

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการศึกษาระดับความวิตกกังวลและวิธีการความเครียดของนักกีฬา ยกน้ำหนักหญิงในระดับ ยูวชน เยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก 2004 จำนวน 21 คน ผู้ศึกษา ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำอธิบายและบรรยายข้อมูลในส่วนของ แบบสัมภาษณ์ โดยแบ่งเป็น 6 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2 ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬายกน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย
- ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก 2004
- ตอนที่ 4 วิธีการความเครียดของนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก 2004
- ตอนที่ 5 เทคนิควิธีการจัดการความเครียดนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬาโอลิมปิก 2004
- ตอนที่ 6 การพิสูจน์สมมติฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าเฉลี่ยอายุ จำนวนปีที่เล่นกีฬาแก่น้ำหนักและจำนวนปีที่ติดทีมชาติ ของนักกีฬา
จำแนกตามระดับ

ระดับ	จำนวน (คน)	อายุ		จำนวนปี		จำนวนปีที่ติดทีมชาติ	
		(\bar{X})	SD	(\bar{X})	SD	(\bar{X})	SD
นักกีฬายูวชน	8	15	0.53	2.38	0.74	1.13	0.35
นักกีฬาเยาวชน	9	18.56	1.81	4.78	2.11	2.78	1.64
นักกีฬาโอลิมปิก	4	24.5	1.29	10	1.15	9.25	0.50
รวม	21	19.35	0.64	5.72	0.70	4.39	0.71

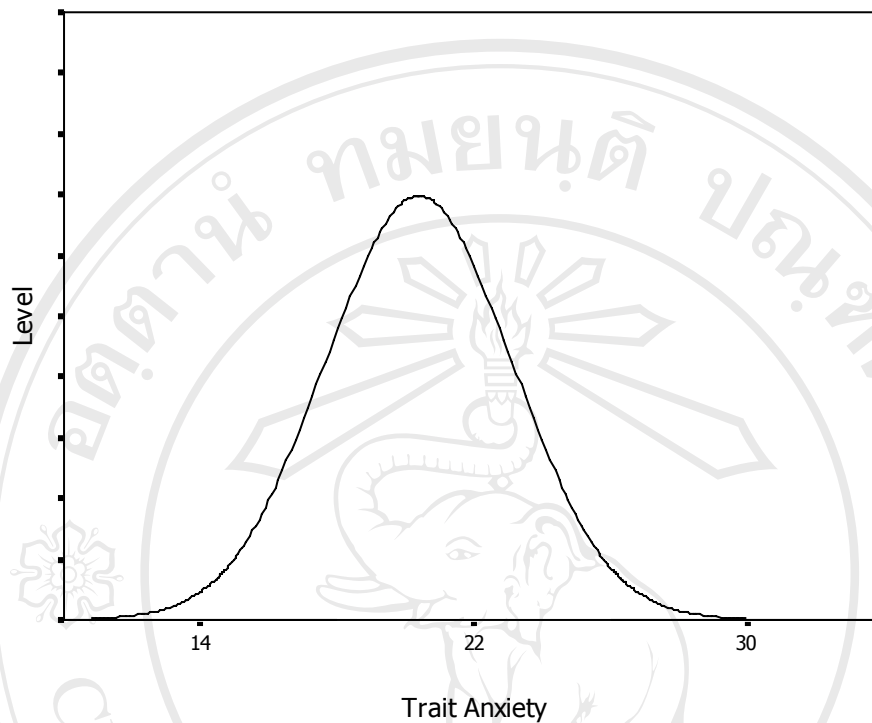
จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ามีนักกีฬายูวชนทั้งหมดจำนวน 8 คน มีอายุเฉลี่ย 15 ปี จำนวนปีที่เล่นกีฬา 2.38 ปี และจำนวนปีที่ติดทีมชาติ 1.13 ปี นักกีฬาเยาวชนทั้งหมดจำนวน 9 คน มีอายุเฉลี่ย 18.56 ปี จำนวนปีที่เล่นกีฬา 4.78 ปี และจำนวนปีที่ติดทีมชาติ 2.78 ปี นักกีฬาโอลิมปิกทั้งหมดจำนวน 4 คน มีอายุเฉลี่ย 24.5 ปี จำนวนปีที่เล่นกีฬา 10 ปี และจำนวนปีที่ติดทีมชาติ 9.25 ปี

ตอนที่ 2 ระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาคนน้ำหนักหญิงทีมชาติไทย

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาเยาวชน เยาวชนและ โอลิมปิก

ระดับ	ความวิตกกังวล	จำนวน (คน)	\bar{X}	SD
เยาวชน	ระดับต่ำ	1	12.00	0
	ระดับปานกลาง	4	22.00	0.71
	ระดับสูง	3	25.67	0.58
เยาวชน	ระดับต่ำ	1	14.00	0
	ระดับปานกลาง	6	19.17	1.94
	ระดับสูง	2	24.50	0.71
โอลิมปิก	ระดับต่ำ	1	12.00	0
	ระดับปานกลาง	3	20.00	1.73
	ระดับสูง	-	-	-
รวม		21	18.67	3.71

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ามีนักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ระดับต่ำ จำนวน 1 คน ระดับปานกลาง จำนวน 4 คนและระดับสูงจำนวน 3 คน นักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ใน ระดับต่ำ จำนวน 1 คน ระดับปานกลาง จำนวน 6 คน และระดับสูง จำนวน 2 คน ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ในระดับต่ำจำนวน 1 คน และระดับปานกลาง จำนวน 3 คน



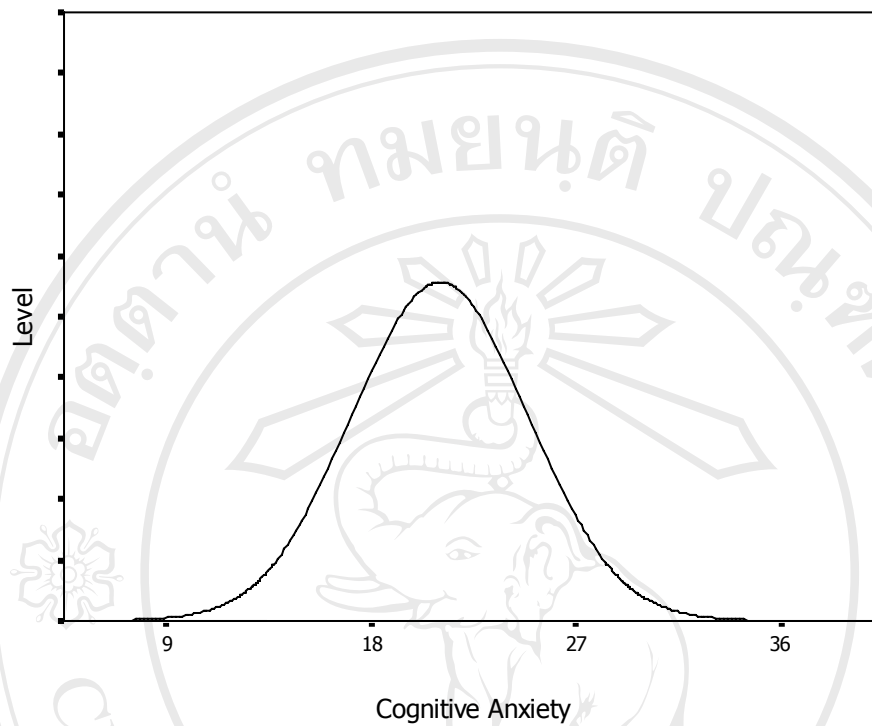
ภาพที่ 1 แสดงความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาเยาวชน เยาวชนและ โอลิมปิก

ระดับ	ความวิตกกังวล	จำนวน (คน)	\bar{X}	SD
เยาวชน	ระดับต่ำ	1	18.00	0
	ระดับปานกลาง	3	20.67	1.53
	ระดับสูง	4	30.75	2.06
เยาวชน	ระดับต่ำ	4	15.00	2.58
	ระดับปานกลาง	5	21.80	0.45
	ระดับสูง	-	-	-
โอลิมปิก	ระดับต่ำ	1	16.00	0
	ระดับปานกลาง	3	20.00	2.45
	ระดับสูง	-	-	-
	รวม	21	20.32	5.51

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ ระดับต่ำ จำนวน 1 คน ระดับปานกลาง จำนวน 3 คนและระดับสูงจำนวน 4 คน นักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจใน ระดับต่ำ จำนวน 4 คน ระดับปานกลาง จำนวน 5 คน ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ ในระดับต่ำจำนวน 1 คน และระดับปานกลาง จำนวน 3 คน



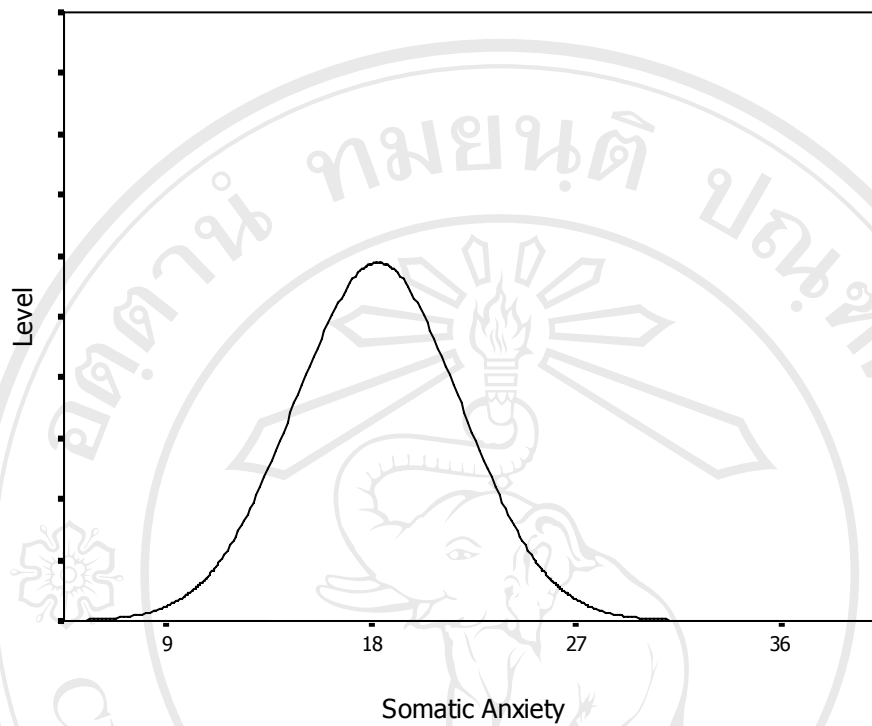
ภาพที่ 2 แสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ทางกายของนักกีฬาเยาวชน เยาวชนและโอลิมปิก

ระดับ	ความวิตกกังวล	จำนวน (คน)	(\bar{X})	SD
เยาวชน	ระดับต่ำ	3	16.33	1.53
	ระดับปานกลาง	2	21.50	2.12
	ระดับสูง	3	29.33	2.31
เยาวชน	ระดับต่ำ	8	15.25	3.15
	ระดับปานกลาง	1	24.00	0
	ระดับสูง	-	-	-
โอลิมปิก	ระดับต่ำ	3	15.67	2.08
	ระดับปานกลาง	1	19.00	0
	ระดับสูง	-	-	-
รวม		21	20.15	5.57

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า มีนักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย ระดับต่ำ จำนวน 3 คน ระดับปานกลาง จำนวน 2 คน และระดับสูงจำนวน 3 คน นักกีฬาเยาวชนมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายใน ระดับต่ำ จำนวน 8 คน ระดับปานกลาง จำนวน 1 คน ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย ในระดับต่ำจำนวน 3 คน และระดับปานกลาง จำนวน 1 คน



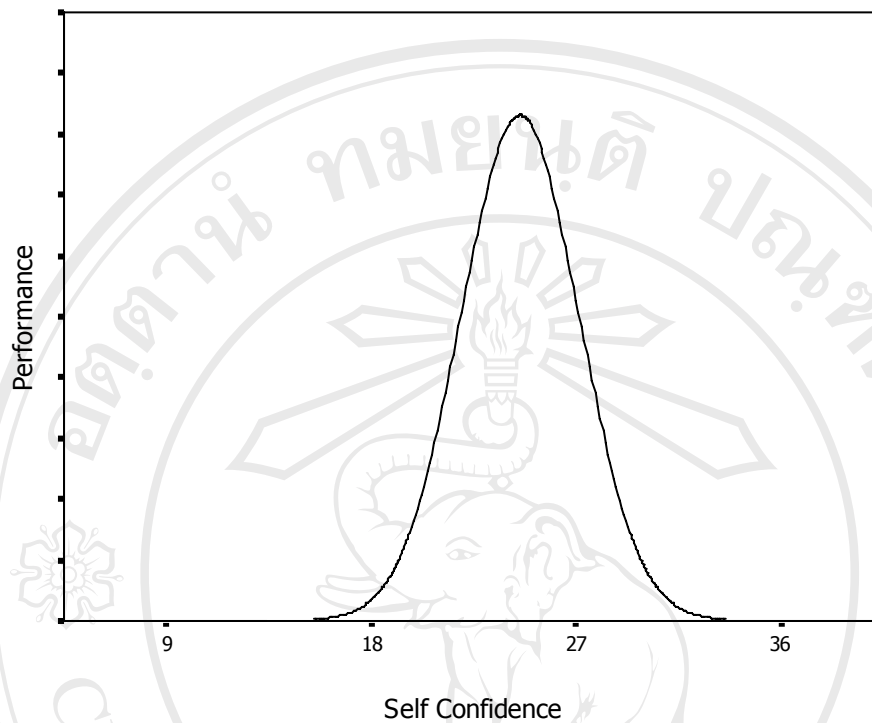
ภาพที่ 3 แสดงความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของ นักกีฬาเยาวชน เยาวชนและโอลิมปิก

ระดับ	ความเชื่อมั่น	จำนวน (คน)	\bar{X}	SD
เยาวชน	ระดับต่ำ	3	16.67	2.31
	ระดับปานกลาง	4	23.50	3.00
	ระดับสูง	1	29.00	0
เยาวชน	ระดับต่ำ	-	-	-
	ระดับปานกลาง	5	23.20	3.03
	ระดับสูง	4	30.25	1.89
โอลิมปิก	ระดับต่ำ	-	-	-
	ระดับปานกลาง	4	26.00	1.53
	ระดับสูง	-	-	-
	รวม	21	24.77	4.71

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ามีนักกีฬาเยาวชนมีค่าความเชื่อมั่นในตนเองระดับต่ำ จำนวน 3 คนระดับปานกลาง จำนวน 4 คนและระดับสูงจำนวน 3 คน นักกีฬาเยาวชนมีค่าความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง จำนวน 5 คนและระดับสูงจำนวน 4 คน ส่วนนักกีฬาโอลิมปิกมีค่าความเชื่อมั่นในตนเองระดับระดับปานกลาง จำนวน 4 คน



ภาพที่ 4 แสดงความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม

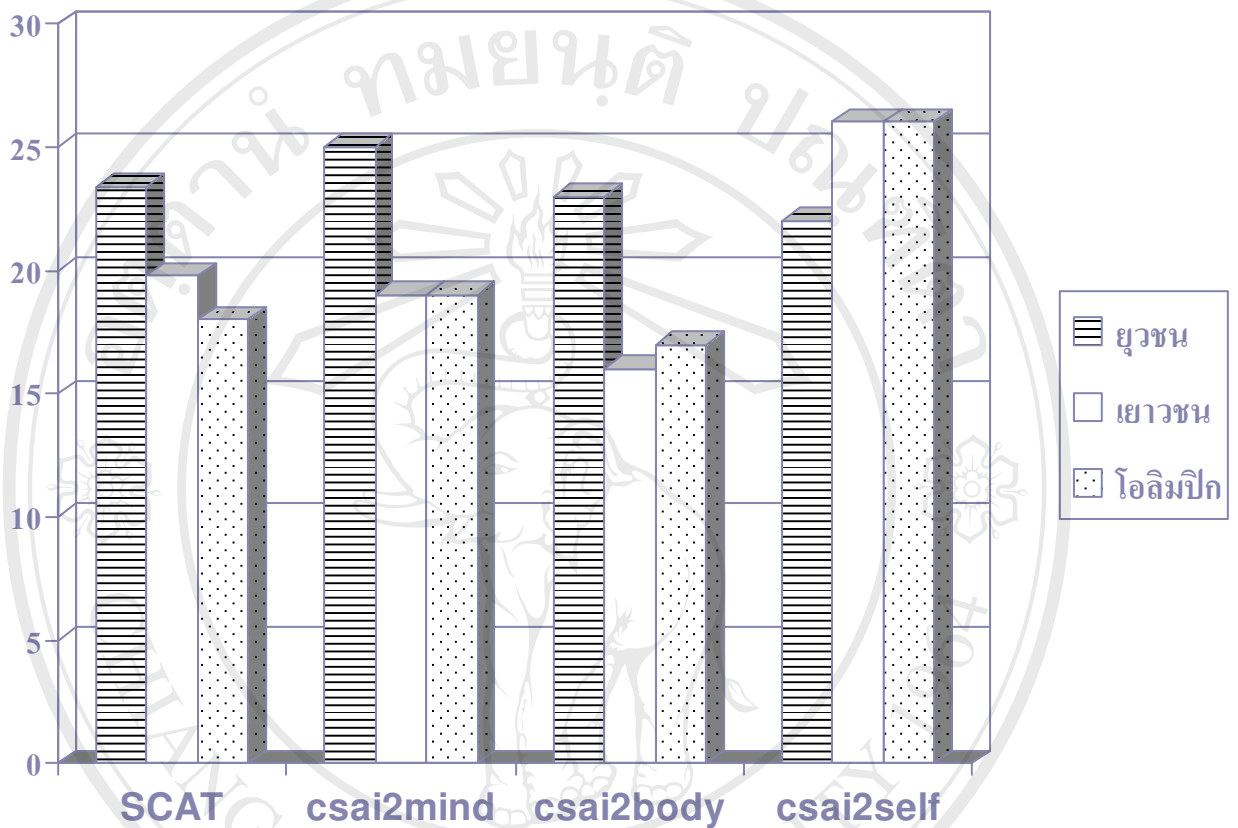
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชน และนักกีฬายูวชน
ทีมชาติไทย

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชน และนักกีฬายูวชน
ทีมชาติไทย

ความวิตกกังวล	N	(\bar{X})	SD	ระดับ
ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย				
นักกีฬายูวชน	8	23.38	4.24	ปานกลาง
นักกีฬาเยาวชน	9	19.78	3.53	ปานกลาง
นักกีฬาโอลิมปิก	4	18.00	2.00	ปานกลาง
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ				
นักกีฬายูวชน	8	25.4	6.02	ปานกลาง
นักกีฬาเยาวชน	9	18.8	3.93	ปานกลาง
นักกีฬาโอลิมปิก	4	19.00	2.45	ปานกลาง
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย				
นักกีฬายูวชน	8	22.5	6.28	ปานกลาง
นักกีฬาเยาวชน	9	16.2	4.15	ต่ำ
นักกีฬาโอลิมปิก	4	16.5	2.38	ต่ำ
ความเชื่อมั่น				
นักกีฬายูวชน	8	21.60	5.07	ปานกลาง
นักกีฬาเยาวชน	9	26.30	4.44	ปานกลาง
นักกีฬาโอลิมปิก	4	25.50	1.29	ปานกลาง
รวม	21	21.08	3.82	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่านักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกายนั้นนักกีฬายูวชนอยู่ในระดับปานกลางแต่นักกีฬาเยาวชนและโอลิมปิก อยู่ในระดับต่ำ



ภาพที่ 5 เปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาโอลิมปิก นักกีฬาเยาวชน และนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย โดยแสดงความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย (SCAT) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจ (csai2mind) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย (csai2body) และความเชื่อมั่น (csai2self) ซึ่งระดับความวิตกกังวลของนักกีฬานักกลุ่มต่างๆ แสดงในภาพที่ 5 พบว่า นักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬาเยาวชนมีลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำกว่านักกีฬาเยาวชน และมีความเชื่อมั่นสูงกว่า

All rights reserved

ตอนที่ 4 วิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก, นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายูวชนทีมชาติไทย
 ตารางที่ 7 วิธีจัดการความเครียดก่อนแข่งขัน

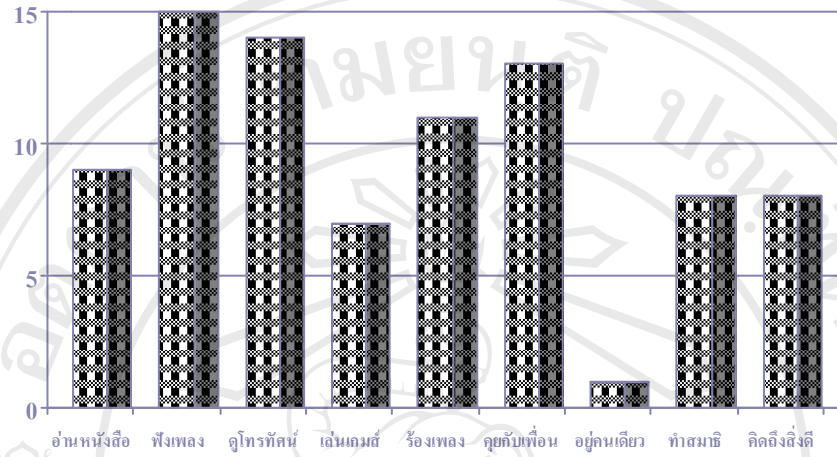
กิจกรรม	นักกีฬา ยูวชน	นักกีฬา เยาวชน	นักกีฬา โอลิมปิก	รวม N = 21
อ่านหนังสือ	1	4	4	9
ฟังเพลง	2	9	4	15
ดูโทรทัศน์	2	8	4	14
กินอาหารหรือขนม	3	4	2	9
เล่นเกม	2	4	1	7
ร้องเพลง	1	6	4	11
คุยกับเพื่อน	4	6	3	13
อยู่คนเดียว	-	1	1	1
ทำสมาธิ (นั่งหรือนอน)	3	3	2	8
สวดมนต์	-	2	3	5
คิดถึงแต่สิ่งดีที่จะเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขัน	3	3	2	8
ไม่คิดอะไร	-	3	1	4
อื่นๆ ระบุ.....คุยโทรศัพท์กับพ่อแม่..	1	-	-	1

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก, นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายูวชนทีมชาติไทยก่อนแข่งขันว่าในนักกีฬาโอลิมปิกเลือกใช้วิธีจัดการความเครียด ทั้งหมด 4 วิธีคือ การอ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์และการร้องเพลง ส่วนวิธีที่ใช้น้อยคือ การเล่นเกม การอยู่คนเดียว และการไม่คิดอะไร ในนักกีฬาเยาวชนนิยมใช้วิธีจัดการความเครียดคือการฟังเพลง ตามด้วยการดูโทรทัศน์ การร้องเพลงและคุยกับเพื่อนคิด ส่วนวิธีที่ใช้น้อยคือการอยู่คนเดียว ส่วนในนักกีฬายูวชนวิธีที่นิยมใช้คือการทำสมาธิ การคิดถึงสิ่งดีที่จะเกิดขึ้นในระหว่างแข่งขันเช่น ทำสติได้ดีและการกินขนม และวิธีที่นิยมเป็นอันดับ 2 คือการเล่นเกม ในช่วงก่อนแข่งขันนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มเลือกใช้วิธีเพื่อจัดการความวิตกกังวลและความเครียดก่อนการแข่งขันคือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์และคุยกับเพื่อน ตามลำดับ

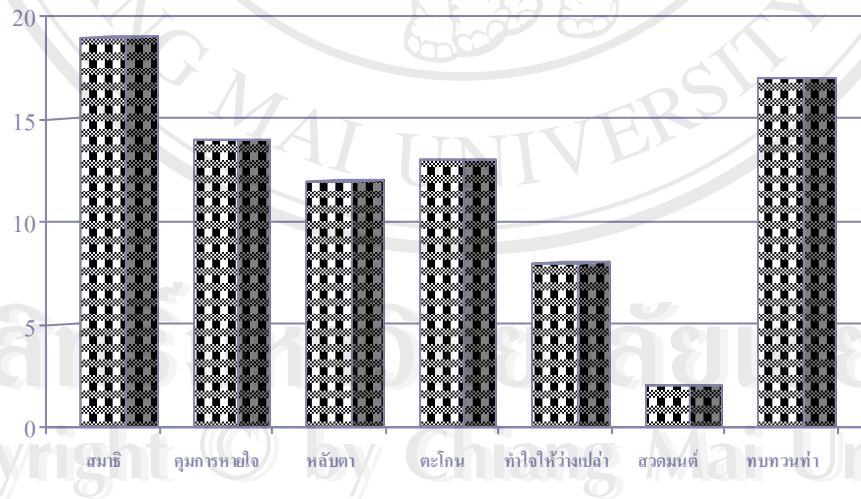
ตารางที่ 8 วิธีจัดการความเครียดระหว่างแข่งขัน

กิจกรรม	นักกีฬา เยาวชน	นักกีฬา เยาวชน	นักกีฬา โอลิมปิก	รวม N = 21
เคี้ยวหมากฝรั่ง	-	-	-	0
ทำสมาธิ	7	8	4	19
ควบคุมการหายใจให้ช้าลง	2	8	4	14
นั่งหลับตา	2	7	3	12
ตะโกนเสียงดังๆ	4	5	4	13
ทำจิตใจให้ว่างเปล่า	1	4	3	8
สวดมนต์(ในใจ)	-	1	1	2
ทบทวนท่าที่จะยกเท่านั้นไม่คิดอะไรอีก	7	6	4	17
อื่นๆ ระบุ...คิดถึงแม่และครอบครัว	-	1	-	1

จากตารางที่ 8 แสดงวิธีจัดการความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก, นักกีฬาเยาวชนและนักกีฬายูวชนทีมชาติไทยระหว่างแข่งขันพบว่าในนักกีฬาโอลิมปิกเลือกใช้วิธีจัดการความเครียดทั้งหมด 4 วิธีคือ การทำสมาธิ การควบคุมการหายใจให้ช้าลง การตะโกนเสียงดังๆและการทบทวนท่าที่จะยกเท่านั้นไม่คิดอะไร นักกีฬาเยาวชนนิยมใช้วิธีจัดการความเครียดตามลำดับคือ การทำสมาธิและการควบคุมการหายใจให้ช้าลง และการนั่งหลับตา ส่วนในนักกีฬายูวชน วิธีที่นิยมใช้คือการทำสมาธิและการทบทวนท่าที่จะยกเท่านั้นไม่คิดอะไรอีก และการตะโกนเสียงดังๆ ในช่วงขณะแข่งขันนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มเลือกใช้วิธีเพื่อจัดการความวิตกกังวลและความเครียดขณะทำการแข่งขันคือ ทำสมาธิ ทบทวนท่าที่จะยกและควบคุมการหายใจให้ช้าลง และตะโกนเสียงดังๆ ตามลำดับ ซึ่งวิธีจัดการความเครียดก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขันแสดงในภาพที่ 6 และ 7 ตามลำดับ



ภาพที่ 6 วิธีจัดการความเครียดก่อนแข่งขันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม



ภาพที่ 7 วิธีจัดการความเครียดขณะแข่งขันของนักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม

ตอนที่ 5 เทคนิควิธีการจัดการความเครียดของนักกีฬาเยาวชน นักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย และนักกีฬาโอลิมปิก

เทคนิคการควบคุมความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก

นักกีฬาส่วนใหญ่จะใช้วิธีที่จะควบคุมความเครียดทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาหลากหลายวิธีด้วยกันซึ่งจากการสัมภาษณ์พอจะสรุปได้ดังนี้

การจินตภาพ (Imagery Relaxation) โดย

1. นั่งสมาธิ คิดว่าไปเที่ยวทะเล อากาศปลอดโปร่ง สบาย
2. การนึกถึงท่ายกมี 2 รูปแบบคือ
 - 2.1. นึกถึงท่ายกที่ถูกต้องทั้งท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คโดยไม่มีน้ำหนักเหล็ก
 - 2.2. นึกถึงท่ายกที่ถูกต้องทั้งท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คโดยมีน้ำหนักเหล็ก

การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation) โดยนักกีฬาโอลิมปิกส่วนใหญ่จะใช้วิธีการนั่งฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ และนอน

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training) โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ นักกีฬาจะกระทำเมื่อรู้สึกเกิดความเครียดและรู้สึกตึงกล้ามเนื้อและทำภายหลังฝึกซ้อมเสร็จซึ่งทราบวิธีการจากนักจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์การกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทยได้ให้คำแนะนำ

การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation) โดยวิธีนี้นักกีฬาไม่ได้ใช้เนื่องจากยากในการปฏิบัติและไม่มีอุปกรณ์

การพูดกับตนเอง (Self- talk) โดยนักกีฬาจะพูดกับตนเองด้วยการพูดในสิ่งที่ดี (Smart talk) โดยใช้คำต่างๆต่อไปนี้ “ไม่หนักหรอก” “ต้องทำได้อยู่แล้วเราเคยทำได้” “ทำไม่ได้วันนี้พรุ่งนี้เริ่มใหม่” “ทำให้ดีที่สุด”

การหยุดคิด (Thought-Stopping) โดยนักกีฬาโอลิมปิกจะใช้คำว่าหยุด เวลาฟังชานเมื่อคิดล่วงหน้าไว้ก่อนว่าถ้าได้เหรียญรางวัลจะได้เงินและมีชื่อเสียงก็จะคิดว่าหยุดและทำอย่างอื่น

การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk) โดยนักกีฬาโอลิมปิกใช้คำว่า “ทำให้ดีที่สุด” “สู้ไว้”

การคิดในทางบวก (Positive - Thinking) โดยนักกีฬาโอลิมปิกคิดว่าต้องทำได้อยู่แล้ว คิดว่าต้องได้เหรียญ คิดว่าทำสถิติดีมาก คิดว่าร่างกายเราพร้อม

ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) โดยนักกีฬาโอลิมปิกคิดว่าซ้อมมาดีต้องทำสถิติได้ดีแน่นอน คิดว่าจากการดูสถิติคู่แข่งและตนเองคิดว่าเป็นไปได้

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การปรับลมหายใจมี 3 รูปแบบที่นักกีฬาเลือกใช้

1. 1 หายใจเข้า - ออก ช้าๆลึกๆและยาวๆ

1. 2 หายใจเข้านับหนึ่งหายใจออกนับหนึ่งและนับไปเรื่อยๆจนถึงสิบและกลับมานับหนึ่งใหม่

1. 3 คิดว่ามีควีนสีขาวทำลูกปิงปองอยู่ในช่องห้องและวิ่งตามลมหายใจโดยนักกีฬาพยายามหายใจดันให้ลูกปิงปองนั้นลอยขึ้น

2. การสวดมนต์ในช่วงใกล้ๆแข่งเป็นเวลานานๆ 30 นาทีขึ้นไป

การจัดประสบการณ์การแข่งขัน วิธีนี้นักกีฬาทุกคนเคยผ่านมาแล้วทั้งสิ้นและส่วนใหญ่จะมีการจัดประสบการณ์การแข่งขันในช่วงเริ่มเล่นใหม่ๆก่อนติดทีมชาติโดยมีรุ่นพี่เป็นกรรมการและมีเพื่อนนักกีฬาเป็นผู้ชม

การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน โดยนักกีฬาคิดท่ายกที่ถูกต้องบางคนนึกถึงกำลังซ้อมและบางคนก็นึกถึงการยกในการแข่งขันจริง

การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิโดยนักกีฬาจะตะโกนเสียงดังๆ 1 ครั้ง “เฮ้ย” “เฮ้ย” หรือคำอะไรก็ได้ที่นึกออกในตอนนั้น

เทคนิคการควบคุมความเครียดของนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทย

นักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่จะใช้วิธีที่จะควบคุมความเครียดทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาหลากหลายวิธีด้วยกันซึ่งจากการสัมภาษณ์พอจะสรุปได้ดังนี้

การจินตภาพ (Imagery Relaxation) โดยทำการจินตภาพขณะฝึกซ้อมและก่อนแข่งขันในนักกีฬาระดับเยาวชนนั้นจะจินตภาพโดยการนึกถึงท่ายกมี 2 รูปแบบคือ

2.1. นึกถึงท่ายกที่ถูกต้องทั้งท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์ค โดยไม่มีน้ำหนักเหล็ก

2.2. นึกถึงท่ายกที่ถูกต้องทั้งท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คโดยนึกถึงท่ายกน้ำหนักที่ถูกต้องที่มีน้ำหนักเหล็กซึ่งบางคนก็จะนึกในน้ำหนักเหล็กที่อยากจะยกได้และบ้างก็นึกในน้ำหนักเหล็กที่เคยยกได้

การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation) โดยส่วนใหญ่จะใช้วิธีการนั่งฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อนและนอน

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training) ในนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทยต่างได้รับความรู้ถึงวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนักจิตวิทยาของการกีฬาแห่ง

ประเทศไทยแล้วแต่มีเพียงคนเดียวจากนักกีฬาทั้งหมด 9 คนที่ใช้วิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อและไม่ทำเป็นประจำทำในบางครั้งเวลารู้สึกตึงกล้ามเนื้อเท่านั้น

การพูดกับตนเอง (Self-talk) ซึ่งนักกีฬาจะพูดเมื่อรู้สึกไม่มั่นใจโดยใช้คำต่างๆเหล่านี้ “เอานะ” “เราทำได้อยู่แล้ว” “เอาหนอย ไม่มีอะไรจะต้องเสีย” “ต้องได้สิ มันเคยได้” “ช่างมันเถอะตั้งใจก็แล้วกัน” บางคนที่ใช้วิธีพูดย้ำตนเองเกี่ยวกับท่าเทคนิคที่ได้รับการสอนจากผู้ฝึกสอน เช่น “อัดหลังไว้” “แขนไวๆ” หรือ “ถีบขาแรงๆ” เป็นต้น

การหยุดคิด (Thought-Stopping) โดยนักกีฬาจะใช้วิธีในการหยุดคิดที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้ นึกในใจว่า “อย่าไปคิดเลย” “บอกตัวเองว่าไม่คิดและไปทำอย่างอื่น” “พอ ไม่คิดแล้ว” “หยุด และทำกิจกรรมอื่น” “คิดว่าไม่สนใจอะไรสักอย่างอยู่เฉยๆ” “หยุด ไม่เอาเลิกคิดเอาใหม่”

การพูดในสิ่งที่ดี (Smart talk) โดยนักกีฬาพูดถึงตัวเองแบบที่แตกต่างกันคือ “ต้องทำได้” “เราต้องได้” “ต้องทำให้ดี” “เราคงทำได้คงไม่พลาด” “ต้องทำให้ดีทำให้ได้ตามซ้อม”

การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk) โดยนักกีฬาตะโกนว่าเฮ้ หรือบางคนต้องให้คนอื่นดูก็จะรู้สึกมีพลังฮึดสู้

การคิดในทางบวก (Positive - Thinking) โดยนักกีฬาคิดในแง่ดีๆหลายๆด้านต่อไปนี้ คิดว่า “เราทำได้อยู่แล้ว” “คิดว่าทำได้” “คิดว่าวันนี้มีแรง” “นั่นทำได้” “ถ้าพลาดหรือผิดหวังก็คิดว่าทำดีที่สุดแล้ว”

ความคิดที่มีเหตุมีผล (Rational Thought) โดยนักกีฬามีแนวคิดต่างๆกันไปดังนี้ “คิดว่าซ้อมมาขนาดนี้ต้องทำได้ดี” “เคยซ้อมได้ตั้งเป้าหมายไว้คงทำได้” “เราคงทำได้ดูจากซ้อม” “ซ้อมมาดีต้องทำให้ดีที่สุด” “คิดว่าเราซ้อมมาขนาดนี้ทำได้แค่นี้ถ้าแพ้แสดงว่าเราทำได้ดี”

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจโดยนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทยใช้วิธีรวบรวมสมาธิ 2 วิธีคือ

1. การสวดมนต์

1. 1 ทำการสวดมนต์และนั่งหลับตา
1. 2 สวดมนต์ในใจก่อนขึ้นยกในแต่ละครั้ง

2. การปรับลมหายใจโดยวิธีต่อไปนี้

2. 1 ควบคุมลมหายใจไปเรื่อยๆจนรู้สึกสงบและถึงหยุด
2. 2 นึกถึงแม่ๆหายใจช้าๆไปเรื่อยๆและจะรู้สึกสงบเอง
2. 3 หลับตาหายใจช้าๆ
2. 4 กำหนดลมหายใจเข้าออกนี้กว่าลมหายใจในท้องเป็นก้อนกลมๆค่อยๆหายใจช้าๆ

2. 5 หายใจเข้าออกยาวๆช้าๆ
2. 6 หายใจปกติหนึ่งหลับตาคิดท่า
2. 7 ยืนนิ่งๆถอนหายใจยาวๆ 1 ครั้ง

การจัดประสบการณ์การแข่งขัน โดยผู้ฝึกสอนจัดให้นักกีฬาซ้อมแข่งก่อนแข่งขันครั้งแรก ตั้งแต่เริ่มเล่นแรกๆเกือบทุกคน

การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน โดยนักกีฬาเยาวชนจะนึกถึงตอนแข่งขันและตอนฝึกซ้อมส่วนใหญ่จะนึกว่ากำลังแข่งขันอยู่ยกเหล็กทั้ง 3 ครั้งในทั้ง 2 ท่าและคิดว่าผ่านทั้งหมดแต่บางคนก็นึกถึงแต่คานเหล็กไม่มีน้ำหนักเหล็กแต่เป็นท่าที่ถูกต้อง

การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิโดยนักกีฬาจะพูดกับตนเองว่า “ขณะซ้อมยังทำได้แล้วแข่งทำไมจะทำไม่ได้” “พูดว่าหายใจลึกๆ” และ “เอานะ.....(ชื่อตนเอง)”

เทคนิคการควบคุมความเครียดของนักกีฬายูวชนทีมชาติไทย

นักกีฬายูวชนทีมชาติไทยส่วนใหญ่จะใช้วิธีที่จะควบคุมความเครียดทั้งขณะฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาหลากหลายวิธีด้วยกันซึ่งจากการสัมภาษณ์พอจะสรุปได้ดังนี้

การจินตภาพ (Imagery Relaxation) โดยทำการจินตภาพขณะฝึกซ้อมและก่อนนอนในนักกีฬา ระดับยูวชนนั้นจะจินตภาพหลายวิธีด้วยกัน

1. การนึกว่าไปเที่ยวในที่ๆอยากไป
2. การนึกถึงท่ายกมี 2 รูปแบบคือ
 - 2.1. นึกถึงท่ายกที่ถูกต้องทั้งท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คโดยไม่มีน้ำหนักเหล็ก
 - 2.2. นึกถึงท่ายกที่ถูกต้องทั้งท่าสแนทซ์และคลีนแอนด์เจอร์คโดยนึกถึงท่ายกน้ำหนักที่ถูกต้องที่มีน้ำหนักเหล็กซึ่งบางคนก็จะนึกในน้ำหนักเหล็กที่อยากจะยกได้และบ้างก็นึกในน้ำหนักเหล็กที่น้อยกว่าเคยยกได้และน้ำหนักเหล็กที่เคยยกได้
3. การนึกว่ายืนอยู่บนเวทีแข่งขันนึกสถานการณ์แข่งขันทั้งผู้ชม เสียงเชียร์

การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation) โดย นักกีฬา ระดับยูวชนมักจะคุยกับเพื่อน พูดให้เพื่อนฟัง ฟังเพลง ร้องเพลงอ่านหนังสือการ์ตูน เล่นกับตุ๊กตา หรือพูดคนเดียว

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training) โดยทำเป็นบางครั้งหลังฝึกซ้อมและหลังแข่งขันโดยทำเองไม่มีใครสอนวิธีที่ถูกต้อง

การพูดกับตนเอง (Self- talk) โดยนักกีฬาจะพูดขณะซ้อมและแข่งขันในนักกีฬาเยาวชนจะใช้คำต่างต่อไปนี้ “อย่าท้อ” “เออ เอานะ” “พยายามจะเอาให้ได้” “เคยทำแล้วต้องทำให้ได้” “ทำได้เท่าที่ซ้อมหรือดีกว่า” “ต้องทำได้” “สู้” แต่มีบางคนพูดกับตนในแง่ลบเช่น “ต้องทำไม่ได้แน่เลย”

การหยุดคิด (Thought-Stopping) โดยนักกีฬาจะใช้วิธีในการหยุดคิดที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้ “เลิกคิดเหอะ” “ช่างมันแข่งให้ดีที่สุด” “หยุด และคิดเรื่องซ้อม” “เปลี่ยนเรื่องคิดดีกว่า” “พอ ไม่คิดละ” “หยุดคิดก่อนและค่อยๆ ทบทวน” “เปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นที่พอใจ”

การพูดในสิ่งที่ดี (Smart talk) โดยนักกีฬาคิดว่าทำไม่ได้แต่พูดว่าทำได้ “เออ ไม่เจ็บหรือยังงี้ก็ทำได้” “เหล็กเคยทำได้ต้องทำให้ได้เหมือนเดิม” “พูดว่า ไม่เจ็บ ไม่คิด” “เจ็บแต่พูดว่าไม่เจ็บ”

การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk) โดยนักกีฬาพูดกับตนเองว่า “ทำเพื่อแม่เพื่อพ่อ” “เอาเว้ย”

การคิดในทางบวก (Positive - Thinking) โดยนักกีฬาคิดว่า “เราต้องทำได้” “คิดว่าคงทำได้” “ต้องทำให้ได้นะ”

ความคิดที่มีเหตุผล (Rational Thought) โดยนักกีฬามีแนวคิดต่างกันไปดังนี้ “คิดเรื่องสถิติว่าสามารถทำได้เพราะซ้อมมาดี” “ซ้อมมาขนาดนี้ต้องทำได้” “ซ้อมดีไปแข่งน่าจะมีเหรียญ” “ต้องทำได้เพราะเคยทำมาก่อน” “สถิติเคยทำได้คงจะทำได้” “ต้องทำได้เราขยัน”

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ โดยนักกีฬาเยาวชนทีมชาติไทยใช้วิธีรวบรวมสมาธิ 3 วิธีคือ

1. การสวดมนต์ โดยทำการสวดมนต์ก่อนนอน
2. การปรับลมหายใจโดยวิธีต่อไปนี้
 2. 1 หายใจช้าๆยาวๆคิดทบทวนท้ายก
 2. 2 หลับตาหายใจเข้าออกยาวๆช้าๆซึ่งนักกีฬาเยาวชนส่วนใหญ่ใช้วิธีนี้
3. การนั่งทำสมาธิโดยนั่งนิ่งๆหายใจปกติ สมองไม่คิดอะไรและไม่หลับตา

การจัดประสบการณ์การแข่งขัน โดยผู้ฝึกสอนจัดให้นักกีฬาซ้อมแข่งก่อนแข่งขันครั้งแรก ตั้งแต่เริ่มเล่นแรกๆประมาณ 1 ใน 3 ของนักกีฬาทั้งหมดที่เคยผ่านการจัดประสบการณ์การแข่งขัน

การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน โดยนักกีฬาจะนอนหลับตาคิดว่ากำลังแข่งขันตั้งแต่ ท่าสแนทซ์ ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 และ ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 ผ่านทั้งหมดและยกที่ถูกต้อง บางคนนึกถึงข้อบกพร่องของตนและแก้ไขข้อบกพร่องในท้ายกโดยแก้ไขในความคิดนั้นและบางคนก็นึกถึงการซ้อมยกในน้ำหนักเหล็กที่อยากจะได้

การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิในนักกีฬาเยาวชนนั้นใช้การตะโกนเสียงดังๆ 1 ครั้ง “เอ๊ย” “เฮ๊ย” หรือ พูดกับตัวเองว่า “ทำวันนี้ให้ดีที่สุด”

เปรียบเทียบเทคนิคและวิธีการควบคุมความเครียดของนักกีฬาโอลิมปิก เยาวชนและเยาวชนทีมชาติไทย ได้ข้อสังเกตความเหมือนและความแตกต่างดังต่อไปนี้

การจินตภาพ (Imagery Relaxation) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีที่คล้ายคลึงกันคือการนึกถึงท่าเทคนิคการแข่งขันในท่าที่ถูกต้องแตกต่างตรงที่ในนักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬายูวชนจะมีการนึกถึงการที่ตนเองได้ไปเที่ยวที่ๆปลอดภัยและรู้สึกสบายใจ

การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self-Directed Relaxation) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้วิธีเหมือนกันคือฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์และนอน แต่ในเยาวชนและยูวชนจะมีการคุยกันกับเพื่อนเพิ่มขึ้นมาแสดงว่านักกีฬาในระดับนี้ให้ความสำคัญกับเพื่อนเมื่อเกิดความเครียดและข้อแตกต่างอีกอย่างคือในระดับยูวชนจะมีการเล่นกับตุ๊กตา คุยกับตุ๊กตา หรือพูดคนเดียวเวลาารู้สึกเครียดแสดงให้เห็นว่านักกีฬาในระดับนี้ยังมีจินตนาการสูงและชอบมีโลกส่วนตัว

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation Training) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มมีการใช้วิธีนี้แตกต่างกัน ในนักกีฬาระดับโอลิมปิกและเยาวชนได้รับการให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งสองกลุ่ม ในนักกีฬาโอลิมปิกใช้วิธีนี้แต่ในนักกีฬาเยาวชนไม่นิยมใช้วิธีนี้ส่วนนักกีฬายูวชนไม่ได้รับความรู้ทางการผ่อนคลายที่ถูกต้องแต่นักกีฬาทำด้วยตนเองโดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นส่วนๆและจะทำเฉพาะเวลาที่รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation) โดยวิธีนี้นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มไม่ได้ใช้เนื่องจากขาดในการปฏิบัติและไม่มีอุปกรณ์

การพูดกับตนเอง (Self-talk) นักกีฬาโอลิมปิกนั้นเน้นการพูดให้กำลังใจตนเองและพูดในสิ่งดีๆ แต่นักกีฬาเยาวชนจะพูดเมื่อรู้สึกไม่มั่นใจและมีการพูดย้ำกับตนเองในเรื่องท่าเทคนิคในการยกส่วนในนักกีฬายูวชนเป็นการพูดให้กำลังใจตนเองเช่นกันแต่มีบางคนที่พูดในแง่ลบ เช่น “ต้องทำไม่ได้แน่เลย”

การหยุดคิด (Thought-Stopping) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้วิธีคล้ายคลึงกันโดยนักกีฬาจะบอกกับตนเองว่าให้หยุดหรือเลิกคิดและเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นๆหรือทำกิจกรรมอื่นๆ แทน

การพูดในสิ่งที่ดี (Smart talk) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้คำพูดให้กำลังใจตนเองและเปลี่ยนแปลงความคิดในทางลบเป็นการพูดถึงตนเองในทางบวกเช่น “ไม่เจ็บหรือเราสมบูรณ์ดี” ทั้งๆที่จริงยังเจ็บอยู่

การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะใช้การตะโกนดังๆในคำที่ไม่ค่อยมีความหมายเท่าใด เช่น “เฮ้ย” หรือ “เฮ้ย” และในนักกีฬาเยาวชนบางคนต้องให้คนอื่นดูจะทำให้เกิดพลังอีกเพิ่มขึ้น

การคิดในทางบวก (Positive - Thinking) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มต่างคิดถึงตนเองในแง่ดี คิดว่าตนเองพร้อม ทำได้และมีแรง

ความคิดที่มีเหตุมีผล (Rational Thought) นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มจะคิดโดยการพิจารณาจากสถิติและเปรียบเทียบความเป็นไปได้คิดว่าตนเองน่าจะทำได้ น่าจะได้รับเหรียญรางวัลและจะคิดจากการที่มั่นใจว่าตนเองฝึกซ้อมดีน่าจะแข่งขันได้ดี

การรวบรวมสมาธิและความตั้งใจ โดยนักกีฬา 3 กลุ่มใช้วิธีการรวบรวมสมาธิ 3 วิธี

1. การปรับลมหายใจ

ในนักกีฬาโอลิมปิกใช้การปรับลมหายใจแต่เป็นวิธีการปรับที่ผ่านการฝึกฝนและเรียนรู้อย่างถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญแต่ในนักกีฬาเยาวชนและยุวชนจะใช้วิธีการปรับลมหายใจขั้นพื้นฐาน โดยการหายใจช้าๆและลึกๆ

2. การสวดมนต์

ในนักกีฬาโอลิมปิกจะใช้การสวดมนต์นานๆ 30 นาทีขึ้นไปในช่วงก่อนแข่งขันในนักกีฬาเยาวชนจะทำการสวดมนต์ขณะแข่งก่อนขึ้นยกและในระดับยุวชนจะโดยทำการสวดมนต์ก่อนนอน

3. การนั่งทำสมาธิ

นักกีฬาโอลิมปิกไม่ได้เลือกใช้วิธีนี้แต่ในนักกีฬายูวชนและเยาวชนจะใช้วิธีโดยนั่งนิ่งๆหายใจปกติ สมองไม่คิดอะไรขณะแข่งในนักกีฬาเยาวชนจะนิยมหลับตาขณะทำสมาธิแต่ในระดับยุวชนจะไม่หลับตา

การจัดประสบการณ์การแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม โดยผู้ฝึกสอนจัดให้นักกีฬาซ้อมแข่งก่อนแข่งขันครั้งแรกตั้งแต่เริ่มเล่นแรกๆแต่ในระดับยุวชนนั้นมีจำนวน 2 ใน 3 ที่ไม่ได้ผ่านการจัดประสบการณ์การแข่งขัน เมื่อดูจากระยะเวลาที่นักกีฬาแต่ละกลุ่มเล่นกีฬานั้นจะเห็นได้ว่านักกีฬาในรุ่นหลังๆผู้ฝึกสอนไม่นิยมจัดประสบการณ์การแข่งขันและจากการสอบถามผู้ฝึกสอนและได้ข้อมูลว่านิยมนักกีฬาไปดูการแข่งขันก่อนนักกีฬาทำการแข่งขันจริงมากกว่า

การลองซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) ก่อนการแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่มใช้วิธีที่คล้ายคลึงกัน 2 วิธี คือ

1. นึกว่ากำลังแข่งขันตั้งแต่ท่าสแนทซ์ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 และท่าคลีนแอนด์เจอร์ค ครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 ผ่านทั้งหมดและยกที่ถูกต้อง

2. นึกถึงการซ้อมในท่าที่ถูกต้องและมีบางคนนึกแก้ไขท่าเทคนิคขณะซ้อมในใจอีกด้วย

การใช้คำพูดที่ทำให้เกิดสมาธิ นักกีฬาโอลิมปิกและเยาวชนนั้นใช้การตะโกนเสียงดังๆ และพูดกับตนเอง ส่วนในนักกีฬาเยาวชนจะใช้วิธีการพูดกับตนเองอย่างเดียวเป็นการใช้คำพูดที่ให้กำลังใจตนเอง

ตอนที่ 6 การพิสูจน์สมมติฐาน

จากสมมติฐานที่ว่า นักกีฬาในระดับเยาวชนและเยาวชนจะมีระดับความวิตกกังวลสูงกว่านักกีฬาโอลิมปิกสามารถพิสูจน์ได้จากผลคะแนนในด้านของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยซึ่งมีค่าเฉลี่ยชัดเจนคือในระดับโอลิมปิกมีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลน้อยที่สุด ส่วนในด้านของความวิตกกังวลตามสถานการณ์นั้นนักกีฬาโอลิมปิกและนักกีฬาเยาวชนจะมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงหรือเท่ากัน ในนักกีฬาเยาวชนนั้นจะมีค่าความเชื่อมั่นต่ำกว่าและระดับความวิตกกังวลสูงกว่า

ส่วนในสมมติฐานที่ว่านักกีฬาโอลิมปิกมีการจัดการความเครียดได้ดีกว่านักกีฬาเยาวชนและเยาวชนทีมชาติไทยนั้นสามารถพิสูจน์ได้จากการตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์พบว่านักกีฬาโอลิมปิกมีการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดมากกว่าและหลากหลายอีกทั้งเลือกใช้วิธีที่ซับซ้อนกว่าในนักกีฬาระดับเยาวชนและเยาวชน