

ชื่อเรื่อง ผลของการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจที่มีต่อความสามารถทางการกีฬาการจัดการ
ความเครียดและความก้าวร้าวทางการกีฬา

ชื่อผู้วิจัย เอกรัตน์ อ่อนน้อม และคณะ

ปีที่วิจัย 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจที่มีต่อความสามารถทางการกีฬา ทักษะการจัดการความเครียดและความก้าวร้าวทางการกีฬา ประชากรเป็นสมาชิกชมรมฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม 84 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็น สมาชิกชมรมฟุตบอล เพศชาย จำนวน 60 คน อายุระหว่าง 18 - 20 ปี (\bar{X} = 18.94, SD = .57) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง(ฝึกสมรรถภาพทางจิตใจร่วมกับการฝึกซ้อมตามโปรแกรมกีฬาฟุตบอล) กลุ่มควบคุม (ฝึกซ้อมตามโปรแกรมกีฬาฟุตบอล) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ใช้ระยะเวลาทำการวิจัย 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยบันทึกคะแนนความสามารถทางการกีฬา ทักษะการจัดการความเครียดและความก้าวร้าวทางการกีฬา ทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการวิจัย และหลังการวิจัยในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถทางการกีฬา ทักษะการจัดการความเครียดและความก้าวร้าวทางการกีฬา ในแต่ละกลุ่ม โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์ความแปรปรวน ร่วมแบบพหุคูณ (Multivariate Analysis of Covariance: MANCOVA) เพื่อใช้วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถทางการกีฬา ทักษะการจัดการความเครียดและความก้าวร้าวทางการกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถทางการกีฬาของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนและหลังการวิจัยในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีความสามารถทางการกีฬามากกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการความเครียดระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความก้าวร้าวทางการกีฬาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางจิตใจ ความสามารถทางการกีฬา ทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา

Research Title The Effects of Mental Fitness Training on Sports Performance, Stress Coping and Aggressive in Sports

Researcher Eakarot Onnom et al

Research Year 2015

abstract

The objective of this study was to explore and compare the effects of a mental training program on sports skill levels, stress coping skills, and aggressive in sports performance. The population in this study were 84 members of the Chandrakasem Rajabhat University Men's Soccer Club. The participants in this study were 60 members by purposive sampling method. Their ages were between 18-20 years ($\bar{X} = 18.94$, $SD = .57$). The soccer players were divided into two groups: the control group was given only soccer practice, while the experimental group was given both mental fitness training along with soccer practice. The experiment took 8 weeks to complete. The researcher recorded scores measuring sports skill level, stress coping abilities, and aggression in sports performance, and this data collection was repeated 3 times: before the study (pretest), after week 6 and after week 8 (posttest).

The average scores for sports skill level, stress coping skills, and aggressive in sports performance were measured through Descriptive Statistics, and Multivariate Analysis of Covariance (MACOVA) was used to compare the differences in these scores between the experimental and control groups. The resulting scores after weeks 6 and 8 showed that the average sports skill level and stress coping abilities of the experimental group was significantly higher than those of the control group ($p < .05$), whereas the average difference in aggression between the two groups was not statistically significant ($p > .05$).

Keywords: Mental Fitness Training, Sports Performance, Stress Coping and Aggressive in Sports