

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติกริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิง และเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิงของสโมสรชมะสิริอนุสรณ์ ซึ่งได้จากนักกีฬาอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง จำนวน 22 คน ทุกคนไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมาก่อนแบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน โดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) แบบจับกลุ่ม (Matched by Group) กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 14.82 ปี เป็นเพศหญิงจำนวน 11 คน ส่วนกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 14.27 ปี เป็นเพศหญิงจำนวน 11 คน

การฝึกสมาธิใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน คือวันจันทร์ถึงวันศุกร์วันละ 20 นาที ระหว่างเวลา 16.00-16.20 น. ณ ใต้อาคารหอพักนักเรียนประจำ ซึ่งอยู่ภายในโรงเรียนชมะสิริอนุสรณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำในการฝึกสมาธิ และผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลให้ผู้เข้ารับการทดลองปฏิบัติตาม การฝึกเริ่มตั้งแต่วันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2535 จนถึง วันศุกร์ที่ 27 มีนาคม 2535 โดยมี การทดสอบเวลาปฏิบัติกริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ลสโตรค (Crawl Stroke) ระยะทาง 10 เมตร ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ แล้วจึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของเวลาปฏิบัติริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ลสโตรคระยะ 10 เมตร ในการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) การทดสอบระหว่างการทดลอง (Mid-test) และการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test)

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ลสโตรคระยะ 10 เมตร ของการทดสอบในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (Pre-test) การทดสอบระหว่างการทดลอง (Mid-test) และการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่า "ที" (t-test)

3. ทดสอบความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำ (Repeated Measure Analysis of Variance) เพื่อพัฒนาการของเวลาปฏิบัติริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ลสโตรค (Crawl Stroke) ระยะ 10 เมตร ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) การทดสอบระหว่างการทดลอง (Mid-test) และการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลล์ (Newman-Kuels Method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการฝึกสมาธิทำให้เวลาปฏิบัติริยาในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยาในการทดสอบหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ คือ 0.571 วินาที เร็วกว่าหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ คือ 0.667 วินาที และก่อนการฝึกสมาธิ คือ 0.806 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในการทดสอบหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ คือ 0.667 วินาที เร็วกว่าก่อนการฝึกสมาธิคือ 0.806 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกสมาธินั้น พบว่า เวลาปฏิบัติริยาแตกต่างกันอย่างมีนัย-



สำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาในการทดสอบหลังการทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ คือ 0.760 วินาที เร็วกว่าการทดสอบก่อนการทดลองคือ 0.816 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ คือ 0.760 วินาที กับการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ คือ 0.789 วินาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์คือ 0.789 วินาที กับการทดสอบก่อนการทดลอง คือ 0.816 วินาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการฝึกสมาธิทำให้ความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ลสโตรคระยะ 10 เมตร ในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ในการทดสอบหลังการฝึกสมาธิ เป็นเวลา 8 สัปดาห์คือ 3.789 วินาที เร็วกว่าหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ คือ 4.055 วินาที และก่อนการฝึกสมาธิ คือ 4.293 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และในการทดสอบหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์คือ 4.055 วินาที เร็วกว่าก่อนการฝึกสมาธิ คือ 4.293 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกสมาธินั้นพบว่า ความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ คือ 4.203 วินาที เร็วกว่าการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ คือ 4.325 วินาที และการทดสอบก่อนการทดลอง คือ 4.380 วินาที อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ คือ 4.325 วินาที กับการทดสอบก่อนการทดลอง คือ 4.380 วินาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ในการทดสอบก่อนการทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาในกลุ่มทดลอง คือ 0.806 วินาที ซึ่งเร็วกว่าในกลุ่มควบคุมคือ 0.816 วินาที ส่วนค่าเฉลี่ยความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำท่าครอว์ลสโตรคระยะ 10 เมตร ในกลุ่มทดลอง คือ 4.293 วินาที ซึ่งเร็วกว่าในกลุ่มควบคุม คือ 4.380 วินาที เมื่อเปรียบเทียบ ค่า-

เฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในการทดสอบหลังการทดลอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาในกลุ่มทดลอง คือ 0.667 วินาที ซึ่งเร็วกว่าในกลุ่มควบคุมคือ 0.789 วินาที ส่วนค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง คือ 4.055 วินาที ซึ่งเร็วกว่าในกลุ่มควบคุมคือ 4.325 วินาที และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาในกลุ่มทดลอง คือ 0.571 วินาที ซึ่งเร็วกว่าในกลุ่มควบคุมคือ 0.760 วินาที ส่วนค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง คือ 3.879 วินาที ซึ่งเร็วกว่าในกลุ่มควบคุม คือ 4.203 วินาที และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำพบว่า ผลของการฝึกสมาธิทำให้เวลาปฏิกิริยาเร็วขึ้นหรือลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และพบว่าหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เวลาปฏิกิริยาเร็วกว่าหลังการฝึกสมาธิ เป็นเวลา 4 สัปดาห์และก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เวลาปฏิกิริยาเร็วกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกสมาธิพบว่า หลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เวลาปฏิกิริยาเร็วกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ กับหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และก่อนการทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การฝึกสมาธิเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการฝึกสมรรถภาพทางจิตช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียด อาการตื่นเต็นลงได้ (ศิลาชัย สุวรรณชาติ, 2533) ความเร็วในการรับรู้ซึ่งวัดได้จากเวลาปฏิกิริยา ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย ดังนั้น เมื่อนำองค์ประกอบทั้ง 2 ด้าน คือ สมรรถภาพทางจิตและสมรรถภาพทางกายมารวมกัน ประกอบกับทักษะของตัวนักกีฬาที่มีอยู่แล้ว มาปฏิบัติควบคู่กันไป ก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงออกสูงขึ้น ซึ่งภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2527) ได้ทำการวิจัยพบว่า เวลาปฏิกิริยาตอบสนองในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิจะเร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กรรณิการ์ รักชมแก้ว (2524) พบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกสมาธิมีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธินั้นเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการฝึกสมรรถภาพทางจิต นั้นแสดงให้เห็นว่าสมรรถภาพทางจิต ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมากนั้นคือ การที่ภาวะทางจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดให้ ก็จะทำให้ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป คลายความวิตกกังวล ไม่เครียด ไม่ตื่นเต็นตกใจ ก็จะส่งผลให้การตอบสนองทางร่างกายดีขึ้นเร็วขึ้น ชอว์และคอลป์ (Shaw and Colb Edited by Orme-Johnson and Farrow, 1977) ได้ทำการวิจัย ผลของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม.ที มีต่อเวลาปฏิกิริยา พบว่าการฝึกสมาธิทำให้เวลาปฏิกิริยาเร็วขึ้น และสุรางค์ เมธา-นนท์ ได้ทำการวิจัยนำร่องเกี่ยวกับผลของการเจริญสติปัญญา 4 ที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง พบว่า พระภิกษุที่ฝึกเจริญสติปัญญา 4 มีเวลาปฏิกิริยาตอบสนองเร็วกว่าพระภิกษุที่ไม่ได้ฝึก

ตามที่ ดรอวัตสกี (Drowatsky, 1975) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง คือ ความวิตกกังวล ความคาดหวัง ซึ่งเวลาปฏิกิริยานี้จะมีประโยชน์ต่อการเล่นและแข่งขันกีฬาเป็นอย่างมาก เช่น ในการวิ่งแข่ง 100 เมตร นักกีฬาสามารถออกตัววิ่งได้เร็วเท่าไร เมื่อได้ยินเสียงปืน ก็จะทำให้ได้เปรียบผู้-

แข่งขันด้านอื่น ๆ ได้มากเท่านั้น ในการวิจัยครั้งนี้ทำการทดสอบเวลาปฏิบัติวิทยาในการเริ่มต้น ข่าวสารหรือตัวกระตุ้นที่ได้คือ เสียงปืน ผู้รับการทดลองจะต้องออกตัวให้เร็ว ข่าวสารที่ได้รับจะถูกกระตุ้นไปยัง ระบบประสาทและผ่านไปยังระบบประสาทและผ่านไปยังสมองจากนั้นจะแปลความหมายออกมาบนพื้นฐานของประสบการณ์เก่า และมีการตอบสนองโดยผ่านกระบวนการทางสมอง และเดินทางผ่านไปยังระบบประสาทอีกครั้ง เพื่อที่จะสื่อสารให้กล้ามเนื้อที่เหมาะสมตอบสนอง ซึ่งปฏิบัติวิทยาตอบสนองนี้รวมไปถึง เวลาที่อวัยวะรับรู้สึก เวลาที่ผ่านไปยังสมอง เวลาของเส้นประสาททำงานและ เวลาของกล้ามเนื้อทำงาน ขั้นตอนทั้งหมดนี้ เป็นการทำงานโดยกระบวนการทางสมอง (Droawatsky, 1975) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิทำให้เวลาปฏิบัติวิทยาเร็วขึ้น จึงทำให้สมองได้สั่งการให้ระบบประสาททำงานได้เร็วขึ้น ซึ่ง บามิสเตอร์และฮาร์กิน (Baumeister and Hawkins, 1966) ได้กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมทางจิตใจจะทำให้ปฏิบัติวิทยาตอบสนองเร็วขึ้น ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้น ในการทดสอบหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ก็ก่อนการทดลองเวลาปฏิบัติวิทยาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เวลาปฏิบัติวิทยาหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เร็วกว่าก่อนการทดลอง อาจเป็นเพราะผู้เข้ารับการทดลองมีความคุ้นเคยกับเครื่องมือ วิธีการทดสอบและผู้ให้การทดสอบมากขึ้น ตลอดจนอาจจะมีการเพิ่มของสมาธิได้โดยธรรมชาติ เช่น มีความสนใจในบางสิ่งบางอย่าง การเขียน การอ่าน การทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของกรณิการ์ รักษุมแก้ว (2524) ที่กล่าวว่า โดยปกติคนทั่วไปก็ได้ใช้สมาธิอยู่แล้ว เช่น อ่านหนังสือรู้เรื่อง เข้าใจ จาได้ ก็เพราะมีสมาธิ คนที่ทำอะไรบางอย่างเพลินเพลิน ก็เพราะมีสมาธิเช่นเดียวกัน นั่นคือสมาธิสามารถเพิ่มขึ้นได้ตามธรรมชาติ

2. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำพบว่า ผลการฝึกสมาธิทำให้ความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำเร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และพบว่าความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำจากการทดสอบหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์และ 4 สัปดาห์เร็วกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เร็วกว่าหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญ

ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นหลังการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ เร็วกว่าหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การฝึกสมาธิมีผลต่อเวลาปฏิกิริยาช่วยให้เวลาปฏิกิริยาลึกลงสามารถออกตัวได้เร็วขึ้น จึงส่งผลต่อความเร็วเริ่มต้นด้วย นั่นคือนักกีฬาที่มีเวลาปฏิกิริยาลึกลงจะเป็นผู้ที่ได้เปรียบมากในการแข่งขันถ้าเงื่อนไขอื่น ๆ ของนักกีฬาท่าเทียบกัน (J.H. Westerlund and Tuttle W.W., 1931) ซึ่งสอดคล้องกับนาคะมุระ (Nakamura, 1934) กล่าวว่า เวลาเพียง 0.1 วินาที ในการวิ่ง 100 เมตร นั้นหมายถึงระยะทางประมาณ 3 ฟุต ดังนั้นผู้ที่ออกจากจุดเริ่มต้นที่เร็วกว่าจะทำให้ได้รับความสำเร็จได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะว่าความสัมพันธ์ระหว่างเวลาปฏิกิริยาและความเร็วในการวิ่งระยะสั้นเท่ากับ 0.863 (Westerlund and Tuttle) ซึ่งแฮร์ริสัน (Harrison, 1976) ได้กล่าวสนับสนุนว่า ถ้าประสิทธิภาพในการรับรู้การตอบสนองสูง ก็จะทำให้สมรรถภาพการเคลื่อนไหวดีด้วย ดังนั้นถ้านักกีฬาสามารถฝึกและพัฒนาเวลาปฏิกิริยาตอบสนองให้ดีขึ้นก็จะมีโอกาสได้เปรียบมากในการแข่งขันกีฬา

3. จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยา และค่าเฉลี่ยความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ก่อนและหลังการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ทั้งในกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นั่นคือกลุ่มทดลองหลังการทดลองสี่ปีที่ 4 และสี่ปีที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยา และค่าเฉลี่ยความเร็วเริ่มต้น ในการว่ายน้ำ เร็วกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์นี้สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานี้จะเกิดผลเมื่อฝึกเพียงระยะเวลา 4 สัปดาห์ เท่านั้น และในการฝึกได้ทำการฝึกทุกวัน ซึ่งจะเป็นการฝึกที่ต่อเนื่อง ก็จะส่งผลออกมาได้เร็ว ซึ่งตีคมอชิน (เบรรอง บุนฤทธิ, 2524 อ้างอิงมาจาก Dei Maupin) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิในอเมริกา ได้ฝึกอาสาสมัครให้ทดลองฝึกสมาธิ 12 ครั้ง ภายใน 3 สัปดาห์

พบว่า เมื่อทำจิตใจให้สงบโดยการเพ่งสมาธิเป็นการพิจารณาสิ่งเดียวไม่มีความเกี่ยว
 กันกับสิ่งอื่น ๆ จะทำให้จิตใจเยือกเย็น และเป็นสุขอย่างประหลาด จะเห็นได้ว่า ไม่
 ว่าจะเป็นการศึกษาทักษะ หรือสมรรถภาพทางกายก็จำเป็นต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอ
 ของการฝึกด้วยกันทั้งนั้น ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวว่าสมรรถ
 ภาพของร่างกายนั้นจะดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับการฝึก
 สมาธินั้น เมื่อผู้ฝึกได้ฝึกเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วผู้ฝึกจะมีสมาธิมากขึ้นทำให้ผู้ฝึกมีปฏิ
 ภากรตอบสนองเร็วขึ้น สามารถเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ได้เร็วกว่า ซึ่งเวสต์เทอร์ลันด์
 และ กัทเทิล (Westerlund and Tuttle, 1931) ได้กล่าวว่า ในการวิ่งระยะ
 สั้นเวลาปฏิกิริยาเข้ามามีบทบาทมากถ้าพิจารณาถึงหลักการที่จำเป็นในการวิ่งระยะสั้น
 สิ่งที่สำคัญก็คือ เวลาที่ออกจากจุดเริ่มต้น นักกีฬาที่มีเวลาปฏิกิริยาสั้นจะเป็นผู้ที่ได้
 เปรียบมากในการแข่งขัน ถ้าเงื่อนไขอื่น ๆ ของนักกีฬาเท่าเทียมกัน ซึ่งสอดคล้องกับ
 นาคะมูระ (Nakamura, 1934) กล่าวว่า เวลาที่ต่างกัน 0.1 วินาที อาจให้ระยะ
 ทางที่แตกต่างกันถึง 3 ฟุต ดังนั้นเวลาปฏิกิริยาจึงเป็นสิ่งสำคัญมากและเวลาปฏิกิริยา
 ในการเริ่มต้นที่สั้นจะต้องอาศัยสมาธิ

จะเห็นได้ว่าเวลาปฏิกิริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่ม
 ทดลองเร็วกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามโปร
 แกรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ได้รับการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิจึงมีผลต่อเวลาปฏิกิริยา แม้
 จะมีการเปลี่ยนไปเพียงเล็กน้อยก็มีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในกีฬาหรือกิจกรรมที่
 ต้องการความเร็ว การออกตัวของนักกีฬาระยะสั้น หรือนักว่ายน้ำแต่ละครั้งต่างกัน
 เพียง 0.1 วินาที ก็จะทำให้แพ้หรือชนะได้ ดังนั้นผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาในขณะที่ผู้ฝึกซ้อม
 ทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายนั้น จึงเป็นการฝึกซ้อมที่ยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ
 ถ้าต้องการให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถออกมาสูงสุดนั้น ควรจะมีการฝึกด้าน
 สมรรถภาพทางจิตไปด้วย (ศิลาปชัย สุวรรณธาดา, 2533) ในประเทศไทยเรานั้น
 ผู้ฝึกสอน และตัวนักกีฬาให้ความสำคัญทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายมากแต่ใน
 ด้านสมรรถภาพทางจิตนั้นยังให้ความสำคัญกันน้อยมาก ในขณะที่นานาประเทศในยุโรป

และอเมริกา รวมทั้งจีนได้ให้ความสำคัญกับการฝึกสมรรถภาพทางจิตเป็นสิ่งแรก ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า ผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับภารกิจกีฬาของประเทศ ควรจะมีการส่งเสริมในเรื่องการฝึกสมรรถภาพทางจิต ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะและสมรรถภาพทางกาย เพื่ออนาคตทางการกีฬาของประเทศไทยจะได้รุ่งเรืองต่อไปและอีกประการหนึ่ง การฝึกสมรรถภาพทางจิตนั้น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาก็มิได้เสียเวลามากมายอะไรเลย แต่ผลที่ได้ก็น่ามหัศจรรย์ การฝึกสมรรถภาพทางจิตนั้นมีหลากหลายรูปแบบและวิธีการ ผู้ฝึกสอนควรพิจารณาเลือกให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา จึงนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมรรถภาพทางจิตโดยการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกทักษะและสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้เวลาปฏิบัติวิชาเร็วขึ้น สามารถออกจากที่ตั้งต้นได้เร็วขึ้น ดังนั้นนักกีฬาหรือประเภทกีฬาที่ต้องใช้สัญญาณในการเริ่มต้นควรฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมทักษะและสมรรถภาพทางกาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการตั้งต้นได้ดียิ่งขึ้น
2. นักกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วเริ่มต้น สามารถนำการฝึกสมาธิไปใช้ได้ เพราะจากผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้ความเร็วเริ่มต้นเร็วขึ้น ช่วยให้ นักกีฬาสามารถแสดงออกได้สูงขึ้น
3. รูปแบบของการฝึกสมาธิที่ใช้เหมาะสมกับวัย น่าสนใจชวนให้ติดตาม ผู้ฝึกมีความตั้งใจฝึกกันเป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยซ้ำอีกครั้งแต่เปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิ

2. ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมรรถภาพทางจิตด้านอื่น ๆ เช่น การฝึกจินตนาภาพ การสะกดจิต การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

3. เพื่อศึกษาถึงพัฒนาการของการฝึกสมาธิ ควรจะขยายเวลาในการฝึกให้มากขึ้น เช่น ฝึกเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น เพื่อดูว่าจะมีแนวโน้มเป็นอย่างไร