



ผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบ
ฟอยล์และดาบเอเป้
Effects of Tai Chi Chuan Meditation Training on the Attack Accuracy
to Target of Foil and Epee

เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์
Kiatkajon Korkiatpitak

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Curriculum and Instruction
Prince of Songkla University

2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบ ฟอยล์และดาบเอเป่
ผู้เขียน	นายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์
สาขาวิชา	หลักสูตรและการสอน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุตกุล)

.....ประธานกรรมการ
(ดร.ถาวรินทร์ รัชษ์บำรุง)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุตกุล)

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชิดชนก เชิงเซาว์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. ชิดชนก เชิงเซาว์)

.....กรรมการ
(ดร.เบญจมาศ เกิดมาลัย)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุตกุล)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ

(นายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์)
นักศึกษา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์)

นักศึกษา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ และดาบเอเป้

ผู้เขียน นายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์

สาขาวิชา หลักสูตรและการสอน(พลศึกษา)

ปีการศึกษา 2557

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ก่อนและหลังการฝึกและเพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำ กับกลุ่มที่ฝึกความแม่นยำเพียงอย่างเดียว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟันดาบ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้และดาบฟอยล์ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก และกลุ่มควบคุม ฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้เพียงอย่างเดียว ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการทดลอง พบว่า

1. ผลการศึกษาความแม่นยำในการแทงเป้า พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง $\bar{x} = 26.00$ กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 26.00$ และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ของ กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 27.71$ กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 26.75$ ภายหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ของกลุ่มทดลอง $\bar{x} = 36.00$ กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 29.00$ และ ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ของกลุ่มทดลอง $\bar{x} = 39.57$ กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 31.75$

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 26.86$ กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 26.46$) ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลอง $\bar{x} = 36.46$ กลุ่มควบคุม $\bar{x} = 30.46$)

Thesis Title	Effects of Tai Chi Chuan Mediation Training on the Attack Accuracy to Target of Foil and Epee
Author	Mr. Kiatkajon Korkiatpitak
Major Program	Curriculum and Instruction
Academic Year	2014

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the result of Tai Chi Chuan meditation to accuracy of a target thrusting of Foil & Epee before and after the practice, and to compare the accuracy of a target thrusting of Foil & Epee of a group that make a Tai Chi Chuan mediation together with accuracy practice to the group that have only precise training. The representative sample are both male & female Fencers from PSU. The samples are divided into 2 groups :the experimental group practicing fencing together with Tai Chi Chuan meditation, and the control group who has only precise training in thrusting Foil & Epee. The experiment takes 8 weeks , and the result of the experiment indicate that , and the control group who has only precise training in thrusting Foil & Epee. The experiment takes 8 weeks , and the result of the experiment indicate that

1. Study result of thrusting accuracy found Foil thrusting accuracy mean before the experiment of the experimental group $\bar{x} = 26.00$, the control group $\bar{x} = 26.00$ and the Epee thrusting accuracy mean of the experimental group $\bar{x} = 27.71$, the control group $\bar{x} = 26.75$. After the experiment found that Foil thrusting accuracy mean of the experimental group $\bar{x} = 36.00$, the control group $\bar{x} = 29.00$, and the Epee thrusting accuracy mean of the experimental group $\bar{x} = 39.57$, the control group $\bar{x} = 31.75$

2. Comparing result of Foil & Epee thrusting accuracy mean. Found that the thrusting accuracy of Foil & Epee of the both representative groups before the experiment is not statistically different at .05 (experimental group $\bar{x} = 26.86$, the control group $\bar{x} = 26.46$). After the experiment, found the Foil & Epee thrusting accuracy mean in the experimental group is higher than the control group with the statistical 0.5 (experimental group $\bar{x} = 36.46$, the control group $\bar{x} = 30.46$).

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความกรุณาและเอาใจใส่อย่างยิ่งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุตกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร. ชิตชนก เขิงเขาว์ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้คำแนะนำเป็นอย่างดี และได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการอ่านตรวจทาน ปรับ แก้ และขัดเกลาภาษา ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง และดร.เบญจมาศ เกิดมาลัยที่ได้ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และได้ตรวจทาน ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการทำวิจัย ได้แก่ นายศุภกร ศรีแดงอ่อน, นายจรณวรรต ลิ้มประเสริฐ, นายพัฒนา เทพมาลาพัทธ์ศิริ, นางสาวทัศนีย์พรรณ ศิวราวุฒิ และนางสาวเมทินิ ศิวราวุฒิ ที่ให้ข้อเสนอแนะและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ และเลขานุการภาควิชาการศึกษาที่ได้อำนวยความสะดวก และให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในการติดต่อประสานงานเรื่องต่าง ๆ เป็นอย่างดียิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ชมรมพันดาบมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ให้การสนับสนุนส่งนักกีฬาดาบสากลเข้าร่วมในการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวที่คอยให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอด คุณพ่อ คุณแม่ที่คอยสนับสนุนทุนการศึกษาให้ผู้วิจัย เพื่อนๆที่ได้ให้ความช่วยเหลืออย่างดียิ่งในการศึกษา และช่วยตรวจทานจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี

เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	5
ABSTRACT.....	6
กิตติกรรมประกาศ.....	7
สารบัญ	8
รายการตาราง.....	10
รายการภาพประกอบ.....	11
บทที่	
1. บทนำ.....	12
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	12
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	15
สมมติฐานของการวิจัย.....	15
ความสำคัญของการวิจัย.....	15
ขอบเขตของการวิจัย.....	16
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	17
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
สมาธิ	18
ไท่เก๊ก.....	23
กีฬาฟันดาบสากล.....	31
ผลของการฝึกสมาธิกับกีฬา.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	46
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
กลุ่มตัวอย่าง.....	48
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48
การดำเนินการทดลอง.....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	52

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. ผลการวิจัย.....	54
ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	54
คะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบพอยล์และดาบเอเป้.....	55
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบพอยล์.....	56
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้.....	57
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบพอยล์และดาบเอเป้.....	58
5. การอภิปรายผลการวิจัย.....	60
สรุปผลการวิจัย	60
การอภิปรายผลการวิจัย.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	64
บรรณานุกรม.....	65
ภาคผนวก	69
ภาคผนวก ก หนังสือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ.....	70
ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกซ้อมสมาธิแบบไท้เก๊กและโปรแกรมการฝึกความแม่นยำ.....	76
ภาคผนวก ค แบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า.....	89
ภาคผนวก ง อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า.....	92
ภาคผนวก จ ทำรำไท้เก๊ก 18 ท่า.....	95
ภาคผนวก ฉ รูปภาพการฝึกรำไท้เก๊ก.....	102
ภาคผนวก ช ทำการฝึกซ้อมดาบพอยล์และดาบเอเป้.....	105
ภาคผนวก ซ แบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบความแม่นยำ.....	108
ภาคผนวก ฌ แสดงคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นของเครื่องมือ.....	110
ประวัติผู้เขียน.....	112

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงวิธีการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching.....	50
2 แสดงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
3 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	54
4 แสดงคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้.....	55
5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์.....	56
6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้.....	57
7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้.....	58
8 แสดงโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก.....	76
9 แสดงโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กและโปรแกรมการฝึกความแม่นยำ.....	80
10 แสดงตารางคะแนนความแม่นยำในการแทงเป้า.....	94
11 แสดงตารางแบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบความแม่นยำ.....	108
12 แสดงตารางคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นของเครื่องมือ.....	110

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงท่ามวยไท่เก๊กของอาจารย์ตั้งเอ็งเกี้ยกแสดงให้เห็นถึงความเบา.....	27
2 แสดงท่ามวยไท่เก๊กตระกูลตั้ง (เงิน) แสดงให้เห็นการเคลื่อนไหวที่เป็นวงโค้ง.....	29
3 ดาบฟอยล์.....	33
4 ดาบเอเป้.....	33
5 แสดงถึงวิธีการจับดาบฟอยล์และดาบเอเป้.....	34
6 แสดงท่าเตรียมพร้อมในการเล่นฟันดาบ.....	34
7 แสดงเป้าสีขาวที่ทำคะแนนของดาบฟอยล์.....	35
8 แสดงเป้าที่ทำคะแนนของดาบเอเป้ทุกส่วนของร่างกาย.....	35
9 รูปภาพการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า.....	89
10 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า.....	92
11 รูปภาพท่ารำไท่เก๊ก 18 ท่า.....	95
12 รูปภาพแสดงการฝึกรำไท่เก๊ก.....	102
13 รูปภาพการฝึกซ้อมดาบฟอยล์และดาบเอเป้.....	105

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเล่นกีฬาในอดีตมีจุดมุ่งหมายในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความผ่อนคลาย แต่ในปัจจุบันนี้ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนเห็นถึงความสำคัญในการเล่นกีฬามากขึ้นได้รับการพัฒนาจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาเปลี่ยนไปเพื่อการแข่งขันและเพื่อความเป็นเลิศ ดังนั้นการที่จะพัฒนากีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น งบประมาณ บุคคลกรที่มีความรู้เฉพาะด้าน การพัฒนาวงการทางด้านเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์การกีฬา โภชนาการ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นองค์ประกอบให้กีฬามีการแข่งขันสูงมากขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลของนักกีฬาด้วยเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาแล้วนำข้อมูลมาพัฒนารูปแบบการเล่นหรือปรับเปลี่ยนทักษะนักกีฬาให้มีประสิทธิภาพ ถูกนำไปใช้มากกว่า จากสถิติการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็น เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ หรือโอลิมปิกเกมส์ จะเห็นได้ว่าประเทศที่ประสบความสำเร็จนั้นล้วนแต่นำเทคโนโลยีศาสตร์ทั้งทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ทางการกีฬา เข้ามาใช้มากขึ้น เช่น ไมเคิล เฟลปส์ นักกีฬาว่ายน้ำของสหรัฐอเมริกาเป็นนักว่ายน้ำที่เร็วที่สุดในโลก ยูเซน โบลด์ นักกรีฑาประเทศจาไมก้าที่มีสถิติในการวิ่งที่เร็วที่สุดในโลก โดยเบื้องหลังของความสำเร็จของนักกีฬาสองคนนี้มีองค์ประกอบทั้งหมดอยู่อย่างครบถ้วน สิ่งเหล่านี้ทำให้สมรรถภาพร่างกายของนักกีฬามีความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมากขึ้น และหากวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบหลักที่จะทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย ด้านร่างกายและจิตใจทั้งนี้หากนักกีฬามีความพร้อมทั้งสมรรถภาพทางกายและสภาพจิตใจนักกีฬาจะสามารถแสดงศักยภาพทางการกีฬาได้อย่างเต็มที่แต่หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอาจทำให้นักกีฬาไม่ประสบความสำเร็จได้

การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งที่ 17 พ.ศ.2536 และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 5 ประเภทกีฬา ได้แก่ กีฬาใช้ความแม่นยำประเภทกีฬาทีม ประเภทกีฬาปะทะ ประเภทกีฬาใช้เร็กเกต ประเภทกีฬาว่ายน้ำ และกรีฑา โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ พบว่า ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ใช้จิตวิทยาอยู่ในระดับมาก โดย เทคนิคจิตวิทยาใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการให้นักกีฬามีจิตใจที่เข้มแข็งและเทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่วนผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยใช้เทคนิคจิตวิทยาที่ใช้มาก 3 ลำดับแรก เทคนิคให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกทีม และเทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยในขณะที่ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไม่ต่างกับกับผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย (สนั่น สนธิเมือง , 2535) เห็นได้ว่าทั้งผู้ฝึกทีมชาติและผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการฝึกจิตของนักกีฬาให้มีความเข้มแข็ง มีความอีกทีม เพื่อที่จะแสดงสมรรถภาพได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน ทั้งนี้สมาธิเป็นเทคนิคหนึ่งทางจิตวิทยา ที่ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการแข่งขัน

สมาธิเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่นักกีฬาทุกประเภทควรมี เพราะทำให้นักกีฬาสามารถลดภาวะความเครียดได้เมื่อตกอยู่ในสภาวะความกดดันในสนามเราจะมักจะได้ยินเสมอว่าไม่มีสมาธิใน

การแข่งขันไม่เหมือนกับตอนฝึกซ้อม หรือ ไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้เมื่ออยู่ในสนามแข่ง คำว่าสมาธิในที่นี้คือ หมายถึง การรวบรวมความตั้งใจในสิ่งที่ทำอยู่ไม่ได้ ในทางการกีฬาการมีสมาธิหรือการรวบรวมความตั้งใจคือการที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดังนั้นการมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาและการมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ดีที่สุดของผู้เล่นสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นกีฬาในปัจจุบันนี้ เพราะถึงนักกีฬาที่มีสมรรถภาพร่างกาย หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมไปทุกอย่างแต่ไม่มีสมาธิก็อาจจะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จล้มเหลวได้เช่นเดียวกัน (สมบัติและสมหญิง, 2542) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการขาดสมาธิว่ามาจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ องค์ประกอบจากภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ เสียงโหวกเหวกจากผู้ชม เสียงเชียร์ และ องค์ประกอบภายใน เช่น ความคิดของตนเอง ความรู้สึกสัมผัสต่างๆของร่างกายและอารมณ์ ความตั้งใจหรือสมาธิถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาเพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกรบกวนจากสิ่งภายนอก และสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกกันได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งการรบกวนทำให้เกิดเป็นอีกวิธีหนึ่งในการฝึกสมาธิ ให้เกิดมีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวสั่นไหวต่อเนื่องไปตามจังหวะเสียงเพลง การหายใจสอดประสานไปกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งต้องตั้งใจติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอดทำให้เกิดสมาธิเหมาะกับทุกเพศทุกวัย

การฝึกให้แก่งแบ่งออกเป็น 3 ชั้น 1) การฝึกร่างกาย 2) ฝึกลมปราณ 3) เป็นการฝึกสติ แต่ละชั้นตอนจะฝึกเน้นไปที่หลักนั้นๆ คือ ในชั้นตอนที่หนึ่งจะเป็นการเน้นการฝึกให้แขนขาและร่างกายไม่ใช้แรง และเกิดความอ่อนหยุ่น ชั้นตอนที่สอง เน้นการฝึกลมปราณให้สมบูรณ์ และชั้นตอนที่สาม เน้นการฝึกสติให้เข้าสู่ความนิ่งและสงบ ดังนั้นการฝึกให้แก่งนอกจากทำให้มีสุขภาพร่างกายทั้งภายในและภายนอกมีความแข็งแรงยังทำให้ผู้ฝึกมีจิตที่สงบ ทำให้เกิดสมาธิด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย (ฤทธิ เทพโทอำนวยและถาวรินทร์ รักษาบำรุง, 2549) ได้ทำการศึกษา ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบให้แก่งที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า ผลการออกกำลังกายแบบให้แก่ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติเร็วกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าภายหลังการออกกำลังกายเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีพัฒนาการด้านการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ดีกว่ากลุ่มควบคุม จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่าการฝึกให้แก่งนอกจากให้สมาธิแล้วยังทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลดีกับนักกีฬาเพราะการเล่นกีฬานอกจากจะต้องมีทักษะ เทคนิคดีแล้ว จะต้องมีความแข็งแรง มีปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว กีฬาฟันดาบสากลเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่ต้องมีความแข็งแรง ปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว

กีฬาฟันดาบสากลก็เป็นอีกกีฬาชนิดหนึ่งที่บรรจุเข้าในรายการแข่งขันกีฬาในระดับนานาชาติ ทั้งซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ที่ผ่านมานักกีฬาทีมชาติไทยสามารถทำผลงานได้ดีในระดับเอเชีย แต่เมื่อเข้าร่วมการแข่งขันใหญ่ๆ อย่าง โอลิมปิก พบว่า นักกีฬาทีมชาติไทยยังมีความสามารถต่ำกว่าประเทศอื่นๆ อาจจะเนื่องจากมีความกดดันจากรายการแข่งขันระดับนานาชาติ และตัวผู้เล่นที่มีความสามารถสูงจึงทำให้นักกีฬาแสดงศักยภาพได้ไม่เต็มที่ทั้งนี้ในกีฬาฟันดาบสากลการเอาชนะคู่ต่อสู้จะต้องแทงเป้าให้มีความแม่นยำแต่หากเกิดผลกดดันทางจิตวิทยาอาจส่งผลต่อสมาธิ

ของนักกีฬาและอาจส่งผลต่อเนื่องไปสู่ความแม่นยำในการแทงเป้าได้ ในช่วงเวลาขณะทำการแข่งขัน นักกีฬามีสมรรถภาพร่างกายและทักษะใกล้เคียงกันอาจมีผลแพ้ชนะที่ความสามารถในการควบคุมสมาธิ สติ เพื่อให้เอาชนะศัตรูต่อสู้ได้ การลดสภาวะความเครียดจึงเป็นแนวทางทำให้ผลแพ้ชนะเกิดขึ้นได้ การศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องที่มีต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักวิ่งมาราธอน ผลการวิจัยพบว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องเป็นวิธีการที่สามารถลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักวิ่งมาราธอนได้ ทั้งด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านความเชื่อมั่นในตนเองได้ และมีแนวโน้มลดความตึงเครียดทางร่างกาย (วีรยุทธ แก้วศรี, 2545) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่มีให้เห็นว่าผลการฝึกสมาธิแบบต่างๆส่งผลต่อการแสดงศักยภาพทางการกีฬา เช่นการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเล็งฟวอลเลย์บอล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพศชาย จำนวน 40 คนซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิสามารถแสดงศักยภาพทางการกีฬาได้มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกความผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกจินตภาพมีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ จุดโทษแบบสองมือเหนือศีรษะ (ศรชัย กาญจน ประดิษฐ์, 2544) นั่นแสดงว่าสมาธิมีผลอย่างมากต่อการแสดงศักยภาพของนักกีฬาด้วยเช่นกัน สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญของนักกีฬา

กีฬาฟันดาบสากล ดาบฟอยล์และดาบเอเป้เป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิและความแม่นยำอย่างมาก การจะได้คะแนนขึ้นอยู่กับหัวดาบพุ่งตรงไปโดนเป้าหมายอย่างแม่นยำ การจะให้นักกีฬามีความแม่นยำมากขึ้นมีอยู่หลายองค์ประกอบ เช่น การจับดาบ การใช้นิ้วในการบังคับดาบ การฝึกแทงเป้า เป็นต้น แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ สมาธิ เพราะต่อให้เราทำการฝึกซ้อมมามากแค่ไหนแต่ขาดสมาธิสิ่งเหล่านี้ก็จะหายไป กีฬาฟันดาบฟอยล์และดาบเอเป้ สมาธิถือเป็นสิ่งสำคัญกับนักกีฬาอย่างมากเพราะถ้านักกีฬามีศักยภาพที่ใกล้เคียงกัน ทั้งรูปร่าง ความสามารถ ด้านความเร็ว ความแข็งแรง ความแม่นยำ สิ่งที่จะตัดสินผลแพ้ชนะ คือ สมาธิ ใครมีสมาธิที่นิ่งกว่าก็จะเป็นผู้ชนะ การแข่งขันกีฬาฟันดาบฟอยล์และดาบเอเป้ถ้าขาดสมาธิการที่จะได้คะแนนก็อาจจะทำให้เสียคะแนนได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการที่จะเล่นกีฬาฟันดาบฟอยล์และดาบเอเป้ให้ดีแล้วนอกจากสมรรถภาพทางกาย ความแม่นยำแล้วสมาธิก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นเดียวกันที่ต้องทำการฝึกควบคู่ไปด้วยกัน ซึ่งการฝึกให้เก็ทก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดสมาธิ

การฝึกสมาธิมีด้วยกันหลายรูปแบบ เช่น การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือการฝึกสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้า – หายใจออก ผู้ฝึกต้องมีสติรับรู้สิ่งที่ทำอยู่ หายใจเข้าเราก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า หายใจออก เราก็รู้ว่าหายใจออกแบบ โดยภาวนาพุทธ-โร กำกับ การฝึกสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ จะมีลักษณะที่คล้ายกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ต่างกันที่ว่าการฝึกสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอนั้นจะตั้งสมาธิไปที่ท้องเป็นหลัก การฝึกสมาธิแบบให้เก็ทก็เป็นการฝึกสมาธิอีกแบบหนึ่งให้เก็ทมีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวลื่นไหลต่อเนื่อง ช้าสลับเร็ว เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้สายตากำหนดทิศทางเคลื่อนไหวโดยมีการกำหนดลมหายใจให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว กายและใจประสานรวมเป็นหนึ่งเดียว เกิดสมาธิที่มั่นคง เคล้าไปกับเสียงดนตรีที่ไพเราะและผ่อนคลาย และเพลิตเพลินไปกับกระบวนท่าต่าง ๆ ขณะร้ายรำ การฝึกให้เก็ทจะเห็นได้ว่า

นอกจากทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีความสุข ผ่อนคลายแล้วยังทำให้ผู้ฝึกมีความอดทน มีสุขภาพจิตที่ดี มีสมาธิมากขึ้น ไท้เก๊กมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกอยู่ 2 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกายช่วยให้กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก ทุกส่วนของร่างกายมีโอกาสได้เคลื่อนไหว รักษารูปร่างให้พอดี ไม่พอม ไม่อ้วน ทำให้หัวใจเต้นแรง แต่รักษาจังหวะช้า ๆ และสม่ำเสมอ เป็นต้น 2.ด้านจิตใจช่วยให้ มีจิตใจที่สงบ มีสมาธิมากขึ้น ฝึก นิสสัยให้เป็นคนหนักแน่น อดทน เยือกเย็น และมีขันติ จากที่กล่าวมาการฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบซึ่งไท้เก๊กก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำมาฝึกเพื่อให้เกิดสมาธิได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเกี่ยวกับการทำสมาธิ แบบไท้เก๊ก ที่มีผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบสากลของประเภทดาบฟอยล์ และดาบเอเป้ ที่ต้องใช้สมาธิในการแทงเป้าเพื่อให้เกิดความแม่นยำมากขึ้น และผลงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการกีฬา และการออกกำลังกาย รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ และดาบเอเป้ก่อนและหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้า กับกลุ่มที่ฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานการวิจัย

การฝึกแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กมีความแม่นยำแตกต่างกันกับการฝึกแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้เพียงอย่างเดียว

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความสำคัญและประโยชน์ดังนี้

1. ได้ทราบผลการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้และดาบฟอยล์
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะกีฬาระดับสูงของกีฬาดาบสากล

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ได้กำหนดขอบเขต กลุ่มตัวอย่างและตัวแปรดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟันดาบมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คน (ชาย = 14 คน และ หญิง = 16 คน) โดยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (แต่ละกลุ่มมีชาย = 7 คน และ หญิง = 8 คน) โดยใช้วิธีการ matching ทำการทดสอบก่อนการฝึก (pre – test) เพื่อหาค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ มาจัดเรียงลำดับคะแนนโดยกำหนดให้คะแนนลำดับ 1-2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับ 3-4 อยู่คู่ที่ 2 ทำการฝึก 8 สัปดาห์
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ การฝึกสมาธิแบบไทเก๊ก
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ ความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยได้ตั้งข้อตกลงเบื้องต้นไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟันดาบสากล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทั้งชายและหญิง
2. ผู้รับการทดสอบทุกคนเข้าใจขั้นตอน และวิธีการทดสอบ ซึ่งผู้วิจัย อธิบายให้ทราบก่อนการทดสอบ
3. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกิจกรรมต่างๆของผู้รับการทดสอบเช่น โภชนาการ การพักผ่อน ความรู้สึก เป็นต้น นอกเหนือวิธีสยทศน์ที่จะควบคุมได้ อาจเป็นสาเหตุทำให้งานวิจัยคลาดเคลื่อนได้
4. แบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

1. การฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก หมายถึง การใช้ท่าร้ายรำไท่เก๊กจำนวน 18 ท่า โดยใช้หลักการ กำหนดลมหายใจประกอบการเคลื่อนไหว (ท่าฉี่ชื้อเถียวซิว – เริ่มท่าลมปราณ , ท่าโค้วชะงหวัย – ยึดอกขยายทรวง , ท่าฮุยอู่ไฉ่หง – ฉีดฉานสายรุ้ง , ท่าหลุนปี้เฟินหยุน – ตะวันเบิกฟ้า , ท่าตั้งปู้เต๋าเจวี่ยนกง – ยืนหยัดดัดแขน , ท่าหูซิ่นฮั่วฉวน – พายเรือกลางน้ำ , ท่าเจียนเฉียนทัวฉิว – เมฆขลาล่อแก้ว , ท่าจ่วนถั่ว่างเยี่ยะ – สาวน้อยชมจันทร์ , ท่าจ่วนเยาทูยจ้าง – หมุนกายผลักร , ท่าหม่าปู้หยินโส่ว – เยื้องย่างบังแสงส่อง , ท่าเหล่าไห่กวางเทียน – แหวกธารชมเวหา , ท่าทวยโป้จู้ล่าง – แหวกคลื่นกลางสมุทร , ท่าเพยเกอะจ่านชื้อ – วิหคกระพือปีก , ท่าเซินปี้ซงเฉวี่ยน – ยึดแขนปล่อยหมัด , ต้าเอี้ยงเพยเสียง – อินทรีทะยานฟ้า , หวนจ่วนเพยหลุน(หุยจ่วน) – กังหันต้องลม (กลับข้าง) , ท่าตะปู้ไฟฉิว – ลีลาพजर , ท่าอันจ่างผิงชี่ – ผ่อนคลายลมปราณ)
2. ความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ หมายถึง การแทงโดยใช้หัวดาบให้ตรงไปยังเป้าซึ่งเป็นเป้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือแทงให้ได้คะแนนมากที่สุด 50 คะแนน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 5 คะแนน

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1 สมာธิ

- ความหมาย
- จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ
- ระดับของสมาธิ
- ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

2 ไ้แก่็ก

- ประวัติของไ้แก่็ก
- การทำสมาธิแบบไ้แก่็ก
- หลักการฝึกสมาธิแบบไ้แก่็ก
- ประโยชน์ของการฝึกไ้แก่็ก

3 กีฬาฟันดาบสากล

- ประวัติกีฬาฟันดาบสากล
- อุปกรณ์ดาบ ฟอยล์และเอเป้
- ทักษะการเล่นดาบฟอยล์และเอเป้

4 ผลของการฝึกสมาธิกับกีฬา

5 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของสมาธิ

ในอริยมรรคอันเป็นวิถีทางแห่งการดับทุกข์นั้นมโงงค้ธรรมว่าด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งพระธรรมปิฎก (2544 : 330-332) กล่าวว่า “สัมมา สมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิต สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยวิธีการใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ เรียกว่า สมถะ”

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ 2542 (2546 : 1126, 1130) ได้อธิบายว่า “สมถะ หมายถึงการทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์” และ “สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง”

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า สมถะ และ สมาธิ เป็นสิ่งเดียวกัน คือการฝึกจิตให้สงบอาจมีคำเรียกอย่างอื่นอีกหลายคำ ได้แก่ คำว่า “สมถภาวนา” “การเจริญสมถะ” “การเจริญสมาธิ” เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

ในที่นี้มุ่งหมายเพื่อใช้จิตที่อบรมสงบ แน่วแน่ มั่นคง ไปในทางของการฝึกฝนจิตให้เห็นธรรมชาติของระบบชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงจากความตึงตัว สู่ความคลายตัวในทุกความเชื่อมสัมพันธ์ของระบบชีวิต (ซึ่งก็คือลมหายใจ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกและหลักกรรม หรือการดำรงชีวิตนั่นเอง) เมื่อสามารถฝึกฝนให้มีร่างกายและลมหายใจที่ผ่อนคลาย เบาสบาย เป็นธรรมชาติเวทนาความรู้สึกก็จะสงบเย็นลง จิตใจจะแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในหลักของการปล่อยวางเห็นความเปลี่ยนแปลงที่สงบลง ด้วยความไม่เข้าไปยึดถือด้วยตัวเอง แทนที่จะยึดติดกับความทุกข์ จะเห็นความดับของความทุกข์ จากการปล่อยวางและให้อภัย

การฝึกสมาธินอกจากจะฝึกใช้ในชีวิตประจำวันแล้วยังสามารถนำมาปรับใช้กับนักกีฬาได้ โดย ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจคือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ซึ่งในสถานการณ์กีฬาที่มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมา และที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดู เป็นต้นการฝึกสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติ ซึ่งมีแนวทางในการฝึกหลายวิธี เช่น แบบ อานาปานสติ คือ การฝึกกำหนดรู้ลมหายใจ มีวิธีการกำหนดรู้แบบต่าง ๆ เช่น วิธีการกำหนดนึกคำว่า พุท - โธ คือ หายใจเข้าพร้อมกับกำหนดนึกในใจว่า “พุท” หายใจออกพร้อมกำหนดนึกในใจว่า “โธ” ทำแบบนี้ติดกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่ให้จิตใจไปนึกคิดในเรื่องอื่นจนกว่าจิตจะมีสมาธิดี วิธีการกำหนดภาวนาแบบนี้ อาจารย์มั่น ภูริทัตโต นิยมใช้สอนลูกศิษย์ฝึกปฏิบัติในการเริ่มต้น และก็มีผู้ฝึกปฏิบัติกันมากถือว่าเป็นวิธีการที่ง่ายสบาย ๆ ไม่เคร่งเครียดสมาธิเกิดได้เร็ว ในขณะเดียวกัน พระเทพเวที (อ้างถึงใน สมบัติ และสมหญิง 2542 : 90) กล่าวว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอควร ทำให้นักกีฬามีสมาธิอยู่ในการเล่นกีฬา ซึ่งจะส่งผลให้แสดงความสามารถสูงสุด คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้นเรียกว่าใจอยู่กับนิจ จิตอยู่กับงาน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิมีแต่ผลดีทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ มั่นคง และที่สำคัญเป็นการผ่อนคลายความเครียด สำหรับนักกีฬาเองก็เช่นเดียวกันเมื่อนักกีฬาได้รับการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ตัวนักกีฬามีจิตใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ทนต่อแรงกดดันเมื่ออยู่ในสนามแข่งได้ และเมื่อนักกีฬามีจิตที่เข้มแข็งนักกีฬาก็จะสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน

ระดับของสมาธิ

ตามที่กล่าวมาแล้วว่า สมาธิคือ การทำใจให้สงบ หรือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน กังวลจนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจปกติของชีวิตได้ การทำการทำงานต่างๆตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอนในแต่ละวัน จำเป็นต้องใช้สมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิต เริ่ม ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมา ก็ต้องรับตั้งสติ กำหนดจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อให้มีสติ ที่จะลุกขึ้น ลงจากที่นอน ไปเข้าห้องน้ำ แปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ หรือ ทำกิจวัตรที่พึงมี ให้สำเร็จไปในแต่ละวัน หากจิตฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิแล้วย่อมไม่สามารถนำร่างกายนี้ไปปฏิบัติกิจอันใดได้เลย พระธรรมปิฎก (2544 : 330) กล่าวว่า สมาธิแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. **ขณิกสมาธิ** เป็นสมาธิชั่วคราว สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในปุถุชนที่กำลังปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี เป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิขั้นแรก และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

2. **อัปมาสมาธิ** เป็นสมาธิจิตที่แน่วแน่ นิ่งสงบเกิดขึ้นต่อเนื่องจากอาการจิตปราศจากนิรวรณ มีการเจริญสมาธิแน่วแน่มั่นคงพร้อมเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณา เรื่องต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความถูกต้อง เป็นจริง เกิดเป็นสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในความสงบโดยการเจริญสมาธิดีแล้ว จึงปฏิบัติ “วิปัสสนา” ต่อไป

ประเภทของสมาธิ

โดยปกติแล้ว มนุษย์ย่อมจะเกลียดความทุกข์และมุ่งแสวงหาความสุขให้กับตนเอง แต่ความสุขที่ต่างคนต่างแสวงหานั้น ส่วนใหญ่เป็นเพียงความสุขที่ให้ผลชั่วคราวหรือเป็นความสุขภายนอก ที่ยังไม่สามารถทำให้จิตใจคลายจากรากเหง้าของความทุกข์และนำไปสู่ความสุขที่ถาวรได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่นั้นยังไม่เข้าใจว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ นั้นจะต้องแก้ที่จิตใจ หาใช่แก้ที่ร่างกายหรือสิ่งที่เป็นปัจจัยภายนอก เช่น มีการเสพยาเสพติด การเที่ยวเตร่เฮฮา ซึ่งเป็นการทำให้จิตใจเพเลิดเพลิน ลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ แต่ในที่สุดก็หาได้พ้นจากความทุกข์ดังกล่าวไม่ ดังนั้น การทำสมาธิจึงเป็นวิธีการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังจะพบว่าปัจจุบันผู้คนในสังคม โดยเฉพาะในสังคมของประเทศตะวันตกเริ่มให้ความสนใจกับการฝึกสมาธิกันแพร่หลายมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกสมาธิที่มีการสอน กันโดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน เช่น เพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสก ร่ายคาถาอาคม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ซื่นชม ยกย่องในความเก่งกล้าสามารถ หรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ หากจะอธิบายโดยทั่วไป สมาธิที่มีการสอนในโลกนี้สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภทตามหลักปฏิบัติ วิธีการ อื่นๆ อีกมากมาย ในเบื้องต้นนี้ สมาธิสามารถจัดแบ่งเป็นประเภทได้ดังต่อไปนี้คือ

1. สัมมาสมาธิ
2. มิจฉาสมาธิ

1. สัมมาสมาธิ

การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติย่อมต้องการที่จะฝึกหรือปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง นอกจากจะฝึกหรือปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว จำเป็นจะต้องทราบว่าวัตถุประสงค์ของการฝึก หรือปฏิบัติเพื่ออะไร ทั้งนี้การฝึกสมาธิในแนวทางที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สัมมาสมาธิ ซึ่งสัมมาสมาธินั้น โดยความหมายทั่วไป หมายถึงการตั้งจิตมั่นชอบ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงสัมมาสมาธิไว้หลายแห่ง โดยได้อธิบายความหมาย ตลอดจนลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

สัมมาสมาธิ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรม เข้าถึงปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอเข้าถึงทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอก

ผูกขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปิติสิ้นไป เข้าถึงตติยฌาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอเข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

จากความที่ยกนมากล่าวนี้ แสดงว่าสัมมาสมาธิจะ มีความสงบจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เมื่อเข้าถึงปฐมฌาน จนกระทั่งถึงจตุตถฌานแล้วจะมีสถานะที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นอุเบกขา จนมีสติบริสุทธิ์ นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงลักษณะของสัมมาสมาธิไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสัมมาสมาธิคือการที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน
2. สัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตโดยชอบเป็นลักษณะ

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น เป็นความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่าสัมมาสมาธิมีในสมัยนั้นจากลักษณะของสัมมาสมาธิที่กล่าวนี้ ในพระไตรปิฎกยังแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิมีคุณูปการแก่ผู้ฝึกหรือผู้ปฏิบัติ โดยเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านและมีความตั้งมั่นแห่งจิตแล้ว ย่อมขจัดมิถนาศมาธิ ตลอดจนกิเลสได้ ดังความในพราหมณสูตร กล่าวถึงที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ตอนหนึ่งว่า “ สัมมาสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีการกำจัดราคะเป็นที่สุด มีการกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีการกำจัดโมหะเป็นที่สุด ” จากความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า สัมมาสมาธิสามารถขจัดมิถนาศมาธิ ตลอดจนกิเลสและความฟุ้งซ่าน สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่เป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพานได้ ดังความใน ปปัญจสุทนี อรรถกถาวิชฌมณิกาย มูลปณณาสก กล่าวไว้ดังนี้

สัมมาสมาธิ (เมื่อเกิดขึ้น) ย่อมละมิถนาศมาธิ กิเลส ที่เป็นข้าศึกต่อสัมมาสมาธิและความฟุ้งซ่านนั้นได้ กระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และย่อมตั้งมั่นสัมปยุตธรรมทั้งหลายไว้โดยชอบ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า สัมมาสมาธิ

สรุปได้ว่า การจะฝึกสมาธินั้น บุคคลจะต้องยึดหลักการฝึกแบบสัมมาสมาธิ กล่าวคือ ฝึกเพื่อการทำให้ใจสงบ ระวังจากกาม ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลายและไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งใจตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้อง ตรงต่อพระพุทธรธรรมคำสอน จนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย คือพระนิพพานได้ ทั้งนี้การที่ใจจะไม่ฟุ้งซ่าน ใจจะต้องไม่คิดหรือตรึกในสิ่งที่จะทำให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะของใจฟุ้งซ่านว่า จะมีลักษณะที่ซัดส่ายไปข้างนอก คือซัดส่ายไปในอารมณ์คือ กามคุณ ทำให้มีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปในกาม

มิถนาศมาธิ โดยความหมายที่ตรงข้ามกับสัมมาสมาธินั้น ก็หมายถึงการตั้งมั่นใจที่ไม่ชอบหรือการที่ใจตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ซึ่งในพระไตรปิฎก ได้อธิบายไว้ที่ชื่อว่า มิถนาศมาธิ เพราะตั้งมั่นตามความไม่เป็นจริง ดังนั้นมิถนาศมาธิจึงเป็นสิ่งที่แตกต่างจากสัมมาสมาธิ นั่นคือ มิถนาศมาธิจะทำให้ใจซัดส่าย ฟุ้งซ่าน เป็นสภาพใจที่ส่งออกไปข้างนอกเพื่อไปมีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปในกาม ดังนั้นมิถนาศมาธิจึง เป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำให้กิเลสคือ โลภะ โทสะ และโมหะ เบาบางลงได้ และไม่ใช้หนทางที่จะทำให้บรรลุ

เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ ทั้งนี้ในพระไตรปิฎกได้อธิบายไว้อีกว่า มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้น ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจผิด ในสมัยนั้น อันใดนี้ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ มีในสมัยนั้น

ดังนั้น การฝึกสมาธิ จึงต้องยึดปฏิบัติตามหลักสัมมาสมาธิ ด้วยการไม่ส่งใจไปเกาะเกี่ยวกับกามคุณ ไม่ปล่อยใจให้ซัดสายเพลิดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย โดยในทางตรงข้ามจะต้องน้อมใจให้อยู่ภายในกาย ให้ตั้งมั่น ไม่ซัดสาย ไม่ฟุ้งซ่าน หมั่นพิจารณาภาวที่ปรากฏตามความเป็นจริง พร้อมด้วยการละโลภะ โมหะ และโทสะ ที่เกิดขึ้นในใจของตน อันจะสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ และจะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เมื่อคนเราสามารถฝึกจิตใจให้แน่วแน่ มั่นคง นิ่ง และสงบได้อย่างดี หรือที่เรียกว่า จิเป็นสมาธิ นั้น สมาธิที่เกิดขึ้นย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเอง และส่วนร่วมเป็นประการทั้งในโลกและทางธรรม โดยการนำเอาตัวของสมาธิหรือผลของสมาธิไปใช้ดำรงชีพในทางที่ดีหรือสุจริต ซึ่งจัดเป็นความตั้งใจชอบหรือสมาธิโดยชอบอย่างที่เราเรียนได้ว่า “สัมมาสมาธิ” อันเป็นมงคลสูงสุดของชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองที่มีแต่ความยุ่งยากสับสนวุ่นวายชาวโลกทั้งหลายจึงหันมาทำสมาธิกันมากขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากว่าเป็นสัมมาปฏิบัติที่ช่วยยั้งจิตเรวตขึ้นหรือจิตเป็นสมาธินั่นเองยิ่งเป็นสมาธิที่ดีมากหรือสูงมากเพียงใด ก็จะทำให้เราได้รับประโยชน์เพิ่มพูนมากขึ้นเพียงนั้น เพราะในการประกอบกิจกรรมใดๆไม่ว่าจะทำงาน ศึกษาเล่าเรียนหรือเล่นกีฬาต่างๆ ถ้าหากเราได้ทำลงไปด้วยจิตใจอันเป็นสมาธิและมีสติแล้วกิจกรรมหรืองานนั้นๆย่อมมีประสิทธิภาพ และจะได้รับประสิทธิผลที่ดีด้วยเสมอ อยากรู้ก็ดีสำหรับวงการแพทย์นั้นสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมากมายเช่นเดียวกันซึ่งอาจกล่าวโดยสรุปไว้ดังนี้

1. การทำสมาธิสามารถลดความเครียดได้ดี หรือจัดเป็นยาลดความเครียดขนานเอก
2. สมาธิสามารถป้องกันและแก้ไขอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ หรือโรคจิตโรคประสาทได้
3. สมาธิช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิป้องกันโรคต่างๆได้ดี(หากจิตใจไม่ตีมีแต่ความเครียดจะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตขาวลดลง)
4. สมาธิสามารถรักษาโรคทั้งกายและจิตใจได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อ โรคเบาหวาน เป็นต้น
5. สมาธิช่วยส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและจิต พร้อมทั้งทำให้สมรรถภาพจิตสูง และยังช่วยส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น(สุชาติ โสมประยูร,2545)

จะเห็นได้ว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกมาก เช่น ทำให้จิตใจสงบนิ่ง รอบคอบมากขึ้น คลายเครียด ควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น และยังสามารถรักษาโรคได้หลายโรค การฝึกสมาธิเหมาะกับทุกเพศทุกวัยรวมถึงนักกีฬาด้วย จะสังเกตเห็นได้ว่านักกีฬาเมื่อเวลาฝึกซ้อมนักกีฬาก็จะแสดง

ศักยภาพออกมาได้เต็มที่ แต่เมื่อเวลาลงไปในสนามแข่งขันจะเห็นได้ว่านักกีฬาบางคนหรือบางทีมจะเล่นได้ไม่เต็มที่เหมือนกับตอนซ้อม เพราะ เมื่อเวลาอยู่ในสนามนักกีฬาจะรู้สึกถึงความกดดันจากคู่แข่ง ควบคุมจิตใจไม่ได้ จิตไม่สงบ เป็นต้น ทำให้นักกีฬาไม่สามารถนำผลจากการฝึกซ้อมมาใช้ได้เต็มที่ ดังนั้นนักกีฬาที่จะเก่งได้จะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง ในส่วนนี้สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา

ไท่เก๊กหรือการรำมวยจีน

การรำมวยจีนเป็นการเคลื่อนไหววโยวะ แขนขา ลำตัวอย่างช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิเหมาะสำหรับผู้สูงอายุแต่ต้องมีครูฝึกที่ดี มีกลุ่มที่เหมาะสม และต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง

ไท่เก๊ก เป็นศิลปะที่มีรากฐานมาจากเมืองจีน ที่เน้นเรื่อง การเคลื่อนไหวเกือบทุกส่วนของร่างกาย อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ตลอดเวลา มีความช้าอยู่ในตัว ร่างกายไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อบ่อยให้เป็น ตามธรรมชาติ การหายใจก็เป็นไปตามปกติ มีลักษณะของ ความต่อเนื่อง จากท่าแรกจนท่าสุดท้าย เป็นลักษณะของ การนำเอาพลัง ของร่างกายและจิตใจมาผสานกัน เนื่องจากผู้ที่ฝึกจะต้องมีสมาธิ ในการรำ มีการกำหนดสายตาดำรงท่าทางตลอดตั้งแต่ต้นจนจบการฝึก

จากการศึกษาเรื่องของไท่เก๊กของสุพล โลหิตกุล พบว่าการเรียนรู้การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวของไท่เก๊กนั้น ไม่สูงไม่ต่ำ ไม่ใกล้ไม่ไกล ไม่มากไม่น้อย รู้บนรู้ล่าง รู้หน้ารู้หลัง รู้ซ้ายรู้ขวา การเคลื่อนไหวแบบไท่เก๊ก เป็นการทำสมาธิประเภทที่อาศัยการเคลื่อนไหวของกาย เมื่อเราเคลื่อนไหวไปเราจะพบความสงบระงับที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวที่ผ่อนคลาย เพราะจิตจะต้องเข้ามาตรวจสอบความเคลื่อนไหวของกายอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นการฝึกกายบริหารคู่กับฝึกจิต ซึ่งได้ประโยชน์ต่อระบบชีวิตทั้งระบบที่พัฒนาไปสู่ความผ่อนคลาย สงบระงับ

ประวัติของไท่เก๊ก

วิชามวยไท่เก๊ก หรือ ไท่เก๊กคัง (จีนตัวเต็ม: 太極拳; จีนตัวย่อ: 太极拳; พินอิน: Tàijíquán) เรียกชื่อภาษาจีนแต่จิวตามชาวไทยเชื้อสายจีน อ่านแบบจีนกลางว่า ไทจีเฉวียน เขียนเป็นภาษาอังกฤษคือ Taijiquan หรือ Tai'chi Chuan แต่ในประเทศไทยเรียกกันหลายสำเนียงทั้ง ไทเก๊ก ไทเก็ก ไท้เก็ก ไท้จี ไท้จี ไท้ชี่ ไท้ก๊ิบ วิชามวยไท่เก๊กเป็นศิลปะยุทธ์ที่มีชื่อเสียงในประเทศจีน เชื่อกันว่าปรมาจารย์ผู้ให้กำเนิดมวยไท่เก๊กคือนักพรตชื่อ จางซานฟง (เตียซำฮงในภาษาแต้จิ๋ว) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 12-14 แต่วิชานี้มีชื่อเสียงเอาในสมัยราชวงศ์ชิง โดยท่านหยางลุ่ฉวนซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดมวยไท่เก๊กตระกูลหยาง และภายหลังได้แพร่ขยายจรจายไปทั่วโลก สำหรับในประเทศไทย อาจารย์ตั้งอิงเจี๋ย (ตั้งเองเกี๋ยก) นำมวยไท่เก๊กมาเผยแพร่ในเมืองไทยเมื่อ พ.ศ. 2498 ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 อาจารย์ตั้งส่งบุตรชายของท่านคืออาจารย์ตั้งหุหลิง (ตั้งโหวเนี่ย) มาเป็นครูมวยไท่เก๊กคนแรกในประเทศไทย จึงกล่าวได้ว่ามวยไท่เก๊กในไทยนั้น สืบสายมาจากมวยไท่เก๊กตระกูลหยางในปัจจุบัน มวยไท่เก๊กที่แพร่หลายกันอยู่ทั่วไปมีอยู่มากมายหลายสาย หลายตระกูล ซึ่งสายมวยอันเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันมีอยู่ 5 สายหลักคือ ไท่เก๊กตระกูลเฉิน, ตระกูลหยาง, ตระกูลอู่, ตระกูลอู่ และตระกูลซุน ซึ่งภายหลังรัฐบาลจีนได้นำท่ามวยของทั้งห้าตระกูลมาเรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้ในการแข่งขันโอลิมปิกด้วย นอกจากห้าตระกูลนี้แล้ว ภายหลังยังมีมวยไท่เก๊กตระกูลอื่นๆ ซึ่งแตกแยกย่อยไปจากห้าตระกูลนี้ รวมถึงยังปรากฏมวยไท่เก๊กประจำถิ่นอีกหลายๆ สายปรากฏออกมาอีกมากมาย หากไม่

ว่าจะเป็นมวยไ้เก็กสายไตตระกูลไต แม้ท่วงท่าจะแตกต่างกัน แต่ยั้งอิงเคล็ดความเดี๋ยวกัน และลั้วนบับถือท่านจางซานฟงเป็นปรมาจารย์เช่นเดี๋ยวกัน

มวยไ้เก็กมีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวลื่นไหลต่อเนื่อง การหายใจสอดประสานไปกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งต้องตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอดทำให้เกิดสมาธิ เนื่องจากไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ หรือการออกแรงกระแทก จึงมีโอกาศเกิดการบาดเจ็บร่างกายได้น้อยเมื่อเทียบกับกีฬาที่ไ้แรงชนิด อื่นๆ ทำให้เหมาะกัคนทุกเพศทุกวัย แม้แก่ชราอายุ 90-100 กว่าปีก็ยั้งฝึกฝนได้

มวยไ้เก็ก ในประเทศไทย

ในปีพ.ศ. 2498 ได้มีการรวมตัวกันในกลุ่มผู้ทีเคยศึกษาหรือรู้จักกับมวยไ้เก็กในประเทศไทย ก็ไ้เดินทางไปเชิญอาจารย์ต้งอิงเจี๋ย (ต้งเอ็งเกี๋ยก) ซึ่งขณะนั้นเป็นผู้มีชื่อเสียงเรื่องมวยไ้เก็ก และท่านเป็นศิษย์เอกผู้หนึ่งของท่านอาจารย์หยางฉินฟูหลานปู่ของท่านหยาง ลู่ฉานปรมาจารย์มวยไ้เก็กตระกูลหยางเอง ท่านอาจารย์ต้งอิงเจี๋ยท่านก็ไ้เข้ามาสาธิตวิชามวยไ้เก็กในประเทศไทย ซึ่งก็มีการบันทึกเป็นภาพยนตร์ไว้ด้วย และภาพยนตร์ดังกล่าวยังถูกไ้ใช้เป็นหลักฐานในการศึกษาท่ามวยของท่านอาจารย์ต้ง อิงเจี๋ยกันไ้ต่างประเทศจนถึงปัจจุบันซึ่งจากการมาสาธิตครั้งนั้น ท่านอาจารย์ต้งอิงเจี๋ยได้รับปากจะส่งอาจารย์สอนวิชามวยไ้เก็กตระกูลหยาง ของท่านมาอยู่ทีเมืองไทยด้วย และไ้ปีถัดมาท่านก็ไ้ส่งบุตรชายของท่านเองคืออาจารย์ต้งหู่หลิง (ต้งโหวเนี๋ย) หรือทีครูมวยไ้เก็กหลายๆ ท่านที่ทันไ้ได้เรียนกับท่านเรียกกันว่าโฮวซือ เข้ามาเป็นผู้ฝึกสอนมวยไ้เก็กในประเทศไทย ก็นับว่าเป็นการสอนวิชามวยไ้เก็กกันไ้ในเมืองไทยแบบกึ่งสาธารณะอย่างเป็นทางการ การเป็นครั้งแรก ทีผมเรียกว่ากึ่งสาธารณะเพราะไ้ช่วงนั้นผู้ทีเรียนมักจะเป็นเหล่าคบดี หรือผู้มีอันจะกิน เพราะท่านเก็บค่าเล่าเรียนค่อนข้างแพง แต่คนไทยใจดีครับ ผู้ทีมีโอกาสได้เป็นศิษย์ไ้โดยตรงไ้รุ่นแรกๆ ของท่าน อาจารย์ต้งหู่หลิงท่านก็ไ้ไ้หวงวิชาความรู้ไว้กับตัว แต่ไ้ได้ถ่ายทอดออกมาโดยทั่วไป ซึ่งแทบจะเรียกไ้ได้ว่าถ่ายทอดเป็นวิทยาทานด้วยซ้ำ เพราะท่านเหล่านั้นมักจะเป็นผู้มีอันจะกินและไ้ไ้ไ้อาศัยการสอนมวยเพื่อยั้งชีพ จนทำให้มวยไ้เก็กตระกูลหยางแพร่หลายไปยั้งคนทั่วไป ไ้ปัจจุบันจะเห็นไ้ได้ว่ามีผู้ฝึกมวยไ้เก็กตอนเช้าๆ อยู่ตามสวนสาธารณะ หรือลานกว้างต่างๆ แทบทุกแห่ง ไ้เกือบทุกจังหวัดของประเทศไทย โดยเฉพาะไ้กลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากมวยไ้เก็กนั้นมึรูปแบบการฝึกทีไม่รุนแรง สามารถฝึกฝนได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งยั้งช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ส่วนมากจึงนิยมนำมาฝึกฝนเพื่อสุขภาพมากกว่าจะนำไปไ้ใช้ประโยชน์ไ้ในทางวิชา ป้องกันตัว หรือวิชามวย ซึ่งมวยทีฝึกกันส่วนมากก็ไ้เป็นมวยไ้เก็กตระกูลหยางทีสืบทอดมาจากท่าน อาจารย์ต้งหู่หลิงเกือบทั้งสิ้นต่อมาเมื่อการเดินทางระหว่างประเทศเป็นไปโดยสะดวกขึ้น อีกทั้งประเทศจีนเริ่มจะไ้คืนเงินไ้ในประเทศ เดินทางออกมาเยี่ยมเยียนญาติพี่ น้องไ้ในต่างประเทศไ้มากขึ้น ก็เริ่มมีอาจารย์สอนมวยไ้เก็กอีกหลายๆ ท่านทีเดินทางมายังประเทศไทยมากขึ้น ไ้ปี พ.ศ. 2536 ทางสมาคมไ้เก็กแห่งประเทศไทย ยังไ้เดินทางไปเชิญท่านอาจารย์หลี่เว่ยหมิง ซึ่งเป็นผู้สืบทอดมวยไ้เก็กตระกูลอู่รุ่นที่ 6 นับจากท่านอู่เวี๋เซียงมาพำนักอยู่ในประเทศไทย อาจารย์หลี่เป็นแพทย์เปิดให้การรักษาแก่บุคคลทั่วไปด้วยการไ้ใช้ลมปราณ และยังไ้ถ่ายทอดวิชามวยไ้เก็กตระกูลอู่แก่ผู้สนใจเป็นอันมาก จนกระทั่งมีการก่อตั้งเป็นชมรมมวยไ้เก็กสกุลอู่แห่งประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2543 นอกจากนี้แล้ว ยังมีอาจารย์มวยไ้เก็กอีก

มายมายหลายท่านที่เดินทางเข้ามาอยู่ในประเทศไทย ทั้งมาพำนักกับลูกหลานเป็นครั้งคราว หรือมาประกอบอาชีพอยู่เป็นหลักแหล่งเป็นการถาวร และได้สอนมวยให้เด็กสายต่างๆ อีกไม่น้อย โดยเฉพาะในสวนลุมพินีฯ กรุงเทพฯ กล่าวกันว่าเป็นแหล่งชุมนุมสื่อชอนม้งกร ครูมวยต่างจากจากทั่วสารทิศทั้งในและต่างประเทศแวะเวียนไปมาอยู่เสมอ ถึงปัจจุบัน จะมีผู้ฝึกมวยให้เด็กรวมตัวกันในวันไหว้ปรมาจารย์จางซานฟง ซึ่งถือกันว่าเป็นปรมาจารย์แห่งวิชามวยให้เด็ก จัดขึ้นในสมาคมแต่จีวทุกปี ซึ่งก็มีการสาธิตและแข่งขันมวยให้เด็กจากชมรมหรือสำนักมวยต่างๆ ในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก (ที่มา จุมพฏ ศรียะพันธ์ : ออนไลน์)

คุณลักษณะที่สำคัญของไท้เก๊กมีอยู่ 5 ประการ คือ

ความช้า ซึ่งช่วยพัฒนาความรู้

ความเบา ช่วยให้การเคลื่อนไหวไปอย่างต่อเนื่องราบรื่น

ความสมดุล ทำให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ไม่ต้องเครียดเกร็ง

ความสงบ ได้มาจากความต่อเนื่องที่มีการเคลื่อนไหวแบบไหลเรื่อยเสมอกัน

ความชัดเจน คือ การชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากความคิดที่เข้ามาบุกรุก

ไท้เก๊กมีลักษณะสำคัญอยู่ 5 ประการคือ ความช้า ความเบา ความสงบ ความชัดเจน และที่สำคัญที่สุดคือ ความสมดุล ความสมดุลคือตัวแปรที่สำคัญที่สุดเพราะความสมดุลจะต้องมีความเท่ากันไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง เช่นเดียวกับการฝึกไท้เก๊ก จะฝึกความช้า ความเบามากกว่าความสงบ ความชัดเจนไม่ได้ จะต้องทำการฝึกที่เท่ากันจึงจะทำให้ประสบผลสำเร็จได้

การทำสมาธิแบบไท้เก๊ก

ปัจจุบัน มีการฝึกไท้เก๊กกันทั่วโลกมากมาย มากเสียยิ่งกว่ามวยชิ่ง และมวยเส้าหลิน และหากเทียบกับการฝึกสมาธิแนวโยคะอื่นๆ เช่น สหใจโยคะ และกุนฑาคารินี ต่างก็เสื่อมหายไปหมด จนเพิ่งมาเริ่มต้นใหม่เมื่อไม่นานมานี้ แสดงให้เห็นถึงความเรียบง่ายเป็นธรรมชาติเข้ากับคนได้กว้างขวางของไท้เก๊ก ว่าเป็นหลักการฝึกจิต ฝึกสมาธิ หลอมรวม กาย, จิต, วิทยุญาณ เข้าสู่สภาวะธรรมได้ง่ายและกว้างขวางและได้รับความนิยมตลอดมาว่า ในปัจจุบัน วิชาการต่างๆ ในสมัยโบราณล้วนเสื่อมลง และถูกกลืนหาย ทำให้การเรียนการสอนเป็นแบบท่องจำ มีแต่ท่วงท่าที่จดจำกันมา ไม่กี่พันท่า ทั้งๆ ที่ไท้เก๊กมีมากกว่าล้านๆ ท่าเสียอีก นับได้ว่าไร้ท่าไร้ลักษณะ ย่อมมีน่านับการนับไม่ถ้วนทำนอง การเรียนไท้เก๊กกันในปัจจุบันจึงขาดตกบกพร่องในหลักหัวใจที่สำคัญที่สุด คือ เคล็ดวิชานั้นเอง อันได้แก่ หลักการทำสมาธิ, การฝึกปรารถ, การหลอมรวมสามเป็นหนึ่ง

หลักการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก

สุพล โลซิตกุล (2544) ได้กล่าวว่า ในการฝึกไท้เก๊กจะไม่ใช้แรงเกร็ง แต่ใช้จิตในการกำหนดการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ โดยให้การเคลื่อนไหวอยู่ในหลักการ คือเคลื่อนไหวไปอย่าง ผ่อนคลายต่อเนื่องและอย่างสมดุล ทุกส่วนสัมพันธ์เกาะเกี่ยวกันหมด ดังมีคำกล่าวว่า “เจ๊กต่งบ่อปูกต่ง” ซึ่งหมายความว่า การเคลื่อนไหวหนึ่งๆ ไม่มีส่วนใดที่ไม่เคลื่อนไหว มือ เท้า แขน ขา เอว ลำตัว หัวไหล่ เลือดลม จิตใจ และอื่นๆ จะต้องสัมพันธ์กัน เคลื่อนไหวไปพร้อมกัน

1. การฝึกเริ่มจากการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและ ตั้งมั่นในการฝึก คือ สมาธิ จัดสัดส่วนของร่างกายให้สมดุล ผ่อนคลาย ศีรษะและลำตัวตั้งตรง แต่ไม่แข็งทื่อ เก็บคางเข้าเล็กน้อยเพื่อเชื่อมกระดูกคอและกระดูกสันหลังให้เป็นแนวเดียวกัน กำหนดรู้ถึงความเชื่อมต่อของทุกส่วนของร่างกายที่ไม่ตึงและไม่หย่อนคอกหันลงล่าง ไม่ตึงคอก ผ่อนคลายหัวไหล่ คลายสะโพก หย่อนก้นบกลง ไม่ตึงหัวเข่า ทุกส่วนของร่างกายเกาะเกี่ยวกันอย่างพอดี ปลอยน้ำหนักผ่านลงสู่ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง

ในขณะที่เคลื่อนไหว ให้เคลื่อนไหวในลักษณะที่ไม่ตึง ไม่หย่อน ไม่มาก ไม่น้อย ไม่ใกล้ ไม่ไกล สายตาคำหนดตามทิศทางการเคลื่อนไหว เมื่อมอง เห็นมือให้มองตามการเคลื่อนไหวของมือ เมื่อมองไม่เห็นมือให้มองไปตามการเคลื่อนไหวของลำตัว

การวางน้ำหนักเท้า โดยทั่วไปน้ำหนักจะอยู่ที่เท้าหน้า 70 ส่วน เท้าหลัง 30 ส่วนโดยประมาณ หัวเข่าไม่ยื่นเลยปลายเท้าออกไป จุดกดของน้ำหนักอยู่ที่ปลายเท้าทั้งห้า ด้านข้างของเท้าและสันเท้า

การก้าวเท้า จะต้องยืนให้มั่นคงและสมดุลบนเท้าหนึ่งก่อน แล้วจึงยกอีกเท้าหนึ่งขึ้นก้าวออกไป รักษาระดับเข่าของขาที่ยืนเป็นหลักอยู่ให้ต้อยต่ำให้ขึ้นๆลงๆ เมื่อก้าวไปข้างหน้า ให้วางสันเท้าลงก่อน แล้วจึงตามด้วยฝ่าเท้า เมื่อถอยไปข้างหลัง ให้วางปลายเท้าลงก่อน ฝ่าเท้าที่เกาะพื้นอยู่นั้นต้องเฉี่ยน้ำหนักให้ทั่วเท้า ไม่ทิ้งน้ำหนักทั้งหมดลงที่สันเท้าเท่านั้น การก้าวเท้าส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะ “สันหลังสัน” ถ้าขีดจากเส้นตรงจากสันเท้าหน้ามายังสันเท้าหลัง สันเท้าหน้าจะห่างจากสันเท้าหลังประมาณ 3-5 นิ้ว ปลายเท้าทั้งสองหันเข้าหากันเล็กน้อย ถ้าเป็นการก้าวเท้าขวา เมื่อก้าวเท้าออกไปแล้ว ให้เท้าขวาอยู่ทางด้านขวาของลำตัว ถ้าเป็นเท้าซ้ายให้อยู่ด้านซ้ายของลำตัว

การถ่ายน้ำหนัก ให้ถ่ายน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปสู่อีกเท้าหนึ่ง โดยให้ลำตัวและแขนเคลื่อนไหวไปตามไปด้วย เมื่อถ่ายน้ำหนักไปแล้ว อย่าให้ล้มไปข้างหน้า หรือเอนไปข้างหลัง และอย่างเอียงไปซ้ายหรือขวา รักษาสมดุลให้ดี

มือ ให้กางนิ้วทั้งสิบออกพอสมควร ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป โดยเฉพาะระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ เปิดออกให้กว้างกว่านิ้วอื่นๆ กลางฝ่ามือจะมีลักษณะเว้าเข้าเล็กน้อย(เหมือนเป็นหลุมตื้นๆ) ฝ่ามือและนิ้วมือให้เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในทุกการเคลื่อนไหว

การหายใจ โดยทั่วไป ใช้การหายใจเข้าเมื่อตึงพลังเข้า เมื่อลงล่าง เมื่อถอย และเมื่อปิด หายใจออกเมื่อปล่อยพลังออก เมื่อขึ้นบน เมื่อไปข้างหน้า และเมื่อเปิด แต่สำหรับผู้ฝึกใหม่ให้ใช้ ลมหายใจลึก ยาว ละเอียด และเบา ตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล แล้วจึงค่อยพัฒนาให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในลำดับต่อไป

ในการฝึกให้แก้ ผู้ฝึกฝนจะต้องตัดความคิดที่รบกวนจิตใจออก มีสติกำหนดรู้เข้าไปภายใน กำหนดรู้ทุกการเคลื่อนไหว ในทุกส่วนของร่างกายเรียนรู้และรับรู้ถึงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับกาย ความรู้สึก และจิตใจ สิ่งนี้เรียกว่า “รู้ใน” เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในกายในจิตของผู้ฝึกฝนเอง และผู้ฝึกฝนยังสามารถ “รู้นอก” คือ เรียนรู้จากภายนอก ซึ่งอาจได้จากการสังเกตท่ารำของผู้สอน เรียนรู้จากคำแนะนำคำอธิบายชี้แจงจากผู้รู้ หรืออาจจะศึกษาจากตำรา จากสื่อต่างๆ เป็นต้น ผู้ฝึกฝนจะตก “รู้นอก รู้ใน” เมื่อกำหนดรู้จากภายนอกแล้วต้องกลับมาที่ภายในเสมอ ด้วยวิธีการนี้ ผู้ฝึกฝนจะเกิดความรู้อย่างเข้าใจที่แท้จริงและสามารถพัฒนาให้เชี่ยวชาญได้ขึ้นตามลำดับ

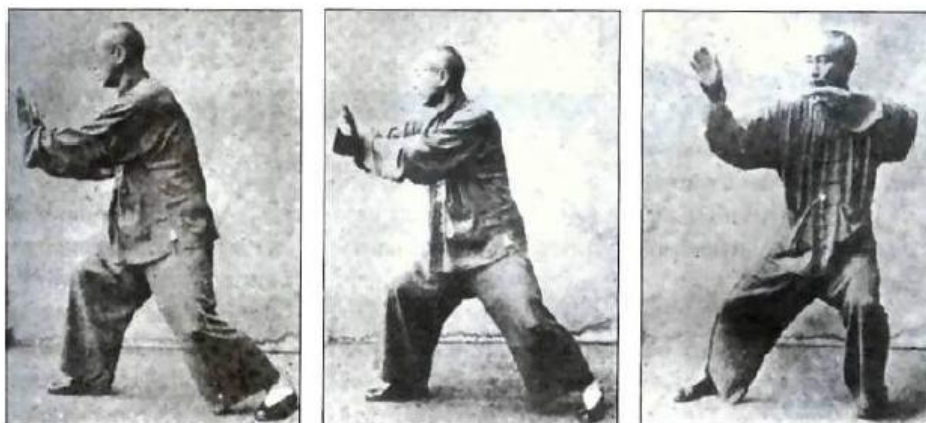
นอกจากนี้ ผู้ฝึกจะต้องเปิดใจออกกว้าง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขด้วยความไม่ยึดถือ กำหนดรู้ตามที่เป็นอย่างจริง เมื่อบางช่วงขาดหายไปก็รู้ว่าขาดหายไป เมื่อเคลื่อนไหวไม่สมดุล ก็รู้ว่าไม่

สมดุล เมื่อรู้ภาวะความเป็นจริงว่ายังบกพร่องอยู่ที่แก้ไขตนเอง หากผู้ฝึกฝนรู้หลักเกณฑ์เหล่านี้ในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และให้เวลากับการฝึกฝนอย่างจริงจังและจริงจังแล้ว ทุกขั้นตอนของการฝึกฝนนย่อมจะเป็นฐานให้พัฒนาต่อไป

จากที่กล่าวมาหลักในการฝึกไท้เก๊ก ขั้นแรกจะต้องตั้งสมาธิ ผ่อนคลายร่างกาย ศีรษะลำคอตั้งตรงไม่แข็งทื่อ แขนขา ข้อศอก และอื่นๆ ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ ในขณะที่เคลื่อนไหว จะต้องเคลื่อนไหวไปแบบช้าๆ ในลักษณะที่ไม่มาก ไม่น้อย ไม่วิ่ง ไม่วิ่ง สายตาคำหนดการเคลื่อนไหว รวมไปถึงการวางเท้าในการถ่ายน้ำหนักให้สมดุลกัน การหายใจต้องให้สอดคล้องกับการเคลื่อนไหว ส่วนผู้ที่เริ่มฝึกให้ใช้ลมหายใจยาว ละเอียดย และเบาตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล แล้วจึงค่อยพัฒนาต่อไป

หลักในการร่ายรำมวยไท้เก๊ก

อ.เซียวหลิบจั้ง (2549) ได้กล่าวว่า ผู้ที่เริ่มต้นในการฝึกฝนมวยไท้เก๊ก ไม่ว่าจะผ่านขั้นตอนการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้อื่นใดมาก่อนหรือไม่ในหลักต่างๆ ของขั้นตอนนี้ จะเป็นการดีที่สุด ถ้าผู้ฝึกค่อยๆ จับเอาหลักแต่ละหัวข้อมาฝึกฝนจนชำนาญ แล้วจึงเริ่มเอาหลักข้อต่อไปมาฝึกฝนต่อ อย่าเพิ่งจับรวมเอาทุกหลักมาฝึกฝนพร้อมกันเพราะจะทำให้สับสนเหมือนจับปูใส่กระดิ่ง เดียวจับเอาหลักนี้ เดียวจับเอาหลักนั้น เกิดความพะวงสุดท้ายเอาดีเอาชำนาญสักหลักก็ไม่ได้ในขั้นตอนของผู้เริ่มฝึกนี้ มีหลักอยู่ 4 หัวข้อ เพื่อใช้ในการร่ายรำมวยไท้เก๊ก



ภาพประกอบ 1 : แสดงท่ามวยไท้เก๊กของอาจารย์ตั้งเอ็งเกี้ยก แสดงให้เห็นถึงความเบาที่เบา : สำนักฉางซุนถังไท้เจี๊วเวียน : ออนไลน์

1.เบาในคัมภีร์มวยไท้เก๊ก มีตอนหนึ่งกล่าวว่า "ในแต่ละการเคลื่อนไหว ตลอดทั้งร่างต้องเบาและคล่อง" นี่เป็นมาตรฐานของผู้ที่ฝึกฝนมวยไท้เก๊กจนชำนาญแล้ว สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึกนั้น ต้องเริ่มที่คำว่า "เบา" ก่อน เพื่อเข้าสู่ประตูของมวยไท้เก๊ก อย่าเพิ่งใจร้อนกับคำว่า "คล่อง" โดยทั่วไปผู้ที่ผ่านการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้มาก่อนนั้น แม้ว่ามือเท้าและร่างกายอาจจะคล่องแคล่วอยู่บ้าง แต่อาจจะติดนิสัยในการใช้กำลัง มักจะออกมาในรูปแบบที่ว่าความคล่องแคล่วเกินระดับ แต่ความเบาไม่ถึงระดับแม้แต่ในบุคคลที่ไม่เคยผ่านการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ หรือกีฬาอื่นใดมาก่อนก็ตามส่วนมากก็ยังมีอาการลำบากในการฝึกฝนในเรื่องความเบามากกว่าความคล่อง ควรทราบว่าการฝึกมวยไท้เก๊ก เน้นที่ใช้จิตสติไปสร้างให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้เกิดความ

ว่องไวและปราดเปรียว ซึ่งวิธีนี้ใช้กำลังน้อยไม่ได้เน้นการฝึกการเคลื่อนไหว เพื่อให้มือเท้าและร่างกายเกิดความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งต้องใช้กำลังมาก

การใช้กำลังมากเกินไปจะกระทบต่อความว่องไวของประสาทสัมผัส เช่นการเกร็งกล้ามเนื้อ จะทำให้ความว่องไวของประสาทสัมผัสบริเวณนั้นลดลง สังเกตได้ว่าเมื่อเกร็งกล้ามเนื้อ เวลาถูกกระทบ กระแทก ความรู้สึกเจ็บปวดจะลดน้อยกว่าปกติ

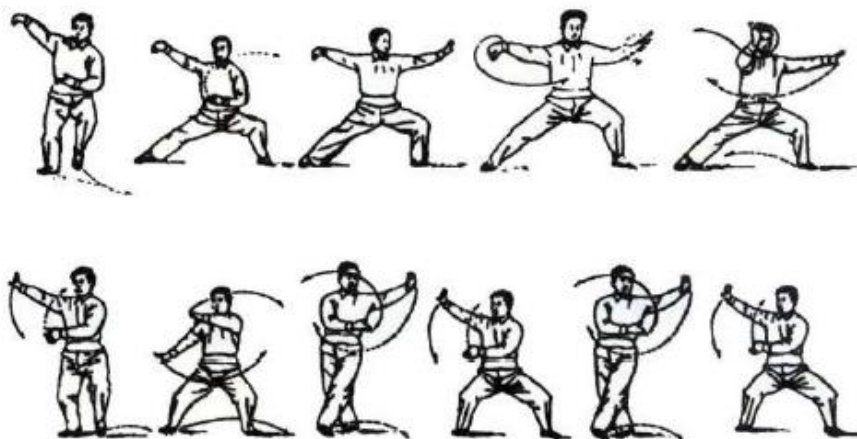
ดังนั้น เมื่อแรกเริ่มฝึกฝนมวยไท้เก๊ก ควรใช้แรงให้น้อย การใช้แรงน้อยได้มากเท่าไรก็ยิ่งส่งผล ดีมากขึ้นเท่านั้น ส่วนความคล่องนั้น ค่อยมาฝึกฝนกันในภายหลัง ฝึกความเบาจนเป็นพื้นฐานได้แล้ว จึงค่อยฝึกความคล่อง

2. ซ้ำ โดยทั่วไปเป็นที่ทราบกันว่าการเคลื่อนไหวของมวยไท้เก๊กเป็นไปอย่างช้าๆ ในคัมภีร์ไท้เก๊กกล่าวว่า "ในแต่ละการเคลื่อนไหว ตลอดทั้งร่างต้องเบาและคล่อง" เคลื่อนไหวเร็วก็ได้ตอบเร็ว เคลื่อนไหวช้าติดตามการเคลื่อนที่ช้านั้น" จะเห็นได้ว่ามวยไท้เก๊กไม่ได้เน้นเรื่องความช้าอย่างเดียว "ต้องยกสติขึ้นมาให้ได้ จึงจะไม่มีข้อกังวลเรื่องความผิดและหนัก จิตและลมปราณต้องเปลี่ยนได้ คล่องแคล่ว จึงจะรับรู้ถึงรสชาติของความคล่องตัวที่เป็นทรงกลม" เห็นได้ว่า มวยไท้เก๊ก ต้องการความคล่อง ความมีชีวิตชีวา แต่ไม่ต้องการความผิด และ ความหนัก ดังคำกล่าวที่ว่า "การเคลื่อนไหวจุดตั้ง การสาวเส้นไหม" หมายถึงการเคลื่อนไหวที่เป็นไปอย่างช้าๆ แต่จุดประสงค์หลักคือให้ผู้ฝึกใช้พลังจุดตั้งสาวเส้นไหม ที่ต้องใช้พลังที่ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ออกแรงโดยกระชากจะทำให้เส้นไหมขาดได้

ดังนั้นสำหรับผู้ฝึกฝนใหม่ การรำมวยไท้เก๊กยิ่งช้ายิ่งดี แต่มีข้อที่ต้องตระหนักอยู่ประการหนึ่งคือ ถ้าช้าจนท่วงท่าไม่ปะติดปะต่อ นั้นย่อมใช้ไม่ได้แล้ว เพราะขัดกับ "การเคลื่อนไหวจุดตั้งการสาวเส้นไหม" นั่นเอง

ความช้ามีผลดีต่อผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ อีกประการหนึ่ง เมื่อช้า ทำให้สามารถเก็บรายละเอียดต่างๆ ของหลักเกณฑ์ไว้ได้ ไม่ใช่รำมวยไท้เก๊กแบบผ่านไปๆ ไปด้วยความมั่งง่าย เพราะความเร็วไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ เอาไว้ได้นอกจากนี้ เมื่อเคลื่อนไหวด้วยความช้า ไปนานๆ ย่อมเกิดความชำนาญทำให้การรำมวยไท้เก๊กเป็นไปอย่างธรรมชาติ ก่อให้เกิดภาวะ ที่ยิ่งฝึกยิ่งคล่องแคล่วปราดเปรียว แต่อย่างไรก็ตาม เวลาฝึกฝนก็ต้องคงภาวะของความช้าเอาไว้ มิใช่ยิ่งฝึกยิ่งเพิ่มความเร็วขึ้น ซึ่งขัดกับหลักการเดิมการฝึกมวยไท้เก๊กถึงระดับหนึ่งแล้ว ต้องมี "ความสงบในความเคลื่อนไหว" ความช้าเป็นบันไดอันนำไปสู่ความสำเร็จ

3. กลม ในมวยไท้เก๊ก ไม่ว่าจะการเคลื่อนไหวใดๆ ต้องมีเส้นทางของการเคลื่อนไหวที่เป็นเส้นโค้ง ไม่เคลื่อนไหวเป็นเส้นตรง แม้ว่าฝ่ามือจะเข้าสู่เขตที่ลึกลับแล้วก็ตามก็ยังคงต้องใช้การเคลื่อนไหวเป็นเส้นโค้งเช่นกัน เพียงแต่ว่า ในระดับของผู้เริ่มฝึกฝนนั้น ต้องการให้ท่วงท่าเหยียดกว้าง ขณะเดียวกันการเคลื่อนไหวก็ต้องเป็นไปอย่างช้าๆ ดังนั้นการเคลื่อนไหว จึงต้องเคลื่อนเป็นวงโค้งที่กว้างใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับท่วงท่าที่เหยียดกว้าง เมื่อฝึกได้ระยะหนึ่ง ท่วงท่าค่อยๆ รัดกุมขึ้น การเคลื่อนไหวที่เป็นวงโค้งนั้นย่อมต้องเล็กลง เพื่อให้รับกันกับท่วงท่าที่แปรเปลี่ยนไปไม่มีความจำเป็นที่จะเคลื่อนไหวเป็นวงกว้างใหญ่เช่นตอนแรกเริ่ม



ภาพประกอบ 2 : แสดงท่ามวยไท้เก๊กตระกูลตั้ง (ฉิน) แสดงให้เห็นการเคลื่อนไหวที่เป็นวงโค้ง
ที่มา : สำนักฉางชุนถึงไท้เจี๊ฉเวียน : ออนไลน์

แต่ถึงแม้ว่าการเคลื่อนไหวนั้นจะเล็กและรัดกุมมากแค่ไหน ก็ยังคงต้องรักษาวงโค้งของการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ในปัจจุบันนี้ มีอาจารย์มวยไท้เก๊กบางท่านได้ดัดแปลงประยุกต์การสอนบางประการเพื่อให้ง่ายต่อการหัดท่วงท่าของศิษย์ใหม่ โดยการเอาแต่ละท่วงท่าเดิมมาขอยออกเป็นการเคลื่อนไหวย่อยๆ ออกมาเป็นหลายขั้นตอน ทำให้เมื่อรำยรำกระบวนทำนั้นออกมาแล้ว มองไม่ออกว่าเคลื่อนไหวนั้นเป็นเส้นโค้งควรทราบว่าเป็นวิธีการสอนแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ได้หมายความว่า การเคลื่อนไหวของมวยไท้เก๊กไม่ต้องเคลื่อนไหวเป็นเส้นโค้ง

ดังนั้น เมื่อได้รำเรียนกระบวนท่ามวยจนจบชุดแล้ว ยังต้องกระชับท่วงท่าหรือกระบวนท่าต่างๆ ให้เป็นการเคลื่อนไหวที่ร้อยเรียงกันจริงๆ ไม่ให้ท่วงท่ามีการขาดตอน เนื่องจากการขอยกระบวนท่าออกไปให้เปลี่ยนการเคลื่อนไหวเป็นเส้นโค้ง อันที่จริงการเคลื่อนไหวให้เป็นเส้นโค้ง และเป็นวงกลม ไม่ใช่เป็นเรื่องที่กระทำได้ยากที่ยากคือการเคลื่อนไหวท่วงท่าต่างๆ ให้เป็นธรรมชาติการเคลื่อนไหวที่ถูกต่อนั้นเป็นการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องรับกันของทั้งร่างกายซึ่งเป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับผู้ฝึกในขั้นต้นๆ

ดังนั้น ผู้ฝึกฝนใหม่ จึงไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ เพียงฝึกให้การเคลื่อนไหวของแขนให้มีแนวทางเป็นเส้นโค้งก็เพียงพอแล้ว ต่อเมื่อถึงขั้นที่จะฝึกให้ทุกๆ ส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวสอดคล้องกัน จึงค่อยๆ ผสมผสานแต่ละส่วนจนรับกันเป็นธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเป็นธรรมชาติ ความโค้ง ความกลม จะเป็นความกลมที่สมบูรณ์แบบ มวยไท้เก๊กให้ความสำคัญในเรื่อง "สงบนิ่งในความเคลื่อนไหว ในความเคลื่อนไหวมีความสงบนิ่ง" ซึ่งหลักนี้ต้องอาศัยหลักการเคลื่อนไหวที่เป็นวงโค้งวงกลมมาเป็นบันไดขั้นไปสู่

4. สม่่าเสมอคือการเคลื่อนไหวที่มีระดับความเร็วหรือช้าที่มีความสม่ำเสมอคงตัว ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวจะค่อนข้างเร็ว หรือค่อนข้างช้าก็ตาม ต้องรักษาระดับนั้นให้สม่ำเสมอเป็นเอกภาพ คือไม่เคลื่อนไหวเดี๋ยวเร็วเดี๋ยวช้า เนื่องจากมวยไท้เก๊กมีการเคลื่อนไหวที่ช้า ผู้ฝึกที่ยังใหม่อยู่ จึงมักจะไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวให้อยู่ในระดับที่สม่ำเสมอได้ จึงต้องให้ความสนใจในจุดนี้ให้มาก

จุดบกพร่องนี้จะเกิดได้สองกรณี คือ กรณีแรก ในท่วงท่าหนึ่งๆ กระบวนท่าหนึ่งๆ มีการเคลื่อนไหวทั้งช้าและเร็วปะปนกัน อีกกรณีหนึ่ง คือ การร่ายรำในช่วงต้นของชุดมวยมีระดับความเร็วช้าอยู่ในระดับหนึ่ง แต่พอเข้าสู่ช่วงกลาง หรือช่วงหลังของชุดมวยกลับมีระดับความเร็วช้าในอีกระดับหนึ่ง ที่พบเห็นได้มากก็คือ ช่วงต้นของชุดมวยมักจะร่าอย่างช้าๆ แต่พอร่ายรำไปได้สักครึ่งชุด จะเริ่มเร็วขึ้น ซึ่งแม้แต่ผู้ร่ายรำเองก็ยังไม่รู้สึกตัว จึงต้องใส่ใจให้มาก คอยสังเกตให้ดี ระดับของความช้านั้นต้องเป็นเอกภาพตั้งแต่ท่าแรกถึงท่าสุดท้ายของชุดมวยต้องมีระดับความช้าที่เท่ากันโดยตลอด จึงจะสอดคล้องกับหลัก "เคลื่อนไหวพลังจุดตั้งสาวเส้นไหม" (ที่มา <http://www.thaitaiji.com>)

ประโยชน์ของการฝึกไทเก๊ก

สุพล โลชิตกุล (2544) พบว่าประโยชน์ของการฝึกไทเก๊กแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. **ทางด้านร่างกาย** ทำให้การโคจรของเลือดลมดีขึ้น ซึ่งเป็นการส่งเสริมศักยภาพในการดูแลรักษาร่างกายตามวิถีทางธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในตนเองเป็นการซ่อมแซม และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ และเป็นการผ่อนคลายระบบต่างๆ ของร่างกายให้สงบระงับลง ทำให้เกิดปิติหล่อเลี้ยงในทุกช่วงเวลาของการฝึกฝน ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไวโรจน์ สิงห์ไตรภพ (2540) ผลของการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กที่มีต่อองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของหญิงสูงอายุทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึก นำมาเปรียบเทียบกับ โดยทำการทดสอบทั้งหมด 7 รายการคือ น้ำหนักตัว อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต ความจุปอด ไขมัน ความอ่อนตัว และความสามารถในการงอเข้า ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย 7 รายการ ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก มีอัตราการเต้นของชีพจร , ความดันโลหิต , ความจุปอด , ความอ่อนตัวและความสามารถในการงอเข้า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนน้ำหนักของร่างกายไม่มีความแตกต่างระดับนัยสำคัญทางสถิติ
2. **ทางด้านจิตใจ** ทำให้ผู้ฝึกมีระเบียบวินัยภายในตนเอง มีความเชื่อมั่นที่ปราศจากตัวตน สามารถเผชิญกับความจริง ทั้งในแง่บวกและแง่ลบได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ เป็นคนสงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวไปกับความเปลี่ยนแปลงของโลกธรรม มีจิตใจที่ตั้งมั่นและปล่อยวางได้ ซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของบราวน์และคณะ (Brown et al ., 1995) ศึกษาผลระยะยาวของการออกกำลังกายต่อแบบแผนความคิดโดยศึกษาในผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มออกกำลังกายเป็น 4 กลุ่ม ที่ต่างกันคือ กลุ่มควบคุม กลุ่มเดินด้วยแรงปานกลาง กลุ่มที่เดินด้วยแรงต่ำ และกลุ่มที่ฝึกด้วยไทเก๊ก พบว่าในกลุ่มออกกำลังกายในไทเก๊กผู้หญิง มีความเครียด , ความซึมเศร้า, อารมณ์โกรธ ความสับสน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01 < .05 < 0.1$ และ $< .02$ ตามลำดับ สรุปในภาพรวมอารมณ์ไม่สงบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .04$ และมีความพึงพอใจกับรูปร่างมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .03$ และในผู้ชายคิดว่าการออกกำลังกายแบบไทเก๊กให้ผลทางบวกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$

กีฬาตาสากล

ประวัติกีฬาฟันดาบสากลโลก

ในสมัยยุคกลางศตวรรษที่ 5 ถึง 15 ดาบถูกใช้เป็นอาวุธในเชิงรุกใช้สำหรับทำลายเกราะและเสื้อเกราะ ต่อมาใช้สำหรับการรบในระยะประชิดตัว หลังจากพันวิธอาวุธปืน พัฒนาการของดาบนั้น ดำเนินการโดยต่อเนื่องมีใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งเอเชียและยุโรป เมื่อเกราะขนาดใหญ่เริ่มที่จะล้าสมัย ดาบจึงถูกใช้เป็นอาวุธสำหรับการตั้งรับและตีพอ ๆกับการใช้เป็นอาวุธในเชิงรุก ในศตวรรษที่ 16 ดาบชนิดเรียวยาวเริ่มเป็นที่รู้จักกันในอิตาลี ศิลปะการใช้ดาบเริ่มแพร่หลายอย่างรวดเร็ว อีกนัยหนึ่งดาบสั้นสองคมและโกร่งดาบได้ถูกพัฒนาให้มีส่วนหนาและบางเพื่อเป็นตัวแทนสัญลักษณ์ของเกราะ และได้นำเข้ามาเป็นเครื่องมือพิสูจน์ความกล้าและเก่งดังเช่นอัศวินผู้กล้าในสมัยโบราณ โดยไม่ประสงค์ที่จะให้คู่ต่อสู้ถึงแก่ชีวิตในสนามประลอง ในทางปฏิบัติทั่ว ๆ ไปแขนที่ไม่มีดาบคือแขนซ้ายจะปล่อยเป็นอิสระ และพยายามทำแขนที่ถือดาบเป็นตัวปิดป้องเป้าหมายให้เหลือน้อยที่สุดการใช้ดาบชนิดเรียวยาวและเทคนิคดาบของอิตาลีได้แพร่หลายไปทั่วยุโรป เฉพาะในฝรั่งเศสและอิตาลีขนาดและรูปร่างของดาบชนิดเรียวยาวได้รับการปรับปรุงอย่างสม่ำเสมอ มีผลทำให้ความยาวและน้ำหนักถูกปรับแต่งจนจับถือได้สะดวกขึ้น ในศตวรรษที่ 18 ดาบขนาดเล็กหรือดาบเอเป้ ได้ถูกสร้างขึ้นและแพร่หลายในฝรั่งเศส อาวุธชนิดใหม่นี้เป็นผลการรวมของลักษณะเด่นของ ดาบอิตาลีและฝรั่งเศส อิตาลีใช้ดาบชนิดเรียวยาวในการแสดงความกล้าหาญ การใช้เสียง ทำทางที่ดูเข้มแข็ง ฝรั่งเศสใช้ดาบเอเป้ในลักษณะที่เป็นทางการมากๆ การควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างดี รูปแบบดาบของฝรั่งเศสเริ่มที่จะมีชื่อเสียงมากขึ้น กฎที่เป็นทางการส่วนใหญ่ที่ใช้ในการแข่งขันยุคสมัยใหม่ และคำศัพท์ในรูปแบบต่าง ๆ ของดาบสากลส่วนใหญ่จะใช้ภาษาฝรั่งเศสในศตวรรษที่ 19 การต่อสู้โดยทั่วไปเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย และโรงเรียนสอนฟันดาบ เริ่มเปลี่ยนมาเป็นการสอนฟันดาบเพื่อการศึกษา อุปกรณ์ส่วนใหญ่ยังคงใช้และถูกพัฒนาในตอนนี้ด้วย รวมทั้งถุงมือที่สวมในข้างที่ถือดาบ ปลาสตอง เกราะอก และหน้ากากที่ถักด้วยเส้นตาข่ายเหล็ก En garde (อังการ์ด) เป็นคำบอก เตรียมพร้อม สำหรับนักกีฬาฟันดาบสากลโอลิมปิก เป็นคำที่ใช้สับทอดเพื่อสร้างความตื่นตัวสำหรับนักฟันดาบสมัยกลางที่ต่อเนื่อง เป็นประเพณีจนถึงยุคปัจจุบันดาบสากลเคยถูกเปรียบเทียบว่า หมากกรุกที่ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ เพราะว่ามีทั้ง ยุทธศาสตร์ และการกีฬา กีฬาฟันดาบสากลโอลิมปิกจะใช้หนึ่งในอาวุธสามชนิดในการประลอง ได้แก่ ดาบฟอยล์เป็นดาบ ที่ยืดหยุ่นและเบา เป็นดาบที่เริ่มต้นสำหรับการฝึกฝนก่อนไปรบ การแทงจะใช้เพียงแค่ปลายดาบสัมผัสบริเวณลำตัว ดาบเอเป้เป็นดาบที่วิวัฒนาการมาจากดาบที่ใช้ในการรบ การแทงต้องใช้ที่ปลายดาบเช่นเดียวกับดาบฟอยล์ แต่สามารถทำแต้มได้ทั่วร่างกาย ดาบเซเบอร์เป็นดาบที่พัฒนามาจากดาบทหารม้า เป้าหมายคือครึ่งตัวด้านบนของลำตัว

ประวัติกีฬาฟันดาบสากลของไทย

ประวัติการเล่นกีฬาฟันดาบในประเทศไทยในลักษณะเป็นกีฬากฎการแข่งขันนั้น สันนิษฐานโดยพิจารณา หลักฐานต่างๆ คาดว่าเข้ามาสู่ประเทศไทยราวๆ สมัยรัชกาลที่ 4 โดยเข้ามาพร้อมกับชาติตะวันตกที่เข้ามาเจริญ สัมพันธ์ไมตรีกับประเทศไทยในครั้งนั้น คนไทยเราเรียกดาบนี้ว่าดาบฝรั่ง ซึ่งนำติดตัวเป็นเครื่องประดับการแต่งกาย เพื่อบ่งบอกฐานะอันดี ไม่ได้มีไว้ป้องกันตัวเหมือนดังแต่ก่อน ดาบมีลักษณะเล็ก เปรี้ยวบาง ซึ่งมีการฝึกฝนเล่น กันบ้างแต่ก็เฉพาะในกลุ่มชาวตะวันตก ซึ่งคนไทยเองก็คงไม่รู้สึกรู้สีกอะไร อาจจะดูไม่คุ้นตาบ้างเพราะดาบ ของฝรั่งนั้นใช้ในการเกี่ยว แหว่งเป็นหลัก ตลอดด้ามไม่มีคม หรืออาจมีคมบ้างแต่ไม่คมมาก เพราะจุดประสงค์ เพียงเป็นเครื่องประดับฐานะเท่านั้น 28 พฤศจิกายน 2438 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินมา พระราชทานประกาศนียบัตรและรางวัลแก่คณะที่สอบไล่ได้ในครั้งนี้ได้พระราชทานเป็นตุ๊กตาฟันดาบฝรั่ง ให้โรงเรียนนายร้อย ไว้ 1 คู่ เพื่อเป็นเกียรติยศสำหรับโรงเรียนต่อไป มีคำจารึกที่ฐานรูปว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทาน แก่โรงเรียนทหารบกเป็นที่ระลึกในการเสด็จพระราชดำเนิน เมื่อ วันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ.2438 นับเป็นครั้งแรก ที่เราได้ทราบประวัติที่มีความเกี่ยวข้องกับกีฬาฟันดาบ ปัจจุบันตุ๊กตาคู่นี้อยู่ที่พิพิธภัณฑ์โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เขาชะโงกจังหวัดนครนายก

สมาคมฟันดาบสมัครเล่นแห่งประเทศไทยฯ ก่อตั้งขึ้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2508 จากการริเริ่มของอาจารย์มัญญู ไตรรัตน์, อาจารย์ทองหล่อ ไตรรัตน์ และ ร.อ.เสน่ห์ วงศ์ชะอุ่ม (ยศขณะนั้น) เนื่องจากในสมัยนั้นในกีฬามหาวิทยาลัยมีการแข่งขันฟันดาบไทย ท่านทั้ง 3 มองเห็นว่ากีฬาฟันดาบเป็นกีฬาสากล มีการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกหรือระดับนานาชาติ ลักษณะการเล่นโดยเฉพาะดาบเซเบอร์มีความคล้ายคลึงกับดาบไทย นำที่จะสามารถพัฒนานักกีฬาของไทยเข้าสู่ความเป็นสากลได้ จึงได้มีการริเริ่มก่อตั้งสมาคมฟันดาบสมัครเล่นขึ้นโดยเชิญ หลวงสุขุม นัยประดิษฐ์ ซึ่งเป็นผู้อำนวยการองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยในขณะนั้น ขึ้นเป็นนายกสมาคมฟันดาบฯ โดยมี ร.อ.เสน่ห์ วงศ์ชะอุ่ม เป็นเลขาธิการฯ และได้รวบรวมนักกีฬาฟันดาบไทยที่สนใจตามมหาวิทยาลัยต่างๆ มาพัฒนาปรับปรุง ทักษะการเล่นให้เป็นสากล สถานที่ฝึกซ้อมใช้บริเวณใต้อัศจรรย์รอบสนามศุภชลาศัยเป็นที่ฝึกซ้อม ซึ่งขณะนั้น ชาวต่างประเทศที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยเข้ามาเล่นกันมากและได้ช่วยแนะนำทั้งด้านทักษะการเล่น กติกาการแข่งขัน (หลักฐานอ้างอิงจากหนังสือพิมพ์เกียรติศักดิ์รายวัน ตีพิมพ์เมื่อ 12 พ.ค. 08) นับเป็นยุคเริ่มก่อตั้งมีการ ยกฐานะเทียบชื่อบังคับสมาคม ใช้ชื่อ สมาคมดาบสากลแห่งประเทศไทย

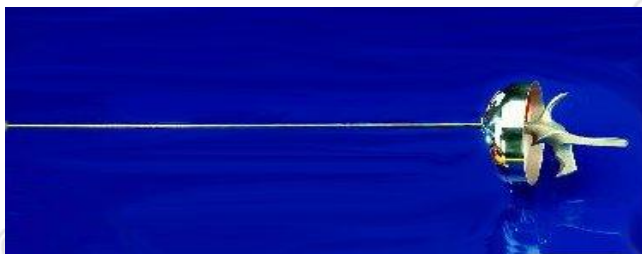
ลักษณะของดาบฟลอร์ดและดาบเอเป้

1. ดาบฟลอร์ด ต้องหนักไม่เกิน 200 กรัม ส่วนที่เป็นใบต้องมีความยืดหยุ่นประมาณ 5.5 – 9.5 เซนติเมตร ถ้าแขนของหนัก 200 กรัม ที่กระบังดาบ และใบดาบจะต้องคงตัวไม่ยืดหยุ่นจาก ปลายดาบ 70 เซนติเมตร สำหรับดาบฟอยล์ไฟฟ้า แสงไฟจะปรากฏเมื่อมีแรงกดที่ปลายดาบมากกว่า 500 กรัม เป็นดาบที่เริ่มต้นสำหรับการฝึกฝนก่อนไปรบ การแทงจะใช้เพียงแค่ปลายดาบสัมผัสบริเวณลำตัว



ภาพประกอบ 3 : ดาบฟอยล์ (หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาฟันดาบ ระดับชาติ

2. **ดาบเอเป้** หรือดาบควงต้องหนักไม่เกิน 700 กรัม ใบดาบต้องเหยียดตรงให้มากที่สุด มีความยืดหยุ่นตัวประมาณ 4.5 - 7 เซนติเมตร (วิธีวัดเช่นเดียวกับดาบฟอยล์) สำหรับดาบเอเป้ไฟฟ้า การฟันจะต้องใช้แรงกดที่ปลายดาบมากกว่า 750 กรัมแสงไฟจึงจะปรากฏ ดาบเอเป้เป็นดาบที่วิวัฒนาการมาจากดาบที่ใช้ในการรบ การแทงต้องใช้ที่ปลายดาบเช่นเดียวกับดาบฟลอย แต่สามารถทำแต้มได้ทั่วร่างกาย



ภาพประกอบ 4 : ดาบเอเป้(หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาฟันดาบ ระดับชาติ

สำหรับด้ามหรือที่เรียกกันว่า กริปตามภาษานักดาบ ดาบฟลอยและดาบเอเป้จะมีลักษณะหลาย ๆ อย่างที่คล้ายกัน การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับ ลักษณะของแต่ละบุคคล ด้ามจับของฝรั่งเศสจะโค้งเล็กน้อย และที่ปลายจะมีตุ้มกลม ๆ ด้ามจับแบบอิตาลีเป็นลักษณะคล้ายไม้กอล์ฟเป็นด้ามแข็งฟันด้วยหนัง และมี ร่องนิ้วมือคล้ายกับด้ามปืน

ทักษะการเล่นดาบ

ในการฝึกซ้อมประจำวัน กิจกรรมที่นักดาบกระทำมากที่สุดคือการเคลื่อนไหว มือ และนิ้วที่ถือดาบการถือดาบให้ถูกวิธีนั้น หมายถึงการที่เราถือดาบแล้ว เกิดความรู้สึกที่สามารถควบคุมบังคับดาบได้โดยง่ายมีความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติ ไม่มีแรงเครียดในอุ้งมือ และแขน ความเป็นธรรมชาตินั้นคล้ายกับที่เราจับปากกาเขียนหนังสือ เราถือช้อนช้อมแล้วใช้มันตักอาหารโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ว่าต้องถือมันอย่างไร การถือดาบที่ถูกต่อนั้นจะส่งผลให้นักดาบเป็นผู้ควบคุมดาบอย่างแท้จริง สามารถบังคับดาบไปตามวิถีที่ต้องการ ปรับมุมดาบให้เหมาะสมกับการรุกหรือรับได้ง่าย แต่เนื่องจากด้ามดาบ (Grip) นั้นมีหลายรูปแบบ วิธีการถือจึงมีความแตกต่างกันออกไป ในปัจจุบันด้ามดาบที่นิยมใช้กันมี 2 แบบคือแบบที่เป็นแบบด้ามปืน และแบบที่เป็นด้ามสองแบบนี้มีจุดเด่นและจุดด้อยในตัวเอง การเลือกด้ามดาบให้เหมาะสมกับตัวนั้นผู้ฝึกสอนอาจเป็นผู้เลือกให้ หรือนักดาบอาจเลือกด้วยตัวเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดอุ้งมือของนักดาบด้วย เวลาในการแข่งขันการจับดาบเป็นเทคนิคอีกแบบหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ เพราะการจับดาบที่ดีสามารถทำให้เราป้องกันตัวเองได้และในขณะเดียวกันสามารถ

เปลี่ยนจากรับเป็นรุกได้ทันที โดยเฉพาะดาบเอเป่ถ้าจับดาบไม่ดีอาจจะถูกแทงที่มือได้ มือเป็นเป้าที่ใกล้ที่สุดในการเล่นดาบเอเป่สามารถโดนทำคะแนนได้ถ้าจับดาบไม่ดีหรือไม่ถูกวิธี สิ่งสำคัญที่สุดในการจับดาบที่ถูกต้อง คือ ปิดเป่าการทำคะแนนของคู่ต่อสู้ เพิ่มในการทำคะแนนของเราได้มากขึ้นในการรุกเพื่อทำคะแนน หรือรับและตอบได้อย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ 5: แสดงถึงวิธีการจับดาบฟอยล์และดาบเอเป่
(หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาฟันดาบ ระดับชาติ ขั้นต้น)

การจับดาบ ให้ใช้เพียงสองนิ้วหลัก คือนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ส่วนนิ้วอื่นให้ใช้เพียงประคองหลวมๆไม่
ว่าจะเป็นด้ามดาบแบบใดก็ตาม ไม่ต้องเกร็งมือ แต่ให้มีความรู้สึกบังคับดาบได้ง่าย และคู่ต่อสู้ตีดาบ
เราแล้วดาบเราไม่หลุดจากอุ้งมือ



ภาพประกอบ 6: แสดงท่าเตรียมพร้อมในการเล่นฟันดาบ
(หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาฟันดาบระดับชาติ ขั้นต้น)

ท่าจดดาบเป็นท่ามาตรฐานในการเริ่มต้นฟันดาบ ที่มีแบบแผนและได้รับการยอมรับโดยทั่วไป เป็นท่า
ที่ทำให้สามารถเคลื่อนที่เข้าหาหรือถอยห่างจากคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่ว รวมถึงการปรากฏตัวของ
เป่าหมายที่แสดงต่อคู่ต่อสู้สั้นๆ เข้าถึงยาก ด้านหน้ามีมือข้างที่ถือดาบทำหน้าที่ป้องกันและตอบโต้

การเข้าทำและการตั้งรับ

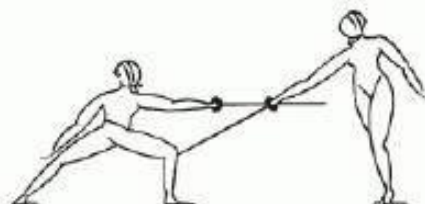
การแทงและการรับ

เทคนิคที่แตกต่างกันระหว่างดาบทั้งสามชนิดนี้ แต่พื้นฐานโดยทั่วไปจะมีลักษณะคล้ายกัน ทำท่างในการเข้าทำและตั้งรับเริ่มแรกจะมีพื้นฐานจากท่า En - Guard โดยย่อเอาทั้งสองข้างลักษณะที่ยืดหยุ่นได้ แขนหลังงอขึ้นข้างบน และแขนที่ถือดาบยื่นไปข้างหน้าในทิศทางตรงกันข้าม การเข้าทำพื้นฐานคือการแทง ปฏิบัติโดยใช้มือที่ถือดาบแทงไปยังเป้าหมาย และยื่นขาไปข้างหน้า การเข้าทำจะได้แต้มถ้าแทงไปถูกพื้นที่ที่เป็นเป้าหมาย ในดาบฟอยล์การสัมผัสไปยังลำตัวถือว่าได้คะแนน สำหรับการแข่งขันดาบเอเป้ ทั่วร่างกายจะเป็นคะแนนทั้งหมด เป้าหมายตั้งแต่ศีรษะจรดถึงปลายเท้า

ตำแหน่งที่เป็นเป้าของดาบฟอยล์และดาบเอเป้แสดงตามส่วนสีขาวในรูป จะเห็นว่าเป้าที่จะได้คะแนนดาบ Foil ก็คือตำแหน่งที่เป็นอุปกรณ์ไฟฟ้า



ภาพประกอบ 7: แสดงเป้าสีขาวที่ทำคะแนนของดาบฟอยล์ (หลักสูตรผู้ตัดสินกีฬา)



ภาพประกอบ 8 : แสดงเป้าที่ทำคะแนนของดาบเอเป้ทุกส่วนของร่างกาย (หลักสูตรผู้ตัดสินกีฬาระดับชาติ)

ก่อนการเริ่มแข่งขันและจบการแข่งขันในแต่ละคู่ผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องทำการทักดาบ (Salute) เพื่อเป็นการแสดงความเคารพคู่ต่อสู้ ผู้ตัดสิน และผู้ชมและหลังจบการแข่งขันผู้เล่นทั้ง 2 ฝ่ายจะต้องจับมือกันตามธรรมเนียม (สำคัญมาก เป็นมารยาทที่สวยงาม)

การให้แต้ม

กรณีที่มีไฟสติดข้างเดียวโดยที่ผู้ตัดสินไม่ได้สั่งให้หยุดก่อนทั่วไปแล้วผู้เล่นข้างนั้นจะเป็นฝ่ายได้แต้ม (ดูง่าย เรียกว่าไฟเดียว) แต่ถ้าไฟสติดทั้งคู่ (Double Hit) ถ้าเป็นการแข่งประเภท Epee จะได้แต้มทั้งคู่ แต่ถ้าเป็น Foil กับ Sabre จะดูที่ สิทธิการเข้าทำ คือ ผู้เล่นที่มีการเคลื่อนไหวเชิงรุกก่อน (Offensive เช่นการสับเท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า, การออก แขนลงดาบ, การตีดาบคู่ต่อสู้พร้อมออกดาบ) นับแต่กรรมการสั่ง เริ่ม โดยไม่มีการสะดุดหรือหยุดจังหวะหรือผู้เล่น ที่ชิงลงดาบก่อนในจังหวะที่คู่ต่อสู้ชะงักหมด จังหวะหรือเสียสิทธิการเข้าทำหรือลงดาบช้ากว่าชัดเจนหรือผู้เล่นที่มี การปิดป้อง การโจมตีของคู่ ต่อสู้ (ปิดดาบ Parry) และโจมตีกลับ (Riposte) จะเป็นฝ่ายที่ได้แต้ม แต่ถ้ามีการเคลื่อนไหว เข้าทำ พร้อมกัน (Simultaneous attacks) จะไม่มีการได้แต้มทั้งคู่

การนับคะแนน

นักกีฬาฟันดาบจะทำแต้มโดยการ “สัมผัส” หรือ “แทง” เมื่อเข้าทำบริเวณตำแหน่งที่เป็นเป้าหมายของอาวุธนั้น ๆ ไฟบนเครื่องให้คะแนนเป็นสิ่งบ่งบอกถึงการเข้าทำว่าถูกต้องหรือไม่ ในรอบคัดเลือกผู้ชนะต้องทำคะแนน 5 แต้ม ส่วน รอบ น็อคเอาท์ผู้ชนะจำเป็นต้องทำคะแนน 15 แต้มหรือเป็นผู้นำในการแข่งขันหลังจากจบการแข่งขัน 9 นาที

สมาธิกับกีฬา

ในแง่ของกีฬานั้น การทำสมาธิจะใช้ในกีฬาใด โดยปกติแล้วสมาธิกับการกีฬาเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตัว และถ้าได้ฝึกสมาธิร่วมกัน ก็จะทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น การทำสมาธิก่อนการแข่งขัน จะทำให้นักกีฬามีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สามารถสกัดกั้นและความรู้สึกฟุ้งซ่าน หรือความวิตกกังวลต่างๆไปจากจิตใจทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต้นกับเสียงโห่ร้อง เสียงเชียร์ หรือเสียงใดๆ ในสนามแข่งขันสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่โกรธง่าย แม้ในการแข่งขันนั้นๆ จะมีความกดดันสูงก็สามารถเล่นได้อย่างสบายใจ และคุณธรรมในใจ เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิงจันทร์ไทย, 2542 : 252-254)

สาเหตุของการขาดสมาธิ

การขาดสมาธิของนักกีฬา เนื่องมาจากองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการคือ

1. องค์ประกอบภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเชียร์
2. องค์ประกอบภายใน เช่น ความคิดของตนเอง ความรู้สึกสัมผัสต่างๆของร่างกายและอารมณ์

องค์ประกอบภายนอก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาขาดสมาธิ การมรสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เป็นเรื่องของการบอกกล่าวแต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทนต่อสิ่งรบกวนภายนอกโดยทั่วไปแล้ว โค้ชมักจะหวังว่านักกีฬาต้องมีประสบการณ์เดิมในการรวบรวมสมาธิแล้ว จากการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้องได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือทฤษฎีการวางเงื่อนไขของพัฟลอฟ (Pavlov) ดังนั้นการรวบรวมสมาธิสามารถกระทำได้ดังนี้

1. การฝึกซ้อมที่ได้จากการแข่งขันจริง โดยจัดสถานการณ์การฝึกซ้อมเพื่อจะให้เกิดความเคยชินกับชุดที่สวมใส่ ระบบ ระเบียบ การมีประสบการณ์ในการแข่งขัน การใช้เสื้อผ้าที่จะลงแข่งขันจริงมาสวม การฝึกซ้อมการแข่งขันยึดหลักที่ว่า การเพิ่มประสบการณ์เล่นในการแข่งเป็นการวางเงื่อนไขอย่างไม่เป็นทางการของนักกีฬาที่จะมีประสบการณ์ตรง ในการจัดการกับสิ่งรบกวนภายนอกและภายในตัวนักกีฬา

2. การจำลองการแข่งขันเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งเร้าที่รบกวนนักกีฬาแข่งขันทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ การแข่งขัน การที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงเชียร์คนดูจำนวนมาก ดังนั้นในการจำลองการแข่งขัน โค้ช นักจิตวิทยาการศึกษาเห็นว่าควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาได้เกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ่ยากกว่าปกติ

3. การลองซ้อมในใจ การใช้วิธีการนี้เพื่อรวบรวมสมาธิ เพิ่มสมาธิไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งการลองซ้อมในใจนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดหากนักกีฬาได้รับการฝึกจินตนาการ วิธีการฝึกทำได้โดยให้จับคู่ และให้นักกีฬาคนหนึ่งพยายามที่จะรวบรวมสมาธิ นักกีฬาอีกคนหนึ่งพยายามทำสมาธิรวบรวมได้ทุกอย่างยกเว้นสัมผัส

การฝึกทั้ง 3 วิธีดังกล่าวเป็นการฝึกรวบรวมสมาธิจากสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งหาฝึกปฏิบัติได้ขณะฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬารู้สึกสนุก ท้าทาย เพื่อที่จะฝึกทักษะเหล่านี้

องค์ประกอบภายใน หรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้ต่างๆ ความวิตกกังวลสิ่งต่างๆ ดังกล่าวเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเองทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา ซึ่งมีวิธีการเพื่อลดสิ่งรบกวนภายในสามารถกระทำดังนี้

ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและรับรู้ทางกลไก ที่ทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมาเร็วที่สุด ที่จะสามารถทำให้การแสดงทักษะนั้นให้ประสบผลสำเร็จได้ ดังนั้น เป็นการให้สัญญาณที่ทำให้สมาธิในสิ่งที่กำลังทำอยู่จุดสำคัญของการให้สัญญาณนี้ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่นนักกีฬาเทนนิสพูดกับตนเองว่า “หวดเอาชัยใจต้องนิ่ง ใจเย็น” เป็นการให้ข้อมูล สัญญาณบวกกับการพูดกับตนเอง เพื่อให้มีสมาธิตั้งใจที่จะแข่งขันในขณะนั้น

ความตั้งใจหรือการมีสมาธิ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกรบกวนจากสิ่งภายนอกและสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกกันได้อย่างเด็ดขาด บางครั้งสิ่งรบกวนภายนอกก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ดังนั้น นักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิและความตั้งใจอันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด(สมาคมพันทาบสากล ประเทศไทย)

ผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อนักกีฬา

ตามปกติวิสัยของมนุษย์หรือสัตว์โดยปกติก็มีสมาธิเบื้องต้นที่เกิดจากธรรมชาติอยู่แล้วอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งก็ได้ เมื่อใดที่เราฝึกปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกความสามารถก็จะดีขึ้นตามลำดับและในทางตรงกันข้ามถ้าละทิ้งไม่ฝึกฝนฝีมือก็จะลดถอยลงตลอดในการกีฬาเช่นเดียวกัน ฉะนั้นการฝึกซ้อมบ่อยๆจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ดังนั้นการกีฬากับสมาธิเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตนเองแล้ว แม้ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่นักกีฬาที่มาฝึกสมาธิร่วมไปด้วย จะทำให้มีจิตใจที่มั่นคงเพิ่มมากขึ้น จะทำให้ความสามารถในการกีฬาดีขึ้นในขณะที่เดียวกันก็จะทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต็นง่าย รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่โกรธง่ายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดันจะเล่นได้ อย่างสบายใจ และเป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจนักกีฬาที่ยินดีกับชัยชนะของผู้อื่น ซึ่งสมาธิไม่เพียงแต่ทำให้ เล่นกีฬาได้ดีขึ้นแต่ยังช่วยให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

โดย Roche ได้กล่าวว่า การวิ่งเหยาะๆ ซ้ำ ๆ เป็นจังหวะติดต่อกันนานๆ ถึง 20 นาที หรือ 60 นาที หรือเป็นชั่วโมงสามารถทำให้จิตใจเกิดสมาธิ อีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่การนั่งสมาธิ การวิ่งจะ ทำให้ใจเกิดสมาธิ คือวิ่งไปเรื่อยๆ โดยให้รู้สึกเหนื่อยคล้ายกับว่างเปล่า เป็นโครงกระดูกลอยไปใน อากาศเรียกการวิ่งแบบนี้ว่า Running Yoga วิ่งโยคะ (Roche,1980)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศดังต่อไปนี้

ไกรสิทธิ์ (2542) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำ ในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยานิมิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองจินตภาพควบคู่กับการเสิร์ฟวอลเลย์บอลแบบมือบนเหนือศีรษะ ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 20 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรชัย กาญจนประดิษฐ์ (2544) ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพศชาย ของ โรงเรียนวัดดอนแสลบ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเครื่องที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติของ ผนทอง ศิริพงษ์ แบบฝึกวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะของ เฉลิม ทรพิบ และแบบทดสอบการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะของรัสเซลล์และเลนจ์ กลุ่มควบคุม ใช้เวลาฝึกวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลอง ใช้เวลาฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบนเหนือศีรษะควบคู่กับการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลภายหลังการฝึกไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีสมาธิก่อนการฝึกแตกต่างกับหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สองมือเหนือศีรษะไม่แตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการฝึกความผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกจินตภาพมีผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ณ จุดโทษแบบสองมือเหนือศีรษะ

ผุสดี ก่อเจติย์ และคณะ (2545) ได้ศึกษาผลของการบริหารลมปราณไทเก๊กต่อสมรรถภาพทางกาย การวิจัยแบบทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายอ่อนและหลังการบริหารลมปราณไทเก๊ก กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรีและโรงพยาบาลสระบุรี เพศหญิงมีอายุระหว่าง 30-60 ปี เป็นผู้ไม่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่มีโรคที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกาย และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นเวลา 12 สัปดาห์ก่อนมีจำนวนทั้งหมด 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ราย กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 35-45 นาที เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยก่อนและหลังการทดลองมีการตรวจวัดสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการบริหารลมปราณไทเก๊กเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในเรื่องสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความอ่อนตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมและค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

รัตนพร กองพลพรหม (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติก ในศูนย์ฝึกกีฬายิมนาสติกของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ สุ่มแบบเฉพาะเจาะจง พิจารณาจากทักษะขั้นพื้นฐานยิมนาสติก โดยผู้ตัดสินจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย จำนวน 30 ท่าน จัดเป็นกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว จำนวนผู้ทดลองจำนวน 12 คน ฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถของนักกีฬา ในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ครั้ง คือก่อนการทดลอง 5 วัน และฝึกในระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มเป้าหมายทำการทดลองฝึก ณ โรงยิมนาสติกวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ 3 วันคือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ ในเวลา 18.00 – 19.00 น. ผลการวิจัยพบว่าผลการทดลองโดยการหาค่าเฉลี่ย ความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติทักษะยิมนาสติก 4 ทักษะ ในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ คือ ทักษะราวดอฟ ทักษะหกสูง ทักษะสปริงมือ และทักษะพลิกแพลง 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง ค่าเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติทักษะระหว่างการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการทดลองทักษะ พบว่า ทั้ง 4 ทักษะมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติทักษะระหว่างการทดลองดีขึ้นกว่าระหว่างการทดลอง(สัปดาห์ที่ 4) แสดงว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาด้านทักษะยิมนาสติก 4 ทักษะมากขึ้น

อิสรอิม ยี่สุนทร (2548) ทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีผลต่อระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ที่มีอายุ 16 ปี(เกิดตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2532 ถึง 31 ธันวาคม 2532)ปีการศึกษา 2548 ที่มีสมรรถภาพด้านร่างกายใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คนได้มาจาก

การสู่มแบบเจาะจง กลุ่มที่ 1 ฝึกอานาปานสติหลังจากออกกำลังกาย กลุ่มที่ 2 ไม่ได้ฝึกอานาปานสติ หลังจากออกกำลังกาย ผลการทดลองพบว่า 1). กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย ก่อนการฝึกใช้ระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 17 นาที 44 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 58 วินาที ภายหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ใช้ระยะเวลาในการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกายเฉลี่ย 17 นาที 12 วินาที, 14 นาที 14 วินาที, 13 นาที 26 วินาที และ 11 นาที 16 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 55 วินาที, 1 นาที 29 วินาที, 1 นาที 53 วินาที และ 1 นาที 33 วินาที ตามลำดับ โดยระยะเวลาในการเฉลี่ยที่ใช้ในการฟื้นตัวมีความแตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระยะเวลาที่ใช้ในการฟื้นตัวได้เร็วที่สุด 2). เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังการออกกำลังกาย (11 นาที 16 วินาที) ใช้ระยะเวลาในการฟื้นตัวน้อยกว่ากลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังการออกกำลังกาย (13 นาที 48 วินาที)

ศศิธร บำรุงจิตต์ (2548) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 12 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองเป็นรายบุคคล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวม 10 ครั้ง 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ได้รับการดูแลวิธีปกติของโรงพยาบาลชลบุรี ผลการทดลองพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสตรีวัยทองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ณัฐพล มาห่มงคล (2550) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักฟุตบอลชายทีมเยาวชนจังหวัดสมุทรปราการ ที่เตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งมีอายุระหว่าง 16-17 ปี จำนวน 20 คน โดยได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จะฝึกการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ เพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลอง จะฝึกจินตภาพควบคู่กับการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษทั้งนี้ทุกกลุ่มจะฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 17.00 – 18.00 น. ระยะเวลาเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง มีความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ มาศึกษาภายหลังการทดสอบสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยุธยา (2551) ทำการศึกษาการเปรียบเทียบการจัดการความวิตกกังวลของผู้สูงอายุระหว่างการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค เพศหญิงที่มีความวิตกกังวลคัดเลือกรูปแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 13 คน คือกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าทำการทดลองเป็นระยะ 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังจากทดลอง 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มทดลองที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2). กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวลแบบสถานการณ์อัตราการเต้นของหัวใจความดันโลหิตหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ก็กับก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 10 สัปดาห์ก็กับหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ก็กับก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างภายในกลุ่มฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าหลังการทดลอง 5 สัปดาห์ก็กับก่อนการทดลองของความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรรย์ แก้วทองเกต (2552) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียน วิทยาลัยศิลปะ อำเภอดุสิตบุรี จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2552 ซึ่งมีอายุระหว่าง 11 -12 ปี จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จะฝึกการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลอง จะฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับฝึกยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ มาศึกษาภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองพบว่า ความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนทร สุยะ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน นักกีฬายิงปืนยาวอัดลม ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน คือ กลุ่มควบคุม ทำการฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติ 8 สัปดาห์และกลุ่มทดลองทำฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ โดยแบ่งตามคะแนนความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมมาเรียงลำดับค่ามากไปน้อยและทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มว่า ไม่มีความแตกต่างกันก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความสามารถในการยิงปืนอีกครั้งทั้ง 2 กลุ่มผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 457.75 ± 87.11 คะแนน มีค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 2.58 ± 2.61 ผลของการฝึกไม่

มีความแตกต่างกันส่วนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง หลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ 483.08 ± 97.58 และมีค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ 16.83 ± 6.67 ผลของการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

$p < 0.01$ และเมื่อเปรียบเทียบผลหลังการฝึกระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

อัศวิน จันทระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมาชิกโต (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธี (random assignment) ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิแบบการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู ผลการทดลองพบว่านักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และนักกีฬาที่ได้รับการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป บรรจบ ภิรมย์คำ และ สุพิตร สมาชิกโต (2553) เพื่อศึกษาและหาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติและการฝึกแบบออโตจีนิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 เพศชาย โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง ที่กำลังเรียนวิชาเปตอง 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 ทำการฝึกแบบออโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง 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 การฝึกแบบออโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง และฝึกโปรแกรม เปตองเพียงอย่างเดียว จะทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในกีฬาเปตองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่การฝึกแบบออโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตองไม่แตกต่างกับการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกล่าวได้ว่า สมาธิมีผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬามาก เพราะจากงานวิจัยต่างๆนักกีฬาที่ทำการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกกีฬา จะเห็นได้ว่านักกีฬาทำผลงานได้ดีขึ้น มีสมาธิกับการแข่งขันกีฬามากขึ้น หากนักกีฬาคนใดมีสมาธิที่ดีกว่าจะทำให้ได้เปรียบคู่แข่ง จึงไม่เป็นเรื่องแปลกเลยที่ผู้ฝึกสอนต่างมีวิธีต่างๆ ที่จะทำให้นักกีฬาตนเองมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่เพื่อความสำเริง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศดังต่อไปนี้

Wallace นักสรีรวิทยาชาวอเมริกันได้ร่วมมือกับนายแพทย์ Benson (1972 : 516)ทำการวิจัยเรื่อง สรีรวิทยาของผู้ฝึกสมาธิแบบ ที เอ็ม โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 36 คน เป็นชาย 28 คน เป็นหญิง 8 คน อายุ 7-14 ปี มีประสบการณ์ฝึกสมาธิตั้งแต่น้อยกว่า 1 เดือน จนถึง 9 ปี ผู้ถูกทดลองจะถูกวัดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิทางทวารหนักความต้านทานขงผิวหนัง และตรวจคลื่นสมองให้หาโดยใช้เวลา 10 นาที สำหรับการวัดสิ่งต่างๆเหล่านี้ทำการวิเคราะห์การใช้ออกซิเจน การขับคาร์บอนไดออกไซด์และสิ่งอื่น ผู้ฝึกสมาธิหนึ่งเก้าอี้นอนท่าปกติ การวัดสิ่งต่างๆ ต่อเนื่องเป็น 3 ระยะ คือ 20 นาที ถึง 30 นาที ก่อนเริ่มฝึกสมาธิ 20 นาที ถึง 30 นาที ระหว่างฝึกสมาธิ และ 20 นาที ถึง 30 นาที หลังจากได้รับคำสั่งให้หยุดฝึกสมาธิแล้ว ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกทดลองแสดงสภาพการเผาผลาญภายในร่างกายลดลงขณะตื่น คือ การใช้ออกซิเจน การขับคาร์บอนไดออกไซด์อัตราและปริมาณการหายใจลดลง การเป็นกรดในเลือดเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ระดับแลคเตทในเลือดลดลงอย่างเห็นได้ชัด การเต้นของหัวใจช้าลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น และคลื่นสมองแสดงแบบแผนของคลื่นอัลฟาหนาแน่นและบางครั้งก็มีคลื่นบีตาดำด้วย

ฮาฟเนอร์ (Hafner 1982) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความแตกต่างของการให้จิตบำบัดในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วยการฝึกสมาธิและการฝึกสมาธิควบคู่กับการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา มีผู้เข้ารับการทดลอง 21 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความดันสูงแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิ กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิควบคู่กับการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการรักษา กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาใดๆ ผลการวิจัยพบว่าความดันโลหิตทั้งขณะหัวใจบีบและคลายตัวของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างไปจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญและดีกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มที่ฝึกสมาธิและควบคู่ไปกับการได้รับผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการรักษาจะทำให้ความดันโลหิตลดลงต่ำกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว จากการตอบแบบสอบถามทางด้านจิตวิทยาและบุคลิกภาพเพิ่มเติม ปรากฏว่า เพศมีส่วนทำให้เกิดความแตกต่าง กล่าวคือ เพศหญิงมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจมากกว่าเพศชายหลังจากการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เดลมอนเต (Delmonte 1984) ได้ทำการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะฝึกสมาธิและขณะพักผ่อน มีผู้เข้าร่วมการทดลอง 52 คน เป็นหญิงทั้งหมดประกอบด้วยผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อน 40 คน และผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาก่อนจำนวน 12 คน มาทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างทางสรีรวิทยา 7 รายการ ตลอดระยะเวลาการทดลองโดยการทดสอบความแปรปรวนและพบว่า เกิดความแตกต่างกันในทุกตัวแปร เว้นแต่ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิอยู่เสมอจะมีความตึงเครียดของร่างกาย ภาวะความดันโลหิตหัวใจบีบตัว อัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของกล้ามเนื้อต่ำกว่าขณะพักผ่อนธรรมดา และมีผลมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกหรือที่พักผ่อนธรรมดา จากข้อค้นพบนี้ทำให้ทราบได้ว่า การฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นแนวใดก็ตามย่อมมีผลต่อร่างกายมากและสามารถผ่อนคลายการทำงานของส่วนต่างๆของร่างกายได้ดีกว่า อีกด้วย

Suprahmanyam and Other (1986) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการใหม่ๆ ในการรักษาผู้ติดสุรา โดยนำผู้ติดสุราเรื้อรังจากโรงพยาบาลสถาบัน เอ.เอ (A. A. centres) มารับการรักษาในวิธีการต่างๆ กันคือ จิตบำบัด การศัลยกรรมเฉพาะที่ การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาอย่างไม่ตั้งใจ โยคะสมาธิ การใช้ความถี่ต่ำในสนามแม่เหล็กในการกระตุ้น ผู้เข้ารับการทดลองมีอย่างน้อยกลุ่มละ 20 คน ทุกคนเป็นชายอายุระหว่าง 20 - 45 ปี การตรวจสอบทำโดยการสังเกตและการรักษาทางจิตวิทยา ชีววิทยา ประสาทวิทยา และการติดตามผลของปฏิกิริยาไฟฟ้าของร่างกาย หลังจากติดตามผลของคนไข้แล้วอย่างน้อย 1 ปี พบว่า คนไข้สามารถสังเกตได้ว่าตนเองมีอาการดีขึ้นแตกต่างกันไปตามกรรมวิธีการรักษา

สมิท และ วูแมค (Smith and Womeck 1987) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการผ่อนคลายสมาธิ การสะกดจิต และการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในระยะเวลาที่เหมาะสมในการลดความเครียดในวัยเด็กและวัยรุ่น โดยการนำเด็กวัยรุ่นที่มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อมลง เช่น การปวดศีรษะ เจ็บหน้าอกและช่องท้อง การคลื่นไส้ และเป็นลม เป็นต้น หลังจากการดูแลรักษาและการประเมินทางจิตวิทยาแล้วพบว่า การใช้สมาธิผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาและการสะกดจิตเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการลดความเครียดของเด็กและวัยรุ่นได้

เคนเนตท์ และคณะ (Kenneth, et al, 1989) ทำการศึกษาความแตกต่างของผลการฝึกผ่อนคลายด้วยเทคนิคต่างๆต่อระดับความวิตกกังวล โดยฝึกการผ่อนคลาย 3 ชนิด คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า การฝึกผ่อนคลายร่วมกับ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค และการฝึกสมาธิพบว่าทั้ง 3 วิธีให้ผลไม่ต่างกัน แต่การฝึกสมาธิมีผลหลายอย่างมากกว่าวิธีอื่นๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆกับผลการฝึก เช่น เพศ อายุ รูปแบบการทดลอง ระยะเวลาในการทดลอง ลำดับความวิตกกังวลก่อนการทดลอง ลักษณะความต้องการ ทิศนคติต่อการฝึก เป็นต้น พบว่าตัวแปรที่มีผลต่อการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ระยะเวลา และจำนวนชั่วโมงในการฝึก

เจิน และคณะ (Cheung, et al, 2003) ได้ศึกษาผลของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าที่มีผลต่อความวิตกกังวล และคุณภาพชีวิตหลังการผ่าตัดของผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยประเมินจากกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มผู้ป่วยหลังจากการผ่าตัด 10 สัปดาห์ จำนวน 59 คน โดยกลุ่มควบคุม (30 คน) ไม่ได้รับการฝึกใดๆ และกลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า และให้นำกลับไปฝึกที่บ้านเป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยใช้แบบสำรวจวัดความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ และวัดความวิตกกังวลแบบประจำตัว และแบบวัดคุณภาพชีวิตประกอบด้วยข้อมูล 3 ด้านระหว่างการเข้ารับรักษาตัวที่โรงพยาบาล ในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 10 หลังการผ่าตัด ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลแบบสถานการณ์ และคะแนนคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนด้านสังคมคะแนนของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

Tang YY, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, Yu Q, Sui D, Rothbart MK, Fan M, Posner MI. (2007) การศึกษาล่าสุดชี้ให้เห็นว่าการฝึกทำสมาธิอย่างเคร่งครัดและเป็นระบบเป็นเวลานานสามารถช่วยให้ความตั้งใจมีมากขึ้น อย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิที่ใช้เวลานานเกินไปทำให้ยากที่จะใช้การสุ่มแบบกำหนดกลุ่มตัวอย่างกับเงื่อนไขในการยืนยันผลการศึกษา บทความนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มซึ่งทำการฝึกสมาธินาน 5 วันด้วยวิธีการฝึกทางกายผสมผสานการฝึกทางจิต แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มมีความสนใจและการควบคุมของความเครียดของดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่มากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการฝึกด้วยวิธีการผ่อนคลาย วิธีการฝึกมาจากการแพทย์แผนจีนโบราณ และรวมเอาศาสตร์อีกหลายแขนงของการทำสมาธิและการฝึกเจริญสติ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองซึ่งมีนักศึกษาจีน ระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน ที่ทำการฝึกสมาธิ 5 วันๆละ 20 นาที ด้วยวิธีการฝึกทางกายผสมผสานการฝึกทางจิต แสดงให้เห็นคะแนนความขัดแย้งมากกว่ากลุ่มควบคุมในการทดสอบเครือข่ายความตั้งใจ โดยมีความวิตกกังวล, ซึมเศร้า, ความโกรธ และความเมื่อยล้าในระดับต่ำ และมีพลังที่สูงขึ้น เมื่อใช้เครื่องมือ Profile of Mood States (POMS) ในการวัดผล ส่วนความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนคอร์ติซอลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ผลการศึกษาได้นำเสนอ วิธีการตามสะดวกเพื่อการศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิโดยใช้วิธีการทดลองและการควบคุม ซึ่งคล้ายกับวิธีที่ใช้ทดสอบยาเสพติดหรือการแทรกแซงอื่น ๆ

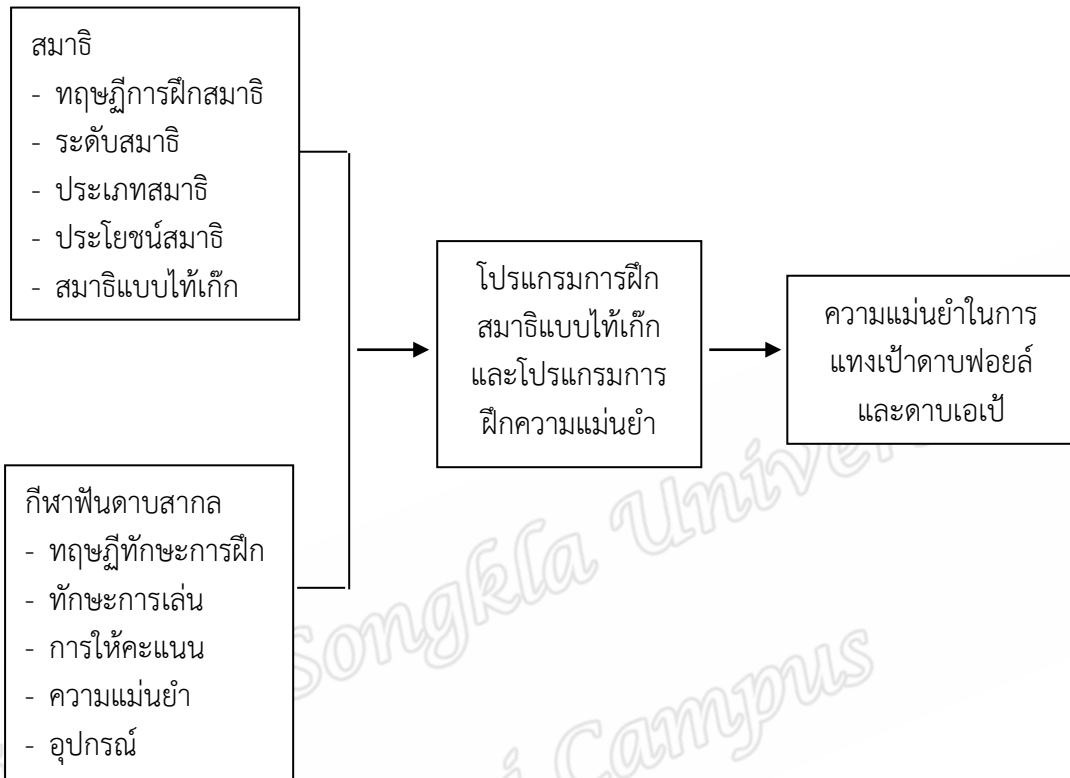
Jared T. Ramsburg และโรเบิร์ตเจ Youmans (2013) ทักษะทางปัญญาที่จำเป็นต้องมี เพื่อให้การเก็บรักษาความรู้ประสบความสำเร็จอาจได้รับอิทธิพลจากการฝึกทำสมาธิ การศึกษานี้มุ่งตรวจสอบผลของการทำสมาธิต่อการเก็บรักษาความรู้ของนักศึกษา จากการศึกษาการทดลอง 3 กลุ่ม โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น 3 รายวิชา โดยกลุ่มทดลองจะฝึกทำสมาธิสั้นๆ ส่วนกลุ่มควบคุมนักศึกษาจะมีช่วงเวลาพักนอน หลังจากนั้นก็เข้าฟังการบรรยายในชั้นเรียน เมื่อทำแบบทดสอบหลังการฟังบรรยาย เพื่อประเมินความรู้ของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า การทำสมาธิช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลองการเก็บรักษาความรู้ ข้อมูลที่ถูกถ่ายทอดระหว่างการบรรยายในชั้นเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่มีช่วงเวลา

พักผ่อน แต่การฝึกทำสมาธิไม่มีผลต่ออารมณ์ การผ่อนคลาย และความสนใจในห้องเรียน ข้อจำกัด และผลกระทบจะกล่าวถึงต่อไป

จากการศึกษาวิจัยต่างประเทศจะเห็นได้ว่า ส่วนใหญ่จะนำการฝึกสมาธิมาใช้ในการรักษา บำบัดผู้ป่วยค่อนข้างมาก เพื่อให้ผู้ป่วยได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความกังวลต่างๆ ไม่ให้เกิดความเครียด มากจนเกินไป ซึ่งความกังวลและความเครียดไม่ได้เกิดขึ้นกับผู้ป่วยเพียงอย่างเดียว นักกีฬาเมื่ออยู่ในขณะการแข่งขัน ก็มีความเครียดและความกังวลที่เกิดจากคู่ต่อสู้ กองเชียร์ ทำให้ขาดสมาธิ โดยเฉพาะนักกีฬาดาบสากลถ้ามีความเครียด ความกดดันมาก จะส่งผลต่อความแม่นยำในการแทง เป้าในการทำคะแนนก็จะลดลง ดังนั้นสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญกับนักกีฬาดาบสากลอย่างมาก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กรอบแนวคิดงานวิจัย



บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่มีผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าฟันดาบสากลของนักกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยในครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟันดาบมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทั้งชายและหญิง จำนวน 30 คน (ชาย = 14 คน และ หญิง = 16 คน) ปีการศึกษา 2556 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม (แต่ละกลุ่มมีชาย = 7 คน และ หญิง = 8 คน) คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching ทำการทดสอบก่อนการฝึก (pre - test) เพื่อหาค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ มาจัดเรียงลำดับคะแนนโดยกำหนดให้คะแนนลำดับ 1-2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับ 3-4 อยู่คู่ที่ 2 - จบ ครบ 15 คู่ แล้วจึงเรียงลำดับแต่ละคู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการสลับตำแหน่งตามลำดับโดยกลุ่มทดลองทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้และดาบฟอยล์ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก และกลุ่มควบคุม ฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้เพียงอย่างเดียวในแต่ละกลุ่มจะมีนักกีฬาดาบฟอยล์และดาบเอเป้

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก
2. โปรแกรมการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ ภาคผนวก ก)
3. แบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า
4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า
 - 4.1 ดาบเอเป้และดาบฟอยล์
 - 4.2 ตารางคะแนนความแม่นยำ

การสร้างเครื่องมือในการทำวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี วิธีการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างแบบทดสอบความแม่นยำที่ได้จากการศึกษาทฤษฎีของกีฬาฟันดาบสากล
3. นำแบบประเมินแบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมแล้ว ไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ซึ่งเป็นนักกีฬาฟันดาบสากลประเภทฟอยล์ และเอเป้ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยใช้เวลาฝึกตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี เวลา 18.30-19.30 น.

4. นำแบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ที่ผ่านความเห็นชอบของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมและผ่านการทดลองใช้ 2 สัปดาห์ หลังจากนั้นไปหาความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไขและให้คำแนะนำ
5. นำแบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ ที่ผ่านผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

วิธีดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองในการศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ส่งเอกสารให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบทดสอบความแม่นยำ
2. กำหนดวันฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี เริ่มเวลา 17.00 น. – 18.00 น. ทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กของกลุ่มทดลอง และเวลา 18.30 น. – 19.30 น. ทำการฝึกความแม่นยำ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ แบบฝึก เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching ทำการทดสอบก่อนการฝึก (pre – test) เพื่อหาค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ มาจัดเรียงลำดับคะแนนโดยกำหนดให้คะแนนลำดับ 1-2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับ 3-4 อยู่คู่ที่ 2 จัดเรียงลำดับดังแสดงตามตาราง (ตารางที่ 1)
5. ทำการทดสอบก่อนการฝึก (pre –test) ทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำ
6. ทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้า และกลุ่มควบคุมทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าเพียงอย่างเดียว
7. ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ ให้นักกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทำการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า

ตารางที่ 1 : แสดงวิธีการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching

คู่	ลำดับ คะแนน	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	1-2	1	2
2	3-4	4	3
3	5-6	5	6
4	7-8	8	7
5	9-10	10	9
6	11-12	11	12
7	13-14	14	13
8	15-16	15	16
9	17-18	18	17
10	19-20	19	20
11	21-22	21	22
12	23-24	24	23
13	25-26	25	26
14	27-28	28	27
15	29-30	29	30

ตารางที่ 2 แสดงวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ก่อนการ ฝึก	ทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า ดาบฟอยล์และดาบเอเป้	ทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบ ฟอยล์และดาบเอเป้
1-8	ทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้า ดาบฟอยล์และดาบเอเป้ควบคู่กับการ ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก	ทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบ ฟอยล์และดาบเอเป้
หลังการ ฝึก	- ทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า ดาบฟอยล์และดาบเอเป้	ทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบ ฟอยล์และดาบเอเป้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการฝึก (pre-test) โดยทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้โดยใช้แบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ทำการเก็บข้อมูลหลังการฝึก 8 สัปดาห์ (post-test) โดยทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้โดยใช้แบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

แบบแผนงานวิจัย

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁	~X	O ₂

O₁ O₂ t- test dependent

O₂ O₂ t- test independent

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

O₁ = วัดความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ก่อนฝึก

O₂ = วัดความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้หลังการฝึก

\bar{X} = การฝึกสมาธิแบบไทเก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์

และดาบเอเป้

~X = การฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้เพียงอย่างเดียว

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐาน ของกลุ่มตัวอย่าง

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{N-1}}$$

เมื่อ	SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	N	แทน	จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง
	X	แทน	คะแนนของนักเรียนแต่ละคนที่ได้

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึกโดยใช้สถิติ t-test dependent

$$\text{สูตร } t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$df = N - 1$$

$\sum D$ หมายถึง การนำเอาผลต่างของคะแนนครั้งแรกของนักกีฬาแต่ละคนมาบวกกัน

$\sum D^2$ หมายถึง การนำเอาผลต่างของคะแนนครั้งหลังกับครั้งแรกของนักกีฬาแต่ละคนยกกำลังสอง แล้วนำมาบวกกัน

$(\sum D)^2$ หมายถึง การนำเอาผลต่างของคะแนนครั้งแรกและครั้งหลังของนักกีฬาแต่ละคนมาบวกกัน แล้วจึงยกกำลังสอง

N หมายถึง จำนวนนักเรียนที่ทดลอง

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกลุ่มความแม่นยำระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกโดยใช้สถิติ t-test independent โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 112-113)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ	t	แทนค่า สถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าว่าวิกฤติในการแจกแจงแบบ t
	\bar{X}_1	แทนค่า เฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2
	s_1^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	s_2^2	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2
	n_1	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มที่ 2
	df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Deegrees of freedom) ในกรณีนี้คำนวณได้จาก n_1+n_2-2

4. ค่าคำนวณ (Effect size) เพื่อเปรียบเทียบขนาดความแตกต่างของค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคู่โดยมีสูตรดังนี้

$$d = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sigma}$$

โดยที่ d หมายถึง ค่าขนาดของผล

\bar{X}_1 และ \bar{X}_2

หมายถึง ค่าเฉลี่ยของกลุ่มแรกและกลุ่มที่สอง

σ

หมายถึง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม (Wiersma & Jurs,)

โดยมีเกณฑ์ในการแปลความหมายตามแนวทางของโคเฮน (Cohen, 1977 cited in Howell, 1989, p209) ดังนี้

Effect Size d	หมายถึง
0.20	น้อย
0.50	ปานกลาง
0.80	มาก

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอายุระยะเวลาในการเล่น และความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าของตาบฟอยล์และตาบเอเป้ก่อนและหลังการฝึกภายในกลุ่มทดลองและควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าของตาบฟอยล์และตาบเอเป้ก่อนและหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1.1 แสดงค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ และระยะเวลาในการเล่น ของกลุ่มตัวอย่าง 30 คน (กลุ่มละ 15 คน) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 15)		กลุ่มควบคุม (n = 15)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
อายุ	20.80	1.61	21.73	2.01
ระยะเวลาในการเล่น	1.66	.61	1.73	.70

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า

กลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ $\bar{X} = 20.80$ ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 1.61 และค่าเฉลี่ยของระยะเวลาในการเล่นมีค่าเท่ากับ 1.66 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .61

กลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ $\bar{X} = 21.73$ ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. = 2.01 และค่าเฉลี่ยของระยะเวลาในการเล่นมีค่าเท่ากับ 1.73 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .70

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการฝึก

ประเภท	กลุ่มทดลอง (n = 15)				ประเภท	กลุ่มควบคุม (n = 15)			
	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก			ก่อนการฝึก		หลังการฝึก	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ฟอยล์ (8) คน	26.00	3.42	36.00	3.11	ฟอยล์(7)คน	26.00	3.65	29.00	2.44
เอเป้ (7) คน	27.71	2.36	36.57	1.98	เอเป้ (8) คน	26.75	3.99	31.75	2.76

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ก่อนการทดลองเท่ากับ $\bar{X} = 26.00$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 3.42 และมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้เท่ากับ $\bar{X} = 27.71$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 3.11 สำหรับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ก่อนการทดลองเท่ากับ $\bar{X} = 26.00$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 3.65 และมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้เท่ากับ $\bar{X} = 26.75$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 3.99

ภายหลังการทดลองเป็นระยะ 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบไทเก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $\bar{X} = 36.00$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 3.11 และมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้เท่ากับ $\bar{X} = 36.57$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 1.98 สำหรับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์เพียงอย่างเดียวมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $\bar{X} = 29.00$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 2.44 และมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้เท่ากับ $\bar{X} = 31.75$ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ S.D. = 2.76

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ก่อนและหลังการฝึก
ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าของดาบฟอยล์ก่อนและหลังการฝึกภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์	n	\bar{X}	S.D.	Paired Differences		t	df.	Sig.
					\bar{X}	S.D.			
ทดลอง	หลังการฝึก	8	36.00	3.11	1.00	4.40	6.41	7	.000
	ก่อนการฝึก	8	26.00	3.42					
ควบคุม	หลังการฝึก	7	29.00	2.44	3.00	2.88	2.75	6	.023
	ก่อนการฝึก	7	26.00	3.65					

จากตารางที่ 3.1 พบว่าภายหลังการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าแตกต่างกันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนที่จะได้รับการฝึก (ก่อน $\bar{X} = 26.00$ S.D. = 3.42 , หลังการฝึก $\bar{X} = 36.00$ S.D. = 3.42)

ส่วนภายหลังการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์เพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าแตกต่างกันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนที่จะได้รับการฝึก (ก่อน $\bar{X} = 26.00$ S.D. = 3.65 , หลังการฝึก $\bar{X} = 29.00$ S.D. = 2.44)

3.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ก่อนและหลังการฝึก
ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ความแม่นยำในการ แทงเป้าดาบเอเป้	n	\bar{X}	S.D.	Paired Differences		t	df.	Sig.
					\bar{X}	S.D.			
ทดลอง	หลังการฝึก	7	36.57	1.98	8.85	2.26	10.33	6	.000
	ก่อนการฝึก	7	27.71	2.36					
ควบคุม	หลังการฝึก	8	31.75	2.76	5.00	3.70	3.81	7	.007
	ก่อนการฝึก	8	26.75	3.99					

จากตารางที่ 3.2 พบว่าภายหลังการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าแตกต่างกันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนที่จะได้รับการฝึก (ก่อนการทดลอง $\bar{X} = 27.71$ S.D. = 2.36 , หลังการทดลอง $\bar{X} = 36.57$ S.D. = 1.98)

ส่วนภายหลังการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้เพียงอย่างเดียวเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าแตกต่างกันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนที่จะได้รับการฝึก (ก่อนการทดลอง $\bar{X} = 26.75$ S.D. = 3.99 , หลังการทดลอง $\bar{X} = 31.75$ S.D. = 2.76)

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป่ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม

กลุ่ม	ความแม่นยำในการแทงเป้า	n	\bar{X}	S.D.	Levene'S Test for Equality of Variances		t.	df.	Sig.	d
					F	Sig.				
ทดลอง	ก่อนการฝึก	15	26.86	3.02	1.88	.181	.31	26.54	.753	
ควบคุม	ก่อนการฝึก	15	26.46	3.83						
ทดลอง	หลังการฝึก	15	36.46	2.66	.147	.704	5.89	27.80	.000	2.3
ควบคุม	หลังการฝึก	15	30.46	2.89						

จากตาราง 4 พบว่า ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับ .05

ส่วนภายหลังการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้ามีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกความแม่นยำเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 36.46$, กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 30.46$)

เมื่อมีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสัมพันธ์และอิทธิของตัวแปรผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป่ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (2.3)

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

ในบทนี้กล่าวถึงผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการวิจัยดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ก่อนและหลังการฝึก
2. เพื่อเปรียบเทียบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ระหว่างกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำ กับกลุ่มที่ฝึกความแม่นยำเพียงอย่างเดียว

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก มีความแม่นยำแตกต่างกันกับการฝึกแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้เพียงอย่างเดียว

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการทดลองในการศึกษาค้นคว้าได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ส่งเอกสารให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบทดสอบความแม่นยำ
2. กำหนดวันฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และพฤหัสบดี เริ่มเวลา 17.00 น. – 18.00 น. ทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กของกลุ่มทดลอง และเวลา 18.30 น. – 19.30 น. ทำการฝึกความแม่นยำ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ แบบฝึก เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching ทำการทดสอบก่อนการฝึก (pre – test) เพื่อหาค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ มาจัดเรียงลำดับคะแนนโดยกำหนดให้คะแนนลำดับ 1-2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับ 3-4 อยู่คู่ที่ 2 จัดเรียงลำดับดังแสดงตามตาราง (ตารางที่ 1)
5. ทำการทดสอบก่อนการฝึก (pre –test) ทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำ
6. ทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้า และกลุ่มควบคุมทำการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าเพียงอย่างเดียว

7. ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ ให้นักกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทำการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความแม่นยำ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนการทดลองการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.00 ส่วนก่อนการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ของกลุ่มทดลองมีค่า 27.71 ของกลุ่มควบคุมมีค่า 26.75

ภายหลังจากฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 36.00 ของกลุ่มควบคุม 29.00 และภายหลังจากฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบเอเป้ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 39.57 ของกลุ่มควบคุม 31.75 ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนหลังการฝึกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 26.86$ กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 26.46$) ภายหลังจากฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลอง $\bar{X} = 36.46$ กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 30.46$) และเมื่อมีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสัมพันธ์และอิทธิของตัวแปรผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (2.3)

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เป็นนักกีฬาดาบสากลที่มีระยะเวลาในการเล่นประมาณ 1-2 ปี โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ $\bar{X} = 1.66$, S.D. = 0.61 กลุ่มควบคุม $\bar{X} = 1.73$, S.D. = 0.70 จึงทำให้ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ก่อนการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้า พบว่าค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดาบฟอยล์เท่ากับ $\bar{X} = 36.00$, S.D. = 3.11 ดาบเอเป้เท่ากับ $\bar{X} = 36.57$, S.D. = 1.98 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยดาบฟอยล์เท่ากับ $\bar{X} = 29.00$, S.D. = 2.44 ดาบเอเป้เท่ากับ $\bar{X} = 31.75$, S.D. = 2.76)

ทั้งนี้จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งเกิดจากได้รับการฝึกโปรแกรมความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ ทั้งนี้จากการศึกษาในเรื่องผลจากการฝึกซ้อม พบว่าการฝึกซ้อมกีฬาเป็น

ประจำทำให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้ มีการพัฒนาทางด้านร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง ความอดทนมากขึ้น พัฒนาทางด้านจิตใจ ทำให้การทำงานของระบบประสาทมีการตื่นตัวทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น และมีพัฒนาทางด้านทักษะ เทคนิค ทางการศึกษาให้เกิดความชำนาญ ความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น (อนันต์ อัฐ , 2538) ซึ่งสอดคล้องกับ สุกิจ พิทักษ์เจริญ (2546) กล่าวว่า การที่จะทำให้นักกีฬาเป็นผู้ที่มีความสามารถดีประสพชัยชนะจากการแข่งขันได้ คือการฝึกซ้อม การฝึกจะส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกาย ความอดทน ความเร็ว เกิดการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ มีความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้ต้องทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกีฬานั้นๆ และทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้ดีขึ้น จึงจำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ถึงจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดและพัฒนาทักษะการกีฬา การฝึกซ้อมเป็นประจำ และสม่ำเสมอ ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทักษะทางการกีฬามากขึ้น จากการศึกษาผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชน และเปรียบเทียบพัฒนาความเร็วในการวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน ที่ผู้วิจัยได้กำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีสมรรถภาพและทักษะทางกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากทั้ง 2 กลุ่มทำการฝึกโปรแกรมวิ่งตามที่ผู้วิจัยกำหนดแต่กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายและทักษะทางกีฬาคือดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นผลมาจากกลุ่มทดลองทำการฝึกลำตัวควบคู่กับโปรแกรมการวิ่ง (ณัชรกรม เปียงเจริญ , 2554) เช่นเดียวกับการศึกษาในนักกีฬาบอลเลย์บอลที่ทำการฝึกโปรแกรมเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบอลเลย์บอลหญิงมัธยมต้น โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ จำนวน 20 คน ทำการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ภายหลังจากฝึก พบว่านักกีฬาบอลเลย์บอลที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการกระโดดมีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ด้านการกระโดดไกลและความสามารถด้านการกระโดดสูงเพิ่มมากขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ยุติธรรม วัฒนาวงศ์ , 2554) ผลการศึกษางานวิจัยทั้ง 2 งาน ชี้ให้เห็นได้ว่าการฝึกซ้อมอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาทางด้านร่างกาย และทักษะทางด้านกีฬาเพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้เมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้มีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้สูงกว่ากลุ่มควบคุม (อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้หลังการทดลองเท่ากับ $\bar{X} = 36.46$, S.D. = 2.66 และกลุ่มควบคุมมี $\bar{X} = 30.46$, S.D. = 2.89) และเมื่อมีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสัมพันธ์และอิทธิของตัวแปรผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ พบว่า อยู่ในระดับดีมาก (2.3) ผลจากการทดลองเห็นได้ว่า ก่อนการทดลอง ทั้ง 2 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ไม่แตกต่างกันเพราะนักกีฬาที่มีความสามารถและระยะเวลาการเล่นใกล้เคียงกัน แต่ภายหลังจากทดลอง กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกความแม่นยำมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกความแม่นยำเพียงอย่างเดียว ซึ่งสิ่งที่

แตกต่างกันระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มคือ การฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก เมื่อวิเคราะห์จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ได้ทำการฝึกโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น โดยที่กลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันทางด้านทักษะทางกีฬาตั้งแต่เริ่มต้น นั้นแสดงว่าการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยปกติแล้วผู้ที่ฝึกสมาธิ จะมีจิตใจที่แน่วแน่ นิ่งสงบ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำเพียงอย่างเดียว ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมภายนอก (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิงจันทร์ไทย, 2542) กล่าวว่า สมาธิกับการกีฬาจึงเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตัว และถ้าได้ฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกกีฬา ก็จะทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น การทำสมาธิก่อนการแข่งขัน จะทำให้นักกีฬามีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สามารถสกัดกั้นและ ความรู้สึกฟุ้งซ่าน หรือความวิตกกังวลต่างๆไปจากจิตใจทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต้นกับเสียงโห่ร้อง เสียงเชียร์ หรือเสียงใดๆ ในสนามแข่งขันสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่โกรธง่าย แม้ในการแข่งขันนั้นๆ จะมีความกดดันสูงก็สามารถแสดงทักษะทางการกีฬาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และ สุขชาติ โสมประยูร (2545) ยังให้ความเห็นว่า การฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ มีสติปฏิบัติกิจกรรมหรืองานนั้นอย่างมีประสิทธิภาพดี รอบคอบ ควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น การฝึกสมาธิจึงเหมาะที่จะนำมาใช้กับนักกีฬา สังเกตได้ว่านักกีฬาเมื่อฝึกซ้อมนักกีฬาจะแสดงศักยภาพออกมาได้เต็มที่ แต่เมื่อลงทำการแข่งขันสนามแข่งขันนักกีฬาบางคนหรือบางทีมจะเล่นได้ไม่เต็มที่เหมือนกับตอนฝึกซ้อม เนื่องจาก เมื่ออยู่ในสนาม นักกีฬาจะรู้สึกถึงความกดดันจากคู่แข่ง ควบคุมจิตใจไม่ได้ จิตไม่สงบ จึงทำให้นักกีฬาไม่สามารถนำผลจากการฝึกซ้อมมาใช้ได้เต็มที่ ดังนั้นนักกีฬาที่จะประสบความสำเร็จได้จะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง ในส่วนนี้สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา

กีฬาดาบสากล ดาบฟอยล์และดาบเอเป้ เป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิเพราะการจะเอาชนะคู่ต่อสู้ได้จะต้องมีความแม่นยำในการแทงเป้า เนื่องจากในการแข่งขัน นักกีฬาจะรับรู้ได้ถึงแรงกดดันต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อการแสดงศักยภาพทางการกีฬาและส่งผลเสียต่อคะแนน สมาธิจึงมีส่วนสำคัญกับนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะจะทำให้ทำให้นักกีฬาดึงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ การฝึกสมาธิทางการกีฬามีหลายรูปแบบ เช่น การฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กมีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวลื่นไหลต่อเนื่องไปตามจังหวะสอดประสานไปกับการหายใจ ผู้ที่ทำการฝึกไท่เก๊กจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดลง ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จากการศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายแบบไท่เก๊กที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่า ผลการออกกำลังกายแบบไท่เก๊ก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาเร็วกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่เก๊กส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพัฒนาการทางด้านการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาท ดีขึ้น (ฤทธิ เทพไท่อำนวยและถาวรินทร์ รัชษ์บำรุง, 2549)

การฝึกไท่เก๊กนอกจากจะทำให้ผู้ฝึกเกิดสมาธิแล้วยังมีลักษณะคล้ายกับการฝึกกีฬาฟันดาบตรงที่มีการเคลื่อนไหวโดยที่ใช้การวางเท้าเป็นหลัก การฝึกไท่เก๊กเป็นประจำทำให้ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพักลดลง มีความอ่อนตัวดีขึ้น การศึกษาผลของการบริหารลมปราณไท่เก๊กต่อสมรรถภาพทางกาย ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรีและ

โรงพยาบาลสระบุรี จำนวน 40 ราย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ภายหลังจากทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำการฝึก ให้เกิดมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น เช่น ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความอ่อนตัวและเปอร์เซ็นต์ไขมันต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (มุสดี ก่อเจดีย์ , 2545)

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบพอยล์และดาบเอเป้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬาดาบสากล (พอยล์และเอเป้) ทำการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กควบคู่กับการฝึกความแม่นยำในการแทงเป้า โดยผลการทดลองชี้ให้เห็นว่าความแม่นยำในการแทงเป้าของนักกีฬาดาบสากล(พอยล์และเอเป้) มีความแม่นยำในการแทงเป้ามามากขึ้นซึ่งเป็นผลจากการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก เมื่อวิเคราะห์ถึงโปรแกรมการฝึกของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่านักกีฬาทำการฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกสมาธิซึ่งเป็นเทคนิคที่นิยมทำการฝึกซ้อมนักกีฬาในปัจจุบันการฝึกกีฬานอกจากจะฝึกด้านเทคนิคและด้านร่างกายแล้ว การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่ถูกฝึกควบคู่ไปด้วย จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่านักกีฬายิงปืนยาวที่ทำการฝึกสมาธิมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการยิงปืนสูงกว่านักกีฬาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ โดยผู้วิจัยได้ศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน ซึ่งนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกยิงปืนยาวอัดลม และกลุ่มควบคุมทำการฝึกยิงปืนยาวอัดลมเพียงอย่างเดียว ภายหลังจากฝึกพบว่า ทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมเพิ่มขึ้น แต่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (สุนทร สุยะ , 2552)

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 ภายหลังจากทดลองพบว่านักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อัศวิน จันทรสระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมานิติ , 2552) ซึ่งสอดคล้องกับ จริญญา แก้วทองเกต (2552) ที่ทำการศึกษผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียน วิทยาลัยศิษย์ศิลป์ จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จะฝึกการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลอง จะฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับฝึกยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ภายหลังจากทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ มาศึกษาภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลองพบว่า ความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษารูปแบบของการฝึกทางด้านจิตใจที่มีผลต่อการยิงปืนและระดับความกระวนกระวาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมในเขตกรุงเทพฯ เป็นนักกีฬาเทควันโด จำนวน 20 คน ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกจิตใจ มีคะแนนเฉลี่ยการยิงปืนมากขึ้น และระดับความกระวนกระวายลดแตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจิตใจอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Lee , 1990) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาผลของการฝึกหัดทางใจที่มีผลต่อความสามารถในการตีลูกบอลไปเป้าหมายที่กำหนด โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกทางใจ กลุ่มที่ฝึกทางกาย และกลุ่มที่ฝึกทางกายควบคู่กับการฝึกทางใจ ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกทางกายควบคู่กับการฝึกทางใจมีค่าเฉลี่ยในการตีลูกบอลไปที่เป้าที่กำหนดมากขึ้นกว่าทั้ง 2 กลุ่ม อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (แมคไอบรด์ และไรท์สไตน์ อ้างถึงใน Sage , 1984) สอดคล้องกับ โคโลเน , อ้างถึงใน Shiekh (1983) ได้ทำการศึกษารูปแบบการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 72 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลาย กลุ่มที่ 2 ฝึกการผ่อนคลายอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพอย่างเดียว กลุ่มที่ 4 ฝึกทางกายอย่างเดียว ระยะเวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการฝึกผ่อนคลายมีคะแนนเฉลี่ยในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกแบบอื่นๆ อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาผลในครั้งนี้ ซึ่งระบุได้ว่าการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กส่งผลให้นักกีฬาตาบพอยล์ และตาบเอเป้มีความแม่นยำในการแทงเป้ามากขึ้น ดังนั้นการที่จะให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ นอกจากจะมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง มีเทคนิคที่ดี จะต้องมีความพร้อมที่ดีด้วย การฝึกกีฬาในปัจจุบัน ควรทำการฝึกสมาธิควบคู่ไปพร้อมกับการฝึกต่างๆ เพื่อให้ นักกีฬาได้มีสมาธิ มีจิตใจที่สงบ แน่วแน่ และรู้จักผ่อนคลาย นำสิ่งที่ฝึกซ้อมไปใช้ในเวลาแข่งขันได้เต็มประสิทธิภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการทดสอบ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง จะได้มีข้อมูลในทางวิจัยชัดเจนมากขึ้น
2. ควรเพิ่มทักษะในการทดสอบความแม่นยำให้มีการเคลื่อนไหว เช่น การก้าวเท้า การลှ่น เพื่อให้สอดคล้องกับเวลาแข่งขันจริง

บรรณานุกรม

กองพัฒนาบุคลากรกีฬา. (2550). *หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาพินดาในระดับชาติชั้นกลาง*. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย

_____. (2550). *หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาพินดาในระดับชาติชั้นสูง*. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย

_____. (2550). *หลักสูตรผู้ตัดสินกีฬาพินดาในระดับชาติ*. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย

ไกรสิทธิ์. (2542). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล*. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จรรย์ แก้วทองเกต. (2552). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล*. บัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

เชียวหลิบั้ง. (2545). *หลักในการรำยรำมวยไทเก๊ก*. *ฮวงจู้กับชีวิต*. 1(11).

ณัฐพล มาหมงคล. (2550). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล*. วิทยานิพนธ์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ณัชรกรม เปียงเจริญ. (2544). *ผลของการฝึกความมั่นคงของลำตัวในนักวิ่งระยะสั้นระดับเยาวชนของสมาคมกรีฑาจังหวัดเชียงใหม่*. บัณฑิตวิทยาลัย คณะวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์ บรรจบ ภิรมย์คำ และสุพิตร สมานิติ. (2553). *ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอัตโนมัติที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง*. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

ผุสดี ก่อเจตีย์. (2545). *ผลของการบริหารลมปราณไทเก๊กต่อสมรรถภาพทางกาย*. กระทรวงสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี.

ฝนทอง ศิริพงษ์. (2532). ผลของการฝึกสมาธิตามแนว อานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิง
ประตูบาสเกตบอล. วิทยานิพนธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุติธรรม วัฒนาวงศ์. (2554). โปรแกรมฝึกการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก.

บัณฑิตวิทยาลัย คณะวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รัตนพร กองพลพรหม. (2547). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผล
ต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติพอร์เอกเซอร์ไซด์มหาวิทยาลัย. บัณฑิตศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วันวิสาข์ สายสนั่น ณ อยู่ธยา. (2551). การเปรียบเทียบการจัดการความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ
ระหว่างการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า.
บัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

วีรยุทธ แก้วศรี. (2545). การศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องที่มี
ต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขันของนักวิ่งมาราธอน. วิทยานิพนธ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ศรชัย กาญจนประดิษฐ์. (2544). การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการเล็ง
วอลเลย์บอล. วิทยานิพนธ์. ศศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรชัย กาญจนประดิษฐ์. (2544). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการ
เล็งฟวอลเลย์บอล. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศศิธร บำรุงจิตต์. (2548). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง.

บัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.

สนั่น สนธิเมือง. (2535). การศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนทีมชาติไทยชุดซีเกมส์
ครั้งที่ 17 พ.ศ.2536 และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ปีการศึกษา
2535. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. ครุศาสตร์ (พลศึกษา), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ สมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สันติ ศิริประชัย พัชรายุ ศิริประชัย. (2542). *การบริหารให้เกิดลมปราณ 18 ท่า*. กรุงเทพฯ : หจก. วุฒิปันท์การพิมพ์.

สุกิจ พิทักษ์เจริญ. (2546). *เทคนิคการฝึกซ้อม*, สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา ปีที่ 4 ฉบับที่ 39

สุชาติ โสสมประยูร และคนอื่นๆ. (2545). *กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ช่วงชั้นที่ 3(ม.1-3) เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

สุชาติ โสสมประยูร และคนอื่นๆ. (2545). *กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ช่วงชั้นที่ 4(ม.4-6) เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

สุนทร สุยะ. (2552). *ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อนันต์ อัดชู. (2538). *หลักการฝึกกีฬา*. ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพฯ.

อิมรอนิม ยี่สุนทร. (2548). *ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย*. บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ พลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

อิทธิพล ชมภูษ. (2536). *ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง*. วิทยานิพนธ์ ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฤทธิ เทพไทอำนวยการ และ ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง. (2549). *ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบไทเก๊กที่มีต่อ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*. คณะศึกษาศาสตร์ พลศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

Delmonte, N. (1984). *Physiological Response During Meditation and Rest. Biofeedback and Self Control Regulations*. 9 : 181-200.

Hafner, R. J. (1982). *Psychological treatment of essential hypertension: A controlled comparison of meditation and meditation plus biofeedback. Biofeedback and Self-Regulation*. 7: 305-316.

Lee, DS (1990,November) *The Effects Mental Training on the Shooting Performance and Anxiety Level 704 in Better Lite Through Sports 1990 Asian Games Scientific congress abstract.*

Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J. (2013). Meditation in the Higher-Education Classroom: Meditation Training Improves Student Knowledge Retention during Lectures. *Mindfulness*. doi:10.1007/s12671-013-0199-5

Sage, OH. (1984). *Motor Learning and control : A europsychological Approach*. Lawa : WM. C. Brow Publishers

Shiekh , A.A. (1983). *Imagery : Current Theory Research and Application*. New York : John Wiley Sons Ins.

Smith MS and Womack WM.(1987). *Stress Management Techniques in Childhood and Adolescence*. *Clinical Pediatrics* , 26(11): 581-585.

Tang YY, Ma Y, Wang J, Fan Y, Feng S, Lu Q, Yu Q, Sui D, Rothbart MK, Fan M, Posner MI. (2007). Short-term Meditation Training Improves Attention and Self-regulation. *Proceedings of the National Academic of Science United States of America*, 104(43): 17152-17156.

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
ทำหนังสือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๐๑๗



ภาควิชาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คุณเมทินี สิวราวุฒิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเป้าของนักกีฬามหาวิทยาลัย” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุญาตให้ คุณเมทินี สิวราวุฒิ ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขออนุญาตเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา
โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๗/๖๐ ๑๘



ภาควิชาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ๙๕๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบขออนุญาตฯ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คุณศุภกร ศรีแดงอ่อน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของนักกีฬามหาวิทยาลัย” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุญาตฯ ให้ คุณศุภกร ศรีแดงอ่อน ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขอบขออนุญาตฯ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา
โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๐.๑๘



ภาควิชาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้อยู่ช่วยควบคุมตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คุณจรรยาพร ลิ้มประเสริฐ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบไท่เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบเอเป้ของนักกีฬามหาวิทยาลัย” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุญาตให้ คุณจรรยาพร ลิ้มประเสริฐ ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขออนุญาตเป็นผู้อยู่ช่วยควบคุมตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา
โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒



ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๐.๒๖

ภาควิชาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ๙๕๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คุณพัฒนา เทพมาลาพันธ์ศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าตาบอดและตาบอดเบ้ของนักกีฬาหมวทาลัย” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ คุณพัฒนา เทพมาลาพันธ์ศิริ ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๐๒.๐๗๐๓/๑๐๑๘



ภาควิชาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คุณทัศนีพรรณ ศิวราวุฒิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบให้เก็ทที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าคาบฟอยล์และตาบเอเป้ของนักกีฬามหาวิทยาลัย” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล และดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ จึงขออนุเคราะห์ให้ คุณทัศนีพรรณ ศิวราวุฒิ ซึ่งเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสม ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุพดี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร ๐ ๗๓๓๓ ๗๓๘๒

ภาคผนวก ข.
โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก

Prince of Songkhro University
Pattani Campus

ตารางที่ แสดงโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก

ลำดับ	โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก	เวลา (นาที)
1	<p>อบอุ่นร่างกาย</p> <p>ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 6 ท่า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าฉี่ชื้อเถียวซิว – เริ่มท่าลมปราณ 2. ท่าโค้วชะงหวัย – ยึดอกขยายทรง 3. ท่าฮุยอู่ไฉ่หง – เฉ็ดฉานสายรุ้ง 4. ท่าหลุนปี้เฟินหยุน – ตะวันเบิกฟ้า 5. ท่าตั้งปู้เต่าเจวี่ยนกง – ยืนหยัดตัดแขน 6. ท่าหูซันฮั่วฉวน – พายเรือกลางน้ำ <p>ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>
2	<p>อบอุ่นร่างกาย</p> <p>ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 6 ท่า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าเจียนเฉียนทัวฉิว – เมฆชลาล่อแก้ว 2. ท่าจ้วนถ่วงเยี่ยะ – สาวน้อยชมจันทร์ 3. ท่าจ้วนเยาหุยจ่าง – หมุนกายผลักการ 4. ท่าหมาปู้หิโนสัว – เยี่ยงอย่างบังแสงส่อง 5. ท่าเหล่าไท่กวานเทียน – แหวกธารชมเวหา 6. ท่าหุยโป้จู้ล่าง – แหวกคลื่นกลางสมุทร <p>ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
3	<p>อบอุ่นร่างกาย</p> <p>ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 6 ท่า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ท่าเพยเกอะจ่านชื้อ – วิหคระพือปีก 2. ท่าเซินปี้ชงเฉวี่ยน – ยึดแขนปล่อยหมัด 3. ท่าต้าเอี้ยงเพยเสียง – อินทรีทะยานฟ้า 4. ท่าหวนจ้วนเพยหลุน(หุยจ้วน) – กังหันต้องลม (กลับข้าง) 5. ท่าตะปู้ไฟฉิว – ลีลาพาจร 6. ท่าอันจ่างผิงซี้ – ผ่อนคลายลมปราณ <p>ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>

สัปดาห์	โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก	เวลา (นาที)
4	อบอุ่นร่างกาย ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 9 ท่าประกอบเพลง 1. ทำฉี่ชื้อเถียวซึ - เริ่มท่าลมปราณ 4 2. ท่าโค้วชะงห้วย - ยืดอกขยายทรวง 4 3. ท่าสุยอู๋ไฉ่หัง - เนิตฉานสายรุ้ง 4 4. ท่าหลุนปี้เฟินหยุน - ตะวันเบิกฟ้า 4 5. ท่าตั้งปู้เต้าเจียวินกง - ยืนหยัดตัดแขน 4 6. ท่าหูซิ่นฮั่วฉวน - พายเรือกลางน้ำ 4 7. ท่าเจียนเฉียนทัวฉิว - เมฆคลาถ่อแก้ว 4 8. ท่าจ้วนถั่ว่างเยี่ยะ - สาวน้อยชมจันทร์ 4 9. ท่าจ้วนเยาหุ่ยจ่าง - หมุนกายผลักรการ 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10	10
5	อบอุ่นร่างกาย ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 9 ท่าประกอบเพลง 1. ท่าหม่าปู้หิโนโส่ว - เยื้องย่างบังแสงส่อง 4 2. ท่าเหลาไห่กวานเทียน - แหวกธารชมเวหา 4 3. ท่าหุ่ยโป้จู้ล่าง - แหวกคลื่นกลางสมุทร 4 4. ท่าเพยเกอะจ่านชื้อ - วิหคกระพือปีก 4 5. ท่าเชินปี้ซงเฉวียน - ยืดแขนปล่อยหมัด 4 6. ท่าต้าเอี้ยงเพยเสียง - อินทรีทะยานฟ้า 4 7. ท่าหวนจ้วนเพยหลุน(หุ่ยจ้วน) - กังหันต้องลม (กลับข้าง) 4 8. ท่าตะปู้ไฟฉิว - ลีลาพาจร 4 9. ท่าอันจ่างผิงชื้อ - ผ่อนคลายลมปราณ 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10	10

ตารางที่ แสดงโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กและโปรแกรมการฝึกความแม่นยำ

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
ก่อน การฝึก	ทดสอบความแม่นยำ		ทดสอบความแม่นยำ	
1	<p>อบอุ่นร่างกาย</p> <p>ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 6 ท่า</p> <p>1. ท่าฉี่ชื่อเสียวซึ - เริ่มท่า</p> <p>ลมปราณ</p> <p>2. ท่าไค้คะซงห้วย - ยึดอก</p> <p>ขยายทรวง</p> <p>3. ท่าสูยอู่ไฉ่หง - ฉีดฉานสายรุ้ง</p> <p>4. ท่าหลุนปี้เฟินหยุน - ตะวัน</p> <p>เบิกฟ้า</p> <p>5. ท่าตั้งปู้เต้าเจวียนกง - ยืนหยัด</p> <p>ดัดแขน</p> <p>6. ท่าหูซิ่นฮัวฉวน - พายเรือ</p> <p>กลางน้ำ</p> <p>ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์</p> <p>และดาบเอเป้ โดยมีรายละเอียด</p> <p>ดังต่อไปนี้</p> <p>- อบอุ่นร่างกาย ยึดเหยียด</p> <p>กล้ามเนื้อ</p> <p>- ยืน + เดินท่าดาบ</p> <p>- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ</p> <p>- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์</p> <p>และดาบเอเป้ โดยมีรายละเอียด</p> <p>ดังต่อไปนี้</p> <p>- อบอุ่นร่างกาย ยึดเหยียด</p> <p>กล้ามเนื้อ</p> <p>- ยืน + เดินท่าดาบ</p> <p>- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ</p> <p>- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>25</p> <p>10</p>

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
2	อบอุ่นร่างกาย	10	ทดสอบความแม่นยำ	
	ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 6 ท่า		ทำการฝึกความแม่นยำตาบฟอยล์	
	1. ท่าเจียนเฉียนทัวะฉิว – เมฆ	5	และตาบเอเป้ โดยมีลายละเอียด	
	ขลาล่อแก้ว		ดังต่อไปนี้	
	2. ท่าจ้วนถั่วว่างเยี่ยะ – สาวน้อย	5	- อบอุ่นร่างกาย	10
	ชมจันทร์		- ยืน + เดินท่าดาบ	10
	3. ท่าจ้วนเยาหุ่ยจ่าง – หมุนกาย	5	- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	20
	ผลักการ		- ฝึกการแทงเป้าตาบฟอยล์และตาบ	10
	4. ท่าหม่าปู้หิยินโส่ว – เอียงอย่าง	5	เอเป้	
	บังแสงส่อง		- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	5. ท่าเหลาไท้กวานเทียน –	5		
	แหวกธารชมเวหา			
	6. ท่าหุ่ยไปจู้ล่าง – แหวกคลื่น	5		
กลางสมุทร				
ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			
ทำการฝึกความแม่นยำตาบฟอยล์				
และตาบเอเป้ โดยมีลายละเอียด				
ดังต่อไปนี้				
- อบอุ่นร่างกาย	10			
- ยืน + เดินท่าดาบ	10			
- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	20			
- ฝึกการแทงเป้าตาบฟอยล์และ	10			
ตาบเอเป้				
- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
3	อบอุ่นร่างกาย	10	ทดสอบความแม่นยำ	
	ฝึกไท้เก๊ก 6 ท่า		ทำการฝึกความแม่นยำตาบฟอยล์	
	1. ท่าเพยเกอะจ่านซื่อ - วิหค	5	และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียด	
	กระพือปีก		ดังต่อไปนี้	
	2. ท่าเฉินปี้ซงเฉวียน - ยึดแขน	5	- อบอุ่นร่างกาย	10
	ปล่อยหมัด		- ยืน + เดินท่าดาบ	10
	3. ท่าต้าเอี้ยงเพยเสียง - อินทรี	5	- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	20
	ทะยานฟ้า		- ฝึกการแทงเป้าตาบฟอยล์และดาบ	10
	4. ท่าหวนจ่วนเพยหลุน(หุยจ่วน)	5	เอเป้	
	- กังหันต้องลม (กลับข้าง)		- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	5. ท่าตะปู้โพฉิว - ลีลาพจร	5		
	6. ท่าอันจ่างผิงซี้ - ผ่อนคลาย	5		
ลมปราณ				
ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			
		ทำการฝึกความแม่นยำตาบฟอยล์		
		และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียด		
		ดังต่อไปนี้		
		- อบอุ่นร่างกาย		
		- ยืน + เดินท่าดาบ	10	
		- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	10	
		- ฝึกการแทงเป้าตาบฟอยล์และ	20	
		ดาบเอเป้	10	
		- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ		
			10	

ลำดับ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
4	ฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก 9 ท่าพร้อมประกอบเพลง		ทดสอบความแม่นยำ	
	อบอุ่นร่างกาย	10	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียดดังต่อไปนี้	
	1. ท่าฉี่ชื่อเถียวชี - เริ่มท่าลมปราณ	4	- อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	2. ท่าโค้วชะงห้วย - ยืดอกขยายทรวง	4	- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	10
	3. ท่าฮุยอู่ไฉ่หง - เฉ็ดฉานสายรุ้ง	4	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้	20
	4. ท่าหลุนปี่เฟินหยุน - ตะวันเบิกฟ้า	4	- เข้าคู่มือเป้า	20
	5. ท่าตั้งปู้เต้าเจวี่ยนกง - ยืนหยัดดัดแขน	4	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	6. ท่าหูชินฮัวฉวน - พายเรือกลางน้ำ	4		
	7. ท่าเจียนเฉียนทัวฉิว - เมฆขลาล้อแก้ว	4		
	8. ท่าจ้วนถ่วงเยี่ยะ - สาวน้อยชมจันทร์	4		
	9. ท่าจ้วนเยาหุยจ่าง - หมุนกายผลักการ	4		
	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			
	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียดดังต่อไปนี้	10		
	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียดดังต่อไปนี้			
	- อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10		
	- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	10		
	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้	20		
- เข้าคู่มือเป้า	20			
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
5	ฝึกสมาธิแบบไท่เก๊ก 9 ท่าพร้อมประกอบเพลง		ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้	
	อบอุ่นร่างกาย	10		
	1. ท่าหมาป่าหิโนโสะว – เยื้อง	4	- อบอุ่นร่างกาย	10
	อย่างบังแสงส่อง		- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	10
	2. ท่าเหล่าไต่กวางเทียน –	4	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้	20
	แหวกธารชมเวหา			
	3. ท่าหุโยโปจูล่าง – แหวกคลื่น	4	- เข้าคู่มือเป้า	20
	กลางสมุทร		- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	4. ท่าเหยเกอะจ่านชื่อ – วิหค	4		
	กระพือปีก			
	5. ท่าเขินปั้งเฉวียน – ยึดแขน	4		
	ปล่อยหมัด			
	6. ท่าต้าเอียงเพยเสียง – อินทรี	4		
	ทะยานฟ้า			
	7. ท่าหวนจ้วนเพยหลุน(หุยจ้วน) –	4		
	กัณฑ์ต้องลม (กลับข้าง)			
	8. ท่าตะปู้ไฟฉิว – ลีลาพาจร	4		
9. ท่าอันจ่างผิงซี - ผ่อนคลาย	4			
ลมปราณ				
ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			
ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้				
- อบอุ่นร่างกาย	10			
- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	10			
- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้	20			
- เข้าคู่มือเป้า	20			
- ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
6-7	ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 18 ท่าพร้อมประกอบเพลง		ทดสอบความแม่นยำ	
	อบอุ่นร่างกาย	10	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียดดังต่อไปนี้	
	1. ท่าฉี่ชื้อเถียวซึ - เริ่มท่าลมปราณ	3	- อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ท่าไคคัวะซงห้วย - ยืดอกขยายทรวง	3	- ยืน + เดินท่าดาบ	10
	3. ท่าฮุยอู่ไฉ่หัง - เฉิดฉานสายรุ้ง	3	- ฝึกการใช้นิ้วในการบังคับดาบ	20
	4. ท่าหลุนปี้เฟินหยุน - ตะวันเบิกฟ้า	3	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้	50
	5. ท่าตั้งปู้เต๋าเจวียนกง - ยืนหยัดตัดแขน	3	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	6. ท่าหูซิ่นฮั่วฉวน - พายเรือกลางน้ำ	3		
	7. ท่าเจียนเฉียนทัวฉิว - เมฆคลาล่อแก้ว	3		
	8. ท่าจ่วนถ่วงเยี่ยะ - สาวน้อยชมจันทร์	3		
	9. ท่าจ่วนเยาทุยจ่าง - หมุนกายผลึกการ	3		
	10. ท่าหมาปู้หฺยินโส่ว - เยื้องย่างบังแสงส่อง	3		
	11. ท่าเหล่าไท่กวางเทียน - แหวกธารชมเวหา	3		
	12. ท่าทุยโปจู้ล่าง - แหวกคลื่นกลางสมุทร	3		
	13. ท่าเพยเกอะจ่านชื้อ - วิหคกระพือปีก	3		
	14. ท่าเซินปี้ซงเฉวียน - ยืดแขนปล่อยหมัด	3		
	15. ท่าต้าเอี้ยงเพยเสียง - อินทรีทะยานฟ้า	3		
16. ท่าหวนจ่วนเพยหลุน(หฺยจ่วน) - กังหันต้องลม (กลับข้าง)	3			
17. ท่าตะปู้ไผฉิว - ลีลาพาจร	3			

ลำดับ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
6-7	18. ทำอันจ่างผิงซี่ – ผ่อนคลาย	3		
	ลมปราณ			
	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10		
	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์			
	และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียด			
	ดังต่อไปนี้			
	- อบอุ่นร่างกาย	10		
	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และ	10		
ดาบเอเป้				
- เข้าคู่มือเป้า	20			
- ลงเป้าหมาย(คือการซ้อมแข่ง)	50			
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
8	ฝึกสมาธิแบบไท้เก๊ก 18 ท่าพร้อมประกอบเพลง		ทดสอบความแม่นยำ	
	อบอุ่นร่างกาย	10	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยมีลายละเอียดดังต่อไปนี้	
	1. ทำฉี่ชื่อเถียวชี - เริ่มท่าลมปราณ	3	- อบอุ่นร่างกาย	10
	2. ท่าไค้วะซงหวัย - ยืดอกขยายทรวง	3	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้	10
	3. ท่าฮุยอู่ไฉ่หง - ฉีดฉานสายรุ้ง	3	- เข้าคู่มือเป้า	20
	4. ท่าหลุนปี้เฟินหยุน - ตะวันเบิกฟ้า	3	- ลงเป้าท่(คือการซ้อมแข่ง)	50
	5. ท่าตั้งปู้เต้าเจวียนกง - ยืนหยัดตัดแขน	3	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
	6. ท่าหูชินฮัวฉวน - พายเรือกลางน้ำ	3		
	7. ท่าเจียนเฉียนทัวฉิว - เมฆชลล่อแก้ว	3		
	8. ท่าจ้วนถ้วางเยี่ยะ - สวาน้อยชมจันทร์	3		
	9. ท่าจ้วนเยาหุยจ่าง - หมุนกายผลึกการ	3		
	10. ท่าหม่าปู้หยินโส่ว - เยื้องอย่างบังแสงส่อง	3		
	11. ท่าเหลาไท้กวานเทียน - แหวกธารชมเวหา	3		
	12. ท่าหุยโป้จู้ล่าง - แหวกคลื่นกลางสมุทร	3		
	13. ท่าเพยเกอะจ่านชื่อ - วิหคกระพือปีก	3		
14. ท่าเซินปี้ซงเฉวียน - ยืดแขนปล่อยหมัด	3			
15. ต้าเอี้ยงเพยเสียง - อินทรีทะยานฟ้า	3			

สัปดาห์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	รายการ	นาที	รายการ	นาที
8	16. หวนจ่วนเพยหลุน(หุยจ่วน) – กัณฑ์ต้องลม (กลับข้าง)	3		
	17. ทำตะปู้ไฟฉิว – ลีลาพาจร	3		
	18. ทำอันจ่างผิงซี่ – ผ่อนคลาย ลมปราณ	3		
	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10		
	ทำการฝึกความแม่นยำดาบฟอยล์ และดาบเอเป้ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้			
	- อบอุ่นร่างกาย	10		
	- ฝึกการแทงเป้าดาบฟอยล์และ ดาบเอเป้	10		
	- เข้าคู่มือเป้า	20		
- ลงเป้าหมาย(คือการซ้อมแข่ง)	50			
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10			

หมายเหตุ ในสัปดาห์ที่ 6 – 8 จะเพิ่มเวลาที่ฝึกซ้อมจาก 60 นาที เป็น 100 นาที เนื่องจากผู้วิจัยได้เพิ่มการลงเป้าหมาย(ซ้อมแข่ง) ขึ้นมาเพื่อให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ทำการฝึกให้ครบทุกคน

ภาคผนวก ค.
วิธีการทดสอบความแม่นยำในการแทงเข้า

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

วิธีการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า

1. ยืนตรงวัดระยะดาบโดยการให้แขนตึงกับเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้



2. เมื่อได้ระยะแล้วให้ผู้ทดสอบอยู่ในท่าเตรียมของกีฬาฟันดาบสากล



3. ให้ผู้ทดสอบแทงดาบโดยให้หัวดาบตรงไปยังเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ จำนวน 10 ครั้ง



ภาคผนวก ง.

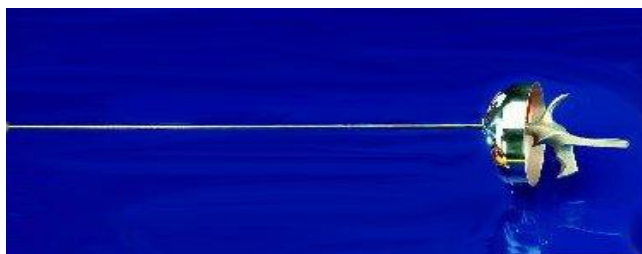
อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้า

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ดาบฟอยล์



ดาบเอเป้



เป้าคะแนน



ตารางที่ แสดงตารางคะแนนความแม่นยำในการแทงเป้า

ครั้ง	คะแนน					รวม
	1	2	3	4	5	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

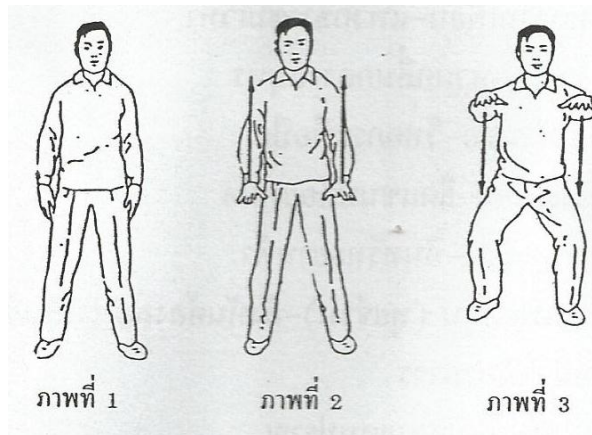
Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก จ.

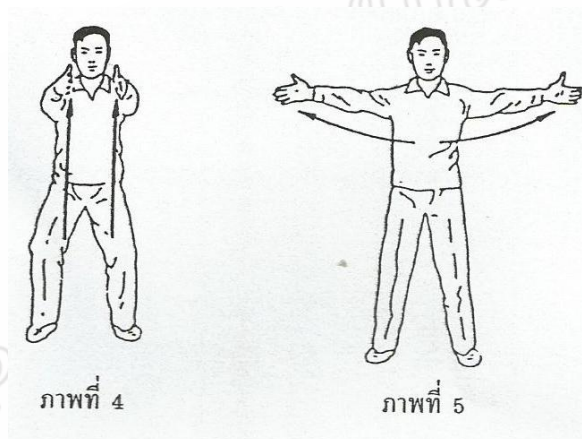
ทำรื้อไม้เกือก 18 ท่า

Prince of Songkla University
Pattani Campus

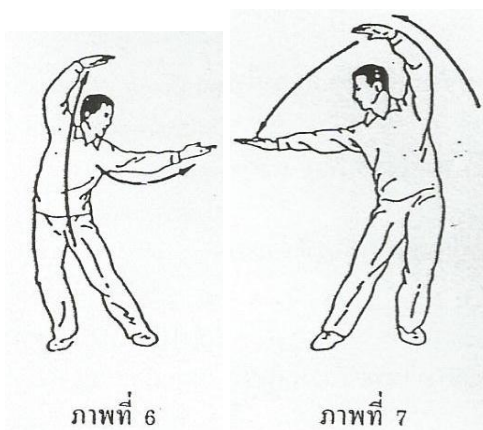
1. ทำฉี่ชื้อเถียวฉี – เริ่มท่าลมปราณ



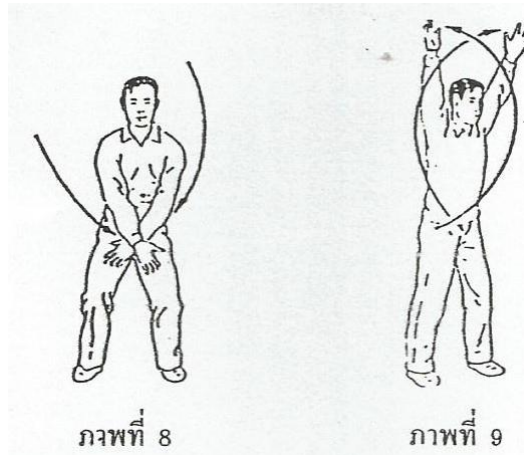
2. ท่าโค้วชะงห้วย – ยืดอกขยายทรวง



3. ท่าสูยอู่ไฉ่หง – เนิตฉานสายรุ้ง



4. ทำทูลุนปี่เฟินหยุน – ตะวันเบิกฟ้า



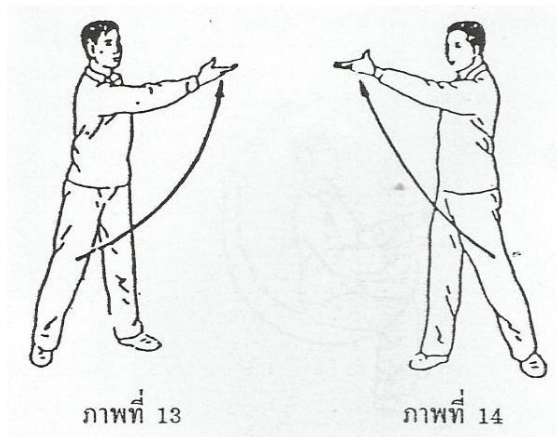
5. ทำตั้งปู้เต้าเจี๋ยนกง – ยืนหยัดดัดแขน



6. ทำหูซิ่นฮั่วฉวน – พายเรือกลางน้ำ



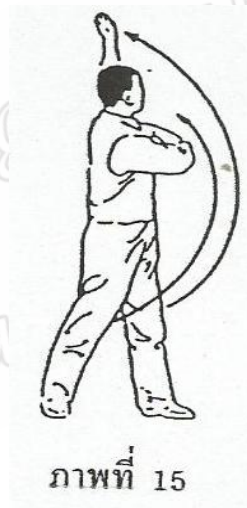
7. ท่าเจียนเฉียนทัวะฉิว – เมฆชลาล่อแก้ว



ภาพที่ 13

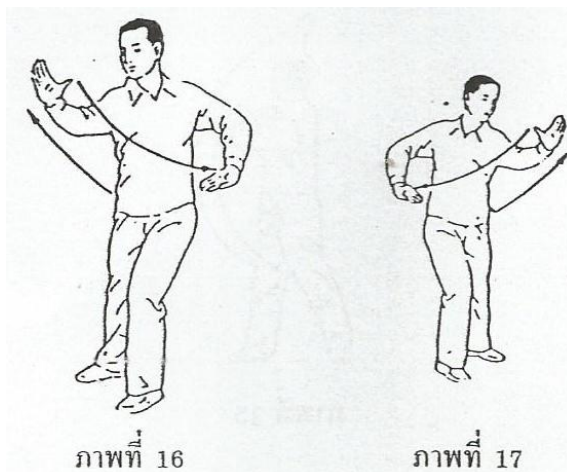
ภาพที่ 14

8. ท่าจ้วนถ่วงเยี่ยะ – สาวน้อยชมจันทร์



ภาพที่ 15

9. ท่าจ้วนเยาทุยจ่าง – หมุนกายผลึกการ



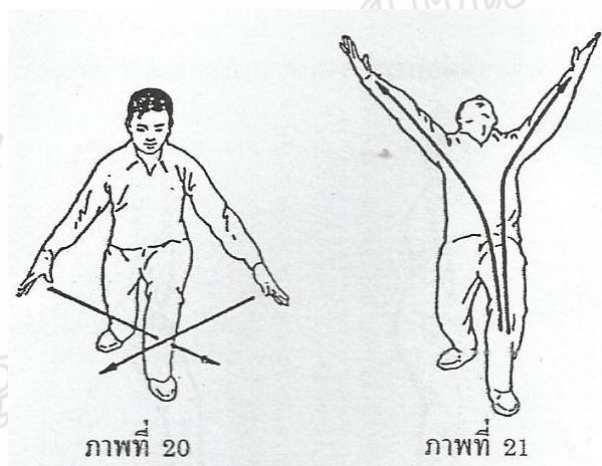
ภาพที่ 16

ภาพที่ 17

10. ท่าหม่าปู้หยินโส่ว – เยื้องย่างบังแสงส่อง



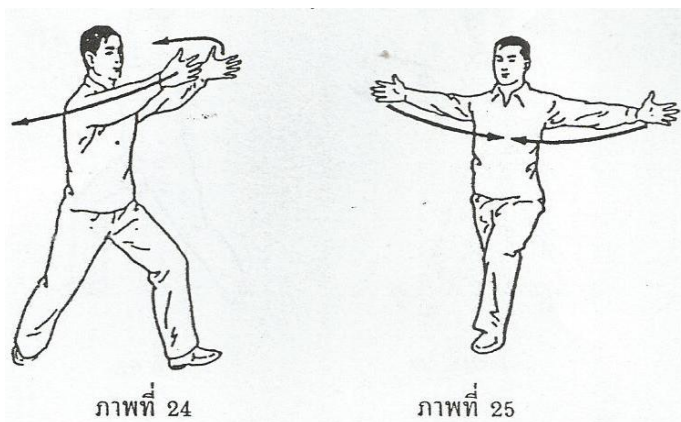
11. ท่าเหลาไห่กวางเทียน – แหวกธารชมเวหา



12. ท่าทวยโป้จู้ล่าง – แหวกคลื่นกลางสมุทร



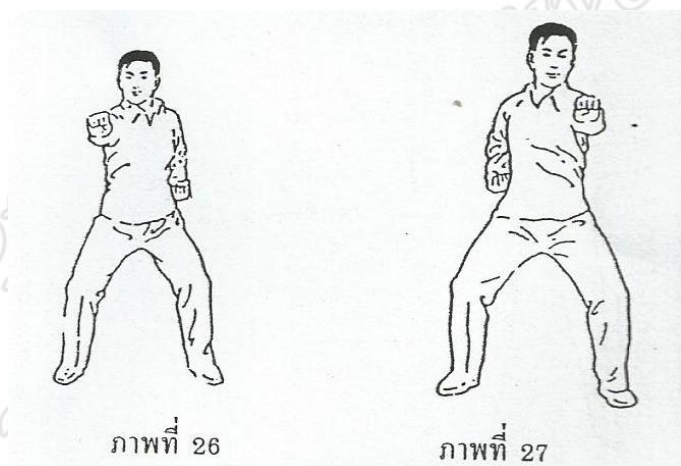
13. ท่าเหยเกอะจ่านซือ - วิหคกระพือปีก



ภาพที่ 24

ภาพที่ 25

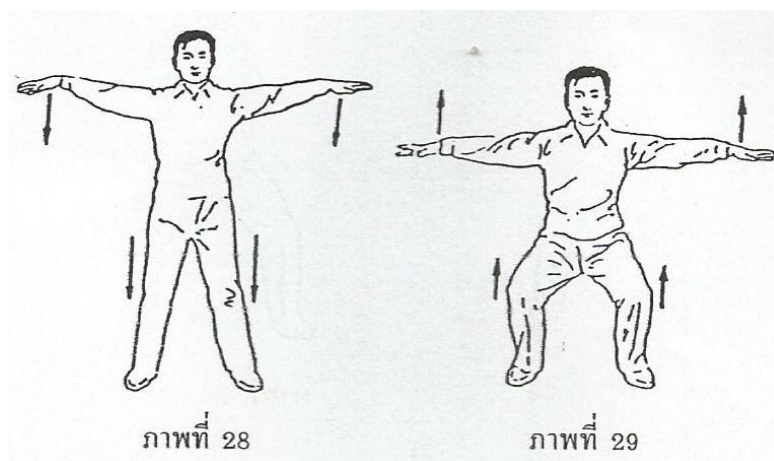
14. ท่าเซินปี้ซงเฉวียน - ยึดแขนปล่อยหมด



ภาพที่ 26

ภาพที่ 27

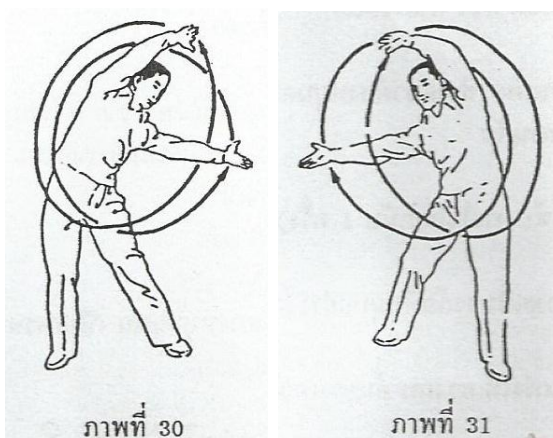
15. ท่าต้าเอี้ยงเพยเสียง - อินทรีทะยานฟ้า



ภาพที่ 28

ภาพที่ 29

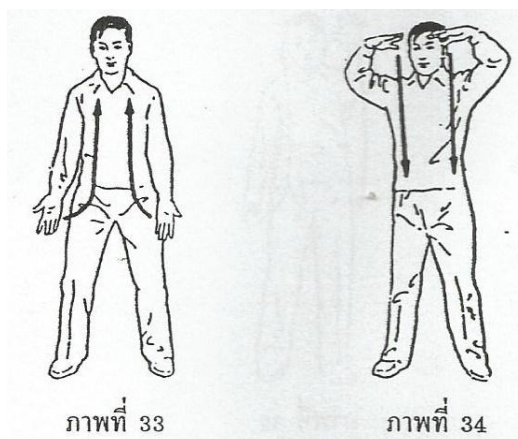
16. ท่าหวนจ้วนเพยหลุน(หุยจ้วน) – กังหันต้องลม (กลับข้าง)



17. ท่าตะปู้เพฉิว – ลีลาพजर



1. ท่าอันจ่างผิงซี่ – ผ่อนคลายลมปราณ



Prince of Songkhla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ฉ.
รูปภาพการฝึกไร่ไ้แก๊ก

1. อธิบายวิธีการฝึกท่าไท่เก๊ก



2. ทำการฝึกไท่เก๊ก





Priv

ภาคผนวก ช.
รูปภาพการฝึกซ้อมดาบฟอยล์และดาบเอเป้

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

1. ฟีคข้อมือและนิ้วในการบังคับดาบโดยการหมุนปลายดาบไปรอบๆ โกรงฝ่ายตรงข้าม



2. ฟีคการแทงเป้าโดยการให้ปลายดาบพุ่งตรงไปโดนเป้าหมายที่กำหนดไว้



3. ทำการล่อเป้าให้กับผู้ฝึก



Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ซ.

แบบประเมินคุณภาพแบบทดสอบความแม่นยำ

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

แบบประเมินคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำ

แบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

- แบบประเมินคุณภาพของแบบทดสอบความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ของนักกีฬามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 3 ข้อ
- อ่านรายละเอียดและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับผลการประเมินตามจริง
- ระดับการประเมินมี 5 ระดับเป็นระดับการประเมินดังนี้
คะแนน 5 หมายถึง มีความ ถูกต้องเหมาะสม ในระดับที่มากที่สุด
คะแนน 4 หมายถึง มีความ ถูกต้องเหมาะสม ในระดับมาก
คะแนน 3 หมายถึง มีความ ถูกต้องเหมาะสม ในระดับปานกลาง
คะแนน 2 หมายถึง มีความ ถูกต้องเหมาะสม ในระดับน้อย
คะแนน 1 หมายถึง มีความ ถูกต้องเหมาะสม ในระดับที่น้อยที่สุด

ประเภท	รายการประเมิน	คะแนนพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ				
		5	4	3	2	1
รูปแบบ	1. ขนาดของความกว้างและความยาวของรัศมีวงกลมของเป้าคะแนน (11.5 ซม.)					
	2. ความกว้างและความยาวของช่องคะแนน (1.5 ซม.)					
	3. สีและตัวเลขที่ใช้ในเป้าคะแนนมีความชัดเจน					
	4. รูปแบบเป้าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำมาวัดความแม่นยำได้					
การทดสอบ	5. จำนวนในการทดสอบจำนวน 10 ครั้ง					
	6. ระยะห่างในการแทงเป้าจากปลายดาบจนถึงเป้าคะแนนมีระยะห่าง 18 เซนติเมตร					
	7. ในการทำคะแนนผู้ทดสอบจะต้องอยู่ในท่าเตรียมของดาบฟอยล์และดาบเอเป้					
คะแนน	8. คะแนนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในเป้าคะแนนมีความเหมาะสมในการทดสอบ					
	9. จำนวนครั้งในการแทงเป้าสอดคล้องกับคะแนนที่กำหนด					
	10. คะแนนที่ถูกกำหนดสามารถนำมาวัดความแม่นยำได้					

ข้อเสนอแนะ

.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (.....)

ภาคผนวก ฉ.
แสดงคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
เข้าทดสอบความแม่นยำ

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

1. แสดงคะแนนในส่วนของรูปแบบมีจำนวน 4 ข้อ

รูปแบบ	N	\bar{X}	S.D.
1	5	4.80	.44
2	5	5.00	.00
3	5	4.80	.44
4	5	4.60	.54

จากตาราง 5.1 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในส่วนของรูปแบบ ข้อ1 ($\bar{X} = 4.80$) ข้อ2 ($\bar{X} = 5.00$) ข้อ3 ($\bar{X} = 4.80$) และ ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.60$) ทั้ง 4 ข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.51 – 5.00 แสดงว่ารูปแบบเข้าทดสอบความแม่นยำมีความเหมาะสมมากที่สุด

2. แสดงคะแนนเฉลี่ยในส่วนของวิธีการทดสอบมีจำนวน 3 ข้อ

รูปแบบ	N	\bar{X}	S.D.
1	5	4.60	.54
2	5	4.80	.44
3	5	4.60.	.89

จากตาราง 5.2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในส่วนของวิธีการทดสอบ ข้อ1 ($\bar{X} = 4.60$) ข้อ2 ($\bar{X} = 4.80$) และ ข้อ3 ($\bar{X} = 4.60$) ทั้ง 3 ข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 4.51 – 5.00 แสดงว่าวิธีการทดสอบความแม่นยำมีความเหมาะสมมากที่สุด

3. แสดงคะแนนเฉลี่ยในส่วนของคะแนนจำนวน 3 ข้อ

รูปแบบ	N	\bar{X}	S.D.
1	5	5.00	.00
2	5	5.00	.00
3	5	5.00.	.00

จากตาราง 5.3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในส่วนของคะแนน ข้อ1,2,3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 5.00$) แสดงคะแนนในการทดสอบความแม่นยำมีความเหมาะสมมากที่สุด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล นายเกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์

รหัสประจำตัวนักศึกษา 5420120601

วุฒิการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2554

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ
บริษัทปัตตานีผลิตภัณฑ์อาหาร จำกัด

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์, ประชา ฤาษุดกุล และ ชิดชนก เขิงเขาวี. 2558. ผลของการฝึกสมาธิแบบไท้เก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้. วารสารศึกษาศาสตร์. ปีที่(ฉบับที่) (อยู่ระหว่างการตีพิมพ์)