



การศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อทักษะกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศ

อุมาภรณ์ คงอุไร¹ จตุรงค์ เหมรา² ศศิกัญญ์ ผ่องชมภู³ และสุขุมล ทองดี¹

¹คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง

³คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT 2) เปรียบเทียบคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกีฬายิงธนูเพื่อความเป็นเลิศประเภทคันทันโค้งกลับ จำนวน 30 คน ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นจึงแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน (ชาย 9 คน, หญิง 6 คน) โดยใช้วิธีการ matching เริ่มต้นด้วยการทดสอบก่อนฝึกเพื่อหาค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงธนู มาจัดเรียงลำดับคะแนน โดยกำหนดให้คะแนนลำดับที่ 1 - 2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับที่ 3 - 4 อยู่คู่ที่ 2 เรียงตามลำดับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT ใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน รวม 8 สัปดาห์ 2) แบบทดสอบการยิงธนู ตามกระบวนการจัดการแข่งขันยิงธนูในระดับสากล (Archery Association of Thailand, 2023) 3) แบบสอบถามการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28 (Supatcharin Khemarat, 2014) การวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้ค่า t - test (Independent) ผลการศึกษาพบ ความแตกต่างของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: สมาธิ; SKT; ความเครียด; กีฬา; ยิงธนู



THE EFFECT ON SKT MEDITATION TRAINING ON ARCHERY SKILL FOR EXCELLENCE

Umaporn Kongurai¹, Chaturong Hamera², Sasikan Pongchompoo³
and Sukumal Thongdee¹

¹Faculty of liberal arts, Thailand National sports University Lampang Campus

²Faculty of Education, Thailand National sports University Lampang Campus

³Faculty of Science and Technology, Chiang Mai Rajabhat University

Abstract

This experimental research aimed to study the results of 1) a comparison of stress coping skills and Archery accuracy between experimental and control groups after SKT meditation, 2) a comparison of Archery shooting scores between the experimental group and the control group after training the SKT meditation. The samples were 30 archery athletes for excellence in the recurve type by purposive sampling, then, they were divided into two groups as 15 people for each group (9 males and 6 females) using the matching method, to begin with, pre-testing at before trial to seek average accuracy for archery skill. then, making an array of the scores as No. 1 - 2 for the 1st pair and No. 3 - 4 for the 2nd pair, respectively. Research tools were 1) The SKT meditation training program which was used to practice 3 days per week for 8 weeks, 2) The international shooting program (Archery Association of Thailand, 2023), and 3) The Questionnaire of Athletic Coping Skills Inventory - 28 (Supatcharin Khemarat, 2014). The data were statistically analyzed to compare the mean between the experimental group and the control group by using a t - test (Independent). The results were found the differences in stress - coping skills and archery scores after the 8th week of training between the experimental and control groups were statistically different at the .01 level.

Keywords: Meditation, SKT, Stress, Accuracy

Corresponding Author: Assoc.Prof. Chaturong Hemara, Ph.D., Faculty of Education, Thailand National sports University Lampang Campus Email: hemaraip@yahoo.co.th



บทนำ

กีฬายิงธนูในประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักและมีนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ ซึ่งนักกีฬายิงธนูจากศูนย์กีฬาเพื่อความ เป็นเลิศของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขัน และได้รับเหรียญรางวัลในเกมส์ ต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทักษะการฝึกกล้ามเนื้อในลักษณะท่าทางเดิม ๆ เพื่อให้ ร่างกายเคยชินกับท่าทางการยิงที่คงที่ทุกครั้ง เพื่อให้เกิดความแม่นยำ การที่นักกีฬาจะสามารถปฏิบัติได้ เหมือนกันทุกครั้ง จำเป็นต้องมีสติและมีสมาธิที่มั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการแข่งขันที่ต้องใช้ระยะ เวลานานถึง 3 - 4 ชั่วโมงต่อครั้งติดต่อกัน และต้องทำการแข่งขันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายวัน ทำให้นักกีฬาต้องใช้สมาธิอยู่กับการแข่งขันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะนักกีฬาที่เริ่มเข้าสนามแข่งขันใหม่ ๆ ยังไม่เคยมี ประสบการณ์หรือเคยมีแต่ไม่ได้ฝึกซ้อมในสภาพที่เหมือนการแข่งขันจริง ก็อาจก่อให้เกิดความกดดันและ เครียด ทำให้ยิงไม่ได้เหมือนที่เคยฝึกซ้อม นอกจากนี้ยังมีความกดดันต่าง ๆ จากภายนอก เช่น อาการตื่นสนาม ที่สามารถพบเห็นได้ในการแข่งขันทุกชนิดกีฬา ความอยากชนะ ความกดดันจากการที่ต้องแข่งขันกันเอง กับเพื่อนร่วมทีม เพื่อให้ได้คะแนนสูงสุดเข้าไปแข่งขันในประเภททีม ซึ่งกีฬายิงธนูจะคัดประเภททีมโดยใช้การ เก็บคะแนนของการแข่งขันในวันแรก นักกีฬาย่อมอยากเป็นหนึ่งในทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันให้ได้ครบทุก ประเภทการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้นักกีฬายิงธนูเกิดความเครียดทั้งทางด้านกายและจิตใจ อาจทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่ ถึงแม้ว่านักกีฬาได้มีการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดีทั้งความแข็งแรง สมรรถภาพร่างกายและความแม่นยำ (Suebsai Boonwerabut, 1998) ดังนั้น การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา เข้ามาช่วยฝึกทักษะจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

ปัจจุบันการประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬาเข้ามามีส่วนร่วมกับการฝึกซ้อม ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ ในการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะการฝึกจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย การลดความวิตกกังวล การสร้างความ เชื่อมั่น ซึ่งการฝึกจินตภาพเป็นกลวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่งที่มุ่งเน้นให้นักกีฬาสามารถควบคุมสมาธิและ อารมณ์ตนเองได้ดียิ่งขึ้น สมาธิเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่นักกีฬาทุกประเภทควรมี เพราะทำให้นักกีฬา สามารถลดภาวะความเครียดได้เมื่อตกอยู่ในสภาพความกดดันในสนาม ซึ่งเรามักจะได้ยินเสมอว่า ไม่มีสมาธิ ในการแข่งขัน ไม่เหมือนกับตอนฝึกซ้อม หรือไม่สามารถรวบรวมสมาธิได้เมื่ออยู่ในสนามแข่งขัน (Supanut Rattanapakorn & Wayu Kanjanasorn, 2017) ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเครียด โดยความเครียดเป็นสภาวะ ที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากกระทบจิตใจ อันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม จนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง (Pusanapas Somnil, 2013) ดังเช่นการศึกษาของ เบเล็ม คารุสโซ จูเนียร์ วิเอียรา และวิเอียรา (Belem, Caruzzo, Junior, Vieira, & Vieira, 2014) พบว่า ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และพบว่า นักกีฬาเยาวชนมีแนวโน้มการเลิกเล่นกีฬามากขึ้น โดยช่วงอายุระหว่าง 10 - 17 ปี มีแนวโน้มของอัตราการเลิก เล่นกีฬาสูงสุด (Chatkamol Singnoi, 2011) ซึ่งความเครียดทางการกีฬามีหลายสาเหตุ เช่น จากโปรแกรม การฝึกซ้อมที่หนักและต่อเนื่อง การแข่งขันที่มีอยู่ตลอดเวลา การเดินทางที่ยาวไกล การดำเนินชีวิตที่ต้องทำแต่



สิ่งเดิม ๆ คือ ฝึกซ้อมและแข่งขันการขาดเวลาส่วนตัวเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ความสัมพันธ์อันดีภายในทีมกีฬาไม่เกิดขึ้น เป็นต้น (Department of Physical Education, 2013)

คำว่า สมาธิ ในที่นี้หมายถึง การรวบรวมความตั้งใจในสิ่งที่ทำอยู่ในทางการกีฬา คือ การมีสมาธิหรือการรวบรวมความตั้งใจต่อสิ่งที่มุ่งมั่นกระทำในขณะที่ฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน ดังนั้นในการมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา และการมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ดีที่สุดของนักกีฬา การฝึกสมาธิทางการกีฬามีการนำรูปแบบการฝึกสมาธิหลากหลายรูปแบบมาใช้ในการฝึก เช่นการฝึกแบบอาปานสติ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึก ชีกง เป็นต้น สำหรับการฝึกสมาธิแบบ SKT คือ อักษรย่อที่มาจาก ชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี-ตรีรัมย์ชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา โดยได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ที่มีความเชื่อมโยงกับการปฏิบัติสมาธิและการทำงานของระบบประสาท สามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่น ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี (Somporn Kanthoradusadee - Triamchaisri & Siripitch Triamchaisri, 2011) ดังนั้น จากแนวคิดดังกล่าวน่าจะทำให้นักกีฬายิงธนู มีสติและสมาธิดีขึ้น สามารถฝึกทักษะการยิงให้มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ความกดดันต่าง ๆ ในขณะแข่งขันได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุผลดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำแนวทางการฝึกสมาธิแบบ SKT มาออกแบบการฝึกสมาธิสำหรับนักกีฬายิงธนู โดยการประยุกต์แบบฝึกให้เหมาะสมกับทักษะที่ต้องใช้ในการฝึกยิงธนู โดยเฉพาะการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการควบคุมการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการยิงและผ่อนคลายความเครียด ลดความกดดันต่าง ๆ ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬายิงธนูและนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ในแวดวงการศึกษาที่ต้องใช้สมาธิในการแข่งขันอย่างกว้างขวางมากขึ้น

วัตถุประสงค์

- 1) เปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT
- 2) เปรียบเทียบคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสมาธิ SKT

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ SKT มีคะแนนการยิงธนูสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ SKT ที่มีต่อระดับความเครียดทางกายภาพและความแม่นยำการยิงธนู และงานวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รหัสโครงการ 028/2563 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักกีฬายิงธนูประเภทคันทนูแบบโค้งกลับ ทั้งชายและหญิงที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬายิงธนูระดับชาติ และ/หรือระดับนานาชาติมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง จำนวน 220 คน กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเจาะจงเนื่องจากประชากรมีขนาดเล็กและมีความเป็นเอกพันธ์ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (ชาย 9 คน, หญิง 6 คน) และกลุ่มควบคุม (ชาย 9 คน, หญิง 6 คน) โดยใช้วิธีการ matching แล้วจึงเรียงลำดับแต่ละคู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการสลับตำแหน่งตามลำดับ

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion Criteria) มีดังนี้

- 1.1 เป็นนักกีฬายิงธนูที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงธนูในระดับชาติหรือนานาชาติ
- 1.2 เป็นนักกีฬาที่ยินดีเข้าร่วมในการฝึกสมาธิ SKT และตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะยินยอมเข้าร่วมการฝึกและตอบแบบสอบถาม แต่ถ้าระหว่างการฝึกหรือการให้ข้อมูลเกิดความไม่สบายใจเกี่ยวกับข้อคำถามสามารถหยุดให้ข้อมูลได้ทันที

2. เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) มีดังนี้

- 2.1 มีเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกและตอบแบบสอบถามได้
- 2.2 แจ้งความจำนงขอไม่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกและตอบแบบสอบถาม
- 2.3 มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการทดลองที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

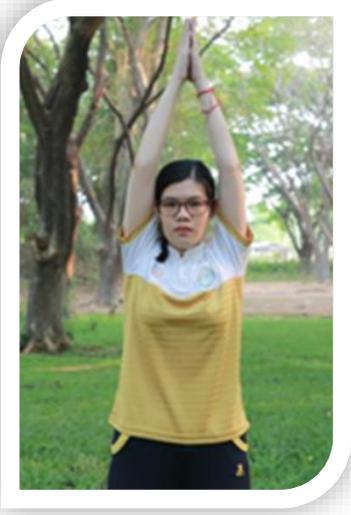
1. โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT โดยมีขั้นตอนและวิธีการฝึกดังนี้

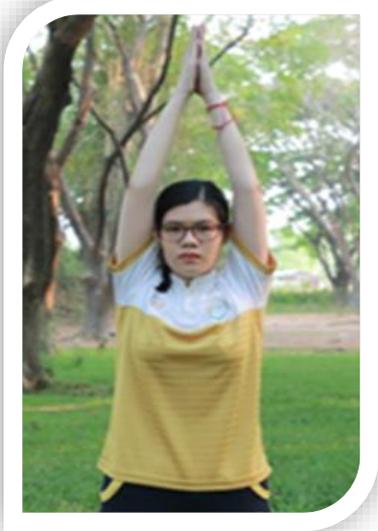
ท่าที่ 1 ชื่อ นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ หลังตรง ฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย



ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
<p>ท่าที่ 1 ชื่อ นิ่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต เป็นการนั่งปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้</p>	
<p>1. เริ่มจากนั่งขัดสมาธิ หลังตรง ฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า อยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย</p>	 <p style="text-align: right;">1</p>
<p>2. จากนั้นค่อย ๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 - 3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30 - 40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ</p>	 <p style="text-align: right;">2</p>
<p>ท่าที่ 2 ชื่อ ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต เป็นการยืนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้</p>	
<p>1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ ค่อย ๆ หลับตาช้า ๆ</p>	 <p style="text-align: right;">1</p>

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
<p>2. จากนั้นค่อย ๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและต้นแขนแนบศีรษะ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ช้า ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 อีกครั้งถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 10 – 15 รอบแล้วค่อยล้มตาคืนช้า ๆ</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">2</p>
<p>3. จากนั้นค่อย ๆ แยกฝ่ามือออกช้า ๆ แขนตรงและเหยียดตึงในท่าหงายฝ่ามือและค่อย ๆ ลดระดับมือลง พร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป 1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 ค่อย ๆ ลดระดับมือลงช้า ๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อย ๆ จนถึง 30 ระดับมือจะลดลงมาที่ระดับต้นขาพอดี คว่ำฝ่ามือชิดต้นขา ขยับมือและขาเล็กน้อยทำยืนตรง</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">3</p>
<p>ท่าที่ 3 ชื่อ เหยียวกาย ประสานจิต ระยะเวลาที่ใช้ 10 นาที โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้</p>	
<p>1. เริ่มจากยืนตรงในท่าที่สบาย กางขาออกเล็กน้อย เข้าตึงค่อย ๆ หลังตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1 – 5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">1</p>

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
<p>2. จากนั้นค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน แขนตึงแนบใบหู สูดลมหายใจเข้า ลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 จากนั้นเป่าลมออกปากช้า ๆ นับ 1 – 5</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">2</p>
<p>3. จากนั้นแล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงโดยศีรษะ ตัว และแขนก้มลงพร้อม ๆ กัน ซ้ำ ๆ จนปลายนิ้วกลางจรดพื้นพอดีจากนั้นสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ นับ 1 – 5 แล้ว ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นศีรษะ ตั้งตรงให้เข้าตึง แขนตึง กลับมาอยู่ในท่าเดิม เป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1 – 5 ทำแบบนี้ 5 รอบ</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">3</p>
<p>ท่าที่ 4 การฝึกสมาธิ SKT กับทำโยคะ</p>	
<p>ครั้งที่ 1 ทำท่ายาวสายธนูเพื่อยืดเข้าเป้าด้วยมือเปล่า ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ SKT ดังนี้</p>	
<p>1. เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นโยคะ แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันทันธนูและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธนู จากนั้นสูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจนับ 1 – 3 ซ้ำ ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">1</p>

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
<p>2. จากนั้นทำท่ายกคันธูขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเดี่ยวสายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจ นับ 1 – 3 ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5</p> 	<p style="text-align: right;">2</p> 
<p>3. จากนั้นทำท่าโน้มสายธนู แขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้น้ำวสายธนู โดยให้มือเข้าใต้คางและสายธนูจะต้องสัมผัสปากและจมูก ในขณะที่ดึงสายธนูให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 – 5 กลั้นหายใจ นับ 1 – 3 พร้อมกับเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วทำท่าดึงลูกธนูเพื่อจะปล่อยลูกธนูออกไป</p> 	<p style="text-align: right;">3</p> 
<p>4. จากนั้นปล่อยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง 3 นิ้ว ที่เกี่ยวสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอกจะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะเดียวกันผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 และลดมือลง</p> 	<p style="text-align: right;">4</p> 
<p>ครั้งที่ 2 ฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับการยกคันธูเพื่อทำการยิงเข้าเป้าเสมือนจริง (ควบคุมการกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก ในขณะที่เตรียม - ยกคันธู - เล็งเป้า - น้าวสายธนู - ยิง) ทำซ้ำเหมือนข้อ 4 ครั้งที่ 1 แต่ในรอบนี้ให้ถือคันธูฝึกทำท่ายิงและปล่อยลูกธนูเข้าสู่เป้าจริง ในขณะที่ฝึกยิงให้กำหนดลมหายใจเข้า - ออก ตามจังหวะในการฝึกสมาธิ SKT</p>	

ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
<p>1. เริ่มจากยืนตรงในท่าเริ่มต้นยิงธนู แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง ให้ระยะห่างเท่ากับช่วงหัวไหล่ตัวเอง ปลายเท้าทั้ง 2 ข้างเท่ากัน แขนข้างที่ไม่ถนัดทำท่าจับคันธนูและแขนข้างที่ถนัดทำท่าเหนี่ยวสายธนู จากนั้นสุดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำ ๆ นับ 1 - 5 กลั้นหายใจนับ 1 - 3 ซ้ำ ๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 - 5</p>	 <p>1</p>
<p>2. ยกคันธนูขึ้น แขนเหยียดตรงระดับไหล่ มืออีกข้างอยู่ในท่าเดี่ยวยสายธนูและข้อศอกต้องขนานกับพื้น พร้อมกับสุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 - 5 กลั้นหายใจนับ 1 - 3 ขณะเดียวกันเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 - 5</p>	 <p>2</p>
<p>3. น้าวสายธนู โดยแขนที่ยื่นไปข้างหน้าเหยียดตรงระดับหัวไหล่ มือและแขนอีกข้างให้น้าวสายธนู โดยให้มือเข้าใต้คาง และสายธนูจะต้องสัมผัสปากและจมูก ในขณะที่ดึงสายธนูให้สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ นับ 1 - 5 กลั้นหายใจนับ 1 - 3 พร้อมกับเล็งไปที่เป้าธนูด้วยตาข้างที่ถนัด แล้วดึงลูกธนูเพื่อจะปล่อยลูกธนูออกไป</p>	 <p>3</p>

4



ขั้นตอนและวิธีการฝึก	ภาพประกอบ
4. ปล่อยสายธนูโดยคลายนิ้วทั้ง 3 นิ้วที่เกี่ยวข้องสายธนูออก แล้วลากมือมาหยุดหลังใบหู (Follow through) โดยที่ข้อศอกจะต้องไม่อยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ ในขณะที่เดียวกันผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1 – 5 และลดมือลง	

2. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 12 ชุด ชุดละ 3 ลูกธนู

3. แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28: ACSI ของ สมิทธี ชูตซ์ สมอล และแพ็ก (Smith, Schutz, Smoll, & Ptack, 1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย (Supatcharin Khemarat, 2014)

การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิ SKT โดยมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพดังนี้

โดยนำหลักการ การทำสมาธิ SKT ของสมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี และสิริพิชญ์ เตรียมชัยศรี (Somporn Kanthoradusadee – Triamchaisri, & Siripitch Triamchaisri, 2011) มาออกแบบโปรแกรมการฝึกสมาธิสำหรับนักยิงธนู และนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาด้านจิตวิทยา และผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนู จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยการวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่างความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (Index of Congruence: IOC) จากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพบว่า มี ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.6 – 1.0 จากนั้นนำไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบสภาพและปัญหาของการนำไปใช้ และปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึก

2. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 12 ชุด ชุดละ 3 ลูกธนู โดยแบบทดสอบดังกล่าว เป็นการทดสอบตามกระบวนการแข่งขันยิงธนูในระดับสากล (Archery Association of Thailand, 2023)

3. แบบประเมินทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา - 28: (The Athletics Coping Skills Inventory: ACSI) ของ สมิทธี และคณะ (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995) พัฒนาเป็นฉบับภาษาไทย โดย สุพัชรีน เขมรัตน์ (Supatcharin Khemarat, 2014) มาใช้ในการประเมินความเครียดของนักกีฬายิงธนู ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวได้ผ่านตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์พบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ($r^2/df = 1.12$,



RMSEA = 0.018, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, RMR = 0.026, GFI = 0.93, AGFI = 0.92) (Supatcharin Khemarath, 2014) จากนั้นคณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบคุณภาพด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากร และไม่ได้ถูกจัดให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.72

วิธีดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองในการศึกษาวิจัย ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการ matching โดยกำหนดให้คะแนนยิงธนูลำดับ 1 - 2 อยู่คู่ที่ 1 ลำดับ 3 - 4 อยู่คู่ที่ 2 จัดเรียงลำดับ
3. ประเมินระดับความเครียดทางการกีฬาโดยใช้แบบทดสอบทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 ซึ่งเป็นการประเมินก่อนการฝึก (pre - test)
4. ทดสอบความแม่นยำในการยิงธนู โดยการยิงธนู ระยะ 30 เมตร จำนวน 12 ชุด ๆ ละ 3 ลูกธนูซึ่งเป็นการทดสอบก่อนการฝึก (pre - test)
5. ฝึกตามโปรแกรม จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันพฤหัสบดี ช่วงระหว่างเวลา 17.30-18.00 น. ระยะเวลาประมาณ 30 นาที
6. โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิ SKT ควบคู่กับการฝึกทักษะการยิงธนู และกลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะการยิงธนูโปรแกรมปกติ
7. ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ให้นักกีฬายิงธนูทั้ง 2 กลุ่มทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงธนูและระดับความเครียดทางการกีฬา (post - test)

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

คณะผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดทางการกีฬา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกสมาธิ SKT โดยใช้สถิติ t - test (Independent)
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกโดยใช้สถิติ t - test (Independent)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจากการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีผลดังนี้



ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ความเครียด	กลุ่มทดลอง	15	2.40	0.51	0.48	0.14
	กลุ่มควบคุม	15	2.33	0.49		
ทักษะกีฬายิงธนู	กลุ่มทดลอง	15	309.80	29.95	0.28	0.41
	กลุ่มควบคุม	15	307.53	24.97		

จากตารางที่ 1 จะให้เห็นได้ว่าการทดลองคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดทางการกีฬาและคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงธนู ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาและคะแนนเฉลี่ยของความแม่นยำในการยิงธนูระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่ม	n	\bar{X}	S.D.	t	p-value
ความเครียด	กลุ่มทดลอง	15	2.93	0.26	3.63	0.00**
	กลุ่มควบคุม	15	2.40	0.51		
ทักษะกีฬายิงธนู	กลุ่มทดลอง	15	327.80	21.65	3.29	0.00**
	กลุ่มควบคุม	15	296.67	29.63		

จากตารางที่ 2 จะให้เห็นได้ว่าหลังทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า คะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการยิงธนูของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึก SKT พบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬาได้สูงกว่านักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของอัศวิน จันทรสระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมานิติ (Assawin Chanthonsarasom, Udon Ratanapakdi, & Supitr Samahito, 2009) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย ผลการทดลองพบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธนู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมควบคู่กับการยิงธนู และนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงธนูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นการทำสมาธิ SKT จึงเป็นการทำสมาธิรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำสมาธิ โยคะ ซีกง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด กล้ามเนื้อ และการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งจะทำให้เกิดสมาธิและมีผลดีต่อร่างกาย (Somporn



Kanthoradusadee - Triamchaisri, & Siripitch Triamchaisri, 2011) และยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์ และเพ็ญพร บุพพวงษ์ (Chaychan Wongsomboon, & Permporn Buppavong, 2021) ศึกษาวิจัยเรื่องการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนที่มีต่อความสามารถ ในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบคะแนนในการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT กับนักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึกพบว่า นักกีฬายิงธนูที่ได้รับการฝึกสมาธิ SKT มีความแม่นยำการยิงธนูสูงกว่านักกีฬายิงธนูที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ เกียรติขจร ก่อเกียรติพิทักษ์ (Kiatkajon Korkiatpitak, 2014) พบว่า การฝึกสมาธิแบบไทเก๊กที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการแทงเป้าดาบฟอยล์และดาบเอเป้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา รัฎฐาภิบาลนโยบาย (Suchada Ratthapipanobai, 2014) พบว่า การฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกบาสเกตบอลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล ก่อนการฝึกและภายหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภณัฐ รัตนปกรณ และวายุ กาญจนสร (Supanut Rattanapakorn, & Wayu Kanjanasorn, 2017) พบว่า โปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติ ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงและความแม่นยำในการยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล ภายหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากความเครียดทางการกีฬา เป็นสภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจและส่งผลต่อทางร่างกายและพฤติกรรมทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง (Pusanapas Somnil, 2013) ดังนั้นการจัดการความเครียดทางการกีฬาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำสมาธิ SKT เป็นการทำให้สมาธิที่ผสมผสานองค์ความรู้เรื่องการทำสมาธิ โยคะ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ซึ่งจะทำให้มีผลดีต่อการทำงานของร่างกาย (Somporn Kanthoradusadee - Triamchaisri, & Siripitch Triamchaisri, 2011) จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าในการฝึกสมาธิให้กับนักกีฬายิงธนู โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบ SKT เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่งที่นักกีฬายิงธนู ศูนย์ฝึกกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาตินำมาใช้เพื่อพัฒนานักกีฬายิงธนูเพื่อสู่ความเป็นเลิศ นอกจากนี้กีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ต้องใช้สมาธิในการฝึกซ้อมและการแข่งขันสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น และผลจากการฝึกสมาธิ SKT ยังสามารถช่วยให้นักกีฬามีทักษะในการจัดการความเครียดทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันได้ดีขึ้นอีกด้วย



ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูควรให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกทักษะการยิงธนู จะทำให้นักกีฬายิงธนูสามารถจัดการความเครียดทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้นและเกิดทักษะปฏิบัติจนเป็นนิสัย จนสามารถควบคุมสมาธิในระหว่างการยิงธนูได้มากขึ้น
2. ผู้ฝึกสอนกีฬายิงธนูและกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการควบคุมทักษะความแม่นยำ เช่น กีฬายิงปืนและกีฬาอื่นๆ ควรประยุกต์ใช้ทักษะการฝึกสมาธิ SKT ประกอบกับทักษะทางการกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬาเพื่อให้มีสมาธิแน่วแน่ต่อทักษะการยิง ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและในระหว่างการแข่งขัน

References

- Archery Association of Thailand. (2023). *Competition regulations*. Retrieved from <http://www.thailandarchery.com>
- Assawin Chanthonsarasom, Udon Ratanapakdi, & Supitr Samahito. (2009). Effect of anapanasati and walking meditation training on accuracy in national Thai archery. *Kamphaengsean Acad, J*, 7(2), 73 – 84.
- Belem I. C., Caruzzo N. M., Junior J. R. A. N., Vieira J. L. L., & Vieira L. F. (2014). Impact of coping strategies on the resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447 - 455.
- Chatkamol Singnoi. (2011). The causal relationship of factors affecting power outage in the eastern youth athletes. *Journal of Sports Science and Technology*, 11(2), 288 - 305.
- Chaychan Wongsomboon, Permporn Buppavong. (2021). Rhythmic dynamic meditation and tactical training affecting air rifle shooting ability of students in Suphan Buri Sports School. *Journal for Social Sciences Research*, 12(1), January – June.
- Department of Physical Education. (2013). *Sports Psychology*. Bangkok: The War Veterans Organization's Printing House.
- Kiatkajon Korkiatpitak. (2014). *Effects of Tai Chi Chuan mediation training on the attack accuracy to target of foil and epee* (Master's thesis), Prince of Songkla University.
- Nualtong Anuttarangoon, & Rungfa Thiamklang. (2019). Imagery and motivation with exercise for health. *Christian University Journal*, 25(1), 142 - 154.
- Pusonpas Somnil. (2013). *Sports and Exercise Psychology*. Udon Thani: Udon Thani Rajabhat University.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport - specific psychological skills: The athletic coping skills inventory - 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379 - 398.



Suthep Maythaisong, Yachai Pongboriboon, Sumret Yurachai, & Anan Sriumphai. (2011). The development of causal models for managing sports excellence of sports school students. In graduate school Khon Kaen University. *The 12th Khon Kaen University 2011 Graduate Research Conference* (pp. 148 – 154). College of Local Administration Khon Kaen University.

Suebsai Boonwerabut. (1998). *Sports Psychology*. Chonburi: Chonburi Printing.

Suchada Ratthapipanobai. (2014). *The effect of imagery and muscle relaxation training on accuracy of free – throw basketball with university basketball players* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Somporn Kanthoradusadee - Triamchaisri & Siripitch Triamchaisri. (2011). *Buddha's remedies 1: Yoga meditation in reducing high blood pressure in hypertensive patients*.

Retrieved from <http://www.dtam.moph.go.th/viewstory.php?id=150>

Supanut Rattanapakorn, & Wayu Kanjanasorn. (2017). The effect of shooting training and anapanasati meditation program on dribbling ability and football shooting accuracy in football players, Udonpittayanukoon School. *Journal of Education Khon Kaen University (Graduate Studies Research)*, 11(1), 189 - 196.

Supatcharin Khemarat. (2014). *Developing and checking the structural validity of questionnaire for skills sports stresses management* (Thai version). Bangkok: Sahamit Printing and Publishing.

Received: November 1, 2022

Revised: June 6, 2023

Accepted: June 12, 2023