

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา ของสมาคมกีฬาจังหวัด เชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬา จังหวัดเชียงใหม่ ที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันผู้วิจัยได้ใช้แบบ สอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งคำถามเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา

ตอนที่ 3 แบบประเมินจิตวิทยาการกีฬาโดยทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยเทคนิคจิตวิทยา การกีฬาที่ท่านต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับ นักกีฬา เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างประชากร ซึ่งเป็นผู้ฝึกสอนและ ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 45 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นได้ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

เพศ	ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ (N = 45)	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ชาย	39	86.7
2. หญิง	6	13.3
รวม	45	100.00
อายุ	จำนวน	ร้อยละ
1. 20 - 30 ปี	20	44.4
2. 31 - 40 ปี	15	33.3
3. 41 - 50 ปี	6	13.3
4. 50 ปีขึ้นไป	4	8.9
รวม	45	100.00

จากตาราง 1 จะเห็นว่าข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วยเพศชายร้อยละ 86.7 เพศหญิงร้อยละ 13.3 และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 44.4 รองลงมาอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 33.3 ตามลำดับ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลประสบการณ์ในการฝึกสอนกีฬา และประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ฝึกสอน ของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่		
รายการ	(N = 45)	
ระดับกีฬาที่ฝึกสอน	จำนวน	ร้อยละ
1. เยาวชนแห่งชาติ / เขต / จังหวัด	42	93.3
2. มหาวิทยาลัย	3	6.7
3. วิทยาลัย	-	-
4. อื่น ๆ	-	-
รวม	45	100.00
เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทใด		
1. ประเภทบุคคล	15	33.3
2. ประเภททีม	26	57.8
3. อื่น ๆ	4	8.9
รวม	45	100.00
ประสบการณ์ในการฝึกสอนกีฬา		
1. ต่ำกว่า 3 ปี	4	8.9
2. 3 - 5 ปี	12	26.7
3. 6 - 10 ปี	9	20.0
4. 11 - 15 ปี	-	-
5. 15 ปี ขึ้นไป	20	44.4
รวม	45	100.00

ต่อตาราง 2

ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่		
รายการ	(N = 45)	
มีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ฝึกสอน	จำนวน	ร้อยละ
1. เคย	45	100
2. ไม่เคย	-	-
รวม	45	100.00
ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ฝึกสอน		
1. ต่ำกว่า 3 ปี	6	13.3
2. 3 - 5 ปี	-	-
3. 6 - 10 ปี	1	2.2
4. 11 - 15 ปี	11	24.4
5. 15 ปี ขึ้นไป	27	60.0
รวม	45	100.00

จากตาราง 2 จะเห็นว่าประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ เป็นผู้ฝึกสอนระดับเยาวชนแห่งชาติ/เขต/จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอนมากกว่า 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 44.4 เคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ฝึกทั้งหมดทุกคน ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่เคยในฝึกสอนมากกว่า 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 60.0

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลประสบการณ์ที่เคยได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

รายการ	ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ (N = 45)	
	จำนวน	ร้อยละ
ได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา		
1. เคย	26	57.8
2. ไม่เคย	19	42.2
รวม	45	100.00
เคยเรียนหรือเคยได้รับการอบรมจากที่ไหน		
1. การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาที่สังกัด	8	17.8
2. คณะกรรมการ โอลิมปิกสากล สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งประเทศไทย	-	-
3. สมาคมจิตวิทยาการกีฬา แห่งประเทศไทย	-	-
4. กรมพลศึกษา	6	13.3
5. มหาวิทยาลัย	12	26.7
8. อื่น ๆ (ระบุ) ไม่เคย	19	42.2
รวม	45	100.00

จากตาราง 3 จะเห็นว่าประสบการณ์ของผู้ฝึกสอนกีฬาสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่เคยได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ร้อยละ 57.8 สถาบันที่ให้ความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาส่วนใหญ่จากกรมพลศึกษา ร้อยละ 26.7 รองลงมาได้รับจากการกีฬาแห่งประเทศไทย ร้อยละ 17.8 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)		
	\bar{X}	S. D.	ระดับ
เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)			
1. กระตุ้นให้นักกีฬาได้สู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน.....	4.47	0.69	มาก
2. เน้นการฝึกซ้อมอย่างหนัก เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง.....	3.91	0.85	มาก
3. วางโปรแกรมแข่งขันกับคู่แข่งที่เก่งกว่า.....	3.71	1.20	มาก
รวม	4.3	0.91	มาก
เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)			
4. สอนเทคนิค คิดกับตัวเอง พุดกับตัวเองในทางที่ดี เช่น ฉันสามารถทำได้ เพราะฉันเคยทำได้บ่อยครั้ง.....	3.96	1.07	มาก
5. ใช้คำขวัญ คำคม เพื่อกระตุ้นนักกีฬาเวลาฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ไม่มีทางล้มสู่ความเป็นแชมป์ นอกจากอุทิศตนเพื่อการฝึกซ้อม.....	3.89	1.28	มาก
6. สร้างความพึงพอใจในความสำเร็จ แม้เพียงเล็กน้อย.....	3.84	0.64	มาก
รวม	3.89	0.99	มาก
เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)			
7. มีสิ่งตอบแทน เมื่อได้รับชัยชนะ.....	3.44	1.24	ปานกลาง
8. วางโปรแกรมให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อม....	4.42	0.62	มาก
9. มีการชมเชยนักกีฬา เช่น วันนี้เล่นได้ดีขึ้น วันนี้ทำเวลาได้ดี.....	4.33	1.65	มาก
รวม	4.06	1.17	มาก

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)		
	\bar{X}	S. D.	ระดับ
เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)			
10. มีโปรแกรมการฝึกสมาธิ/ฝึกจิต	2.96	0.88	ปานกลาง
11. สร้างเงื่อนไขในการฝึกซ้อม เช่น มีการกำหนดความสามารถในการกระทำแต่ละครั้ง วิ่ง 50 เมตร ภายใน 6.5 วินาที 5 เที้ยว หรือจัดให้มีการแข่งขัน ทีมไหนหรือใครแพ้จะต้องวิดพื้น.....	3.31	1.40	ปานกลาง
12. ฝึกให้นักกีฬาเรียกสมาธิคืนหลังจากที่เล่นเสีย.....	4.00	0.52	มาก
รวม	3.42	0.93	ปานกลาง
เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)			
13. ตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น การมีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ	4.49	0.66	มาก
14. ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน	4.36	0.65	มาก
15. จัดลำดับของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกซ้อมให้เหมาะสม.....	4.18	0.61	มาก
รวม	4.35	0.64	มาก
เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)			
16. พุดปลุกใจให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถได้สูงสุด.....	3.62	1.23	มาก
17. การลดความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน.....	3.82	0.94	มาก
18. มีการบนบาน เช่น ถ้าชนะจะวิ่งรอบสนาม 5 รอบ.....	3.18	1.43	ปานกลาง
รวม	3.54	1.2	ปานกลาง

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)		
	\bar{X}	S. D.	ระดับ
เทคนิคเสริมพฤติกรรมอึกเหิม (Aggression Assertive behavior)			
19. กระตุ้นให้นักกีฬาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่.....	3.13	1.69	มาก
20. แสดงความดีใจเมื่อทำได้ เช่น เมื่อทำแต้มได้ในกีฬาตะกร้อ ให้นักกีฬาจับมือกัน และส่งเสียงเฮพร้อมกัน.....	4.29	0.79	มาก
21. ฝึกให้นักกีฬามีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง.....	3.53	1.27	มาก
รวม	3.65	1.25	มาก
เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)			
22. กระตุ้นให้นักกีฬามีอารมณ์ร่วมที่จะแข่งขันและฝึกซ้อม....	3.87	0.97	มาก
23. แนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกเพื่อนหรือผู้เล่น ฝ่ายตรงข้ามข่มขู่.....	4.60	0.54	มากที่สุด
24. พูดยุติให้นักกีฬาลดระดับความคับข้องใจในการฝึกซ้อมและ แข่งขัน.....	4.60	0.54	มากที่สุด
รวม	4.35	0.67	มากที่สุด
เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)			
25. ให้นักกีฬายอมรับสภาพการที่ต้องแข่งอยู่แล้วเพื่อให้สบาย ใจ.....	4.27	0.91	มาก
26. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	4.36	0.96	มาก
27. เทคนิคการหายใจเข้าและผ่อนลมหายใจ.....	4.29	0.97	มาก
รวม	4.30	0.94	มาก

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)		
	\bar{X}	S. D.	ระดับ
เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)			
28. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพ หรือการสร้างภาพในใจ เช่น สภาพแวดล้อมรอบตัว อุปกรณ์กีฬา หรือเห็นภาพตนเองในสถานที่สบายใจ.....	4.16	0.95	มาก
29. ให้นักกีฬาฝึกการจินตภาพหรือสร้างภาพในใจ เกี่ยวกับการทบทวนทักษะกีฬา	4.27	0.62	มาก
30. ให้นักกีฬาฝึกจินตภาพหรือคิดถึงการแสดงความสามารถที่ประสบผลสำเร็จในสถานที่จริงกับคู่แข่งจริงๆ	4.11	0.68	มาก
รวม	4.18	0.75	มาก
เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)			
31. สังเกตพฤติกรรมกรรมการตอบสนองของนักกีฬา เช่น นักกีฬาเบื่อโปรแกรมการฝึกซ้อม.....	3.87	0.81	มาก
32. จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมได้สอดคล้องกับความต้องการของนักกีฬา.....	3.73	0.78	ปานกลาง
33. ประเมินการฝึกซ้อมทุกครั้งเมื่อมีการฝึกซ้อมเสร็จ.....	3.44	0.76	ปานกลาง
รวม	3.34	0.78	ปานกลาง
เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)			
34. คำหานักกีฬาเมื่อแสดงความสามารถไม่ดี.....	3.09	0.97	ปานกลาง
35. ชู่จะทำโทษหากไม่ปฏิบัติตาม.....	3.02	1.22	ปานกลาง
36. ระบุคุณสมบัติของนักกีฬาที่จะต้องปรับปรุงให้ ชัดเจน.....	3.04	1.13	ปานกลาง
รวม	3.05	1.10	ปานกลาง

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)		
	\bar{X}	S. D.	ระดับ
เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)			
37. ให้นักกีฬาเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี.....	4.13	0.76	มาก
38. โปรแกรมในการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีการกำหนดตัวผู้นำ.	3.33	0.77	ปานกลาง
38. ให้นักกีฬาทุกคนมีโอกาสเป็นผู้นำโดยให้แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อม.....	3.02	0.87	ปานกลาง
รวม	3.49	0.8	ปานกลาง
เทคนิคที่ทำให้ให้นักกีฬามีความสามัคคี ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)			
40. ส่งเสริมการมีส่วนร่วม สร้างความเป็นหนึ่งในทีม เช่น ทำงาน รับประทานอาหารและนันทนาการร่วมกัน.....	4.13	0.76	มาก
41. จัดให้นักกีฬาที่ต้องมีความสัมพันธ์กันในเวลาเล่น ได้มีกิจกรรมภายนอกร่วมกันด้วย เช่น นักแบดมินตันคู่ ก็จัดให้พักห้องเดียวกัน.....	3.76	0.93	มาก
42. ฝึกให้นักกีฬายอมรับคำติชมและพร้อมเรียนรู้จากคำติชมนั้น.....	3.96	1.11	มาก
รวม	3.95	0.93	มาก

จากตาราง 4 เมื่อวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ยโดยส่วนรวมแล้ว พบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ นำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิคใหญ่ไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมากถึงมากที่สุด และนำไปปฏิบัติหลายวิธีตามลำดับ 1 - 4 ดังนี้คือ เทคนิคการควบคุมอารมณ์ โดยให้การแนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกเพื่อนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามข่มขู่ ($\bar{X} = 4.35$) เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น มีตารางเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม ($\bar{X} = 4.35$) เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน ($\bar{X} = 4.30$) และเทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ($\bar{X} = 4.30$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการปฏิบัติกับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้จากมากไปหาน้อย

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)	
	\bar{X}	S. D.
1. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)	4.31	0.51
2. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)	4.27	0.96
3. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)	4.11	0.61
4. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)	4.09	0.98
5. เทคนิคเสริมแนวความคิดทางบวก (Positive Attitude)	4.07	0.86
6. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)	4.02	0.89
7. เทคนิคเสริมแนวความคิดทางลบ (Negative Attitude)	4.00	0.98
8. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)	3.96	0.67
9. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม (Aggression Assertive behavior)	3.80	0.76
10. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคี ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)	3.76	1.28
11. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)	3.76	0.83
12. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)	3.76	0.96
13. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.20	1.63
14. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)	3.18	1.84

จากตาราง 5 เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยโดยส่วนรวมแล้ว พบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ต้องการเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิค ในระดับมากเรียงตามลำดับ 1 - 4 ดังนี้คือ เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ($\bar{X} = 4.31$) เทคนิคความสามารถในการไต่ซ ($\bar{X} = 4.27$) เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ ($\bar{X} = 4.11$) และเทคนิคแรงจูงใจ ($\bar{X} = 4.09$)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬามากไปหาน้อย

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติ	ผู้ฝึกสอนกีฬา (N = 45)	
	\bar{X}	S. D.
1. เทคนิคความสามารถในการโค้ช (Coachability)	4.80	0.59
2. เทคนิคแรงจูงใจ (Individual Motivation)	4.53	0.69
3. เทคนิคให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง (Mental Toughness)	4.38	0.53
4. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน (Anxiety and Stress Control in Competition)	4.13	0.89
5. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ (Mental Imagery Practice Imagery)	4.09	0.82
6. เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ (Attention Focus and Concentration)	3.98	0.58
7. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ (Emotion Control)	3.93	1.10
8. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคี ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Team Cohesion Unity and Harmony)	3.82	0.75
9. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮึกเหิม (Aggression Assertive behavior)	3.80	1.38
10. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก (Positive Attitude)	3.62	0.91
11. เทคนิคเสริมแนวคิดทางลบ (Negative Attitude)	3.53	0.99
12. เทคนิคการเป็นผู้นำ (Leadership)	3.47	1.31
13. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)	3.42	0.92
14. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน (Mental Preparation Strategies)	3.02	1.10

จากตาราง 6 เมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยโดยส่วนรวมแล้ว เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิค เป็นเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ต้องการนำไป ปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก และหลายวิธีเรียงตามลำดับ 1 - 4 ดังนี้คือ 1. เทคนิคความสามารถในการไต่ซ ($\bar{X} = 4.80$) 2. เทคนิคแรงจูงใจ ($\bar{X} = 4.53$) 3. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามี จิตใจเข้มแข็ง ($\bar{X} = 4.38$) และ 4. เทคนิคควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน ($\bar{X} = 4.13$)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University