

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์ 2553: ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอโธจินิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม. 136 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอโธจินิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย โรงเรียนคอนเมืองทหารอากาศบำรุง ที่กำลังเรียนวิชาเปตอง จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยวิธีจัดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือกลุ่มควบคุม ทำการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกแบบอโธจินิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง โดยทำการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทดสอบความแม่นยำในกีฬาเปตอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยแบบทดสอบความแม่นยำในกีฬาเปตองของ เสรี ทองเลิศ (2539) นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวน สองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance : ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในกีฬาเปตองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในกีฬาเปตองไม่แตกต่างกัน และระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในกีฬาเปตองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดลองภายในกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในกีฬาเปตองภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึกไม่แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในกีฬาเปตองก่อนการฝึกแตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึกไม่แตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในกีฬาเปตองก่อนการฝึกแตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในกีฬาเปตองภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05