

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันจะอาศัยความสามารถและความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ผู้ฝึกกีฬา และตัวนักกีฬาเองจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าวิจัยอยู่เสมอเพื่อนำความรู้ใหม่ ๆ มาใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงเสริมสร้างความสมบูรณ์และขีดความสามารถทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เล่น จิตวิทยาทางการกีฬาเป็นศาสตร์อีกแขนงหนึ่งที่จะนำมาใช้เพื่อปรับปรุงหรือเพิ่มความสามารถให้กับนักกีฬา เพราะจิตวิทยาการกีฬาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ เช่นพฤติกรรมนักกีฬา โค้ช ผู้ฝึกสอน ผู้ชม และผู้ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา จิตวิทยาการกีฬามุ่งเน้นที่จะศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งมีความซับซ้อน ที่จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนในการกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางการกีฬาอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมชนิดใด หรือประเภทของกีฬา อุปกรณ์ สถานที่ และเทคนิคการฝึกสอนกีฬาให้เหมาะสมกับ ผู้เล่นแต่ละคนเพื่อให้ผู้เล่นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีทักษะในกีฬานั้น ๆ (กรมพลศึกษา, 2527)

การพัฒนากีฬา เพื่อการแข่งขันหรือเพื่อความเป็นเลิศนั้น จำเป็นจะต้องนำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) โดยเฉพาะจิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา จากการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนพบว่าผู้ฝึกสอนได้นำเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬามาใช้ในการฝึกสอนกีฬาอยู่ประมาณ 21 เทคนิค แต่เมื่อทำการวิเคราะห์แล้วพบว่ามีเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญและจำเป็นอยู่ 14 เทคนิค ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แม้ว่าผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนใหญ่จะมีการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่บ้าง แต่ในสภาพการณ์ที่แท้จริงในการฝึกสอนกีฬาในบ้านเราได้มีการนำหลักเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้อย่างถูกต้องตามหลักการน้อยมาก

ทั้งนี้เนื่องจากว่าผู้ฝึกสอนกีฬาในแต่ละประเภท และแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งทางด้านประสบการณ์ผู้ฝึกสอนกีฬา ประสบการณ์การเรียนรู้ตลอดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักจิตวิทยาการกีฬาย่างแท้จริง ดังนั้นความแตกต่าง และความหลากหลายตามปัจจัยเหล่านี้ จะมีผลต่อการนำหลักจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬาพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา จากเหตุผลที่กล่าวทำให้ผู้วิจัยอยากจะทำการศึกษาว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความแตกต่าง หลากหลายเหล่านี้มีการนำหลักเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาใช้หรือไม่ และใช้อย่างไร

### วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติของผู้ฝึกสอนที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อทราบถึงการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา
2. ผลการศึกษาวิจัยนี้เป็นข้อมูลในการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้ใน การพัฒนา นักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศ ในระดับสูงขึ้น
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้านเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้น
4. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะได้ทำการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา จากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 14 เทคนิค ดังนี้

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง
2. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก
3. เทคนิคแรงจูงใจ

4. เทคนิคเสริมความตั้งใจ
5. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย
6. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน
7. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเหิม
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์
9. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล
10. เทคนิคการฝึกจิตใจและจิตภาพ
11. เทคนิคการความสามารถในการไค้ช
12. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ
13. เทคนิคการเป็นผู้นำ
14. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

#### ขอบเขตประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ได้แก่ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬา ของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2545 จำนวน 45 คน

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**จิตวิทยาการศึกษา** หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอนที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในขณะฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

**การใช้จิตวิทยา** หมายถึง การนำหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา

**ผู้ฝึกสอนกีฬา** หมายถึง ผู้ฝึกสอนกีฬาและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

**เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาที่ต้องการเรียนรู้** หมายถึง เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่ต้องการจะศึกษาเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของการใช้เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาเพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาของสมาคม

**เทคนิคจิตวิทยาการศึกษาในอุดมคติ** หมายถึง เทคนิคที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมต้องการที่จะนำเทคนิคจิตวิทยาการศึกษาไปปฏิบัติกับนักกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดหลังการเรียนรู้

**เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง** หมายถึง เทคนิคที่จะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นอย่าง คึกคะนอง มีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่สนุกเร้าใจทุ่มเท มีจิตใจเข้มแข็ง เป็นเลิศนักสู้อย่างแท้จริง

**เทคนิคเสริมแนวความคิดทางบวก** หมายถึง เทคนิคที่จะช่วยให้นักกีฬามีพฤติกรรมที่ดีและมี ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาซึ่งหลักการเสริมแนวความคิดทางบวกจะต้องคำนึงถึง การเสริมแรงทันที ที่เกิดพฤติกรรมอันพึงปรารถนา

**เทคนิคแรงจูงใจ** หมายถึง กระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมาย และการ แสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ฉะนั้นการฝึกซ้อมทุกครั้งจะต้องพยายาม จัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมที่ทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬาขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ

**เทคนิคเสริมความตั้งใจ** หมายถึง เทคนิคที่เป็นการควบคุมให้จิตใจมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน

**เทคนิคการตั้งเป้าหมาย** หมายถึง การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ระบุแนวทางการปฏิบัติที่จะประสบผลสำเร็จได้ และมีการจดบันทึก สามารถวัดผลและประเมินผลได้เป้าหมาย จะต้องตั้งอยู่บนความเป็นจริง ตามความสามารถของนักกีฬา จะต้องกำหนดเวลาในการบรรลุ เป้าหมาย

**เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน** หมายถึง การทดสอบความพร้อมของ นักกีฬาทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะว่าถ้าสมรรถภาพทางกายและสภาพทางจิตใจของนักกีฬา สมบูรณ์และความสามารถของนักกีฬาก็จะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

**เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกทีม** หมายถึง กระบวนการกระตุ้นให้นักกีฬามานะที่จะเอา ชนะในการแข่งขันให้ได้

**เทคนิคการควบคุมอารมณ์** หมายถึง เทคนิคกระบวนการที่ให้นักกีฬาสามารถ ควบคุมอารมณ์ทางจิตใจได้อย่างดีเยี่ยม

**เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล** หมายถึง วิธีการควบคุมความวิตกกังวล สามารถ กระทำการควบคุมทางด้านร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ วิธีการทาง จิตใจเป็นการยอมรับ การเบี่ยงเบนความคิดในทางที่ดี เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

**เทคนิคการฝึกจิตใจและจิตภาพ** หมายถึง การสร้างมโนภาพที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำที่ต้องการ

**เทคนิคการความสามารถในการโค้ช** หมายถึง ความสามารถของผู้ฝึกสอนในขณะที่ นักกีฬาทำการแข่งขันควรมีความพร้อมในด้านการเตรียมจิตใจและเตรียมการจัดการทีมนักกีฬา ในด้านการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ ยุทธวิธีการเล่นหรือการแก้เกม

**เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ** ความสงสัยไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อจำกัดของนักกีฬาเกี่ยวกับการเล่นครั้งต่อไปด้วยประโยชน์ที่ประกอบด้วย ไม่สามารถหรือทำไม่ได้ ไม่เคยหรือไม่แน่ใจ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความไม่ปกติทางด้านการคิด ความกลัวความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ไม่แน่ใจผลการแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

**เทคนิคการเป็นผู้นำ** หมายถึง ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีของนักกีฬาด้วยกันและบุคคลอื่น ๆ ด้วย

**เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน** หมายถึง กระบวนการที่ให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างนักกีฬาร่วมกันและระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา