

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" เป็นคำกล่าวที่แท้จริงแน่นอน ร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง ร่างกายจะทำอะไร ต้องอาศัยจิตเป็นตัวสั่ง ทั้ง ๆ ที่ทราบกันมานานหลายพันปี แต่ทุกวันนี้เรากลับให้ความสนใจการศึกษาทางด้านร่างกายกันเป็นส่วนน้อยละการฝึกจิตใจไปหมด การกีฬาของไทยละเลยและมองไม่เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจในการฝึกซ้อมจะเน้นหนักทางด้านฝีมือและความแข็งแรงมาตลอด องค์ประกอบของการแพ้ชนะจะขึ้นอยู่กับความสามารถทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนมาก ทุกวันนี้เราสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีความสามารถทางกีฬาไปมาก นักกีฬาบางคนมีพละทานามัยดี มีฝีมือดี มีเทคนิคการเล่นกีฬาที่ยอดเยี่ยม ซ้อมก็ดีมาก แต่พอลงสนามแข่งขันฝีมือตกลงไปเกือบครึ่ง นักกีฬาบางคนขาดความมั่นใจในตัวเอง ขาดสภาพมุ่งมั่นเพื่อชัยชนะ ไม่มีความอดทน มีอาการประหม่าตื่นเต้น ไม่กล้าตัดสินใจ บางคนมีพรสวรรค์ร่างกายดีเยี่ยม แต่ขาดสภาพจิตใจความมุ่งมั่น ขาดสมาธิ ขาดจินตนาการและไม่มีเป้าหมาย ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ เลิกเล่นไปเสียกลางคันอย่างน่าเสียดาย เหตุผลสำคัญ ก็คือ ขาดการฝึกฝนทางจิตใจให้เกิดความสามารถทางจิตใจ ที่เรียกว่าสมรรถภาพทางจิต โลกทุกวันนี้เป็นโลกของเทคโนโลยี มีการพัฒนาเทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาต่าง ๆ ทำให้นักกีฬามีขีดความสามารถสูงขึ้น ปัจจุบันลำพังความสามารถทางด้านทักษะและสมรรถภาพทางกายดีเยี่ยม ทั้งสองประการนี้ไม่อาจนำไปสู่ชัยชนะได้เสมอไป ถ้าขาดองค์ประกอบที่เรียกว่า ความสามารถทางด้านจิตใจ

ในปัจจุบัน จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญในการเตรียมสภาพทางจิตใจของนักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาในระดับสูง เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก การแข่งขันเอเชียนเกมส์ และการแข่งขันซีเกมส์ ทั้งนี้เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญในการที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทางกีฬาได้ถึงจุดสุดยอด 3 ประการ คือ ทักษะพร้อมกลยุทธ์ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่จะทำให้ นักกีฬาได้แสดง ความสามารถทางการกีฬาสูงสุด ดังนั้นสมรรถภาพทางจิต จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬา มีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด

สมรรถภาพทางจิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ และบางครั้งอาจสูงกว่าระดับที่เคยแสดงออกก็เป็นได้ นอกจากนั้น สมรรถภาพทางจิตยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้นักกีฬาร่วมที่จะฝึกซ้อมและแข่งขัน และทำให้นักกีฬาสามารถแสดงระดับทักษะ และสมรรถภาพทางกายที่ตนมีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จอีกด้วย (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2532) นักกีฬาที่จะแสดงความสามารถทางจิตสูงสุดได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological skills training) มาเป็นอย่างดีเยี่ยม ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่ควรจะได้รับ การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ทักษะการจินตภาพ ทักษะการควบคุมพลังจิต ทักษะการควบคุมความเครียด ทักษะความมุ่งมั่นและทักษะการตั้งเป้าหมาย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2535)

แต่ในสภาพปัจจุบัน โดยทั่วไปผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬาของประเทศไทยมักมองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญทางจิตวิทยาเหล่านี้ไป กล่าวคือ มุ่งที่จะฝึกทักษะพร้อมกลยุทธ หรือเตรียมเฉพาะทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเท่านั้น ผลสูงสุดที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ดังนั้น การเตรียมสมรรถภาพทางจิตของบุคคลโดยใช้หลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเข้าช่วยควบคู่กันไปด้วย จึงมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่ได้

จึงกล่าวได้ว่านอกจากการฝึกหัดทางกายเพียงอย่างเดียวแล้ว จะต้องมีการฝึกหัดทางจิตใจควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริมสร้างทักษะให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และช่วยควบคุมความวิตกกังวลหรือตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อการแสดงความสามารถทางกีฬานั้น ๆ ได้ จึงต้องใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬามาช่วยฝึกหัดด้วย

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น มีบทบาทและมีส่วนสำคัญที่จะช่วยพัฒนาทักษะทางกีฬา เช่น การตั้งเป้าหมาย ซึ่งเป็นการตั้งความสามารถที่นักกีฬาคาดหวังว่าจะทำได้ในอนาคต การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคที่ช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะไปจนถึงจุดที่ต้องการของนักกีฬาได้ (ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2533) นอกจากนี้ ล็อก และคณะ (Locke et al., 1981) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย ว่า อะไรก็ตามที่บุคคลพยายามกระทำ พึงปฏิบัติให้ประสบผลสำเร็จ การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาอย่างมากเพราะการตั้งเป้าหมายจะช่วยกำหนดแนวทาง กรอบ และทิศทางในการฝึกซ้อมและการแข่งขันจะเน้นการฝึกทักษะใดอย่างไรมากน้อยแค่ไหน และจะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีความพยายามมากขึ้นที่จะฝึกซ้อมให้ประสบความสำเร็จ อีกทั้งยังจะกระตุ้นให้นักกีฬามุ่งมั่นเพ่งกำลังกาย และกำลังใจ เป็นระยะเวลาในช่วงหนึ่ง เพื่อให้ความสามารถพัฒนาและสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกนั้นจะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาพยายามที่จะพัฒนาศักยภาพ

ต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือส่งเสริมการฝึกซ้อมและการแข่งขันให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

กอล์ฟเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีแบบแผนและวิธีเล่นที่สลับซับซ้อน นอกจากจะต้องแข่งขันในเรื่องเทคนิค และกลยุทธ์ในการเล่นแล้วนักกีฬายังจะต้องแข่งขันในเรื่องสมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางจิตด้วยนั้นย่อมหมายความว่ากีฬาที่กอล์ฟที่จะประสบผลสำเร็จในการแข่งขันได้นั้น นักกีฬาทุกคนต้องเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพครบถ้วนในทุกด้านที่กล่าวมาแล้ว

กอล์ฟเป็นกีฬาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลก แต่กอล์ฟก็เป็นเกมที่น่าอารมณ์เสีย น่าเบื่อ แต่ก็ท้าทายนอกจากนี้กอล์ฟก็ทำให้สนุกสนานและให้คุณค่าแก่ชีวิต กอล์ฟสามารถทำให้ท่านผิดหวัง เป็นที่สุดและในเวลาเดียวกันก็สามารถทำให้ท่านมีความสุขที่สุดอย่างที่ท่านอื่นใดเปรียบได้ยาก กอล์ฟสอนให้ท่านมีความอดทน อดกลั้นในภาวะที่ถูกกดดันทางจิตใจ ทำให้ท่านอ่านธาตุแท้ของคนได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ในการเล่นกอล์ฟท่านต้องเล่นเกมของท่านให้ดีที่สุด สู้กับสนามเท่านั้น ไม่ต้องสนใจคู่ต่อสู้ เล่นอย่างสุขุมและเยือกเย็น แล้วท่านจะประสบความสำเร็จเอง

บ๊อบ โจนส์ (Bob Jones) นักกอล์ฟผู้ยิ่งใหญ่ในปี ค.ศ. 1926 กล่าวว่าไว้ว่า กอล์ฟเป็นเกมที่เล่นอยู่บนสนามกว้างยาวแค่ 5 นิ้วระยะระหว่างทั้งสองข้างเท่านั้น (อ.ธนพล, ม.ป.ป.)

เบน โฮแกน (Ben Hogan) นักกอล์ฟผู้อาวุโสในปี ค.ศ. 1895 อีกท่านหนึ่งได้แสดงความรู้สึกในเชิงปรัชญาไว้ว่า กอล์ฟใช้กายภาพเพียง 30% และอีก 70% เป็นการใช้เรื่องของ การตั้งเป้าหมาย จินตภาพ และสมาธิ (สตีเวนสัน, 2530)

ในกีฬาที่กอล์ฟนั้นนักกีฬาหรือผู้แข่งขันต้องมีความซื่อสัตย์ ต้องเคารพกติกาต้องให้เกียรติคู่ต่อสู้ และต้องมีการควบคุมตนเองสูงพร้อมการตั้งเป้าหมาย จินตภาพ สมาธิสูงด้วย ซึ่งจะพูดไปแล้วก็คือการเอาจิตวิทยาการกีฬามาใช้ให้เป็น ประโยชน์อย่างมาก ความรู้ทางจิตวิทยา จะช่วยให้นักกีฬาสามารถรู้ถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถอธิบายพฤติกรรมเหล่านั้นได้ สามารถจะปรับพฤติกรรมเหล่านั้นไปในทางที่ดีได้ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้น เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาได้ดีขึ้น แต่ในวงการกีฬาไทยในปัจจุบันยังนำจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาน้อยมาก ทำให้นักกีฬาไม่บรรลุถึงขีดความสามารถสูงสุดได้ สำหรับการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้สูงขึ้นได้นั้น ต้องใช้กลยุทธ์ต่างๆทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬา ซึ่งการตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่งในการที่จะให้นักกีฬาแสดงความสามารถของนักกีฬาได้เต็มที่

กีฬาที่กอล์ฟได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันนี้เห็นได้จากการจัดให้มีการแข่งขันกอล์ฟทุกระดับทั่วโลกและที่สำคัญของการแข่งขันกอล์ฟได้จัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกปีคือการแข่งขันทัวร์ เอส พี จี เอ การแข่งขันกอล์ฟมาสเตอร์ การแข่งขันยูโรทัวร์ การแข่งขันเอเชียนทัวร์ ซึ่งในการแข่งขันมหกรรมกอล์ฟนั้น มีประชาชนให้ความสนใจและให้กำลังใจนักกีฬาเป็นอย่างมาก

มาก เช่น การแข่งขันเอเชียนทัวร์ฮอนด้าคลาสสิกในประเทศไทย ในปี พุทธศักราช 2539 มีไทเกอร์ วูด (Tiger Wood) นักกอล์ฟเชื้อชาติไทย-อเมริกา-แอฟริกา เข้าร่วมการแข่งขันด้วยมีผู้ชมคอยติดตามชมและเชียร์เป็นอย่างมากในนักกีฬาอาชีพนั้นก็มีเงินเป็นรางวัล รายได้จากการแข่งขันกอล์ฟ จัดได้ว่าสูงมากเมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาอื่นเช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล เทนนิส เป็นต้นประโยชน์ของกีฬากอล์ฟได้มีส่วนพัฒนาคนในด้านต่าง ๆ คือ ด้านร่างกายช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายยกตัวอย่าง เช่น ระบบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านจิตและอารมณ์ช่วยสร้างความมั่นใจ ความอดทน ความซื่อสัตย์และมีความสุขสนุกสนานกับการเล่น ด้านสังคมเรียนรู้กฎกติกาและมารยาทในการเล่นกับคนหมู่มาก ด้านความรู้ความเข้าใจและสติปัญญานั้น กีฬากอล์ฟต้องใช้ไหวพริบในการเรียนรู้วิธีการเล่นอยู่ตลอดเวลา ต้องมีการวางแผนและต้องมีความพร้อม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เสมอ

ในเกมกีฬากอล์ฟนั้นมีการเล่นมากมายหลายแบบ แต่การเล่นลูกสั้นเป็นอาวุธร้ายที่สุดที่จะทำให้ได้รับชัยชนะพร้อมทั้งลดสกอร์ให้น้อยลงโดยเฉพาะศิลปะแห่งการพัตต์ เนื่องจากสถิติได้บ่งให้เห็นชัดว่าเหล็กพัตต์หรือพัตเตอร์เป็นไม้ที่เราใช้บ่อยครั้งที่สุด คือ เฉลี่ยแล้วถึง 36 ครั้ง ในการตี 18 หลุม (ครึ่งหนึ่งของจำนวนครั้งที่ตีทั้งรอบพาร์ 72) อย่างไรก็ตามถ้าสามารถพัฒนาการพัตต์ให้น้อยครั้งกว่านี้ได้จะเป็นผลดียิ่งนัก นักกอล์ฟระดับอาชีพทราบดีถึงความสำคัญนี้ ดังนั้นพวกเขาจึงใช้เวลาในการฝึกซ้อมพัตต์มากกว่าส่วนอื่น ๆ และพยายามทำผลเฉลี่ยต่อรอบตลอดปีให้ได้ราว 28-30 ครั้ง และหากลดการพัตต์ลงได้มาก แต้มก็จะลดมากตามไปด้วย

จิตวิทยาในการพัตต์นั้นสำคัญอยู่ที่ความมั่นใจสิ่งที่จะนำไปสู่ความมั่นใจคือ หลักที่จำเป็นเท่าเทียมกัน 2 ประการคือ ประการแรก การสไตร์คลุกจะต้องมั่นคง แน่นอน เช่นเดียวกับทุกครั้งไม่ว่าจะตกอยู่ในสภาพความกดดันเพียงใดก็ตาม ประการที่สอง ความสามารถในการ "อ่านกรีนและการเล็งเป้าหมาย" ซึ่งแต่ละสนามแต่ละหลุมมีความลาดเอียง ชนิดของหญ้าและความเร็วที่ต่างกันไป

ทุกครั้งที่พัตต์จะต้องมีการตั้งเป้าหมาย และสร้างความรู้สึกว่าคุณสามารถทำได้และต้องทำสำเร็จ แต่ถ้าหากก่อนจะพัตต์ บอกตัวเองว่า "ไม่ลงแน่ๆ" ก็จะมีผลลบเกี่ยวกับไลน์และน้ำหนักขึ้นมาจากนั้นที่ แล้วก็พัตต์ไม่ลงจริง เมื่อมีการตั้งเป้าหมายแล้ว โปรดท่องจำให้แม่นยำ " ความมั่นใจจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเป็นนักพัตต์ที่ดี "

การตั้งเป้าหมายนั้น ส่วนใหญ่ตัวเองเท่านั้นที่จะรู้ คนอื่นจะมองเห็นยาก ดังนั้นการตั้งเป้าหมายเพื่อแก้ไขพฤติกรรมต่างๆของตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในฐานะที่ผู้วิจัยมีความสนใจในกีฬากอล์ฟ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับ การตั้งเป้าหมายมีผลต่อการพัตต์กอล์ฟ เพื่อจะได้นำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลในการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬากอล์ฟในอนาคตต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการพัตต์กอล์ฟระหว่างการฝึกพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกพัตต์กอล์ฟเพียงอย่างเดียว

1.2.2 เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ

## 1.3 สมมติฐานของการวิจัย

ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการพัตต์กอล์ฟเพียงอย่างเดียว

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ประชากร เป็นนักกอล์ฟในจังหวัดขอนแก่นที่มีทักษะกีฬากอล์ฟในระดับแข่งขันและมีแต้มต่อระหว่าง 0-24

1.4.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่นำมาใช้ในการทดสอบคัดเลือกจากนักกอล์ฟที่มีทักษะกีฬากอล์ฟในระดับแข่งขันและมีแต้มต่อระหว่าง 0-24 จำนวน 20 คน

## 1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1.5.1 การวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างของวิธีการพัตต์กอล์ฟ

1.5.2 ผู้เข้ารับการฝึกต้องเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬากอล์ฟในระดับแข่งขันและมีแต้มต่อระหว่าง 0-24

1.5.3 การวิจัยครั้งนี้ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศของผู้เข้ารับการฝึก

1.5.4 ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมสภาวะทางจิตใจในระหว่างการฝึกของผู้เข้ารับการฝึก

1.5.5 ไม่สามารถควบคุมการใช้ชีวิตประจำวันของผู้รับการฝึกให้เหมือนกันทุกวันได้

1.5.6 ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 40 นาที

1.5.7 อุณหภูมิและสภาพภูมิอากาศของท้องถิ่น ไม่มีผลกระทบต่อความสามารถการฝึก

1.5.8 อุปกรณ์และสถานที่ฝึกมีสภาพและมาตรฐานเดียวกัน

1.5.9 ผู้เข้ารับการฝึกทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์และมีความตั้งใจจริงในการฝึก

## 1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การตั้งเป้าหมาย หมายถึง การตั้งระดับของความสำเร็จที่ผู้เข้ารับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคตซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอที่จะท้าทายและเป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมาย คือ กลยุทธ์แบบจินตภาพ และสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะ ๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance Goal)

จินตภาพ หมายถึง การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

การพัตต์กอล์ฟหมายถึงการตีลูกกอล์ฟไม่เข้าการต้นลูกหรือครูดลูกหรือลากลูกเข้าหาหลุม

ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ หมายถึง การแสดงการพัตต์กอล์ฟอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งประกอบด้วยความแม่นยำ คือ พัตต์ลูกไปยังตำแหน่งที่ต้องการ

วิธีฝึก หมายถึง การฝึกตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและนำมาใช้ในการฝึก ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกการพัตต์กอล์ฟ
2. โปรแกรมการฝึกการตั้งเป้าหมาย
3. โปรแกรมการฝึกกลยุทธ์แบบจินตภาพ
4. โปรแกรมการฝึกสมาธิ

ผลสัมฤทธิ์ในการพัตต์กอล์ฟ หมายถึง คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ซึ่งวัดโดยแบบทดสอบการพัตต์ลูกกอล์ฟของคลีเวทท์ (Clevett's Putting Test)

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักกอล์ฟที่ทำการฝึกการพัตต์กอล์ฟเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักกอล์ฟที่ทำการฝึกการพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

## 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.7.1 เพื่อให้ทราบถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการพัฒตักอล์ฟ

1.7.2 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกอล์ฟ นักกอล์ฟ และบุคคลที่สนใจจะได้ นำวิธีการฝึก การตั้งเป้าหมายไปทดลองปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการพัฒตักอล์ฟแก่ผู้เล่น และนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

1.7.3 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการสอนทักษะการพัฒตักอล์ฟ ตามรูปแบบที่เหมาะสมต่อไป

1.7.4 เพื่อเป็นพื้นฐานแนวทางในการวิจัย ด้านการเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวและ จิตวิทยาการกีฬาในรูปแบบอื่น ๆ ต่อไป