

## ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬา สถาบันการพลศึกษา

### The effects of meditation on agility in athletes the Institute of Physical Education

ฉัตรตระกูล ปานอุทัย<sup>1</sup>, อุทัย บุญประเสริฐ<sup>2</sup>, อธิวัฒน์ ดอกไม้ขาว<sup>3</sup>,  
ปวเรศร์ พันธยุทธ์<sup>4</sup>, อัมพร กรุดวงษ์<sup>5</sup>, พัชรี ทองคำพานิช<sup>6</sup>  
ChattrakulPanuthai<sup>1</sup>, Uthai Boonprasert<sup>2</sup>, Atiwatdokiakhao<sup>3</sup>,  
Pawares Phanthayut<sup>4</sup>, AmpornKrutwong<sup>5</sup>, PatchareeTongkampanit<sup>6</sup>

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาสถาบันการพลศึกษาของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมาจำนวน 30 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลากเข้ากลุ่มคือกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา จากการทดสอบความแตกต่างของระยะเวลาในการทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ซึ่งผลของกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกสมาธินั้นทำให้ระยะเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทำให้ระยะเวลาลดลงในการทดสอบก่อนการทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 25.80 23.30 และ 22.53 วินาทีตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 25.41, 25.49 และ 25.17 วินาทีตามลำดับ

2. ผลของการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้สมาธิกับกลุ่มที่ไม่ใช้สมาธิที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา โดยการทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** การฝึกสมาธิ, ความคล่องแคล่วว่องไว, นักกีฬาสถาบันการพลศึกษา

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>อาจารย์ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Lecturer at the Institute of Physical Education Suphanburi Campus

<sup>1</sup> E-mail :joefitness1@gmail.com

<sup>2</sup> E-mail :uthai\_2006@hotmail.com

<sup>3</sup> E-mail :buset\_1975@windowslive.com

<sup>4</sup> E-mail :panthayuth@hotmail.com

<sup>5</sup> E-mail :am\_bluesky@hotmail.com

<sup>6</sup> E-mail :patcharee\_221@hotmail.com

## Abstract

This study has the purpose to study The effects of meditation on agility in athletes the Institute of Physical Education. The simple that were used in studying and researching; are Physical Education Institute Athlete in the 44<sup>th</sup> Thailand University Game 30 person by purposive sampling. Divided into 2 group by simple random sampling for group test 15 person and group control 15 person.

### Result

1. The Relationship between meditation and agility in athletes the Institute of Physical Education. Test the different of time by illinoisagility testin group test and group control on. Result in group test meaditation. Duration in illinoisagility test is decrease. The duration of the test, agility, agility, reduced the duration of the pre-trial test. The mean of the pre-trial period. After the 4<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> week of experiment, they were 25.80, 23.30 and 22.53 seconds, respectively. Control group Have an average of pre-trial period. After week 4 and week 8, 25.41, 25.49 and 25.17 seconds, respectively.

2. Tgecompairethe effect of comparing differences between groups using meditation with non-meditating groupsaffectto agility in athletes the Institute of Physical Education. The time difference test in agility test (Illinois Agility Test). Before the trialin group test and control group. Average time to test agility. There was no significant difference at .05 level. In week 4 and week 8 the average time to test agility. There was significant difference at .05 level.

**Key Word :** Meditation, Agility, Athletes the Institute of Physical Education

## บทนำ(Introduction)

การเล่นกีฬาในอดีตมีจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลาย แต่ในปัจจุบันนี้ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนเห็นถึงความสำคัญในการเล่นกีฬามากขึ้นได้รับการพัฒนาจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาเปลี่ยนไปเพื่อการแข่งขันและเพื่อความเป็นเลิศ ดังนั้นการที่จะพัฒนากีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น งบประมาณ บุคลากรที่มีความรู้เฉพาะด้าน การพัฒนาวงการทางด้านเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์การกีฬา โภชนาการทางการกีฬา สิ่งเหล่านี้ถือเป็นองค์ประกอบให้กีฬามีการแข่งขันสูงมากขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลของนักกีฬาด้วยเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาแล้วนำข้อมูลมาพัฒนารูปแบบการเล่นหรือปรับเปลี่ยนทักษะนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพถูกนำไปใช้มากกว่า จากสถิติการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็นซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ หรือ โอลิมปิกเกมส์ จะเห็นได้ว่าประเทศที่ประสบความสำเร็จนั้นล้วนแต่นำเทคโนโลยีศาสตร์ทั้งทางด้าน พลศึกษาและวิทยาศาสตร์ทางกีฬา เข้ามาใช้มากขึ้น เช่น ไมเคิลเฟลส นักกีฬาว่ายน้ำของประเทศสหรัฐอเมริกา ที่เป็นนักกีฬาว่ายน้ำที่เร็วที่สุดในโลก ยูเซน โบลด์นักกรีฑาประเทศจาเมกา ที่มีสถิติในการวิ่งที่เร็วที่สุดในโลก โดยเบื้องหลังของความสำเร็จของนักกีฬาสองคนนี้มีองค์ประกอบทั้งหมดอยู่อย่างครบถ้วน สิ่งเหล่านี้ทำให้สมรรถภาพร่างกายของนักกีฬามีความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ มากขึ้น และหากวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบหลักที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย ด้านร่างกายและจิตใจทั้งนี้หากนักกีฬามีความพร้อมทั้งสมรรถภาพทางกายและสภาพจิตใจนักกีฬาจะ แสดงศักยภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มที่แต่หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจทำให้นักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จได้



การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นย่อมมีความคาดหวังเกิดขึ้น ทั้งจากตัวนักกีฬาด้านสังกัด รวมถึงครอบครัว และคนรอบข้าง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้น ดังนั้นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน จึงเต็มไปด้วยความวิตกกังวล ในปัจจุบันจิตวิทยาการกีฬาได้มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จ เนื่องจากสมรรถภาพทางจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬา มีความพร้อมที่จะทำการฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขันให้เต็มความสามารถ สามารถควบคุมจิตใจ และสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม นักกีฬาแต่ละคนนั้นจะมีความแตกต่างกัน ทั้งในลักษณะของวิถีชีวิต ทัศนคติ บุคลิกภาพ และการรับรู้ ซึ่งในหลายประเทศได้ให้ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬามากยิ่งขึ้น เพราะจิตใจของนักกีฬาเป็นเรื่องละเอียดอ่อน สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์และอารมณ์ของนักกีฬาเอง สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (Kwanbunjan, 1998) ได้กล่าวว่าทักษะทางจิตนั้นมีความสำคัญต่อการแข่งขันพอ ๆ กับการสามารถทางกาย และความสามารถทางการกีฬาหรือทักษะทางการกีฬา การฝึกฝนทางจิตใจจึงต้องมีการฝึกอย่างถูกต้องและเป็นระบบจึงจะได้ผลดี

การฝึกฝนทางจิตวิทยาการกีฬามีด้วยกันหลายวิธี การฝึกสมาธิเป็นอีกวิธีหนึ่งในการควบคุมจิตใจ เป็นการฝึกทักษะทางจิต ซึ่งรุ่งโรจน์ สุวรรณสิทธิ (Suwansitti, 2005) ได้กล่าวไว้ว่า เป็นการตั้งมั่นของจิตเป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไปจะมีสมาธิอยู่แล้วเป็นพื้นฐาน โดยไม่ต้องฝึกหัดอะไรเลยเพียงแต่ว่าขอให้สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ของจิตนั้น น่าสนใจจะมีจิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นเป็นสิ่งเดียวได้ ในด้านการศึกษาสมาธิกับการกีฬาจึงเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีมักจะมีสมาธิอยู่ในตัว หากได้มีการฝึกพร้อมด้วยก็จะยิ่งทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะทำการแข่งขัน เพราะการมีสมาธิจดจ่อให้ความสนใจในสิ่งที่สำคัญที่กำลังกระทำในสถานการณ์ช่วงนั้น ๆ หากนักกีฬามีสมาธิกับวิธีการของตนเอง ก็จะทำให้มีการแสดงความสามารถออกมาได้ดี พีระพงศ์ บุญศิริ (Boonsiri, 1993) สมาธิเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่นักกีฬาทุกประเภทควรมี เพราะทำให้นักกีฬาสามารถลดภาวะความเครียดได้เมื่อตกอยู่ในสภาวะความกดดันในสนามเราจะมักจะได้ยินเสมอว่าไม่มีสมาธิใน การแข่งขันไม่เหมือนกับตอนฝึกซ้อม หรือไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้เมื่ออยู่ในสนามแข่ง คำว่าสมาธิ ในที่นี้คือ หมายถึง การรวบรวมความตั้งใจในสิ่งที่ทำให้ได้ ในทางการกีฬามีสมาธิหรือการ รวบรวมความตั้งใจคือการที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดังนั้นการมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาและการมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ ดีที่สุดของผู้เล่นสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นกีฬาในปัจจุบันนี้ เพราะถึงนักกีฬาที่มีสมรรถภาพร่างกาย หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมไปทุกอย่างแต่ไม่มีสมาธิก็อาจจะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จได้เช่นเดียวกัน สมบัติ และสมหญิง จันทรัฐไทย (Kanchanakit & Jantaruthai, 1999) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการขาดสมาธิว่ามาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ องค์ประกอบจากภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเชียร์ และองค์ประกอบภายใน เช่น ความคิดของตนเอง ความรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ของร่างกายและอารมณ์ ความตั้งใจหรือสมาธิถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาเพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกครอบงำจากสิ่งภายนอก และสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกกันได้โดยเด็ดขาด การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นการฝึกการหายใจพร้อมทั้งต้องตั้งจิตให้หนึ่งทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย อีกทั้งยังเป็นวิธีการฝึกที่มีรูปแบบเรียบง่ายไม่ยุ่งยากในการฝึก

การฝึกสมาธิมีด้วยกันหลายรูปแบบ เช่น การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือการฝึกสมาธิ แบบกำหนดลมหายใจเข้า - หายใจออก ผู้ฝึกต้องมีสติรับรู้สิ่งที่ทำอยู่ หายใจเข้าเราก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออก เราก็รู้ว่าหายใจออกแบบ โดยภาวนาพุท-โธ กำกับการฝึกสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ จะมีลักษณะที่

คล้ายกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ต่างกันที่ว่าการฝึกสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอนั้น จะตั้งสมาธิไปที่  
ท้องเป็นหลัก

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเกี่ยวกับการทำสมาธิแบบอานาปานสติ ที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่ว  
ว่องไวในนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา และผลงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถาบันการพลศึกษา วงการ  
กีฬา และการออกกำลังกาย รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้สมาธิกับกลุ่มที่ไม่ใช้สมาธิที่ส่งผลต่อความคล่องแคล่ว  
ว่องไวของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา

#### ขอบเขตของการวิจัย (Scope of research)

1. การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างของการฝึกสมาธิ ที่มีผลต่อความคล่องแคล่ว  
ว่องไวในนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา โดยมีกลุ่มประชากร คือ นักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการ  
แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา

#### 2. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษา ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 44 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจับฉลากเข้ากลุ่มๆ ละ 15 คน

#### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

- แบบทดสอบ Illinois Agility Test

- เครื่องจับเวลา

- เครื่อง Polar Team 2

#### 4. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

เดือนมกราคม – สิงหาคม 2560

#### 5. สถานที่เก็บข้อมูล

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

### สมมติฐานของการวิจัย(Research Hypothesis)

1. กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ จะมีระยะเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ
2. กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ จะมีระยะเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวแตกต่างกันระหว่างก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังได้รับการฝึก

### วิธีการดำเนินการวิจัย(Methodology)

การวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่ ที่ใช้ในการวิจัย
2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์การทดสอบ โบบันท์กีผล เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี โดยใช้วิธีการเลือกแบบสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คน และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ด้วยวิธีการจับฉลากเข้ากลุ่ม
4. ชี้แจง ขั้นตอน วิธีการปฏิบัติแก่กลุ่มตัวอย่างโดยละเอียดตามเอกสาร และให้นักกีฬาที่สมัครใจลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
5. นำกลุ่มทดลอง ที่สมัครใจมาทำการทดสอบ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้  
กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ก่อนทำการทดสอบแต่ละครั้ง เพื่อตรวจหาอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งทำการวัดโดยเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และให้นักกีฬาทำการทดสอบแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองทำสมาธิ เป็นเวลา 15 นาที แล้วจึงทำการทดสอบแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) อีกครั้ง  
กลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ก่อนทำการทดสอบแต่ละครั้ง เพื่อตรวจหาอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งทำการวัดโดยเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และให้นักกีฬาทำการทดสอบแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองพักผ่อนตามอัธยาศัยเป็นเวลา 15 นาที แล้วจึงทำการทดสอบแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) อีกครั้ง
6. ทำการทดสอบในลักษณะดังกล่าว จำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8
7. ทั้งนี้ ในระหว่างการวิจัยจะมีผู้ช่วยวิจัยที่มีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการวิจัยและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยมาก่อนในการช่วยดูแลและควบคุมกลุ่มตัวอย่าง และมีพยาบาลวิชาชีพในการดูแลกรณีเกิดการบาดเจ็บ รวมถึงมีรถยนต์เตรียมพร้อมสำหรับกรณีฉุกเฉินต่าง ๆ ในระหว่างทำการวิจัย
8. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการทดสอบ Illinois Agility Test ของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา
9. เปรียบเทียบความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว(Illinois Agility Test) ของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา โดยทดสอบค่าที (t-test)
10. ทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง (F-test)
11. กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ผลการวิจัย (Result)

**ตารางที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	□	S.D.	□	S.D.
อายุ	20.67	0.90	20.33	0.82
น้ำหนัก	70.67	6.77	70.40	6.06
ส่วนสูง	173.67	5.74	172.60	5.49

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมลักษณะทางกายภาพของกลุ่มทดลอง โดยอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 70.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.06 และส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 172.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.49 และกลุ่มควบคุม อายุเฉลี่ยเท่ากับ 20.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 70.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.77 และส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 173.67 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.74

2. ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยความแตกต่างของระยะเวลาในการทดสอบตามแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่ว ว่องไว (Illinois Agility Test) ดังนี้

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการทดสอบแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	□	S.D.	□	S.D.
ก่อนการทดลอง	25.41	2.32	25.80	0.79
หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	25.49	2.26	23.30	0.64
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์	25.17	2.09	22.53	0.57
ค่าเฉลี่ย	25.36	2.22	23.88	0.66

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการทดสอบแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยกลุ่มควบคุมมีผลการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ดังนี้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.41 25.49 และ 25.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.32, 2.26 และ 2.09 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มทดลองมีผลการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ดังนี้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.80, 23.30 และ 22.53 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.79, 0.64 และ 0.57 ตามลำดับ

**ตารางที่ 3** ทดสอบความแตกต่างของระยะเวลาในการตามแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) จากการทดสอบก่อนการทดลอง

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	SD.	t	sig
กลุ่มทดลอง	15	25.80	3.04		
กลุ่มควบคุม	15	25.41	2.32	.40	.70

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 25.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.04 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 25.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.32 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 4** ทดสอบความแตกต่างของระยะเวลาในการตามแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) จากการทดสอบระหว่างการทดลองสัปดาห์ที่ 4

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	SD.	t	sig
กลุ่มทดลอง	15	23.30	2.50		
กลุ่มควบคุม	15	25.49	2.26	-2.52	.02

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 23.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.50 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 25.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.26 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 5** ทดสอบความแตกต่างของระยะเวลาในการตามแบบทดสอบวัดความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) จากการทดสอบหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

กลุ่ม	N	$\bar{X}$	SD.	T	sig
กลุ่มทดลอง	15	22.53	2.20		
กลุ่มควบคุม	15	25.17	2.09	-3.37	.00

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 22.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.20 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 25.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.09 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยพบว่ากลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการทดสอบค่าความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองดังนี้

**ตารางที่ 6** ค่าความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	1.13	1	1.1	.15	.70
กลุ่มควบคุม	205.07	28	7.32		
รวม	206.20	29			

\* P < .05



จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าการทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 7** ค่าความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) สัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	35.93	1	35.93	6.34	.02
กลุ่มควบคุม	158.59	28	5.66		
รวม	195.52	29			

\* P <.05

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าการทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) สัปดาห์ที่ 4 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 8** ค่าความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) สัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
กลุ่มทดลอง	52.38	1	52.38	11.37	.00
กลุ่มควบคุม	129.00	28	4.61		
รวม	181.39	29			

\* P <.05

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าการทดสอบค่าความแตกต่างของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) สัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล (Discussion)

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา ซึ่งใช้การฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ก่อนการฝึก หลังจากฝึก 4 สัปดาห์ และหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า

1. ผลของการฝึกสมาธิมีความสัมพันธ์กันระหว่างสมาธิกับความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา

2. เมื่อนำผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไว ในนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา มาเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการฝึกหลังจากฝึก 4 สัปดาห์ และหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปลี่ยนแปลงของระยะเวลาในการทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Illinois Agility Test) ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ จะเห็นได้ว่าในกลุ่มทดลองนั้นมีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการทดสอบความ



คล่องแคล่วว่องไว มีการพัฒนาที่ดีขึ้นตามลำดับ แต่ในทางกลับกันกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำการฝึกสมาธิกลับมีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก

ผลการวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่าเกิดจากการใช้การฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาต่าง ๆ ได้ เนื่องจากการฝึกสมาธิสามารถพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ ฝึกซ้อมนักกีฬา ในปัจจุบันการฝึกกีฬานอกจากจะฝึกด้านเทคนิคและด้านร่างกายแล้ว การฝึกสมาธิ เป็นวิธีหนึ่งที่ถูกฝึกควบคู่ไปด้วย จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่านักกีฬายิงปืนยาวที่ทำการฝึกสมาธิมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงปืนสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ โดยผู้วิจัยได้ศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน ซึ่งนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกยิงปืนยาวอัดลม และกลุ่มควบคุมทำการฝึกยิงปืนยาวอัดลมเพียงอย่างเดียว ภายหลังการฝึกพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สุเนตร สุยะ (Suya, 2009) นอกจากนี้ยังมีการศึกษา เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธี (random assignment) ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียวกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิแบบการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว ภายหลังการทดลองพบว่านักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัครวิณ จันทรสระสม (Jansasom, 2009) อีกทั้งยังสอดคล้องกับจรัญ แก้วทองเกต (Keawkongket, 2009) ที่ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๑๖ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จะฝึกการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองจะฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับฝึกยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ มาศึกษาภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองพบว่า ความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย ในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ข้อเสนอแนะ (Recommendation)

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรมีจำนวนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมากกว่านี้
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการนำการฝึกสมาธิไปใช้ควบคู่กับการฝึกชนิดกีฬาอื่น ๆ

### เอกสารอ้างอิง(References)

- Keawkongket, J.(2009). **The Effect of AnapanasatiMeaditation to Target of Precision in the free kickin Football**.Unpublished doctoral dissertation,Graduate StudiesFaculty of Science. ChandrakasemRajabhat University.
- Boonsiri, P. (1993). **Sport Psychology**. Bangkok: Odeon Store.
- Suwansitti, R. ( 2005) . **Meaditationand Sport**. Special Articles of the Department of Vocational EducationMinistry of Education. Dictionary.Bangkok: Aksorn Education.
- Kanchanakit, S.&Jantaruthai, S.(1999). **Sport Psychology Conceptual Theoryto practice**. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Kwanbunjan, S. (1998). **Sport Psychology**. Bangkok: Thaiwattanapanich.
- Suya, S. (2009). **The Effect of Meaditation to Precision in Shooter Athlete**.Unpublished doctoral dissertation,(Sports Science), Chiang Mai University.
- Jansasom, A. (2009). The Effect of AnapanasatiMeaditationand Walk to PrecisionInThai Archery Athlete.**Kamphaengsaen Academic Journal**,7,Engineering (ISSN: 16859316)