

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจและด้านทีม

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถามแบบมีคำตอบให้เลือกตอบ (Check List) และเติมคำจำนวน 13 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาในขณะแข่งขัน มีลักษณะเป็นอัตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และไม่เลย จำนวน 45 ข้อ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในการแจกแบบสอบถามแบบสอบถามที่กรอกข้อมูลสมบูรณ์แล้ว และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### สรุปผลการศึกษา

ระดับทักษะจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาโอลิมปิกจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 พบว่า ทักษะด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านแรงจูงใจและด้านเตรียมจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านทีมอยู่ในระดับมาก

## อภิปรายผลการศึกษา

### ด้านความเครียด

ทักษะทางด้านความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิกทีมชาติไทยที่เข้าแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ความวิตกกังวล เป็นส่วนหนึ่งของบุคคลมีผลต่อการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปในทางลบหรือบวก ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539)

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลประเภทนี้มีลักษณะค่อนข้างถาวร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ๆ ก็เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผู้ที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักเป็นบุคคลที่มีความหวังสูงและรู้สึกกลัวที่จะผิดหวัง

2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ ถ้าสถานการณ์ใดมีความสำคัญมาก จะมีความวิตกกังวลมาก แต่หากสถานการณ์ใดมีความสำคัญน้อย จะมีความวิตกกังวลน้อยตามไปด้วย

ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกที่หยุดหรือบังคับไม่ให้เกิดไม่ได้แต่ควบคุมไม่ให้มีผลเสียต่อความสามารถในการเล่นกีฬาได้ การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายอย่าง อาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เป็นวิธีที่สะดวกและไม่สามารถนำมาใช้ได้ในขณะที่แข่งขันจริง นอกจากนั้น กระบวนการต่าง ๆ ในการวัดอาจทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดมากกว่าเดิม การสังเกตลักษณะอาการของนักกีฬาเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถวัดได้ค่อนข้างเหมาะสมกว่า ซึ่งได้แก่อาการทางกาย อาการทางจิตใจและลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก แต่การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ เท่านั้น ไม่สามารถเจาะลึกลงไป ในรายละเอียดได้ นอกจากการวัดโดยใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์และการสังเกตอาการต่าง ๆ แล้ว ยังมีการวัดความวิตกกังวลโดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวล ซึ่งแบบทดสอบความวิตกกังวลมีใช้อยู่หลายแบบ ในปัจจุบันมีแบบทดสอบที่ใช้วัดความวิตกกังวลโดยตรงกับการกีฬาอยู่ 2 แบบคือ แบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (Sport Competition Anxiety Test : SCAT) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (The Competition State Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) ซึ่งแบบทดสอบทั้ง 2 แบบนี้สร้างขึ้นโดย มาร์เตนส์ (Martens, 1977) โดยแบบทดสอบความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยใช้วัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ทั่วไปของแต่ละบุคคลไม่เฉพาะเจาะจงลงไปสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการวัดแบบเฉพาะเจาะจง และยังสามารถวัดระดับความวิตกกังวลแต่ละประเภทรวมทั้งความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลในสถานการณ์ได้ ซึ่งจะวัดความวิตก

กังวลทางกาย (Somatic Anxiety) ความวิตกกังวลทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ในช่วงเวลาของการแข่งขัน ความเครียดทั้งทางกายและทางจิต อาจเกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กันหรืออาจเกิดเพียงอย่างเดียวได้ แต่ผลกระทบของการเกิดความเครียดนั้นมักทำให้ความเครียดอีกแบบหนึ่งเกิดตามมาด้วย ซึ่งสมมติฐานการจับคู่เป็นเทคนิคของความเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด (กรมพลศึกษา, 2542)

สมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypothesis) คือการพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขันเมื่อแสดงความสามารถได้สูงสุด ซึ่งต้องใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับลักษณะของความเครียดที่เกิดขึ้นมา สมมติฐานการจับคู่ของความเครียดทางกาย ซึ่งแสดงอาการที่เริ่มจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ การจับคู่ของความเครียดทางการคือ การป้องกันหรือแก้ไขอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่องการใช้เทคนิคการหายใจ การจินตนาการและสมมติฐานการจับคู่ความเครียดและความวิตกกังวลทางจิต ได้แก่ การผ่อนคลายทางจิต การหยุดความคิด การคิดอย่างมีเหตุผล

## ด้านสมาธิ

ทักษะทางด้านสมาธิของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การรวบรวมสมาธิและการควบคุมความตั้งใจจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ได้ดีที่สุด ที่เรียกว่า ท็อปฟอร์มของนักกีฬา การรวบรวมสมาธิ หมายถึง การมุ่งความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำและตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปรวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม กรมพลศึกษา (2542) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกรวบรวมสมาธิและวิธีพัฒนาการรวบรวมสมาธิไว้ดังนี้

การฝึกรวบรวมสมาธิที่มีสาเหตุจากภายใน เช่น การพูดดีกับตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเตรียมความพร้อมทางจิต การสร้างจินตภาพ

การฝึกรวบรวมสมาธิที่มีสาเหตุจากภายนอก

1. การสร้างแบบฝึกและการจัดสถานการณ์การฝึกซ้อมให้เหมือนการแข่งขันจริง
2. การจำลองการแข่งขัน โดยเฉพาะจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่ยากกว่าปกติ เช่น ลูกบาสเกตบอลเป็ยก หรือกรรมการล่าเหยียงมาก ๆ หรือเสียงโห่ร้องของผู้ชม

3. ฝึกการซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) เพื่อควบคุมตนเองให้ผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสมาธิหรือ ความนิ่ง คือ การนั่งทางความคิด อารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล และ

ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เสียสมาธิในการแข่งขันหรือสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น ทำอย่างไรถ้าคะแนนเราตามห่างมาก ทำอย่างไรถ้าได้ใบเหลืองแล้ว ทำอย่างไรถ้าเจ็บเข้าในช่วงแข่งขัน จะรวบรวมสมาธิอย่างไรตอนหมดแรง เป็นต้น วิธีการพัฒนาการรวบรวมสมาธิ มีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. หายใจลึก ๆ เลือกใช้วิธีการทางจิตวิทยาที่ชอบ
2. ฝึกในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เสียสมาธิ
3. จัดประสบการณ์ในเหตุการณ์ที่กดดันเกิดจริง หรือกดดันตัวเองในสถานการณ์ต่าง ๆ
4. หาคำพูดที่ช่วยในการมีสมาธิ ความตั้งใจกับทักษะ
5. ฝึกการจำกัดสายตาและการมองเพื่อสร้างสมาธิ
6. การเลือกสื่อหรือสิ่งที่จะช่วยให้เกิดสมาธิ

### ด้านความเชื่อมั่น

ทักษะทางด้านความเชื่อมั่นของนักกีฬาโอลิมปิกทีมชาติไทยหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยปกติการแข่งขันกีฬาไม่ใช่เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองว่าจะมีแสดงความสามารถในการรับความพ่ายแพ้หรือประสบความล้มเหลวได้หรือไม่กลับเป็นตัวการทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวล ดังนั้น ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่มีการรับรู้หรือถูกทำให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถก็จะเกิดความมั่นใจ มีความต้องการที่จะฝึกซ้อมในสิ่งที่ยากยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งที่ยากมากขึ้น ดังนั้นผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีมและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องจึงมีอิทธิพลมากในการช่วยสร้างเสริมการรับรู้ของนักกีฬาว่ามีความสามารถ นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura, 1977 อ้างใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539) ได้เสนอการสร้างเสริมการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถไว้ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ถึงความสำเร็จ (Perceive Success) นักกีฬาควรได้รับการฝึกให้มีการรับรู้ถึงความสำเร็จ ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ที่สำคัญควรเน้นถึงความสำเร็จในความพยายามที่จะเล่นกีฬาอย่างเต็มความสามารถมากกว่าที่จะมุ่งผลแพ้ ชนะของการแข่งขันกีฬานั้น ๆ เมื่อนักกีฬาพยายามที่จะเล่นกีฬาให้สำเร็จตามเป้าหมายแล้ว ต่อไปควรจะทำหนดเป้าหมายให้ยากขึ้นเพื่อนักกีฬาจะได้เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสามารถของนักกีฬาด้วย

2. การชักจูงด้วยการใช้คำพูด (Verbal Persuasion) เป็นการใช้คำพูดกระตุ้นโดยผู้ฝึกสอน เพื่อนร่วมทีม และบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ นักกีฬา การใช้คำพูดกระตุ้นนั้นเป็นการให้ผลย้อนกลับในทางบวก ซึ่งสามารถทำได้ทั้งในขณะที่ฝึกซ้อม ก่อนลงแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังแข่งขัน

3. การเลียนแบบจากประสบการณ์ (Vicarious Experience) เป็นการเลียนแบบประสบการณ์จากบุคคลที่มีอายุ เพศ และระดับความสามารถใกล้เคียงกับนักกีฬา เพื่อเป็นแม่แบบและเปรียบเทียบกับตนเอง นอกจากนั้นแล้วอาจนำประสบการณ์การแก้ไขปัญหาของนักกีฬาที่ตนเองเลียนแบบมาใช้กับตนเอง เพื่อสร้างความมั่นใจให้ตนเองขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ในการเล่นกีฬาให้ได้ผลสูงสุดนั้นควรมีระดับของแรงกระตุ้นที่พอเหมาะ (Optimal Arousal) ไม่ควรให้อยู่ระดับสูง หรือต่ำเกินไป ดังนั้น การจัดปรับแรงกระตุ้นเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้การฝึกซ้อม และการแข่งขัน ได้ผลสูงสุดเต็มความสามารถของนักกีฬา

### ด้านเตรียมจิตใจ

ทักษะทางด้านเตรียมจิตใจของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จิตใจของนักกีฬาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน สามารถแปรเปลี่ยนไปได้ตามสถานการณ์และอารมณ์ของนักกีฬาเอง ดังนั้นผู้ฝึกจึงต้องรู้จักการสังเกตและดูแลนักกีฬาอย่างใกล้ชิด มีการทดสอบจิตใจของนักกีฬาอยู่เสมอ หากว่านักกีฬามีความพร้อมทางจิตใจที่ดีแล้วถ้าต้องเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการแข่งขัน นักกีฬาจะสามารถควบคุมจิตใจและสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539)

การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจหรืออาจจะเรียกว่า การเตรียมตัวนักกีฬาทางด้านจิตวิทยา โดยทั่วไปมักจะเตรียมด้านความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมหรือกระทำติดต่อกันมา โดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน ซึ่งพีระพงษ์ บุญศิริ (2535) ได้เสนอวิธีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตวิทยาให้กับนักกีฬาดังต่อไปนี้

#### การเตรียมตัวนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

1. ผู้ฝึกสอนช่วยตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา โดยการคาดหวังว่านักกีฬาสามารถก้าวถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้ การตั้งเป้าหมายแต่ละครั้งควรจะให้ดีกว่าหรือสูงกว่าเป้าหมายเดิมที่เคยตั้งไว้

2. ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้มากที่สุดและดีที่สุด เช่น สร้างความรู้สึกท้าทาย ฝึกให้สนุกสนานและเพลิดเพลินหรือฝึกโดยมีการแข่งขันกันภายใน เป็นต้น

3. ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา คือ รู้จักให้กำลังใจ ชมเชยหรือชี้แนะในแนวทางสร้างสรรค์ให้นักกีฬาได้รู้ตัวทุกระยะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข กระตุ้นให้เกิดความพยายามทำให้ดีขึ้น

4. รู้จักเพิ่มลดความตื่นตัวในการแข่งขัน

5. จัดสภาพการฝึกให้ใกล้เคียงกับสนามแข่งขัน เป็นการสร้างสถานการณ์เพื่อให้เกิดความจริงจังและเตรียมพร้อม เช่น การซ้อมแบบทีมเหย้าทีมเยือนต่าง ๆ

6. สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล ลักษณะบุคคล บุคลิกภาพเฉพาะ ความรู้สึกต่าง ๆ ของนักกีฬาแต่ละคนย่อมต่างกัน ดังนั้นจึงควรมีการเตรียม เฉพาะด้านที่เหมาะสมตามรายบุคคล

7. สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น เป็นการกระตุ้นเพื่อเพิ่มหรือพยายามส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดความพยายามในการแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ โดยการส่งเสริมจูงใจให้ สามารถปฏิบัติกิจกรรม โดยการกระตุ้นหลาย ๆ ทาง

8. ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการนำเอาเทคโนโลยีใหม่ ๆ เทคนิควิธีที่ เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม เช่น วิธีการฝึกโดยใช้น้ำหนักช่วย

9. ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมและบรรยากาศให้เหมาะสม เป็นการปรับปรุง ประยุกต์ สภาพแวดล้อมและพยายามสร้างบรรยากาศต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกกีฬาอย่าง เหมาะสม เช่น การเลือกทำเลสถานที่เพื่อการเก็บตัวและฝึกซ้อมกีฬา เป็นต้น

10. กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ เป็นการนำเอาแบบอย่างการฝึกชนิดต่าง ๆ มาใช้ให้ เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมและฝึกการเป็นผู้นำ เพื่อการรวบรวมแรงจูงใจสร้างความรู้สึกรับ และสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น เมื่อมีการยอมรับซึ่งกันและกัน นักกีฬาก็จะยอมรับและเชื่อฟังทำให้ การฝึกซ้อมเพิ่มประสิทธิภาพขึ้น

11. การทำแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก เป็นการจัดทำแบบฝึกเพื่อจัดสรรให้นักกีฬา ได้ฝึกทักษะและเทคนิคในด้านต่าง ๆ ตามที่กำหนดวางแผนเอาไว้โดยจัดเป็นตารางการฝึกเป็น ระยะ การติดตาม การวางโปรแกรมที่เหมาะสมซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์และความชำนาญเฉพาะ จึงสามารถจะกำหนดการฝึกทำแผนการฝึกได้อย่างเหมาะสม

12. สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด เป็นการจัดให้มีการแข่งขันกัน ใน ทีม เช่น ฝึกเป็นคู่เพื่อให้เกิดการกระตุ้นให้เกิดความมุ่งมั่นเพิ่มขึ้น

13. สร้างสุขภาพจิตให้กับนักกีฬา เป็นการนำเอาความรู้ด้านวิชาการต่าง ๆ มาใช้กับนักกีฬาผู้ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน ซึ่งผู้ฝึกกีฬาส่วนใหญ่จะสนใจนักกีฬาเฉพาะด้านร่างกายเท่านั้น ความรู้สึกรวดเร็วทางจิตใจ ความพ่ายแพ้ ความท้อแท้ มักจะมองข้ามไป สิ่งเหล่านี้จัดเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ทำให้ให้นักกีฬาเกิดความกังวล ความเครียด ดังนั้นจึงควรมีการเสริมแรงให้กำลังใจเพื่อลดความรู้สึกกับข้อใจ

#### **การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน**

1. ให้ความสนใจ ใช้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายามในการฝึก เอาใจใส่ดูแล และใช้เทคนิควิธีกระตุ้นสนับสนุนนักกีฬาทุกรูปแบบ
2. ให้กำลังใจสร้างความสามัคคีในทีมให้ลึกซึ้ง เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในทีมโดยการเก็บตัวฝึกซ้อมร่วมกัน ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา โดยการจัดการแข่งขัน
4. ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ
5. บำรุงร่างกายและสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้สูงสุด เป็นการติดตามดูแลการฝึกซ้อม สภาพความเป็นอยู่และการพักผ่อนของนักกีฬาให้เพียงพอเหมาะสม
6. จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อช่วยคลายความเครียดจากการแข่งขัน
7. ดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองกับนักกีฬา

#### **การควบคุมจิตใจในช่วงการแข่งขัน**

##### **1. การควบคุมก่อนการแข่งขัน**

ในช่วงเวลาก่อนการแข่งขันจะเริ่มต้น สภาพจิตใจของนักกีฬาจะถูกกดดันมาก นักกีฬาจะมีอาการตื่นตัวประหม่า ถ้าไม่มีการควบคุมสติพอก็จะเกิดความวุ่นเรในการแข่งขัน หรืออาการที่เรียกว่า “ตื่นสนาม” ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกนักกีฬารู้จักควบคุมตนเอง

##### **2. การควบคุมจิตใจระหว่างแข่งขัน**

สภาวะความเครียดสามารถปรับได้ด้วยนักกีฬาเอง สำหรับนักกีฬาที่เคยลงแข่งขันแล้ว ส่วนนักกีฬาใหม่จะเกิดความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ฝึกสอนจะต้องสังเกตและใช้วิธีเปลี่ยนตัวหรือช่วยชี้แนะในช่วงการหยุดพัก ขอเวลานอกโดยการชี้แนะเตือนสติ

##### **3. การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน**

ความรู้สึกในการที่จะต้องแข่งขันครั้งต่อไปจะถูกบันทึกจดจำเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวที่ผ่านไป ความจำเป็นในช่วงนี้ก็คือ ผู้ฝึกสอนจะต้องสรุปผลการแข่งขัน ชี้แนะข้อแก้ไขที่เกิดขึ้นภายหลังสิ้นสุด เพื่อให้ผู้เล่นรายบุคคลหรือทีมได้รู้จุดบกพร่องของตนและทีม และเปิด

โอกาสให้นักกีฬาได้ช่วยกันเสนอแนะวิธีแก้ไขแล้วผู้ฝึกสอนสรุปแนวทางแก้ไขให้เหมาะสม และช่วยชี้แนะวิธีการควบคุมตนเองให้ดีขึ้น

### ด้านแรงจูงใจ

ทักษะทางด้านแรงจูงใจของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้แรงจูงใจเพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความตั้งใจในการฝึกซ้อม สิ่งที่ผู้ฝึกสอนควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2539)

1. ความสนใจ (Interest) หมายถึง สิ่งที่เป็นแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ดังนั้น ผู้ฝึกสอนควรเร้าความสนใจก่อนการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวและเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม การเร้าความสนใจทำได้หลายวิธี เช่น การสนทนา การเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอน เป็นต้น
2. จุดมุ่งหมาย (Objective) หมายถึง สิ่งล่อใจ (Incentives) ที่จะกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม เช่น ผู้ฝึกสอนต้องพูดถึงจุดมุ่งหมายของแบบฝึกกว่าแบบฝึกนี้ฝึกซ้อมเพื่ออะไร และทำไมจึงต้องฝึกซ้อมแบบฝึกนี้ เป็นต้น
3. สิ่งล่อใจ (Incentives) หมายถึง สิ่งที่ผู้ฝึกสอนใช้เพื่อทำให้นักกีฬาเกิดแรงกระตุ้นและการตื่นตัวในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน วิธีการในการให้สิ่งล่อใจ เช่น การให้คำชมเชย การตีเนียน การให้รางวัล และการลงโทษ เป็นต้น
4. การทดสอบ (Test) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรมีการทดสอบความก้าวหน้าของนักกีฬา หลังจากการฝึกซ้อมทักษะ หรือฝึกปฏิบัติแบบฝึกต่าง ๆ แล้ว และการทดสอบนักกีฬาควรทำอยู่เสมอเพื่อให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัว และตั้งใจในการฝึกซ้อม
5. ความก้าวหน้าของความรู้ (Knowledge of Progress) หมายถึง ผู้ฝึกสอนควรให้นักกีฬาได้ทราบผลของการทดสอบว่านักกีฬาปฏิบัติอยู่ในระดับคุณภาพใด และมีข้อผิดพลาดที่จุดใดบ้าง โดยอาจจะอธิบายหรือชี้ให้นักกีฬาแต่ละคนทราบถึงข้อผิดพลาดนั้น ๆ เพื่อให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจที่จะปรับปรุงการฝึกซ้อมให้ดีขึ้น

### ด้านทีม

ทักษะทางด้านทีมของนักกีฬาวอลเลย์บอลทีมหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 โดยรวมอยู่ในระดับมาก การเตรียมทีมเป็นองค์ประกอบหนึ่งในหลายองค์ประกอบของการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ การเตรียมทีมเป็นหน้าที่โดยตรงสำหรับผู้ฝึกสอนและ



ผู้บริหาร ในการเตรียมทีมเพื่อประสบผลสำเร็จนั้นประกอบด้วยกระบวนการสังคม ปรัชญาและค่านิยมของกลุ่มนั้นในการกำหนดกรอบในการดำเนินงานทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่เรียกว่ากระบวนการพหุมิติ (Multidimension) (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2542) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้มีผลต่อการเตรียมทีมในการพัฒนาความสามารถและแสดงความสามารถทางการกีฬาได้จากการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องและเป็นเวลานาน การคงจิตใจให้มีแรงกระตุ้นทั้งทางร่างกายและความคิดในความเป็นจริงไม่ใช่แต่ตัวนักกีฬาเท่านั้น แต่ต้องอาศัยหรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างทั้งทางตรงและทางอ้อม นับตั้งแต่เพื่อนร่วมทีม คนใกล้ชิดที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ พี่น้อง คู่ครองและที่สำคัญที่สุดคือ ผู้ฝึกสอนที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการทางจิตวิทยาในการสร้างและพัฒนากระบวนการกลุ่มในทีมและจัดสรรบรรยากาศในทีมให้มีความสุข ทำท่าย มุ่งมั่นในการฝึกทุกคนกล้าแสดงออกหรือแสดงความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่ สืบสาย บุญวีรบุตร (2544) ได้เสนอแนะการประยุกต์ใช้การสร้างสามัคคีเพื่อการพัฒนาความสามารถของทีม ดังนี้

1. มีการตั้งจุดมุ่งหมายของผลผลิตของทีมที่ค่อนข้างสูง
2. การสร้างความสามัคคีแบบสะสมค่อยเป็นค่อยไป โดยไม่ควรฝึกแรงฝึกหนักในช่วงต้นฤดู การประสบผลสำเร็จมีส่วนช่วยในการสร้างความสามัคคี
3. กำหนดบทบาท หน้าที่ของสมาชิกเป็นรายบุคคล ทีมและการรับรู้ถึงความสำคัญของแต่ละคนต่อการบรรลุเป้าหมายของทีม
4. การสื่อสารสัมพันธ์ทั้งการใช้คำพูด ระหว่างนักกีฬากับนักกีฬา นักกีฬากับโค้ช โค้ชกับโค้ช โค้ชกับผู้บริหาร
5. ส่งเสริมการสร้างเอกลักษณ์ของกลุ่ม เครื่องแต่งกาย เสื้อผ้า
6. พยายามให้มีความเสมอภาคในเรื่องความพยายามที่จะสนองตอบความต้องการของกลุ่ม และพยายามให้มีการพลิกผันเกี่ยวกับบุคคลให้น้อยที่สุดหรือไม่มีเลย หากมีสมาชิกใหม่เข้ามาในทีม ควรให้การยอมรับประสานคนใหม่เข้ากับคนเก่าและกำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายทีม
7. การรวมกลุ่มทั้งทีมมากกว่า แยกเป็นกลุ่มย่อย
8. ให้จำไว้ว่า ความสามัคคีแม้จะไม่มีบทพิสูจน์ว่าจะทำให้การเล่นดีขึ้น แต่จำเป็นต้องมีในการกีฬาประเภททีม โดยมุ่งเน้นที่กระบวนการกลุ่ม การสื่อสาร การรวมเป็นกลุ่ม บทบาทหน้าที่ ความพึงพอใจและการเล่น
9. โค้ชควรเห็นความสำคัญที่จะสร้างเสริมวิธีการเพื่อพัฒนาความสามัคคีภายในทีมทั้งทางสังคมและวิธีการเล่น

### ข้อเสนอแนะการศึกษา

จากการศึกษาทักษะจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 พบว่า ส่วนใหญ่นักกีฬามีทักษะอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผู้ฝึกสอนสามารถพัฒนาให้อยู่ในระดับสูงต่อไปได้อีก ดังนั้น ผู้ฝึกสอนซึ่งเป็นบุคคลแรกที่มีความสำคัญและมีความเกี่ยวข้องโดยตรงในการใช้จิตวิทยาการกีฬา เพราะบทบาทของการเป็นผู้นำและรับผิดชอบต่อการพัฒนาความสามารถทางการกีฬานักกีฬา โดยคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้

1. กระตุ้นให้นักกีฬารู้จักประเมินคุณลักษณะของตนเองเพื่อการนำมาแก้ไข โดยการสร้างแรงผลักดันเพื่อให้เกิดแรงขับต่าง ๆ เช่น ความเชื่อมั่น การปรับอารมณ์ การตัดสินใจ การพัฒนาตน ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ สุขภาพทางจิตเป็นต้น เพื่อให้ นักกีฬาสามารถประเมินได้ว่าตนเองมีจุดอ่อนที่จะต้องทำการปรับปรุงแก้ไขในด้านใดบ้าง
  2. พยายามศึกษาถึงวิธีการจูงใจตลอดจนการปรับแก้สถานการณ์ หาแหล่งจูงใจเพื่อการนำมาใช้ประโยชน์ต่อนักกีฬาอย่างเต็มที่
  3. พยายามสร้างทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้นกับนักกีฬาด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมตามสถานการณ์ต่าง ๆ
  4. ใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนานักกีฬาของตนให้มีการพัฒนาทักษะความสามารถให้สูงขึ้น หรือจนมีความสามารถสูงสุด
  5. ศึกษาดูแลเอาใจใส่ในปัญหาทางด้านอารมณ์ ความเครียดหรือความวิตกกังวลของนักกีฬาและพยายามกำจัดให้น้อยลงหรืออยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
  6. รู้จักปลอบขวัญและให้กำลังใจนักกีฬาตาม โอกาสและสถานการณ์ที่เหมาะสม
  7. รู้จักสาริตและพยายามจูงใจนักกีฬาทุก ๆ รายไป
- นอกจากนี้ผู้ฝึกยังต้องรู้จักการส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ให้กับนักกีฬาโดยพยายามฝึกฝนให้นักกีฬามีคุณสมบัติในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้
1. มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่รับผิดชอบและต่อทีม
  2. รู้จักประสานด้านต่าง ๆ เช่น การประสานการฝึก การเล่น
  3. รู้จักสร้างสุขภาพส่วนบุคคลให้อยู่ในสภาพพร้อมทุกระยะ
  4. ศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมกีฬาที่เล่นให้ลึกซึ้ง
  5. รู้จักการพัฒนาบุคลิกในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสม
  6. สร้างสมรรถภาพความแข็งแรงและสภาพส่วนตัวให้สมบูรณ์อยู่เสมอ
  7. ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำที่เหมาะสมกับสถานะ

### **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักกีฬาออลไอร์แลนด์หญิงจังหวัดเชียงใหม่ ดังนั้นหากจะทำการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในเพศชาย กีฬาประเภทอื่นๆ มีการเปรียบเทียบระหว่างเพศแต่ละชนิด กีฬาและทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านอื่น ๆ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University