

## การฝึกอานาปานสติต่อการพัฒนากีฬากอล์ฟ\*

### THE PRACTICE OF ANAPANASATI FOR THE DEVELOPMENT OF GOLF

อิทธิพล มโนวงศ์

Itthiphol Manowong

ศูนย์ฝึกตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

Police Training Center, Royal Thai Police Academy, Thailand

Corresponding Author's Email: Itthipholmanowong@rtpca.ac.th

วันที่รับบทความ : 28 มกราคม 2569; วันแก้ไขบทความ 10 กุมภาพันธ์ 2569; วันตอบรับบทความ : 10 กุมภาพันธ์ 2569

Received 28 January 2025; Revised 10 February 2026; Accepted 10 February 2026

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาอิทธิพลของการฝึกอานาปานสติต่อการพัฒนาสมรรถภาพกีฬา กอล์ฟ หลักการของอานาปานสติในบริบทการกีฬาและลักษณะทางจิตวิทยาของกีฬากอล์ฟที่ ต้องการสมาธิและการควบคุมอารมณ์ จากนั้นนำเสนอผลการศึกษาที่พบว่า การฝึกสติช่วยเพิ่ม ความสามารถในการควบคุมความสนใจ ลดความเครียด และปรับปรุงประสิทธิภาพการเล่น โดยมีหลักฐานจากงานวิจัยที่หลากหลาย เช่น งานศึกษาที่พบว่า การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจช่วย เพิ่มความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ รวมถึงช่วยปรับปรุง ประสิทธิภาพในกีฬาความแม่นยำ สอดคล้องกับการศึกษาเชิงระบบที่ระบุว่า การฝึกสติส่งผลดี ต่อสมาธิและการตัดสินใจ พร้อมทั้งลดภาวะความวิตกกังวล ซึ่งบทวิเคราะห์นี้ชี้ให้เห็นกลไกทาง จิตวิทยาว่า การฝึกอานาปานสติช่วยเพิ่มกิจกรรมคลื่นสมองอัลฟา ซึ่งสะท้อนความผ่อนคลาย และการอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลให้ความสนใจนิ่งอยู่กับเป้าหมายและไม่เบนออกจากจุดสำคัญ การประยุกต์ใช้การฝึกนี้กับนักกอล์ฟในแต่ละระดับ ได้แก่ การออกแบบการฝึกลงในกิจวัตร

Citation:



\* อิทธิพล มโนวงศ์. (2568). การฝึกอานาปานสติต่อการพัฒนากีฬากอล์ฟ. วารสารนวัตกรรมสังคมศาสตร์, 3(1), 9-15.

Itthiphol Manowong. (2025). The Practice of Anapanasati for the Development of Golf. Journal of Social Sciences Innovations, 3(1), 9-15.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so13.tci-thaijo.org/index.php/jssi>

ก่อนแข่ง และการผสมผสานกับเทคนิคจิตวิทยาอื่นๆ เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพโดยรวม พบว่าเทคนิคเหล่านี้มีประโยชน์ต่อทั้งนักกอล์ฟมือสมัครเล่นและมืออาชีพ สรุปได้ว่าการฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่มีศักยภาพในการพัฒนาทักษะกอล์ฟ โดยหลักฐานสนับสนุนถึงการเพิ่มสมาธิและความแม่นยำ พร้อมช่วยลดความกังวลระหว่างการแข่งขัน แม้จะยังต้องการงานวิจัยเชิงทดลองเพิ่มเติม แต่การนำแนวทางนี้ไปผนวกในการฝึกซ้อมนับเป็นแนวทางที่ควรส่งเสริมสำหรับนักกอล์ฟทุกระดับ

**คำสำคัญ:** อานาปานสติ, การฝึกสติ, การพัฒนา, กอล์ฟ

## Abstract

This article aims to examine the influence of Anapanasati (mindfulness of breathing) practice on the development of golf performance. It begins by outlining the foundational principles of Anapanasati in the context of sports and the psychological demands of golf, which require high levels of concentration and emotional regulation. The article synthesizes empirical findings indicating that mindfulness training enhances attentional control, reduces stress, and improves athletic performance. Notably, breath-based meditation has been found to significantly improve putting accuracy in youth golfers and increase performance in precision-based sports. Systematic reviews further support the positive effects of mindfulness on focus, decision-making, and the reduction of anxiety in competitive contexts. The psychological mechanism underlying these outcomes is linked to increased alpha brainwave activity, which reflects relaxation and present-moment awareness, thereby stabilizing attention on task-relevant cues. Practical applications of Anapanasati for golfers at various levels include incorporating breathing-based mindfulness into pre-competition routines and integrating it with other sport psychology

techniques to enhance overall performance. These approaches have shown benefits for both amateur and professional golfers. In conclusion, Anapanasati emerges as a promising psychological tool for enhancing golf performance, supported by evidence for its capacity to improve concentration and accuracy while reducing competition-related anxiety. Although further experimental research is needed, the integration of this technique into training programs is recommended for golfers at all levels.

**Keywords:** Anapanasati, Mindfulness, Development, Golf

## บทนำ

กีฬากอล์ฟ (Golf) ได้รับการยอมรับในวงการวิชาการและนักกีฬาว่าเป็นกีฬาที่มีลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาสูงและมีความซับซ้อนมากกว่ากีฬาประเภททีมหลายชนิด เนื่องจากเป็นกีฬาที่ไม่ได้เน้นการปะทะหรือความรวดเร็วของร่างกายเป็นหลัก แต่ต้องอาศัยความแม่นยำสูง (Precision) และความสม่ำเสมอของวงสวิงภายใต้จังหวะและเวลา (Swann et al., 2012) นักกอล์ฟจำเป็นต้องรักษาระดับความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และสมาธิที่จดจ่ออยู่กับปัจจุบันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยตัวแปรที่ควบคุมไม่ได้ ความสำเร็จในกีฬากอล์ฟจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับสมรรถนะทางจิตและการควบคุมอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพเป็นสำคัญ

ในอดีตที่ผ่านมาการเตรียมความพร้อมทางจิตใจมักใช้การฝึกทักษะทางจิตในรูปแบบดั้งเดิม (Psychological Skills Training: PST) เช่น การพูดกับตัวเอง (Self-talk) หรือการสร้างจินตภาพ (Imagery) เป็นต้น เป็นการฝึกจิตใจเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกีฬา (Tran, 2023) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในปัจจุบันพบว่าเทคนิคเหล่านี้อาจไม่สามารถตอบโจทย์ของนักกอล์ฟได้ทั้งหมด โดยเฉพาะในจังหวะของเกมที่มีความเครียดและช่องว่างเวลาที่ยาวนาน ซึ่งมักจะกระตุ้นให้เกิดการคิดวน (Rumination) และความวิตกกังวล (Anxiety)

ระหว่างการเล่น (Kline, 2008) ด้วยเหตุนี้ แนวทางการฝึกจิตสมัยใหม่อย่างการฝึกสติ (Mindfulness-Based Interventions: MBIs) จึงเริ่มได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากเน้นการรู้ตัวทั่วพร้อมโดยไม่ตัดสิน (Non-judgmental awareness) ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของนักกีฬาที่ต้องจัดการกับความเครียดเฉียบพลัน (Xie et al., 2025; Buhlmayer et al., 2017)

ในบริบทของประเทศไทย ซึ่งรับถือพุทธศาสนาและวัฒนธรรมที่ผสมผสานกับความเชื่อแบบพุทธ มีความพยายามบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับจิตวิทยา กีฬา โดยเฉพาะการนำ อานาปานสติ (Anapanasati) หรือการเจริญสติโดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างเป็นระบบ มาใช้ เพื่อปรับปรุงการรับรู้อารมณ์และเพิ่มความจดจ่อ (Panpha et al., 2025) งานวิจัยพบว่า การฝึกตามแนวทางนี้ช่วยพัฒนาการทำงานของสมองและพฤติกรรม แม้แต่ในกลุ่มเยาวชนหรือผู้ฝึกหัดใหม่ (Brahmi et al., 2025) และมีผลโดยตรงต่อความแม่นยำในการพัตต์ กอล์ฟ (Khaunphet et al., 2024) แม้ว่าการฝึกสติจะมีข้อดีที่ชัดเจนแต่ปัญหาสำคัญที่พบใน นักกอล์ฟคือ สภาวะการตื่นตระหนกภายใต้ความกดดัน และการมีจิตจดจ่อที่ผิดทิศทาง (Mizuno & Masaki, 2023) โดยเฉพาะเมื่อนักกอล์ฟสูญเสียการควบคุมลมหายใจและจังหวะ เวลา (Timing) ของตนเองไป ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมักทำให้นักกีฬาพยายามควบคุมกลไก ของร่างกายมากเกินไปจนเสียสมดุลทางธรรมชาติ ในขณะที่การฝึกจิตแบบอานาปานสติถูกระบุ ว่าสามารถลดช่องว่างของปัญหาเหล่านี้ได้ แต่ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับกลไกการนำอานาปาน สติมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาความเครียดสะสมระหว่างออกรอบในกลุ่มนักกอล์ฟไทยยังคงมี จำกัด

บทความฉบับนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกสติแบบอานาปานสติต่อการควบคุมอารมณ์และความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลในนักกอล์ฟ นอกจากนี้ยังมุ่งวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างการฝึกหายใจอย่างเป็นระบบกับการพัฒนา ทักษะกีฬากอล์ฟและการรักษาความสม่ำเสมอของสมาธิในระหว่างการแข่งขัน การศึกษาใน บทความฉบับนี้เพื่อเป็นการยืนยันถึงประสิทธิผลของการฝึกจิตแบบพุทธศาสตร์ในแวดวงกีฬา สากล และให้ประโยชน์เชิงปฏิบัติแก่ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาในการสร้างรูปแบบการฝึกซ้อม

ที่สอดคล้องกับสภาวะจิตใจของมนุษย์อย่างแท้จริง ผลการศึกษาจะช่วยสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการลดภาวะความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกอล์ฟอย่างยั่งยืน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักกอล์ฟในในระดับเยาวชนและอาชีพ ตลอดจนเป็นแนวทางให้สมาคมกีฬาต่าง ๆ นำไปปรับใช้ในการพัฒนาศักยภาพนักกีฬาของประเทศไทยให้ทัดเทียมกับระดับสากล

## หลักการอานาปานสติและประโยชน์ทั่วไป

อานาปานสติ คือกระบวนการฝึกเจริญสติภาวนาที่มีรากฐานที่ลึกซึ้งในทางพุทธศาสตร์ และได้รับการยอมรับในเชิงจิตวิทยาพร้อมสมัย โดยการใช้ลมหายใจ เป็นเครื่องระลึกและเป็นฐานที่ตั้งของสติ ในทางปฏิบัติเน้นให้ผู้ฝึกเฝ้าสังเกตและรับรู้การไหลเวียนของลมหายใจเข้าและออกอย่างใส่ใจ โดยไม่บังคับหรือปรุงแต่งจังหวะการหายใจ แต่เป็นการพัฒนาความตื่นตัวของจิต (Awareness) ให้ดำรงอยู่กับวัตถุที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง การฝึกฝนเช่นนี้เปรียบเสมือนการฝึกความรู้ตัว รู้ทันความคิดและอารมณ์ให้มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามสภาวะอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก

ในมิติของประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) การศึกษาวิจัยพบข้อบ่งชี้ที่สำคัญว่าการฝึกรู้ลมหายใจอย่างเป็นระบบส่งผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของสมอง โดยเฉพาะการเพิ่มกิจกรรมของ คลื่นสมองในย่านอัลฟา (Alpha Waves) ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับสภาวะการรู้ตัวพร้อมความผ่อนคลาย และความสงบทางจิตใจ (Brahmi et al., 2025) นอกจากนี้ การเจริญอานาปานสติยังส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมสมาธิและการตัดสินใจ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถจัดการกับความคิดฟุ้งซ่าน ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

นอกเหนือจากด้านสมาธิ อานาปานสติยังมีบทบาทสำคัญในการ ปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) ที่ตอบสนองต่อความเครียด และกระตุ้นระบบพาราซิมพาเทติกเพื่อสร้างความผ่อนคลายลึกซึ้ง ส่งผลให้เกิดการลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) และปรับปรุงหน้าที่ด้านความสนใจ (Attentional Function) ให้มีความคมชัดและยาวนานขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ ลีและคณะ (Li, Y., et al., 2025) ที่เสนอว่าการฝึกสติและการปฏิบัติสมาธิใน กลุ่ม MBIs

สามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่เหนือกว่าเทคนิคดั้งเดิมบางประการ เนื่องจากการมุ่งเน้นที่การยอมรับ รู้ตัวและการมีสติอยู่กับประสบการณ์ภายใน (Internal Experience) แทนที่จะเป็นการพยายามกดทับหรือเปลี่ยนแปลงความคิดโดยตรง กระบวนการนี้จึงสร้างความยืดหยุ่นทางจิต (Psychological Flexibility) ทำให้นักกีฬาหรือผู้ฝึกทักษะนี้สามารถดำรงสมาธิอยู่กับหน้าที่ตรงหน้า และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่องแม้จะอยู่ภายใต้แรงกดดันก็ตาม

การบูรณาการหลักการอานาปานสติ เข้าสู่ระบบการฝึกซ้อมของนักกีฬากอล์ฟไม่เพียงเป็นการเสริมสร้างความสงบทางใจเท่านั้น แต่คือการสร้างกลไกทางจิตวิทยาและสรีรวิทยา ที่เป็นเหตุเพื่อสนับสนุนต่อการแสดงสมรรถนะสูงสุด (Peak Performance) กีฬากอล์ฟซึ่งเป็นที่กีฬาที่ต้องอาศัยจังหวะเวลา และการตัดสินใจที่แม่นยำ มักเป็นบ่อเกิดของความวิตกกังวลและการคิดวน คิดฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการควบคุมกล้ามเนื้อและ วงสวิง การฝึกสติ โดยกำหนดรู้ลมหายใจช่วยให้นักกอล์ฟสามารถสร้างความรู้ทันต่อปัจจุบันพร้อมกับความผ่อนคลาย เพื่อหยุดปฏิบัติการของความคิดและอารมณ์ต่อความผิดพลาดในอดีตหรือความกังวลในอนาคตทำให้เกิดอาการเกร็ง และทำให้สามารถกลับมาจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ผลการวิจัยยืนยันชัดเจนว่าการฝึกสติช่วยปรับปรุงพารามิเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะ ทั้งในด้านความแม่นยำในการแสดงทักษะ และการควบคุมอารมณ์ภายใต้สถานการณ์วิกฤต (Buhlmayer et al., 2017; Khaunphet et al., 2024)

ดังนั้น การบูรณาการโปรแกรมอานาปานสติเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมรายวัน จึงเป็นกลยุทธ์การฝึกซ้อมที่มีคุณค่าและสร้างความยั่งยืนในการฝึกสำหรับนักกอล์ฟและบุคลากรในวงการกีฬา เพื่อยกระดับขีดความสามารถจากภายในสู่ภายนอก ก้าวข้ามขีดจำกัดทางด้านสภาวะอารมณ์ และสร้างความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมในกีฬากอล์ฟต่อไป โดยอาศัยการประสานพลังระหว่างภูมิปัญญาตะวันออกและวิทยาศาสตร์การกีฬาสมัยใหม่อย่างเหมาะสมและลงตัว

## จิตวิทยาของนักกอล์ฟ

กอล์ฟถือเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิและความมุ่งมั่นสูง ผู้เล่นต้องจัดการปัจจัยหลายอย่างพร้อมกัน เช่น สภาพแวดล้อม สภาพสนาม และการตัดสินใจเลือกไม้กอล์ฟ ระหว่างแข่งขัน นักกอล์ฟมักประสบกับความกดดันสูงจากความคาดหวังและผลการแข่งขัน ซึ่งกอล์ฟมีส่วนที่เป็นกีฬาที่ใช้ความสามารถทางจิตมากกว่ากาย เนื่องจากต้องใช้ความตั้งใจระยะยาวและการจัดการอารมณ์สูง ในระหว่างข้อต่อการแข่งขันหากใจผู้เล่นฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะส่งผลให้วงสวิงแปรปรวนและเสียสมาธิได้ง่าย (Tran, 2023) สอดคล้องกับงานวิจัยโดยบรู๊ค และโกติเย่ ระบุว่า ในภาวะความวิตกกังวลสูง จะทำให้ความจุของหน่วยความจำปานกลางลดลง ส่งผลให้การตัดสินใจและความมั่นใจลดลงตามไปด้วย ดังนั้น นักกอล์ฟจึงต้องมีทักษะทางจิต เช่น การตั้งสมาธิขณะตีกอล์ฟ (pre-shot routine) เพื่อคลายความตึงเครียดและเพิ่มโอกาสทำผลงานได้ดี จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการฝึกสติแบบต่าง ๆ มีผลต่อสมรรถนะในกีฬากอล์ฟ ดังนี้

**1. สมาธิและความแม่นยำเพิ่มขึ้น** งานวิจัยพบว่าโปรแกรมฝึกสติ 8 สัปดาห์ สำหรับนักกอล์ฟเยาวชน อายุ 9–12 ปี ทำให้คะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งระยะติดตามผลและหลังการทดลองเมื่อเทียบกับก่อนการฝึก (Khaunphet et al., 2024) นอกจากนี้ พบว่าการฝึกสติช่วยปรับปรุงดัชนีสมรรถนะทางจิตใจของนักกีฬา และเพิ่มผลการปฏิบัติงานในกีฬาที่เน้นความแม่นยำ (Target Sport) อย่างมีนัยสำคัญ (Buhlmayer et al., 2017) ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับกรณีศึกษาทางการกีฬาอื่น ๆ เช่น การฝึกอานาปานสติร่วมกับการฝึกจินตภาพช่วยปรับปรุงความแม่นยำและจังหวะของนักกีฬาเรือมั่งกรได้ (Raktavee, P., 2023) เป็นต้น

**2. ลดความวิตกกังวลและเพิ่มภาวะผ่อนคลาย** การพัฒนาความผ่อนคลายสามารถเพิ่มความสามารถในเกมกอล์ฟได้อย่างดี อาทิ ไคลน์ทำการศึกษาผู้เล่นกอล์ฟ 2 คน ที่มีปัญหาความวิตกกังวล พบว่า หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมรายงานว่ารู้สึกสงบมากขึ้น จิตใจนิ่งขึ้น และสามารถโฟกัสกับกระบวนการเล่น (process) ได้ดีขึ้น (Kline, 2008) ประกอบกับการศึกษาทางประสาทวิทยาโดย ยังยืนยันว่าการฝึกลมหายใจช่วยเพิ่มกิจกรรมคลื่นอัลฟา (สัญญาณของการผ่อนคลาย) ในสมอง เหตุผลที่สำคัญคือการใช้สติ

นำไปสู่ภาวะจิตอยู่กับปัจจุบัน (present-focused awareness) ทำให้การตอบสนองทางอารมณ์กับผลลัพธ์ในอดีตลดลง โดยตรงกับแนวคิด flow state ที่จิตตั้งมั่นใฝ่ในกระบวนการ ณ วินาทีนั้น การวิจัยยังชี้ว่า ภาวะผ่อนคลายที่ได้จากการฝึกมีความสัมพันธ์กับระดับสติที่สูงขึ้น (Brahmi et al., 2025)

**3. การตัดสินใจและรู้ทันอารมณ์** กระบวนการทางความคิดและอารมณ์ต้องอาศัยสติที่รวดเร็วในการตามรู้อารมณ์ เพื่อลดอคติในการตัดสินใจ ซึ่งการฝึกสตินั้นส่งผลดีต่อกระบวนการตัดสินใจในกีฬา เนื่องจากลดภาระทางความรู้ความเข้าใจ (cognitive load) ที่เกิดจากความคิดฟุ้งซ่าน (Xie et al, 2025) อีกทั้งการโฟกัสไปที่ความรู้สึกร่างกาย (interoception) ไม่ได้ลดประสิทธิภาพการพัตต์ เมื่อเทียบกับการโฟกัสที่จังหวะการเคลื่อนไหว ผลนี้สอดคล้องกับแนวคิดว่าการรู้ตัว จะไม่ส่งผลให้การเคลื่อนไหวถูกควบคุมโดยจิตสำนึก และอาจช่วยให้ผู้เล่นตรวจจับความผิดปกติของร่างกาย เช่น ความตึงเครียด ความวิตกกังวล ได้ดียิ่งขึ้น โดยที่จิตยังคงอยู่กับปัจจุบันขณะ. ประสบการณ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสติสามารถช่วยปรับปรุงกระบวนการประมวลผลข้อมูลภายในร่างกายและตัดสินใจได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Mizuno & Masaki, 2023)

**ตาราง 1** สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอานาปานสติหรือสมาธิต่อสมรรถนะทางกีฬา

| งานวิจัย (ผู้เขียน, ปี) | กลุ่มตัวอย่าง                    | โปรแกรมการฝึก   | ผลสำคัญต่อสมรรถนะกีฬา  |
|-------------------------|----------------------------------|---|--|
| Brahmi et al. (2025)    | ผู้เรียนมัธยมต้น<br>45 คน        | อานาปานสติ 3<br>ระยะ (หลับตา,<br>นับลมหายใจ, ดูลม<br>หายใจ) | ผู้เข้าร่วมรู้สึกสงบมากขึ้น เน้นเล่น<br>แบบกระบวนการมากขึ้น ควบคุม<br>ความสนใจได้ดีขึ้นทำให้ระบบ<br>ประสาททำงานสอดคล้องกัน |
| Buhlmayer et al. (2017) | นักกีฬาหลาย<br>ประเภท<br>(N≈290) | Mindfulness/MBIs<br>ต่างๆ (4 สัปดาห์-2<br>ปี)               | เพิ่มผลลัพธ์ทางจิตใจและสมรรถนะ<br>ดีขึ้นอย่างมีนัย โดยเฉพาะในกีฬา<br>ความที่ใช้ความแม่นยำ                                  |

| งานวิจัย (ผู้เขียน, ปี) | กลุ่มตัวอย่าง                               | โปรแกรมการฝึก   | ผลสำคัญต่อสมรรถนะกีฬา  |
|-------------------------|---|---|--|
| Khaunphet et al. (2024) | นักกอล์ฟเยาวชน (อายุ 9-12 ปี) 30 คน         | โปรแกรมฝึกสติ 8 สัปดาห์ (ซ้อมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง + ฝึกบ้านทุกวัน)                         | คะแนนความแม่นยำในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < .05$ )                                  |
| Kline (2008)            | นักกอล์ฟสมัครเล่นที่มีความวิตกกังวลสูง 2 คน | สมาธิอานาปานสติ 4 สัปดาห์ (20 นาที/วัน)   | ผู้เข้าร่วมรู้สึกสงบมากขึ้น เน้นเล่นแบบกระบวนการมากขึ้น ควบคุมความสนใจได้ดีขึ้น                                  |
| Mizuno & Masaki (2023)  | นักว่ายน้ำ 27 คน                            | ทำการพัฒนาศักยภาพการกำหนดสติต่างกัน (การฝึกสร้างร่างกาย เปรียบเทียบกับการฝึกเคลื่อนไหว) | การฝึกที่ความรู้สึกร่างกายไม่ลดประสิทธิภาพการพัตต์กอล์ฟ และความรู้ตัวด้วยสติส่งเสริมกระบวนการเคลื่อนไหวอัตโนมัติ |
| Panpha et al. (2025)    | นักกอล์ฟไทยมือสมัครเล่นและกึ่งอาชีพ         | การบูรณาการหลักพุทธธรรม เช่น สติ สมาธิ และปัญญา ผ่านโปรแกรมฝึก                          | ยกระดับทักษะกอล์ฟ ความมั่นใจและความสามารถในการปรับตัวฟื้นตัวจากความเครียดได้อย่างรวดเร็ว                         |
| Tran (2023)             | นักกอล์ฟมหาวิทยาลัย                         | Mental skills training 6 สัปดาห์ (self-talk, imagery, goal setting, stress)             | เพิ่มความแข็งแกร่งทางจิตใจ การบริหารจัดการอารมณ์ และความสำเร็จในการฝึก   |

| งานวิจัย (ผู้เขียน, ปี) | กลุ่มตัวอย่าง  | โปรแกรมการฝึก  | ผลสำคัญต่อสมรรถนะกีฬา   |
|-------------------------|--|--|---|
|                         |  | management) ครั้ง<br>ละ 60 นาที  |   |
| Xie et al. (2025)       | นักกีฬาทั่วไป<br>จากงานวิจัย<br>มากกว่า 20<br>ชิ้น (meta-<br>review) | Mindfulness-<br>based<br>interventions<br>(MBI) เช่น<br>meditation,<br>breathwork ระยะ<br>4-12 สัปดาห์ | เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายที่ใช้ใน<br>กีฬา โดยเฉพาะความแม่นยำ และ<br>ความอดทน และ เพิ่ม<br>ความสามารถทางจิตใจ ลด<br>ความเครียดและความวิตกกังวล |

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่าการฝึกอานาปานสติและเทคนิคสติเกี่ยวเนื่อง ช่วยเพิ่มสมาธิและความแม่นยำ ขณะเดียวกันช่วยลดความวิตกกังวลและความคิดฟุ้งซ่าน ได้รับการสนับสนุนโดยข้อมูลทั้งจากวิจัย นอกจากนี้ การศึกษาพบว่าภาวะจิตที่คล้ายภาวะไหล (flow) จะเพิ่มขึ้นเมื่อผู้เล่นมีสติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งหมายถึงสามารถรักษาความสนใจต่อกระบวนการทำงานได้อย่างเต็มที่

### กระบวนการทางจิตวิทยาของการฝึกสติ

กลไกที่สอดคล้องกับผลการศึกษาข้างต้นคือ การฝึกอานาปานสติช่วยเสริมความสามารถในการควบคุมความสนใจและลดการตอบสนองด้านลบต่อสิ่งเร้าภายนอกโดยไม่จำเป็น การวิจัยโดยการตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง พบว่า การมีสติอยู่กับลมหายใจจะเพิ่มคลื่นสมองย่านอัลฟา (alpha) ที่สะท้อนถึงภาวะสงบและการตื่นตัวแบบเป็นกลาง เมื่อคลื่นอัลฟาสูงขึ้น ระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานลดลง ช่วยให้ผู้เล่นผ่อนคลายและรับรู้ความเครียดได้น้อยลง ในขณะเดียวกัน งานวิจัยของ Mizuno & Masaki พบว่า การโฟกัสภายในต่อความรู้สึกร่างกาย คล้ายกับการอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้ตัว ซึ่งไม่รบกวนสมรรถนะของการเคลื่อนไหว

สอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ ที่ชี้ว่า Mindfulness ช่วยให้รับรู้ปฏิกิริยาทางกายได้ดีขึ้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ จังหวะการหายใจ จึงปรับสมดุลการทำงานของร่างกายขณะเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ เมื่อผู้เล่นยอมรับความคิดและอารมณ์โดยไม่ตัดสินจะช่วยลดวงจรความคิดลบและความกังวลก่อนแข่งขัน. อาการวิตกกังวลที่ลดลงจะช่วยเพิ่มพื้นที่ความจำปฏิบัติการ (working memory) เพื่อใช้ในการตัดสินใจเล่น ซึ่งสอดคล้องกับการทดลองที่พบว่า นักกีฬาที่มีสติสูงสามารถประมวลผลทางสติปัญญาได้ดีกว่าและแสดงความสามารถสูงสุดได้ดีกว่า กลไกเหล่านี้อธิบายได้ว่าทำไมการฝึกอานาปานสติอย่างเป็นระบบจึงสามารถเพิ่มสมาธิแม่นยำและลดภาระทางอารมณ์ในนักกอล์ฟได้

### การประยุกต์ใช้กับนักกอล์ฟ

การใช้การฝึกอานาปานสติในกีฬากอล์ฟมีแนวทางได้หลายรูปแบบ ประการแรก คือ การผนวกเข้ากับกิจวัตรก่อนการแข่งขัน (Pre-shot routine) โดยอาจฝึกหายใจลึกหรือทำสมาธิสั้นๆ ก่อนตีทุกช็อต เพื่อลดอารมณ์ตื่นเต้นและปรับจังหวะใจให้นิ่ง เทคนิคนี้ได้รับการแนะนำในบทความเชิงปฏิบัติ เช่น การฝึกหายใจตามจังหวะการเดินบนสนามเพื่อเพิ่มสติ ประการที่สอง คือการจัดโปรแกรมฝึกสตีระยะยาวควบคู่กับการฝึกซ้อม เช่น โปรแกรม 4–8 สัปดาห์ที่นักกอล์ฟจะฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกการฝึกอานาปานสติ 20–30 นาทีทุกวัน ซึ่งงานวิจัยทั้งในเยาวชนและผู้ใหญ่พบว่าให้ผลดีต่อประสิทธิภาพการเล่น โดยผู้ฝึกสตีใหม่แนะนำให้เริ่มจากการหายใจอย่างมีสติขั้นพื้นฐาน แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาและผสมกับเทคนิคจินตภาพ โดยรวมอานาปานสติเข้ากับการจินตนาการให้เห็นภาพการเล่น (Brahmi et al., 2025)

ในการประยุกต์ใช้ นักกอล์ฟมือใหม่อาจเน้นให้การฝึกสนุกสนานและมีคำแนะนำเฉพาะ เช่น หายใจเข้า-ออกพร้อมนับ 1-10 เพื่อสร้างกิจวัตรอย่างง่าย ส่วนมืออาชีพที่มีประสบการณ์มากอาจผสมเทคนิคสติในสภาวะฝึกแข่งขัน เช่น การแสดงทักษะภายใต้สภาวะกดดันโดยมีการกลับมาดูแลสุขภาพใจอย่างมีสติแล้วรู้ทันอารมณ์ต่อเนื่องกันไป ทั้งนี้ กระบวนการฝึกสตีควรถูกออกแบบให้เหมาะสมกับระดับความพร้อม เช่น การใช้หลักสูตร Mindfulness-

Acceptance-Commitment (MAC) หรือการสร้างชั่วโมงการฝึกจิตร่วมกับนักจิตวิทยาการกีฬาและผู้ฝึกสอนร่วมกัน สรุปได้ว่า การฝึกอานาปานสติควรฝึกอย่างต่อเนื่อง สร้างเป็นกิจวัตรส่วนหนึ่งในการซ้อม และอาจผสมเทคนิคทางจิตวิทยากีฬาอื่นๆ เช่น การตั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อส่งเสริมสมรรถนะทางจิตและกายของนักกอล์ฟได้โดยรวมตลอดช่วงเวลาการแข่งขัน

## สรุป

การฝึกอานาปานสตินั้นมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะกอล์ฟ โดยเฉพาะในการเพิ่มสมาธิในการเล่นและความแม่นยำ และลดความวิตกกังวลของผู้เล่น หลักฐานจากงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบความสอดคล้องกันว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติช่วยให้ผู้เล่นมีความสงบมากขึ้น จิตตั้งมั่น ป้องกันความฟุ้งซ่าน และส่งผลให้การตัดสินใจแม่นยำยิ่งขึ้น ซึ่งกระบวนการทางจิตวิทยา ได้แก่ การเพิ่มกิจกรรมคลื่นสมองอัลฟาสื่อถึงสภาวะผ่อนคลายของจิตใจ การลดภาวะภายในจิตใจจากความคิดวนซ้ำ ฟุ้งซ่าน และการสร้างสภาวะ flow ที่ทำให้ผู้เล่นอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดีขณะแข่งขัน ด้วยเหตุนี้ การประยุกต์ใช้การฝึกอานาปานสติในโปรแกรมฝึกซ้อมกอล์ฟควรได้รับการส่งเสริมการฝึก เช่น การใส่เทคนิคหายใจมีสติลงในกิจวัตรก่อนแข่ง การฝึกแบบเป็นโปรแกรมการฝึกระยะยาวควบคู่กับการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและทักษะกีฬา หรือการสร้างกระบวนการฝึกอานาปานสติในระหว่างซ้อมเพื่อให้ นักกอล์ฟได้ประโยชน์สูงสุด อย่างไรก็ตาม แม้ผลการวิจัยเบื้องต้นจะพบว่าได้รับผลดีจากการฝึกอานาปานสตินั้น แต่ยังต้องการวิจัยเชิงทดลองเพิ่มขึ้นเพื่อยืนยันผลลัพธ์ และประยุกต์การฝึกอานาปานสติเพิ่มเติม และเพื่อหาวิธีฝึกปฏิบัติที่เหมาะสมนำไปสู่การปฏิบัติกับนักกอล์ฟแต่ละระดับต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- Brahmi, M., Soni, D., Sarkar, S., Desai, A., Sahni, P. S., & Kumar, J. (2025). Neurobehavioural correlates of breath meditation in novice adolescents: Insights from an Anapanasati-based paradigm. *Annals of Neurosciences*, 32(1), 1–10.
- Buhlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., & Faude, O. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(6), 975–987.
- Khaunphet, L., Sirithadakunlaphat, S., & Supwirapakorn, W. (2024). The effects of mindfulness training program on junior golfer golf putting accuracy. *Academic Journal of Thailand National Sports University*, 16(2), 79–87.
- Kline, B. H. (2008). *The anxious golfer's experience of mindfulness meditation* (Unpublished master's thesis). John F. Kennedy University.
- Mizuno, K., & Masaki, H. (2023). The effects of internal focus of attention and interoceptive abilities on golf putting performance. *Japanese Psychological Research*, 65(4), 277–293.
- Panpha, K., Chittanurak, P., & Raksamueng, S. (2025). Buddhadhamma integration for competency promotion of golfers in Thailand. *Journal of Buddhist Innovation and Management*, 8(3), 238–249.
- Raktavee, P. (2023). *Anapanasati meditation and imagery training for kinematics parameters development of the dragon boat strokes*. Srinakharinwirot University Institutional Repository.
- Tran, M. C. (2023). Implementing mental skills training in college golf to promote athletic success. *Journal of Collegiate Sports Psychology*, 65, 52–61.

Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 23(4), 261–272.