

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬา
จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน นางสาวรัชนิพร สุกีน

วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกษม นครเขตต์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาที่ต้องการเรียนรู้และเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มประชากร เป็นผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2545 จำนวน 45 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยของข้อมูล ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาโดยส่วนรวมแล้วผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน 14 เทคนิคใหญ่ 42 เทคนิคย่อย ไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก 1.เทคนิคการควบคุมอารมณ์ โดยให้การแนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกเพื่อนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามข่มขู่ 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น มีตารางเวลาในปฏิบัติกิจกรรม 3. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน และ 4. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง โดยการกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

2. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา ทั้ง 14 เทคนิค โดย 4 เทคนิคแรกคือ 1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง 2. เทคนิคความสามารถในการโค้ช 3. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ และ 4. เทคนิคแรงจูงใจ ตามลำดับ

3. เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่
ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา ทั้ง 14 เทคนิค เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย 4 อันดับ ดังนี้
คือ 1. เทคนิคความสามารถในการไต่ซ 2. เทคนิคแรงจูงใจ 3. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจ
เข้มแข็ง และ 4. เทคนิคควบคุม ความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

Independent Study Title	Psychological Technique Used by Coaches of Chiang Mai Sports Association	
Author	Miss Ratchneeporn Sukin	
M.S.	Sports Science	
Examining Committee	Assoc. Prof. Manus Yodcome	Chairman
	Assoc. Prof. Dr. Napon Samma	Member
	Assit . Prof. Dr.Kasem Nakornkhet	Member

Abstract

The study aimed to investigate the 14 Psychological Techniques Used by the Chiang Mai Sport Association Coaches . The 14 Techniques has been put into 3 groups nameiy ; the actual Techniques currentiy used by coaches . The Techniques That coaches needed to know more about , and the ideal Technique that coaches were likely to Used . The group of 45 coaches in the year 2002 were selected , and data were collected through questionaire . The SPSS computer program were Used to analyzed the data for percentage , means. and standard deviation.

The results showed that:

1. Regarding to the actued Techniques used by coaches , all 14 main Techniques with 42 sub - Techniques has been used at high level . The Techniques that has been frequently used were ; 1) emotional Controlling Technique which concentrated upon urging the sportsmen to keep cool when provoked by the opponents , 2) goal Setting Technique which concentrated upon training goal , for example, table of training session , 3) anxiety and Stress Control in Competition Techniques, and 4) Mental Toughness Technique which concentrated upon urging the athlete to be ready for any situation. while both training and competing.

2. Regarding to the needed to know Techniques . The Chiang Mai Sport Association 14 Sport Science coaches need to know more in all 14 techniques with the first 4 techniques were stated out as 1) Mental Toughness Techniques . 2) Coachability Technique , 3) Mental Imagery Practice Imagery Technique , 4) Individual Motivation Technique , respectively

3. Regarding to the ideal Technique that coaches were like to put into training processes were
1) Coachability Technique, 2) Individual Motivation Technique , 3) Mental Toughness Technique , and 4) Anxiety and Stress Controlling Competition Technique , respectively.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University