

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ ศึกษาระดับความมั่นใจ และระดับและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเทนนิสประเภทเดี่ยวชาย ในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 33

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือ นักกีฬาเทนนิสประเภทชายเดี่ยวที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 33 นครเชียงใหม่เกมส์ ณ สนามกีฬา 700 ปี ระหว่างวันที่ 13 ถึง 24 ธันวาคม 2545 จำนวนทั้งหมด 32 คน ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบความมั่นใจจากแบบสอบถามการปฏิบัติทางจิตวิทยาการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย และสร้างแบบสอบถามจากเทคนิคที่ช่วยพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) เพื่อนำข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ แสดงจำนวนคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความมั่นใจในตัวเองและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเทนนิส

สรุปผลการศึกษา

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ มีความสัมพันธ์ปานกลางในทางบวก
2. ระดับความมั่นใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ มีความมั่นใจในตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง
3. ระดับการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ โค้ชใช้เทคนิคการพัฒนาความมั่นใจอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผลการศึกษา

จากการวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจมีความสัมพันธ์กันปานกลางในทางบวกนั่นคือเมื่อเมื่อโค้ชนำเทคนิคในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬามาใช้จะทำให้ความมั่นใจของนักกีฬาเพิ่มขึ้นแต่เพิ่มขึ้นในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเป็นเพราะความมั่นใจของนักกีฬาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเกิดขึ้นมาจากเทคนิคการพัฒนาความมั่นใจนี้ แต่ก็ยังมีเทคนิคหรือปัจจัยอื่นที่อาจทำให้นักกีฬามีความมั่นใจดังที่เป็นอยู่ เนื่องจากระดับการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจทั้งหมดนี้อยู่ในระดับปานกลาง แต่ระดับความมั่นใจของนักกีฬาในบางทักขณะนั้นไม่ได้อยู่ในเกณฑ์ปานกลางทั้งหมด เพราะจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าในบางครั้งเมื่อนักเทนนิสเล่นผิดพลาดแต่ก็ไม่ทำให้ระดับความมั่นใจของนักกีฬาลดลงมากนักหรือเกิดจากสภาพจิตใจที่มีต่อสถานการณ์นั้น เช่นการเล่นลูกโฟร์แฮนด์ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องใช้บ่อยครั้งกับการเล่นลูกหยอดที่นักกีฬาไม่ค่อยได้ใช้ในการแข่งขัน จึงทำให้การเล่นลูกหยอดที่ผิดพลาดมีอิทธิพลต่อระดับความมั่นใจน้อยซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งสองอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ อนันต์ อัฐชู (2536) ที่กล่าวว่า การใช้เทคนิคการพัฒนาความมั่นใจนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของนักกีฬานั้น และการเตรียมพร้อมนักกีฬาให้มีการทบทวนสิ่งดี สิ่งที่นักกีฬาต้องปรับปรุง และโค้ชควรปรับตัวอยู่เสมอ

2. ระดับความมั่นใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ มีความมั่นใจในตัวเองอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากระดับความแตกต่างของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ในการคัดเลือกตัวแทนของนักกีฬาแต่ละจังหวัดมีการแข่งขันต่างกัน เช่น จากการสัมภาษณ์ตัวแทนนักกีฬาจากกรุงเทพมหานครต้องผ่านการคัดเลือกเพื่อให้ได้เป็นตัวแทน แต่ในบางจังหวัดนักกีฬาสามารถเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันได้โดยไม่ต้องผ่านการคัดเลือก จึงทำให้นักกีฬาที่ต้องผ่านการคัดเลือกนั้นเกิดความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างความมั่นใจของนักกีฬาแต่ละคน

อย่างไรก็ตามจากการตอบแบบสอบถามระดับความมั่นใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ของนักกีฬาเทนนิสแต่ละชื่อแสดงให้เห็นว่าการตอบแบบสอบถาม 15 ข้อจากทั้งหมด 22 ข้อ นักกีฬามีการสูญเสียความมั่นใจต่อสถานการณ์ที่เสียเปรียบอยู่ในระดับปานกลาง ระดับที่เห็นนี้จึงอาจบ่งบอกว่านักกีฬาให้ความสำคัญกับการเสียเปรียบในสถานการณ์นั้นคือแทนที่นักกีฬาจะให้ความสำคัญอยู่ในระดับต่ำแต่กลับพบว่านักกีฬาให้ความสำคัญอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ นักกีฬาไม่ได้ให้ความสำคัญของการรักษาระดับความมั่นใจ และไม่เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจกับความสามารถในการแสดงออก คือหารนักกีฬาสูญเสียความมั่นใจ

แล้วจะทำให้ความสามารถในการแสดงออกลดลง Robert S. Weinberg (1995) ดังนั้นโค้ชและนักกีฬาต้องให้ความสำคัญของการพัฒนาความมั่นใจ

3. ระดับการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ โค้ชใช้เทคนิคการพัฒนาความมั่นใจอยู่ในระดับปานกลางแทนที่จะมีการใช้เทคนิคอยู่ในระดับสูงทั้งนี้อาจเป็นเพราะจิตวิทยาการกีฬายังไม่สามารถเข้าถึงโค้ชในทุกระดับ จากการที่ผู้ศึกษาได้พูดคุยกับโค้ชบางคนพบว่าโค้ชไม่ให้ความสำคัญ และไม่เชื่อว่าการศึกษากับจิตวิทยาการกีฬาจะเป็นส่วนสำคัญในความสำเร็จของนักกีฬาซึ่งอาจชี้ให้เห็นได้ในการศึกษาถึงระดับการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬามีอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่ง อนันต์ อัดชู (2536) ได้กล่าวว่าโค้ชควรจะมีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งจะเป็นความรู้พื้นฐานที่ช่วยโค้ชในการฝึกให้นักกีฬามีความสามารถในการแสดงออกสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจ และเทคนิคการพัฒนาความมั่นใจนี้โค้ชสามารถนำไปใช้เพิ่มระดับความมั่นใจของนักกีฬาได้
2. เทคนิคการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาเป็นเทคนิคที่โค้ชกีฬาในทุกระดับ และทุกประเภทควรนำเอาวิธีการนี้ไปใช้เพื่อช่วยเพื่อระดับความมั่นใจของนักกีฬา
3. โค้ชที่ดูแลการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ควรนำเทคนิคการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา เพราะความมั่นใจจะมีผลกับการแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬานักกีฬาที่มีความมั่นใจก็จะสามารถแสดงความสามารถของตนเองในระหว่างแข่งขันได้อย่างเต็มที่การแข่งขัน เพื่อให้ นักกีฬาสำเร็จได้ตามเป้าหมายของตนเอง และเป็นไปตามเป้าหมายของมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นใจและการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬาทนนิสประเภทเดี่ยว ชาย และหญิง ในการแข่งขันที่นักกีฬาเป็นตัวแทนของประเทศ หรือในระดับอาชีพ
2. ศึกษาการใช้เทคนิคของโค้ชที่ช่วยในการพัฒนาความมั่นใจของนักกีฬา โดยนำเทคนิคการพัฒนาความมั่นใจไปใช้ร่วมกับการฝึกซ้อม เพื่อให้ทราบว่าการฝึกนี้ส่งผลต่อความมั่นใจของนักกีฬา และความสามารถในการแสดงออกของนักกีฬาอย่างไร

3. ศึกษาในกีฬานิตอื่น ๆ ในประเภทเดี่ยว ชาย และหญิง ที่นักกีฬาไม่สามารถได้รับคำปรึกษาจากโค้ช นักจิตวิทยา หรือผู้เกี่ยวข้อง ในขณะที่ทำการแข่งขัน เช่น กีฬาเบตมินตัน กีฬาเทเบิลเทนนิส เป็นต้น
4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความมั่นใจของนักกีฬากับความสามารถแสดงออกซึ่งทักษะ ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่