

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ของนักศึกษาสาขาพลศึกษา ปีการศึกษา 2555 สามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ

จากการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้านทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับ โปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหว กับกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับการอ่านกฎข้อบังคับกีฬากอล์ฟ เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความแม่นยำด้านทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

ด้านคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ของกลุ่มทดลองที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับ โปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหว กับกลุ่มควบคุมที่ทำการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับการอ่านกฎกอล์ฟ พบว่า กลุ่มทดลองมีคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อขณะทำการจินตภาพสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่อ่านกฎข้อบังคับกีฬากอล์ฟ

อภิปรายผล

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีการดำเนินการวางแผนการใช้โปรแกรมการฝึกอย่างเป็นขั้นตอน ทั้งนี้ได้มีการนำโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ การฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และการทดสอบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ มาประยุกต์ใช้กับนักศึกษาสาขาพลศึกษา ปีการศึกษา 2555 จากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดให้เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์แล้ว ผู้เข้ารับการทดลองมีพัฒนาการทั้งทางด้านทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อดีขึ้น โดยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากการศึกษาพัฒนาการด้านทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นในครั้งนี้ หลังการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผู้เข้ารับการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพัฒนาการด้านทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้ทางกลไก ซึ่งเกิดขึ้นจากการ

ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จนกล้ามเนื้อเกิดความจำจากระบบความจำระดับความรู้สึก และค่อย ๆ กลายเป็นทักษะที่เข้าสู่ระบบความจำระยะสั้น และความจำระยะยาว หรือที่เรียกกันว่า การปฏิบัติขั้นอัตโนมัติ จนทำให้กลุ่มตัวอย่างที่เรียนกอล์ฟเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ มีทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นที่ดีขึ้น (Cox, 2002)

และจากการศึกษาพัฒนาการด้านคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อในครั้งนี้ ผู้เข้ารับการทดลองฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดให้เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง มีคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อสูงขึ้น แต่ไม่พบความแตกต่างในกลุ่มควบคุม ทำให้เห็นว่า การทดสอบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อขณะทำการจินตภาพการเคลื่อนไหวนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Harris and Robinson (1986) ที่พบว่า การจินตภาพในกีฬาการเตะทำให้ระดับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อหัวใจใหญ่สูงกว่าระดับคลื่นไฟฟ้าขณะฝึกการจินตภาพในการผ่อนคลาย และการใช้โปรแกรมฝึกทางจิตใจสามารถจัดเตรียมความพร้อมของจิตขณะปฏิบัติทักษะทางกลไก และยังสามารถทบทวนแก้ไขข้อบกพร่องของทักษะได้อีกด้วย (Harris & Robinson, 1986)

ผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพ

เมื่อนำผลจากการเปรียบเทียบทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นที่ประเมินด้วยความแม่นยำหลังการฝึก กลุ่มทดลองมีความแม่นยำสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะในกลุ่มทดลองมีการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นควบคู่กับ โปรแกรมการฝึกการจินตภาพในขณะที่กลุ่มควบคุมฝึกทักษะเพียงอย่างเดียว ซึ่งการจินตภาพมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางจิต และส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายสูงขึ้นได้จากการฝึกทางจิต (Drowatzky, 1975, p. 236)

ส่วนทางด้านผลการทดสอบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อในกลุ่มทดลองขณะทำการจินตภาพมีคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่อ่านกฎกอล์ฟ แสดงให้เห็นว่า การทดสอบคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อขณะทำการจินตภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ Hall (2001) ที่ศึกษากิจกรรมทางไฟฟ้ากล้ามเนื้อท่อนแขนด้านล่าง เมื่อถูกทดสอบขณะที่ผู้เข้ารับการทดลองทำการจินตภาพ การพัฒนากล้ามเนื้อพบว่า มีค่าระดับคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อเพิ่มสูงขึ้นกว่าขณะพัก

จากผลลัพธ์ดังกล่าวสรุปได้ว่าการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นร่วมกับ โปรแกรมการจินตภาพการเคลื่อนไหว โดยประเมินจากเมื่อผู้เข้ารับการทดลองฝึกตาม โปรแกรมการจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้นแล้ว สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการทดลองมีการพัฒนาฝีมือการตีกอล์ฟให้มีความแม่นยำได้ดียิ่งขึ้น และทำให้คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อขณะทำการจินตภาพสูงขึ้น ซึ่งการเพิ่มขึ้นของคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อบ่งบอกถึงการทำงานของกล้ามเนื้อในขณะนั้น ดังนั้นการฝึก

การจินตภาพควบคู่กับการฝึกทักษะจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างและช่วยพัฒนาฝีมือให้สามารถตีกอล์ฟได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำผลของโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อไปใช้กับกลุ่มเยาวชน หรือผู้ที่กำลังเริ่มฝึกหัดตีกอล์ฟใหม่ ๆ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับทักษะอื่น ๆ ในกีฬากอล์ฟ ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬาที่ต้อง ฝึกความแม่นยำจะช่วยให้ นักกีฬามีการพัฒนาทักษะกีฬาได้เร็วยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการนำโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ไปศึกษาต่อในทักษะอื่น ๆ ของกีฬากอล์ฟ เป็นต้น

2.2 ควรมีการนำโปรแกรมการฝึกการจินตภาพที่มีต่อทักษะการตีกอล์ฟลูกสั้น และ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ไปศึกษาต่อในชนิดกีฬาอื่น ๆ

2.3 ควรศึกษาในกลุ่มที่เป็นนักกอล์ฟระดับแข่งขัน หรือนักกอล์ฟอาชีพ