็จได้นอกจากการฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับการฝึกทักษะที่ต้องการพัฒนาจนกระทั่งมีการรับรู้ทุกมิติ และฝึกหัดจนเป็นอัตโนมัติ (พงษ์ศักดิ์ เกียรติการค้า. 2544; อ้างจากแฮร์ริส. 1984)

การจินตภาพ เป็นการสร้างภาพในจินตนาการ อาจเป็นสถานที่หรือเหตุการณ์ใดก็ได้ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วมีความสุขมีความสบายใจ เช่น ภาพชายหาด ป่าเขาลำเนาไพร ธารน้ำตก สวนดอกไม้ทุ่งนาเขียวขจี หรือภาพเหตุการณ์ในอดีตที่น่าประทับใจ (ละเอียต ชูประยูร. 2538)

สรุปการจินตภาพหมายถึง การจินตนาการหรือการสร้างภาพจากประสบการณ์เดิมโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส การได้กลิ่น และการรับรส เพื่อให้มองเห็นภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพ

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจินตภาพนั้นมีหลายทฤษฎี (อ้างถึงใน บุษบา สมใจวงศ์. 2544) ได้แก่ ทฤษฎีการตอบสนอง (response theory) ของลาซารัส ทฤษฎีการจินตภาพ (image theory) ของดอสเสย์ และทฤษฎีการจินตภาพของโฮโรวิทซ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการตอบสนองของลาซารัส (Lazarus, 1987; cited in Health, 1992)

ลาซารัสเชื่อว่าการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการจินตนาการต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีนำไปอธิบายได้ว่าบุคคลแต่ละคนมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียวกันแตกต่างกันออกไป เมื่อใดก็ตามที่บุคคลถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าจะมีจินตนาการต่อสิ่งเร้านั้น ๆ แตกต่างกันไป ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป ซึ่งสถานการณ์ในอดีตจะเป็นตัวส่งเสริมหรือกำหนดให้มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในปัจจุบันว่าควรเป็นแบบใดสำหรับทฤษฎีการตอบสนองของลาซารัสนี้ การจินตภาพหมายถึง การตอบสนองของจิตใจที่สามารถนำไปสู่การจินตนาการหรือการเกิดพฤติกรรมต่อสิ่งอื่นได้

2. ทฤษฎีการจินตภาพของดอสเสย์ (Dossey. 1982; cited in Health. 1992)

ดอสเสย์เชื่อว่า การจินตภาพมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลาการจินตภาพเกิดขึ้น เพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ขณะเกิดการสร้างจินตภาพเวลาคงที่อยู่อย่างนั้น

3. ทฤษฎีการจินตภาพของโฮโรวิทซ์ (Horowitz. 1978; cited in Stephens. 1993)

โฮโรวิทซ์ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจินตภาพ และรูปแบบของความคิด 3 ลักษณะ ได้แก่

3.1 ความคิดมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม (enactive thought) เป็นความคิดที่จะทำให้เกิดการตอบสนองออกทางพฤติกรรม เช่น การคิดถึงการยกสิ่งของหนัก ๆ จะทำให้เกิดการกระตุ้นความคิดที่จะแสดงพฤติกรรม กล้ามเนื้อจะเริ่มเกร็งในส่วนไหล่และแขนหรือคิดถึงการผ่านมะนาวแล้วเริ่มชิมรสเปรี้ยวของมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูจะเกร็ง ซึ่งการควบคุมความคิดที่จะแสดง

พฤติกรรมจะอยู่ในสมองส่วนลิมบิก (limbic system) ส่วนนี้จะควบคุมภาวะอารมณ์ให้มีการตอบสนองทางพฤติกรรมการจินตภาพสามารถนำมาใช้ควบคุมความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้เพราะการจินตภาพจะทำให้มีการเชื่อมต่อของภาวะอารมณ์ ทำให้กระตุ้นความคิดที่จะแสดงออกและนำไปสู่พฤติกรรมที่สังเกตได้ (observational behavior)

3.2 ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์หิววิจารณ์ (lexical thought) เป็นความคิดที่ทำให้มีความชัดเจนในการสื่อสาร การวิเคราะห์ ความคิดในเชิงเหตุและผล การนับ การคำนวณ การจดจำเวลา การวางแผน การวิเคราะห์หิววิจารณ์ ซึ่งความคิดส่วนนี้จะถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกซ้าย (cerebral cortex of left hemisphere) ความคิดในส่วนนี้จะเกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่เด็กแล้วเก็บสะสมไว้เป็นประสบการณ์ เมื่อบุคคลได้รับข่าวสารหรือสิ่งกระตุ้นใหม่ ๆ จะเก็บไว้คล้ายธนาคารความจำและถ้าได้รับข้อมูลข่าวสารเข้ามาใหม่ บุคคลก็จะนำไปเปรียบเทียบกับความจำที่มีอยู่เดิมพิจารณาความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริงและประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลนั้นในขณะนั้นเกิดเป็นอารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออก

4. ความคิดให้เห็นภาพ (imagination thought) เป็นความคิดที่เกี่ยวกับจินตนาการและการสร้างสรรค์ ความคิดส่วนนี้ถูกควบคุมโดยเปลือกสมองซีกขวา (cerebral cortex of right hemisphere) ซึ่งความคิดในด้านนี้โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่เกิด คล้ายพรสวรรค์ ซึ่งจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วในวัยเด็ก ตราบจนกระทั่งเมื่อเด็กเริ่มหัดพูด เด็กเรียนรู้ที่จะบอกความรู้สึกหรือสิ่งที่คิดโดยคำพูดความคิดส่วนนี้จะลดลง การเรียนในโรงเรียนจะทำให้เกิดการพัฒนาของเปลือกสมองซีกซ้าย ในเรื่องการคิดคำนวณและความคิดเป็นเหตุเป็นผล ในขณะเดียวกันเปลือกสมองซีกขวาก็จะพัฒนาช้าลง ซึ่งในคนทั่วไปส่วนของความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์หิววิจารณ์จะเด่นกว่าส่วนของความคิดให้เห็นภาพเหล่านั้น บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการจินตนาการไม่เท่ากัน บุคคลที่เปลือกสมองซีกขวาดำเนินจะใช้การสร้างจินตภาพได้ง่าย ขณะที่บุคคลที่เปลือกสมองซีกซ้ายเด่น สามารถใช้การจินตภาพได้ แต่เนื่องจากความคิดมักจะขึ้นอยู่กับการเป็นเหตุเป็นผล ทำให้ความคิดขัดแย้งต่อการฝึกก่อนการฝึกการจินตภาพจึงต้องเริ่มจากการฝึกในระดับง่าย ค่อยเป็นค่อยไป อาจจะต้องทำหลาย ๆ ครั้ง หรือประสาทสัมผัสหลาย ๆ ด้านเป็นตัวกระตุ้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างจินตภาพ (บุษบา สมใจวงศ์. 2544)

1. สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียงอึกทึก อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไปทำให้บุคคลไม่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย หรือไม่มีสมาธิในการฝึกทำให้การฝึกไม่มีประสิทธิภาพ จึงควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมหรือมีสิ่งรบกวนให้น้อยที่สุด

2. ลักษณะของบุคคลที่มีเปลือกสมองซีกซ้ายเด่น จะมีความคิดทางด้านการสร้าง

จินตนาการน้อย แต่สามารถฝึกการจินตภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลที่เปลือกสองซีกขวาเด่นโดยเริ่มจากฝึกในขั้นง่าย ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มในขั้นยากขึ้น ให้ฝึกทำบ่อย ๆ และในการฝึกให้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อให้การทำให้มีประสิทธิภาพ

1. ภาวะอารมณ์ของบุคคล บุคคลที่อยู่ในภาวะที่มีความทุกข์ทรมานหรือมีความไม่สุขสบายจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฝึกจินตภาพ ดังนั้นก่อนการฝึกจินตภาพควรควบคุมภาวะทุกข์ทรมานและความไม่สุขสบายต่าง ๆ ให้ทุเลาลงก่อน

2. ความเชื่อในผลของการจินตภาพ จากการศึกษาของ เควกเคนูม ได้ศึกษาประวัติการใช้จินตภาพและความเชื่อในผู้แนะนำการจินตภาพ หรือเครื่องมือในการจินตภาพต่อผลที่ได้รับพบว่า ความเชื่อในผู้แนะนำการจินตภาพ และเครื่องมือการจินตภาพต่อผลที่ได้รับมีความสัมพันธ์กัน

ดังนั้นบุคคลที่จะฝึกการจินตภาพต้องมีความยินดีที่จะเข้าร่วม มีทัศนคติที่ดีต่อผู้ฝึกสอน และมีความเชื่อในผลของการจินตภาพนั้นจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

แบบฝึกทักษะจินตภาพ (มงคล จำนงค์เนียร. 2536)

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ผ่อนคลายภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการหายใจเข้าและหายใจออกลึก ๆ และกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. สร้างภาพในใจของสถานที่ที่ตนเองชื่นชอบ และมีความสุข เช่น ชายหาด ภูเขา น้ำตก หรือสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. ฝึกการสร้างภาพในใจของจุดสีแดง และเคลื่อนที่เข้ามาหาตนเองจนภาพเต็มจอภาพเต็มตาควบคุมการเคลื่อนที่ของสีแดงให้ไกลจากสายตาดำอย่างช้า ๆ จนภาพหายไปและปฏิบัติซ้ำ
2. เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินและสีอื่น ๆ โดยฝึกวิธีเดียวกัน การฝึกมองสีจะช่วยให้ภาพในใจ ที่สร้างขึ้นมีสีชัดเจน และเป็นการเรียนรู้วิธีการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุม

1. สร้างภาพในใจของอุปกรณ์กีฬาที่ตนเองใช้เป็นกิจวัตร เช่น รองเท้า กางเกงว้ายน้ำ และสำรวจรายละเอียดของภาพในใจที่สร้างขึ้นมา ซึ่งเกี่ยวกับสี และสภาพของอุปกรณ์และรายละเอียดอื่น
2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกสัมผัสกลิ่นและรส

1. สร้างภาพในใจของตนเองในขณะที่มือถือมะนาวและรับรู้สัมผัสลักษณะของมะนาว
2. สร้างภาพในใจของตนเอง ดมกลิ่นมะนาวและรับรู้กลิ่นของมะนาว
3. สร้างภาพในใจของตนเองกำลังรับประทานมะนาวและรับรู้รสมะนาว

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพของตนเองอยู่ในห้องพัก สำนักรายละเอียดของห้องนอน เช่น ตำแหน่งของเฟอร์นิเจอร์ ประตู หน้าต่างและแสงสว่าง เป็นต้น
2. สร้างภาพในใจของสนามแข่งกีฬา สระว่ายน้ำ อัฒจันทร์ และสำนักรายละเอียดเหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ต้องการพัฒนา
2. สร้างภาพในใจของการแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุด และปฏิบัติซ้ำจนภาพชัดเจน
3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการจะพัฒนาและถ้ามีโอกาสให้ปฏิบัติจริง หลังปฏิบัติในข้อ 2

แบบฝึกที่ 7 ฝึกจินตภาพการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะกีฬาที่ตนเองต้องการฝึก เพื่อให้ความเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างกลมกลืน และแสดงทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเสิร์ฟเทนนิส ฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ และรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกันของขั้นตอนการฝึกทั้งหมด เริ่มจากเป้าหมายของวิถีทางลูกลอยไปและกลับจากเป้าหมายกับจุดเสิร์ฟ และเสิร์ฟโดยการรับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน
2. กีฬาประเภทใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน เช่น วายน้ำ ฝึกโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังเตรียมตัวออกจากจุดเริ่มต้น กำลังวายน้ำไปและกลับที่ขอบสระตามระยะทางแข่งขันของตนเอง สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำ รับรู้ความรู้สึกทุกขั้นตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. เลือกส่วนของทักษะที่ต้องการแก้ไขซ้ำและสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนเองกำลังแสดงทักษะที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดความผิดพลาดอีกให้จินตภาพโดยการใช้ภาพครูหรือผู้สาธิตที่กำลังปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง
2. สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจตามแบบซ้ำหลายครั้งจนชัดเจน และถ้ามีโอกาสควรปฏิบัติทักษะหลังเสร็จสิ้นการจินตภาพ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทั้งทางกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ขณะฝึกหัดและแข่งขัน
3. บันทึกการพัฒนากายที่เปลี่ยนแปลง เริ่มจากฝึกหัดจนมีทักษะที่ดี
4. บันทึกคำแนะนำต่าง ๆ ในการฝึกหัด

ขั้นตอนการฝึกจิตภาพ

เมสสิน่า และเมสสิน่า (Messina J.; & Messina C. 2004: Online) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกจิตภาพ ดังนี้

ขั้นที่ 1 หลับตาและนึกถึงเป้าหมายของการสร้างจินตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะ ใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การเสริมพฤติกรรมในทางบวก หรือปฏิเสธการสร้างภาพในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพของผลในทางบวก โดยตั้งเป้าหมายว่าจะบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ดึงตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติ ดังนี้

1) ขณะที่สร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร ยกตัวอย่างเช่น ความเลือนลาง ความสุข ความเชี่ยวชาญ พรสวรรค์ ความภาคภูมิใจ จุดมุ่งหมาย เป็นต้น

2) ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น มีความสุข ตื่นเต้น พึงพอใจ มีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น

3) ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีความสามารถในกีฬานั้น ๆ มีการตอบสนองในทันที ความเชี่ยวชาญ ความตึงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแกร่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับรางวัล มีความสามารถเพิ่มขึ้น ได้รับคำชมเชย ได้รับการยกย่อง เป็นที่ยอมรับ

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่น เช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดี ได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 ลืมตาขึ้นช้า ๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริง จงระลึกไว้เสมอว่าการเป็นผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทน ความพยายาม และการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

การประเมินความสามารถในการฝึกการสร้างจินตภาพ

การประเมินความสามารถในการฝึกการสร้างจินตภาพ (อุบลรัตน์ ดีพร้อม. 2546: 93; Ackerman; & Turkoski. 2002: 524-532) มีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ฝึกขณะฝึกการสร้างจินตภาพ เช่น สงบ เยือกเย็น ขมวดคิ้ว การสร้างจินตภาพมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสีหน้า โดยความรู้สึกทางบวกสัมพันธ์กับการสร้างจินตภาพทางบวก ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น ขมวดคิ้ว เหงื่อออก หายใจแรง

กระสับกระส่าย ซึ่งเป็นการแสดงออกทางลบ ให้ผู้ฝึกหยุดฝึกทันทีเพราะอาจเกิดการสร้างจินตภาพในทางลบหรือเกิดภาพที่ไม่พึงพอใจ

2. การสอบถามหลังการฝึกการสร้างจินตภาพ เป็นการประเมินประสิทธิภาพของบุคคลในการฝึกการสร้างจินตภาพ ผู้ฝึกสอนควรประเมินดังต่อไปนี้

2.1) ความชัดเจนของภาพ (Vividness) หรือ บรรยายภาพของภาพ กลิ่น สี แสง และเสียง

2.2) ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหว (Controllability) หรือการเปลี่ยนแปลงของภาพนั้น ๆ ให้เป็นไปตามต้องการได้

2.3) ความรู้สึกของผู้ฝึกในขณะการสร้างจินตภาพ เช่น ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบายใจ หรือเกิดความเพลิดเพลิน เป็นต้น

ภายหลังการสร้างจินตภาพควรประเมินความสามารถในการฝึกการสร้างจินตภาพทุกครั้ง เพราะผู้ฝึกอาจไม่สามารถสร้างจินตภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากมีภาพอื่นรบกวนเข้ามา เช่น ความล้มเหลว ความผิดพลาดต่าง ๆ ทำให้รบกวนการฝึกและผู้ฝึกไม่ผ่อนคลาย ในกรณีเช่นนี้มักเกิดร่วมกับข้อมูลด้านพฤติกรรมที่แสดงถึงความตึงเครียดที่สังเกตได้ในระหว่างการสร้างจินตภาพที่บันทึกไว้ เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นจะต้องปรับเปลี่ยนภาพที่ใช้สร้างจินตภาพใหม่จนกว่าจะไม่มีภาพรบกวนเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อทดลองให้สร้างจินตภาพใหม่อีกครั้งและภาพลบยังไม่หายไปก็ยุติการใช้ภาพเหตุการณ์นั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

เอกรัตน์ ควรศิริ (2542: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายละการฝึกสมาธิที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน จำนวน 45 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากที่ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ควบคุมกับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มที่มีการฝึกแบดมินตันอย่างเดียว ในช่วงการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกันและความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของทั้ง 3 กลุ่ม สูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันก่อนการฝึก

พงษ์ศักดิ์ เกียรติการค้า (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแนวอานาปานสติและการสร้างกุศโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นเปตอง มีการจัดการแข่งขันแบบพบกันหมดก่อนและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิแนวอานาปานสติ 20 นาที ควบคู่กับการฝึกเปตอง 30 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิแนวอานาปานสติ 15 นาที ฝึกการสร้างกุศโลบาย

จินตภาพ 5 นาที และฝึกเปตอง 30 นาที กลุ่มควบคุมฝึกทักษะเปตองเพียงอย่างเดียว 50 นาที ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน หลังสัปดาห์ที่ 8 มีการจัดการแข่งขันแบบพบกันหมดอีกครั้ง บันทึกข้อมูลจากการแข่งขันทั้งสองครั้งมาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความสามารถจากการแข่งขันโดยวิธีของ Kruskal – Wallis Test วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถจากการแข่งขันโดยวิธีของฟรیدแมน The Friedman Two – Way Analysis of Variance by Ranks และเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถจากการแข่งขันแบบพบกันหมด ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มที่ฝึกสมาธิแนวอานาปานสติควบคู่กับการฝึกทักษะเปตอง กลุ่มที่ฝึกสมาธิแนวอานาปานสติควบคู่การฝึกสร้างกุศโลบายจินตภาพและฝึกทักษะเปตอง แสดงความสามารถในการเล่นเปตองไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกทักษะเปตองเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ

ศรชัย กาญจนประดิษฐ์ (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล จำนวน 40 คน ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการฝึก ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองมีระดับสมาธิก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ธีรวัฒน์ ผาพิมพ์ (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฟังดนตรี การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายจากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ ที่มีอายุระหว่าง 19-20 ปี จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฟังดนตรีร่วมกับการฝึกโปรแกรมการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับฝึกโปรแกรมการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว ทั้งการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน

ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลัย แสงวิไลสาร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสวดมนต์ต่อปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่เข้าเกณฑ์การนอนไม่หลับ จากแบบบันทึกการนอนหลับของมอนโรย (Monroe) ข้อใดข้อหนึ่งใน 3 ข้อ หรือหลายข้อรวมกัน โดยการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ได้รับการบริการตามปกติ 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน โดยได้รับการฝึกโปรแกรมละ 30 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที -1 ชั่วโมง เป็นเวลา 30 วัน การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์แบบวัดซ้ำ ในตัวแปรต้น 2 ตัว ตัวหนึ่งวัดต่างกลุ่ม อีกตัวหนึ่งวัดซ้ำ (Repeated Measure Designs: One between Subjects Variable and One within Subjects) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลย์ (Newman-Keuls Procedure) ผลการวิจัยพบว่า จากการทดลองพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสวดมนต์ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนอนหลับได้มากกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลับได้แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มสวดมนต์สามารถหลับได้มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการบริการตามปกติของโรงพยาบาลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุไรวรรณ พานิชเจริญผล (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรมระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานหญิงโรงงานผลิตชุดชั้นในและชุดว่ายน้ำ บริษัทไทรมัฟ ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 26-29 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 18 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้จำนวนกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แบบทดสอบความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โปรแกรมฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ และได้รับการประเมินความเครียดเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสถิติที่ใช้ได้แก่ สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Correlation) การวิเคราะห์ความ

แปรปรวนแบบวิเคราะห์ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - Measured Analysis of Variance: Onebetween Subjects Variable and One within - Subjects Variable)

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเครียดลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธรรมบุญ กุญชร (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอล ทำประตูก่อนการฝึก กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กับกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลอยู่ในระดับเดียวกัน ซึ่งนับได้ว่าเป็นกลุ่มที่เหมือนกันมีความเหมาะสมในการศึกษาวิจัยเพื่อทดลองวิธีการฝึก หรือวิธีการเรียน

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ 12 กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมการฝึกเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กับกลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมการฝึกเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าในระยะเวลาของการฝึก 4 สัปดาห์แรกของทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตู ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ฝึกเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูควบคู่กับการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกเตะลูกรักบี้ฟุตบอลทำประตูเพียงอย่างเดียว

พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผางวิทยายน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน โดยแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติของกรมสุขภาพจิต และมีเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิระดับปานกลางขึ้นไป ที่สมัครใจเข้ารับการฝึกสมาธิจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิไม่แตกต่างกันกับกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระยะเวลา 08.10 - 08.40 น. เป็น

เวลา 24 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมโฮมรูมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิในวันและเวลาเดียวกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แผนการฝึกสมาธิ คู่มือฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ แบบบันทึกรายชื่อการเข้าฝึกสมาธิ แบบวัดเจตคติต่อการฝึกสมาธิ แบบรายงานความรู้สึกตนเองในการฝึกสมาธิ แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในการฝึกสมาธิ แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในห้องเรียนสำหรับครูผู้สอน และแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ $t - test$

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ทำให้ความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิดีขึ้นกว่าเดิมจริง ดังนั้นครูหรือผู้มีความสนใจในเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จึงสามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนต่อไป

เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบคะแนนรวมความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิสของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกัน เนื่องจากต้องการให้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานความสามารถในการเสิร์ฟเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน เพื่อจะทำให้เห็นความแตกต่างความแม่นยำในการเสิร์ฟได้ชัดเจนขึ้น

ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเสิร์ฟไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่าแต่ละกลุ่มมีระดับคะแนนความแม่นยำเพิ่มขึ้นที่แตกต่างกันออกไป และสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก โดยกลุ่มควบคุมที่ฝึกทักษะการเสิร์ฟอย่างเดียว มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกทักษะทางจิตควบคู่กับการเสิร์ฟ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าการฝึกควบคู่กันระหว่างทักษะทางจิตกับทักษะทางกายจะทำให้ความสามารถของผู้ทดลองมีการพัฒนาได้ดีกว่าการฝึกทางกายอย่างเดียว สอดคล้องกับ ไวน์เบิร์กและกูลด์ (Weinberg; & Gould. 1996) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพหากได้รับการฝึกรวมกับการฝึกทางกายแล้วอาจจะให้ผลดีกว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียวหรือการฝึกทางจิตเพียงอย่างเดียว และหากสังเกตจะเห็นว่ากลุ่มที่ฝึกจินตภาพภายในกับจินตภาพภายนอกมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทักษะทางกายและค่าเฉลี่ยใกล้เคียง

กันอาจเป็นเพราะว่า การฝึกทางจิตได้รับการเรียนรู้ผลเร็วกว่าทางกาย แต่ไม่ทราบว่ากลุ่มใดบ้างที่มีความแตกต่างกันหรือดีกว่ากัน

ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 เห็นถึงความแตกต่างมากขึ้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการเลิร์ฟแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ฝึกจินตภาพภายในควบคู่กับการเลิร์ฟเทเบิลเทนนิสมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเลิร์ฟสูงขึ้นและดีกว่ากลุ่มที่ฝึกจินตภาพภายนอก และกลุ่มควบคุม

จรัลพงษ์ สาหร่ายทอง (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจ มีความแม่นยำในการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ไม่แตกต่างกัน

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ของกลุ่มที่ 2 ที่ความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ เนื่องจากกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน โดยใช้การฝึกจินตภาพซึ่งเป็นการฝึกที่กลุ่มทดลองไม่เคยฝึกมาก่อน ทำให้เกิดความกังวลระหว่างการสอบจึงทำให้ผลคะแนนที่ออกมามีการเพิ่มน้อยกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ซึ่งกลุ่มที่ 1 ที่ได้รับการฝึกความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนเพียงอย่างเดียวจึงไม่เกิดความกังวลเพราะเป็นการฝึกที่กลุ่มทดลองมีความคุ้นเคยอยู่แล้ว ส่วนกลุ่มที่ 3 มีการฝึกการควบคุมการหายใจด้วยการนั่งสมาธิซึ่งช่วยทำให้ลดสิ่งรบกวนรอบด้านรวมทั้งลดความกังวลในการฝึกจินตภาพทำให้การฝึกจินตภาพเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนหลังการฝึกทั้ง 6 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีค่าความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบจากกราฟที่แสดงผลพบว่า กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีค่าความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 อาจเป็นเพราะกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มทดลองที่ 3 มีการฝึกที่เหมาะสมโดยนำการฝึกจินตภาพเข้ามาช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดในการยิงประตูบาสเกตบอลให้ดีขึ้น

รัชเดช เครือทิวา (2553: บทคัดย่อ) ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอลลดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



งานวิจัยในต่างประเทศ

สมิท และโวมัค (Smith; & Womeck. 1987) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายสมาธิ การสะกดจิต และการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในระยะเวลาที่เหมาะสมในการลดความเครียดในวัยเด็กและวัยรุ่น โดยการนำเด็กและวัยรุ่นที่มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อมลง เช่นการปวดศีรษะ เจ็บหน้าอกและช่องท้อง การคลีนได้ เป็นต้น หลังจากการรักษาและประเมินผลทางจิตวิทยาแล้ว พบว่า การใช้สมาธิการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาและการสะกดจิตเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการลดความเครียดของเด็กและวัยรุ่นได้

วิสเบอร์ก และแอนเชล (Wrisberg; & Anshel. 1989: 95) ได้ศึกษาผลการฝึกกลุโบายการเรียนรู้ที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้านี้ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกเทคนิคทางจิต โดยวิธีผ่อนคลายและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายที่มีทักษะการยิงลูกโทษเป็นอย่างดี จำนวน 40 คน อายุเฉลี่ยระหว่าง 10.2-12.4 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ฝึกจินตภาพ กลุ่มที่ 2 ฝึกปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพและฝึกปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย และกลุ่มที่ 4 ฝึกทางกายเพียงอย่างเดียว ผลการฝึกพบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพและฝึกปรับระดับสิ่งเร้าด้วยการผ่อนคลาย มีความสามารถในการยิงลูกโทษดีที่สุด ลี (1990) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกทางด้านจิตใจที่มีต่อการยิงปืน และระดับความกระวนกระวาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงโซล ซึ่งเป็นนักกีฬาเพศหญิงจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ การจินตภาพ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และคำสั่งสอนที่ได้เห็นและได้ยินควบคู่กับการฝึกทางด้านร่างกาย ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยที่ก่อนและหลังการฝึกจะมีการทดสอบความสามารถในการยิงปืนและอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งจะเป็นตัวบอกระดับความกระวนกระวายใจ ผลการวิจัยพบว่า

1. การฝึกทางด้านจิตใจเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการแสดงความสามารถในการยิงปืน
2. การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะต้องนำไปใช้อย่างระมัดระวัง และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อจะได้ให้ประโยชน์ในการควบคุมความวิตกกังวล

บราวน์ (Brown. 1993) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิและการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิหรือการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว กับมิติของการมองเห็นตนเองตามความเป็นจริง ของนักเรียนระดับอุดมศึกษา จำนวน 103 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายควบคู่ฝึกสมาธิ จะมีภาวะการควบคุมภายในร่างกายดีกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่

ออกกำลังกายควบคู่ฝึกสมาธิจะมีระดับความวิตกกังวลภายในจิตใจต่ำกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว

เมอร์ฟี (Murphy. 1995) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบกำหนดจิตกับการผ่อนคลายต่อความเครียดและความโกรธ จำนวน 31 คน ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การฝึกการผ่อนคลาย ตอบสนองต่อความก้าวร้าวเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และการฝึกสมาธิช่วยให้ระดับการตอบสนองต่อความก้าวร้าวลดลง

โซเบิร์ก,เบอร์แกรนท์,เฮนจิ้น และลือฟ (Solberg,Berglund,Engen; & Loeb. 1996) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิกับความสามารถในการยิงปืน ผลการวิจัยพบว่า ผลการแข่งขัน Outdoor Season ปี 1993 ที่ทำการแข่งขันหลังจากที่นักกีฬาผ่านการฝึกทำสมาธิมาแล้วนั้น ดีกว่าผลการแข่งขันที่เคยทำไว้ในปี 1992 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปว่าการฝึกสมาธิสามารถเพิ่มประสิทธิภาพและความสามารถในการแข่งขันยิงปืนได้

จากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและในต่างประเทศ พบว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้นมีผลดีและมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติหลายประการ คือ ช่วยให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทำให้เกิดความสุขทางด้านจิตใจ ช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลาย มีความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยลดความวิตกกังวล รวมถึงมีความยับยั้งควบคุมอารมณ์ และยังช่วยลดอัตราการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ลดอัตราการเต้นของชีพจรในร่างกายลงได้ และผลของสมาธิต่อการกีฬาส่งผลให้ผลเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

หากประมวลความรู้ความเข้าใจถึงที่มาและคุณประโยชน์ของสมาธิแล้วจะพบว่า สมาธิตามแนวพุทธศาสนามีผลดีต่อนักกีฬา โดยช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้มีสมาธิในกีฬายาวนานขึ้นเพราะสมาธิในทางกีฬาเกิดจากความตั้งใจฝึกซ้อม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อชัยชนะ แต่สมาธิทางศาสนาเกิดจากความตั้งใจฝึกฝน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อชัยชนะใจตน “หากคนเราชนะใจตนได้ย่อมชนะทั้งหมด” ชนะอย่างไร ชนะความเกียจคร้านด้วยการฝึกด้วยวินัยจากการฝึกด้วยสมาธิรู้จักบังคับตนเองให้ทำหน้าที่ ไม่ใช่ทำตามใจชอบ ชนะความรู้สึกเหนื่อยล้าด้วยสมาธิ อดทนฝึกซ้อมชนะความกลัวด้วยสมาธิมุ่งมั่นอยากแข่งขัน ชนะความรู้สึกเจ็บป่วยด้วยสมาธิ อดทนอยากลงสนามชนะความวิตกกังวลด้วยสมาธิ การไม่ปรุงแต่งสิ่งกระตุ้นภายนอกด้วยอารมณ์ให้เกิดทุกข์ จะเห็นได้ว่าบุคคลใดฝึกจิตให้เป็นสมาธิอยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ คลายจากความเครียด ความวิตกกังวลและความรุนแรงได้เป็นอย่างดี

สเกล (Scales. 1996: 33) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการฝึกจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิสของนักกีฬาต่างเชื้อชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จำนวน 35 คน เป็นชายชาวแอฟริกัน - อเมริกา 15 คน เป็นชายชาวคอเคเซียน 20 คน โดยแต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง แบ่งตามระดับความสามารถในการเลิร์ฟเทนนิส โดยใช้แบบทดสอบแบ่ง

ระดับความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส โดยใช้แบบทดสอบแบ่งระดับเทนนิส (National Tennis Rating Program) ทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก โดยกลุ่มควบคุมจะได้รับเทปเสียงธรรมชาติ กลุ่มทดลองได้รับเทปการฝึกจินตภาพที่เกี่ยวกับการผ่อนคลายและการสร้างจินตภาพ ทั้ง 2 กลุ่มจะฟังเทปเสียงการเสิร์ฟเทนนิสระยะเวลา 7 วัน ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันในด้านความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสทั้ง 2 กลุ่มและเชื้อชาติ

แกสเนอร์ (Gassner. 1997: 797) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการใช้รูปแบบจินตภาพที่แตกต่างกัน 3 รูปแบบที่มีต่อความสามารถที่แสดงออก ในรูปของความแข็งแรงที่สัมพันธ์กับงานที่ทำของนักกีฬาชายระดับวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 48 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ดังนี้ กลุ่มที่ฝึกจินตภาพถึงผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคต กลุ่มที่ฝึกจินตภาพถึงการรับรู้การแสดงออกของร่างกาย กลุ่มที่ฝึกจินตภาพโดยการใช้การเปรียบเทียบและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มจะได้รับเทปเสียงที่ได้รับการออกแบบให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจะได้รับการทดสอบการนั่งท่อน้ำหนักและดันพื้นจนหมดแรง โดยวัดทั้งก่อนและหลังการฝึกจินตภาพ เป็นระยะเวลา 6 ถึง 10 วัน ผลการศึกษาที่ได้พบว่า กลุ่มที่ฝึกจินตภาพโดยการใช้การเปรียบเทียบ จะทำให้มีผลดีที่สุดในการแสดงออกของความแข็งแรงและงานที่ทำ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (Muangnapoe. 1997: Abstract) ได้ศึกษานักกีฬา 48 คน ซึ่งเป็นนักยกน้ำหนัก ที่มีอายุระหว่าง 18-30 ปี แบ่งเป็นกลุ่มแรกได้รับการฝึกแบบอานาปานสติ กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ Progressive Relaxation (PR) และกลุ่มควบคุมให้ฝึกการยืดกล้ามเนื้อ แต่ละกลุ่มทำการฝึกครั้งละ 30 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยให้มีผู้แนะนำและให้นักกีฬาฝึกทุกวัน โดยใช้แบบบันทึกการฝึกการทดสอบ Pre-Test และทุกสัปดาห์โดยใช้แบบทดสอบ SCAT และ CSAI-2 ซึ่งทำการทดสอบทุกสัปดาห์ ผลการทดสอบพบว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดการวิตกกังวลทางกายได้ หลังจากสัปดาห์ที่ 5 เท่านั้น

คิวโทรเน (Cutrone. 1998: Online) ได้ทำการวิจัยถึงการตั้งเป้าหมายและการจินตภาพในการปรับปรุงสมรรถภาพของนักกีฬาเบสบอลระดับเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเบสบอลชายระดับเยาวชน จำนวน 4 คน การทดลองนี้ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึก ห้าช่วงจากการฝึกทักษะที่ใช้ในนักกีฬาที่อยู่ในแถวป้องกันเมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกได้ทำการเลี้ยงบอลเข้ามาเพื่อที่จะยิงประตู ผลจากคะแนนดิบจะขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของลงที่ลงห่วงประตูในพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง และทำการประเมินการทดลองว่าใช้ได้กับผู้ที่เข้ารับการทดลองหรือไม่ ผลจากการวิจัยนี้พบว่า วิธีที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายและการจินตภาพ จะช่วยพัฒนาทักษะการป้องกันของนักกีฬาเบสบอลในสถานการณ์การแข่งขันจริง ทักษะทางจิตวิทยาสามารถช่วยพัฒนาการเล่น แต่วิธีการเหล่านี้ไม่สามารถทดแทนทักษะจริง ๆ ได้ ดังนั้นจึงจะต้องฝึกฝนร่วมกันกับทักษะจริง ๆ เพื่อที่จะทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงหัวข้อต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้ คือ การกำหนดประชากร การเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังที่กล่าวถึงตามลำดับ

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี ที่ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) นำนักเรียนหญิงมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเพื่อหาความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลที่มีความใกล้เคียงกัน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอล 10 นาที ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอล 10 นาที ควบคู่กับการจินตภาพ 20 นาที

กลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอล 10 นาที ควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเอง 20 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. แบบฝึกจินตภาพ
3. แบบฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอล

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษารายละเอียดเอกสาร ข้อมูล วิธีการ ทฤษฎี และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การจินตภาพ และการยิงประตูปุทธศาสนเกตบอล
2. ดำเนินการสร้างโปรแกรมฝึกทั้ง 3 โปรแกรม ได้แก่ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแนวสวนโมกขพลาราม การจินตภาพ และการยิงประตูปุทธศาสนเกตบอล
3. นำโปรแกรมฝึกที่ผู้วิจัยดัดแปลงและสร้างขึ้นให้ประธาน และกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมและถูกต้อง ดังนี้
 - 3.1 โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติผู้วิจัยดัดแปลงมาจากการฝึกของ สวนโมกขพลาราม โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ปรับปรุงและแก้ไขให้มีความเหมาะสม
 - 3.2 โปรแกรมการจินตภาพดัดแปลงมาจากโปรแกรมฝึกของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา และอานนท์ สีดาเพ็ง โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ปรับปรุงและแก้ไขให้มีความเหมาะสม
 - 3.3 โปรแกรมการฝึกยิงประตูปุทธศาสนเกตบอล 8 สัปดาห์ ดัดแปลงมาจากโปรแกรมฝึกของ ยศวิน ปราชญ์นคร โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ปรับปรุงและแก้ไขให้มีความเหมาะสม
4. นำโปรแกรมที่ได้รับการตรวจสอบแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ นำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำไปทดสอบกับนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และติดต่อผู้อำนวยการโรงเรียนพูนพิทยาคม เพื่อขออนุญาตให้นักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. จัดเตรียมข้อมูล อุปกรณ์ สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง พร้อมแบบโปรแกรมฝึกทั้ง 3 แบบ
3. ก่อนทำการทดสอบ ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกที่จะใช้ให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าใจรายละเอียดในการฝึกอย่างถูกต้อง รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจด้วย
4. ทำการทดสอบกลุ่มตัวอย่างการยิงประตูปุทธศาสนเกตบอล 10 ลูกเพื่อเป็นข้อมูลความสามารถพื้นฐานในการยิงประตูปุทธศาสนเกตบอลก่อนการทดลอง
5. จัดกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ให้ทำการทดลองการฝึกดังนี้

5.1 กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล 10 นาที ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแนวสวนโมกขพลาราม 20 นาที

5.2 กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล 10 นาที ควบคู่กับฝึกการจินตภาพ 20 นาที

5.3 กลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล 10 นาที ควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเอง 20 นาที

6. ระยะเวลาที่ทำการฝึกรวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ คือ ฝึกตามแบบการฝึกของแต่ละกลุ่มในข้อ 5 ฝึกสัปดาห์ละ 3 วันคือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์

7. ทำการทดสอบการยิงประตูโทษบาสดบอล ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance: ANOVA) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง กลุ่มก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
P	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of Square)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance: ANOVA) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง กลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลา	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	SD
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลองที่ 1	15	0.67	.816
	กลุ่มทดลองที่ 2	15	0.93	.961
	กลุ่มควบคุม	15	0.80	.775
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	กลุ่มทดลองที่ 1	15	1.33	.976
	กลุ่มทดลองที่ 2	15	1.53	1.246
	กลุ่มควบคุม	15	0.93	.961
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มทดลองที่ 1	15	2.40	1.121
	กลุ่มทดลองที่ 2	15	2.60	1.121
	กลุ่มควบคุม	15	1.27	1.163

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเท่ากับ 0.67, 0.93 และ 0.80 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .816, .961 และ .775 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเท่ากับ 1.33, 1.53 และ 0.93ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .976, 1.246 และ .961 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเท่ากับ 2.40, 2.60 และ 1.27 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.121, 1.121 และ 1.163 ตามลำดับ

ตาราง 2 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance: ANOVA)

ระยะเวลา	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนการฝึก	ระหว่างกลุ่ม	.533	2	.267	.365	.696
	ภายในกลุ่ม	30.667	42	.730		
	รวม	31.200	44			
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	ระหว่างกลุ่ม	2.800	2	1.400	1.225	.304
	ภายในกลุ่ม	48.000	42	1.143		
	รวม	50.800	44			
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	ระหว่างกลุ่ม	15.511	2	7.756	6.017	.005*
	ภายในกลุ่ม	54.133	42	1.289		
	รวม	69.644	44			

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการจินตภาพ และกลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ ภายหลังจากวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของค่าเฉลี่ยของความสามารถของการยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยใช้วิธีของบอนเฟอรอนี (Bonferroni)

ระยะเวลา	กลุ่ม		Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2	-.20	.415	1.000
		กลุ่มควบคุม	1.13*	.415	.027
	กลุ่มทดลองที่ 2	กลุ่มทดลองที่ 1	.20	.415	1.000
		กลุ่มควบคุม	1.33*	.415	.008
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลองที่ 1	-1.13*	.415	.027
		กลุ่มทดลองที่ 2	-1.33*	.415	.008

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลไม่แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล

ภายในกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1	128.356	128.356	71.943	.000 *
ภายในกลุ่ม	0	000			
รวม	14	24.978	1.784		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล โดยวิธีของบอนเฟอรอนี (Bonferroni)

ตาราง 5 การทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลของกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

กลุ่มทดลอง	การทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ 4	หลังสัปดาห์ 8
			.933	1.533	2.600
กลุ่มทดลองที่ 1	ก่อนการฝึก	.933	-	.600	1.667*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.533		-	1.067*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	2.600			-

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลมากกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายใน
กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่
4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ
(One Way Analysis of Variance with Repeated Measure)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1	96.800	96.800	35.778	.000*
ภายในกลุ่ม	0	000			
รวม	14	25.200	1.800		

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของกลุ่ม
ทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่
4 และ สัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความ
แตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล โดย
วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ตาราง 7 การทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลกลุ่มทดลอง
ที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่การจินตภาพ เป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี
(Bonferroni)

กลุ่มทดลอง	การทดสอบ	$\bar{X}$	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ 4	หลังสัปดาห์ 8
			.667	1.333	2.400
กลุ่มทดลองที่ 2	ก่อนการฝึก	.667	-	.667	1.733*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	1.333		-	1.067*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	2.400			-

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่การจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมากกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

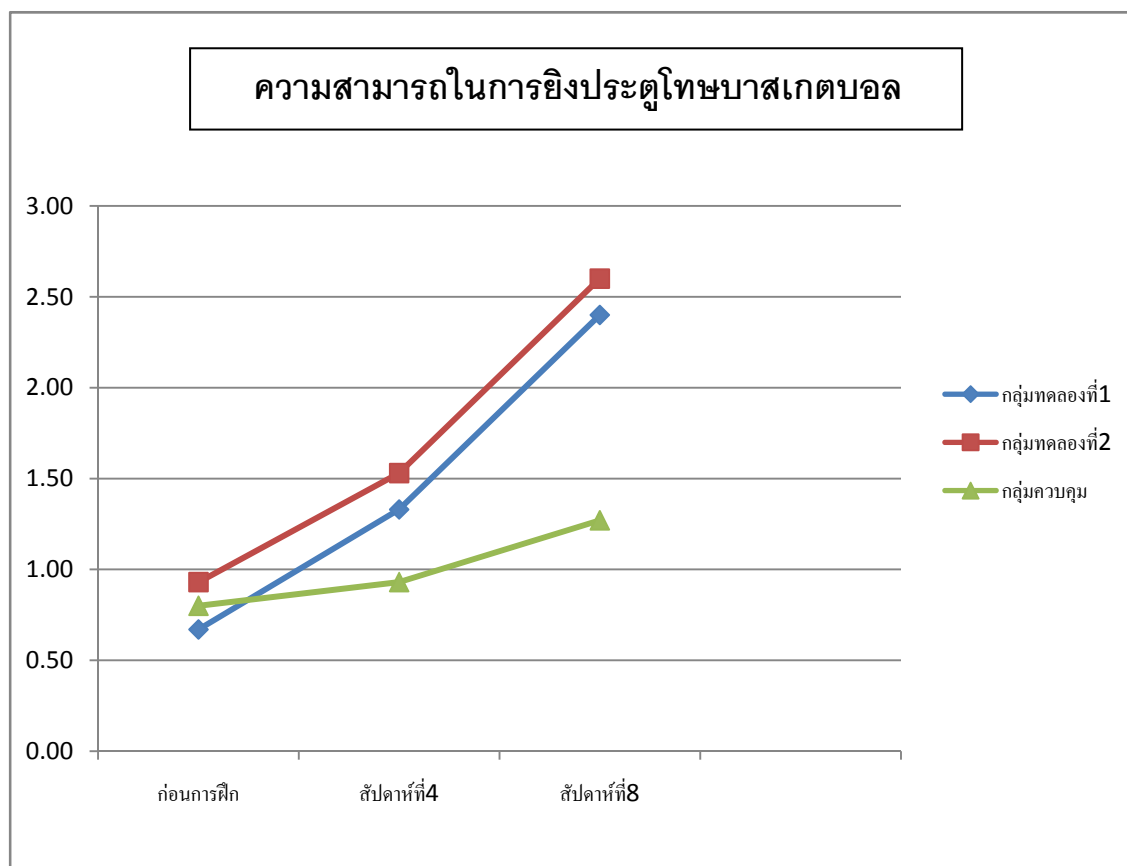
ตาราง 8 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบดภายในกลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตูโทษบาสดบดควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ

(One Way Analysis of Variance with Repeated Measure)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1	45.000	45.000	35.800	.090
ภายในกลุ่ม	0	000			
รวม	14		1.190		

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบด ของกลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตูโทษบาสดบดควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แผนภูมิที่ 1 คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลของ
กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 8



ภาพประกอบ 1 แสดงค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล ก่อนการฝึก
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยเพิ่มความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีขึ้น
2. การฝึกการจินตภาพช่วยเพิ่มความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีขึ้น
3. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพทำให้ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 200 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนพูนพิทยาคม อายุระหว่าง 16-18 ปี ที่ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) นำนักเรียนหญิงมาทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลเพื่อหาความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่มีความใกล้เคียงกัน จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน

กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล 10 นาที ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 20 นาที

กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอล 10 นาที ควบคู่กับการจินตภาพ 20 นาที

กลุ่มควบคุม การฝึกยิงประตู่โทษบาสดบลด 10 นาที ควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยตนเอง 20 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ (สวนโมกขพลาราม) (ภาคผนวก ข)
2. โปรแกรมการฝึกจินตภาพ (ภาคผนวก ค)
3. โปรแกรมการฝึกยิงประตู่โทษบาสดบลด (ภาคผนวก ง)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของความสามารถในการยิงประตู่โทษบาสดบลด ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตู่โทษบาสดบลดระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance: ANOVA) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตู่โทษบาสดบลดภายในกลุ่มตัวอย่างทั้ง กลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเท่ากับ 0.67 , 0.93 และ 0.80 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .816, .961และ.775 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเท่ากับ 1.33 , 1.53 และ 0.93ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .976, 1.246 และ .961 ตามลำดับ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเท่ากับ 2.40 , 2.60 และ 1.27 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.121, 1.121 และ 1.163 ตามลำดับ

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance: ANOVA)พบว่า ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มควบคุมฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง และ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุม ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายในกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่1 มีความสามารถในการยิงประตูบาสดเกตบอลมากกว่า ก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มี

ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายในกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกจินตภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 2 มีความสามารถในการยิงประตูบาสดเกตบอลมากกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 มีความสามารถในการยิงประตูบาสดเกตบอลมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การทดสอบความแตกต่างของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การฝึกจินตภาพ เป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

5. วิเคราะห์ความแปรปรวนของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลภายในกลุ่มควบคุม ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การออกกำลังกายด้วยตนเอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ของ กลุ่มควบคุม ฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคู่การออกกำลังกายด้วยตนเอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลระหว่างกลุ่มทดลอง พบว่า ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพ และกลุ่มควบคุมการฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งกล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีความสามารถในการยิงประตูโทษ อยู่ในระดับเดียวกันซึ่งนับว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยเพื่อทดลองวิธีการฝึก หรือวิธีการเรียน เพราะถ้าต้องการให้การฝึกดำเนินไปอย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่มจะต้องเริ่มฝึกจากระดับความสามารถที่เท่ากัน (อานนท์ สีดาเพ็ง. 2548: 49; อ้างอิงจากผาณิต บิลมาศ. 2524)

2. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่ากลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มมีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเพิ่มขึ้นที่แตกต่างกันออกไป และสูงกว่าก่อนการฝึก โดยกลุ่มควบคุม ที่ฝึกทักษะการยิงประตูโทษควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพ ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าการฝึกทักษะควบคู่กันระหว่างทักษะทางจิตกับทางกายจะทำให้ความสามารถของผู้ทดลองมีการพัฒนาได้ดีกว่าการฝึกทางกายอย่างเดียว สอดคล้องกับ ไวน์เบิร์กและกูลด์ (Weinberg; & Gould. 1996) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกทางจิตแต่ละวิธีจะส่งผลต่อความสามารถในการปฏิบัติทักษะรวมไปถึงการฝึกจินตภาพหากได้รับการฝึกพร้อมกับการฝึกทางกายแล้วอาจจะให้ผลดีว่าการฝึกทางกายเพียงอย่างเดียว หรือการฝึกทางจิตเป็นอย่างเดียว

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เห็นถึงความแตกต่างเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดเกตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีการเรียนรู้ทางด้านทักษะการยิงประตูบาสดเกตบอลในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีการพัฒนาความสามารถใกล้เคียงกัน เนื่องจากใช้โปรแกรมการฝึกยิงประตูโทษบาสดเกตบอลเหมือนกัน จึงกล่าวได้ว่าในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพ ในช่วงสัปดาห์แรกถึงสัปดาห์ที่ 4 ยังไม่ได้มีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถในการยิงประตูโทษ

บาสเกตบอลให้สูงกว่าการฝึกทักษะทางกาย อาจเป็นเพราะการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพเป็นเทคนิคใหม่ กลุ่มทดลองไม่เคยได้รับการฝึกและเรียนรู้มาก่อนต้องใช้ระยะเวลาในการฝึก การฝึกจินตภาพเป็นประจำจะช่วยเพิ่มความสามารถในการรับรู้ ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ในการพัฒนาการเคลื่อนไหวในใจของทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายที่สมบูรณ์ ดังที่ ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี (2546: 15) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกจินตภาพภายในเป็นการฝึกภาพในใจทบทวนทักษะก่อนการลงมือปฏิบัติทุกครั้งทำให้เกิดภาพในใจได้ชัดเจนมากขึ้นและยังการจินตภาพได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอจะเพิ่มความสามารถได้รับการพัฒนามากขึ้น และทำให้ผู้เข้ารับการทดลองมีสมาธิ สามารถมองเห็นภาพการเคลื่อนไหวได้ถูกต้องตามขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับวินเบอร์กและริชาร์ดสัน (Weinberg; & Richardson. 1990) ที่กล่าวว่า การฝึกจินตภาพเป็นการช่วยนักกีฬาควบคุมความวิตกกังวล และควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาระดับสูง เช่นเดียวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในสัปดาห์แรกถึงสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลองอาจยังไม่ชินกับการนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ การฝึกนั่งสมาธิซึ่งเปรียบเสมือนน้ำในถ้วยแก้ว เป็นน้ำที่ขุ่นมัว มีตะกอนมาก กระเพื่อมตลอดเวลา มีความกระวนกระวายใจ (เชก ณะศิริ, 2529) ทำให้ไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดทิศทางจิตใจเพื่อให้เกิดสมาธิได้

จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอรอนี (Bonferroni) พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 การยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการฝึกจินตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมการฝึกยิงประตูโทษควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคุมกันไป มีส่วนช่วยทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้แสดงความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีการฝึกทักษะการยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคุมการออกกำลังกายด้วยตนเอง ดังที่สุชาติ โสมประยูร (2535) กล่าวว่า ยิ่งมีสมาธิดีมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เราได้รับประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น ในการประกอบกิจกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การศึกษา หรือการเล่นกีฬา ถ้าเราทำด้วยจิตอันเป็นสมาธิ และมีสติแล้วกิจกรรมนั้น ๆ ย่อมมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ พระเมธี สุธเมธโส (2555) กล่าวว่า เมื่อจิตใจสงบมากขึ้นชีวิตจะสมบูรณ์ไปด้วยสติสัมปชัญญะ และมีอารมณ์ร้ายเช่น รัก โกรธ เกลียด กลัว น้อยลงหรือไม่เกิดเลย จึงสามารถนำไปพัฒนาการดำรงชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการพัฒนาการเล่นกีฬา เพราะเมื่อมีการกระทบสัมผัสอะไรก็ใช้สิ่งที่สัมผัสนั้นเป็นอารมณ์ บุคคลนั้นจึงมีความสงบเย็นมีสติอยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการจินตภาพ ก็แสดงให้เห็นว่า การฝึกจินตภาพควบคู่กับการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ทำให้ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมีความแม่นยำเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ สุพิตร สมานิติ (2546: 16) ที่กล่าวว่า

ไว้ว่าการสร้างจินตภาพเป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิดเช่น การได้เห็น การได้ยิน การได้ฟัง ซึ่งได้จากประสบการณ์ในการนึกคิดโดยอาศัยความจำ การเห็นภาพจากภายในโดยการระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับการฝึกมาก่อน การสร้างจินตภาพเป็นสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ทางด้านร่างกายเช่น การเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะการจัดลักษณะท่าทาง แม้กระทั่งความรู้สึกทางด้านจิตใจ เช่นการดีใจเมื่อได้รับชัยชนะหรือเมื่อเล่นได้ดี เป็นต้น

จากการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่การยิงประตูโทษบาสเกตบอลและการฝึกจินตภาพควบคู่การยิงประตูโทษบาสเกตบอล ทำให้สามารถในการยิงประตูโทษเพิ่มมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามไม่พบความแตกต่าง ของความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงประตูโทษบาสเกตบอล และกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่การฝึกจินตภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ จรัสพงษ์ สหรัยทอง (2551) ได้ศึกษาผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึก กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน เพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกจินตภาพ กลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนนควบคู่กับการฝึกจินตภาพ และการฝึกควบคุมการหายใจ มีความแม่นยำในการฝึกการยิงประตูบาสเกตบอลในระยะ 3 คะแนน ไม่แตกต่างกัน

ประสิทธิภาพและความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลนั้น นักกีฬาจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นทักษะการยิงประตูโทษบาสเกตบอลที่ถูกต้องและการฝึกซ้อมแล้ว การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพ ยังเป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดีขึ้น และหากได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอก็ยิ่งทำให้ความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โปรแกรมการฝึกจินตภาพ และโปรแกรมการฝึกยิंपระตุโทษ ให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้การทดสอบเป็นอย่้างเรียบร้อยและถูกต้อง
2. ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพนั้นควรหาสถานที่ ที่มีบรรยากาศเงียบสงบ เพื่อไม่เป็นการทำลายสมาธิของผู้ที่เข้ารับการฝึก
3. ก่อนทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพ ควรให้ผู้ฝึกอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายทั้งสภาวะทางร่างกายและจิตใจ โดยการสูดลมหายใจลึก ๆ เพื่อให้รู้สึกสบายและผ่อนคลาย จะทำให้การฝึกนั้นไม่เคร่งเครียดจนเกินไป เนื่องจากผู้ทดลองไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพมาก่อน
4. ควรนำแบบฝึกนี้ไปใช้ฝึกนักกีฬาบาสเกตบอล กับกลุ่มตัวอย่างในระดับต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถในการยิंपระตุโทษบาสเกตบอล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาครั้งนี้ควรมีการศึกษาทักษะจินตภาพและการฝึกสมาธิในกีฬาประเภทอื่นๆ
2. ในการศึกษาการใช้ทักษะจินตภาพและการฝึกสมาธิผู้วิจัยควรมีความเชี่ยวชาญในการฝึก

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- จรัลพงษ์ สหายาทอง. (2551). ผลการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยิงประตูบาสเกตบอลควบคู่กับการฝึกจินตภาพและการฝึกควบคุมการหายใจ ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล 3 คะแนน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรินทร์ โฮสกุล. (2535). ผลของการฝึกบุคคลโดยจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เอก ธนะสิริ. (2529). ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุข. กรุงเทพฯ: แปลนพับลิชชิง.
- เชิดศักดิ์ แก้วแกมดา. (2547). การเปรียบเทียบผลการฝึกจินตภาพภายในและจินตภาพภายนอกการที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทเบิลเทนนิส. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชินโฮสถ หัสบำเรอ. (2530). ดับทุกข์ด้วยพระธรรม. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 4 (43): 14-15.
- ชูชีพ อุสาโห. (2527). ผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชูพรรณ วงศ์วุฒิ. (2545). เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2536). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรวัฒน์ ผาพิมพ์. (2546). ผลของการฟังดนตรี การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอลแบบยืนยิงมือเดียว. วิทยานิพนธ์ วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ธรรมบุญญ กุญชรโร. (2547). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเตะลูกกอล์ฟฟุตบอลทำประตู. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ฝนทอง ศิริพงษ์. (2532). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูลูกปืน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร ทศนัยนา. (2539). ผลของการอบอุ่นร่างกายก่อนเรียนกิจกรรมพลศึกษาด้วยวิธีการฝึกแบบวงจรสวนสมรรถภาพ. ภาควิชาพลศึกษา คณะสังคมศาสตร์ และ มนุษย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุษบา สมใจวงศ์. (2544). ผลของการสร้างจินตภาพที่มีต่ออาการคลื่นไส้ ชี้อ่อน และอาเจียน ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ พศ.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และ ศัลยศาสตร์) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮาส์.
- พระเมธี สุธเมธโส. (2555). หลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ. สุราษฎร์ธานี: สวณโมกขพลาราม.
- พระวุฒิชัย เขียวโสภา. (2547). ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระราชวรมนู. (2529). พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2530). หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- พงษ์ศักดิ์ เกียรติการคำ. (2544). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการสร้างกุศลโลบายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเล่นเปตอง. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (พลศึกษา) ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- พิศ เกาเกาะ. (2531). การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (ม.ป.ป.). วิธีฝึกสมาธิ วิปัสสนา. กรุงเทพฯ: อรุณวิทยา.
- . (2528). พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: รุ่งวัฒนา.
- . (2530). อานาปานสติ. ในบรมธรรม (หน้า 7-11). กรุงเทพฯ: สำนักงานหนังสือธรรมบูชา.
- . (2532). การพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ. กรุงเทพฯ: การพิมพ์.
- พิมผกา อัคระพู. (2543). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม). ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พนิดา ชูเวช. (2551). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความก้าวร้าวในการเล่นกีฬาของนักกีฬาระดับเยาวชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ฟอง เกิดแก้ว. (2518). *โครงการพลศึกษาสู่ศึกษาและนันทนาการในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ:

วัฒนาพานิช.

มาลัย แสงวิไลสาร. (2546). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการสวดมนต์ต่อการนอนไม่

หลับในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

ถ่ายเอกสาร.

มงคล จำนงค์เนียร. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟ*

วอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถ่ายเอกสาร.

ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล. (2527). *ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิกิริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของ*

นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ:

บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รัชเดช เครือทิวา. (2553). *ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิง*

ประตูโทษบาสดบอลล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ. (2532). *เอกสารประกอบการบรรยายการฝึกอานาปานสติ ตอนที่ 1*

ณ ห้องบรรยาย อวยเกตุสิงห์ ดีกส์รวิทยา. กรุงเทพฯ: ชุมนุมพุทธธรรมศิริราช.

----- (2548). *สมาธิกับการกีฬา. ในบทความพิเศษของกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*.

พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

ละเอียด ชูประยูร. (2538). *การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกับอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคใน*

การจัดการกับความเครียด. นนทบุรี: โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต.

วีระพันธ์ เฮงเจริญ. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของ*

นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสว่างอารมณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

ศักยภาพ บุญบาล. (2546). *ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ*.

วิทยานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ถ่ายเอกสาร.

ศรัชัย กาญจนประดิษฐ์. (2544). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการ*

เสิร์ฟวอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). *การเรียนรู้การเคลื่อนไหว ทฤษฎีและปฏิบัติการ*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- . *กุศโลบายจินตภาพ: หลักการฝึก*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนั่น สนิธิเมือง. (2535). *การศึกษาดนตรีจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยและนักกีฬา* มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สมรรถชัย น้อยศิริ. (2535). *เอกสารประกอบการสอน: บาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สืบสาย บุญวิบุตร. (2539). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับนักกีฬาทีมชาติไทยไปโอลิมปิก*. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี.
- เสนาะ ผดุงฉัตร. (2539). *อานาปานสติกับชีวิตประจำวัน*. กลุ่มวิชาการพระพุทธศาสนาและจริยศึกษา กองการศึกษา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ: กรุงเทพฯ: ม.ป.ป.
- เสรี วุฒิสรีเสถียรกุล. (2538). *ผลของการฝึกสมาธิและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- สมพจน์ เชื้อกุศลสมบุญ. (2528). *หลักสูตรการสอนสมาธิ*. สารพัฒนาหลักสูตร, 42, 25-30.
- สมทรง บุญญฤทธิ์. (2521). *มารยาทชาวพุทธ ตอน 1 และ ตอน 2*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2539). *กลยุทธ์ของความตั้งใจกับการเล่นกีฬา*. ในเอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเรื่อง เป้าหมายและกลยุทธ์ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 19 และเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13. ชลบุรี: โรงแรมแอมบาสเดอร์ พัทยา.
- สุพริต สมาหิโต. (2546). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา*. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2535). *วิ่งสมาธิ...สู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตการพิมพ์.
- สุนทร ภายประจักษ์. (2536). *เทคนิคการเล่นบาสเกตบอลระดับโลก*. กรุงเทพฯ: เจเนอรัลบุคเซ็นเตอร์.
- หลวงพ่อดอก เทพธำมรงค์. (2541). *ฌาณ – สมาธิ ในแสงแห่งสมาธิ*. กรุงเทพฯ: กังหัน.
- อัษฎวีร พงษ์สุพรรณ. (2533). *ผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อานนท์ สีดาเพ็ง. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการกระโดดยิงประตู
 บาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อิทธิพล ชมพูนุช. (2536). ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ
 ของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เอกรัตน์ ควรศิริ. (2542). การเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตันระหว่างกลุ่มที่ฝึก
 สมาธิและกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อุไรวรรณ พานิชเจริญผล. (2546). การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการให้
 คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความเครียดของพนักงานหญิงโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา.
- อุบลรัตน์ ดีพร้อม. (2546). บทความพื้นฟูวิทยากร: การสร้างจิตภาพ. วารสารสุขภาพจิต
 แห่งประเทศไทย. 11(2): 87-95.
- Barr, K. Hall. (1992). *The use of imagery by rowers*. International Journal of Sport
 Psychology.
- Brown, L.L. (1993). The relationship between meditation and/or exercise and three
 measurers of self actualization. *Journal of Mental Health Counseling*. 15(1): 85-93.
- Boron, Jason M. (2002). *Imagery Use in Fencing*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Corbin.C.B. (ED.). (1972). *Mental Practice in WP. Morgan Egogenic and Muscular
 performance*. Academic Press. New York.
- Cooper, John M. and Seudentop, Daryl. (1975). *The theory and Science of Basketball*. 2nd
 ed. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Cutrone, Nicola. (1998). *The use of goal – setting and Imagery for Improving Youth
 Basketball Players Performance*. (Online). Available:
<http://www.lib.umi.com/dissertations/citations>.
- Dossey.B.M.1997. *Imagery*. In B.M.Dossey (ED) Core curriculum for holistic nursing.
 Gaithersburg. Md. Aspen.

- Gassner, Gregory Jay. (1997). *Comparison of three Different Types of Imagery on Performance Outcome in Strength. Related Tasks with Collegiate Male Athletes*. Dissertation Ph.D.(Physiology) New York. Graduate school Temple University.
- Hall, C.R. Rodgers. (1990). *The use of imagery by athletes in selected sports*. The Sport Psychologist.
- Hay, J.G. (1985). *The Biomechanics of sport Techniques*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Horowitz, D.E. (1978). *Encounters with the Self*. 2nd ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Jacobson, E. (1930, December) "Electrical Measurements of neuromuscular States during Mental activities". *American Journal of Physiology*. 96 (7): 15-21
- Lazarus, R.S. (1987). *Stress, Appraisal, Coping and Adaptation Outcome*. New York: Springer.
- Murphy, R. (1995). *The effect of mind fullness meditation VS progressive relaxation training on stress egocentrism anger and impulsiveness among inmates*. Dissertation Abstracts International. 55, 3596.
- Messina, Jame J.; & Messina, Constance M. (2004). *Imagery*. (Online). Available: <http://www.coping.org/seas/lifestyle/imagery.htm>. Retrieved June 30, 2004.
- Rodgers, W.M. *The use of imagery by athletes in selected sports*. International Journal of Sport Psychology.
- Salmon, J.Hall. (1994). *The use of imagery by soccer players*. Journal of Applied Sport Psychology.
- Scales, William Drewry, III (1996). *The Effects of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Races*. P.133. Michigan State University.
- Smith, M.S. and Womeck, W.M. (1987) "Stress Management Techniques in Childhood and Adolescence. Relaxation Training, Meditation, Hypnosis and Biofeedback: Appropriate Clinical Applications." *Clinical Pediatrics (Philadelphia)*. 26.
- Solberg, E.E., Berglund, K.A., Engen o., & Loeb, M. (1996). *The effect meditation on shooting performance*. British Journal of Sport Medicine. 30(4): 342-346.
- Suinn, R. (1980). *Psychology in sport*. Method and application, Minneapolis: Burgess.

Weinberg, R.S.; & Gould, D. (1996). *Foundation of sport and exercise psychology*.

Champaign, IL: 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.



ภาคผนวก





**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบโปรแกรม
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การจินตภาพ และการฝึกยิ
ง
ประตูปาสาทเกตบอล**

พระภิกษุโพธิคุณ (โพธิ จันทโร)
เจ้าอาวาสสวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี

ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

พระอาจารย์เมธี สุขเมธโส
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสสวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี

ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิรัตน์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา

อาจารย์ ดร. อาพรณชนิต ศิริแพทย์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา

อาจารย์ ดร. วิมลมาศ ประชากุล
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา

อาจารย์สิทธิพงษ์ เปรมประพันธ์
อาจารย์ประจำแผนกกิจกรรมมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลทีมมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ผู้ฝึกสอนทีมจังหวัดตาก และผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลโครงการ สกอ.

ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกบาสเกตบอล

ภาคผนวก ข
โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
(สวนโมกขพลาราม)



โปรแกรมการฝึกอานาปานสติ (สวนโมกขพลาราม)

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้วิจัยเลือกสถานที่ ที่เงียบสงบไม่มีเสียงดังรบกวน ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. โดยโปรแกรมการฝึกมีขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. บูชาพระรัตนตรัย ผู้ฝึกนั่งพับเพียบประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน ดังนี้
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

2. นมัสการพระรัตนตรัย

อะระหังสัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
 สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
 สุปะณีปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

3. ดำเนินการฝึกสมาธิ โดยการอธิฐานกำหนดเวลาเป็นเวลา 20 นาที

- 3.1 วิธีการนั่งสมาธิให้นั่งบนพื้นทำนั่งสมาธิ หรือที่เรียกกันว่า ทำขัดสมาธิ หรือ

ที่พระเรียกว่า นั่งคู้บัลลังก์ เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ การวางมือ ให้วางมือขวาไว้บนเข่า ขวา วางมือซ้ายไว้บนเข่าซ้าย แล้วลืมตาอาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย เมื่อนั่งในลักษณะที่ถูกต้องสบายดีแล้วให้สูดลมหายใจเข้าปอดช้า ๆ ลึก ๆ เต็มปอดสัก 2-3 ครั้ง เพื่อผ่อนคลายความเครียดทางกายและใจ

- 3.2 วิธีการกำหนดลมหายใจ ให้มีสติรับเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ของสมาธิ สมมุติจุดข้าง นอกที่จมูก วิ่งตามข้างในที่สะดือ มีสติวิ่งตามเกาะติดลมหายใจเข้าออก ตลอดเวลา

- มีสติกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาว นานประมาณ 5 นาที อย่างต่อเนื่อง
- มีสติกำหนดลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น นานประมาณ 3 นาที อย่างต่อเนื่อง
- มีสติกำหนดลมหายใจที่พอดี นานประมาณ 5 นาที ตามลมหายใจจากจมูกถึงสะดือ จากสะดือไปที่จมูก และหยุดวิ่งตาม

- มีสติกำหนดเฝ้าดูอยู่ที่จุดเดียวคือ จุดที่ลมหายใจกระทบกับจงอยจมูก ไม่ต้องวิ่งตามลมหายใจเข้าไปข้างใน นานประมาณ 5 นาที
- การสงบ โยนคืนให้กับธรรมชาติ ประมาณ 2 นาที

4. การแผ่เมตตา หลังจากการนั่งสมาธิครบกำหนดเวลาแล้ว ก็ให้นั่งพับเพียบและกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อมกัน

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน
หมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเริโ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากเวร

อะหัง อัปยาปัชฌา โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย วาจาใจ ให้
พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

5. ผู้ฝึกสมาธิกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยพร้อมกันอีกครั้งเป็นอันเสร็จพิธี



ภาคผนวก ค
โปรแกรมการฝึกจินตภาพ

แบบฝึกการสร้างจินตภาพ

แบบฝึกการสร้างจินตภาพ ขั้นตอนการยิงประตูโทษบาสเกตบอลดัดแปลงมาจากแบบฝึก ของ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) และ อานนท์ สีดาเพ็ง (2548)

1. กลับตาสร้างภาพในใจของสนามให้มองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนามทั้งขนาด พื้นสนาม สี และสภาพแวดล้อมของสนาม
2. กลับตาสร้างภาพในใจของห่วงประตู ให้มองเห็นภาพชัดเจนที่สุดของความสูง ขนาดความกว้างความยาว และส่วนประกอบอื่น ๆ
3. ฝึกมองดูภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษของตนเอง สำรวจ รายละเอียดให้ถูกต้อง
4. กลับตาสร้างภาพในใจของตนเอง ในขณะที่ทำท่าทางการยิงลูกโทษที่เคยมอง จากกระจก หากมองไม่เห็นให้ล้มตาดูภาพตนเองใหม่
5. สร้างภาพในใจของบริเวณที่ลูกจะเข้าห่วงประตู ซึ่งเริ่มจากจุดง่าย ๆ และ เปลี่ยนเป็นจุดที่ยากขึ้นตามลำดับ
6. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ให้เห็นรายละเอียดของขนาด สี และสัมผัส พื้นผิว
7. สร้างภาพในใจของเป้าหมายหรือจุดตกของลูกบาสเกตบอล
8. สร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล อยู่กลางห่วงประตูโทษ
9. สร้างภาพในใจของวิถีทางของลูกบาสเกตบอลที่ลอยลงห่วงประตูและลอยออกจากห่วงประตูมาหาผู้ยิง
10. สร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงประตูโทษและเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน
11. สร้างภาพตามลำดับ 7-10 ซ้ำอีก จำนวน 5 ครั้ง
12. เมื่อฝึกจนเกิดทักษะให้แสดงทักษะจริงทันที

โปรแกรมการฝึกการสร้างจินตภาพ 8 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1 และ 2

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

- อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมาย เนื้อหาและประโยชน์ของการฝึกจินตภาพ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการ
- ฝึกผ่อนคลายสภาวะร่างกายและจิตใจ โดยการสูดลมหายใจเข้า – ออก หรือนึกถึงสถานที่หรือเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกสบายใจ เป็นสุขและผ่อนคลาย เป็นเวลา 3 – 5 นาที เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมและใจมีสมาธิก่อนการฝึกจินตภาพทุกครั้ง

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	ฝึกจินตภาพของสี เช่น สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลือง	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของการเห็นสีส้ม เหมือนสีของลูกบาสเกตบอล	5
	หลับตาสร้างภาพในใจถึงอุปกรณ์กีฬาของตนเอง เช่น รองเท้ากีฬา	
	ชุดกีฬา ถุงเท้า โดยเกยรายละเอียดของภาพให้มากที่สุด	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ	
	ที่อยู่บนลูกบาสเกตบอล	5
พุธ	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล ขนาด สี และลวดลายต่าง ๆ	
	ที่อยู่บนลูกบาสเกตบอล	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกบาสเกตบอล	
	อยู่ในมือและรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกบาสเกตบอล เช่น	
	ความหนืดของลูกและน้ำหนักลูก	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ในมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม	
	ขนาด พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนาม	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของห่วงบาสเกตบอล	
	จากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง	5

วัน	การฝึก	นาทื
ศุกร์ (ต่อ)	หลับตาสร้างภาพในใจของสนาม ในมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของสนาม ขนาด พื้นสนาม สีและสภาพแวดล้อมในสนาม หลับตาสร้างภาพในใจของตนเองที่กำลังสัมผัสลูกบาสเกตบอล อยู่ในมือและรับรู้ถึงลักษณะพื้นผิวของลูกบาสเกตบอล เช่น ความหนืดของลูกและน้ำหนักลูก หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของห่วงบาสเกตบอล จากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษและสำรวจ รายละเอียดให้ถูกต้อง	5 5 5 5



สัปดาห์ที่ 3 และ 4

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของห่วงบาสเกตบอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล อยู่กลางห่วงประตูโทษ หลับตาสร้างภาพในใจของวิถีทางลูกบาสเกตบอลที่ลอยลงห่วงประตูและลอยออกจากห่วงประตูมาหาผู้ยิง	5 5 5 5
พุธ	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอล อยู่กลางห่วงประตูโทษ หลับตาสร้างภาพในใจของวิถีทางลูกบาสเกตบอลที่ลอยลงห่วงประตูและลอยออกจากห่วงประตูมาหาผู้ยิง หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูบาสเกตบอลตามลำดับขั้นตอน 1. ขึ้นเตรียมตัว ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านข้าง (กรณีทีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออก มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบายลูกบอลอยู่ในระดับคาง ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าทั้งสองข้างสมดุล พร้อมย่อเข้าทั้งสองข้าง 2. ขึ้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น โดยเหยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัว กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะเดียวกันให้ยกลูกบอลผ่านหน้าผากขึ้นเหนือศีรษะ 3. ขึ้นลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศให้ผล็วลูกบอลด้วยมือขวาแขนเหยียดตามลูกบอลไป เมื่อลูกบอลหลุดจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงบาสเกตบอล) 4. ขึ้นลงสู่พื้น การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง	5 5 10

วัน	การฝึก	นาที่
ศุกร์ (ต่อ)	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของห่วงบาสเกตบอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง	5
	ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง	5
	หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูบาสเกตบอลตามลำดับขั้นตอน	
	1. ขึ้นเตรียมตัว ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านข้าง (กรณีทีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออก มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ในระดับคาง ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าทั้งสองข้างสมดุล พร้อมย่อเข้าทั้งสองข้าง	
	2. ขึ้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น โดยเหยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัว กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะเดียวกันให้ยกลูกบอลผ่านหน้าผากขึ้นเหนือศีรษะ	
	3. ขึ้นลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศให้ผัดลูกบอลด้วยมือขวาแขนเหยียดตามลูกบอลไป เมื่อลูกบอลหลุดจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงบาสเกตบอล)	
	4. ขึ้นลงสู่พื้น การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง	10

สัปดาห์ที่ 5 และ 6

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพขั้นตอนการยิงประตูโทษ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูบาสเกตบอลตามลำดับขั้นตอน 1. ขึ้นเตรียมตัว ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านข้าง (กรณีทีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออก มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ในระดับคาง ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าทั้งสองข้างสมดุล พร้อมย่อเข้าทั้งสองข้าง 2. ขึ้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น โดยเหยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัว กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะเดียวกันให้ยกลูกบอลผ่านหน้าผากขึ้นเหนือศีรษะ 3. ขึ้นลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศให้ผลักลูกบอลด้วยมือขวาแขนเหยียดตามลูกบอลไป เมื่อลูกบอลหลุดจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงบาสเกตบอล) 4. ขึ้นลงสู่พื้น การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงลูกโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน หลับตาสร้างภาพในใจว่าลูกบาสเกตบอลไปยังประตูโทษ	10 5 5
พุธ	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงลูกโทษ และเกิดความรู้สึกในขณะเดียวกัน หลับตาสร้างภาพในใจว่าลูกบาสเกตบอลไปยังประตูโทษ หลับตาสร้างภาพในใจว่าตามองลูกบาสไปด้วย หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบาสเกตบอลอยู่กลางห่วงประตูโทษ	5 5 5 5

วัน	การฝึก	นาที
ศุกร์ (ต่อ)	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของห่วงบาสเกตบอลจากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับห่วง ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษและสำรวจรายละเอียดให้ถูกต้อง หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูบาสเกตบอลตามลำดับขั้นตอน 1. ขึ้นเตรียมตัว ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านข้าง (กรณีทีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออก มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ในระดับคาง ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าทั้งสองข้างสมดุล พร้อมย่อเข้าทั้งสองข้าง 2. ขึ้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น โดยเหยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัว กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะเดียวกันให้ยกลูกบอลผ่านหน้าผากขึ้นเหนือศีรษะ 3. ขึ้นลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศให้ผลักลูกบอลด้วยมือขวาแขนเหยียดตามลูกบอลไป เมื่อลูกบอลหลุดจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงบาสเกตบอล) 4. ขึ้นลงสู่พื้น การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง	5 5 10

สัปดาห์ที่ 7-8

จุดประสงค์ เพื่อจินตภาพการยิงประตูโทษ

วัน	การฝึก	นาที
จันทร์	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตนเองกำลังยิงลูกโทษ และเกิดความรู้สึก ในขณะเดียวกัน	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าลูกบอลเกิดบอลลอยไปยังประตูโทษ	5
	หลับตาสร้างภาพในใจว่าตามองลูกบอลไปด้วย	5
	หลับตาสร้างภาพในใจของลูกบอลเกิดบอลลอยกลางหว่างประตูโทษ	5
พุธ	หลับตาสร้างภาพในใจของการมองเห็นความสูงของหว่างบาสเกิดบอลลอย จากพื้น และเห็นระยะทางของตำแหน่งที่เรายืนกับหว่าง	5
	ฝึกมองภาพตนเองในกระจก ในท่าทางการยิงประตูโทษและสำรวจ รายละเอียดให้ถูกต้อง	5
	หลับตาสร้างภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูบาสเกิดบอลลอยตามลำดับ ขั้นตอน	
	1. ขึ้นเตรียมตัว ไข่มือก้าวรับลูกบอลทางด้านข้าง (กรณีทีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออก มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ในระดับคาง ตามองไปยังหว่างประตู ยืนให้เท้าทั้งสองข้างสมดุล พร้อมย่อเข้าทั้งสองข้าง	
	2. ขึ้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น โดยเหยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัว กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะเดียวกันให้ยกลูกบอลผ่าน หน้าผากขึ้นเหนือศีรษะ	
	3. ขึ้นลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศให้ผลักลูกบอล ด้วยมือขวาแขนเหยียดตามลูกบอลไป เมื่อลูกบอลหลุดจากมือให้กดข้อมือ ลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่หว่างบาสเกิดบอล)	
	4. ขึ้นลงสู่พื้น การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัว ลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง	10

วัน	การฝึก	นาทื
ศุกร์ (ต่อ)	หลับตาสรางภาพถึงขั้นตอนในการยิงประตูปาสเกตบอลตามลำดับขั้นตอน 1. ขั้นเตรียมตัว ใช้มือซ้ายรองรับลูกบอลทางด้านข้าง (กรณีทีถนัดมือขวา) นิ้วมือกางออก มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล งอข้อศอกตามสบาย ลูกบอลอยู่ในระดับคาง ตามองไปยังห่วงประตู ยืนให้เท้าทั้งสองข้างสมดุล พร้อมย่อเข้าทั้งสองข้าง 2. ขั้นกระโดดเพื่อถีบตัวขึ้นจากพื้น โดยเหยียดขาทั้งสองพร้อมกับยืดลำตัว กระโดดให้ตัวลอยขึ้นไปในอากาศ ในขณะเดียวกันให้ยกลูกบอลผ่านหน้าผากขึ้นเหนือศีรษะ 3. ขั้นลอยตัวกลางอากาศ ขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศให้ฝึกลูกบอลด้วยมือขวาแขนเหยียดตามลูกบอลไป เมื่อลูกบอลหลุดจากมือให้กดข้อมือลง ลักษณะคองหงส์ (หักข้อมือไปข้างหน้าให้ปลายนิ้วชี้ไปที่ห่วงบาสเกตบอล) 4. ขั้นลงสู่พื้น การลงสู่พื้นจะเริ่มหลังจากที่ปล่อยลูกบอลไปแล้ว ลำตัวลอยต่ำลง ให้ลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง	10
	หลับตาสรางภาพในใจของลูกบาสเกตบอลไปยังประตูโทษ	5
	หลับตาสรางภาพในใจของลูกบาสเกตบอลอยู่กลางห่วงประตูโทษ	5



ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกประตูปาสเกตบอล

โปรแกรมฝึกยิงบาสเกตบอล 8 สัปดาห์

(ดัดแปลงมาจากยศวิน ปรากฏนคร)

สัปดาห์ที่	กิจกรรม
1	- อบอุ่นร่างกาย - ทำในการยิงบาสเกตบอลแบบมือเปล่า - ยืนยิงประตูบาสเกตบอลกระแทกผนัง - ยืนยิงประตูบาสเกตบอลตรงคู่ตนเอง
2	- อบอุ่นร่างกาย - ทำในการยิงบาสเกตบอลกระแทกผนัง กำหนดความสูง 3 เมตร ห่าง 4 เมตร - ยืนยิงประตูโทษกระแทกสี่เหลี่ยมที่แป้นบาสโดยไม่มีห่วง
3	- อบอุ่นร่างกาย - ยืนยิงประตูบาสเกตบอลกระแทกผนัง - ยืนยิงประตูบาสเกตบอลลงตะกร้าแฮร์บอล ห่าง 5 เมตร
4	- อบอุ่นร่างกาย - ยืนยิงประตูบาสเกตบอลข้ามเชือกสูง 3 เมตร ตรงคู่ตนเอง - ยืนยิงประตูบาสเกตบอลข้ามเชือกสูง 4 เมตร ตรงคู่ตนเอง - ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 4 เมตร
5	- อบอุ่นร่างกาย - ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 4 เมตร
6	- อบอุ่นร่างกาย - ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 5 เมตร
7	- อบอุ่นร่างกาย - ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 5.8 เมตร
8	- อบอุ่นร่างกาย - ยิงประตูโทษลงห่วงประตูบาสเกตบอล ห่างจากเส้นหลัง 5.8 เมตร

แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล

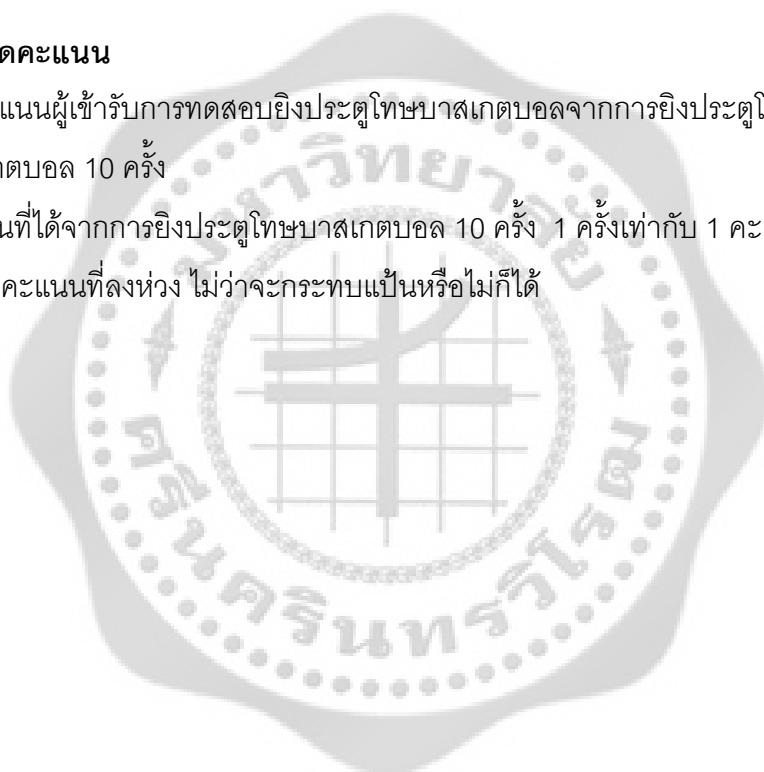
วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบอุ่นร่างกายและอธิบายกติกา ดังนี้

1. ผู้เข้ารับการทดสอบยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยห้ามมีเหยียบเส้นโทษ
2. ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถยิงประตูโทษบาสเกตบอลในท่าทางใดก็ได้
3. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยิงประตูโทษบาสเกตบอลคนละ 10 ครั้ง

การคิดคะแนน

1. นับคะแนนผู้เข้ารับการทดสอบยิงประตูโทษบาสเกตบอลจากการยิงประตูโทษบาสเกตบอล 10 ครั้ง
2. คะแนนที่ได้จากการยิงประตูโทษบาสเกตบอล 10 ครั้ง 1 ครั้งเท่ากับ 1 คะแนน
3. นับทุกคะแนนที่ลงห่วง ไม่ว่าจะกระแทกแป้นหรือไม่ก็ได้





ภาคผนวก จ

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

ชื่องานวิจัย เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล

THE EFFECT OF ANAPANSTI MEDITATION AND IMAGERY TRAINING ON BASKETBALL SHOOTING PERFORMANCE

ข้าพเจ้า.....นามสกุล.....อายุ.....ปีอยู่
บ้านเลขที่ ถนน แขวง/ตำบล เขต/
อำเภอ.....จังหวัด โทรศัพท์.....

คำยินยอมของผู้เข้าร่วมงานวิจัย

1. ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของ นางสาวสุธาศินี เวชพรหมณ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขา จิตวิทยาการกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล
2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ
3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไข หากเกิดการบาดเจ็บในการทำโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะชดเชย และรับผิดชอบในค่ารักษาพยาบาลทั้งหมด
4. ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลทางการทดสอบของข้าพเจ้าจะถูกปิดเป็นความลับและข้อมูลจะถูกเสนอในลักษณะของสถิติและการอธิบายผลในงานวิจัยเท่านั้น
5. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อสอบถามกับ นางสาวสุธาศินี เวชพรหมณ์ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 084-1906166 หรือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย
6. หากข้าพเจ้าได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทนได้ที่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 037-395085-6 ต่อ 10513

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว และยินยอมเข้าร่วมการ
ทดลองที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้
ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการ
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย
วันที่.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

ข้าพเจ้า(เด็กหญิง/นางสาว).....
ยินยอมเข้าร่วมการทดลองที่มีชื่อข้างต้นและข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้น
ข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการ
(.....)

ลงชื่อ.....พยาน
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย
วันที่.....
หมายเลขโทรศัพท์.....

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวสุธาศินี เวชพราหมณ์
 วันเดือนปีเกิด 31 พฤษภาคม 2529
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 3/94 ถ.การุณราชบุรี ต.ตลาด อ.เมือง จ. สุราษฎร์ธานี
 84000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543	มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2546	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนพุนพินพิทยาคม
พ.ศ. 2550	ปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2555	ปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ