

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬากอล์ฟ เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากจากคนทั่วโลก ปัจจุบันมีการนำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์เข้ามาประยุกต์ใช้กับการกีฬา โดยมีการศึกษา ค้นคว้า ทดลอง และนำความรู้จากทฤษฎีต่าง ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ อาทิเช่น สรีรวิทยา โภชนาการ ชีวกลศาสตร์ เวชศาสตร์ ฟิสิกส์ และจิตวิทยา เพื่อให้กีฬามีการพัฒนามากยิ่งขึ้น วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537, หน้า 2-4) กล่าวว่า ในการพัฒนาความรู้และความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทุกสาขาจำเป็น ต้องอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และทรัพยากรที่สำคัญอันดับแรก คือทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้นวิธีการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพสูงสุด คือ การนำเอาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการกีฬามาใช้เพื่อการพัฒนาทั้งด้านสุขภาพและด้านความเป็นเลิศทางการกีฬา

กีฬากอล์ฟ เป็นกีฬาที่ต้องใช้พลังของจิตใจอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นในด้านความคิด การควบคุมอารมณ์ การมีสมาธิ การรับรู้ถึงความรู้สึกของการสวิงที่ดี นักกอล์ฟที่ประสบความสำเร็จส่วนต้องผ่านการฝึกซ้อมมาอย่างหนักด้วยความอดทน ฝึกเทคนิคการตีในทุกรูปแบบอย่างหนัก พร้อมทั้งการฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อสร้างกล้ามเนื้อร่างกายให้เกิดความแข็งแรง จนสามารถนำเอาทักษะออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จได้อย่างเต็มภาคภูมิ Nicklaus (1983, p. 9) ได้กล่าวไว้ว่า ใครก็ตามที่ต้องการเล่นกอล์ฟ ประการแรก ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกอล์ฟ และประการที่สองคือ มีการรับรู้ถึงความรู้สึกของการสวิงที่ดี คนส่วนใหญ่คิดถึงแต่ส่วนประกอบของการตี โดยไม่ได้นึกถึงคุณภาพทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ

การนำหลักการทางด้านจิตวิทยา มาประยุกต์ให้เข้ากับแนวทฤษฎีต่าง ๆ ทางการกีฬานั้น เพื่อใช้ในการส่งเสริมและทบทวน หรือปรับปรุงทักษะให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬา (Jackson, Lafleur, Malouin, Richards, & Doyon, 2001) สอดคล้องกับที่ Cox (2002, p. 5) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา คือวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ถูกพัฒนามาจากวิชาจิตวิทยา และนำมาใช้ในการจัดการด้านการกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เห็นอย่างชัดเจน คือ การนำมาประยุกต์เพื่อยกระดับผลงาน และดังที่ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 3) กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬา ถือได้ว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมอุปกรณ์ สถานที่และเทคนิคการ

ฝึกซ้อม เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เล่นแต่ละคน และเพื่อส่งเสริมให้ผู้เล่นได้เกิดการพัฒนาทั้งด้าน พฤติกรรมและจิตวิทยาในกีฬาทุกประเภท

ทักษะกอล์ฟลูกสั้น (Short swing) เป็นทักษะที่มีความสำคัญมากเนื่องจากเป็นพื้นฐาน ของทักษะกอล์ฟที่เต็มวง (Full swing) และยังเป็นข้อดีที่ท่าจะแน่น ทั้งนี้หากทักษะกอล์ฟลูกสั้นมี ความแม่นยำก็จะทำให้นักกอล์ฟตีลูกไปใกล้กับหลุมได้มากที่สุด จนสามารถพัตต์ลูกลงหลุมและทำ ได้ด้วย (Machenaud, 1996, p. 114) กีฬาอล์ฟ ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวที่ต้องเป็นจังหวะมี ความแม่นยำในทุกครั้งที่ตี และนักกีฬาสามารถตีลูกได้เหมือนเดิมทุกครั้ง แต่ปัญหาหลักที่พบบ่อย ไม่ว่าจะ เป็นในนักกีฬา ที่เริ่มเล่นกีฬาอล์ฟ หรือนักกีฬาที่กำลังเข้าสู่การเป็นนักกอล์ฟระดับแข่งขัน คือ นักกีฬาไม่สามารถปฏิบัติทักษะได้เหมือนเดิมทุกครั้ง ซึ่งการจินตภาพเป็นเทคนิคหนึ่งที่ใช้ ประสาทสัมผัสทั้งหมด อาทิ การเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การลิ้มรสชาติ การได้กลิ่น และการ สัมผัส โดยการสร้างจินตนาการนั้นสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ง่าย รวดเร็ว อยู่ได้นาน มีความชัดเจน มี ชีวิตชีวา และสามารถควบคุมได้ดี ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านจิตใจและ ส่งผลไปถึงร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Morris, Spittle & Watt, 2005, p. 83) จากการศึกษา เทคนิคทางจิตวิทยาที่นำมาช่วยในการแก้ปัญหการปฏิบัติทักษะ พบว่า การใช้เทคนิคการจินตภาพ ทางการศึกษา ช่วยให้นักกีฬาสามารถเล่นได้ดี เพราะการจินตภาพเป็นการทบทวนทักษะด้วยภาพ และการเคลื่อนไหว รวมทั้งเป็นการฝึกให้ระบบประสาทกับกล้ามเนื้อสามารถสื่อสารกันได้ด้วย กระบวน การทางจิต จนส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะได้เป็นอย่างดี (Andreassi, 2000, pp. 461-463) โดยทางประสาทวิทยา เชื่อว่าการทำงานของกลไก (Motor) ของระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) มีหน้าที่จัดรูปแบบการเคลื่อนไหว โดยที่ไม่มีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจริง แต่เป็น การวางแผนหรือป้อนการเตรียมตัวเพื่อที่จะเคลื่อนไหว (Jeannerod & Frak, 1999) ซึ่งจากการ ทดสอบภาพสมองด้วยสนามแม่เหล็ก (Functional magnetic resonance imaging; fMRI) แสดงให้ เห็นว่า “ขณะปฏิบัติการเคลื่อนไหวด้วยการจินตภาพ” สมองทำงานใกล้เคียงกับ “ขณะปฏิบัติการ เคลื่อนไหวจริง” (Johnson, Rotte, Grafton, Hinrichs, Gazzaniga, & Heinze, 2002) อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบผลคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อในทั้งสองสถานการณ์ พบว่า คลื่นไฟฟ้าขณะจินตภาพมี ปริมาณน้อยกว่าขณะปฏิบัติการเคลื่อนไหวจริง แต่ก็มีปริมาณสูงกว่าคลื่นไฟฟ้าขณะพัก

จากการศึกษาในข้างต้นทำให้เห็นว่าการฝึกทักษะทางกายสามารถช่วยให้ผู้ฝึกสอนและ นักกีฬาเข้าใจลำดับการทำงานของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติทักษะอย่างถูกต้อง ทั้งนี้ทำให้เกิดพัฒนา ทักษะในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี (ปิยะฉัตร สิทธิจินดา, 2552) ส่วนการศึกษาในด้านทักษะทาง จิตด้วยเทคนิคการจินตภาพในการกีฬา พบว่า การจินตภาพทำให้นักกีฬาที่ฝึกทักษะทางกายควบคู่ กับทักษะทางจิตมีความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬาได้สูงกว่า นักกีฬาที่ฝึกปฏิบัติทักษะทางกาย

เพียงอย่างเดียว (เกษมสันต์ พานิชเจริญ, 2551) จากเหตุและผลดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาทักษะกีฬากอล์ฟลูกสั้นด้วยการฝึกการจินตภาพ น่าจะทำให้นักกอล์ฟสามารถพัฒนาทักษะให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ นอกจากนี้ผลงานวิจัยที่ผ่านมายังรายงานว่า การจินตภาพทำให้มีปริมาณคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อสูงขึ้นได้ ดังนั้นการจินตภาพเกี่ยวกับทักษะกีฬากอล์ฟน่าจะทำให้เกิดการพัฒนาคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อได้เช่นกัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นและคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อขณะฝึกการจินตภาพทักษะกีฬากอล์ฟสำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มต้น ทั้งนี้เพื่อนำผลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ควบคู่กับการพัฒนาด้านทักษะกีฬากอล์ฟต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบทักษะกีฬากอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกการจินตภาพ กับกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

การฝึกตามโปรแกรมจินตภาพทางการกีฬา ส่งผลให้ทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบผลของ โปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่ส่งผลเป็นรูปธรรมสำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มต้น
2. เป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนกีฬากอล์ฟ นักกีฬา และผู้สนใจกีฬากอล์ฟทั่วไป สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬากอล์ฟ ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น
3. เป็นประโยชน์ต่อการนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการกีฬาและเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทำการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโปรแกรมการฝึกการจินตภาพสำหรับนักกอล์ฟระดับเริ่มต้น โดยมีผู้เข้ารับการทดลองและตัวแปรในการศึกษาดังนี้

1. ผู้เข้ารับการทดลองเป็นอาสาสมัครระดับปริญญาตรี ที่ไม่เคยเล่นกีฬากอล์ฟมาก่อน จำนวน 40 คน จากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มละ 20 คน โดยมอบหมายให้กลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และกลุ่มควบคุมให้อ่านกฎข้อบังคับกีฬากอล์ฟ สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการฝึกการจินตภาพ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้ารับการทดลองในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอาสาสมัครที่ไม่เคยเล่นกีฬากอล์ฟมาก่อน
2. โปรแกรมจินตภาพที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกจินตภาพเพื่อเพิ่มอุณหภูมิที่มือและการพัฒนากล้ามเนื้อในสภาพอากาศหนาว (Bhasavanija, Vongjaturapat, Morris, & Muangnapo, 2011)
3. การทดสอบการจินตภาพด้วยเครื่องวัดคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ Electromyogram (EMG) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่มีความเที่ยงตรงและเป็นมาตรฐาน การวินิจฉัยผลกระทำโดยผู้เชี่ยวชาญ
4. การทดสอบทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นที่ประเมินด้วยความแม่นยำ เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งจะวัดค่าความคลาดเคลื่อนของการตี โดยวัดจากจุดกึ่งกลางของหลุมเป้าหมายไปจนถึงจุดกึ่งกลางของลูกกอล์ฟที่ตก

นิยามศัพท์เฉพาะ

การจินตภาพ หมายถึง การระลึกถึงสิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ จากประสบการณ์ในอดีต ด้วยการใช้ประสาทสัมผัส คือ การมองเห็นภาพ การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส การรู้สึกลึกถึงการเคลื่อนไหว และการรู้รสชาติ

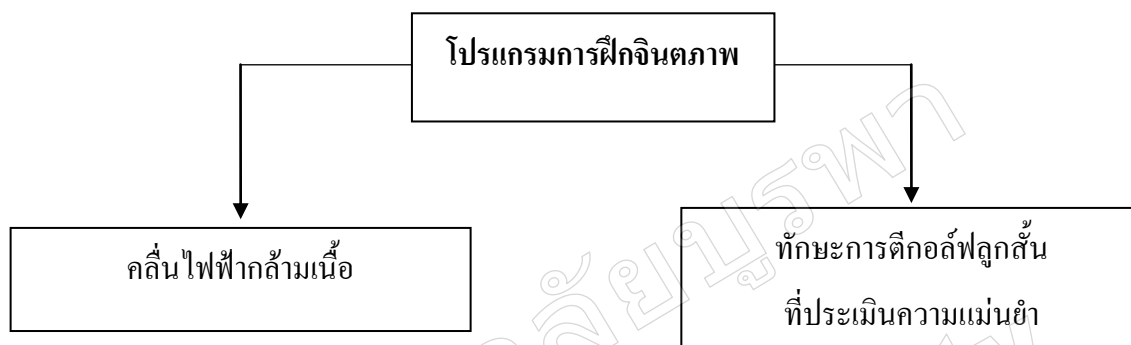
คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ หมายถึง คลื่นสัญญาณไฟฟ้าที่เกิดจากการทำงานของ Motor unit ซึ่ง Motor unit นั้นก็คือการหดตัวของกล้ามเนื้อ สำหรับกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว จะอยู่ที่กล้ามเนื้อ และผลที่ได้จากการบันทึกนั้นเรียกว่า Electromyography หรือที่เรียกกันโดยย่อว่า EMG

นักกอล์ฟระดับเริ่มต้น หมายถึง บุคคลที่ไม่เคยเล่นกีฬากอล์ฟมาก่อน ไม่เคยฝึกทางด้านจิตใจตามแนวทางใดมาก่อน

ทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น หมายถึง การเล่นแอฟโพรชเข้าหาหลุมในระยะใกล้ ต่ำกว่า 50 หลา ลงมา ด้วยการสร้างเกลียวของลำตัว เพื่อลดพลังในการสวิง โดยหมุนไหล่และสะโพกไปเท่า ๆ กัน หัวไหล่ซ้ายจะอยู่ประมาณหัวแม่เท้าซ้ายเท่านั้น ซึ่งการหมุนเพียงเท่านี้สามารถควบคุมสะโพกให้

เคลื่อนไหวไปพร้อมกัน และสามารถกลับมาได้พร้อมกัน การเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยช่วยในการสร้างความรู้สึกรู้สึก และควบคุมระยะได้แม่นยำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย