

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่องศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

๕.๑.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับอานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

อานาปานสติหมายถึงการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง หลักการเจริญอานาปานสติ มี ๑๖ ขั้นตอน แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ ๑) ตามลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เห็นชัดว่าลมหายใจปฐะแต่งกาย ทำลมหายใจให้สงบระงับ ๒) กำหนดรู้ปีติ สุข เห็นชัดว่าเวทนาเป็นการปฐะแต่งของจิต ทำเวทนาให้สงบระงับ ๓) กำหนดรู้จิต ทำจิตให้ปราโมทย์ ตั้งมั่น เปลื้องจิตจากความยึดมั่นถือมั่น ๔) พิจารณาความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับ ความสลัดคืนที่เกิดขึ้นในจิต และสามารถแบ่งการเจริญ อานาปานสติ ออกเป็น ๒ แบบ คือ แบบสมถะและแบบวิปัสสนา อานาปานสติภาวนานี้เป็นสัมมาสติเป็นข้อปฏิบัติหนึ่งของอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยกย่องและเชิญชวนให้ปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วจะทำให้ หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง หรือเรียกว่าการสิ้นอาสวะ นำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด นอกจากนี้ผลของการเจริญอานาปานสติจะทำให้สติปัญญา ๔ สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

หลักการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้แก่ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวภายในอริยาบถต่างๆ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ผลในชีวิตประจำวันคือ ลมหายใจปฐะแต่งกายและใจ ลมหายใจที่ยาว ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ใจสงบ โล่งสบาย จิตตั้งมั่น ควรแก่การทำงาน ส่งผลให้มีคุณค่าและประโยชน์ในด้านการพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคม ให้เชื่อมโยงกันเป็นสุขภาวะองค์รวมที่สมดุล

๕.๑.๒ ทฤษฎีพื้นฐานของการเล่นเทนนิส

ผู้เล่นเทนนิสควรฝึกทักษะเบื้องต้นให้ถูกต้องเพราะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการเล่นเทนนิส เพื่อลดอุบัติเหตุและฝึกทักษะขั้นสูงต่อไป ผลของการเล่นเทนนิสเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที จะทำให้มีการพัฒนากาย จิต ปัญญา และสังคม ให้เชื่อมโยงกันเป็นสภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ ซึ่งมีทิศทางเดียวกันกับอานาปานสติ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการเล่นเทนนิส ประกอบด้วย ๓ ประการคือ

๑) องค์ประกอบทางกาย (Physical Factors) ได้แก่ สัดส่วนร่างกาย (Body Size & Composition) สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ด้วยการสร้างความคล่องแคล่วว่องไว (Speed) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength & Power) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Flexibility) ความอดทน (Endurance) ความสัมพันธ์ของตา-มือ-เท้า (Eye-Hand-Feet Coordination) การหายใจ (Breathing) รวมถึงทักษะการเล่นเทนนิส (Skill) ด้วย

๒) องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental Factors) ได้แก่ การมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ด้วยการสร้างเสริมทัศนคติ (Attitude) ความมั่นใจ (Self Confidence) แรงจูงใจ (Motivation) สมาธิ (Stay Focused) ความมุ่งมั่น (Determination) ความพอใจ (Self Gratitude) ความเครียดและความวิตกกังวลในการเล่นเทนนิส (Coping with Pressure Situations & Anxiety)

๓) องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และบรรยากาศในการเล่น (Environment Factors) ได้แก่ สิ่งแวดล้อมบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อมวัตถุ หากขาดองค์ประกอบใดไปจะทำให้การเล่นเทนนิสไม่สามารถพัฒนาขึ้นถึงจุดสูงสุดได้

๕.๑.๓ แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส

แนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส มีทั้งหมด ๓ ข้อ คือ

๑) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบ ทางกายในการเล่นเทนนิส เป็นการฝึกอานาปานสติในหมวดฐานกาย ประกอบด้วย การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) และการกำหนดการเคลื่อนไหวภายในอิริยาบถต่างๆ (อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ) ได้แก่ ผัสสะทางตา (Vision) เท้า (Footwork) และหัวไหล่ (Shoulder Turn) โดยให้มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกของตนเอง มีความรู้สึกทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันขณะ จุดสำคัญคือไม่ว่าจะเป็นการตีลูกในลักษณะใดก็ตาม จะต้องมียึดจุดจ่ออยู่ที่ลูกเทนนิส และให้เริ่มหายใจออกก่อนที่จะตีลูกเทนนิสจะกระทบหน้าไม้และให้ลากลมหายใจออกให้ยาวจนสิ้นสุดการเหวี่ยงติดตามแรง ลมหายใจที่ลึกยาว และผ่อนคลาย จะทำให้กายใจสงบและสามารถควบคุมเกมการเล่นเทนนิสได้ ซึ่งสัมพันธ์กับหลักอานาปานสติในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางใจในการเล่นเทนนิส ซึ่งต่อเนื่องมาจากการกำหนดรู้ฐานกาย ผู้เล่นเทนนิสที่ได้เจริญอานาปานสติโดยการกำหนดลมหายใจหรือการกำหนดการเคลื่อนไหวของกายในทักษะการเล่นเทนนิส จะได้รับผลของการพัฒนาจิตใจในทันที คือ ทำให้มีจิตใจที่แข็งแกร่ง มีสติแน่วแน่ ในภาวะคับขันที่ทำให้เสียสมาธิ ให้ผู้เล่นเทนนิสกำหนดรู้ลมหายใจของตนเอง ปล่อยและวางเฉยกับความรู้สึกไม่ดี การเรียกคืนสติและความมั่นใจ กลับคืนมา ทำได้โดย สังเกต – รู้ – ลมหายใจ (Notice–Acknowledge–Breathe) และ ร้าย – ออก ดี – เข้า (Bad–Out, Good–In) ซึ่งสัมพันธ์กับหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) การฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่น ให้ พิจารณา สิ่งแวดล้อมและบรรยากาศในการเล่นเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ควบคุมไม่ได้ แต่ผู้เล่นเทนนิสสามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งสัมพันธ์กับหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดรวมกัน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยศึกษาได้พบว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจที่ควรจะได้มีการศึกษาเพิ่มเติมอีก ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรมีการรณรงค์ให้วงการเทนนิสตื่นตัวในเรื่องของการฝึกเจริญสติ เช่น อานาปานสติ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิสและทำให้จิตใจผ่อนคลาย

๒) ควรมีการฝึกอบรมวิธีการสอนทักษะเบื้องต้นของการเล่นเทนนิสพร้อมทั้งการฝึกเจริญสติ เช่น อานาปานสติ เป็นต้น แก่โค้ช ครูอาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้สอนเทนนิส ให้มีรูปแบบการสอนที่น่าสนใจ เข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้จริงในการเล่นเทนนิส

๓) ควรมีการฝึกอบรมเฉพาะอานาปานสติแก่ผู้เล่นเทนนิสระดับเยาวชนควบคู่กับการฝึกเทนนิสเพื่อสร้างแชมป์ (Long Term Development Plan) ซึ่งใช้เวลา ๘-๑๐ ปี (10000 Hours Rule)

๔) ควรมีคอร์สอบรมกรรมฐานสำหรับนักกีฬาทั่วไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิสเพื่อให้ได้ข้อมูลที่จำเพาะเจาะจงยิ่งขึ้น

๒) ถ้าผลของการศึกษาได้ดี ควรศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ต้องใช้ความแม่นยำ เช่น ปิงปอง แบดมินตัน กอล์ฟ เป็นต้น

๓) ควรศึกษาแนวทางการฝึกอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิสสำหรับบุคคลในวัยและประเภทต่างๆ ดังนี้

วัยเด็ก เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม เป็นเด็กที่เติบโตอย่างแข็งแรง มีสุขภาพจิตดี และได้เรียนรู้การเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นในการเล่นเทนนิส

วัยทำงาน เพื่อส่งเสริมด้านจิตใจและสังคม เพื่อลดความโกรธ ความเครียด ความกังวล รู้จักการรอคอย และรู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมในการเล่นเทนนิส

วัยผู้ใหญ่ เพื่อส่งเสริมด้านปัญญา รู้จักการผ่อนคลาย เมตตากับตนเอง ใช้แรงน้อย ลดการบาดเจ็บ และทำให้สุขภาพแข็งแรงในการเล่นเทนนิส

บุคคลพิการ เพื่อเปิดโอกาสบุคคลพิการได้พัฒนาศักยภาพของตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ให้เล่นเทนนิสด้วยความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง

๔) ควรศึกษาเปรียบเทียบกลยุทธ์กับอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส เพื่อค้นพบข้อมูลใหม่และนำไปสู่การพัฒนาการเล่นเทนนิสต่อไป

๕) ควรศึกษาจิตวิทยาการกีฬาเชิงพุทธเพื่อส่งเสริมการเล่นเทนนิส