



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ได้ทรงให้โอวาทเนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2532 ไว้ดังนี้ "กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคลและประเทศชาติ" จากพระราชดำรัส แสดงให้เห็นว่า กีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติอย่างยิ่ง เพราะกีฬาเป็นสื่อกลางช่วยพัฒนาประชากร ให้มีสุขภาพและพละนาามัยที่สมบูรณ์ และนอกจากนี้ กีฬายังเป็นส่วนหนึ่งของการประชาสัมพันธ์ ชื่อเสียงของประเทศ ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) ครั้งที่ 25 กรุงบาร์เซโลน่า สเปน ประเทศสเปน ซึ่งทำให้ประเทศสเปนได้กลายเป็นศูนย์กลางของความสนใจของผู้คนทั่วโลก และประเทศที่ชนะการแข่งขันหรือแสดงความเป็นเลิศในแต่ละประเภทกีฬา สื่อมวลชนต่าง ๆ ก็จะกล่าวขาน บันทึกและประชาสัมพันธ์ไปทั่วโลก กีฬายกน้ำหนักเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่เป็นที่นิยม และได้บรรจุไว้ในการแข่งขันระดับต่าง ๆ เช่น ชิงแชมป์โลก (World Championships) โอลิมปิกเกมส์ (Olympic games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) และ ซีเกมส์ (SEA Games) สำหรับประเทศไทย ได้จัดให้มีการแข่งขันมาช้านาน เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในระดับชาติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันในกีฬานานาชาติ

วงการกีฬาในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า วิทยาศาสตร์การกีฬามีความสำคัญและมีบทบาทที่จะช่วยให้การกีฬาพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นสาขาวิชาทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา การกีฬาในปัจจุบันนี้ได้นำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตวิทยาของนักกีฬา ให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ขณะเดียวกัน ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ก็ยังเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงและเสริมสร้างสุขภาพและพละนาามัย

ของประชาชนทั่วไป (มันตรี จุลสมัย, 2533)

วิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ประกอบด้วยแขนงวิชาต่าง ๆ ดังนี้

1. สรีรวิทยาการกีฬา (Sports Physiology)
2. ชีวกลศาสตร์ (Biomechanic)
3. โภชนาการ (Nutrition)
4. จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)
5. วิศวกรรมและเทคโนโลยี (Engineering and Technology)
6. วิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ (Computer Science)

เมื่อพิจารณาขอบเขตของวิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จะเห็นว่าจิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) เป็นแขนงวิชาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีความสำคัญมากในการเตรียมตัวนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายที่ด้อยอยู่แล้วให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ค้ำต่อทีม และประเทศชาติ และมีกำลังใจที่แข็งแกร่งในการแข่งขัน อันจะนำไปสู่ความสำเร็จของนักกีฬาเองด้วย

จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญมากในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งจะทำให้ผลการแข่งขันชนะหรือแพ้ได้ในทันที โดยส่วนรวมแล้วจิตวิทยาการกีฬา มีส่วนในการสร้างความแข็งแกร่งเพื่อความสำเร็จในการแข่งขันให้นักกีฬามากถึง 20-30 % อย่างไรก็ตามการนำเอาจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปฝึกนักกีฬาโดยตรงนี้เป็นเพียงส่วนความพยายาม ส่วนเด็ศวเท่านั้น แต่จิตสำนึกจิตใจที่เข้มแข็ง กำลังใจที่ดีนั้น ยังได้จากการสอน (Sports Coaching Science) และการบริหารจัดการทีม (Sports Management and Administration) ที่ดีเลิศอีกด้วย (มันตรี จุลสมัย, 2533)

ศาสตราจารย์ กูล์ และคณะ (Gould and Others, 1978; อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2532) ได้ทำการศึกษาถึง โค้ชดีเด่นและนักกีฬา ได้เลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ที่นิยมนำมาปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ โดยเรียงลำดับไว้ 7 ประการ คือ

1. เทคนิคการสร้างจินตภาพ
2. การฝึกสมาธิ และการรับรู้ทางจิตวิทยา
3. การควบคุมความเครียด
4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด

5. กุศโลบายการพูดกับตัวเอง
6. การสื่อสารระหว่างนักกีฬากับโค้ช
7. กฎของสิ่งเร้าใจ

จะเห็นได้ว่าเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่เป็นที่นิยมของโค้ชและนักกีฬานำมาใช้มากในการกีฬา คือ การสร้างจินตภาพ และการฝึกสมาธิ เมื่อนำมาใช้ควบคู่กับการฝึกทางกาย ด้านเทคนิคและกลยุทธ์วิธีการเล่นต่าง ๆ ก็จะทำให้นักกีฬาพัฒนาขีดความสามารถสูงสุด

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันจะอาศัยความสามารถและความสมบูรณ์ทางร่างกาย (Physical Fitness) เพียงอย่างเดียวไม่พอ จะต้องมีการฝึกหัดทางใจควบคู่กันไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และช่วยควบคุมความวิตกกังวลหรือตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อการแสดงความสามารถ ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณชาติ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การพัฒนาองค์ประกอบทางด้านร่างกายของคนเรามีขอบเขตจำกัด แต่สิ่งไม่หยุดยั้งคือ การพัฒนาจิตใจ ระหว่างนักกีฬาที่มีทักษะเท่ากัน ผู้ที่มีเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเหนือกว่าจะเป็นผู้ชนะตลอดกาล

จากการศึกษาพบว่า จินตภาพเป็นเทคนิคที่ช่วยจัดกระบวนการความคิดอันเหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็ว จำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ ได้ด้วย กล่าวโดยทั่วไปแล้ว จินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจชัดเจนมีชีวิตชีวา ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะดีขึ้น (ศิลปชัย สุวรรณชาติ, 2533) มีงานวิจัยหลายเรื่องที่สนับสนุนการใช้เทคนิคจินตภาพในการฝึก ที่มีต่อความสามารถในการแสดงทักษะในทางบวก เช่น การโยนลูกโทษบาสเกตบอล การโยนลูกซอฟต์บอล การตีลูกบอลไปยังเป้าหมาย เป็นต้น นอกจากนี้ จากอบสัน (Jacobson, 1930 quoted in Sage, 1984) พบว่า ขณะที่จินตภาพในการแสดงทักษะทำให้กล้ามเนื้อมีการตอบสนองหรือเคลื่อนไหวตามไปด้วย ลักษณะเด่นที่สุดของการจินตภาพ คือ การผสมผสาน ประสบการณ์ทั้งหมดเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน (Suinn, 1980; quoted in Shickh, 1983) และเทคนิคการใช้จินตภาพสามารถช่วยเตรียมตัวนักกีฬา เพื่อการแข่งขัน ช่วยควบคุมความวิตกกังวลเพิ่มหรือลดระดับสิ่งเร้าที่เหมาะสม และควบคุมขั้นตอนในการแสดงทักษะ ด้วยความมั่นใจในตนเอง (Ravissa and Rotella, 1982 ; quoted in Cox, 1985)

กล่าวได้ว่าจินตภาพเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อทักษะการเรียนรู้ และทักษะการเคลื่อนไหวโดยตรงในการช่วยให้การแสดงทักษะจริงสูงขึ้น ในการใช้จินตภาพ ผู้เรียนต้องฝึกหัดจนเกิดเป็นทักษะ เพื่อสามารถนำไปใช้ และควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่ได้สำรวจความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬาอาชีพ เพื่อการแข่งขันในระดับนานาชาติ พอสรุปได้ดังนี้คือ

นักกีฬาที่มีบุคลิกลักษณะประสบความสำเร็จสูง ได้แก่

1. มีความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาโดยทั่วไป
2. มีสมาธิและความแน่วแน่ดีกว่า
3. มีความคิดฝึกซ้อมที่มุ่งงานมากกว่านักเรียนทั่วไป
4. ควบคุมความวิตกกังวล หรือสิ่งรบกวนใจได้ดีกว่า
5. มีความมุ่งมั่นจริงจัง เพื่อความสำเร็จมากกว่า
6. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า

(สมบัติ กาญจนกิจ, 2534)

ในขณะที่เล่นหรือแข่งขันกีฬา ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยเพ่งความสนใจไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว นักกีฬาจะไม่สนใจหรือเอาใจใส่ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวนักกีฬา เช่น อากาศ หรือคนดู เพราะจิตใจของนักกีฬาจดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน และจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขันทันทีอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการเล่นจะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ถ้านักกีฬาปล่อยให้ความสนใจของตนเองทำงานอย่างอัตโนมัติ ถ้ามีการบังคับจิตใจ ประสิทธิภาพก็จะลดลง นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ มักจะพบว่าสภาพจิตใจที่ดีมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความสนุกสนานที่ได้รับระหว่างการเล่น ด้วยเหตุนี้เองนักกีฬาที่ต้องการประสบความสำเร็จอย่างสูงจึงมักมีการฝึกจิตใจควบคู่กับการฝึกทางด้านร่างกาย

การเล่นกีฬาสิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็คือ การเล่นที่ไม่คงที่ ไม่คงเส้นคงวา เช่น บางวันนักกีฬาอาจรู้สึกปลอดโปร่ง สมองแจ่มใส มีความรู้สึกว่าการซ้อมหรือทำงานกระฉับกระเฉง ร่างกายกระปรี่กระเป่า มีพลังงานที่จะใช้มาก และในทำนองเดียวกัน บางวันนักกีฬารู้สึกเครียด อารมณ์ไม่คงที่ ซึ่งอาจทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง เช่น สกีน้หนักไม่มากเท่าเดิม



หรือต้อถูกแทนนินส์เสียง่าย ๆ เป็นต้น ผลก็คือ อาจจะประสบความพ่ายแพ้แก่นักกีฬาที่รู้ชื่อว่าเก่ง
น้อยกว่า

การเปลี่ยนแปลงไม่คงเส้นคงวาของประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพ
ร่างกาย (ถ้ามีการฝึกมาเป็นอย่างดี) แต่ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจ พุดง่าย ๆ คือ จิตใจทำงานไม่ดี
ตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือ นักกีฬาที่เป็นแชมป์เปี้ยนที่มีการฝึกซ้อม มาตลอดเวลาสม่ำเสมอ
ร่างกายแข็งแรง ทักษะดีเยี่ยม เมื่อลงสนามอาจจะประสบความพ่ายแพ้ต่อนักกีฬาที่ไม่มีชื่อเสียง
(วิชิต คณิงสุขเกษม, 2534) เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) ครั้งที่
25 ประเทศสเปน ณ บาร์เซโลน่า นักกีฬากระโดดค้ำถ่อของทีมรวมรัสเซีย ชื่อเซอร์เก บุกกา
ซึ่งเป็นนักค้ำถ่อของโลก และเป็นคนเดียวของโลกที่ค้ำผ่านความสูง 6 เมตรขึ้นไป พร้อมทำลาย
สถิติโลกมา 30 ครั้ง ในรอบ 8-9 ปี ที่ผ่านมา แต่เขากลับไม่ได้แม้แต่เหรียญเดียวในการแข่งขัน
ครั้งนี้ และตกรอบในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ 12 คนสุดท้าย

การเกิดสมาธิที่ดีนั้นจำเป็นต้องอาศัยการฝึก เพื่อที่จะสามารถควบคุมจิตใจได้ดียิ่งขึ้น
การฝึกสมาธิเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มีอยู่หลายวิธี วิธีที่ง่ายต่อการปฏิบัติ คือ วิธีการฝึกสมาธิ
ตามแนวอานาปานสติ อานาปาน แปลว่า ลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนด
ลมหายใจ (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527)

เอก ธนะสิริ (2528) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิได้ 7 ประการ
คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการสู้รบ และเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต
3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนความประพฤติและเข้าใจตนเอง
4. ประโยชน์ของสมาธิในการเล่นกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาโรคให้แก่ตนเอง
6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

ชูศักดิ์ เวชแพทย และเพ็ญพิมล ทัมมวิคคิต (2530) ได้กล่าวไว้ว่า จิตใจและระบบประสาทสัมผัสทำหน้าที่ควบคุมท่าทางของร่างกายและการเคลื่อนไหว ซึ่งจะกระทำได้โดยอาศัยความร่วมมือและการประสานกันของระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้ความรู้สึก และทำหน้าที่ทางอารมณ์ และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าอารมณ์และแรงผลักดันทางอารมณ์ จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้สมรรถภาพของการกระทำต่าง ๆ รวมทั้งโปรแกรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดทักษะได้เป็นอย่างมาก

จะเห็นได้ว่าการควบคุมอารมณ์ให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นปัจจัยสำคัญในการให้เกิดความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะพบว่านักกีฬามักจะพลาดโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่ของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขัน ทั้ง ๆ ที่มีการฝึกซ้อมมาอย่างดี ดังนั้นในการที่จะให้นักกีฬามีความสามารถในการแสดงความสามารถสูงสุดนั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) และทักษะ (Skill) แล้วยังต้องคำนึงถึงความสมบูรณ์ทางจิตใจ (Mind Fitness) ถ้านักกีฬาสามารถฝึกสมรรถภาพทางกาย และทักษะได้ในระดับสูงแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุด คือความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ วิธีการที่จะฝึกให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทางจิตใจพร้อมตามสภาพสถานการณ์แข่งขันมีหลายวิธี วิธีที่ดีคือการฝึกสมาธิ

จึงกล่าวโดยสรุปว่า เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา การฝึกจินตภาพและการฝึกสมาธิเป็นเทคนิคทางจิตที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะและการแสดงความสามารถให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

ในปัจจุบันมนุษย์เราให้ความสนใจในกีฬาประเภทต่าง ๆ มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬายกน้ำหนัก ซึ่งเป็นกีฬาที่แสดงให้เห็นถึงสมรรถภาพทางกาย ในด้านความแข็งแรงของมนุษยชาติ กีฬายกน้ำหนักได้เริ่มมีการแข่งขันตั้งแต่กีฬาโอลิมปิกสมัยใหม่ ครั้งที่ 1 ปี ค.ศ. 1896 ได้มีการพัฒนารูปแบบการยกมาตลอด ปัจจุบันกีฬายกน้ำหนักมีท่าที่ใช้แข่งขัน 2 ท่า คือ ท่าสแนทช์ (Snatch) ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค (Clean & Jerk) (สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย, 2534)

สำหรับประเทศไทยก็ฝึกชกน้ำหนักเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีความสนใจและเป็นที่ยอมรับ และทำทาสความสามารถของเยาวชน ซึ่งกีฬาชกน้ำหนักนี้ได้จัดไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวิชาเลือก เช่นเดียวกันการจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติได้จัดให้กีฬาชกน้ำหนักเป็นการแข่งขันประเภทหนึ่ง และในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ (SEA Games) ครั้งที่ 16 ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ ประเทศไทยประสบความสำเร็จในกีฬาชกน้ำหนักสูงสุด คือ ได้รับเหรียญทองจำนวน 6 เหรียญ ซึ่งนับว่ามากที่สุดเป็นประวัติศาสตร์ในกีฬาประเภทนี้ที่ประเทศไทยได้รับ

อย่างไรก็ตามการพัฒนากีฬาชกน้ำหนักเพื่อความเป็นเลิศในระดับชาติ และนานาชาติ ยังคงดำเนินการต่อไป เทคนิคทางด้านการพัฒนาศักยภาพเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ อย่างยิ่งโดยเฉพาะเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับสมาธิและจินตภาพ เพื่อส่งเสริมความพร้อมทางด้านจิตใจให้นักกีฬาแสดงความสามารถขั้นสูงสุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในกีฬาชกน้ำหนัก ต้องการศึกษาว่าการฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกปฏิบัติทางกายและการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกปฏิบัติทางกาย ทั้ง 2 วิธีจะมีผลต่อการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาหรือไม่ อย่างไร และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังไม่พบว่ามีงานวิจัยใดได้ศึกษาเปรียบเทียบ เทคนิคจิตวิทยาทั้ง 2 วิธีนี้ในกีฬาชกน้ำหนักมาก่อน ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลดังกล่าว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการชกน้ำหนัก
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการชกน้ำหนักระหว่างกลุ่มฝึกสมาธิควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก กลุ่มฝึกจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนัก และกลุ่มฝึกชกน้ำหนักอย่างเดียว

สมมติฐานของการวิจัย

1. การฝึกสมาธิและจินตภาพควบคู่การฝึกชกน้ำหนักมีผลในการแสดงความสามารถดีกว่าการฝึกชกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว

2. การฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และการฝึกจินตภาพควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก มีผลต่อการแสดงความสามารถไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกแล้วจะมีการควบคุมไม่ให้ใช้สารกระตุ้น
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน ซึ่งผ่านการชั่งน้ำหนักตัวตามรุ่นที่ต้องการ และการทดสอบความสามารถ เพื่อจัดแบ่งกลุ่มให้มีความสามารถใกล้เคียงกัน
3. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาและเปรียบเทียบผลของการแสดงความสามารถในการยกน้ำหนัก ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกยกน้ำหนักอย่างเดี๋ยวก่อน กลุ่มฝึกยกน้ำหนักควบคู่กับการฝึกสมาธิ กลุ่มฝึกยกน้ำหนักควบคู่กับการฝึกจินตภาพ ทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที แต่เพิ่มเวลากลุ่ม 2 และ 3 กลุ่มละ 15 นาที เพื่อใช้ในการฝึกสมาธิและจินตภาพ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือใช้ความสามารถในการฝึกและการทดสอบอย่างเต็มที่
2. ผู้วิจัยผู้ช่วยวิจัยและกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการทดลองครั้งนี้ตรงกัน
3. ผู้วิจัยถือว่าโปรแกรมการฝึกยกน้ำหนักเป็นเครื่องมือเชื่อถือได้
4. ผู้วิจัยถือว่าโปรแกรมการฝึกสภาพความพร้อมทางจิตเป็นเครื่องมือเชื่อถือได้
5. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมีการควบคุมน้ำหนักของตนเองตลอดระยะเวลาของการวิจัย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด
จินตภาพ หมายถึง ความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจช่วยในการแสดง
ทักษะจริง มีประสิทธิภาพสูง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความแตกต่างระหว่างผลการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการชกน้ำหนัก
2. เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา
3. ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย