

ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมดนตรีผ่อนคลายและสมาธิอย่างง่าย ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู
ของนักกีฬาโกลบอลหญิง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น

Effect of relaxing music and saral meditation on shooting accuracy in goalball female players,
Khon Kaen School for the blind

วาญ กาญจนสร(Wayu Kanjanasorn)* ดำรัส ดาราศักดิ์ (Damras Darasak) **

นฤมล ลีลาอุวัฒน์ (Naruemon Leelayuwat)***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรม ดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และผสมผสานระหว่างดนตรีผ่อนคลาย และสมาธิอย่างง่าย ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู ของนักกีฬาโกลบอลหญิง โรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น รูปแบบการวิจัย คือ Crossover experimental กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 คน อายุระหว่าง 14 ถึง 22 ปี เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักกีฬาทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตู ก่อนเข้าโปรแกรมฝึก จากนั้นแบ่งนักกีฬาออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักกีฬาจับฉลาก **กลุ่มหนึ่ง** เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และผสมผสาน ตามลำดับ **กลุ่มสอง** เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมสมาธิอย่างง่าย ผสมผสาน และดนตรีผ่อนคลาย ตามลำดับ **กลุ่มสาม** เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน ดนตรีผ่อนคลาย และสมาธิอย่างง่าย ตามลำดับ (นักกีฬาฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที จำนวน 6 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และทดสอบความแม่นยำหลังสิ้นสุดการฝึกแต่ละโปรแกรม จากนั้นเว้นช่วงการฝึกเป็นระยะเวลาสี่สัปดาห์ จึงทำการฝึกโปรแกรมต่อไป และทำการสัมภาษณ์หลังสิ้นสุดการฝึกโปรแกรมสุดท้าย) **ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มหนึ่ง** มีความแม่นยำ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม **กลุ่มสอง** มีความแม่นยำ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง **กลุ่มสาม** มีความแม่นยำ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมแรก โดยสรุป การฝึกโปรแกรมผสมผสานมีผลทำให้ความแม่นยำในการยิงประตูดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

* นักศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ABSTRACT

The objective of this research was to study the effect of Relaxing Music, Saral Meditation, and Combination between Relaxing Music and Saral Meditation on accurate shooting in goalball female players, Khon Kaen School for the blind. The research Design was Crossover Experimental Design. The target group included 15 players with the ages between 14 to 22 years old. Data were collected by testing accuracy in goal shooting before participating in training. The players were divided into 3 groups, 5 players/group by drawing lots. **Group 1:** started training by Relaxing Music, Saral meditation and Combination respectively. **Group 2:** started training by Saral Meditation, Combination, and Relaxing Music respectively. **Group 3:** started training by Combination, Relaxing Music, and Saral Meditation respectively. (Players participated in program once a day, 15 minutes each time, 6 days a week, 4 weeks. They were tested their accurate shooting at the end of each program. Then, the training sessions were stopped for 4 weeks. The players were trained by next program. They were interviewed after the last training.). The findings found that **Group1** showed significant differences, at the .05 level. For paired comparison, found that there were differences between Pretest Accuracy, and Posttest 3 Accuracy. **Group 2** showed significant differences, at the .05 level. For paired comparison, found that there were differences between Pretest Accuracy, and Posttest 2 Accuracy. **Group 3** showed significant differences, at the .05 level. For paired comparison, found that there were differences between Pretest Accuracy, and Posttest 1 Accuracy. Summary, combination program provided accuracy of shooting improved significantly.

คำสำคัญ: โกลบอล ดนตรีผ่อนคลาย สมารถอย่างง่าย

Key Words: Goalball, Relaxing music, Saral meditation

บทนำ

ในการพัฒนาไปอย่างน่าสนใจของศาสตร์และศิลป์ ทางจิตวิทยาการศึกษา ทั้งการวิจัย การศึกษาค้นคว้า และการฝึกหัดในคนปกติ อีกด้านหนึ่งในเวลาเดียวกันมีสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งไม่แพ้กันนั้น คือ กีฬา สุขภาพ และการออกกำลังกายในผู้พิการ ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 ว่าด้วย การบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ สื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับคนพิการ และอื่นๆ ได้กล่าวถึงสิทธิต่างๆ ของผู้พิการด้านสุขภาพว่าผู้พิการต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทาง จิตบำบัด พลศึกษา บำบัด ดนตรีบำบัด เป็นต้น จากข้างต้นการได้รับสิทธิในด้านต่างๆ จึงไม่ควรต่างกับคนร่างกายปกติทั่วไป รวมทั้งการส่งเสริมการเล่นกีฬา สุขภาพ และออกกำลังกาย

ไปด้วยเช่นกัน ดังนั้น การส่งเสริม และสนับสนุน ด้านการออกกำลังกายและกีฬา สำหรับผู้พิการจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาอย่างเร่งด่วน

กีฬาโกลบอลเป็นกีฬาของคนพิการอีกชนิดหนึ่งซึ่งเป็นกีฬายอดนิยมนที่เล่นกันในกลุ่มคนตาบอด (Eirini Stamou และคณะ 2007; Davis, 2002). มีการจัดการแข่งขันทั้งในประเทศ และระดับนานาชาติ กีฬาโกลบอล มีขนาดของสนามกว้าง 9 เมตร ยาว 18 เมตร ประตูกว้าง 9 เมตร และสูง 1.30 เมตร การแข่งขันจะมีระยะเวลา 20 นาที โดยแบ่งออกเป็น ครึ่งเวลาละ 10 นาที หนึ่งทีมมีผู้เล่นจำนวน 3 คน ในสนาม และผู้เล่นสำรอง 3 คน ผู้เล่นทั้ง 3 คนต้องปิดตาให้สนิท โดยผู้เล่น เปลี่ยนกันรุกและรับ โดยกลิ้งบอลที่มีกระดิ่งอยู่

ข้างในไปหาฝ่ายตรงข้ามและให้เข้าประตูของฝั่งตรงข้าม ซึ่งฝ่ายป้องกัน ก็ต้องรับให้ได้ ในขณะที่ทำการกลิ้งบอลนั้นผู้ชมทุกคนห้ามส่งเสียงดัง เพราะนักกีฬาต้องใช้สมาธิในการฟังเสียงเคลื่อนที่ของบอล ให้มีประสิทธิภาพ (The rules of the game are controlled by the International Blind Sports Federation, 2010 – 2013)

จากรูปแบบของกีฬาข้างต้น นักกีฬาโกลบอลจึงจำเป็นต้องมีทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อที่จะมาควบคุมปัจจัยต่างๆ พร้อมทั้งเพิ่มความสามารถให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Thomas Harbalis และคณะ (2008) ที่กล่าวว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาส่งผลทำให้ความสามารถและการเรียนรู้ของนักกีฬาโกลบอลดีขึ้นนอกจากนั้น Loeher, (1995) ยังกล่าวว่า ถ้านักกีฬามีระดับทักษะและ ความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน แต่ความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะ ทั้งนี้มีหลากหลายวิธีการทางจิตวิทยาที่จะนำมาช่วยเพิ่มความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นได้ ซึ่งสามวิธีการที่ผู้วิจัยนำมาเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และนำทั้งสองอย่างมาผสมผสานกัน

สมาธิอย่างง่าย (Sara meditation) เป็นการทำสมาธิรูปแบบหนึ่ง ที่มีวิธีการ และแนวปฏิบัติที่เรียบง่าย สามารถนำมาฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การทำสมาธิวิธีนี้มีผลช่วยลดความเครียด พัฒนาคูณลักษณะ ปรับปรุงการแสดงออก เพิ่มความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (HL Dhar, 2008; HL Dhar, 2009; HL Dhar, 2010) คนตรีประเภทผ่อนคลาย เป็นคนตรีบำบัดที่ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถลดความวิตกกังวลทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง เกิดความสงบสุข มีความคิดริเริ่ม และรู้สึกสบายใจ ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถที่เพิ่มขึ้น (Johnston & Rohaly-Davis, 1996) ทั้งนี้จากการศึกษาค้นคว้ายังไม่พบงานวิจัยใดได้นำคนตรีผ่อนคลาย และการทำสมาธิอย่างง่ายมาผสมผสานใช้กับนักกีฬา

โกลบอล และที่น่าสนใจอย่างยิ่ง คือ การจัดอันดับโลกของทีมชาติโกลบอล ล่าสุด ปี 2011 ทีมชายของประเทศไทยอยู่อันดับที่ 13 ของโลก แต่**ทีมผู้หญิงของประเทศไทยไม่ติดอันดับโลก** (IV IBSA World Championships & Games, 2011) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ผลของการฝึกด้วยโปรแกรมคนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และ นำทั้งสองอย่างมาผสมผสานกัน ซึ่งน่าจะให้ผลที่ดี เพื่อพัฒนาความแม่นยำในการยิงประตู ของนักกีฬาโกลบอลทีมผู้หญิงโรงเรียนการศึกษาคนตาบอด ขอนแก่น ซึ่งเป็นรากฐานที่จะพัฒนาความสามารถของกีฬาระดับชาติต่อไป ความแม่นยำในการยิงประตูเป็นทักษะที่สำคัญในการเล่นกีฬาโกลบอล ทั้งนี้วัดโดยแบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และสัมภาษณ์ความรู้สึกของนักกีฬา (เมื่อครบกำหนดในการฝึก) ที่มีต่อโปรแกรมการฝึก ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยไปเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันกีฬาอย่างสูงสุด สร้างความเชื่อมั่น พัฒนาสมรรถภาพทางด้านจิตใจของนักกีฬาโกลบอล รวมไปถึงการช่วยเหลืออื่นๆ หรือการประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนางานกีฬาและการออกกำลังกายขึ้นพื้นฐานของคนพิการไทยให้ก้าวหน้า และยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยโปรแกรมคนตรีผ่อนคลาย สมาธิอย่างง่าย และการผสมผสานระหว่างคนตรีผ่อนคลายและสมาธิอย่างง่าย ที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตู ของนักกีฬาโกลบอลหญิง
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการฝึก

อุปกรณ์และวิธีการวิจัย

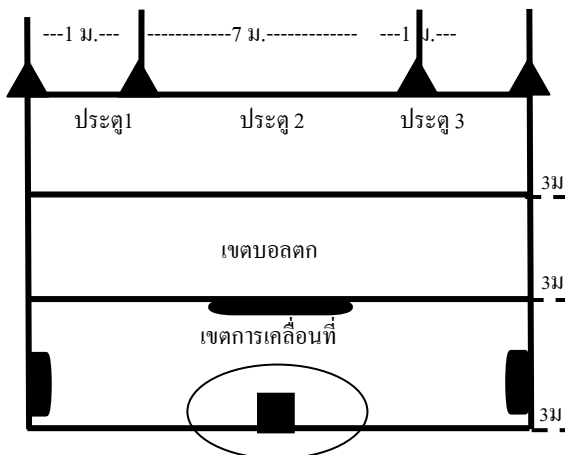
อุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโกลบอล

ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และการทดสอบความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.92 โดยมีองค์ประกอบ วิธีการทดสอบและเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

องค์ประกอบของสนามแบบทดสอบ

1) ลูกโกลบอล จำนวน 2 ลูก 2) กรวยเล็ก ความสูง 20 ซม. จำนวน 4 ตัว 3) ท่อพลาสติกแข็ง เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 นิ้ว สูง 1.30 เมตร จำนวน 4 ท่อน 4) กระดิ่งเล็ก จำนวน 3 ตัว 5) ผ้าปิดตา จำนวน 30 ผืน 6) เทปติดสันหนังสือ ขนาดหน้ากว้าง 2 นิ้ว จำนวน 15 ม้วน และสนามพื้นปาเก้ กว้างอย่างน้อย 10 เมตร และยาวอย่างน้อย 10 เมตร รายละเอียดดัง ภาพที่ 1



■ คือ จุดกึ่งกลางสนาม
● คือ ตำแหน่งขอบสนามในเขตการเคลื่อนที่

วิธีการทดสอบ

1. ผู้วิจัยนำนักกีฬาอบอุ่นร่างกาย
2. นักกีฬาใส่ผ้าปิดตา
3. ผู้วิจัยอธิบายสภาพสนามให้นักกีฬาฟัง
4. ผู้วิจัยนำนักกีฬาสำรวจสนาม

5. ผู้วิจัยนำนักกีฬาขึ้นประจำตำแหน่งพร้อมทดสอบคือจุดกึ่งกลางของสนาม พร้อมกับยื่นบอลให้กับนักกีฬา

6. ผู้ช่วยวิจัย 3 คน ถือกระดิ่งคนละอัน ยืนอยู่ตรงกลางของแต่ละช่องประตู (1 ม. 7 ม. และ 1 เมตร) ตามลำดับ

7. ผู้ช่วยวิจัยสั่นกระดิ่งสองครั้ง เมื่อนักกีฬาได้ยินเสียงกระดิ่ง นักกีฬาสามารถเคลื่อนที่ได้ภายในเขตการเคลื่อนที่ และต้องกลิ้งลูกโกลบอล ออกจากมือภายใน 10 วินาที โดยบอลต้องเข้าประตูที่สั่นกระดิ่ง จึงจะได้คะแนน นอกจากนั้นบอลที่ออกจากมือจุดกระทบแรกที่ลงพื้นต้องไม่เกินเส้นเขตบอลดก

8. การให้คะแนน คือ ช่องประตูที่หนึ่ง และสาม ได้ 2 คะแนน ส่วน ช่องประตูที่สอง ได้ 1 คะแนน แต่ถ้ายังไม่เข้าได้ 0 คะแนน

9. ทั้งนี้ นักกีฬาทุกคนจะได้ทำการทดสอบยิงประตูคนละ 18 ลูก โดยมีลำดับในการยิง ดังนี้ ช่องประตูที่ (1, 2, 3) (1, 3, 2) (2, 3, 1) (2, 1, 3) (3, 2, 1) และ (3, 1, 2)

เกณฑ์การให้คะแนน โดย คะแนนรวม

ทั้งหมด คือ 30 คะแนน แบ่งเกณฑ์ ดังนี้

≤ 5 คะแนน	มีความแม่นยำน้อยมาก
6 – 10 คะแนน	มีความแม่นยำน้อย
11 – 15 คะแนน	มีความแม่นยำปานกลาง
16 – 20 คะแนน	มีความแม่นยำสูง
21 – 25 คะแนน	มีความแม่นยำสูงมาก
26 – 30 คะแนน	มีความแม่นยำดีเยี่ยม

10. เมื่อนักกีฬาแต่ละคนทำการทดสอบครบ ผู้วิจัยนำนักกีฬาผ่อนคลายร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และให้นักกีฬาดื่มน้ำพักฟื้นตามอัตราสัปดาห์ โดยขอความกรุณาทุกคนห้ามส่งเสียงดังรบกวนเพื่อนที่กำลังทำการทดสอบ

2. **แบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจ** ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ โดยเป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของนักศึกษา และส่วนที่ 2 คือ เนื้อหาในการสัมภาษณ์ความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมการฝึกความทรงจำกับ 0.94

3. **เครื่องเล่น MP3** จำนวน 15 เครื่อง (ทั้งนี้หากเครื่องเล่น MP3 หรือหูฟัง เกิดชำรุดเสียหายระหว่างเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยยินดีในการซ่อมแซมหรือ เปลี่ยนเครื่องใหม่ให้กับกลุ่มเป้าหมายทันที)

4. **ดนตรีผ่อนคลาย** แนวเพลงที่ใช้ คือ ดนตรีผ่อนคลายบรรเลง ผสมผสานกับเสียงธรรมชาติ ซึ่งจะไม่มีการร้อง เพลงที่นำมาใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้พิจารณาตามหลักการ ทฤษฎี และส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรี ตรวจสอบยืนยันอีกครั้ง ทั้งหมดมี จำนวน 12 เพลง

วิธีการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้พิการทางการมองเห็นเพศหญิง โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษา โกลบอลหญิงของโรงเรียนการศึกษาคนตาบอดขอนแก่น จำนวน 15 คน

โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ตามการกำหนดคุณลักษณะ และการสมัครใจ ทั้งนี้กลุ่มเป้าหมายสามารถที่จะเลิก หรือขอหยุดการร่วมการศึกษาวิจัยได้ตลอดเวลา

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. สุขภาพปกติ
2. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน
3. เป็นนักศึกษาโกลบอลทีมหญิง ที่มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาโกลบอลมาแล้ว ไม่เกิน 2 ปี
4. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

เกณฑ์ในการคัดออกของผู้เข้าร่วมวิจัย

ได้รับยาเพื่อลดความวิตกกังวลมาก่อน (ระดับของความวิตกกังวลอาจจะส่งผลกระทบต่อระดับความสามารถของนักศึกษา)

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 นักกีฬาทำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโกลบอลก่อนเข้าโปรแกรมการฝึก โดยกระบวนการทดสอบ ตามขั้นตอนของแบบทดสอบ ใช้เวลาคนละ ประมาณ 5 นาที จากนั้นแบ่งนักกีฬาออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักกีฬาจับสลาก **กลุ่มหนึ่ง** เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย โปรแกรมสมาธิอย่างง่าย และโปรแกรมผสมผสาน ตามลำดับ **กลุ่มสอง** เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมสมาธิอย่างง่าย โปรแกรมผสมผสาน และโปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย ตามลำดับ **กลุ่มสาม** เริ่มฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน โปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย และโปรแกรมสมาธิอย่างง่าย ตามลำดับ

ระยะที่ 2 นักกีฬาทุกคนเข้าสู่กระบวนการฝึกด้วยโปรแกรมแรก ของตนเอง โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการ และขั้นตอนในการฝึกแต่ละ โปรแกรม รายละเอียดดังนี้

วิธีการฟังดนตรีผ่อนคลาย คือ นั่งหลังพิงเก้าอี้ในลักษณะเอนหลังเล็กน้อยในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ หลับตาเบาๆ มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณต้นขา ทำตัวสบายๆ หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ โดยให้ความรู้สึกรับรู้ และได้ยินเสียงดนตรีตลอดเวลา (นักกีฬาสามารถเลือกดนตรีผ่อนคลายที่ตนเองชอบ)

วิธีการทำสมาธิอย่างง่าย (Sara meditation) คือ หลังพิงเก้าอี้ในลักษณะเอนหลังเล็กน้อยในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ หลับตาเบาๆ มือหนึ่งข้างวางไว้เบาๆ บริเวณท้องทำตัวสบายๆ มืออีกข้างวางไว้ที่ต้นขา หายใจเข้าช้าๆ ให้ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกช้าๆ ให้ท้องยุบลง ให้มีความรู้สึกรับรู้อาการของการหายใจเข้า หายใจออก และการเคลื่อนไหวของท้องตลอดเวลา

วิธีการฝึกแบบผสมผสาน คือ นั่งหลังพิงเก้าอี้ในลักษณะเอนหลังเล็กน้อยในสถานที่ที่มีความสงบเงียบ หลังคาเบาๆ มือหนึ่งข้างวางไว้บริเวณหน้าท้องทำตัวสบายๆ มืออีกข้างวางไว้ที่ต้นขา หายใจเข้ายาวๆ ให้ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกช้าๆ ให้ท้องยุบลง ให้มีความรู้สึกรับรู้การของการหายใจเข้า – ออก และการเคลื่อนไหวของท้องตลอดเวลา พร้อมกันนั้นหูก็ได้ยินเสียงดนตรีและผ่อนคลายไปพร้อมๆ กัน (นักกีฬาสามารถเลือกดนตรีผ่อนคลายที่ตนเองชอบ) (นักกีฬาฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที จำนวน 6 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์)

ระยะที่ 3 ทำการทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกด้วยโปรแกรมแรก ของแต่ละบุคคล

ระยะที่ 4 เว้นช่วงการฝึกเป็นเวลา สัปดาห์

ระยะที่ 5 นักกีฬาทุกคนเข้าสู่กระบวนการฝึกด้วย โปรแกรมที่สอง ของตนเอง (สัปดาห์)

ระยะที่ 6 ทำการทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกด้วยโปรแกรมที่สอง ของแต่ละบุคคล

ระยะที่ 7 เว้นช่วงการฝึกเป็นเวลา สัปดาห์

ระยะที่ 8 นักกีฬาทุกคนเข้าสู่กระบวนการฝึกด้วยโปรแกรมที่สาม ของตนเอง (สัปดาห์)

ระยะที่ 9 ทำการทดสอบความแม่นยำหลังการฝึกด้วยโปรแกรมที่สาม ของแต่ละบุคคล

ระยะที่ 10 ทำการสัมภาษณ์ความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรมการฝึกโดยสัมภาษณ์ทีละคนในบรรยากาศสบาย ปลอดภัย

(ระยะเวลาในการทำการวิจัยทั้งหมด คือ 20 สัปดาห์)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ Nonparametric Friedman Test และ Nonparametric Kruskal Wallis Test ด้วยโปรแกรม SPSS for Window Version 17.0 เปรียบเทียบรายคู่โดยการเปรียบเทียบพหุคูณ แสดงข้อมูลพื้นฐานด้วยค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์เป็นความถี่ และเนื้อหา สรุปแบบพรรณนาความ

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มเป้าหมายมีอายุ ระหว่าง 14 – 22 ปี อายุเฉลี่ย 17 ปี (SD = 2.40) ระดับของสายตาสอดคล้อง จำนวน 9 คน มองเห็นเลือนราง จำนวน 6 คน ประสบการณ์การเล่นกีฬาฟุตบอล 1 ปี จำนวน 6 คน 2 ปี จำนวน 9 คน ประสบการณ์เฉลี่ย 1.6 ปี

2. ระดับความแม่นยำในการยิงประตู

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบ (กลุ่มเดียวกัน, โปรแกรมฝึกเหมือนกัน, แต่ละ โปรแกรมฝึกต่างช่วงเวลา) ใช้สถิติ Nonparametric Friedman Test ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการเปรียบเทียบรายคู่โดยการเปรียบเทียบพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มหนึ่ง มีความแม่นยำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความแม่นยำก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมที่สาม (ผสมผสาน)

กลุ่มสอง มีความแม่นยำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความแม่นยำก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมที่สอง (ผสมผสาน)

กลุ่มสาม มีความแม่นยำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ ความแม่นยำก่อนเข้าโปรแกรม กับ ความแม่นยำหลังเข้าโปรแกรมแรก (ผสมผสาน)

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบ (ต่างกลุ่ม, โปรแกรมการฝึกต่างกัน, และ ช่วงเวลาเดียวกัน) โดยใช้สถิติ Nonparametric Kruskal Wallis Test ใน

การวิเคราะห์ข้อมูล และการเปรียบเทียบรายคู่โดยการ
เปรียบเทียบพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

คะแนนของความแม่นยำหลังเข้า
โปรแกรมที่สอง ของทั้งสามกลุ่ม มีความแตกต่าง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และนอกจากนั้น
เมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คะแนนของ ความแม่นยำ
หลังเข้าโปรแกรมที่สอง ของ กลุ่มหนึ่ง กับ กลุ่มสอง
แตกต่างกัน

3. ความพึงพอใจของนักกีฬาที่มีต่อ โครงการวิจัย

สัมภาษณ์ โดย แบบสัมภาษณ์ กึ่ง
โครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความตรงเท่ากับ 0.94
มีข้อคำถาม สี่ประเด็น คือ

- 1) “ท่านมีความพึงพอใจหรือไม่ ต่อ
การเข้าร่วม วิจัยในครั้งนี้เพราะอะไร”
- 2) “ท่านมีความชื่นชอบโปรแกรมการ
ฝึกใดมากที่สุด เพราะอะไร”
- 3) “ท่านคิดว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้ง
นี้มีประโยชน์ต่อตัวท่านหรือไม่ อย่างไร”
- 4) “ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอื่นๆ”

จากคำถามที่ 1 สรุปได้ว่า นักกีฬาทุกคนมีความ
พึงพอใจจากการได้เข้าร่วมโครงการวิจัย เพราะ ได้รับ
ประสบการณ์ใหม่ ได้พัฒนาตนเอง สนุกสนาน และได้
ฝึกจิตใจ

จากคำถามที่ 2 สรุปได้ว่า นักกีฬาชื่นชอบ
โปรแกรมการฝึกด้วยดนตรีผ่อนคลาย จำนวน 5 คน
โดยให้เหตุผลโดยสรุปว่า เป็นโปรแกรมที่ง่าย ไม่
ซับซ้อน ดนตรีไพเราะ รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุข
นักกีฬาชื่นชอบโปรแกรมการฝึกด้วย Saral meditation
จำนวน 2 คน โดยให้เหตุผลโดยสรุปว่า ได้ฝึกระบบ
การหายใจ อยู่กับตัวเอง ไม่วอกแวก อยู่กับปัจจุบัน
และฝึกให้ใจเย็น และนักกีฬาชื่นชอบโปรแกรมการฝึก
ด้วยการผสมผสานจำนวน 8 คน โดยให้เหตุผลโดย
สรุปว่า ได้ฝึกสมาธิ และสติไปพร้อมๆกัน ทำให้เรา
ต้องจดจ่อตลอดเวลาทั้งทั้งสองอย่าง เพลงก็เพราะแต่ก็
ไม่ลืมที่จะกำหนดลมหายใจ สมาธิอย่างเดียวน่าเบื่อ ฟัง
เพลงอย่างเดียวก็ไปเรื่อยๆ โปรแกรมนี้ทำให้เราไม่
วอกแวก นอกจากนั้นยังรู้สึกผ่อนคลายแม้จะสับสนใน
ช่วงแรก

จากคำถามที่ 3 สรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมที่มี
ประโยชน์ ได้ฝึกจิตใจ ควบคุมตัวเองไม่ให้ฟุ้งซ่าน
รู้เท่าทันตัวเอง ใช้กับการเรียนก็ได้ และได้ความรู้ใหม่
และทุกโปรแกรมเป็นการฝึกที่ดี ทั้งนี้แล้วแต่ใครจะ
ชอบและเลือกวิธีการใด

จากคำถามที่ 4 สรุปได้ว่า ขอบคุณาจารย์ที่
นำสิ่งดีๆ มาให้ อยากให้เพื่อนๆ ทุกคนที่โรงเรียนได้
ฝึกแบบนี้ ดนตรีไพเราะ ประทับใจ และอาจารย์มี
วิธีการที่ดี สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับกีฬาไกลบอล
ได้จริง และที่สำคัญสามารถ นำไปประยุกต์ใช้กับ
ชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบรายคู่ ของความแม่นยำในการอิงประตูกโกลบอล ของนักกีฬากลุ่มที่ 1 จำนวน 5 คน ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรม ดนตรีผ่อนคลาย, Saral meditation และ ผสมผสาน ตามลำดับ

รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลผล	p-value
ทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม	9.20	2.38	ความแม่นยำน้อย	.022*
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมแรก	12.20	2.77	ความแม่นยำปานกลาง	
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมที่สอง	12.60	1.94	ความแม่นยำปานกลาง	
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมที่สาม	17.20	4.14	ความแม่นยำสูง	

รายการเปรียบเทียบ	Mean Rank - Mean Rank	ϕ	แปลผล
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมแรก	1.30 – 2.40	1.10	ไม่แตกต่างกัน
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง	1.30 – 2.50	1.20	ไม่แตกต่างกัน
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	1.30 – 3.80	2.50*	แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมแรก กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง	2.40 – 2.50	0.10	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมแรก กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	2.40 – 3.80	1.40	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมที่สอง กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	2.50 – 3.80	1.30	ไม่แตกต่างกัน

* $p \leq .05$, $\phi \geq 2.27$, ϕ = Functional Status Score

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบรายคู่ ของความแม่นยำในการอิงประตูกโกลบอล ของนักกีฬากลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรม Saral meditation, ผสมผสาน และดนตรีผ่อนคลาย ตามลำดับ

รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลผล	p-value
ทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม	11.60	1.67	ความแม่นยำน้อย	.011*
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมแรก	14.00	2.00	ความแม่นยำปานกลาง	
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมที่สอง	18.00	2.44	ความแม่นยำสูง	
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมที่สาม	14.00	2.44	ความแม่นยำปานกลาง	

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบรายคู่ ของความแม่นยำในการอิงประตูกอบอล ของนักกีฬากลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรม Saral meditation, ผสมผสาน และ ดนตรี ผ่อนคลาย ตามลำดับ (ต่อ)

รายการเปรียบเทียบ	Mean Rank - Mean Rank	Φ	แปลผล
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมแรก	1.20 – 2.40	1.20	ไม่แตกต่างกัน
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง	1.20 – 3.80	2.60*	แตกต่างกัน
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	1.20 – 2.60	1.40	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมแรก กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง	2.40 – 3.80	1.40	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมแรก กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	2.40 – 2.60	0.20	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมที่สอง กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	3.80 – 2.60	1.20	ไม่แตกต่างกัน

* $p \leq .05$, $\Phi \geq 2.27$, Φ = Functional Status Score

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบรายคู่ ของความแม่นยำในการอิงประตูกอบอล ของนักกีฬากลุ่มที่ 3 จำนวน 5 คน โดยผ่านการฝึกด้วยโปรแกรม ผสมผสาน ดนตรี ผ่อนคลาย และ Saral meditation ตามลำดับ

รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย	SD.	แปลผล	p-value
ทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม	10.44	2.60	ความแม่นยำน้อย	.010*
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมแรก	17.00	3.16	ความแม่นยำสูง	
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมที่สอง	14.40	2.19	ความแม่นยำปานกลาง	
ทดสอบหลังเข้าโปรแกรมที่สาม	14.00	1.82	ความแม่นยำปานกลาง	

รายการเปรียบเทียบ	Mean Rank - Mean Rank	Φ	แปลผล
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมแรก	1.10 – 3.80	2.70*	แตกต่างกัน
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง	1.10 – 2.50	1.40	ไม่แตกต่างกัน
ก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	1.10 – 2.60	1.50	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมแรก กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สอง	3.80 – 2.50	1.30	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมแรก กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	3.80 – 2.60	1.20	ไม่แตกต่างกัน
หลังเข้าโปรแกรมที่สอง กับ หลังเข้าโปรแกรมที่สาม	2.50 – 2.60	0.10	ไม่แตกต่างกัน

* $p \leq .05$, $\Phi \geq 2.27$, Φ = Functional Status Score

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ทุกกลุ่มมีคะแนนความมั่นใจเพิ่มขึ้น ในการยิงประตูเพิ่มขึ้นจากการทดสอบก่อนเข้าโปรแกรมฝึก จากความสามารถของนักกีฬาที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว เป็นผลสืบเนื่องมาจากนักกีฬาได้ผ่านกระบวนการฝึกทางจิตวิทยา ฝึกการควบคุมอารมณ์ ควบคุมตนเองให้อยู่กับปัจจุบัน จิตใจ และร่างกายเกิดความผ่อนคลาย จึงส่งผลให้นักกีฬาสามารถจับทิศทาง และควบคุมทิศทางของการเคลื่อนที่ของลูกบอลที่ออกจากมือได้อย่างแม่นยำ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Thomas Harbalisc และคณะ (2008) พบว่า การฝึกทักษะทางจิตวิทยาส่งผลทำให้ความสามารถและการเรียนรู้ของนักกีฬาโกลบอลดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Loehr (1995) ที่กล่าวว่า ถ้านักกีฬามีระดับทักษะและความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน แต่ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่า และจะเป็นผู้ชนะ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Erik E Solberg และคณะ (1996) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความสามารถในการยิงปืนได้ข้อสรุปว่า การฝึกสมาธิทำให้ความสามารถของนักกีฬาดียิ่งขึ้น

แต่ทั้งนี้ที่น่าสังเกต คือ นักกีฬาทั้งสามกลุ่มมีคะแนน “ความมั่นใจสูง” เมื่อผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน และเช่นกันเมื่อทำการเปรียบเทียบรายคู่แล้วพบว่าทั้งสามกลุ่ม มีคะแนนความมั่นใจของกลุ่มที่มีความแตกต่างกันคือ การทดสอบก่อนเข้าโปรแกรม กับ หลังเข้ารับการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน ในส่วนนี้ได้สอดคล้องกับ Shah AH (2001) กล่าวว่า สมาธิ คือ การฝึกเพื่อเพิ่มความจดจ่อเนื่อง จนนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการรู้ตัว และมีสติ และ งานวิจัยของ HI Dhar (2010) กล่าวว่า การฝึกสมาธิช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนั้นยังเชื่อมโยงและผสมผสานกับศาสตร์ด้านดนตรีโดย ดนตรีประเภทผ่อนคลาย เป็นดนตรีบำบัดที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายทั้งทางร่างกาย จิตใจ สามารถลดความวิตกกังวล ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง

เกิดความสงบสุข มีความคิดริเริ่ม และรู้สึกสบายใจ (เสาวนีย์, 2537) อีกทั้ง ด้วยเหตุที่ดนตรีเป็นภาษาของอารมณ์ อันเกิดจากจินตนาการของผู้ฟังเอง ขอบข่ายการรับรู้ทางดนตรีจึงเป็นไปอย่างกว้างขวาง ไม่มีขอบเขต ผู้ฟังสามารถรับรสของดนตรีได้อย่างอิสระ ปราศจากข้อจำกัดใด ๆ (เฉลิมศักดิ์, 2545) จากเหตุผลดังกล่าวจึงน่าจะส่งผลให้ความมั่นใจของนักกีฬาที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสาน อยู่ในระดับสูง และแตกต่างจากการทดสอบก่อนเข้าโปรแกรมฝึก นอกจากนั้นจากการสัมภาษณ์นักกีฬายังพบข้อมูลว่า มีนักกีฬาชื่นชอบโปรแกรมผสมผสาน จำนวน 8 คน โดยให้เหตุผล สรุปว่า ได้ฝึกสมาธิ และสติไปพร้อมๆ กัน ทำให้เราต้องจดจ่อตลอดเวลาทั้งทั้งสองอย่าง เพลงก็ไพเราะ แต่ก็ไม่มีสิ่งที่จะกำหนดลมหายใจ โปรแกรมนี้ทำให้เราไม่วอกแวก นอกจากนั้นยังรู้สึกผ่อนคลาย แม้จะสับสนบ้างในช่วงแรก และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยนำร่องของผู้วิจัยซึ่งพบว่า เมื่อนักกีฬาฝึกด้วยโปรแกรมผสมผสานเป็นเวลาสี่สัปดาห์สามารถทำให้ความมั่นใจเพิ่มขึ้นและนักกีฬาให้ข้อมูลว่าได้ฝึกสติ เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย และมีสมาธิมากขึ้น นอกจากนั้นคะแนนความมั่นใจของการฝึกด้วยโปรแกรมดนตรีผ่อนคลาย และสมาธิอย่างง่าย ยังมากกว่าคะแนนก่อนการเข้าโปรแกรมฝึกเช่นกัน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการฝึกด้วยโปรแกรมดังกล่าว สอดคล้องกับ Shah AH (2001) กล่าวว่า สมาธิ คือ การฝึกเพื่อเพิ่มความจดจ่อเนื่อง จนนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการรู้ตัว และมีสติ และ งานวิจัยของ HI Dhar (2010) พบว่า การฝึกสมาธิ ช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และดนตรีประเภทผ่อนคลาย เป็นดนตรีบำบัดที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลายทั้งทางร่างกาย จิตใจ สามารถลดความวิตกกังวล เกิดความรู้สึกมั่นคง สงบสุข มีความคิดริเริ่มและสบายใจ (เสาวนีย์, 2537; Cook, 1981; Chiu & Kumar, 2003) และ จากการสัมภาษณ์พบว่า นักกีฬาชื่นชอบโปรแกรมการฝึกด้วย ดนตรีผ่อนคลาย จำนวน 5 คน ให้เหตุผล เป็นโปรแกรมที่ง่าย ไม่ซับซ้อน ดนตรี

ไพเราะ รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข นักกีฬาชอบโปรแกรมการฝึกด้วย สมารถอย่างง่าย จำนวน 2 คน โดยให้เหตุผลสรุปว่า ได้ฝึกกระบวนการหายใจ อยู่กับตัวเอง ไม่วอกแวก อยู่กับปัจจุบัน และฝึกให้ใจเย็น ทั้งนี้ทั้งสามโปรแกรมการฝึกไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากทั้งสามโปรแกรมการฝึกมีผลที่คล้ายกัน คือ ทำให้นักกีฬารู้สึกผ่อนคลาย สงบ มีความสุข อยู่กับตัวเอง

อีกประเด็นที่น่าสนใจ คือ การเปรียบเทียบคะแนนของแต่ละกลุ่ม ซึ่งต่างโปรแกรมการฝึก แต่อยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน พบว่า คะแนนความเมื่อยล้าของการทดสอบหลังเข้าโปรแกรมการฝึกลำดับที่สองของแต่ละกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อตรวจสอบโดยการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน คือ กลุ่ม 1 ซึ่งโปรแกรมการฝึกในลำดับที่สอง คือ สมารถอย่างง่าย และ กลุ่ม 2 ซึ่งโปรแกรมการฝึกในลำดับที่สอง คือ ผสมผสาน ซึ่งอาจเป็นผลมาจากนักกีฬากลุ่มที่สองมีความตั้งใจมากขึ้น ใส่ใจมากขึ้น และอาจเป็นผลมาจากประสิทธิภาพของโปรแกรมหรือปัจจัยอื่นๆ ทั้งนี้ยังพบข้อมูล จากการสัมภาษณ์พบว่า นักกีฬาชื่นชอบโปรแกรมการฝึกผสมผสาน จำนวน 8 คน โดยให้เหตุผลโดยสรุปว่า ได้ฝึกสมาธิและสติไปพร้อมๆกัน ทำให้เราต้องจดจ่อตลอดเวลา กับทั้งสองอย่าง เพลงก็เพราะแต่ก็ไม่ลืมที่จะกำหนดลมหายใจ สมารถอย่างเดียวน่าเบื่อ ฟังเพลงอย่างเดียวก็ไปเรื่อยๆ โปรแกรมนี้ทำให้เราไม่วอกแวก นอกจากนั้นยังรู้สึกผ่อนคลายแม้จะสับสนในช่วงแรก และชื่นชอบโปรแกรมการฝึกด้วย สมารถอย่างง่าย จำนวน 2 คน โดยให้เหตุผลโดยสรุปว่า ได้ฝึกกระบวนการหายใจ อยู่กับตัวเอง ไม่วอกแวก อยู่กับปัจจุบัน และฝึกให้ใจเย็น จากข้อมูลข้างต้นอาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ทั้งสองโปรแกรมแตกต่างกัน โดยสรุป ไม่ว่าอย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า โครงการวิจัยนี้เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ได้ฝึกจิตใจ ควบคุมตัวเองไม่ให้ฟุ้งซ่าน รู้เท่าทันตัวเอง ใช้กับการเรียนก็ได้ และได้ความรู้ใหม่ และทุกโปรแกรมเป็น

การฝึกที่ดี ทั้งนี้แล้วแต่ใครจะชอบและเลือกวิธีการใด ชอบคุณอาจารย์ที่นำสิ่งดีๆ มาให้ อยากให้เพื่อนๆ ทุกคนที่โรงเรียนได้ฝึกแบบนี้ คนดีไพเราะ ประทับใจ และอาจารย์มีวิธีการที่ดี สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับกีฬาไกลบอลได้จริง และที่สำคัญสามารถ นำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยพบว่า ทั้งสามโปรแกรมมีส่วนพัฒนาทำให้นักกีฬามีความสามารถเพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้คะแนนความเมื่อยล้าของนักกีฬาที่ผ่านการฝึกด้วยโปรแกรมแบบผสมผสาน มีคะแนนความเมื่อยล้า (จัดอยู่ในเกณฑ์ “มีความเมื่อยล้าสูง”) แตกต่าง กับ คะแนนก่อนเข้าโปรแกรมฝึกอย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ ได้ฝึกจิตใจ ควบคุมตัวเองไม่ให้ฟุ้งซ่าน รู้เท่าทันตัวเอง ใช้กับการเรียนก็ได้ และได้ความรู้ใหม่ และทุกโปรแกรมเป็นการฝึกที่ดี ทั้งนี้แล้วแต่ใครจะชอบและเลือกวิธีการใด อยากให้เพื่อนๆ ทุกคนที่โรงเรียนได้ฝึกแบบนี้ คนดีไพเราะ ประทับใจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับกีฬาไกลบอลได้จริง และที่สำคัญสามารถ นำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา มีความสำคัญต่อความสามารถและจิตใจของนักกีฬาไกลบอล ผู้ฝึกสอน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรให้ความสำคัญกับเรื่องการฝึกด้านจิตวิทยาการกีฬาให้กับนักกีฬาไกลบอล หรือนักกีฬาคนพิการด้านอื่นด้วย ประกอบกับการฝึกโปรแกรมอื่น

2. ผลงานวิจัยนี้มีประโยชน์ เป็นส่วนสะท้อนปัญหา ความต้องการ เติบโตให้กับวงการกีฬาคคนพิการไทย และสังคมไทยต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลของคนตีฟ่อนกลายและสมาธิ
อย่างง่ายที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของ
นักกีฬา

โกลบอล หรือวิจัยเกี่ยวกับกีฬาคนพิการประเภทอื่นๆ

กิตติกรรมประกาศ

คณาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย คณาจารย์
คณะกรรมการสอบเค้าโครงขุณินพนธ์ ขอขอบคุณ
โรงเรียนการศึกษาคนตาบอด ขอนแก่น ที่ให้ความ
อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลโรงเรียนการศึกษาคนตา
บอดร้อยเอ็ด ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทดลอง
เครื่องมือ และน้องนักกีฬาโกลบอลหญิงที่ให้ความ
ร่วมมือด้วยดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่
สนับสนุนทุนการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ขอนแก่น ที่ให้ออกาสใน
การศึกษา และขอขอบพระคุณพ่อ แม่ และครอบครัว
ที่ให้อำนาจใจเสมอมา

เอกสารอ้างอิง

เฉลิมศักดิ์ พิภูลศรี. 2545. สังคมนิยมว่าด้วยดนตรีไทย.
:สำนักพิมพ์ไเอเดียนสโตร.

พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคน
พิการ 2550. การสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ
สถาบันสร้าง เสริมสุขภาพคนพิการ.

เสาวนีย์ สังฆโสภณ. 2537. ดนตรีบำบัด. วารสาร
พยาบาล, 43(4), 262-263.

Chiu, P. and Kumar,A. (2003). Music Therapy: Loud
Noise or Soothing Note? *IntPediatr*,18,
204-208.

Cook,J.D. (1981).The Therapeutic use of music: A
literature review. *Nursing Forum*, 20(3),
252-266.

Davis PA, et al .1998. The use of complementary/
alternative medicine for the treatment of
asthma in the United States. *J Invwstig
Allergol Clin Immunol*; 8(2):73-7.

Eirini Stamou ,Yiannis Theodorakis, Dimitrios
Kokaridas, Stefanos Perkos and Melpomeni
Kessanopoulou. 2007. The effect of self-
talk on the penalty execution in goalball.
British Journal of Visual Impairment,
25, 233.

Erik E Solberg ,et al. 1996. The effect of meditation
on shooting performance

HI Dhar. 2008. General Practitioner's Section. Why
Meditation?. **Bombay Hospital Journal**,
5(3).

HI Dhar. 2009. A Brief on Saral Meditation. *Bombay
Hospital Journal*, Vol. 51, No. 2.

HI Dhar. 2010. The Power of Meditation. *Bombay
Hospital Journal*, Vol. 52 , No. 3.

IV IBSA World Championships & Games. 2011.

Johnston, K. and Rohaly-Davis, J. An introduction to
music therapy: Helping the oncology
patient in the I.C.U. *Critical care nursing
Quarterly* 18. 1996: 54-60.

Loehr E.J. 1995. *The New Toughness Training for
sport*. New York : Penguin Group
Publishing.

Shah AH, Joshi SV, Mehrotra PP, Potdar N &
Dhar HL. 2001. Effect of saral meditation
on intelligence, performance and
cardiopulmonary functions. *Indian Journal
of Medical Sciences*, November; 55(11),
604-8. ([http://www.ncbi.nlm.nih.
gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)).

The rules of the game are controlled by the
International Blind Sports Federation (IBSA)
2010 – 2013.

Thomas Harbalis, Antonis Hatzigeorgiadis, And
Yannis Theodorakis. 2008. Self-Talk in
wheelchair basketball: effect of an
intervention program on dribbling and
passing performance.