

ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบออโตเจนิคที่มีต่อความ
แม่นยำในกีฬาเปตอง

Effects of the Mindfulness with Breathing and Autogenic Trainings On the Accuracy
in Petanque

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์^{1*}, บรรจบ ภิรมย์คำ¹ และ สุพิตร สมานิติ¹
Duangjai Siriwatthanasin^{1}, Bunjob Piromkam¹ and Supitr Samahito¹*

ABSTRACT

The purpose of this research was to contrast the effect of Mindfulness with Breathing that of autogenic training on petanque accuracy. The subjects were 30 grad 3 male students of Don Muang Tahanagasbumrung school who were studying petanque course. They were selected by using the simple random sampling method and were randomly assigned into 3 groups, each of 10 people, the control (petanque training program only), Experimental 1 (petanque training after meditation by mindfulness with breathing) and Experimental 2 (petanque training after autogenic training). All groups were trained thrice per week on Monday, Wednesday and Friday for 8 weeks. Their petanque skill was tested in pre-practice and after 4 and 8 week practices. Data was analyzed for mean and standard deviation by two-way analysis of variance with repeated measures, one-way analysis of variance with repeated measures, one-way analysis of variance procedures and also by the multiple comparison test using the Tukey's method. The results revealed that Mindfulness with Breathing petanque trainings, autogenic training with petanque training and petanque training only differently affected petanque accuracy. There was no statistical difference ($p < .05$) between petanque accuracy under autogenic training and petanque training and under petanque training alone. Therefore, it can be concluded that Mindfulness with Breathing does some good to the player in petanque.

Key words: Mindfulness with Breathing, autogenic training, accuracy

^{1*} คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus, Nakhon Pathom 73140, Thailand.

^{*}Corresponding author: Tel.08-6703-9180, E-mail address: n_nuchy@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและหาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติและการฝึกแบบอโตจีนิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุงที่กำลังเรียนวิชาเปตอง จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยวิธี จัดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือกลุ่มควบคุม ทำการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกแบบอโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง โดยทำการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทดสอบความแม่นยำในกีฬาเปตอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยแบบทดสอบความแม่นยำในกีฬาเปตอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (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 การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง การฝึกแบบอโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง และฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว จะทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในกีฬาเปตองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่การฝึกแบบอโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตองไม่แตกต่างกับการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว

คำสำคัญ: การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ การฝึกแบบอโตจีนิก ความแม่นยำ