

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันจะต้องอาศัยความสามารถและความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ โค้ช และตัวนักกีฬาเองจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าวิจัยอยู่เสมอเพื่อนำความรู้ใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุง เสริมสร้างความสมบูรณ์และขีดความสามารถทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เล่น จิตวิทยาการกีฬาคือเป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งที่จะนำมาใช้เพื่อทำการปรับปรุงหรือเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา เพราะจิตวิทยาการกีฬาคือเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ เช่น พฤติกรรมนักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน ผู้ชม และผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา จิตวิทยาการกีฬามุ่งเน้นที่จะศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งมีความซับซ้อน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนในการกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางการกีฬาอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมชนิดใด หรือประเภทของกีฬา อุปกรณ์ สถานที่ และเทคนิคการฝึกสอนให้เหมาะกับผู้เล่น ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีทักษะในกีฬานั้นๆ (กรมพลศึกษา, 2527)

การพัฒนานักกีฬาเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศนั้นจำเป็นต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) โดยเฉพาะจิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา กีฬาทุกประเภทจำเป็นต้องอาศัยโค้ชหรือผู้ฝึกสอน แม้กระทั่งแชมป์โลกก็ยังต้องมีโค้ช เพราะการพัฒนาเทคนิคและยุทธวิธีในการแข่งขันนั้น นักกีฬาจะเสียเปรียบได้เปรียบนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลที่อยู่นอกสนาม บุคคลนอกสนามที่สำคัญที่สุดเห็นจะได้แก่ โค้ชและผู้ฝึกสอนเพราะนอกเหนือจากความสามารถของผู้เล่นแล้วความสามารถของโค้ช การฝึก การวางแผน และรูปแบบของการเล่นก็เป็นปัจจัยสำคัญที่นำชัยชนะมาสู่ทีม ปัจจุบันเกมกีฬาแต่ละประเภทก็นิยมเล่นแบบโจมตี หรือโจมตีอย่างรวดเร็ว ผู้ที่จะวิเคราะห์การเล่นของนักกีฬาและคู่ต่อสู้ได้จึงมักเป็นบุคคลนอกสนามเพราะผู้เล่นคงไม่มีเวลาพอที่จะคิดแก้ไขรูปแบบการเล่น นอกจากแก้ไขปัญหาลักษณะเฉพาะหน้าโดยอาศัยประสบการณ์ที่มีอยู่เท่านั้น

การที่โค้ชสามารถวิเคราะห์การเล่นได้เพราะโค้ชมักเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญทั้งทางด้านทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ โกลัซด์กับนักกีฬาและรู้พื้นฐานทักษะของนักกีฬา โค้ชจึงมีความสำคัญมาก ดังนั้นโค้ชจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และพัฒนาทักษะจิตวิทยาการกีฬา ทั้งทฤษฎี แนวคิด และเทคนิคต่าง ๆ เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเองของนักกีฬาและทีม (สมบัติกาญจนกิจ, 2542) จากการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาของโค้ช พบว่าโค้ชได้นำเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการฝึกสอนกีฬาอยู่ 21 เทคนิค (สนั่น สนธิเมือง, 2535) แต่เมื่อทำการวิเคราะห์แล้วพบว่าเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญและจำเป็นอยู่ 14 เทคนิค ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งนี้ แม้ว่าโค้ชกีฬาส่วนใหญ่จะมีการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่บ้าง แต่ในสภาพการณ์แท้จริงในการสอนกีฬาในบ้านเราได้มีการนำเอาหลักเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้อย่างถูกต้องตามหลักการน้อยมาก เนื่องจากโค้ชกีฬาในแต่ละประเภทยังมีความแตกต่างหลากหลายทั้งทางด้านประสบการณ์ฝึกสอนกีฬา ประสบการณ์การเรียนรู้ ตลอดจนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักจิตวิทยาการกีฬาอย่างแท้จริง ดังนั้นความแตกต่างและความหลากหลายตามปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อการนำหลักทางจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา

ดังนั้นจากเหตุผลที่ได้กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาว่าโค้ชของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่มีความแตกต่างหลากหลายเหล่านี้มีการนำหลักเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้หรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชกีฬานำไปปฏิบัติกับนักกีฬา
2. เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชต้องการเรียนรู้
3. เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติของโค้ชที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและในการแข่งขันกีฬา

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้ศึกษาเฉพาะโค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545

นิยามศัพท์เฉพาะ

จิตวิทยาการศึกษา หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของโค้ชที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา โดยการนำเอาองค์ความรู้ของศาสตร์สาขาจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์การศึกษา เพื่อจะทำความเข้าใจพฤติกรรมในการกีฬาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะเหตุใด และทำให้มีความสามารถสูงขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมให้บุคคลเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพ เพื่อนันทนาการและเพื่อการบำบัดรักษา

การใช้เทคนิคทางจิตวิทยา หมายถึง การนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ, 2532)

โค้ช หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการฝึก และการแนะนำเทคนิคทางกีฬาเฉพาะอย่าง ตลอดจนการวางแผนการฝึก ตลอดจนดูแลการฝึกซ้อมและดูแลการแข่งขันของนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาที่ต้องการเรียนรู้ หมายถึง เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาที่โค้ชนักกีฬาที่ต้องการจะศึกษาเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการใช้เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาเพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาในอุดมคติ หมายถึง เทคนิคที่โค้ชต้องการที่จะนำเทคนิคจิตวิทยาการศึกษาไปปฏิบัติกับนักกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดหลังการเรียนรู้

เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง หมายถึง เทคนิคที่จะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นอย่างคึกคะนอง มีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่สนุกเร้าใจหุ่เมเท มีจิตใจเข้มแข็ง เป็นเลือนักสู้อย่างแท้จริง

เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก หมายถึง เทคนิคที่จะช่วยให้นักกีฬามีพฤติกรรมที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา ซึ่งหลักการเสริมแนวคิดทางบวกจะต้องคำนึงถึง การเสริมแรงทันทีที่เกิดพฤติกรรมอันพึงปรารถนา

เทคนิคแรงจูงใจ หมายถึง กระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดหมายและการแสดงพฤติกรรมนั้น เพื่อที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ฉะนั้นการฝึกซ้อมทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อม จัดกิจกรรมที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬาขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ

เทคนิคเสริมความตั้งใจ หมายถึง เทคนิคที่เป็นการควบคุมให้จิตใจมั่นคงไม่ฟุ้งซ่านจดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน

เทคนิคการตั้งเป้าหมาย หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ระบุแนวทางการปฏิบัติที่จะประสบความสำเร็จได้ และมีการจดบันทึก สามารถวัดผลและประเมินผลได้ เป้าหมายจะต้องตั้งอยู่บนความเป็นจริงตามความสามารถของนักกีฬา จะต้องกำหนดเวลาในการบรรลุเป้าหมาย

เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน หมายถึง การทดสอบความพร้อมของนักกีฬาทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะว่าถ้าสมรรถภาพทางกายและสภาพทางจิตใจของนักกีฬาสมบูรณ์แล้วความสามารถของนักกีฬาก็จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามมา

เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเก็ม หมายถึง กระบวนการกระตุ้นให้นักกีฬามุ่งมั่นที่จะเอาชนะในการแข่งขันให้ได้

เทคนิคการควบคุมอารมณ์ หมายถึง เทคนิคกระบวนการที่ให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ทางจิตใจได้อย่างดีเยี่ยม

เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล หมายถึง วิธีการควบคุมความวิตกกังวล สามารถกระทำการควบคุมทางด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ วิธีการทางจิตใจ เป็นการยอมรับ การเบี่ยงเบนความคิดในทางที่ดี เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เทคนิคการฝึกจิตใจและจิตภาพ หมายถึง การสร้างมโนภาพที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำที่ต้องการ

เทคนิคความสามารถในการโต้ หมายถึง ความสามารถของโค้ชในขณะที่นักกีฬาทำการแข่งขัน ควรมีความพร้อมในด้านการเตรียมจิตใจและเตรียมการจัดการกับนักกีฬาในด้านการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ยุทธวิธีการอ่านเกมและการแก้เกม

เทคนิคเสริมแนวความคิดทางลบ หมายถึง ความสงสัยไม่แน่ใจ ข้อจำกัดของนักกีฬาเกี่ยวกับการเล่นครั้งต่อไปด้วยประโยคที่ประกอบด้วย ไม่สามารถหรือทำไม่ได้ ไม่เคยหรือไม่แน่ใจ เป็นการรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติทางด้านความคิด ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ไม่แน่ใจผลการแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

เทคนิคการเป็นผู้นำ หมายถึง ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีของนักกีฬาด้วยกันและบุคคลอื่น ๆ ด้วย

เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หมายถึง กระบวนการที่ให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬาด้วยกัน และระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา (สนั่น สนธิเมือง, 2535)

นักกีฬา หมายถึง นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นนักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อทราบถึงการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของโค้ชกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติของโค้ชที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
2. ผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลในการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการพัฒนา นักกีฬาและโค้ชให้ไปสู่ความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬาของ โค้ชให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้น
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป