

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ และจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการรอกน้ำหนัก เปรียบเทียบความสามารถในการรอกน้ำหนักระหว่างกลุ่มฝึกสมาธิ ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก กลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกยกน้ำหนัก อย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ลงเรียนวิชาสกน้ำหนัก 2 จำนวน 45 คน ซึ่งได้รับการชั่งน้ำหนักตัวตามรุ่นการแข่งขัน ตามกติกา รอกน้ำหนักของสหพันธ์ยกน้ำหนักนานาชาติ การแบ่งกลุ่มตัวอย่าง ทำการทดสอบความสามารถ โดยใช้ท่าสกน้ำหนักคลีนแอนด์เจอร์ค และพิจารณาน้ำหนักตัวมาจัดกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ได้กลุ่มทดลอง ดังนี้

กลุ่มควบคุม ฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว 50 นาที กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิ 15 นาที ควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ โดยจะได้รับการทดลองความสามารถในการ รอกน้ำหนัก ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3, 6 และ 8 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 6 และ 8 กลุ่มทดลองที่ 1 ตอบแบบสอบถามประเมินผลการฝึกสมาธิ และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบประเมินผลการฝึกจินตภาพ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอ็กซ์ (Statistical Package for the Social Science Version X) หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ

(One-Way Repeated Measurement) การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (One-Way Analysis of Co-Variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีคูกี (Tukey) ผลของการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสปีดาคท์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการชกน้ำหนัก ทำคลีนแอนด์เจอร์คสูงกว่าความสามารถก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการชกน้ำหนักทำคลีนแอนด์เจอร์คระหว่างกลุ่มฝึกชกน้ำหนัก อย่างเดียว กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกชกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก ภายหลังจากฝึกสปีดาคท์ที่ 3 สปีดาคท์ที่ 6 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังจากการฝึกสปีดาคท์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก มีความสามารถสูงกว่ากลุ่มฝึกชกน้ำหนักอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการชกน้ำหนัก

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการชกน้ำหนักที่ได้จากการทดสอบทุกครั้งพบว่า ภายหลังจากฝึกสปีดาคท์ที่ 8 ทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถในการชกน้ำหนักทำคลีนแอนด์เจอร์คสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการสร้างภาพในใจสลับการฝึกทางกายเป็นช่วง ๆ จะช่วยให้พัฒนาความสามารถได้ดีขึ้น (Suinn, 1980 : quoted in Shickh, 1983) สอดคล้องกับแฮร์ริส และ แฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของจินตภาพที่มีต่อการแสดงทักษะว่าช่วยเพิ่มการประสานงานในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรับรู้ตำแหน่งต่าง ๆ จดจำขั้นตอนการแสดงทักษะที่ถูกต้อง การใช้พลังงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะได้อย่างแม่นยำ ช่วยพัฒนาจิตใจโดยสร้างความหนักแน่นทางจิตต่อการต่อสู้ประจักษ์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด และในการประกอบกิจกรรมใด ๆ ถ้าเราทำได้ด้วยจิตอันมีสมาธิแล้ว กิจกรรมนั้น ๆ ย่อมมีทั้งประสิทธิภาพและจะได้รับประสิทธิผลด้วยดี

(สุชาติ โสภประสูตร, 2535) แต่เมื่อพิจารณาการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพ ควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก มีการพัฒนาความสามารถในระหว่างการทดลองสูงกว่า กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว

แสดงว่าการฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนักมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถในการยกน้ำหนัก เพราะผู้รับการฝึกจินตภาพได้มีการทบทวนทักษะโดยการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักทุกครั้ง จึงทำให้จดจำลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ในการยกน้ำหนักได้ดี และนำไปใช้ควบคู่กับการยกน้ำหนักได้ด้วย ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (2533) กล่าวว่า การสร้างภาพในใจ ช่วยให้การเรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้เร็ว และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ เนื่องจากจินตภาพเป็นลักษณะธรรมชาติของการบันทึกความจำด้วยภาพเสียง รวมถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ (Block, 1981 : quoted in Cox, 1985) นอกจากนี้ระหว่างการทดลองนี้ยังพบอีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก มีความตั้งใจและสมาธิที่ดีสามารถควบคุมการแสดงทักษะได้ดี จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ ฮาร์ดี้ และเนลสัน (Hardy and Nelson, 1988) พบว่า เทคนิคจินตภาพเป็นแบบฝึกควบคุมตนเองวิธีหนึ่ง เช่นเดียวกับ ราวิซ่า และร็อต เทลล่า (Ravissa and Rotelha 1982 : quoted in Cox, 1985) กล่าวว่า การจินตภาพเป็นกลยุทธ์ของการเรียนรู้วิถีทางจิตวิทยา ซึ่งนักกีฬาใช้ฝึกจิตใจ หรือเตรียมตัวแข่งขัน ใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความวิตกกังวลความผิดพลาด ความเชื่อมั่น และช่วยกระตุ้นระดับความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา

จึงสรุปได้ว่า การฝึกจินตภาพช่วยพัฒนาความสามารถในการยกน้ำหนัก ตามเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จึงสอดคล้องกับหลักการฝึกยกน้ำหนัก คือ ต้องมีสมาธิ จดจำ ท่าทาง จึงหว่า การยก มีความมั่นใจ และต้องปรับปรุงเทคนิคการยกน้ำหนักไปในตัว พร้อมเสริมความแข็งแกร่งให้กับส่วนที่อ่อนแอของร่างกาย เพื่อใช้ในการแข่งขันยกน้ำหนัก (สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย, 2535)

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยกน้ำหนักระหว่างการฝึกสมาธิควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก การฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนัก และการฝึกยกน้ำหนักอย่างเดียว



ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการ
ชกน้ำหนักระหว่างกลุ่มพบว่า ความสามารถในการชกน้ำหนัก

ระหว่างกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่อย่างไรก็ตาม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคุมการฝึกชก
น้ำหนักและกลุ่มฝึกจินตภาพควบคุมการฝึกชกน้ำหนักมีความสามารถสูงกว่ากลุ่มฝึกชกน้ำหนักอย่างเดี่ยว
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญที่ระดับ .05

แสดงว่าทั้ง 3 กลุ่ม มีการเรียนรู้ทางด้านทักษะการชกน้ำหนักท่าคลื่นแอนด์เจอร์ค
ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 มีการพัฒนาที่ใกล้เคียงกัน เนื่องจากใช้โปรแกรมการฝึกชกน้ำหนัก
เหมือนกัน จึงกล่าวได้ว่าการฝึกจินตภาพและการฝึกสมาธิในช่วงแรก ยังไม่ได้ช่วยพัฒนาความ
สามารถในการชกน้ำหนักให้สูงกว่าการฝึกทางกาย อาจเป็นเพราะการฝึกจินตภาพเป็นเทคนิค
ใหม่ ผู้รับการฝึกไม่เคยเรียนรู้มาก่อนต้องใช้เวลาในการฝึกทักษะ สร้างภาพในใจไม่สมบูรณ์
การแสดงทักษะจริงไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ซึ่งมีผลต่อทัศนคติแรงจูงใจของผู้ฝึก สอดคล้องกับ
การศึกษาของวินเตอร์ (Winter, 1987) ก็พบว่า การฝึกจินตภาพ มีผลต่อกลไกในระดับสูง
โดยมีปัจจัยสำคัญคือแรงจูงใจ เจตคติ ที่มีต่องานที่ปฏิบัติ และผลวิธีในการฝึกหัดจินตภาพ และ
ตรงตามการศึกษาของ ฟิทท์ และพอสเนอร์ (Fitt and Posner, 1967) : quoted
in Singer, 1980 และอนันต์ อัครชู ม.ป.ป.) ที่ว่า การพัฒนาการเรียนรู้ทักษะความ
สามารถแบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ 1) ชั้นศึกษาหาความรู้ เป็นชั้นที่ฝึกพละมาก
2) ชั้นเชื่อมโยง เริ่มฝึกพละน้อยลง 3) ชั้นอัตโนมัติ ผู้เรียนจะเกิดความชำนาญทักษะนั้น
และแสดงออกโดยไม่ต้องคิดถึงและวิธีการพื้นฐานอีกต่อไป เช่นเดียวกัน การฝึกสมาธิในสัปดาห์
แรก ๆ การฝึกนั่งสมาธิ เริ่มแรกผู้เข้ารับการทดลองยังไม่ชินต่อการฝึกศึกษาและปฏิบัติ การฝึกสมาธิ
ซึ่งเปรียบจิตเหมือนน้ำในถ้วยแก้ว เป็นน้ำที่ขุ่นมัว มีตะกอนมาก กระทบตลอดเวลา มีความ
กระวนกระวายใจ (เอก ธนะศิริ, 2529) ทำให้ไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดทิศทางจิตใจ
เพื่อให้เกิดสมาธิได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเรดีและคณะ (Ready et al, Edited by
Orme-John and Farrow, 1977) พบว่าการฝึกสมาธิช่วยให้นักกีฬาพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ
ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถทางกีฬาเป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาจากผลการเปรียบเทียบการพัฒนาของความสามารถในระหว่างการทดลอง พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาความสามารถดีขึ้นกว่าในช่วงหลังสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบความสามารถในการยกน้ำหนักระหว่างกลุ่ม พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคุมการฝึกยกน้ำหนักสูงกว่ากลุ่มฝึกยกน้ำหนักอย่างเดี่ยว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ สามารถใช้เทคนิคการฝึกสมาธิการสร้างความมุ่งมั่นแน่วแน่ และปฏิบัติการแสดงความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มการฝึกยกน้ำหนักอย่างเดี่ยว และเมื่อพิจารณาจากผลการประเมินฝึกสมาธิ หลังการฝึกหัด คะแนนเฉลี่ยในการปฏิบัติได้สูงมากขึ้น คือ สัปดาห์ที่ 3 เท่ากับ 3.05 สัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 3.29 และสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 3.38 หมายถึง การฝึกสมาธิ (สุชาติ โสมประสุต, 2535) ช่วยทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีความวิตกกังวลขณะทำสมาธิ ไม่มีความวิตกกังวลขณะทำสมาธิ ยิ่งสมาธิมีขึ้นมากเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เราได้รับประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น

ใการประกอบกิจกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะการทำงาน การศึกษา หรือเล่นกีฬา ถ้าเราทำด้วยจิตอันเป็นสมาธิ และมีสติแล้วกิจกรรมนั้น ๆ ย่อมมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับ รாதรี สุตทรวง (2528) และ เจก ธนะศิริ (2528) กล่าวว่า การฝึกสมาธิและการเข้าฌาน ทำให้คลื่นสมองมีความเป็นระเบียบ การทำงานสอดคล้องประสานกัน ผู้ฝึกสมาธิสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก และคุณภาพของจิตนั้นก็ต้องทำให้จิตนิ่ง โดยการใช้สมาธิเป็นตัวควบคุมจิตของเราเมื่อนิ่งได้ แล้วจะสงบ และมีความหนักแน่นมีหลัก ดังนั้น การประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็จะเป็นการตัดสินใจที่ดี และการกระทำที่ดีและจะมีประสิทธิภาพและคุณภาพสูง ที่สอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่า การฝึกสมาธิ ให้ผลต่อการพัฒนาทางด้านทักษะ ทางด้านร่างกาย และจิตใจให้สูงขึ้น เช่น ผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม ที่มีต่อความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬา (Ready et al. Ecdited by Orme-John and Farrow, 1977)

การตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะฝึกสมาธิและขณะพักผ่อน (Detnonted, 1984) การฝึกผ่อนคลาย สมาธิ และการสะกดจิต และการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา ในระยะเวลาที่เหมาะสม ในการลดความเครียดในวัยเด็ก และวัยรุ่น (Smith and Womeck, 1987) ผลการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติวิทยา ในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

(ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล, 2527) การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต (พิศ เกาะเงาะ, 2530) และผลการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความมั่นใจในการยิงลูกบาสเกตบอล (ฝนทอง ศิริพงษ์, 2532)

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเปรียบเทียบกับรายชื่ พบว่า กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนั้นการฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของนักกีฬาให้แสดงความสามารถสูงสุดได้ เช่นเดียวกับผลการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกชกน้ำหนัก ดังรายงานวิจัย สนับสนุนการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกทางกายช่วยพัฒนาประสิทธิภาพ หรือความสามารถของนักกีฬา เช่น ผลของการฝึกหัดในใจ ที่มีต่อความสามารถในการตีลูกบอลไปเป้าหมายที่กำหนด (Mcbride and Rothstein, 1979 : quoted in Sage, 1984) ผลของการใช้กลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกซอฟท์บอล (Trongdon, 1985) ผลของการฝึกกลยุทธ์การเรียนรู้ที่มีต่อความสามารถในการยิงลูกโทษของนักกีฬาบาสเกตบอลระดับเยาวชน (Weisberg and Anshel, 1989) ผลการฝึกกลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะ และการนำไปใช้โอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน (วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ, 2529) ผลของการฝึกหัดในใจ ภาพของการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟ เทนนิส (อัจฉวีพร พงษ์สุวรรณ, 2533) ผลของการฝึกกลยุทธ์พื้นฐานที่ขึ้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส (วรดิศ จงใจ, 2533) และผลของการฝึกกลยุทธ์จินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล (จรินทร์ โสสกุล, 2534)

จากข้อค้นพบดังกล่าวนี้ เป็นไปตามสมมติฐานการฝึกสภาพความพร้อมทางจิตควบคู่กัน การฝึกทางกาย จะส่งผลให้การแสดงความสามารถดีกว่าการฝึกทางกายอย่างเดียว ทั้งนี้กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกชกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก ได้แสดงความสามารถสูงกว่ากลุ่มฝึกน้ำหนักอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. การฝึกสภาพความพร้อมทางจิตควบคู่กับการฝึกทางกาย ส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพ การแสดงความสามารถของนักกีฬา จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก มีการพัฒนาความสามารถสูงขึ้น ดังนั้น ในการฝึกนักกีฬา หรือการเตรียมตัวนักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศ จึงควรนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพราะจะช่วยพัฒนาความสามารถให้มีประสิทธิภาพ
2. ควรมีการนำเทคนิคการฝึกสมาธิและจินตภาพ มาใช้ในการฝึกซ้อม หรือเตรียมตัวนักกีฬา เพราะจากการวิจัยพบว่าความสามารถของกลุ่มที่ฝึกสมาธิ ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนักให้ผลต่อการแสดงความสามารถใกล้เคียงกัน ในการฝึกซ้อม ควรมีการนำเอาการฝึกสมาธิ มาฝึกควบคู่กับการฝึกทางกาย หรือนำเอาจินตภาพมาฝึกควบคู่กับการฝึกทางกาย หรือควบคู่กันทั้ง 2 อย่าง เพื่อให้เกิดทักษะทางกีฬาที่มีประสิทธิภาพ และแสดงความสามารถสูงขึ้น
3. ในการทำวิจัยเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ควรทำอย่างน้อย 12 สัปดาห์ เพราะการฝึกจินตภาพ จะต้องใช้เวลามากกว่าจะฝึกให้เกิดความชำนาญ และการนำไปใช้ จะเห็นได้จากการทดลองหลังสัปดาห์ที่ 6 จึงเห็นความแตกต่างของความสามารถ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง การเพิ่มระยะเวลาในการทดลองให้มาก ทำให้ทราบการพัฒนาความสามารถ และประโยชน์ของการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬามากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาโครงสร้างการสร้างเครื่องมือประเมินกระบวนการฝึกจินตภาพในกีฬาประเภทต่าง ๆ
2. ศึกษาผลของการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อกีฬาประเภททีม
3. ศึกษา และเปรียบเทียบวิธีสอนการจินตภาพกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก

4. ศึกษาผลของการฝึกสมาธิกับการฝึกการกระตุ้นความอึดเข็ม ความมุ่งมั่น
ที่มีต่อความสามารถในการรยน้ำหนัก



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย