

อัศวิน จันทระสม 2552: ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเจริญกรรม
ที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับ
บัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์อัคร รัตนภักดิ์, อ.ม.
91 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการ
เจริญกรรมที่มีต่อความแม่นยำในการยิงธนู ของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬา
ยิงธนูทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย
(simple random sampling) รวบรวมรายชื่อของนักกีฬาที่สังกัดสมาคมกีฬายิงธนู นำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน
มาทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู โดยใช้แบบทดสอบของสมาคมยิงธนูแห่งประเทศไทย
แบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธี (simple random sampling) ได้
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิ
ตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิตามแนวการเจริญกรรมควบคู่
กับการยิงธนู เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของ
พระครูสาธุธรรมสุนทร โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบเจริญกรรมของ พระครูสาธุธรรมสุนทร
โปรแกรมการวัดความแม่นยำ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) เพื่อหาค่าเฉลี่ยอัตรา
การเดินของหัวใจก่อนและหลังการทดลอง คะแนนความแม่นยำในการยิงธนูของกลุ่มทดลองที่ 1
ฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิตามแนวการเจริญกรรม
ควบคู่กับการยิงธนู และกลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว และการวิเคราะห์ความแปรปรวน
ร่วม (ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู ฝึกสมาธิ
ตามแนวการเจริญกรรมควบคู่กับการยิงธนู และฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว ผลการวิจัยสามารถ
สรุปผลได้ดังนี้ นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู ฝึกสมาธิ
ตามแนวการเจริญกรรมควบคู่กับการยิงธนู และฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการ
ยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Ansawin Chanthonsarasom 2009: Effect of Anapanasati and Walking Meditation Training on Accuracy in National Thai Archer. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Mr. Udorn Ratanapakdi, M.A. 91 pages.

Research involving experimenting with the purpose of studying and comparing the practice of meditation in a sitting position and walking while meditating on how it affects the accuracy of the Thai team of Archers. The group in which the study will be performed with is the Thai team of Archers of the Thailand National Team, with a total of 30 athletes also by which the simple random sampling was used. After collecting the names of the athletes in the Thai Archer's team there was a target shooting accuracy test in which all had to participate in. By using the accuracy test designed by the Thai national archer's team and divided the 30 people into 3 three groups with 10 people in each group by (simple random sampling). There were two groups in which the controlled group practiced target shooting alone. The test group no. 1 practiced meditating in a sitting position followed by target shooting and test group no. 2 practiced meditating while walking followed by target shooting. The tools used in performing this research consisted of the Program for meditating in a sitting position and meditating while walking was designed by Buddhist Professor Satittom Sountorn. The program measured the accuracy by using the average ($\bar{X}$) to find the average heart beat rate before and after performing the research on test group no. 1 which performed meditation in a sitting position before target practice, test group no. 2 which performed meditation while walking before target practice and controlled group which performed target practice alone. The points on accuracy of target shooting of test group no. 1 which performed meditation while in a sitting position followed by shooting. Test group no. 2 which performed meditation while walking followed by shooting and controlled group and measured the variance (ANOVA). By the relation of all variables the research results conclude the following: The Archers that performed meditation in a sitting position along before target shooting, performing meditation while walking followed by target shooting, and controlled group which performed only target shooting showed a .05 significant level of difference statistically.