

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของความแม่นยำในการยิงปืนระหว่าง การยิงปืนควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโบายจินตภาพ กับ การฝึกยิงปืนแต่เพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายิงปืนของมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 8 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ทุกคนได้รับการทดสอบความแม่นยำในการยิงปืน นำผลที่ได้จากการทดสอบมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโบายจินตภาพ ร่วมกับการฝึกยิงปืนสั้นอัดลม กลุ่มควบคุมฝึกยิงปืนอัดลมสั้นเพียงอย่างเดียว ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนของทั้งสองกลุ่ม โดยสถิติทดสอบแบบ Non-Parametric กรณีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระต่อกัน ตามวิธีของ The Mann-Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกุศลโบายจินตภาพร่วมกับการฝึกยิงปืนสั้นอัดลมมีผลทดสอบความแม่นยำในการยิงปืนสูงกว่ากลุ่มควบคุมฝึกยิงปืนอัดลมสั้นเพียงอย่างเดียวหลังสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

The purpose of the present quasi experimental research was to study the Effect of Practicing the Anapanasati Meditation and Imagery Strategy on Shooting Accuracy The sample were 8 students at Khon Kaen University, Khon Kaen province by purposive sampling. They were assigned in two group: the experimental group was trained by the Anapanasati Meditation and Imagery Strategy with air pistol, the control group was trained by practicing air pistol. The duration of training was 8 weeks ,3days a week ,1 hour a day. The accuracy of shooting air pistol was tested after the fourth and eighth week. Data were analyzed by Windows Computer Program to calculate mean and standard deviation. The Mann – Whitney U Test to compare an accuracy in shooting air pistol of two groups.

The research finding was as Follows :

For comparison of accuracy in shooting air pistol between the experimental group was trained by the Anapanasati Meditation and Imagery Strategy with air pistol was better than the control group was trained by practicing with air pistol after the eighth week . there was significant at the .05 level