

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวมมานำเสนอ  
ดังนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการศึกษา
2. ความหมายและความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยาการศึกษา
3. ขั้นตอนการฝึกทักษะจิตวิทยาการศึกษา
4. ความเครียด
5. ความวิตกกังวล
6. สมาธิ
7. ความเชื่อมั่นในตนเอง
8. การเตรียมจิตใจ
9. แรงจูงใจ
10. ทิม
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตวิทยาการศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปรับเปลี่ยนไปตามระดับความสามารถ วัย พันธุกรรม ประสบการณ์และการประเมินตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจทำให้คนมีความคิดแตกต่างกัน ดังนั้น จึงควรเรียนรู้และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตัวเอง กลุ่มหรือทีม อีกทั้งจำเป็นต้องมีการลงซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง หลาย ๆ วิธีแล้วจัดปรับและพัฒนาให้เหมาะสมกับตนเอง โดยจำเป็นต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เป็นสัดส่วนในระดับเดียวกันกับการฝึกทางร่างกายและเป็นส่วนหนึ่งของแผนการฝึกประจำวันของนักกีฬา (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

### ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางการกีฬา สิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคล 2 กลุ่ม คือ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อทำความเข้าใจและควบคุมพฤติกรรมทางกีฬา (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร, 2536)

จิตวิทยาการกีฬา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อให้ขบวนการที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาประสบความสำเร็จ ซึ่งหลักการดังกล่าวได้แก่ แรงจูงใจ บุคลิกภาพ การเรียนรู้และการพัฒนาการ เป็นต้น (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, ม.ป.ป.)

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่น่าเอาหลักทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ทางกีฬา เพื่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาจะให้ความสนใจการใช้การกีฬาเป็นพาหนะในการพัฒนาคน มากกว่าการพัฒนาความสามารถในการทำให้แต่ละคนที่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายตามศักยภาพที่ตนมีอยู่ (Cox, 1990)

### ความหมายและความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา

ทักษะทางจิตวิทยา (Mental Training or Psychological Skill Training) ในอดีตนั้นคำว่า Mental Training ได้ถูกใช้อย่างแพร่หลายในการอธิบายการนำเอาเทคนิคทางจิตมาใช้เสริมความสามารถของนักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ แต่ในปัจจุบันนักวิชาการทางจิตวิทยาการกีฬานิยมใช้คำว่า Psychological Skill Training หรือ PST กันมากกว่า

คำว่า Psychological Skill Training มีความหมายว่า กระบวนการฝึกฝนที่ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างทักษะขึ้นมา ซึ่งคำนี้ก็ยังคงสอดคล้องกับการฝึกฝนทักษะทางกีฬาและการฝึกฝนร่างกาย เช่น คำว่า Physical Training ซึ่งหมายถึง ระบบการฝึกฝนที่ได้ทำการวางแผนโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักกีฬาอยู่ในสภาวะสูงสุด (Peak) เมื่อการแข่งขันเข้ามาถึง (กรมพลศึกษา, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับสี่สาย บุญวีรบุตร (2541) ที่กล่าวว่า การเพิ่มระดับความสามารถของนักกีฬา (Performance Enhancement) ด้านจิตวิทยา ทำให้เกิดการฝึกทักษะทางจิตวิทยา (PST) ได้แก่ การจัดการกับความเครียด (Stress Management) การสร้างความเชื่อมั่น (Confidence) สมาธิ (Concentration) การจินตภาพ (Imagery) และการฝึกทักษะทางจิตวิทยา(PST) เพื่อให้ให้นักกีฬามีระดับความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน ต้องเริ่มต้นด้วยการตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Setting) และต้องฝึกตามตารางอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับ การฝึกสมรรถภาพทางกายและการฝึกทักษะกีฬาเพราะทักษะจิตวิทยา เกิดการเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ ดังนั้น การฝึกทางจิตวิทยาเป็นการจัดระบบความคิด

การควบคุมตนเอง จึงต้องมีการศึกษา ฝึกซ้อม พร้อมกระบวนการตรวจสอบผลการนำไปใช้ทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน

จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการฝึกปฏิบัติทางจิต คือ

1. การรู้จักตนเอง ตลอดจนการวิเคราะห์ความสามารถด้านต่าง ๆ เพื่อการปรับปรุงและพัฒนา
2. การพัฒนาความสามารถทางกายสูงสุดและมีความคงที่ตามศักยภาพสูงสุด
3. สร้างแรงจูงใจในการเล่น มีความสนุกสนาน ทำหายในการเล่นและแข่งขันกีฬา
4. ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางจิต เพื่อการกีฬาและในการดำรงชีวิตด้านอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข

การฝึกทักษะทางจิตวิทยา หรือการสร้างสมรรถภาพทางจิต มีเป้าหมายอยู่ 2 ประการ คือ

1. การเรียนรู้หรือสร้างตนเอง (Awareness)
2. การสร้างวินัยทางจิตใจ (Discipline of the Mind)

องค์ประกอบทั้ง 2 ประการดังกล่าว ต้องมีการฝึกที่เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติที่เป็นประจำ เกิดความรู้สึกตัว เกิดแรงจูงใจ ทั้งภายในและภายนอก การควบคุมอารมณ์ ความคิด ความอดทนต่อแรงกดดัน การจัดการกับความวิตกกังวลความเครียดที่เกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ให้มีความสามารถในการแสดงออกทางกายได้เต็มศักยภาพที่มีอยู่เป็นนิสัย การฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาจะให้ประโยชน์กับนักกีฬาทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถและทุกกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเริ่มเล่น ระดับกลางหรือชั้นยอด โดยกระบวนการฝึกเหมือนกันทุกกลุ่ม แตกต่างกันเพียงระดับความเข้มหรือความตั้งใจเท่านั้น

**ขั้นตอนการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา**

การฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา สำหรับผู้สอนมีขั้นตอนของการฝึก 3 ประการ

1. อธิบายให้นักกีฬาทราบเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ทางจิตวิทยาการกีฬาจนนักกีฬามีลักษณะดังนี้
  - 1.1 ขอมรับว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้จริง
  - 1.2 เข้าใจว่าทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาจะมีผลต่อการแสดงทักษะทางกีฬาแน่นอน
  - 1.3 ศึกษาวิธีการที่จะพัฒนาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานั้น

2. ช่วยเหลือให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา โดยใช้โปรแกรมการฝึกที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพ

3. ฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาสามารถผสมผสานและนำไปใช้ได้จริง ในสถานการณ์ของการแข่งขัน ทางหนึ่งที่จะทำให้การฝึกฝนทักษะจิตวิทยาการกีฬาได้ผลก็คือ การกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความรู้สึกที่จะฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาจนเป็นนิสัย เช่นเดียวกับการฝึกทักษะทางกีฬา (สุพิตร สมานิติ, 2534)

องค์ประกอบของกระบวนการฝึกกีฬาเพื่อให้พัฒนาจนถึงจุดสูงสุดได้นั้นนักกีฬาคควรมี

1. การกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้า มีการพัฒนาความเชื่อมั่น
2. การสร้างเสริมการเรียนรู้ถึงความสำเร็จ รวมทั้งการตอบสนองต่อความผิดพลาด หรือล้มเหลวได้อย่างเหมาะสม
3. การฝึกเพื่อควบคุมอารมณ์ ความคิด ภายใต้สถานการณ์ที่มีแรงกดดันสูง ๆ เช่น การแข่งขัน

หากนักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ทั้งหมดดังที่กล่าวมาแล้ว ความสามารถของนักกีฬา โดยเฉพาะกลุ่มเริ่มเล่นจะพัฒนาขึ้นได้แน่นอน (สืบสาย บุญวิโรต, 2541)

#### กระบวนการฝึกทักษะทางจิตวิทยา

กระบวนการฝึกทักษะทางจิตวิทยา มีอยู่ 2 ระดับ คือ

ระดับแรก คือ เทคนิคต่าง ๆ ที่สามารถจะนำมาใช้เพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ในการที่จะรักษาจุดเน้นของความสนใจในระยะแรก สิ่งนี้รวมถึงการเน้นจุดความสนใจไปสู่ เป้าหมายหรือจุดประสงค์ ความคิดหรือการจินตนาการเมื่ออยู่ในสภาวะจิตใจที่ผ่อนคลาย สามารถยืดการจินตนาการนั้นไปได้ไกลเท่าเทียมกับการจินตนาการการแสดงความสามารถทั้งหมด พร้อมกันกับการให้ความสนใจเหมาะสมกับสถานการณ์ในเกม

ระดับที่สอง คือ การฝึกสามารถพุ่งเป้าไปยังส่วนของความสนใจที่อ่อนที่สุดว่าส่วนนั้น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการแสดงความสามารถ (โทนี มอริส, 1933 อ้างถึงใน สนั่น สนธิเมือง, 2536)

#### เวลาในการฝึกทางจิตวิทยา

การฝึกทางจิตวิทยาควรเริ่มนอกฤดูการแข่งขัน กล่าวคือ ฝึกขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน และผลการฝึกทางจิตใจจะให้ผลแบบคลื่นไหล (Flow) ดังนั้นวิธีการต่าง ๆ ต้องได้รับการฝึกจน

ชำนาญในทักษะที่นักกีฬาได้เลือกแล้วจนเกิดการเรียนรู้เกิน (Over Learning) เช่นเดียวกับทักษะทางกายจึงจะเกิดการสิ้นไหวเพื่อไปประยุกต์ใช้ได้

#### ทักษะจิตวิทยาการกีฬาที่จำเป็นต่อนักกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2544) ได้กล่าวถึง ทักษะจิตวิทยาการกีฬาที่จำเป็นต่อนักกีฬาประกอบด้วย

1. ทักษะโดยทั่วไป ได้แก่ การฝึกทางกายและการรู้จักและวิเคราะห์ตนเอง การรู้จักและวิเคราะห์ตนเอง ได้ข้อมูลมาจากการตอบแบบสอบถาม ทบทวน สังเกต คู่มือ วิดีโอ สัมภาษณ์ พูดคุย อภิปรายกับโค้ชหรือนักจิตวิทยาและความสามารถทางกายที่ต้องการ ซึ่งมีความจำเป็นประการแรก เพื่อทราบข้อมูลพื้นฐาน เพื่อทราบจุดดี จุดด้อย และความต้องการที่แท้จริงของนักกีฬา ซึ่งเท่ากับเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นหาเพื่อหาทางปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

2. ทักษะเฉพาะอย่าง ซึ่งจะนำเสนอเพื่อเป็นแนวคิดและการจัดการตนเองสู่ความเป็นเลิศ ประกอบด้วย

2.1 ทักษะเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ได้แก่ การตั้งจุดมุ่งหมาย การพูดดีกับตนเอง การจัดการเวลาและการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

2.2 ทักษะเพื่อสร้างความมุ่งมั่น เป็นแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ได้แก่ การตั้งจุดมุ่งหมายและความพยายามเพื่อบรรลุจุดหมาย

2.3 ทักษะเพื่อสร้างและควบคุมแรงกระตุ้น ได้แก่ การควบคุมตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ

2.4 ทักษะเพื่อรวบรวมสมาธิและควบคุมความตั้งใจ ได้แก่ การสร้างจินตนาการและควบคุมตนเอง การพูดดีกับตนเอง

2.5 ทักษะเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาการรับรู้ที่ดีต่อตนเอง ได้แก่ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง กำลังใจในการเล่นและพัฒนาความสามารถ

2.6 ทักษะเพื่อการสื่อสารที่ดีและการสร้างความเป็นทีม ได้แก่ การเป็นผู้นำและการสร้างความสามัคคี

#### ความเครียด

ความเครียด (Stress) คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหนึ่ง ความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำให้การแสดงความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง ก็ต่อเมื่อนักกีฬาตีค่า ตีความหมายหรือเชื่อว่าเขาไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือสิ่งเร้า

นั้นไปได้ (กรมพลศึกษา, 2542 อ้างใน พิชิต นาเมืองโพธิ์, 2542) ซึ่ง เซลเย่ (Hans Selye, 1975 อ้างใน สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) เป็นความเครียดในทางที่ดีเมื่อมีความตั้งใจที่จะทำดี มาก ๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้นหรือเมื่อมีความสุขมาก ๆ เมื่อต้องขึ้นรับเหรียญหรือขึ้นรับพระราชทาน ปริญญาบัตร เป็นต้น เพราะเป็นความกดดันจึงพยายามที่จะทำให้ดีที่สุด

2. ความเครียดทางลบ (Distress) เป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อ ข้อเรียกร้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้ ความเครียดทางลบจึงมีความหมายเช่นเดียวกับความ วิตกังวล (Anxiety) ของมาร์เทนส์ (Martens, 1972)

### ความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นอารมณ์ที่ผสมผสานระหว่างความกดดันต่าง ๆ ที่มีต่อการ กระทำและมีผลต่อความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีผลโดยตรงต่ออารมณ์ที่เป็นลบ และอธิบายถึงความ รู้สึกที่เป็นนามธรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงพอใจ ปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวล คือ

1. **การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Perceived ability)** การรับรู้ตนเองว่าประสบ ผลสำเร็จหรือล้มเหลวจากการแข่งขันกีฬา มีผลต่อความเชื่อมั่น สร้างพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ และความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดได้ทั้งจากการรับรู้ถึงความสามารถจริงทั้งขณะก่อนและหลัง การแข่งขันและจากการประเมินคนอื่นหรือคนรอบข้าง ซึ่งมีผลต่อการเกิดความเครียดในระดับที่ แตกต่างกัน

2. **การคาดหวังความสำเร็จสูง (Expectancy of Success)** และการกลัวที่จะเล่นได้ไม่ดี จะทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. **การคาดว่าจะได้รับการประเมินที่ไม่ดีจากคนรอบข้าง (Expectancy of Negative Evaluation)** เช่น จากผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม พ่อ แม่ ผู้ปกครอง คู่ครอง และสื่อมวลชน ซึ่งมีความหมายมากกว่าคนอื่น หากเป็นนักกีฬามากแล้วผู้ใหญ่ติเตียน ลงโทษหรือผู้ใหญ่ไม่รัก หากเล่นไม่ดี

## ความวิตกกังวลแบ่งตามสาเหตุการเกิด

ความวิตกกังวลสามารถแบ่งตามสาเหตุการเกิดได้เป็น 2 ชนิด คือ

**1. ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety)** เป็นความวิตกกังวลทางปัญญา เป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ หากคิดหรือประเมินความสามารถของตนเองมีอยู่ไม่สอดคล้องกับข้อเรียกร้องจากสถานการณ์ จะเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคลิกภาพมีผลต่อการประเมินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญไปในทางลบหรือเป็นกังวล ความวิตกกังวลทางความคิดหรือจิตใจนี้จะตรงกันข้ามกับความเชื่อมั่นตนเอง กล่าวคือ ถ้าระดับความเครียดชนิดนี้สูง ระดับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะต่ำ ในทางกลับกันถ้าระดับความวิตกกังวลชนิดนี้ต่ำ ระดับความเชื่อมั่นในตัวเองก็จะสูง

นอกจากนี้ ความวิตกกังวลทางจิตใจยังสัมพันธ์กับความสามารถในการเล่นกีฬาทั้งแบบเป็นส่วนตัวที่เป็นเส้นตรง กล่าวคือ “เมื่อความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ความสามารถในการเล่นกีฬาก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เพราะนักกีฬาจะเล่นอย่างระมัดระวัง แต่หากมีความกดดันมากจนเปลี่ยนแปลงกระตุ้นเป็นความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลง”

ความวิตกกังวลทางความคิดหรือจิตใจนี้อาจแก้ไขได้โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจต่าง ๆ เช่น การหยุดความคิด การทดแทนความคิดในแง่บวกที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถ การพูดให้ความมั่นใจกับตนเอง เป็นต้น เทคนิคในการผ่อนคลายทางจิตนั้นเป็นสมมติฐานการจับคู่โดยตรงของความวิตกกังวลทางจิตใจ

**2. ความตึงเครียดทางกาย (Somatic Anxiety)** เป็นปฏิกิริยาการเกิดความวิตกกังวลทางกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เมื่อนักกีฬาคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่มีไม่สอดคล้องกับข้อเรียกร้องของสถานการณ์ที่เผชิญ จะเกิดความกังวลมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามมา เช่น การเครียดเกร็งกล้ามเนื้อ ม่านตาขยาย เหงื่อออกตามฝ่ามือ ใจเต้นเร็ว แรง ความดันเลือดสูง ขนลุก ปวดปัสสาวะหรือมือสั่น เป็นต้น ซึ่งอาการของความกังวลทางสรีระนี้จะทำให้แสดงความสามารถลดลงได้มาก มักเกิดขึ้นจากการเร้าของสิ่งแวดล้อมและจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ลักษณะการเกิดมักเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ก่อนที่จะมีการแข่งขันและจะค่อย ๆ ลดระดับลงหลังจากการแข่งขันเริ่มขึ้น

สำหรับวิธีการแก้ไขกับความวิตกกังวลชนิดนี้ คือ การผ่อนคลายทางด้านร่างกายหรือกล้ามเนื้อต่าง ๆ นั้นเอง สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทฤทธิ์ (2542) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่า จะช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยให้การฟื้นตัวได้เร็ว ช่วยประหยัดพลังงาน ช่วยให้ผ่อนคลายและช่วยจัดความเครียดจากกล้ามเนื้อ วิธีการผ่อนคลาย

ร่างกายและกล้ามเนื้อโดยตรง เช่น การผ่อนคลายร่างกายและกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง การใช้เทคนิคการหายใจ การผ่อนคลายแบบจินตนาการหรือการทำสมาธิ เป็นต้น นอกจากนี้สมมติฐานการจับคู่สำหรับความวิตกกังวลทางกาย ก็คือ การผ่อนคลายทางกายภาพ หมายความว่า ถ้าเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดทางด้านกายภาพและมีอาการแสดงให้เป็นทางกายแล้วจำเป็นต้องใช้คูในการแก้ไข คือ การผ่อนคลายทางด้านกายภาพมาแก้ไขจึงจะได้ผล ในช่วงเวลาการแข่งขัน ความวิตกกังวลทั้งสองชนิดอาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้ หรืออาจเกิดเพียงอย่างเดียวได้ โดยทั่วไปความวิตกกังวลนี้มักจะเกิดเพียงอย่างเดียวแต่ผลกระทบการเกิดความเครียดนั้นมักทำให้ความเครียดอีกแบบหนึ่งเกิดตามมาด้วย วิธีแก้ไขในสถานการณ์ดังกล่าวนี้อาจจำเป็นต้องใช้เทคนิคหลายอย่างมาใช้ร่วมกัน คือ เราอาจใช้เทคนิคที่เป็นสมมติฐานการจับคู่ของทั้งความวิตกกังวลทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายควบคู่กันไป หรืออาจแก้ไขโดยต้องรู้ให้ได้ก่อนว่าความวิตกกังวลชนิดใดเกิดขึ้นก่อน และเป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวลอีกชนิดหนึ่งขึ้น และใช้เทคนิคที่เป็นสมมติฐานการจับคู่ของความวิตกกังวลต้นเหตุมาแก้ไขเสีย เมื่อหมดต้นเหตุแล้วความวิตกกังวลอีกชนิดหนึ่งก็ตามมาก็มีอาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งวิธีนี้เป็นเทคนิคที่ใช้กันแพร่หลายอีกวิธีหนึ่ง (สปีลสาย บุญวิรุบุตร อ้างใน พิชิต นาเมืองโพธิ์, 2542) สปีลเบอเกอร์ (Spielberger, 1977 อ้างถึงใน สปีลสาย บุญวิรุบุตร, 2541) ได้แบ่งความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. **ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety หรือ A-State)** เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นที่ (right-now) เมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นความคิด อารมณ์ เป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตามความคิดขณะนั้น ๆ พลิกผันตามเหตุการณ์ เช่น อาจลงแข่งขันด้วยความกังวลแต่พอเล่นผ่านไป 5 นาที อาจกังวลน้อยลง เป็นต้น และมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

2. **ความวิตกกังวลถาวร (Trait หรือ A-Trait)** เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนกับแนวความคิดสนองตอบ หรือการแสดงอารมณ์และแนวการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในทางลบว่า มีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขันหรือมีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ

ความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดการแข่งขันกีฬาทั้งก่อนและหลังการแข่งขันจากการศึกษาของคลาโวรา (Klavora, 1977) พบว่า นักกีฬาก็มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูง ก่อนการแข่งขันกีฬา 1 สัปดาห์ และอีก 30 นาที ก่อนลงแข่งขัน นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรสูงจะ



มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงตามไปด้วย โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลก่อนการแข่งขันสูงกว่าขณะฝึกซ้อมอย่างไรก็ตามความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามผลการแข่งขัน และจากการประเมินสถานการณ์ที่เผชิญนั้น ๆ

ผลจากการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแข่งขัน พบว่า ความวิตกกังวลเฉพาะกาลและความวิตกกังวลถาวรมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ นักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรสูง มักมีบุคลิกในการประเมินสถานการณ์ไปในทางลบ หรือยากเกินความจริงมักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถตนเองต่ำ หรือค้อยกว่าคู่ต่อสู้ รวมทั้ง การมีบุคลิกภาพประเภทสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) มักกังวลกับทุกกิจกรรมจะไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่ตัวเองคาดหวังไว้ บุคคลประเภทนี้มักมีความวิตกกังวลเฉพาะกาลสูงแต่ในทางตรงข้าม หากนักกีฬาที่มีความวิตกกังวลถาวรต่ำ ก็มีความวิตกกังวลเฉพาะกาลต่ำด้วย มาร์เทนส์ (Martens, 1972 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวิโรบุตร, 2541) ได้อธิบายถึงกระบวนการแข่งขันกีฬาที่ระดับการเกิดความวิตกกังวลไว้ดังนี้คือ

1. **จุดมุ่งหมายของการแข่งขัน (Objective Competition Situation)** จุดมุ่งหมายของการแข่งขันเพื่อชิงชนะเลิศ หรือเป็นเพียงการแข่งขันเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์แบบทีมเหย้า ทีมเยือน หรือเป็นการแข่งขันที่เน้นความสนุกสนาน เป็นเงื่อนไขสำคัญที่มีผลต่อการเล่นของนักกีฬาและระดับการเกิดความวิตกกังวลก็จะแตกต่างกัน

2. **การประเมินสถานการณ์การแข่งขัน (Subjective Competition Situation)** เป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือบุคคลนั้น ๆ รับรู้ คิดหรือประเมินสถานการณ์การแข่งขัน โดยเปรียบเทียบความสามารถของตนกับชื่อเรียกร่องของสถานการณ์ กล่าวคือ การแข่งขันมีความสำคัญ คู่แข่งขันมีความสามารถสูงกว่าความสามารถของตนเอง ซึ่งมีผลต่อความวิตกกังวลและแรงจูงใจที่ส่งผลถึงการตอบสนองทางสรีระและพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือความสามารถในการเล่นกีฬา

3. **การตอบสนอง (Response)** ที่เกิดขึ้นหลังหรือพร้อม ๆ กับการรับรู้และการประเมินการตอบสนองต่อสถานการณ์ทั้งทางสรีระวิทยา เช่น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เหงื่อออกตามมือเท้า หรือปวดปัสสาวะ การตอบสนองทางจิตวิทยาและอารมณ์ เช่น ความกังวลใจ ตื่นเต้น รู้สึกเก็บกด กลัว รวมทั้งการตอบสนองทางพฤติกรรมทั้งก่อนและขณะแข่งขัน รวมทั้งความสามารถในการเล่นอาจทำได้ไม่ดี เป็นไปตามศักยภาพที่มีหรือเล่นได้ไม่ดี ไม่มีความเชื่อมั่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลที่ตามมาที่แตกต่างกัน

4. ผลที่ตามมา (Consequence) เป็นสิ่งที่ตามมาหลังการกระทำนั้น ๆ ทั้งที่เป็นผลทันทีและเมื่อการแข่งขันจบ ซึ่งมีผลต่อกระบวนการจัดปรับความคิด การประเมินอารมณ์และจัดปรับพฤติกรรมใหม่ หรือวิธีการเล่นใหม่ต่อจากนั้น หรือเตรียมเพื่อการแข่งขันครั้งใหม่ นอกจากนี้ผลที่ตามมาหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว ไม่ว่าจะแพ้หรือชนะที่มีผลต่อการรับรู้ถึงผลสำเร็จหรือล้มเหลว ซึ่งความรู้สึกนี้ แม้บางส่วนจะเกิดเอง แต่ที่สำคัญคือ ได้รับผลย้อนกลับจากคนหรือสังคมนอบข้าง รวมทั้งการกำหนดและการบรรลุเป้าหมายในการแข่งขัน แม้จะแพ้ อาจจะรู้สึกว่าการแข่งขันประสบความสำเร็จได้เพราะผลการแข่งขันบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือ ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง

กระบวนการแข่งขันกับความวิตกกังวลเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์ต่อเนื่องและมีการจัดปรับตลอดเวลา นับตั้งแต่การสร้างแรงกระตุ้น การประเมินการแข่งขัน การรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นตามมาทั้งระยะสั้นและระยะยาว

ในการแข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขันหรือระหว่างการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ความวิตกกังวลเกิดจากความคาดคิดว่า ความสามารถที่มีไม่เพียงพอกับสิ่งที่เผชิญหรือคาดหวังไว้

#### การวัดความวิตกกังวล

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542) ได้แบ่งวิธีการวัดความวิตกกังวลออกเป็น 3 วิธี คือ

1. วิธีการวัดทางกายภาพ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การวัดความดันโลหิต การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ หรือการวัดทางเคมีชีวภาพ เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น วิธีการวัดความวิตกกังวลทางกายภาพ ทางเคมีชีวภาพนี้ อาจทำให้ผู้ถูกวัดเกิดอาการเครียดหรือวิตกกังวลมากขึ้น

2. วิธีการสังเกต โดยใช้การสังเกตได้ทั้งอาการทางกาย ทางจิตใจ และการแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งวิธีนี้จะเป็นประโยชน์มากกับการจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลในการกีฬาให้แก่นักกีฬา

อาการทางกาย ทางจิตและทางพฤติกรรมที่เกิดจากความวิตกกังวลที่สามารถสังเกตได้ เช่น อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- เพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ
- เพิ่มความดันโลหิต
- เหงื่อออกมากกว่าปกติ
- เพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิต
- เกิดความตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ

- ปากแห้ง
- ปัสสาวะบ่อย
- เพิ่มการหลั่งสาร Adrenalin
- เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจน
- ลดจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง

อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

- คิดมาก
- ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ
- ขาดสมาธิ
- สับสนวุ่นวาย
- ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ดังปกติ
- ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย ขาดความสนใจ
- รู้สึกไม่สบายใจ
- ความสนใจแคบลง

ลักษณะพฤติกรรมของความวิตกกังวล

- พูดเร็วกว่าปกติ
- กัดเล็บ
- เคาะเท้า
- หาวบ่อย
- บิดกล้ามเนื้อ
- กระพริบตาบ่อย
- มีอาการสั่น
- เสียงไม่เหมือนเดิม

3. วิธีการใช้แบบทดสอบสำหรับวัดความวิตกกังวล ซึ่ง Dr. Martens Rainers ได้เสนอแบบทดสอบที่ใช้โดยตรงกับการกีฬาในปัจจุบัน 2 แบบ คือ

3.1 แบบทดสอบความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test) หรือ SCAT เป็นแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่วไป ของบุคคลหรือ คือการทดสอบความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปของแต่ละคน ซึ่งจากการวัดความวิตกกังวลในการแข่งขัน มาร์เทนส์ (Martens, 1972) ได้สร้างเครื่องมือดังกล่าวขึ้นเพื่อสอบถาม

ถึงลักษณะการตอบสนองต่อการแข่งขันกีฬา จากการศึกษาพบว่า “ นักกีฬาหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักกีฬาชาย ” ดังนั้น นักกีฬาหญิงมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์การแข่งขันว่า น่ากลัว มีแรงกดดันและน่าวิตกมากกว่านักกีฬาชาย

3.2 แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (Competitive Sport Anxiety Inventory 2) หรือ CSAI-2 เป็นแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ ตอนที่วัดเป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง นอกจากนี้ แบบทดสอบนี้จะสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภท รวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ด้วย แบบทดสอบนี้จะวัดความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

### **การจัดการกับความเครียด**

การจัดการกับความเครียดนั้นเป็นเรื่องหลักที่สำคัญในการกีฬา การพัฒนาในด้านทฤษฎีให้ได้ประโยชน์ในการที่จะไปประยุกต์ใช้อย่างมาก การเน้นว่าการแยกแยะระหว่างความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความตื่นตัวในทางร่างกาย (Somatic Anxiety) นั้นเป็นเรื่องสำคัญ เช่นเดียวกับความสำคัญของการแยกแยะระหว่างความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยนั้นจะเป็นความวิตกกังวลที่อยู่กับบุคคลนั้น หมายถึงความยากง่ายที่บุคคลหนึ่งจะเกิดความวิตกกังวลนั่นเอง ส่วนความวิตกกังวลที่เป็นไปตามสถานการณ์นั้นคือ ระดับความวิตกกังวลที่นักกีฬารู้สึกในขณะใดขณะหนึ่ง ซึ่งระดับของความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์รอบตัวว่าเข้มข้นเพียงใด ความวิตกกังวลทางด้านจิตใจนั้นจะเกี่ยวพันกับกระบวนการทางจิตใจ

เทคนิคหลาย ๆ อย่างสำหรับการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลนั้นมักจะมีเป็นจำนวนมากไม่ค่อยมากเท่ากับเทคนิคสำหรับจัดการกับความตื่นตัวทางกาย แต่ก็ยังมีมากพอที่นักจิตวิทยาจะตัดสินใจเลือกใช้ได้ ความแตกต่างระหว่างเทคนิคสำหรับด้านนี้จะเป็นการเลือกใช้ตามระดับความต้องการที่จะแก้ไขและเวลาที่ใช้ในการฝึกทักษะ เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) เป็นเทคนิคที่นักกีฬาจะฝึกฝนความคิดที่รบกวน โดยเกี่ยวพันกับสัญญาณอย่างที่เรานำมาใช้ในการเริ่มต้นกระบวนการทางความคิด เมื่อมีความคิดในแง่ลบอย่างกรายเข้ามาในความคิด เป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ได้โดยเร็ว กระบวนการที่ซับซ้อนกว่านี้เป็นเทคนิคการหาเหตุผล (Rationalization) คือ เทคนิคที่นักกีฬาเรียนรู้ที่จะรับมือกับความสงสัยเกี่ยวกับการแสดงความสามารถในสถานการณ์ที่มีความสำคัญในความคิดของนักกีฬาเกินความจริงไป เทคนิคนี้จะทำให้

นักกีฬาเข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริงของชีวิตและเข้าใจว่า สถานการณ์ที่เขากำลังประสบอยู่ ไม่ใช่สถานการณ์ที่สำคัญขนาดความเป็นความตาย เทคนิคอีกชนิดหนึ่งที่ลึกซึ้งเข้าไปในกระบวนการความคิดของนักกีฬาเรียกว่า เทคนิคการสร้างพลังจิต หรือการเปลี่ยนความคิด (Cognitive Restructuring) สำหรับเทคนิคนี้นักจิตวิทยาการกีฬาก็จะต้องมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ นักกีฬาด้วย เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ใช้ความเป็นเหตุเป็นผล หรือการหาเหตุผลของความวิตกกังวลและความสงสัยทั้งหลายนั่นเอง หลังจากนั้นก็ให้ทดแทนโครงสร้างความคิดด้วยโครงสร้าง ที่มีเหตุผลและไม่กระทบให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีขึ้น เนื่องจากความที่เป็นเทคนิคที่ซับซ้อนเช่นนี้ จึงต้องมีการใช้วิธีการระดับสูงและต้องเน้นจุดประสงค์ให้เด่นชัด การจินตนาการก็สามารถนำมา ใช้ได้ด้วยเช่นกัน เช่นเดียวกับการสะกดจิตเพื่อจะให้เห็นภาพตัวนักกีฬาเองแสดงความสามารถ ได้ดีและแก้ไขความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ (โทนี มอร์ริส, 1997 อ้างถึงใน สนั่น สนธิเมือง, 2536)

#### **การผ่อนคลาย (Relaxation)**

การผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น นอกจากจะเป็นพื้นฐานของเทคนิควิธีการแก้ไข ความเครียดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการกีฬาแล้ว การผ่อนคลายยังสามารถช่วยให้การแสดง ความสามารถของนักกีฬาดีขึ้นกว่าเดิมได้ด้วย เพราะขณะที่มีการแข่งขันหรืออยู่ในสถานการณ์ เคร่งเครียดนั้น มนุษย์ทุกคนจะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ไม่ส่วนใดก็ส่วนหนึ่งเสมอ รวมทั้งอาการเกร็งหรืออาการถูกกดคั้นทางจิตใจด้วย อาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคของการแสดง ความสามารถ เพราะเวลาที่เรามีอาการเกร็งอยู่นั้น การเคลื่อนไหวที่ราบรื่น คล่องแคล่ว ว่องไวย่อมจะเป็นไปไม่ได้ ความผิดพลาดต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเสมอ ๆ ภายใต้อาการดังกล่าวนี้ การผ่อนคลายไม่ว่าทางกล้ามเนื้อหรือทางจิตใจจะมีส่วนช่วยอย่างมากให้เกิดการลดอาการเกร็งและมีผลให้การเคลื่อนไหว หรือการแสดงทักษะทางการกีฬาประสพกับอุปสรรคน้อยที่สุด

การฝึกเทคนิคและวิธีการในการผ่อนคลายนั้น สิ่งสำคัญคือ การใช้เทคนิคต่าง ๆ นั้นอาจ จะไม่ได้ผลถ้าขาดการฝึกฝนฝึกซ้อมการทำเทคนิคเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ โดยปกติโค้ชจะให้ นักกีฬาฝึกฝนวิธีการผ่อนคลายวิธีต่าง ๆ อาจจะเป็นช่วงก่อนการฝึกซ้อมหรือหลังการฝึก เทคนิค บางประเภทอาจเหมาะสมกับบุคคล ๆ หนึ่ง แต่อาจไม่เหมาะสมกับบางคนก็ได้ โค้ชและนักกีฬาจะ ต้องช่วยกันหาเทคนิคที่เหมาะสมกับตนให้ได้เสียก่อน

### เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ

เทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพนี้ มีหลักการเบื้องต้นที่การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อนั้นเอง การฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ อาจจะทำให้ยากและใช้เวลานานแต่เมื่อนักกีฬามีทักษะเวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะสั้นลง

เทคนิคการผ่อนคลายทางกายที่เป็นที่นิยมใช้

- การฝึกการคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation) และแบบประยุกต์ (Applied Relaxation)
- การผ่อนคลายแบบจินตนาการ (Imagery Relaxation)
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการควบคุมการหายใจ (Breathing Technique)
- การทำสมาธิ (Meditation)

### การผ่อนคลายทางจิตใจ

การผ่อนคลายวิธีนี้มักจะเกี่ยวข้องกับความคิดเสียเป็นส่วนมาก การหยุดความคิดและการคิดให้มีเหตุผลจะเป็นหัวใจของการผ่อนคลายจิตใจ เช่นเดียวกับการผ่อนคลายทางกายภาพ การผ่อนคลายทางจิตใจต้องมีการฝึกฝนเป็นประจำสม่ำเสมอในการที่จะนำไปใช้ในสถานการณ์จริงให้ได้ผล เทคนิคต่าง ๆ ที่เป็นที่นิยมใช้ในการผ่อนคลายจิตใจ

- การหยุดความคิด (Thought Stopping)
- การคิดอย่างมีเหตุผล (Rationalization)
- การเปลี่ยนแปลงความคิดเดิม (Cognitive Restructuring)
- การจินตนาการย้อนกลับ (Imagery)
- การสะกดจิต (Hypnosis)
- การทำสมาธิ (Meditation)

### สมาธิ

การมีสมาธิ (Concentration) จำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาให้ได้ดีที่สุดของผู้เล่น และองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิ คือ ความสามารถในการมุ่งความสนใจในงานที่กำลังกระทำอยู่ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวหรือภายใน ซึ่งเกิดจากความคิด ดังนั้นนักกีฬาทุกคน ทุกประเภท ควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุดในการเล่นกีฬา ดังที่ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) และ

อร่าม ตั้งใจ (2536) ถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า สมาธิเป็นความสามารถทางจิตใจในการเลือกรับข้อมูลต่าง ๆ สมาธิมีประโยชน์อย่างมากในการกีฬา เพราะในขณะที่เล่นกีฬานักกีฬาควรระวังจำกัดความสนใจให้อยู่ในเรื่องกีฬาและตัดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องไปเสีย สมาธิแบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ

Broad เป็นความสนใจในหลาย ๆ เรื่อง พร้อมกัน เช่น นักบาสเกตบอล ขณะเล่นต้องเลี้ยงลูก ต้องคอยสังเกตเพื่อนร่วมทีม ต้องคอยระวังฝ่ายตรงข้ามพร้อม ๆ กันด้วย

Narrow เป็นความสนใจที่จำกัดอยู่ในวงแคบ เช่น นักบาสเกตบอล ขณะจะยิงลูกโทษสนใจอยู่เฉพาะลูกโทษเท่านั้น

External เป็นความสนใจมุ่งไปที่สิ่งภายนอก เช่น ผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม สภาพสนามและทิศทางการเล่นที่

Internal เป็นความสนใจมุ่งกับสิ่งภายใน เช่น การทบทวนแผนการเล่น อาการเหนื่อยล้า อาการบาดเจ็บ

กีฬาแต่ละประเภท อาจต้องการสมาธิที่แตกต่างกัน เช่น วิ่งระยะไกล ควรมีสมาธิที่ Narrow และ Internal ฟุตบอล ควรมีสมาธิที่ Broad และ External

ดังนั้นการฝึกสมาธิก็ควรจะให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาด้วย และในแต่ละช่วงของการแข่งขัน เช่น บางครั้งก็ใช้สมาธิที่แตกต่างกัน เช่น บาสเกตบอล ขณะเล่นและขณะยิงลูกโทษ เป็นต้น

### สมาธิกับการกีฬา

พระพงศ์ บุญศิริ (2535) ได้กล่าวว่า โดยปกติความมุ่งหมายของการเล่นกีฬาเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ดังนั้นการเล่นกีฬาจะเป็นการเล่นเพื่อแข่งขันหรือออกกำลังกายก็ตาม ผู้เล่นกีฬาควรคำนึงถึงเป้าหมายเป็นประการสำคัญ การเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬาที่มัวเมาและมุ่งที่ชัยชนะจนทำให้คุณค่าของการกีฬาลดลง จึงจัดเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือผู้ฝึกกีฬาต้องพิจารณาให้ถ่องแท้

การกีฬานอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่พัฒนาบุคคลให้เกิดคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น

1. การทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. ความอดทน
3. ความเพียรพยายาม
4. ความเสียสละ

## 5. ความมีน้ำใจที่ดั่งใจ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

### ประโยชน์ของการทำสมาธิ

1. เพื่อละความชั่วในจิตใจออกไปชั่วขณะ ทำให้จิตใจมั่นคง เขือกเย็นไม่ฟุ้งซ่าน
2. ทำให้ร่างกายคลายความตึงเครียด
3. เป็นการสร้างกุศลอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา

### วิธีการฝึกรวบรวมสมาธิและการประยุกต์ใช้ แบ่งออกได้เป็น 2 วิธีคือ

#### 1. วิธีการภายนอกและการประยุกต์ใช้ สามารถฝึกได้ ดังนี้คือ

1.1 ฝึกจากการแข่งขันจริง ผู้ฝึกสอนควรแนะนำให้นักกีฬามีการสำรวจและรับรู้ตนเองเพื่อพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันจริง โดยมีประสบการณ์ตรง ให้เรียนรู้ จัดปรับและพัฒนาวิธีการให้เหมาะสมสำหรับตนเองจากเงื่อนไขความกดดันนั้น ๆ ผลการฝึกจากการแข่งขันจริงเพื่อการเรียนรู้ สร้างความเคยชินและประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม

1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งรบกวน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมาก ๆ ดังนั้น ในการจำลองการแข่งขันนี้ ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการศึกษา ควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่อยู่ยากกว่าปกติ

1.3 การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) เพื่อฝึกการรวบรวมและสร้างสมาธิ เป็นการมุ่งความสนใจที่การฝึกฝน สร้างภาพ วิธีการและลำดับขั้นตอนการเล่นมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้นและการสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจนี้มีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกจินตภาพแล้วเท่านั้น เพราะความชัดและความสามารถในการควบคุมคุณภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาธิและการรวบรวม

#### 2. วิธีการภายในและการประยุกต์ใช้

ในการพัฒนาสมาธิที่เป็นองค์ประกอบภายใน คือการมีสมาธิ หรือความนิ่งที่ศูนย์กลาง (Stay Centered) สิ่งที่กำลังกระทำหรือมีกรรับรู้ตนเองและการกระทำตน แทนที่จะเป็นความวิตกกังวล เป็นตัวที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ดังนั้น องค์ประกอบภายใน การนิ่งที่ศูนย์กลางจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นหรือการแสดงออกทางกายเช่นเดียวกัน



### การนำไปปฏิบัติ

1. ควรอยู่ในลักษณะที่ผ่อนคลาย ใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายการควบคุมการหายใจ สมาธิที่ลมหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือการพูดกับตัวเอง
2. รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งร่างกาย ความคิด และสิ่งแวดล้อมเพื่อจัดการแก้ไข
3. การพูดหรือมีคำพูดทบทวนทักษะหรือเทคนิคเพื่อให้มีสมาธิการเล่น
4. การใช้สื่อหรือสิ่งของช่วยในการรวบรวมสมาธิอยู่กับกิจกรรมที่กำลังกระทำ เช่น การยืนสมาธิกับการเคาะลูกบอลและรู้สึกถึงประสาทสัมผัสที่มีต่ออุปกรณ์ที่ถือ การรับรู้ถึงกล้ามเนื้อ และการคลายตัว การรวบรวมสมาธิที่การเคลื่อนไหว
5. หากิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจ หากเป็นช่วงรอหรือก่อนการเล่นเพื่อเบี่ยงเบน จากความกังวลนั้น ๆ อาจเป็นการจับหรือนับอัตราการเต้นของหัวใจ การนวดกล้ามเนื้อตัวเอง ฟังเพลง ฯลฯ

### ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) คือ ความรู้สึกที่ตนเองจะประสบความสำเร็จ หรือสามารถที่จะแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่มีนั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการที่จะแสดงความสามารถให้ประสบความสำเร็จเทคนิคหลายอย่างในการที่จะทำให้เพิ่มความเชื่อมั่นในนักกีฬา ทิศทางด้านหนึ่งจะเน้นในเรื่องของการพูดกับตนเอง ทั้งในแง่บวกและในแง่ลบ โดยเชื่อว่าอย่างไรก็ตามจะทำให้มีผลร้ายกับการแสดงความสามารถ เทคนิคที่สามารถจะเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้หรือแก้ไขแนวคิดในแง่ลบโดยใช้เหตุใช้ผลได้ เช่น ในเทคนิคการสร้างพลังทางจิต (Cognitive Restructuring) จึงเป็นวิธีการที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นักกีฬาจะต้องถูกฝึกให้กระทำตามกระบวนการดังกล่าวด้วยตนเอง เนื่องจากการพูดกับตนเองในแง่ลบนั้นมักจะเกิดขึ้นเสมอในการแข่งขันกีฬา และนักกีฬาไม่สามารถจะไปพบกับนักจิตวิทยาได้ในทันที ในการที่จะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองตามวิธีปกติ นักกีฬาสามารถนำเทคนิคความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Affirmations) มาใช้ได้ ควรมีการฝึกการเน้นสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกของกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่ภาวะจิตใจผ่อนคลาย การเน้นให้เทคนิคเกิดประสิทธิภาพ ได้โดยการตั้งจุดมุ่งหมายซึ่งก็เป็นเรื่องสำคัญสำหรับการมีความเชื่อมั่นในตนเอง เนื่องจากว่าประสบการณ์ในการประสบความสำเร็จนั้นเป็นสาเหตุที่ทรงพลังในการทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นได้ หรือการเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถและการสนับสนุนของผู้ฝึกสอนก็เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นได้ (โทนี่ มอร์ริส, 1993) เช่นเดียวกับ เจริญ กระบวนรัตน์

(2543) ที่กล่าวว่า จิตวิทยาการกีฬาเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง เพราะขาดความเชื่อมั่น ความเชื่อมั่นในตัวเองจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อแบบฝึกและกิจกรรมที่เด็กฝึกสามารถสร้างเสริมให้เด็กมีทักษะและมีพัฒนาการดีขึ้น เด็กก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

### การเตรียมจิตใจ

นักกีฬามักจะได้รับการเตรียมจิตใจ (Mental Preparation) ด้วยการกระตุ้นจิตใจด้วยวิธีต่าง ๆ การกระตุ้นจะทำให้ความตื่นตัวและความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น แต่ความตื่นตัวในระดับที่พอเหมาะเท่านั้นที่จะเกิดประโยชน์ต่อนักกีฬา การกระตุ้นจิตใจเพียงอย่างเดียวจึงมีประโยชน์กับนักกีฬาบางคนเท่านั้น สำหรับนักกีฬาที่มีความตื่นตัวพอคืออยู่แล้ว การกระตุ้นจิตใจกลับจะเกิดผลเสีย การเตรียมจิตใจที่ดีจึงควรจะเป็นการควบคุมสภาวะจิตใจให้เหมาะสมกับสถานการณ์มากกว่า ดังที่ สืบสาย บุญวิบุต (2541) ได้แบ่งการฝึกเพื่อเตรียมจิตใจ ออกเป็น 2 ประเภทคือ

#### 1. การฝึกแบบจิตสู่กาย หรือ จิตคุมกาย (Cognitive Techniques หรือ Mind to Muscle)

จากความเชื่อที่ว่า ความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและความรู้สึกควบคุมสถานการณ์สามารถสร้างความพร้อมทางจิตใจ ความเชื่อมั่นในตนเองและอารมณ์ที่ดีหรือเท่ากับเป็นแรงจูงใจที่ส่งผลทั้งปริมาณและคุณภาพของพฤติกรรมทั้งขณะฝึกซ้อม ยังมีผลต่อการสร้างและพัฒนาความสามารถในการเล่นสูงสุด

วิธีการฝึกแบบจิตสู่กายหรือจิตคุมกาย ได้แก่

##### 1.1 การจินตภาพ (Imagery) เป็นการสร้างประสบการณ์ในใจตามหลัก

จิตสรีรวิทยา (Psychophysiology) จะเป็นการสร้างและพัฒนาความสามารถในการรับรู้และควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้นแล้ว ยังมีผลต่อคุณภาพของการกระทำหรือพฤติกรรมที่ยังไม่ได้เกิด กล่าวคือ ความวิตกกังวล ความโกรธหรือความเจ็บปวด ได้อีกด้วย นักกีฬาที่ดีจึงควรมีความสามารถในการสร้างภาพหรือจินตภาพ

##### 1.2 การรวบรวมสมาธิและการตั้งใจ (Concentration and attention) องค์ประกอบ

สำคัญของการมีสมาธิคือ ความสามารถในการมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายใน

##### 1.3 การหยุดความคิดและพูดดีกับตัวเอง (Thought Stoppage & Positive Self-Talk)

เป็นการหยุดยั้งและจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี เพื่อการเรียนรู้ทักษะใหม่ ช่วยเตรียมจิตก่อนการแข่งขัน ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างอารมณ์ที่ดีพร้อมที่จะแข่งขันและเป็นการใช้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและความสามารถของตนเองได้

1.4 การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Goal Setting) หมายถึง การบรรลุถึงมาตรฐานเฉพาะงานภายในเวลาที่กำหนด ในการตั้งจุดมุ่งหมายสำหรับการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาควรตั้งจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน สามารถทำให้สำเร็จได้ในระยะเวลาที่กำหนดและสามารถวัดผลหรือประเมินผลได้ โดยผู้ฝึกสอนคอยให้การสนับสนุน

## 2. กายเพื่อจิตหรือกายคุมจิต (Arousal Control หรือ Muscle to Mind)

เป็นการสร้างความสมดุลทางสรีรวิทยา ดังนั้น วิธีการควบคุมแรงกระตุ้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระให้มีระดับที่เหมาะสม เพื่อให้การเล่นเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการฝึกแบบกายเพื่อจิตหรือกายคุมจิต ได้แก่

2.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความรู้สึกควบคุมตนเอง (Self-Control) และการรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็ง และการคลายตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงการผ่อนคลายเพื่อให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 การสะกดจิตตัวเอง (Self-hypnosis) เป็นการชักจูงให้รู้สึกผ่อนคลายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น คำพูด ดนตรี ในบรรยากาศที่สบาย ในการกีฬาถ้าสะกดจิตได้ในระดับต้นจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

2.3 ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) เป็นวิธีการตรวจสอบและควบคุมการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาโดยอัตโนมัติ เมื่อเกิดความกดดันหรือเมื่อมีแรงกระตุ้นเกินยอมทำให้การควบคุมตัวเองเป็นไปได้ยาก เมื่อนำมาประกอบกับการฝึกผ่อนคลาย สามารถบอกได้ว่าเราผ่อนคลายได้ผลหรือไม่

2.4 ออโตจีนิก (Autogenic Training) เป็นการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เน้นให้มีการตอบสนองทางร่างกาย โดยอาศัยปัจจัยจิตวิทยา 6 มิติ โดยการมุ่งความสนใจที่การรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างการเกร็งและคลายตัวของกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ และผสมผสานกับการสะกดจิตตนเอง

การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ หรืออาจจะเรียกว่าการเตรียมตัวนักกีฬาทางด้านจิตวิทยานั้น โดยทั่วไปมักจะเตรียมด้านความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมหรือกระทำติดต่อกันมาโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน ดังนั้นจึงมีการเสนอวิธีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตวิทยาให้กับนักกีฬาดังต่อไปนี้ (พิระพงษ์ บุญศิริ, 2535)

1. ผู้ฝึกสอนช่วยตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา โดยการคาดหวังว่านักกีฬาสามารถก้าวถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้ การตั้งเป้าหมายแต่ละครั้งควรจะให้ดีกว่าหรือสูงกว่าเป้าหมายที่เคยตั้งไว้

2. ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้มากที่สุดและดีที่สุด เช่น สร้างความรู้สึกท้าทาย ฝึกให้สนุกสนานและเพลิดเพลินกับการฝึก หรือการสมมติในสถานการณ์จริง เป็นต้น

3. ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา คือรู้จักให้กำลังใจ ชมเชยหรือชี้แนะในแนวทางสร้างสรรค์หรือมีการแจ้งผลการประเมินให้นักกีฬาได้รู้ตัวทุกระยะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข กระตุ้นให้เกิดความพยายามทำให้ดีขึ้น พร้อม ๆ กับการชี้แนะทางปรับปรุงที่ได้สังเกตประเมินออกมาได้นั้นมาเป็นตัวบ่งชี้เพื่อการปรับปรุง

4. รู้จักเพิ่มหรือลดความตื่นตัวในการแข่งขัน เป็นการกระตุ้นปลุกให้นักกีฬามีความตื่นตัวเตรียมพร้อมด้วยความเชื่อมั่นเสมอ นักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันส่วนใหญ่จะสามารถควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ได้ ส่วนนักกีฬาใหม่ ๆ จะควบคุมตัวเองได้ยาก ดังนั้นผู้ฝึกนักกีฬาจึงต้องช่วยชี้แนะวิธีการคลายอารมณ์ให้กับนักกีฬาของตน

5. จัดสภาพการฝึกให้ใกล้เคียงกับสนามแข่งขัน เป็นการสร้างสถานการณ์เพื่อให้เกิดความจริงจังและเตรียมพร้อม เช่น การซ้อมแบบทีมเหย้าทีมเยือนต่าง ๆ หรือกำหนดเวลาในการฝึกซ้อมให้เท่ากับระยะเวลาในการแข่งขันจริงหรือมากกว่า

6. สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล ลักษณะของบุคคล ความรู้สึกต่าง ๆ แต่ละคนย่อมต่างกัน ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมเฉพาะด้านที่เหมาะสมตามรายบุคคล เช่น การฝึกเพิ่มพิเศษเฉพาะบุคคลหรือฝึกความสามารถพิเศษในตำแหน่งการเล่นต่าง ๆ

7. สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น เป็นการกระตุ้นเพื่อเพิ่มหรือพยายามส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความพยายามในการแสดงความสามารถอย่างเต็มที่

8. ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เทคนิควิธีที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม

9. ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้เหมาะสม เป็นการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและพยายามสร้างบรรยากาศต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกกีฬาย่างเหมาะสม

10. กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ เพื่อการรวมแรงจูงใจสร้างความรู้สึกรับและสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น เมื่อมีการยอมรับซึ่งกันและกัน นักกีฬาจะยอมรับและเชื่อฟังทำให้การฝึกซ้อมเพิ่มประสิทธิภาพขึ้น

11. การทำแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก เป็นการจัดทำแบบฝึกเพื่อให้นักกีฬาได้ฝึกทักษะและเทคนิคในด้านต่าง ๆ ตามที่กำหนดวางแผนเอาไว้ โดยจัดเป็นตารางการฝึกเป็นระยะการติดตามดูแลทุกระยะ

12. สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด เช่น การฝึกเป็นคู่เพื่อให้เกิดการแข่งขันกันและกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้นหรืออาจจะฝึกโดยมีคู่แข่งเป็นชุด ๆ

13. สร้างสภาพจิตใจให้กับนักกีฬา เป็นการนำเอาความรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ มาใช้กับนักกีฬา โดยทั่วไปเมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน ผู้ฝึกกีฬาส່วนใหญ่จะสนใจช่วยเหลือเฉพาะนักกีฬาในด้านร่างกาย เท่านั้น ส่วนความรู้สึกลับทางจิตใจ ความพ่ายแพ้ ความท้อแท้ ก้าวร้าว หรือความพลาดหวังต่าง ๆ ที่ผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่มองข้ามไป สิ่งเหล่านี้จัดเป็นเหตุการณ์ที่จะทำให้นักกีฬาเกิดความกังวล ดังนั้นจึงควรมีการเสริมแรงให้กำลังใจ เพื่อลดความรู้สึกคับข้องใจ

### การฝึกทางจิตวิทยาาก่อนการแข่งขัน

1. ให้ความสนใจ ใ้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายามในการฝึก เอาใจใส่ดูแล และใช้เทคนิควิธีกระตุ้นสนับสนุนนักกีฬาทุกรูปแบบ
2. ให้กำลังใจสร้างความสามัคคีในทีมให้ลึกซึ้ง เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีม โดยการเก็บตัวฝึกซ้อมร่วมกัน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา โดยการจัดการแข่งขันประลองความพร้อมแข่งขันนอกรอบหรือจัดฝึกซ้อมร่วมกับทีมอื่น ๆ
4. ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ ประเมินผลตรวจสอบสังเกตดูนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ เช่น มีความเครียดสูง โดยแนะวิธีการป้องกันและผ่อนคลายความเครียดให้ลดลงในระดับพอเหมาะ และเป็นการสร้างความรู้สึกลับอบอุ่นใจให้กับนักกีฬาด้วย
5. บำรุงร่างกายและสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้สูงสุด เป็นการติดตามดูแลการฝึกซ้อม สภาพความเป็นอยู่และการพักผ่อนของนักกีฬาให้เพียงพอเหมาะสม โดยเฉพาะนักกีฬาที่ไม่มีประสบการณ์จะเกิดความเครียดและวิตกกังวลสูง จนพักผ่อนได้น้อย ซึ่งจะแก้ไขได้อาจจะใช้ยา กลุ่มประสาท เช่น วิตามิน เพื่อช่วยให้นักกีฬาได้พักผ่อนเพียงพอ
6. จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อช่วยคลายความเครียดจากการแข่งขัน หรือลดความรู้สึกลับวิตกกังวลของนักกีฬาเมื่อได้เปลี่ยนบรรยากาศหรืออาจจะใช้กิจกรรมสนุกสนาน เช่น เล่นเกมเบา ๆ เป็นต้น
7. ดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองกับนักกีฬา เป็นการดูแลอย่างใกล้ชิดและเป็นกันเอง ไม่บังคับเข้มงวดจนเกินไป จนอาจเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ขึ้นได้เนื่องจากเกิดความเครียดในจิตใจ

## การควบคุมจิตใจในช่วงการแข่งขัน

### 1. การควบคุมก่อนการแข่งขัน

ในช่วงก่อนการแข่งขันจะเริ่มขึ้น สภาพจิตใจของนักกีฬาจะถูกกดดันมาก ดังนั้นผู้ฝึกจึงต้องฝึกให้นักกีฬารู้จักการควบคุมตนเอง อาจจะใช้วิธีรวมกลุ่มกันอบรวมแล้วร้องพร้อมกันทั้งทีม การฝึกสมาธิโดยหายใจเข้าออกช้า ๆ พร้อมกัน ชวนสนทนาหรือชี้แนะเทคนิคพิเศษ นอกจากนี้กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดภาวะความเครียดในช่วงนี้ก็คือ การบริหารกายแบบง่าย ๆ การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ พร้อมการชี้แนะแนวทางการเล่นหรือแข่งขัน เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยลดความรู้สึกตื่นเต้นแล้วยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมที่จะทำงานด้วย

### 2. การควบคุมจิตใจระหว่างแข่งขัน

สภาวะความเครียดในระหว่างการแข่งขันจะเกิดขึ้นและสามารถปรับได้ด้วยนักกีฬาเองจากประสบการณ์ที่ได้รับในการแข่งขัน สำหรับนักกีฬาที่เคยลงแข่งขันแล้ว ส่วนนักกีฬาใหม่จะเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ฝึกจะต้องสังเกตและใช้วิธีเปลี่ยนตัวหรือช่วยชี้แนะในช่วงการหยุดพัก โดยการชี้หน้าเตือนสติ หรือเปลี่ยนตัวออก เพื่อลดความเครียดให้กับนักกีฬา

### 3. การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน

ผู้ฝึกจะต้องสรุปผลการเล่น ชี้แนะข้อแก้ไขบกพร่องที่เกิดขึ้นภายหลังสิ้นสุดการแข่งขันแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้เล่นรายบุคคลหรือทีมได้รู้จุดบกพร่องของตนและทีม ในขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้ช่วยกันเสนอแนะวิธีแก้ไขแล้วผู้ฝึกสรุปแนวทางแก้ไขให้เหมาะสมและช่วยชี้แนะวิธีการควบคุมตนเองให้ดียิ่งขึ้น

## แรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดหมาย การที่นักกีฬายืนยันฝึกซ้อมและซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่ง แสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ (ศิลาปชัย สุวรรณธาดา, 2532) นอกจากนี้ พีระพงษ์ บุญศิริ (2536) ยังกล่าวว่าในการฝึกและแข่งขันกีฬา แรงจูงใจเป็นเทคนิคพิเศษที่ใช้เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงความสามารถที่มีอยู่ให้สูงสุด อีกทั้งเป็นตัวกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความมานะพยายาม ความเชื่อมั่น ความกระตือรือร้น คุณธรรม วินัยต่าง ๆ และเกิดความต้องการในการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่าแรงจูงใจจะเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจ ความมุ่งมั่น เพื่อผูกมัดตัวเองที่จะทุ่มเทเพื่อให้บรรลุตามเป้าประสงค์ของตัวเองและของทีม หรือแม้แต่การดำเนินชีวิต ดังนั้น แรงจูงใจจึงมีผลต่อการฝึกซ้อม แข่งขันและช่วงการเป็นนักกีฬานาน ๆ เพื่อผลสุดท้ายคือ

คุณภาพของความสามารถในการเล่น หรืออาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญต่อคุณภาพของความสามารถในการเล่นและแข่งขันกีฬา (สืบสาย บุญวิโรต, 2541)

จิตวิทยาากลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionism) ได้แบ่งแรงจูงใจพื้นฐานออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. แรงจูงใจภายนอก (External Motivation) เป็นแรงจูงใจจากสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ภายนอก ทำให้เกิดการกระทำต่างๆ เช่น ด้วยรางวัล เงินรางวัล สิ่งของ ตำแหน่ง แชมป์ เป็นต้น การได้รับแรงเสริมจากผู้ฝึกสอน คนใกล้ชิด รวมทั้งการยอมรับจากครอบครัวและสังคม ทำให้เกิดความต้องการหรือเป้าหมายการเล่นกีฬา และประสบผลสำเร็จจากการเล่นกีฬา

2. แรงจูงใจภายใน (Internal Motivation) เป็นแรงที่เกิดขึ้นภายในตัวนักกีฬาเองที่ต้องการจะกระทำหรือประพฤติก เพราะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Competence) มีความมุ่งมั่นด้วยตนเอง (Self-determination) ความพยายามที่จะกระทำ เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเองที่เกิดจากการรับรู้ตัวเองว่ามีความสามารถ ดังนั้น แรงจูงใจภายในในการเล่นกีฬาอาจเป็นเพราะความสนุกสนาน ทำหาย เสี่ยงภัย และชอบการแข่งขัน โดยไม่มีอิทธิพลจากภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้อง

### **การสร้างแรงจูงใจ**

การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง ซึ่งผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องรู้จักการจูงใจ และจะต้องสามารถเลือกวิธีการจูงใจนักกีฬาอย่างเหมาะสมด้วย ในที่นี้ขอกล่าวถึงการสร้างแรงจูงใจโดยอาศัยเทคนิคการกำหนดเป้าหมายในการเล่น ฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-esteem)

### **เทคนิคการจูงใจเพื่อการฝึกนักกีฬา**

การจูงใจเพื่อการฝึกนักกีฬามีหลายแบบหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้สอนหรือโค้ชจะสามารถนำเอาเทคนิควิธีใดไปใช้ได้อย่างเหมาะสมหรือเรียกว่า สไตล์ของผู้นำไปใช้ วิธีการต่างๆ ที่จะใช้ขึ้นอยู่กับจังหวะและโอกาสที่จะเลือกวิธีมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ เพื่อเพิ่มพูนประสิทธิภาพให้นักกีฬา ทั้งในด้านสมรรถภาพร่างกาย ทักษะและสมรรถภาพทางด้านจิตใจ ให้บรรลุเป้าหมายหรือเพิ่มระดับความสามารถสูงสุด โดยมีวิธีการต่างๆ ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้ (พีระพงษ์ บุญศิริ, 2535)

#### **1. การสรรเสริญชมเชย (Praise)**

การสรรเสริญชมเชยเป็นพลังพิเศษประการหนึ่งที่ช่วยให้นักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประสบผลสำเร็จตามต้องการ ผู้ฝึกสอนหรือโค้ชจะต้องสังเกต สรรหาวิธีและโอกาสที่จะเฝ้ายอมชมเชย

นักกีฬาให้ถูกต้องเหมาะกับโอกาส เช่น ชมเชยเมื่อผู้เล่นมีการพัฒนาทักษะดีขึ้น พยายามเอาใจใส่แก้ไขในจุดอ่อนจุดด้อยของตนแล้ว ทำการแก้ไขฝึกเพิ่มเติมจนสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นหรืออาจจะชมเชยให้กำลังใจ นักกีฬาที่มีการพัฒนาทักษะก้าวหน้า ในขณะที่เดียวกันการชมเชยหรือเยินยอจนเกินควรก็อาจจะเป็นโทษทำให้ผลการฝึกลดลง หรือเกิดปัญหาในด้านการควบคุมพฤติกรรมของนักกีฬา เช่น เกิดการอิจฉาริษยา เกิดการแบ่งกลุ่ม เป็นต้น

## 2. การใช้กฎเกณฑ์และการลงโทษ (Treats and Punishment)

กฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในการฝึกกีฬานับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเกิดประโยชน์ในด้านการควบคุมและสร้างวินัยนักกีฬา เพราะเป็นการวางมาตรการเพื่อฝึกให้นักกีฬาเกิดความยอมรับ เกรงใจ ผู้ฝึกสอนหรือผู้ควบคุมทีม จึงเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งของการจูงใจ โค้ชที่เอาใจจริงเอาใจมักจะใช้กฎเกณฑ์เป็นมาตรการในการฝึกและควบคุมนักกีฬา เช่น นักกีฬาคนใดที่ทำสถิติไม่ได้ตามกำหนดจะต้องทำการฝึกซ้ำซากเพิ่มขึ้น หรือนักกีฬาที่มีทักษะด้อยกว่าคนอื่นจะต้องเพิ่มตารางการฝึกเพิ่มพิเศษเป็นรายบุคคล หรือต้องฝึกหนักเพิ่มกว่าคนอื่น หรือถ้าไม่สามารถทำได้เท่าเกณฑ์ของคนอื่น ๆ ในทีมก็จะต้องฝึกทักษะเพิ่มหรือฝึกเดี่ยวเฉพาะตัว ทั้งนี้ต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมในการวางมาตรการหรือกฎเกณฑ์ที่ยืดหยุ่นได้ เนื่องจากมาตรการเหล่านี้อาจจะเป็นสาเหตุให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายในที่สุด

## 3. การปลอบขวัญ (Diversion from Failure)

ในบางโอกาสหรือในการแข่งขันบางครั้ง นักกีฬาอาจจะพบกับความพราชัยหรือไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งความหวังเอาไว้ เมื่อทำไม่ได้ก็อาจทำให้เกิดความท้อแท้สูญเสียกำลังใจ หากปล่อยปละละเลยให้ความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นกับนักกีฬาก็อาจเป็นเหตุให้สมรรถภาพความสามารถของนักกีฬาลดลง และเกิดเป็นความเบื่อหน่าย ดังนั้น โค้ชที่ดีจะต้องรีบหาวิธีแก้ไข เบี่ยงเบนความรู้สึกเหล่านี้ให้หายไป อาจจะโดยวิธีตั้งเป้าหมายใหม่ พยายามแก้ไขปรับปรุงข้อผิดพลาดที่มีอยู่ปรับแผนการเล่นเปลี่ยนตัวนักกีฬา สร้างขวัญกำลังใจ หรือวางตัวผู้เล่นใหม่ เป็นต้น หรืออาจจะให้กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจเพื่อปลอบขวัญนักกีฬาให้คลายความเครียด รู้สึกท้อ โดยการจัดวันพักผ่อนพิเศษท่องเที่ยวหรือหยุดซ้อมเป็นกรณีพิเศษ

## 4. การกำหนดเงื่อนไข (Use of Gimmicks)

ในการสร้างขวัญและกำลังใจในบางโอกาสเพื่อส่งเสริมความสำเร็จของนักกีฬาหรือทีม โค้ชอาจจะกำหนดเงื่อนไขพิเศษขึ้น อาจจะใช้คำขวัญหรือสโลแกนสำหรับทีม เช่น “ เหยี่ยวทองของเรา ” หรือ “ เพื่อความเป็นหนึ่ง ” หรืออาจจะใช้สื่อด้านอื่น ๆ มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น การศึกษาแผนการเล่นของฝ่ายตรงข้าม ศึกษาตัวอย่างหรือฝึกระบบพิเศษ เป็นต้น



### 5. การใช้เสียง (Use of Voice)

เสียงของโค้ชคือพลังสำคัญอย่างหนึ่งในการกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดกำลังใจในการเล่นหรือเกิดความตื่นตัวเพื่อเอาชนะคู่แข่ง หรือทำให้รู้สึกตัวเกิดความพร้อมในการเล่น เช่น การเน้นหนักในคำพูด การใช้กำลังใจเฉพาะคน การชี้แนะข้อบกพร่อง แก้ไขรายบุคคล การปลอบใจความหนักแน่นจริงจังในน้ำเสียงหรือความอ่อนโยนในการให้กำลังใจอย่างอบอุ่น เป็นส่วนหนึ่งซึ่งมีผลกระตุ้นและให้กำลังใจนักกีฬา การตะโกนคำผู้เล่นที่ผิดพลาด ตะโกนสั่ง ผู้เล่นในสนาม เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะนอกจากจะฟังไม่รู้เรื่องหรือไม่ได้ยินแล้วยังเป็นการสร้างความปั่นป่วนให้เกิดขึ้นในทีมได้

### 6. การปรับปรุงทีมหรือแก้ปัญหารายบุคคล (Individual and Team Discussion)

นับเป็นวิธีการสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนานักกีฬา การชี้แนะ ชี้ข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขโดยเพื่อนร่วมทีม การเปิดโอกาสให้ผู้เล่นทุกคนได้แสดงความคิดเห็นเพื่อแก้ปัญหาชี้แจงหรือเสนอแนะแนวความคิดเกี่ยวกับการเล่น จัดเป็นการสร้างความยอมรับ เป็นทักษะและความสามัคคีในทีมได้ดีขึ้นอยู่กับ โค้ชจะใช้ความสามารถชี้แนะแนวทางสรุปผลที่เหมาะสม เพื่อการแก้ไขปรับปรุงแก้จุดอ่อนต่าง ๆ ทั้งรายบุคคลและความสัมพันธ์ของทีม เมื่อได้ปรึกษาทำความเข้าใจกันแล้วนำแผนการปรับปรุงไปสู่การปฏิบัติ ก็จะเกิดการพัฒนาคความสำเร็จของทีมและการเล่นไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

### 7. การชี้นำพิเศษ (Pep Talk)

ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขัน ระหว่างการฝึกหรือขอเวลานอกและหลังการแข่งขันแต่ละครั้งถ้ามีการสรุปชี้แนะถึงข้อดีเสียจากการแข่งขัน จุดอ่อนของการเล่นทั้งเฉพาะบุคคลและทีม ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ตลอดจนกลวิธีการแก้เกมการเล่น การปรับแผนการเล่น การรุกรการตั้งรับและการปรับปรุงแก้ไข นับว่าเป็นสิ่งที่ควรนำมาใช้เพราะมีคุณค่าต่อการเพิ่มประสบการณ์ สร้างความเข้าใจและพัฒนานักกีฬาทำได้ดีขึ้น

### **แรงจูงใจกับการฝึกซ้อมกีฬา**

แรงจูงใจมีบทบาทสำคัญต่อการเตรียมทีมและการฝึกกีฬาอย่างสูง นักจิตวิทยาได้ให้ทัศนะต่อแรงจูงใจต่างกัน แต่มีผลสรุปว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่มีอยู่ในตัวของนักกีฬาแต่ละคนและพร้อมที่จะได้รับการกระตุ้นจากภายนอกให้มีกำลังแรงขึ้น

นักจิตวิทยาได้พยายามใช้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อจำแนกประเภทของแรงจูงใจและวิธีที่ยอมรับกันส่วนใหญ่ก็คือ การแบ่งพื้นฐานของแรงจูงใจ 3 ทางคือ

### 1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (Physiological Motive)

เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการด้านร่างกายและความจำเป็นในการดำรงชีวิต

### 2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned General Motive)

เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการในการเคลื่อนไหว หรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ความอยาก رؤ้อยากเห็น หรือต้องการมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ

### 3. แรงจูงใจด้านสังคม (Social Motive)

เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งได้แก่การสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมได้รับอิทธิพลมาซึ่งได้แก่ตัวบุคคล สถาบัน วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อถือ ขนบธรรมเนียมประเพณี แรงจูงใจ ลักษณะนี้ที่สำคัญได้แก่ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จ ต้องการให้สังคมยอมรับ ต้องการตำแหน่งฐานะทางสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ความสุขสบาย สนุกสนานในการร่วมและพักผ่อนกับหมู่คณะ

## แรงจูงใจกับความสำเร็จในการแข่งขัน

การสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาในขณะที่ทำการฝึกซ้อมนั้นย่อมเป็นเหตุผลที่สำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขัน ดังนั้นโค้ชจึงพยายามเปิดโอกาสให้นักกีฬาที่ตนดูแลควบคุมอยู่นั้น ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทดสอบหรือทดสอบความสามารถของตน ได้ร่วมสนุกสนานทั้งภายในและนอกค่ายฝึกซ้อม หรือการมีส่วนร่วมในการวางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันเป็นครั้งคราว สิ่งเหล่านี้จะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้น ทำให้เกิดความพึงพอใจจนไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. มีความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (Personal Pride)

จัดเป็นแรงจูงใจที่ซ่อนเร้นอยู่ในนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้ก็จะเกิดความมานะในการฝึกซ้อมอย่างมีทิว เพื่อที่จะให้ตนเองมีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขันที่จะมาถึง

### 2. เกิดความรู้สึกเพื่อฝัน (Self Image)

เป็นความคิดต้องการให้เป็นโดยปรารถนาจะให้เกิดขึ้นกับตนหรือทีม การที่นักกีฬาสร้างจินตนาการความสำเร็จในความฝันเช่นนี้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกแรงกระดกกับตนเองในการฝึกซ้อม เพราะต้องการเห็นตนและเพื่อนร่วมทีมประสบผลสำเร็จตามที่คิดคำนึงไว้ ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนมีมานะ ขยันฝึกซ้อมแล้วย่อมพัฒนาการเล่นดีขึ้น และจะสามารถช่วยเหลือเพื่อร่วมทีมได้มากขึ้น ความรู้สึกนี้จะเป็นแรงจูงใจแบบซ่อนเร้นที่มีในนักกีฬาเกือบทุกคน

### 3. ความรู้สึกที่ว่าตนเองถูกลบหลู่หรือผูกพยาบาท (The Sence of Humilitation and Revenge)

การที่นักกีฬาคนใดคนหนึ่ง เกิดความพ่ายแพ้หรือประสบความล้มเหลวจากการแข่งขัน เขาก็จะรู้สึกว่าได้สูญเสียชื่อเสียงเกียรติยศที่มีอยู่ไปแล้ว ความรู้สึกนี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้อายาก แก้วตัวหรือแก้แค้นหากมีโอกาสอีกครั้ง ความรู้สึกนี้จะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกพยาบาท เตือนใจให้ มุมานะฝึกซ้อมหนักอยู่ตลอดเวลา เพื่อรอวันและโอกาสเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปกลับ สิ้นมาให้ได้

### 4. ความต้องการยกระดับของตนเอง (Level of Aspiration)

เป็นความรู้สึกที่ต้องการยกระดับมาตรฐานของตนเองให้สูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น ระดับ การเล่นของตน ระดับทางฐานะเศรษฐกิจสังคม หน้าที่การงาน และอื่นๆ ซึ่งมีแรงจูงใจเป็นสิ่ง ชื่นชอบในตัวและเป็นแรงขับ ทำให้เกิดความพยายามในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

### 5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง (Confidence and Self Discovery)

จัดเป็นแรงจูงใจที่ชื่นชอบในตัวนักกีฬาแต่ละคน ซึ่งเกิดจากการพยายามฝึกซ้อมหนัก เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกาย และใจพร้อมคู่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและจะค้นพบ สิ่งใหม่ในขณะที่ฝึกซ้อมอย่างไม่คาดฝัน เช่น ทักษะพิเศษ ซึ่งจะเป็นตัวทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น แรงจูงใจชนิดนี้จะเป็นแรงขับให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการ แข่งขัน

### 6. ความปรารถนาที่อยากจะชนะ (The Desire to Win)

นักกีฬาที่มีความสามารถสูงจะมีพลังชื่นชอบอย่างหนึ่ง กระตุ้นเตือนสำนึกอยู่ตลอดเวลา คือ ปรารถนาชัยชนะ ทำให้ต้องฝึกหนักอยู่เพื่อการเอาชนะ ซึ่งหมายถึงเครื่องบ่งชี้ให้สังคมเห็น ว่า เขามีความสามารถอย่างแท้จริง และจะมีผลด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น รางวัล ตำแหน่งการงาน สภาพความเป็นอยู่ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นตัวจูงใจให้เกิดความมานะพยายามเพื่อชัยชนะอยู่เสมอ

### การใช้แรงจูงใจกับนักกีฬา

การสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญยิ่ง ดังนั้นนอกจากโค้ช จะต้องรู้จักวิธีการจูงใจในแบบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว โค้ชยังจะต้องมีวิธีการจูงใจนักกีฬาอย่าง เหมาะสมด้วย ซึ่งสรุปได้ 3 ลักษณะคือ

### 1. การจูงใจด้วยคำพูด (Verbal Motivation)

คำพูดหรือวาจาที่มีความสำคัญและสามารถจูงใจนักกีฬาได้สูง ต้องอาศัยการฝึกหัด รู้จักใช้จิตวิทยาในการพูด มีวิธีการ โน้มน้าวผู้ฟัง พูดในสิ่งที่ควรพูด ชี้แนะ การกระตุ้นเตือน หรือการใช้คำรุนแรงในบางครั้งย่อมจะก่อให้เกิดผลต่าง ๆ กันจึงจำเป็นต่อโค้ชที่จะต้องรู้จักเลือก การใช้วาจาที่เหมาะสมกับโอกาสต่าง ๆ

### 2. การจูงใจด้วยการกระทำ (Behavior Motivation)

หมายถึง การใช้รูปแบบ โครงการวิธีการฝึกหรือแนวการฝึกต่าง ๆ เช่น แบบฝึกที่หนักกว่าปกติ การฝึกสม่ำเสมอ การกำหนดระเบียบพิเศษ การบันทึกประจำวันของนักกีฬาต่าง ๆ เหล่านี้จัดเป็นวิธีการจูงใจที่มีผลต่อการฝึกกีฬาทั้งสิ้น

### 3. แบบผสม (Gimmicks)

หมายถึง การรวมทั้งทางการพูดและวิธีการฝึกร่วมกันเพื่อการฝึกซ้อมนักกีฬา ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของโค้ช ในการเลือกใช้ที่เหมาะสมกับนักกีฬาของตน

## ทีม

สปีซาย บุญวิโรต (2542) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่สำคัญในการเตรียมทีมและสร้างความสามัคคี (Team Climate and Team Cohesion) ไว้ดังนี้ การเตรียมทีมเพื่อประสพผลสำเร็จและเพื่อความเป็นเลิศนั้น เป็นกระบวนการเป็นพหุมิติ (Multidimension) ที่ประกอบด้วยกระบวนการสังคม ปรัชญาและค่านิยมของกลุ่มนั้น หรือสังคมนั้น การพัฒนาความสามารถและแสดงความสามารถทางการกีฬา ได้จากการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องและเป็นเวลานาน การคงจิตใจให้มีแรงกระตุ้นทั้งทางร่างกายและความคิด ในความเป็นจริงไม่เฉพาะแต่นักกีฬาเท่านั้นที่จัดการแต่ต่างอาศัยหรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างทั้งทางตรงและทางอ้อม ตั้งแต่เพื่อนร่วมทีม คนใกล้ชิดมาเกี่ยวข้อง พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครองและที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ฝึกสอนจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการทางจิตวิทยา ในการสร้างและพัฒนากระบวนการกลุ่มในทีมและจัดสรรบรรยากาศในทีมให้มีความสุข ทำท่าย มุ่งมั่นในการฝึก ทุกคนกล้าแสดงศักยภาพอย่างเต็มที่และช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### องค์ประกอบที่สำคัญในการเตรียมทีมและสร้างความสามัคคี คือ

1. **ธรรมชาติของกระบวนการกลุ่ม (Group process)** และการร่วมทีม (ทั้งกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม) เริ่มจากระยะแรก (Forming) เป็นระยะของการปรับตัวเข้าหากัน สำนว

หน้าที่ของความสำคัญ การตรวจสอบ การสร้างสานความสัมพันธ์ระหว่างกัน กลุ่มใหญ่ จำนวนคนมากการสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มย่อย และซับซ้อนมากขึ้น

ระยะที่สอง เป็นการพาดฟัน (Storming) เป็นระยะลองของการตรวจสอบผู้นำด้าน กฎระเบียบของทีมและบุคคลในทีม อาจเกิดความขัดแย้งจนอาจเกิดการชกต่อยกันหรือลงมือกัน ดังนั้น ผู้ฝึกสอนต้องมีวิธีการสื่อสารที่ดี การสร้างมาตรฐานกลางเพื่อการรวมกัน (Norming) เป็นความพยายามในการสร้างกฎ ระเบียบ มีการยอมรับในความเป็นบุคคลมากขึ้น มีความเข้าใจถึงการสร้างทีมหรือพลังกลุ่มเพื่อเรียกร้องสิทธิประโยชน์ให้กับตัวเองและทีม มีการสร้างความมุ่งมั่นในทีม มีความตั้งใจและมุ่งมั่นไปที่การเล่นและความสำเร็จของทีมมากกว่ามีปัญหาเป็นรายบุคคล

ระยะสุดท้าย คือการแสดงออก (Performing) เมื่อทุกคนรู้บทบาท มีหน้าที่และรับรู้ถึงความจำเป็นไปในทีม ค่อนข้างดี มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันนั้นคือ การพัฒนาความสามารถที่ดีขึ้น

**2. โครงสร้างกลุ่ม (Group Structure)** เมื่อเข้าใจถึงธรรมชาติของกลุ่มแล้ว ควรเข้าใจถึงโครงสร้างและกระบวนการสร้างทีม ประกอบด้วย การรับรู้บทบาทและหน้าที่ของบุคคลต่าง ๆ ในทีมและที่เกี่ยวข้องในทีมที่แน่ชัด และทุกคนยอมรับในหน้าที่นั้น ๆ ที่จะต้องระงับก็คือ บทบาทแฝงของนักกีฬาที่มีบุคลิกภาพเชื่อมั่น ก้าวร้าวหรือมีอิทธิพลต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งในทีม หรือแม้แต่ นักกีฬาที่เล่นเก่งถูกยกย่องให้เป็น ดารา ดาวเด่น หรือคนโปรดผู้ฝึกสอน ในกลุ่มของนักกีฬาในทีม อาจทำให้เกิดผลเสียได้ หากทุกคนไม่ได้รับการดูแลอย่างเสมอภาคกัน ประการที่สองคือ สร้างแนวปฏิบัติกลาง (Norms) ที่มีทั้งปรัชญาและจุดมุ่งหมายของทีม ความเชื่อ ค่านิยม กฎระเบียบ ข้อบังคับกลาง แนวคิดและแนวปฏิบัติต่อการแข่งขันและฝึกซ้อม แล้วบันทึกให้ทราบโดยทั่วกัน นอกจากนี้ต้องชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของคน การเล่นของแต่ละคนที่มีผลต่อการเล่นของทีม มีการตรวจสอบและกระตุ้นให้ทุกคนมุ่งมั่น ความเสียสละที่มีผลต่อการเล่นของทีม

**3. การสร้างบรรยากาศที่ดีในทีม** การเกิดกระบวนการกลุ่มและการสร้างความเป็นทีมเป็นแนวปฏิบัติ เป็นการกระทำที่ต้องใช้ความอดทนและเข้าใจ ที่ต้องใช้ความร่วมมือของทุกฝ่าย ปัจจัยที่สำคัญคือ การสื่อสารที่ดีระหว่างกันทั้งนักกีฬากับผู้ฝึกสอน นักกีฬากับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกับคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย การพูดให้กำลังใจ การให้ผลย้อนกลับระหว่างเพื่อนร่วมทีมและผู้ฝึกสอน การเลือกพูดแต่ในสิ่งที่ดี ๆ แสดงถึงความห่วงใย แนวทางแก้ไขร่วมกัน ตลอดจนการเข้าใจในบุคลิกภาพและอารมณ์ของแต่ละคน มีการเก็บตัวร่วมกัน เพื่อการสร้างความปลอดภัย (Proximity) การสร้างลักษณะเฉพาะกลุ่ม (Distinctiveness) เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นเอกลักษณ์ของทีม ลดความเป็นเอกเทศอย่างหนึ่ง เช่น การแต่งเครื่องแบบ หมวก ชุดแข่งที่เหมือนกันและ

สร้างความรู้สึภาคภูมิใจในเครื่องแบบและเอกลักษณ์เหล่านั้น ความเสมอภาคและความยุติธรรม (Fairness) บรรยากาศในทีมควรเป็นบรรยากาศที่สร้างเสริมให้ทุกคนมีความสุขและพัฒนาความสามารถ มีสิทธิและหน้าที่เท่าเทียมกัน ไม่มีการสร้าง คาราวในทีมและให้สิทธิพิเศษ ความเสมอภาค และการเคารพทบบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ความยุติธรรมและความเสมอภาคเป็น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ๆ และทราบแนวคิดของทุกคนก่อนการสร้างแนวทางของทีม กระบวนการเหล่านี้เป็นกระบวนการสังคมที่เป็นปัจจัยภายนอกในการเตรียมทีม มีความสำคัญมากเท่ากับปัจจัยภายในตัวนักกีฬาเอง เพราะส่งผลต่อนักกีฬาได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

เมื่อพิจารณาให้ตีตัวกลางที่สำคัญระหว่างทั้งหมดคือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพการ สื่อสารเต็มใจช่วยให้การแลกเปลี่ยนข้อมูล แนวคิด ความรู้ ความรู้สึก ค่านิยมโดยผ่านการพูด เขียน หรือทำทางให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในการสร้างทีม สร้างนักกีฬาให้มีความสามารถสูงสุด การสื่อสารที่ดี มีประสิทธิภาพเป็นทักษะที่ต้องการมีการฝึกฝน มีความเข้าใจ จริงใจและ ทำด้วยความเต็มใจ

### **โค้ชกับการพัฒนาทีม (Coach : Team Development)**

การที่โค้ชจะสร้างทีมหรือนักกีฬาให้เกิดความสามารถสูงสุดได้นั้น สิ่งแรกที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ การพัฒนาทีมให้มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

#### **1. การยอมรับซึ่งกันและกัน (Mutual Respect)**

ความก้าวหน้าและความสำเร็จของทีมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ภายในทีม โดยเฉพาะ นักกีฬาต้องยอมรับซึ่งกันและกันทั้งในด้านทักษะความสามารถ อุปนิสัยใจคอ เพื่อให้สามารถรวมทีมได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และยอมรับนับถือให้ตัวโค้ชด้วย

#### **2. ความสัมพันธ์และเข้าใจกัน (Effective Communication)**

มีความเข้าใจกัน เอาใจใส่ดูแลกัน พร้อมเพรียงสามัคคี สามารถรับผิดชอบร่วมกันได้ดี และเข้าใจกับโค้ชได้ดี

#### **3. มีความรู้สึกตนว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม (The Feeling of An Importance)**

ทุกคนยอมรับและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งในทีม มีความสำคัญต่อทีม หนะด้วยกันแพ้ก็แพ้ เหมือนกัน ไม่ว่าจะป็นตัวจริงหรือตัวสำรอง มีความผูกพันในความรู้สึกของทีมร่วมกัน โดยมี หน้าที่รับผิดชอบต่าง ๆ ในทีมทุกคน ไม่หลงตนเอง

#### **4. เข้าใจจุดมุ่งหมายของทีม (Goal)**

นักกีฬาและผู้ร่วมทีมต่างมีความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของทีม รู้จักปรับปรุงแก้ไขการ กระทำต่าง ๆ เพื่อนำทีมสู่เป้าหมายที่ต้องการ

### 5. มีความเสมอภาคเท่าเทียมกัน (Fair Treatment)

มีความเข้าใจ ห่วงใย มีความรักและความอบอุ่นใจร่วมกัน มีสิทธิเท่าเทียมกัน เอื้ออาทรต่อกันดุจพี่น้อง อยู่ในทีมเดียวกันไม่มีการถืออภิสิทธิ์เหนือคนอื่น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิลลิส (Willis, 1982) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการแข่งขันกับระดับของการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาประเมินตัวเองและผู้ฝึกสอนประเมินตัวเองและผู้ฝึกสอนประเมินนักกีฬาในการแข่งขัน จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการตรวจสอบถึงพลังของการกลัวความล้มเหลวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 33 คน นักกีฬาหญิง 10 คน เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑาลู่และลานและนักวิ่งทางไกล นักกีฬาทั้งหมดเป็นนักกีฬาระดับทีมมหาวิทยาลัย นักกีฬาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการแข่งขันกับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ซึ่งออกแบบสอบถามเฉพาะกีฬา มีน้ำหนักคะแนน 3 ระดับ

ผลการศึกษาพบว่า การประเมินของผู้ฝึกสอนได้ให้ทักษะนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดกับระดับของการแข่งขันและระดับของแรงจูงใจ การประเมินตัวเองของนักกีฬา การเข้าร่วมแข่งขันและพลังแรงจูงใจคะแนนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่อการคาดเดาและพลังแรงจูงใจของนักกีฬาหญิงมีความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน ทักษะและความรู้ความเข้าใจกับการแข่งขันเป็นสิ่งชี้บอกถึงระดับแรงจูงใจที่ดีที่สุดในการคาดเดาของผู้ฝึกสอนและแรงจูงใจที่พบเสมอ ๆ คือ ความกลัว

ไวท์ (Whit, 1990) ได้ศึกษาลักษณะเฉพาะตัวทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยาและแรงจูงใจในการเล่นกีฬาของนักกีฬาหญิงระดับมหาวิทยาลัยที่มีความสามารถสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อทำความเข้าใจทางด้านประชากรศาสตร์และลักษณะของแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักกีฬาหญิงจากมหาวิทยาลัยเซาท์อีสเทิร์นที่ประสบความสำเร็จในรายการแข่งขันภายในประเทศ กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบสอบถามมาตรฐาน ซึ่งมี 3 ตอน คือ ประสิทธิภาพทางการกีฬา ความคิดเห็นส่วนตัวและระดับความสนใจทางสังคม จุดสนใจของการศึกษาในขั้นต้นเป็นการศึกษาแรงจูงใจในการเล่นกีฬาในขอบเขต 5 ด้าน คือ ความต้องการเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว ความขัดแย้ง ความสามารถ ความร่วมมือ และการแข่งขัน คำถามเพื่อการวิจัยเป็นแบบเฉพาะเจาะจงที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในทางการกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ความสามารถทางกีฬากับการพัฒนาทางการกีฬา แรงจูงใจในการเล่นกีฬากับการพัฒนาทางการกีฬา

ผลของการศึกษาพบว่า แรงจูงใจในการเล่นกีฬามีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคคลและการแก้ไขทางสังคมและการแข่งขัน ความก้าวร้าว ความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความรู้สึกในทางลบ มีความสัมพันธ์ระดับสูงทั้งนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬาประเภทบุคคล องค์ประกอบของบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาและความสนใจทางสังคม ไม่มีสิ่งใดชี้ว่า การจัดแก้ไของค์ประกอบส่วนบุคคลให้เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเล่นกีฬาและแม้ว่านักกีฬาในกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยจะมีความสำเร็จในการแข่งขันอย่างสูง เขาก็ยังเห็นคุณค่าของการประสานความร่วมมือ และเป็นเครื่องมือสำคัญของการประสบความสำเร็จในการกีฬาและประสบความสำเร็จในการศึกษา

สุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2541) ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขา ประชากรทั้งหมด 403 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาทั้งหมดมีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

2. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุไม่เกิน 18 ปี มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านรายได้และผลประโยชน์และด้านเกียรติยศชื่อเสียง

3. นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาในระดับอายุทั่วไป มีแรงจูงใจเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 6 ด้านตามลำดับ คือ ด้านความรัก ความถนัดและความสนใจ ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ด้านสุขภาพอนามัย ด้านรายได้และผลประโยชน์ ด้านบุคคลที่เกี่ยวข้องและด้านเกียรติยศชื่อเสียง

○ อธิพิพล ชมภูนุช (2535) ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติกิจวัตรและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิง จากกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ จากนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิงของสโมสรชมรมสิรินุสรณ์ จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน ทุกคนไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมาก่อน แบ่งโดยวิธีการจับคู่ (Matching Method) และแบบจับกลุ่ม (Matched by Group) พบว่าผลการฝึกสมาธิทำให้เวลาปฏิบัติกิจวัตรในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ผลการฝึกสมาธิทำให้ความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกิจวัตรและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



ฝนทอง ศิริพงษ์ (2532) ได้ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับสมาธิตามแนว อานาปานสติที่มีผลต่อการยิงประตูบาสเกตบอลของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบ่ง ออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิกับการยิงประตู กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียว และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้ยิงประตู และไม่ได้ฝึกสมาธิ ใช้การทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาหญิงทั้ง 4 กลุ่ม มีการพัฒนา หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึกใน สัปดาห์ที่ 1-7 ที่ระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05
2. นักเรียนกลุ่มที่ฝึกยิงประตูกับสมาธิมีความแม่นยำในการยิงประตูมากกว่ากลุ่มที่ใช้ใน การฝึกยิงประตูอย่างเดียวที่ระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

อนุสรณ์ วีระพงษ์ (2541) ได้ศึกษาความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำแนก ตามประเภทกีฬา จากกีฬาทั้งหมด 16 ประเภท โดยมีกลุ่มประชากรจำนวน 246 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาที่มีความเครียดระดับสูง ได้แก่ มวยไทย และนักกีฬาที่มีความเครียดต่ำ ได้แก่ เซปัก- ตะกร้อ
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์ใน ระดับปานกลางทั้งสองแบบ การปรับตัวที่ใช้มากที่สุดคือการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย วิธีที่ใช้น้อย ที่สุดคือ การทานยาระงับประสาท
3. ระดับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนแตกต่างกันทุกประเภท

งานวิจัยต่าง ๆ ข้างต้น ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเฉพาะทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านใด ด้านหนึ่ง ซึ่งยังไม่พบว่าม้งานวิจัยใดทำการศึกษาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาหลาย ๆ ด้าน ใน นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงมาก่อน ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าควรจะได้มีการศึกษาถึงทักษะทาง จิตวิทยาการกีฬาด้านต่าง ๆ คือ ด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจและด้านทีมของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬา แห่งชาติ ครั้งที่ 33 เพื่อนำผลที่ได้มาใช้ให้เป็นประโยชน์กับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และเป็นแนวทาง ในการฝึกซ้อม ตลอดจนเป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้าในผู้เรียนที่สนใจเกี่ยวกับเทคนิคทางจิตวิทยา ด้านอื่น ๆ ต่อไป