

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ใช้ในการฝึกสอนนักกีฬา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสาร ต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา
2. ขอบข่าย และองค์ประกอบของจิตวิทยาการกีฬา
3. ประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา
4. เทคนิคและวิธีการฝึกทางจิตวิทยาการกีฬา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1. ความหมายของจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมและการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ผลต่อความสามารถในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของมนุษย์ ตลอดจนเป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ดูกีฬา อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬามากมายท่านได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

คิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2532) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์กีฬา เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น

พิรพงษ์ บุญศิริ (2535) ได้ให้ความหมายว่า เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการกีฬา

อร่าม ตั้งใจ (2536) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาพฤติกรรมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ชมกีฬา และนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับการกีฬา

กรมพลศึกษา (2527) ได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาว่า เป็นวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการศึกษาพฤติกรรมทางการกีฬา และสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรม เพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ชมกีฬา รวมทั้งการนำหลักการทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกีฬา เพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกาย ตลอดจนพฤติกรรมสังคมในการเข้าร่วม การลงเล่น และการเลิกเล่น หรือออกกำลังกายของมนุษย์

กิลล์ (Gill, 1986) ได้ให้ความหมายของจิตวิทยาการกีฬาว่า เป็นสหวิทยาการในสาขาของวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นการศึกษาวิธีทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในสภาพการณ์กีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งใช้ทฤษฎี งานวิจัย การสร้างและประเมินจากวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเข้าใจพฤติกรรมการกีฬา อิทธิพลของบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสังคมในสภาพการณ์กีฬา

สรุปความหมายของจิตวิทยาการกีฬา หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ฝึกสอนที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน เพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้เกิดประโยชน์ และสมรรถภาพสูงสุด

2. ขอบข่าย และองค์ประกอบจิตวิทยาการกีฬา

จิตวิทยาการกีฬา จัดเป็นความรู้แขนงใหม่ที่นำมาใช้ในวงการกีฬา ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่ามีความสำคัญและจำเป็นต่อการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬา และยังเป็นการศึกษาอีกแขนงหนึ่ง ซึ่งช่วยปรับพฤติกรรมทางด้านการศึกษาการเล่นกีฬา และปรับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์กับการกีฬา นักกีฬา ตลอดจนผู้ฝึกสอนกีฬา โดยมุ่งเน้นถึงลักษณะของจิตวิทยาการกีฬาในทุก ๆ ด้าน เช่น พฤติกรรมการเคลื่อนไหว การเรียนรู้ทางกลไก การปฏิบัติงานต่าง ๆ ของร่างกาย บุคลิกภาพ และรวมไปถึงการปรับปรุงการเคลื่อนไหว การสร้างความเชื่อมั่นในตัวของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1. ด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย หมายถึงความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเจริญเติบโตกับการฝึกการกีฬา บทบาททางพันธุกรรมที่มีต่อการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา ประสบการณ์ในการฝึก ระดับอายุ วยกับการเรียนรู้และการแสดงออกในกิจกรรมกีฬา รวมไปถึงความสัมพันธ์ความพร้อม การจูงใจ และระยะเวลาในการเรียนรู้

2. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับรายละเอียดในเรื่องบุคลิกภาพของนักศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา เจ้าหน้าที่กีฬาประเภทต่าง ๆ ความรู้ความเข้าใจตนเองทั้งนักศึกษาและผู้ฝึกสอนกีฬา ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา การจูงใจ การต่อต้านการแนะนำ ในการฝึกกีฬา

3. ด้านการเรียนรู้และการฝึก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดดังต่อไปนี้ กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และการแสดงออกของนักศึกษา กลวิธีการฝึกและการจัดวาง โครงการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ การใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือเพื่อส่งเสริมการฝึกกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4. ด้านจิตวิทยาสังคมกับการกีฬา หมายถึง ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องในรายละเอียดดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา ความร่วมมือในการฝึกและการแข่งขัน ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตาม ปัจจัยทางสังคมด้านอื่น ๆ

5. ด้านการวัดผลทางจิตวิทยา หมายถึง ความสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ การวัดความสามารถและทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ ความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคลิกภาพ การทำนายความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักศึกษา

สมบัติ กาญจนกิจ (2532) ได้สรุปเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬา ไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพกับนักศึกษา
2. ความตั้งใจใน สมาธิ และการเข้าใจ
3. ความวิตกกังวล ความเครียดในสภาพการกีฬา
4. กุศโลบายในการควบคุมความเครียด และความวิตกกังวล
5. แรงจูงใจ ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ
6. จิตวิทยาสังคมในการกีฬา
7. ความก้าวร้าวในการกีฬา
8. ผลกระทบจากผู้ชม
9. การสร้างความสามัคคีในทีม
10. การเป็นผู้นำในการกีฬา

ศิลาปรัช สุวรรณชาติ (2532) ได้แยกลักษณะเนื้อหาของจิตวิทยาการกีฬาเพื่อที่จะส่งเสริมให้นักกีฬามีความสามารถสูงขึ้น ประกอบด้วย

1. การกระบวนการข่าวสาร หมายถึง การจัดการข่าวสารนับตั้งแต่การรับข่าวสารเข้ามา การตีความหมายของข่าวสาร การเก็บข่าวสาร การสั่งการกระทำ จนกระทั่งถึงการแสดงออกต่อข่าวสารที่ได้ที่ได้รับนั้นนักกีฬาจะต้องมีกระบวนการข่าวสารอยู่ตลอดเวลาถ้านักกีฬามี

กระบวนการข่าวสารได้รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และมีประสิทธิภาพ นักกีฬาที่จะมีความสามารถที่แสดงออกสูงมาก

2. ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกที่วิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลว หรือเป็นอันตราย ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ เป็นสาเหตุทำให้ความสามารถที่แสดงออกต่ำกว่ามาตรฐานหรือที่คาดหวังไว้ เพื่อให้แสดงความสามารถได้เต็มที่ นักกีฬาจะต้องเรียนรู้กลยุทธ์ควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม

3. แรงจูงใจ คือ กระบวนการกระตุ้นให้พฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมาย การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานิดหนึ่ง ขยันฝึกซ้อมอย่างหนัก จนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจ แรงจูงใจอาจมาจากภายในตัวของนักกีฬาเอง เช่น เพื่อการพัฒนาทักษะของตนเอง และแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้ เช่น เพื่อเงินรางวัล หรือเพื่อชื่อเสียงเกียรติยศ

4. การตั้งจุดมุ่งหมาย คือ การตั้งระดับความสามารถที่นักกีฬาหวังบรรลุในอนาคต นักกีฬาจะต้องรู้จักการตั้งจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถให้สูงขึ้น ในบางครั้งนักกีฬาไม่มีแรงจูงใจที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน เพราะสถิติไม่ดีขึ้น หรือพ่ายแพ้เสมอ ๆ การตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีมีหลักเกณฑ์ที่จะช่วยพัฒนาความสามารถได้

5. กลยุทธ์การเล่นกีฬา หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้ กลยุทธ์นี้ช่วยให้เรียนรู้ทักษะได้เร็วจำทักษะได้รวดเร็วจำทักษะได้นาน และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้ เช่น กลยุทธ์ จินตภาพ คือ การสร้างภาพการเคลื่อนไหวในใจ ก่อนแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจนแจ่มแจ้งก็จะทำให้การแสดงทักษะจริงมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

6. ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่ประสงค์จะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้อื่นในกีฬาที่ไม่อนุญาตให้การปะทะรุนแรงเกิดขึ้นในการแข่งขัน ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะต้องถูกลงโทษในกีฬาประเภทเหล่านี้ เช่น กีฬาฟุตบอล และบาสเกตบอล ความก้าวร้าวจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลหรือทีมเป็นอย่างมาก ตรงกันข้ามในกีฬาที่อนุญาตให้เกิดการปะทะรุนแรงได้ เช่น กีฬาอเมริกันฟุตบอล รักบี้ มวย และมวยปล้ำ ความก้าวร้าวจะมีผลดีในการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าโดยทั่วไปนักกีฬาที่ชนะจะมีความก้าวร้าวอยู่บ้างเล็กน้อย

พระพงศ์ บุญศิริ (2535) ได้กล่าวถึงขอบข่ายของจิตวิทยาการกีฬาซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้

1. ด้านพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเจริญเติบโตกับการฝึกการกีฬา บทบาทของพันธุกรรมที่มีต่อการแสดงออกใน

กิจกรรมกีฬา ประสบการณ์ในการฝึก ระดับอายุ วยกับการเรียนรู้และการแสดงออกในกิจกรรม กีฬารวมไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมการตั้งใจและระยะเวลาในการเรียนรู้

2. ด้านบุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอน หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับรายละเอียดในเรื่องต่อไปนี้

- 2.1. คลิภาพของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่กีฬาประเภทต่าง ๆ
- 2.2. ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬาผู้ฝึกสอน
- 2.3. ความรู้ความเข้าใจตนเองทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา
- 2.4. ปัญหาและการปรับตัวของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา
- 2.5. การตั้งใจ การต่อต้าน การแนะนำในการฝึกกีฬา
- 2.6. ผลทางจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวของนักกีฬา

3. ด้านการเรียนรู้และการฝึก หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับรายละเอียดในด้าน

- 3.1. กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนักกีฬา
- 3.2. ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และการแสดงออกของนัก

กีฬา

3.3. กลวิธีการฝึกและการจัด โครงการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ

4. ด้านจิตวิทยาสังคมกับการกีฬา หมายถึง ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องในรายละเอียดต่อไปนี้

- 4.1. ความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา
- 4.2. ความร่วมมือในการฝึกกีฬาและการแข่งขัน
- 4.3. ความยอมรับในการเป็นผู้นำและผู้ตาม
- 4.4. ปัจจัยทางสังคมด้านอื่น ๆ

5. ด้านการวัดผลทางจิตวิทยา หมายถึง ความสัมพันธ์ทางด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 5.1. การวัดความสามารถและทักษะกีฬาประเภทต่าง ๆ
- 5.2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 5.3. บุคลิกภาพ
- 5.4. การทำนายความสำเร็จและความล้มเหลวของนักกีฬา

อ้างในสนั่น สนธิเมือง (2536) การศึกษาจิตวิทยาการกีฬาจะมุ่งเน้นการฝึกสภาพจิตใจให้กับนักกีฬามากพอ ๆ กับการฝึกหัดร่างกาย และเมื่อพิจารณาโดยละเอียด สามารถสรุปขอบข่ายของการศึกษาทางด้านจิตวิทยา ได้ดังนี้

1. พัฒนาและการเจริญเติบโตของร่างกาย สาธารณะสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่
 - 1.1. บทบาททางพันธุกรรมและประสบการณ์ที่มีต่อการแสดงออกทางการกีฬา
 - 1.2. ขบวนการเจริญเติบโตกับการเล่นกีฬา

- 1.3 ระดับอายุในการเรียนรู้และการแสดงออก
- 1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่เรียนรู้ การจูงใจ และความพร้อม
2. บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬา เนื้อหาสำคัญที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่
 - 2.1 บุคลิกภาพของนักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทต่าง ๆ
 - 2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา
 - 2.3 ปัญหาการปรับตัว
 - 2.4 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนกีฬา
 - 2.5 การจูงใจ การต่อต้าน และการแนะนำ
 - 2.6 คุณสมบัติทางด้านจิตวิทยาการกีฬาที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวของนักกีฬา
3. การเรียนรู้และการฝึกหัด เนื้อหาสำคัญที่ศึกษา ดังนี้
 - 3.1 กระบวนการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬา
 - 3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ทักษะ และการแสดงออกของนักกีฬา
 - 3.3 การจัดโปรแกรมการฝึก
 - 3.4 การใช้อุปกรณ์ และเครื่องมือต่าง ๆ ในการฝึกให้มีประสิทธิภาพ
4. จิตวิทยาสังคมกับการกีฬามีหัวข้อที่สำคัญที่ศึกษา ได้แก่
 - 4.1 กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ของนักกีฬาในทีม
 - 4.2 การร่วมมือ การแข่งขัน
 - 4.3 คุณสมบัติของผู้นำและผู้ตามที่ดี
 - 4.4 ปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเล่นกีฬา เช่น วัฒนธรรม กลุ่มเพื่อน ขนาดของสังคม การติดต่อสื่อสาร และผลจากผู้ชมที่มีต่อนักกีฬา
5. การวัดทางจิตวิทยา ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก เนื้อหาที่สำคัญ ดังนี้
 - 5.1 การวัดความแตกต่างระหว่างบุคคล และกลุ่ม
 - 5.2 การวัดความสามารถ ความถนัด และทักษะทางการกีฬาระดับต่าง ๆ
 - 5.3 การวัดบุคลิกภาพ
 - 5.4 การทำนายความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของนักกีฬา

สืบสาย บุญรวินบุตร (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพและการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้ได้สูงสุด คือ

1. สมรรถภาพทางกายและทักษะ (Physical fitness and Sports Skills)
2. จิตใจ (Psychological skills)
3. สิ่งแวดล้อม (Situational / Environmental factors)

1. องค์ประกอบทางกาย (Physical) ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญและจำเป็นที่สุดในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ดีที่สุด ประกอบด้วย

1.1 สัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตำแหน่งการเล่น

1.2 สมรรถภาพทางกายที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬา หรือแม้แต่ตำแหน่งการเล่น นอกจากนี้ชนิดและลักษณะของสมรรถภาพของกล้ามเนื้อและของร่างกายเฉพาะกีฬาค้ำด้วย

1.3 ทักษะกีฬาเป็นความสามารถและประสบการณ์ที่รวมไว้ทั้งกลวิธี (Techniques) กลยุทธ์ (Tactic) ในการเล่นกีฬา

2. องค์ประกอบทางจิตใจ (Mental) หมายถึง แรงจูงใจระยะยาว ความเชื่อมั่น ความคิด ความพยายาม อารมณ์ ซึ่งรวมเรียกว่า การมีสมรรถภาพทางจิตที่แข็งแกร่ง หรือที่เรียกว่า ใจสู้ (Mental Toughness) ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกรู้ตัว (Self-awareness) และความสามารถในการควบคุมตัวเองหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การมีวินัยทางใจ (Mental discipline) ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ที่มีความกดดันสูงตลอดชีวิตการเป็นนักกีฬา

3. องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (Environment) ที่มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วย

3.1 องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา เช่น การให้ความช่วยเหลือในการฝึกซ้อม เช่น อุปกรณ์ สนาม เครื่องแต่งกายเงินที่สนับสนุนและเครื่องอำนวยความสะดวกอื่นๆ

3.2 องค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬา เช่น บุคคลใกล้ชิดกับนักกีฬา ผู้ปกครอง หากเป็นนักกีฬาเด็กรวมถึง พ่อ แม่ และในองค์กรกีฬา คือ ผู้จัดการทีม เพื่อนร่วมทีม และที่สำคัญที่สุดคือ โค้ช ผู้ที่มีผลโดยตรงทั้งความสามารถในการเล่นกีฬาของนักกีฬาและทัศนคติต่อการกีฬา

โลเออร์ (Loehr, 1986) อ้างใน อมรรัตน์ สิริพงศ์ (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

1. ความมั่นใจในตนเอง เป็นปัจจัยในการที่จะแสดงความสามารถทางการกีฬาให้ประสบผลสำเร็จ ได้แก่ การพูดกับตนเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ การเปลี่ยนจากการพูดกับตนเองในแง่ลบให้เป็นแง่บวกได้ และการตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ เป็นความรู้สึกรบกวนที่เกิดขึ้นจากการณ์คาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะผิดหวัง ล้มเหลวหรือเป็นอันตราย การรู้สึกรู้ว่าตนเองมีความไม่ปกติด้านการคิด ความกลัว

ความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ ความไม่แน่ใจในผลการแสดงออก และความรู้สึกผิดปกติทางกาย จะทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลทางจิต

3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ เป็นการเอาใจใส่จดจ่อกับการแข่งขันควบคุมให้มีจิตใจมั่นคง นักกีฬาจะต้องรวบรวมสมาธิอยู่กับสิ่งเร้า และรู้จักจะหลีกเลี่ยงไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามารบกวนสมาธิด้วย 2 ขั้นตอน คือ การรวบรวมหรือการสร้างสมาธิ และการหลีกเลี่ยงไม่ใส่ใจกับสิ่งที่มารบกวน ซึ่งนักกีฬาจะต้องเลือกความสนใจให้ถูกต้อง

4. การจินตภาพ เป็นการนึกภาพ การสร้างภาพเคลื่อนไหวขึ้นในใจที่ทำให้มองเห็นถึงสถานการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ เป็นการสร้างประสบการณ์รับรู้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งสามารถช่วยสร้างความหนักแน่นทางจิตใจต่อการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะให้ประสบความสำเร็จ

5. แรงจูงใจ เป็นกระบวนการกระตุ้นพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมาย และการแสดงพฤติกรรมนั้นเพื่อที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ การที่นักกีฬาเลือกเล่นกีฬานิกหนึ่ง ขยันฝึกซ้อม และซ้อมอย่างหนักจนกระทั่งมีความสามารถสูงระดับหนึ่งแสดงว่านักกีฬาผู้นั้นมีแรงจูงใจอาจจะมาจากภายในตัวนักกีฬาเอง หรือแรงจูงใจอาจจะมาจากภายนอกก็ได้

6. พลังงานเชิงบวก นักกีฬาต้องปรับเจตคติของตนเองให้มองโลกในแง่ดีเสมอ นำผลการแข่งขัน สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นเครื่องปรับแต่งเพื่อพัฒนาตนเอง สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย และไม่ท้อแท้ต่อความล้มเหลวหรือผิดหวัง แต่นำมาเป็นแรงกระตุ้นเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในอดีตให้สมหวังในอนาคต

7. การควบคุมทัศนคติ เป็นการควบคุมทางด้านความคิด ความรู้สึก ความเชื่อที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความชอบและความไม่ชอบต่อสิ่งต่าง ๆ และพฤติกรรมแสดงออกที่สังเกตได้ตลอดจนอารมณ์ของบุคคลในอันที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสภาพการณ์ใด ๆ ในทางสนับสนุนหรือต่อต้านสิ่งนั้น ๆ และกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำในครั้งต่อไปด้วย

จากความเข้มแข็งทางจิตใจทั้ง 7 ด้านนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีสภาพจิตใจที่พร้อมจะฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด และสามารถที่จะทำนายผลการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ

3. ประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษามีความสำคัญต่อวงการกีฬาเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าทั้งนักกีฬา และผู้ฝึกสอนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งอาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและการนำไป

ประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นจึงพอสรุปประโยชน์และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาไว้ดังนี้

1. ช่วยในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬาทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. ช่วยให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงสมรรถภาพและขีดความสามารถสูงสุด
4. ช่วยให้นักกีฬาสามารถพัฒนาหลักการและเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ไปใช้เป็นเกณฑ์สำหรับตนเองในการเล่นกีฬา
5. ช่วยให้ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวนักกีฬามากขึ้นและรู้จักใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬาอย่างเหมาะสม
6. ช่วยให้การตัดสินใจของผู้ฝึกสอนในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และการคัดเลือกตัวนักกีฬามีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้มากยิ่งขึ้น
7. ช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันและระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา
8. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาให้ดีขึ้น

จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยส่งเสริมให้นักกีฬาได้ใช้ทักษะความสามารถสูงสุด ใช้สมรรถภาพทางกายได้สูงสุดและควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดีเยี่ยม นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้ผู้ฝึกสอนและผู้เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาเข้าใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น

จิตวิทยาเป็นสาขาหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) ที่พยายามช่วยให้นักกีฬาได้เข้าใจและเห็นความสำคัญของจิตใจ ความคิด และอารมณ์ที่มีผลต่อการเล่นกีฬาทั้งในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขัน จิตใจมีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก ดังที่ แจ็ค นิคคอส อังโน (สืบสาย บุญวิโรต 2541) ได้กล่าวไว้ว่า “ในการแข่งขันรอบสุดท้าย นักกีฬามีความสามารถใกล้เคียงกันแต่ผู้ชนะเลิศ คือ ผู้ที่มีสมรรถภาพจิตที่ดีกว่า เพราะเป็นผู้ที่สามารถทนต่อความกดดัน ของสถานการณ์ได้ดีกว่า จึงสามารถแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมี” ซึ่งสอดคล้องกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2532) ที่กล่าวว่า สำหรับสมรรถภาพทางจิตนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ได้เต็มความสามารถสูงสุด เช่น เทคนิคในการฝึกสมาธิ ฝึกจิตมุ่งมั่น การฝึกซ้อมในใจ การสร้างความมั่นใจในตนเอง การสร้างภาพการเคลื่อนไหว แรงจูงใจ และการตั้งเป้าหมาย เป็นต้น เทคนิคและปัจจัยเหล่านี้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทางกีฬา เช่น ผู้จัดการทีม โค้ช ผู้ฝึกสอน นักกีฬา ควรจะได้ศึกษา หรือนำความรู้เหล่านี้มาใช้ควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกายได้รับประสิทธิภาพ และคุณภาพสูงสุดโดยเฉพาะผู้ฝึกสอนหรือโค้ช เป็นบุคคลที่ต้องนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามาใช้กับนักกีฬา

เพราะ “ผู้ฝึกสอนคือผู้ทำหน้าที่สอนเกี่ยวกับการกีฬา เปรียบเสมือนผู้ควบคุมนักกีฬา โดยมีหน้าที่ต้องพยายามพัฒนา ปรับปรุง เพิ่มขีดความสามารถของทีม ฝึกบุคคล ในการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย สติปัญญา คุณธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา กำหนดตารางฝึกซ้อม คิดค้นหาวิธีการฝึกซ้อมต่างๆ ให้เกิดประสิทธิภาพ ควรจะมีบทบาททั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้” (วิชิต คณิงสุขเกษม, 2534)

งานการฝึกกีฬาของผู้ฝึกสอนนั้น เป็นทั้ง “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ที่จำเป็นต้องนำทักษะและความสามารถเฉพาะตัวมาใช้ ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬาแต่ละเรื่องไม่สามารถนำมาใช้กับนักกีฬาทุกคนและในทุกโอกาสได้ ความใกล้ชิดสนิทสนมและการรู้จักนักกีฬาแต่ละคนได้เป็นอย่างดี จะเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จในการทำงานกับนักกีฬาในทีมของตนเอง และการคัดเลือกนักกีฬาโดยพิจารณาจากด้านจิตวิทยาการกีฬาด้วยจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้ฝึกสอนกีฬา จะได้รู้จักนักกีฬา เพราะนักกีฬาแต่ละคนมีสภาพร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภทแตกต่างกัน ถ้าพิจารณาด้านร่างกายยกตัวอย่าง เช่น คนตัวสูงเหมาะสมจะเล่นบาสเกตบอล คนตัวเล็กเหมาะจะเล่นยิมนาสติก คนมีอัตราส่วนกล้ามเนื้อ Fast Twitch Riber มากเหมาะกับกีฬาที่ใช้ความเร็ว คนที่มีอัตราส่วนกล้ามเนื้อ Slow Twitch Riber มากเหมาะกับกีฬาที่ต้องการความอดทน เป็นต้น ในแง่ของจิตใจ ก็ควรพิจารณานุคลิกภาพของนักกีฬาให้เหมาะสมกับประเภทกีฬาต่าง ๆ นุคลิกภาพทางด้านจิตวิทยาที่ควรนำมาพิจารณา ได้แก่

Extrovert	แนวโน้มของจิตใจที่ชอบแสดงออก มีความสนใจกับสิ่งภายนอกตัวเอง
Introvert	แนวโน้มที่จะเก็บตัวและสนใจกับเรื่องของตัวเอง
Sensitive	แนวโน้มที่จะหวั่นไหวง่าย ตื่นเต้นง่าย
Stable	จิตใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหวง่ายถ้ามากเกินไปจะเฉื่อยชาไม่ค่อยมีปฏิภิกิริยา
Individual	นักกีฬาในแต่ละฝ่ายมีคนเดียว
Team	นักกีฬาในแต่ละฝ่ายมี 2 คนขึ้นไป
Direct	กีฬาที่มีการปะทะโดยตรง แข่งขันกันแบบเผชิญหน้า
Parallel	กีฬาที่ต่างฝ่ายต่างเล่น

กีฬาประเภททีม (Team) เป็นกีฬาที่ต้องสังเกตสัญญาณจากเพื่อนร่วมทีม ต้องอาศัยความร่วมมือ นักกีฬาจึงควรจะค่อนข้าง Extrovert, Sensitive มากกว่ากีฬาประเภท Individual

กีฬาประเภทบุคคล (individual, parallel) เช่น วิ่งระยะไกล ควรจะค่อนข้าง introvert, stable เพราะต้องสังเกตสัญญาณจากภายในร่างกาย เช่น ความร้อนในร่างกาย ความเมื่อยล้า จึงไม่ควรตื่นเต้นง่าย เพราะอาจเกิดอันตรายได้ ซึ่งสอดคล้องกันผลการศึกษาพฤติกรรมนักกีฬาเซอร์ แอชลีย์ และจอย (Schurer, Ashley & Joy, 1977) พบว่า นักกีฬาประเภททีมมีความวิตกกังวลมากกว่า เป็นอิสระและเป็น เอ็กโทรเวอร์ท (Extrovert) มากกว่าเช่นกัน และผลการวิจัย

ของ มอร์แกน, 1980 (Morgan 1980 a, 1980 b) พบว่า “บุคลิกภาพนักกีฬาแตกต่างจากคนที่ไม่ใช่ นักกีฬาและนักกีฬาประเภททีมแตกต่างจากนักกีฬาประเภทบุคคล” อ้างใน สืบสาย บุญวีรบุตร (2541)

นอกจากนั้นกิจกรรมการฝึกนักกีฬา นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ครูพลศึกษา โค้ชกีฬาทั่ว ๆ ไป และนักพลศึกษา จำเป็นต้องนำเทคนิควิธีจากจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในการฝึกทักษะกีฬา ทักษะ ความก้าวหน้าเทคนิคต่างๆ หลักวิธีการฝึก การสอน ตลอดจนการฝึกสภาพจิตใจ มาประยุกต์ใช้ อย่างผสมผสาน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อการกีฬามากที่สุด โดยนำมาประกอบเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมนักกีฬา เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะ ความสามารถ พัฒนาเทคนิค และใช้ เสริมแนวให้นักกีฬาได้แสดงออกอย่างเต็มขีดความสามารถ ซึ่งนักกีฬาที่จะแสดงความสามารถ ทางการกีฬาได้ถึงจุดสุดยอดได้นั้น สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญ ประการหนึ่งคือ จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยา (Psychological Skill Training) มาเป็นอย่างดีเชื่อมด้วย

ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาคควรได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่

1. ทักษะการจินตภาพ (Imagery Skill Training)
2. ทักษะการควบคุมพลังทางจิต (พลังทางกาย) (Psychic Power)
3. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Stress Management)
4. ทักษะการตั้งใจ (Attentional Skill Training)
5. ทักษะการตั้งเป้าหมาย (Goal-Sitting Training)

การฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตวิทยาสำหรับนักกีฬาและโค้ช ต้องเริ่มด้วยการเห็นความสำคัญ และความจำเป็นของการฝึกปฏิบัติทักษะทางจิตตามด้วยการเรียนรู้ และการฝึกเพื่อให้เกิดความ ชำนาญ แล้วนำไปใช้ประกอบการฝึกซ้อมทั้งก่อนและหลังการฝึกซ้อมในแต่ละวัน แล้วนำไป พัฒนาความสามารถในการแข่งขันอีกทางหนึ่ง ในการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนกีฬาที่ดีต้องสามารถเลือก ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้เหมาะสมกับนักกีฬา ชนิดกีฬาและประเภทกีฬานอกจากส่วน ประกอบส่วนบุคคลที่ส่งเสริมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการกีฬาแล้ว การเลือกใช้เทคนิค จิตวิทยาการกีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับชนิดและประเภทกีฬา ก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง เทคนิคจิตวิทยาการสร้างแรงจูงใจ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬา โค้ช และผู้ฝึกสอนมีความมุ่งมั่นพากเพียรพยายามไปสู่ความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายได้นอกจากนี้ยังช่วย ให้นักกีฬาไม่หลงทางและไม่เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ข่อท้อ ผิดหวัง ซึ่งรูปแบบของแรงจูงใจ มีหลากหลาย ดังรายงานการวิจัยของ ฟิรเจต ริวทอง (2537) ที่รายงานเกี่ยวกับแรงจูงใจของ นักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย พบว่าแรงจูงใจภายในสูงกว่าแรงจูงใจภายนอก ได้แก่ ความท้าทาย ความสนใจ ความเชี่ยวชาญ ความคิดในการตัดสินใจ และกฎเกณฑ์บรรทัดฐาน

ในขณะที่ ดุสิต สุขประเสริฐ (2539) ได้รายงานแรงจูงใจของนักกีฬามวยไทย พบว่า แรงจูงใจภายในมีผลต่อการเป็นนักมวยไทย ซึ่งได้แก่การเข้าใจเหตุผลของการชนะตนเองทางด้านสมรรถภาพและสุขภาพ การชื่อน้ำตนเอง และแบบแผนการดำเนินชีวิต ส่วนแรงจูงใจภายนอกของนักกีฬามวยไทยได้แก่ สิ่งตอบแทนที่ชัดเจน การเป็นที่ยอมรับด้านการแข่งขัน มิตรภาพ และความชอบจากสังคม เช่นเดียวกับวัชระ คำเพ็ง (2537) ได้รายงานการศึกษาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอาชีพมวยไทย พบว่า นักกีฬาอาชีพมวยไทยในอดีตและปัจจุบันมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง และมีผลต่อสถานภาพของนักมวยไทยกับความสำเร็จในอาชีพ สำหรับ นพรัตน์ เขียมมอญ (2539) ได้รายงานแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ด้านการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง ซึ่งได้แก่ความทะเยอทะยาน ความกล้าเสี่ยง ความกระตือรือร้น ความรับผิดชอบต่อตนเอง และความมีเอกลักษณ์เฉพาะตน และนักเรียนชายมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักเรียนหญิงทั้ง 5 ปีปัจจัย และนักกีฬาประเภททีมที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักกีฬาประเภทบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษา โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรจะนำข้อมูลในเรื่องของการจูงใจต่าง ๆ เหล่านี้ไปประกอบการตัดสินใจ และพัฒนาโปรแกรมกีฬาและนักกีฬาต่อไป

จากคำกล่าวที่ว่า การฝึกกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬานั้น เป็นทั้ง “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ที่จำเป็นต้องนำทักษะและความสามารถเฉพาะตัวมาใช้ ฉะนั้น ความแตกต่างทางด้านสรีระ และกายภาพ ตลอดจนความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนแต่ละคน ย่อมมีผลต่อการนำเทคนิคจิตวิทยาการศึกษาไปปฏิบัติกับนักกีฬา ดังที่ วิจิต พานิช วัฒนะสินธุ์, จำเนียร ช่วงโชติ (2525) ได้กล่าวถึง ความแตกต่างทางเพศที่เกี่ยวกับ ความรู้สึทางสังคม การตอบสนองต่อบุคคล (Social Sensitivity) ไว้ดังนี้

Bennett และ Cohen ได้วิเคราะห์ความแตกต่างเหล่านี้โดยละเอียด และได้สรุปธรรมชาติของความแตกต่างทั่ว ๆ ไป 5 ประการ คือ

1. ความคิดของเพศชายหนักแน่นมากกว่าความคิดของเพศหญิง
2. ความคิดของเพศชายมุ่งคิดในรูปของตนเองมากกว่า ในขณะที่ความคิดของเพศหญิงเน้นหนักในรูปของสิ่งแวดล้อม
3. ผู้ชายมักคิดคาดการณ์ล่วงหน้าถึงรางวัล และการลงโทษที่เป็นผลจากความเหมาะสม และไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในขณะที่หญิงคิดคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับรางวัล และการลงโทษในฐานะเป็นผลของความเป็นมิตร หรือความเป็นศัตรูกันของสิ่งแวดล้อม
4. สิ่งที่เพศชายคิดมักเกี่ยวข้องกับความสำเร็จส่วนตัว ในขณะที่สิ่งที่เพศหญิงคิดนั้นเกี่ยวข้องกับความสำเร็จด้านความรัก ทางสังคมและมิตรภาพมากกว่า

5. ความคิดของเพศชาย ก่อให้เกิดการกระทำที่ประสงค์ร้ายและก้าวร้าวในสังคมที่มีการแข่งขันกัน ในขณะที่ความคิดของหญิงก่อให้เกิดอิสรภาพในสภาวะแวดล้อม ที่เต็มไปด้วย มิตรภาพ หรือก่อให้เกิดบรรยากาศของความเป็นมิตร

บทบาทและความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญมาก และสำหรับที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมากขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงมีความจำเป็นที่ควรจะทราบเรื่องราวของ จิตวิทยาการกีฬาได้แก่

1. การฝึกนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย ผู้ฝึกจะต้องมีจุดมุ่งหมาย ผู้ฝึกจะต้องตั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกไว้ทุกครั้ง และมีขบวนการข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และการฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อมกิจกรรมให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬายันฝึกซ้อมอยู่เสมอ

3. ความวิตกกังวล นักกีฬาทุกคนจะต้องมีความวิตกกังวลไม่มากก็น้อย สุดแล้วแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจจะมาจากการกลัวว่าผิดหวัง กลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้ไม่ได้ ความวิตกกังวลจะทำให้ความสามารถนักกีฬาลดลง ผู้ฝึกสอนจะต้องพูดให้กำลังใจ และทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่าง ๆ ที่เขามีความวิตกกังวลอยู่ให้เข้าใจ

4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุด เรียนรู้ได้เร็ว และทำได้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เช่น การแสดงทักษะจริง ๆ การสร้างจิตภาพ

5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่นอน มีจิตใจมั่นคง และจดจ่อต่อการฝึกซ้อม และการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธินั้นจะทำให้ให้นักกีฬามีความสามารถดีขึ้น

6. การฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ฝึกให้นักกีฬาทำได้จริง ๆ และฝึกทำซ้ำ ๆ อยู่จนกว่าจะฝึกได้อย่างอัตโนมัติ

7. การควบคุมความเครียด เมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬารู้จักควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่า เราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เราจะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุดเวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขันจะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นออกอย่างคึกคักและมีความสุขเล่นอย่างเต็มที่ สนุก เรา่ใจ ทุ่มเท และมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้อย่างแท้จริง

จากการศึกษาประโยชน์และความสำคัญของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา จะเห็นได้ว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีหลักจิตวิทยาการกีฬาก่อนการแข่งขันเพื่อจะให้การแข่งขันดีที่สุด หลักการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาผู้ฝึกสอนมีส่วนสำคัญในการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ในช่วงฝึกซ้อมและแข่งขัน ซึ่งวิธีการต่าง ๆ ในการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ของผู้ฝึกสอนในแต่ละคนนั้นย่อมมีระดับการใช้และวิธีใช้นั้นแตกต่างกัน แต่ก็มีจุดมุ่งหมายให้นักกีฬาได้มีการ

พัฒนาสมรรถภาพได้สูงสุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

4. เทคนิคและวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬา

การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้พัฒนาศักยภาพของนักกีฬาจะประสบความสำเร็จเพียงใดขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนกีฬา ทำหน้าที่ได้ดีเพียงใด อนันต์ อัดชู (2536) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนกีฬาที่จะนำทีมหรือนักกีฬาไปสู่ความสำเร็จนั้น ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีคุณลักษณะ ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ กล่าวคือ จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาค และสรีระวิทยา สรีระวิทยาการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การปฐมพยาบาล และวิทยาศาสตร์การกีฬา และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้
2. ใฝ่หาวิธีที่ทันสมัย กล่าวคือ ความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับ ผู้ฝึกสอนต้องแน่ใจและอธิบายได้ และนำไปฝึกให้ได้ผลอย่างจริงจัง
3. ความสามารถในการวิเคราะห์และแก้ไขท่าทาง กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะต้องมีคำแนะนำ พูดคุย ชักจูงให้กำลังใจนักกีฬา ให้ฝึกฝนในรูปแบบที่ถูกต้อง และทำให้นักกีฬามีกำลังใจที่ฝึกฝนตนเอง ภายใต้คำแนะนำของผู้ฝึกสอนกีฬา จะต้องอยู่บนพื้นฐานหลักวิทยาศาสตร์ความเป็นจริง ตามหลักธรรมชาติของการเคลื่อนไหวที่ดีและถูกต้องเสมอ จะทำให้ความสามารถนักกีฬาถึงจุดสูงสุด
4. การสื่อสาร ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดีด้วย
5. การได้ประโยชน์สูงสุดจากบุคลากร กล่าวคือ มีความสามารถที่จะใช้บุคลากรหรือผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีอยู่ลงเล่นในการแข่งขันให้ได้เปรียบและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อทีมจะได้ประสบความสำเร็จมากที่สุด
6. การมองเห็นประโยชน์ในการแข่งขัน กล่าวคือ ควรฝึกให้นักกีฬาเป็นสุภาพบุรุษและเป็นคนที่จิตใจสะอาด สามารถแข่งขันตามความเชื่อมั่น มีระเบียบวินัยเล่นด้วยความจริงจัง เต็มใจยุติธรรม
7. การมีบุคลิกภาพที่ดี เช่น แต่งกายดี รู้จักกาลเทศะ มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน กระฉับกระเฉง ทะมัดทะแมง มีอารมณ์มั่นคง ไม่โกรธง่าย และสุขุมเยือกเย็น
8. การทุ่มเท อดทน และการมีความคิดริเริ่ม กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมีความเสียสละ ทุ่มเวลา กำลังกายและกำลังใจ มีความอดทนและมีความริเริ่มที่จะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้ พยายามฝึกฝนทีมให้เกิดทักษะ การเรียนรู้ และมีความรักในการเล่นและการต่อสู้

9. การไม่เห็นแก่ตัว ผู้ฝึกสอนที่ดีต้องยอมเสียสละแล้วซึ่งสิ่งที่มีพึงได้เป็นของตนเอง อดทนอดกลั้นเห็นแก่ตัว ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อทีมและส่วนรวม

10. การมีความรู้ความเข้าใจในด้านจิตวิทยา กล่าวคือ การฝึกและการสอนจะต้องให้เป็นที่เข้าใจของนักกีฬา และเมื่อนักกีฬาพยายามทำแล้วจะต้องพยายามหาทางให้นักกีฬาทำได้ และเกิดความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนจะต้องเป็นผู้สร้างขวัญกำลังใจให้กับลูกทีมเสมอพยายามทำให้นักกีฬามีขวัญและกำลังใจที่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

11. มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่นและชุมชน กล่าวคือ ดูแลสุขภาพ ความสามารถ และพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้สูงสุด สร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับนักกีฬาในทีมต่อชุมชน สังคม และสาธารณชน สร้างความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา และรักความยุติธรรม

12. การมีความรู้ดีในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา สรีระวิทยาการออกกำลังกาย และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นความรู้วิชาพื้นฐานต่าง ๆ ที่ จะช่วยให้ผู้ฝึก ฝึกนักกีฬาทั้งด้านหลักการฝึก การใช้แรงให้เหมาะสม หลักและวิธีการเคลื่อนไหว ที่ได้เปรียบและถูกต้อง และอื่น ๆ ที่ผู้ฝึกสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึก เพื่อให้เกิด ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

13. ความเป็นผู้ชำนาญในกีฬานั้น ๆ หมายถึงรู้จักเกมกีฬานั้น ๆ รู้กติกาการแข่งขัน และรอบรู้ในยุทธจักรของกีฬานั้น ๆ

14. ผู้ฝึกสอนเองจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับนักกีฬา เช่น ตรงต่อเวลา มีระเบียบวินัย อดทน ยอมรับฟังความคิดเห็นของลูกทีมด้วยหลักประชาธิปไตย

15. การใช้วาจาสุภาพ ไม่ดูหมิ่น เหยียดหยาม ความสามารถของลูกทีมให้กำลังใจและ สนับสนุนให้ลูกทีมฝึกทักษะที่ดีที่สุดให้ได้

16. เป็นผู้การอบรม กล่าวคือ ผู้ฝึกสอนจะต้องอบรมผู้เล่นของตนเป็นประจำหลัง การฝึก หรือหลังการแข่งขันเมื่อได้รับชัยชนะหรือแพ้กก็ตาม ควรให้กำลังใจและหาข้อแก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องในครั้งต่อไป

17. ฝึกให้นักไว้ จะต้องฝึกให้นักและเพียงพอต่อการแข่งขัน เพื่อให้ลูกทีมรู้คุณค่า ของการฝึกหนักและต่อเนื่อง

18. ให้ความสำคัญแก่ทุกคนเท่ากัน ผู้ฝึกที่ดีจะต้องทำให้ทุกคนเข้าใจว่าเขาเป็นคนสำคัญ ในทีมถ้าขาดเขาแล้วทีมก็ไม่สามารถก้าว ไปสู่ชัยชนะได้

19. มีความจริงใจจริงจังในการทำงาน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีความจริงใจและซื่อสัตย์แก่ ลูกทีมและตนเอง

20. ความอ่อนน้อมถ่อมตน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีความสนุกสนาน เรียบร้อย นอบน้อม ถ่อมตน ไม่แสดงกิริยาที่ไม่ดีงามต่อสาธารณชน

วรัศคี เพ็ชรขอบ (2532) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมตัวทางด้านจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน โดยนำเสนอปัจจัยในการเตรียมตัวนักกีฬาทางด้านจิตวิทยาการกีฬา เพื่อเข้าทำการแข่งขันให้ได้ประสบความสำเร็จไว้ดังนี้

1. ควรให้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมแก่นักกีฬาในความสามารถทำได้ ซึ่งใช้แรงเสริมที่สามารถทำได้โดยง่าย คือ คำชมเชยและกล่าวเป็นลักษณะสร้างสรรค์ เป็นต้น
2. ควรใช้แรงจูงใจโดยการที่ครูผู้ฝึกสอนจะต้องรู้จักการสร้างสภาพการฝึกซ้อมให้เป็นที่น่าสนใจ มีความสนุกสนาน มีความท้าทาย และสภาพการฝึกซ้อมก็ต้องคล้ายคลึงกับการแข่งขันจริงเพื่อให้ นักกีฬาสามารถยืนหยัดฝึกซ้อมให้ได้มากที่สุดและดีที่สุด
3. ควรเพิ่มและลดความตื่นเต้น และความอึดเหนี่ยวในการแข่งขันให้เหมาะสมและถูกต้อง เช่น การนั่งทำสมาธิ และการสะกดจิต
4. ควรจัดสภาพการฝึกซ้อมให้คล้ายคลึงกับสภาพการแข่งขันจริงให้มากที่สุด
5. ผู้ฝึกสอนต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของนักกีฬาแต่ละคนเป็นสำคัญ
6. ผู้ฝึกซ้อมควรรหาทางช่วยเหลือให้นักกีฬาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีมโนทัศน์ที่ถูกต้อง โดยจัดสภาพการณ์ให้นักกีฬามีประสบการณ์ในความสำเร็จ หรือประสบการณ์ที่ดีในการฝึกซ้อม และการให้แรงเสริม
7. การใช้ความเชื่อมั่นบางอย่างให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม เช่น ความเชื่อได้ว่าได้ชุดออกซิเจนก่อนการฝึกซ้อมจะทำให้มีความรู้สึกร่าเริงกำลังวังชาขึ้น
8. ควรเปลี่ยนบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
9. ผู้ฝึกสอนควรมีรูปแบบการเป็นผู้นำที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม
10. โปรแกรมการฝึกซ้อม และวิธีการฝึกซ้อม ควรเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อนักกีฬา โดยที่โปรแกรมการฝึกซ้อมและวิธีการฝึกซ้อมที่นักกีฬาเห็นว่าสามารถที่จะเป็นไปได้และปฏิบัติได้
11. การใช้แรงจูงใจที่เกิดจากการเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา เช่น ความรู้สึกร่าเริงภูมิใจในการเล่นกีฬาและเป็นนักกีฬา หรือการเห็นคุณค่า และประโยชน์ของกีฬา
12. ผู้ฝึกสอนควรจะมีใจความเข้าใจในความสัมพันธ์กันระหว่างผู้ฝึกสอน และความสามารถที่นักกีฬาสามารถทำได้ โดยการมีผู้ฝึกซ้อมจะทำให้ นักกีฬาได้ใช้ความพยายามมากกว่าการฝึกซ้อมคนเดียว
13. การสร้างความกังวลใจ และการลดความเครียดในตัวนักกีฬา
14. สุขภาพจิตของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฐมพยาบาลทางจิต และอารมณ์ของนักกีฬาลงหลังจากการแข่งขัน

พีรพงษ์ บุญศิริ (2535) ได้กล่าวว่ การฝึกซ้อมกีฬาด้ำนจิตวิทยำนั้น จะขึ้นอยู่กับหลักการดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน

- 1.1 ผู้ฝึกสอนควรตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับนักกีฬา
- 1.2 ใช้แรงจูงใจด้วยวิธีการต่าง ๆ
- 1.3 ใช้แรงเสริมและผลย้อนกลับที่เหมาะสมกับความสามารถนักกีฬา
- 1.4 รู้จักเพิ่มและลดความตื่นตัวในการแข่งขัน
- 1.5 จัดสภาพการณ์ฝึกให้ใกล้เคียงกับสนามแข่งขัน
- 1.6 สามารถเตรียมตัวนักกีฬาได้ตามสภาพความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 1.7 สร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้เกิดขึ้น
- 1.8 ศึกษาเทคนิควิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.9 ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และบรรยากาศให้เหมาะสม
- 1.10 กำหนดแบบอย่างเพื่อฝึกผู้นำ
- 1.11 การทำตามแผนการฝึกหรือโปรแกรมการฝึก
- 1.12 สร้างความสัมพันธ์ในการฝึกด้วยวิธีการฝึกเป็นชุด
- 1.13 สร้างสุขภาพจิตให้กับนักกีฬา

2. การฝึกทางจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน

- 2.1 ให้ความสนใจใช้แรงกระตุ้นนักกีฬาให้เกิดความพยายามในการฝึก
- 2.2 ให้กำลังใจสร้างความสามัคคีในทีม
- 2.3 สร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา
- 2.4 ตรวจสอบช่วยเหลือนักกีฬานักกีฬาที่มีปัญหาทางจิตใจ
- 2.5 บำรุงร่างกายและสร้างความสมบูรณ์ทางกายให้สูงสุด
- 2.6 จัดโปรแกรมพักผ่อนหย่อนใจ
- 2.7 ดูแลเอาใจใส่และให้ความเป็นกันเองกับนักกีฬา

3. การควบคุมจิตใจในช่วงการแข่งขัน

- 3.1 การควบคุมจิตใจก่อนการแข่งขัน
- 3.2 การควบคุมจิตใจระหว่างการแข่งขัน
- 3.3 การควบคุมจิตใจหลังการแข่งขัน

สมบัติ กาญจกิจ (2534) ได้กล่าวถึงการเตรียมสภาพจิตใจเพื่อให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุด ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ฝึกสอนที่ใกล้ชิดที่จะเสริมสร้างสภาพความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬา ความวิตกกังวล แรงกดดันที่เกิดขึ้นในตัวนักกีฬานั้น โค้ชจึงต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจและ

รู้ถึงความคิด และช่วยนักกีฬาในด้านการเตรียมจิตใจด้วย ตัวอย่าง ความกดดันในตัวนักกีฬา ต่อสภาพการแข่งขัน เช่น

1. “ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเล่นไม่ดี ”
2. “ ฉันจะแพ้ไม่ได้ในขณะนี้เพราะนั่นหมายถึงอนาคตของฉันจะดับวูบลง ”
3. “ ฉันทนต่อความกดดันนี้ไม่ได้ ”
4. “ ถ้าฉันไม่ชนะครั้งนี้ ทุกคนจะว่าฉันและฉันจะเป็นผู้ ที่ถูกลืม ”

โค้ชและผู้ฝึกสอนทุกคนควรมีความรู้ความเข้าใจในความรู้สึกของนักกีฬาและต้องให้กำลังใจแก่นักกีฬา ซึ่งนักกีฬาก็มีแนวคิดหรือความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันต่าง ๆ นานา ดังตัวอย่างความนึกคิดความรู้สึกของนักกีฬา

1. “ ทำอย่างไร ฉันจะควบคุมความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันได้ ”
2. “ ทำอย่างไร ฉันจะมีแรงจูงใจในการฝึกซ้อม และในการแข่งขันทุกครั้งและทุกรายการได้ ”
3. “ ทำอย่างไร ฉันจะรู้ว่าอะไรคือสาเหตุ และแนวทางแก้ไข เมื่อฉันเล่นกีฬาไม่ดีเท่าที่ควร ”
4. “ ทำอย่างไร ฉันจึงมีสมาธิความตั้งใจแน่วแน่ เพื่อเล่นให้ดีที่สุด ”
5. “ ทำอย่างไร ฉันจะพัฒนาทักษะกีฬาได้เร็ว และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์การแข่งขันได้ดี ”
6. “ ทำอย่างไรฉันจะเตรียมใจให้พร้อมไม่หวั่นไหวในการแข่งขันกีฬาครั้งสำคัญได้ ”
7. “ ทำอย่างไร ฉันจะควบคุมอารมณ์และเล่นได้ดีในช่วงของการแข่งขัน ”

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ที่นักกีฬาประสบอยู่เสมอ และเป็นเครื่องบั่นทอนความสำเร็จหรือความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นการสร้างความสำเร็จในนักกีฬาเพื่อสู่ความเป็นเลิศเพื่อการแข่งขันในระดับนานาชาตินั้น พอจะสรุปได้ดังนี้

1. มีความมั่นใจสูงกว่านักกีฬาโดยทั่วไป
2. มีสมาธิและมีความแน่วแน่ที่ดีกว่า
3. มีความคิด ฝึกซ้อมที่มุ่งงานมากกว่านักกีฬาโดยทั่วไป
4. ควบคุมความวิตกกังวล หรือสิ่งรบกวนใจได้ดีกว่า
5. มีความมุ่งมั่นจริงจังเพื่อความสำเร็จมากกว่า
6. มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่า

อนันต์ อัดชู (2534) ได้กล่าวถึงบทบาทของจิตวิทยาการกีฬาว่ามีความสำคัญมากสำหรับที่จะเพิ่มประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จมากขึ้น ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงมีความจำเป็นที่ควรจะทราบเรื่องราวของจิตวิทยาการกีฬาไว้บ้าง ได้แก่

1. การฝึกนักกีฬาจะต้องมีจุดมุ่งหมาย ผู้ฝึกสอนจะต้องตั้งจุดประสงค์ของการฝึกไว้ทุกครั้งและมีกระบวนการข่าวสารข้อมูลให้นักกีฬาได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อการรับรู้และการฝึกที่มีประสิทธิภาพต่อไป

2. แรงจูงใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการฝึก ฉะนั้นการฝึกทุกครั้งจะต้องพยายามจัดสภาพแวดล้อม กิจกรรมทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬาทำให้เกิดแรงจูงใจให้นักกีฬา ขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ

3. ความวิตกกังวล นักกีฬาทุกคนจะต้องมีความวิตกกังวล ไม่มากก็น้อย สุดแล้วแต่ว่าใครจะมีมากหรือน้อย ความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นจากความกลัวว่าจะผิดหวัง กลัวว่าจะสู้คู่ต่อสู้ไม่ได้ ความวิตกกังวลทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง ผู้ฝึกสอนต้องพูดให้กำลังใจและทำความเข้าใจกับนักกีฬาในเรื่องต่าง ๆ ที่เขามีความกังวลอยู่ให้เข้าใจ

4. การฝึกซ้อมนั้นจะต้องหาวิธีการฝึกที่จะทำให้ผลของการฝึกให้ผลดีที่สุด เรียนรู้ได้เร็วและทำได้เมื่อแข่งขันจริง ๆ เช่น การแสดงทักษะจริง ๆ การสร้างจินตภาพ

5. การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่นอน มีจิตใจมั่นคงและจดจ่อต่อการฝึกซ้อม และการแข่งขันเสมอ การฝึกให้นักกีฬามีสมาธิแน่นอนนั้นจะทำให้นักกีฬาความสามารถดีขึ้น

6. ฝึกนักกีฬาให้มีความมั่นใจ การฝึกให้มีความมั่นใจก็ฝึกให้นักกีฬาทำได้จริง ๆ และฝึกให้นักกีฬาทำซ้ำ ๆ อยู่จนกว่าจะทำได้อย่างอัตโนมัติ

7. การควบคุมความเครียด เมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดขึ้นจะต้องสอนให้นักกีฬารู้จักการควบคุมอารมณ์ควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น พูดคุยกับตนเองว่าเราจะต้องทำได้ เราไม่กลัว เราจะชนะ เราจะเล่นให้ดีที่สุด

8. เวลาฝึกซ้อมและเวลาแข่งขันจะต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นออกอย่างตึกคะนองและมีจิตใจเล่นอย่างเต็มที่ สนุก เราใจ หุ่เมเท และมีจิตใจที่เข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้ที่แท้จริง

และได้กล่าวถึง ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีหลักจิตวิทยาก่อนการแข่งขันเพื่อจะให้การแข่งขันดีที่สุด ดังนี้

1. พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขัน มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขันมีความอยากที่จะลงสนาม แต่ตัวนักกีฬาคนใดมีมากไปก็จะต้องลดความกระตือรือร้นลง

2. เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป

3. พูดให้กำลังใจ คุยกับนักกีฬา พูดให้เกิดความมั่นใจให้กำลังใจ ขจัดความกลัวให้หมดไป

4. ต้องมีการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นใจให้นักกีฬา

5. ก่อนการแข่งขัน 2 วัน จะต้องเตรียมนักกีฬาในด้านอาหารกับการพักผ่อนให้สมบูรณ์เต็มที่ และซ้อมเบา ๆ หรือบริหารร่างกาย และดูเกมการแข่งขันของกลุ่มต่อสู้ หรือคู่วีดีโอเทปของกลุ่มต่อสู้

6. ก่อนการแข่งขัน 1 วัน ให้นักกีฬาพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่ไปเที่ยวที่ใดและอาจจะให้อ่านหนังสือเบา ๆ สมอง รูปภาพยนตร์ หรือดูภาพทีวีทัศน์ก็ได้ หรือจะนอนเล่นคุยกันก็ได้ในเวลากลางวัน แต่จะต้องนอนพักผ่อนจริงๆ ในเวลากลางคืนจะต้องนอนปกติ

7. ก่อนการแข่งขัน 4 ชั่วโมง อาหารมื้อสุดท้ายก่อนการแข่งขันจะต้องย่อยง่าย เป็นอาหารที่นักกีฬาชอบ คูนเคี้ยวและจะต้องไม่รับประทานมากไป

8. ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง มีการนวดกล้ามเนื้อทุกส่วน

9. ก่อนการแข่งขัน 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกาย ถ้านักกีฬาคอนไดยังตื่นเต็นอยู่ หรือวิตกกังวลมากไป ให้อบอุ่นร่างกายมาก ๆ หน่อยอาจช่วยได้มาก

10. ก่อนลงสนามแข่งขันไม่ควรสอนอะไรอีกแล้ว ถ้าจะพูดก็เพียงสั้น ๆ ว่า “ โชคดีนะ ” เท่านั้นก็น่าจะพอ

11. ถ้าเป็นนักกีฬาประเภททีมและนักกีฬามีอารมณ์เครียดระหว่างการแข่งขัน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้ฝึกสอนควรจะเปลี่ยนตัว การลดความเครียดอาจจะกระทำโดยให้นักกีฬานั้นนั่งเฉย ๆ หายใจยาว ๆ ลึก ๆ เดินไปเดินมาแล้วนั่งพัก

12. หลังจากการแข่งขันนักกีฬาอาจเกิดความเครียดขึ้นได้อีก โดยเฉพาะเวลาเพื่ออาการต่าง ๆ อาจจะมี เช่น ความไม่พอใจ ก้าวร้าว ท้อแท้ หดงอใจ ซึมเศร้า เช่นนี้ ผู้ฝึกสอนควรจะพูดให้นักกีฬาเข้าใจเหตุผล และพยายามดึงความรู้สึกของนักกีฬาให้อยู่ในสภาพเดิมให้ได้โดยเร็ว

เจริญ กระบวนรัตน์ (2533) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทางด้านจิตวิทยา ก่อนการแข่งขัน ในนักกีฬาที่มีสมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์ถึงขีดสูงสุด มิได้หมายความว่า จะมีสภาพทางจิตใจที่สมบูรณ์ไปด้วย จะเห็นได้จากนักกีฬาบางคนเกิดความวิตกกังวลและขาดความเชื่อมั่นในตนเองในเมื่อจะต้องลงทำการแข่งขัน ความเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจในลักษณะดังกล่าวนี้ สามารถส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติงานของร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวลดลง วิธีการฝึกจิตวิทยาดังนี้

1. การฝึกจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน ระยะก่อนการแข่งขัน 1-2 วัน เป็นช่วงที่นักกีฬาจะได้รับผลกระทบกระเทือนทางด้านสรีรวิทยาอย่างที่สุด ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างสำคัญกับสภาพจิตใจ ดังนั้นควรมีการพิจารณาและตรวจสอบนักกีฬาในขณะที่มีความเครียดสูงสุด ก่อนการแข่งขันควรป้องกันและหาวิธีผ่อนคลายความเครียดให้กับนักกีฬา ทั้งยังเป็นการสร้างความอุ่นใจให้กับนักกีฬาด้วย โดยการให้นักกีฬาได้รับประทานอาหารตามตารางโภชนาการที่ถูกต้องตั้งแต่แรกเริ่มของการ

ฝึกซ้อมและควรให้นักกีฬาได้รับการพักผ่อนหลับนอนอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6-7 ชั่วโมง ก็เป็น การเพียงพอ

2. การฝึกควบคุมจิตใจในช่วงเริ่มต้นการแข่งขันในช่วงเวลา 2-3 ชั่วโมงหรือ 2-3 นาที ก่อนการแข่งขัน อันเป็นช่วงที่นักกีฬาก้าวสู่บรรยากาศของการแข่งขันสภาวะจิตใจในช่วงนี้จะถูก กดดันมากที่สุด ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงควรแนะนำให้นักกีฬารู้จักควบคุมตนเองโดยใช้กิจกรรม การเคลื่อนไหวหรือการปฏิบัติบางอย่างเข้าช่วย เช่น อาจให้สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ติดต่อกัน หลาย ๆ ครั้งจนจนสนทนาหรือแนะนำวิธีการต่าง ๆ ที่สำคัญสำหรับการแข่งขัน อธิบายขั้นตอนการ รอบอุ้งร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนลงทำการแข่งขัน ซึ่งการเลือกใช้กิจกรรมเหล่านี้จะแตก ต่างกันไปสุดแล้วแต่ความต้องการของนักกีฬาแต่ละบุคคล และในระหว่างนี้นักกีฬาที่พ่ายแพ้จาก การแข่งขันจะต้องออกจากนักกีฬาที่ไม่ได้ทำกิจกรรมแข่งขันกิจกรรมอีกประเภทหนึ่งให้ผล ทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ แก่นักกีฬาที่เข้าสู่บรรยากาศของการแข่งขัน ก็คือ การนวดกล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การอาบน้ำเย็น และแม้แต่วิธีโยคะของอินเดียหรือการนั่งสมาธิฝึกพลัง ของญี่ปุ่น ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เพิ่มขึ้นทุกขณะเมื่อใกล้ถึงเวลาแข่งขันให้ลดลง ได้ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างดีด้วย วิธีผ่อนคลายความเครียดในช่วงเริ่ม ต้นการแข่งขันได้ผลอีกวิธีหนึ่ง ก็คือ การให้นักกีฬาได้ปรับตัวเองตามความต้องการของตน เป็น การเรียนรู้ถึงสภาวะความเครียดที่กำลังประสบอยู่และพยายามที่จะขจัดให้หมดไป การกำหนด ความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่า “ จะต้องทำอะไรและทำอย่างไร ” เพื่อให้บังเกิดผลต่อการเคลื่อนไหว ได้ดีที่สุดในที่สุด โดยวิธีการนี้จะช่วยให้นักกีฬาเกิดสมาธิในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง อย่างได้ผล

3. การผ่อนคลายความเครียดภายหลังการแข่งขัน อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น อาจปล่อยให้ นักกีฬามีเวลากับการอาบน้ำมากขึ้น หรือปล่อยให้มีความว่างเป็นของตนเองมากกว่าปกติ ต่อจากนั้นจึงค่อยอธิบายชี้แจงการทำหน้าที่ในการแข่งขันของแต่ละคนที่ผ่านมาให้ทราบภายหลัง ซึ่งในช่วงนั้นความเครียดของนักกีฬาจะถูกผ่อนคลายลงและพร้อมที่จะรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ ตลอดจนข้อเสนอแนะจากผู้ฝึกสอนกีฬาอย่างดี ขณะเดียวกันควรเอาใจใส่นักกีฬาที่ประสบความ พ่ายแพ้เป็นพิเศษภายหลังการแข่งขัน พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางที่จะนำไปสู่ชัยชนะในโอกาส ข้างหน้า เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและให้กำลังใจแก่นักกีฬาต่อไป

5. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ

ธงชัย สุชาติ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวลของนักกีฬาประเภทบุคคลประเภท ทีมและประเภทต่อสู้ป้องกันตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชายประเภทบุคคล จำนวน 158 คนประเภท ทีมจำนวน 422 คน และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัว

ผลวิจัยพบว่า

ความวิตกกังวลทั่วไปของนักกีฬาประเภทบุคคล และประเภททีมก่อนการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวมีความวิตกกังวลลักษณะทั่วไปไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลลักษณะทั่วไประหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล ประเภททีมและประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกรีฑา นักกีฬามวยสากล ระหว่างก่อนการแข่งขันนัดแรกกับรองชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล วัยน้ำ และ ยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลในการแข่งขันระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล และระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬา ยูโด ก่อนการแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักกีฬาว่ายน้ำกับกรีฑามีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันในรอบแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน ระหว่างนักกีฬาบาสเกตบอลกับนักกีฬาฟุตบอล ระหว่างนักกีฬามวยสากลกับนักกีฬา ยูโด มีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาก่อนการแข่งขันนัดแรกไม่แตกต่างกันความวิตกกังวลเพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคล นักกีฬาประเภททีม และประเภทการต่อสู้ป้องกันตัวก่อนการแข่งขันในนัดแรกและรอบชิงชนะเลิศไม่แตกต่างกัน

พีรเจต รวิทอง (2536) ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 21 ในปี พ.ศ. 2536 จากกลุ่มนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมจากนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ จำนวน 4,569 คน เป็นนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม ประเภทละ 400 คน รวมเป็น 800 คน พบว่าแรงจูงใจเกี่ยวกับความสนใจและบรรทัดฐานของนักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันมีแรงจูงใจภายในมากกว่าแรงจูงใจภายนอก นักกีฬาประเภทบุคคลและนักกีฬาประเภททีมประเภททีม พบว่าแรงจูงใจเกี่ยวกับความท้าทาย ความสนใจ ความเชี่ยวชาญ ความคิดในการตัดสินใจ และกฎเกณฑ์บรรทัดฐานมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้ทำการศึกษาและเปรียบเทียบเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 17 พ.ศ. 2536 และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ปีการศึกษา 2535 5 ประเภทกีฬา ได้แก่กีฬาที่ใช้ความแม่นยำ ประเภทกีฬาทีม ประเภทกีฬาประทะ ประเภทกีฬาที่ใช้เร็กเกต ประเภทกีฬาว่ายน้ำ และกรีฑา โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 เทคนิคจิตวิทยาใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคการให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็งและเทคนิคเสริมให้นักกีฬามีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมากมีเท่ากับค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 เทคนิค จิตวิทยาการกีฬาที่ใช้มาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ เทคนิคเสริมให้มีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักฮีม และเทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย ต้องการเรียนรู้จิตวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับมาก ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทย และผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัย ต้องการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติในระดับมาก ผู้ฝึกสอนกีฬาทีมชาติไทยใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไม่แตกต่างกันกับผู้ฝึกสอนกีฬามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จากผลการวิจัยของศาสตราจารย์ ดร.ภูตค์ และคณะ อ่างใน สนธิเมือง (2536) พบว่าคุณลักษณะของโค้ช ผู้ฝึกสอนดีเด่นของคนอเมริกัน ในการเลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาสรุปได้ 7 ประการ ดังนี้ คือ

1. การสร้างจินตภาพ
2. การฝึกสมาธิและการรับรู้ทางจิต
3. การควบคุมความเครียดและวิตกกังวล
4. การฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด
5. กุศโลบายการพูดกับตนเอง
6. การสื่อสารระหว่างนักกีฬากับโค้ช
7. แรงจูงใจและสิ่งเร้าใจ

และนอกจากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา 7 ประการดังกล่าว โค้ช ผู้ฝึกสอน พบว่ามีกุศโลบายและเทคนิคอื่นๆ ที่จะช่วยความเป็นเลิศให้แก่นักกีฬา ได้แก่ การฝึกจิตใจเข้มแข็ง การตั้งเป้าประสงค์ของการเตรียมจิตใจเมื่อแข่งขันกับคู่ปรับ พฤติกรรมฮักฮีม การเป็นผู้นำ ปัญหาการสื่อสารนักกีฬากับโค้ชการสร้างขวัญและกำลังใจของทีม การสร้างคุณค่าในใจนักกีฬารวมทั้งปัญหาของนักกีฬากลับแพ้ ขาดความมั่นใจ มั่นใจเกินไป มีทัศนคติทางลบ และผู้ไม่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น

ยศวิน ปราชญ์นคร (2537) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษในกีฬาบาสเกตบอล โดยใช้แบบสอบถามความสามารถในการยิงประตูโทษ ทดสอบในนักเรียนชายอายุระหว่าง 13 - 15 ปี โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คนกลุ่มยิงประตูโทษ

ควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย, กลุ่มยิงประตูลูกธนูควบคู่กับการสร้างจินตภาพ และกลุ่มยิงประตูลูกธนูอย่างเดี่ยว ทดลอง 8 สัปดาห์ ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถก่อนและหลังฝึกภายหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูลูกธนูบาทเกิดบอดควบคู่กับการสร้างจิตภาพ มีความสามารถในการยิงประตูลูกธนูสูงกว่าความสามารถก่อนการฝึกและสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการยิงประตูลูกธนูทั้งสามกลุ่ม ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ความสามารถในการยิงประตูลูกธนูบาทเกิดบอดของกลุ่มยิงประตูลูกธนูควบคู่กับการสร้างจินตภาพสูงกว่ากลุ่มยิงประตูลูกธนูอย่างเดี่ยว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนในสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูลูกธนูควบคู่กับการสร้างจิตภาพมีความสามารถสูงกว่าอีก 2 กลุ่ม

วัชระ คำเพ็ง (2537) ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาอาชีพ ในนักกีฬามวยไทย จากกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยสูงกับกลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำ ของนักกีฬามวยไทยในอดีตกับนักมวยไทยในปัจจุบันเพื่อการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยกับสถานภาพของนักมวยไทยจำนวนทั้งสิ้น 60 คน เป็นนักมวยไทยในอดีต 30 คน และนักมวยไทยในปัจจุบัน 30 คน พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ระหว่างนักมวยไทยในอดีตและนักมวยไทยในปัจจุบันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มนักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยสูงมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่านักมวยที่มีสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพของนักมวยไทยกับสัมฤทธิ์ผลในการชกมวยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์ทางจิตวิทยาการกีฬา โดยโปรแกรมที่สัมฤทธิ์ผลของกีฬามวยปล้ำ ของศาสตราจารย์ ดร.กฤต และคณะ อังใน สนธิเมือง และรายงานถึงลำดับความสำคัญของกลยุทธ์ที่ใช้ในกีฬาประเภทนี้ 21 เทคนิค คือ

1. ความที่ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)
2. ทศนคติทางบวก (Positive Attitude)
3. แรงจูงใจบุคคล (Individual Motivation)
4. การตั้งใจและสมาธิ (Attention Concentration)
5. การตั้งเป้าประสงค์ (Goal Setting)
6. การเตรียมสภาพจิตใจก่อนแข่งขัน (Rematch Mental Preparation)
7. ความสามารถในการโค้ช (Coachability)

8. พฤติกรรมก้าวร้าวฮึกเหิม (Aggression Assertive Behavior)
9. การควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)
10. ความวิตกกังวล การควบคุม ความเครียดเพื่อแข่งขัน (Anxiety Competitive Stress Control)
11. การฝึกจิตใจ (Mental Practice Imagery)
12. การเป็นผู้นำ (Leadership)
13. ปัญหาการสื่อสารกับนักกีฬา (Communication Problems) 1
14. พฤติกรรมไม่ดีในการฝึกซ้อม (Poor Practice Behavior)
15. ความกลัวจะล้มเหลว (Fear of Failure)
16. ความสามัคคีของทีม การผสมผสานและการเข้าด้วยกัน (Team Cohesion/Unity Harmony)
17. ขาดความมั่นใจ (Lack of Confidence)
18. ความมีน้ำใจนักกีฬา (Sportmanship Character)
19. ความมั่นใจมากเกินไป (Overconfidence)
20. ทักษะคติทางลบ (Negative Attitude)
21. ความสำเร็จต่ำกว่ามาตรฐาน (Underachievement)

สรุปผลจากการศึกษาทำให้ทราบว่า

1. เทคนิคและ กุศโลบายทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความตั้งใจ และการทำสมาธิ การขาดความเชื่อมั่น และความลำบากทางจิตใจ เป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุด
 2. โค้ช ผู้ฝึกสอน นิยมทักษะ และ กุศโลบายจิตวิทยาการกีฬา ประเภทการตั้งเป้าประสงค์ การสร้างขวัญและความสามัคคีในทีม การฝึกจินตภาพ การฝึกซ้อมทางสมรรถภาพจิต และการสื่อสารเข้าใจ ตามลำดับ
 3. โค้ช ให้ความคิดเห็นว่า เทคนิคที่เปลี่ยนแปลงยากมาก ได้แก่ ความกลัวการล้มเหลว ความไม่ประสบความสำเร็จ และพฤติกรรมความก้าวร้าว ฮึกเหิม
 4. โค้ช ผู้ฝึกสอนมีความคิดว่า ทักษะและกุศโลบายที่ใช้มากและมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ได้แก่ การสร้างขวัญ ความสามัคคีในทีม การสื่อสาร ลักษณะของความมีน้ำใจนักกีฬา การตั้งเป้าประสงค์และพฤติกรรม การไม่ขยันฝึกซ้อม
 5. โค้ช ผู้ฝึกสอนรายงานว่า เทคนิคและกุศโลบายที่สร้างความสำเร็จน้อยที่สุด และยากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าวและฮึกเหิม ไม่มีความสำเร็จ กลัวจะแพ้และขาดความมั่นใจ
- ธนากร ศรีชาพันธ์ (2538) ได้ทำการศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสริมฟองนักเทนนิสเยาวชนชายและหญิงอายุ 12 - 17 ปี ที่มีความสามารถในการเล่น

เทนนิสในระดับแข่งขันจำนวน 30 คน เป็นนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี จำนวน 15 คน และเป็นนักเทนนิสจากสนามบางนา จำนวน 15 คน กำหนดกลุ่มนักเทนนิสเยาวชน จากสนามเทนนิสบางนาเป็นกลุ่มควบคุม และนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรีเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของ เฮวิท (Hewitt's achievement test) กลุ่มทดลองการฝึกทักษะเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคลฝึกทักษะการเสิร์ฟเทนนิสอย่างเดียว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 3, 6 และ 8

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 8 และความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันระหว่างการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คูสิต สุขประเสริฐ (2539) ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่ส่งผลต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬามวยไทย จากกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น นักมวยไทยสมัครเล่นและนักมวยไทยอาชีพ จำนวน 71, 40 และ 82 คน ตามลำดับ ช่วงอายุระหว่าง 18 – 24 ปี พบว่าแรงจูงใจภายในที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือการเข้าใจเหตุผลการชนะตนเองด้านสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ การเชื่อมั่นตนเองและด้านแบบแผนการดำเนินชีวิต ส่วนแรงจูงใจภายนอกที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือ ด้านสิ่งตอบแทนที่เด่นชัด ด้านการเป็นที่ยอมรับด้านการแข่งขัน ด้านมิตรภาพและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความเห็นชอบจากสังคม แรงจูงใจโดยส่วนรวมที่ส่งผลต่อการเป็นนักมวยไทย คือ ด้านการเข้าใจเหตุผล การชนะตนเอง ด้านสมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ สิ่งตอบแทนที่เห็นได้ชัดและด้านการเป็นที่ยอมรับ

อุไรวรรณ ขมวัฒนา (2539) ได้รายงานผลการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส (Neo Humanist) ซึ่งได้เทคนิคจิตวิทยาผสมผสาน 4 เทคนิค ได้แก่การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้คำพูดด้านบวกมาใช้เป็นกระบวนการสอนทักษะยิมนาสติกส์ให้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนอนุบาล จำนวน 20 คน เวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนอนุบาลมีพัฒนาการจิตวิทยาแบบผสมผสานนี้ตั้งสัปดาห์ที่ 5 และ 10

ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ใช้เทคนิคจิตวิทยาแบบผสมผสานแสดงความสามารถเชิงยมนาตติกลีลา มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

ครูเกอร์ (Krueger, 1982) อ้างใน สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกแบบเซ็น และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อตัวแปรคัดสรร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบเซ็น และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อตัวแปรคัดสรร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบเซ็น และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อตัวแปรคัดสรรของผู้ป่วย โดยการสุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมหาวิทยาลัยไอโอว่า จำนวน 3 ห้อง โดยการแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ฝึกสมาธิแบบเซ็น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน
2. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 17 คน

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (ตัวควบคุม X เพศ) ของการเปลี่ยนแปลงคะแนนทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ข้อมูลเฉพาะเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า

ไม่มีความแตกต่างกันระหว่าง 3 กลุ่มในความสามารถนั่งสมาธิของกลุ่มตัวอย่างแต่มีความแตกต่างกันโดยไม่มีปฏิกริยาร่วมระหว่างตัวควบคุมกับเพศและทั้งหมดมีการเปลี่ยนแปลงของระดับความวิตกกังวลแบบเสตรท - เทรท กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม สามารถลดความวิตกกังวลได้แต่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

รูซเซอร์ (Reusser, 1986) อ้างถึงใน สนั่น สนธิเมือง (2535) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อต้องการตรวจสอบ สังเกตพฤติกรรมอึกเขิม และพฤติกรรมไม่ก้าวร้าว ซึ่งแสดงโดยผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล ระดับวิทยาลัยในขณะที่กำลังฝึกสอนนักกีฬาหญิงระหว่างการแข่งขันจะถูกเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกวีดีโอเทป 6 ครั้ง ระหว่างปี 2685 - 2386 โปรแกรมการแข่งขันบาสเกตบอลจะถูกแบ่งเป็นต้นฤดู กลางฤดู ปลายฤดู การแข่งขันเล่นเป็นทีมเหย้า 2 ครั้ง การเล่นแบบทีมเยือนนี้ถูกเลือกจากการแข่งขัน การเลือกเกมการแข่งขันแบบแพ้ชนะเท่านั้น 3 ครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ความแปรปรวนทางเดียว และใช้วิเคราะห์รายคู่ของเชฟ (Scheffe) กลุ่มตัวอย่างถูกบันทึกไว้ 6 ครั้ง ตลอดจนการแข่งขันการให้คำแนะนำด้วยปากเปล่า จะถูกบันทึกโดยไมโครโฟนชนิดพิเศษ พฤติกรรมจะถูกวิเคราะห์โดยการรวบรวมในช่วง 2 นาที และติดตามอีก 3 นาที โดยไม่มีการใช้สัญลักษณ์

ผลการศึกษาผู้ถูกทดสอบไม่ได้มีพฤติกรรมก้าวร้าวในขณะที่ทีมกำลังแพ้ เมื่อเปรียบเทียบกับทีมกำลังชนะ แต่พฤติกรรมก้าวร้าวถูกแสดงในขณะนี้เป็นที่เห็นชัด กลุ่มตัวอย่างจะมีความก้าวร้าวในช่วงแรกแต่จะมีพฤติกรรมที่สั่งการในขณะที่ถูกรบกวนการแข่งขันกำลังดำเนินไป

จากการศึกษาทางทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่านักวิชาการทางด้านพลศึกษาหลายท่านมีความเห็นสอดคล้องกันว่า จิตวิทยาการกีฬามีคุณค่า มีความสำคัญ และมีบทบาทต่อการกีฬาโดยเฉพาะการเพิ่มประสิทธิภาพความสำเร็จทางการกีฬา ดังนั้นผู้ฝึกสอน จึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬาและหลักการฝึกจิตวิทยาการกีฬาเป็นอย่างดี เป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2545