

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาที่ต้องการเรียนรู้และเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติที่ต้องการไปปฏิบัติกับนักกีฬา ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2545 จำนวน 45 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เพื่อศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 1 ชุด ซึ่งแบ่งคำถามออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมีคำตอบให้เลือกตอบและเติมคำจำนวน 9 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา มีลักษณะเป็นคำถาม แบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุดจำนวน 14 ข้อ ตอนที่ 3 แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้ จำนวน 14 ข้อ ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่านต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาจำนวน 14 ข้อ เป็นข้อคำถามทั้ง 2 ส่วน มีลักษณะเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย ปฏิบัติน้อยที่สุด หรือไม่ปฏิบัติเลย

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์ร่วมมืออย่างดีจากผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ในการกรอกแบบสอบถาม ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของแบบสอบถามที่กรอกสมบูรณ์แล้วผู้วิจัยรวบรวมเก็บข้อมูลด้วยตนเอง แบบสอบถามที่กรอกข้อมูลสมบูรณ์เป็นผู้ฝึกสอนเพศชายจำนวน 41 คน และผู้ฝึกสอนเพศหญิงจำนวน 4 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลได้แบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ โดยใช้ความถี่ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา จำนวน 14 เทคนิคใหญ่ 42 เทคนิคย่อย เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้ 14 เทคนิค และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการใช้กับนักกีฬา 14 เทคนิค ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าของข้อมูล ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 86.7 มีอายุ 20 –30 ปี ร้อยละ 44.4 รองลงมา มีอายุ 31 – 40 ปี ร้อยละ 3.33 เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาระดับเยาวชนแห่งชาติ / เขต / จังหวัด ร้อยละ 93.3 เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทบุคคลจำนวน 15 คน ร้อยละ 33.3 ประเภททีม 26 คน ร้อยละ 57.8 ส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เป็นผู้ฝึกสอนกว่า 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 44.4 เคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่ฝึกสอนทั้งหมดทุกคน ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาที่เคยในฝึกสอนมากกว่า 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 60.0

2. การนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปปฏิบัติกับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ 2545

2.1 เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา

โดยส่วนรวมแล้วผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน 14 เทคนิค ไปปฏิบัติกับนักกีฬา ในระดับมาก และนำไปปฏิบัติหลายวิธีตามลำดับ 1 - 4 ดังนี้คือ เทคนิคการควบคุมอารมณ์ โดยให้การแนะนำนักกีฬาให้รู้จักระงับอารมณ์เมื่อถูกเพื่อนผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามข่มขู่ ( $\bar{X} = 4.35$ ) เทคนิคการตั้งเป้าหมาย โดยตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกซ้อม เช่น มีตารางเวลาในปฏิบัติกิจกรรม ( $\bar{X} = 4.35$ ) เทคนิคควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน ( $\bar{X} = 4.30$ ) และเทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง โดยการกระตุ้นให้นักกีฬาได้รู้ทุกสถานการณ์ ทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ( $\bar{X} = 4.2$ )

2.2 เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา ทั้ง 14 เทคนิค เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย

1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ( $\bar{X} = 4.31$ ) 2. เทคนิคความสามารถในการไต่ซ ( $\bar{X} = 4.27$ ) 3. เทคนิคเสริมการฝึกจิตใจและจินตภาพ ( $\bar{X} = 4.11$ ) และ 4. เทคนิคแรงจูงใจ ( $\bar{X} = 4.09$ )

2.3 เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา

โดยส่วนรวมแล้วเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิค เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติ ที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก และหลายวิธีเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย 4 อันดับ ดังนี้คือ เทคนิคความสามารถในการไต่ซ ( $\bar{X} = 4.80$ ) 2. เทคนิคแรงจูงใจ ( $\bar{X} = 4.53$ ) 3. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง ( $\bar{X} = 4.38$ ) และ 4. เทคนิคควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน ( $\bar{X} = 4.13$ )

### อภิปรายผล

จากการที่ได้ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่นำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมากและปานกลางนั้น อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ มีประสบการณ์จากการเล่นกีฬา และนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ปฏิบัติกับตนเอง แล้วประสบความสำเร็จ สิ่งที่ทำให้เกิดความสำเร็จ ผู้ฝึกสอนคิดว่าต้องมาจากเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ตนเองให้ปฏิบัติอยู่ จึงทำให้ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ นำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาของสมาคมอยู่ในระดับมาก 11 เทคนิค และอยู่ในระดับปานกลาง 3 เทคนิค สถานภาพทั่วไปของผู้ฝึกสอนกีฬาสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 86.7 มีอายุ 20-30 ปี ร้อยละ 44.4 รองลงมา มีอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 3.33 ในอดีตเคยมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาประเภทที่เป็นผู้ฝึกสอนอยู่ ส่วนประสบการณ์ได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬานั้น ร้อยละ 57.8 ไม่เคย ร้อยละ 42.2

บทบาทของผู้ฝึกสอนกีฬา คือ การพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคม สติปัญญา เพื่อให้ให้นักกีฬาสามารถแสดงออกถึงความสามารถได้สูงสุด เต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่เพื่อความเป็นเลิศ การฝึกซ้อมและการแข่งขันจึงเปรียบเป็นสนามทดสอบทดลอง หรือประเมินผลสัมฤทธิ์ ของผู้ฝึกสอนกีฬาได้เป็นอย่างดีว่าทำหน้าที่ของตนเองได้สมบูรณ์หรือไม่ เพียงใด เมื่อพิจารณาการให้ความสำคัญการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของ

ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ในการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาอยู่ในระดับมาก ได้แก่

1. เทคนิคการควบคุมอารมณ์ อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ได้เห็นความสำคัญของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเหล่านี้ อย่างเช่น เทคนิคการควบคุมอารมณ์ เป็นสภาวะของจิตใจที่ตื่นตัว หรือมีความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งความกดดันเป็นสภาพการณ์เกินความสามารถของนักกีฬาเองในการแก้ไข หรือขจัดปัญหาให้หมดสิ้นไป การควบคุมอารมณ์เป็นสาเหตุสำคัญมากของนักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์การแข่งขันที่สำคัญมาก ดังนั้นนักกีฬาและผู้ฝึกสอนควรจะทราบถึงสาเหตุของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬา

2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจ ในการกำหนดเป้าหมายยังเป็นเทคนิคที่ช่วยในการรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายในเพื่อการเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ทำท่ายและชัดเจนเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา และเป็นตัวเพิ่มระดับความมั่นใจอีกด้วย

3. เทคนิคการควบคุมความวิตกกังวล และความเครียดในการแข่งขัน ความวิตกกังวลเป็นลักษณะของอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์มากระทบ ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์อื่นที่ไม่ปรารถนาของบุคคลที่รู้สึกหวั่นกลัวไม่สบายใจ ล้มเหลว หรือเป็นผลจากการคาดเหตุการณ์ล่วงหน้า ต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นถ้านักกีฬาคนใดมีระดับความวิตกกังวลสูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้เป็นผลต่อสภาพร่างกายและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายลดลง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลของนักกีฬาอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ ถ้าการแข่งขันมีความสำคัญมากนักกีฬามีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวสูงจะเสริมให้นักกีฬาผู้นั้นมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงตามไปด้วย

4. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง เป็นเทคนิคที่ต้องฝึกให้นักกีฬาเล่นได้อย่างคล่องแคล่ว มีจิตใจเข้มแข็ง เล่นอย่างเต็มที่ สนุกสนาน ไร้ใจ ทุ่มเท มีจิตใจเข้มแข็ง เป็นเลือดนักสู้อย่างแท้จริง

5. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ การฝึกทักษะทางด้านทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเป็นประโยชน์กับนักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับความสามารถ ทุกเพศ ทุกวัย ในการฝึกกับนักกีฬาเพื่อพัฒนาความสามารถจนถึงจุดสูงสุด หากนักกีฬาเริ่มเล่นกีฬา รู้จักกำหนดจุดมุ่งหมายที่ก้าวหน้าเป็นจริงได้ในการฝึกซ้อม มีการพัฒนาความเชื่อมั่น มีการสร้างภาพความสำเร็จ รวมทั้งการตอบสนองต่อความผิดพลาด หรือความล้มเหลวที่เหมาะสม มีความคิดภายใต้สภาวะที่มีแรงกดดันสูง การฝึกการสร้างจินตภาพเป็นการเพิ่มความสามารถในการเล่นกีฬา จินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดเป็นการสร้างภาพความเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริงถ้าภาพในใจ

ที่สร้างขึ้นชัดเจนและมีชีวิตชีวามาก ก็จะช่วยให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย ดังนั้น การรับรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้นักกีฬาในการสร้างจินตภาพให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. เทคนิคแรงจูงใจ เทคนิคจิตวิทยาการสร้างแรงจูงใจ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะทำให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนกีฬามีความมุ่งมั่นพากเพียรพยายามไปสู่ความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายได้ นอกจากนี้ ยังช่วยให้นักกีฬาไม่หลงทางและไม่เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ย่อท้อ และผิดหวัง

7. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีความสามัคคีให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความสำคัญของเทคนิคนี้ทำให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการสร้างทีมให้ประสบผลสำเร็จ สร้างความเป็นหนึ่งในทีม เพื่อให้เกิดความสามัคคี ร่วมกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในทีม ยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

8. เทคนิคเสริมพฤติกรรมฮักเท็ม มีความสำคัญ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจของทีม การสร้างคุณค่าในนักกีฬา รวมทั้งแก้ปัญหาของการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา นักกีฬากลัวแพ้ และขาดความมั่นใจ

9. เทคนิคการเตรียมสภาพจิตใจก่อนการแข่งขัน การฝึกซ้อมของนักกีฬาทำให้เกิดความเมื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาต้องให้นักกีฬามีจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้ สึกที่ดีต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องมั่นใจว่า นักกีฬาควรมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้ฝึกสอนอาจใช้การสังเกตได้ เพราะผู้ฝึกสอนมีความคุ้นเคยกับนักกีฬา คอยติดตามนักกีฬาพฤติกรรม และคอยช่วยเหลือนักกีฬา ที่พฤติกรรมที่ผิดปกติที่เกิดขึ้น อาจมีความเครียด ความท้อแท้ใจ เศร้าซึม หงุดหงิด ลักษณะอาการที่สภาพจิตใจของนักกีฬาไม่พร้อมที่จะแข่งขัน ในฐานะผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องให้ความช่วยเหลือ เช่น พูดคุย ถามเรื่องอื่น ๆ พยายามให้นักกีฬาพูดออกมาว่าเขาคิดอะไรอยู่ เขากำลังกังวล หรือมีปัญหาอะไรอยู่ให้เขาพูดออกมาเอง แล้วหาทางช่วยเหลือ เช่น พยายามกระตุ้นให้นักกีฬารู้สึกสบายใจกับการแข่งขันมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าทำการแข่งขัน มีความอยากที่จะลงสนาม เตรียมนักกีฬาให้มีจิตใจมั่นคง ไม่ตื่นเต้นจนเกินไป พูดให้กำลังใจ ขจัดความกลัวให้หมดไป มีการตรวจสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา

10. เทคนิคการเป็นผู้นำ ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องฝึกให้นักกีฬามีความสามารถในการเป็นผู้นำ และเป็นผู้ตามที่ดี และในการฝึกซ้อมและการแข่งขันทุก ๆ ครั้งผู้ฝึกสอนต้องมีการกำหนดตัวผู้นำให้นักกีฬาทุกคนมีโอกาเป็นผู้นำ โดยการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

11. เทคนิคเสริมแนวคิดทางบวก มีความสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬามีพฤติกรรมที่ดี และมีประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งหลักการเสริมแนวคิดทางบวกจะต้องคำนึงถึงการเสริมแรงทันทีที่เกิดพฤติกรรมอันพึงปรารถนา

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ต้องการนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับปานกลางมีอยู่ 3 เทคนิค

- เทคนิคเสริมความตั้งใจและสมาธิ มีความสำคัญที่ผู้ฝึกสอนนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับปานกลางอาจเป็นเพราะว่าความตั้งใจของนักกีฬาคอนไคนคนหนึ่งที่สามารถมาเล่นกีฬานั้น ๆ ต้องมาความตั้งใจมาก่อนเป็นอันดับแรก และเทคนิคนี้ก็มิอยู่ในตัวนักกีฬามากและผู้ฝึกสอนคงคิดว่าจึงไม่ต้องไปย่ำอะไรมากเกี่ยวกับเทคนิคเสริมความตั้งใจนี้

- เทคนิคความสามารถในการโค้ชผู้ฝึกสอนทุกคนต้องมีประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาอยู่และทำให้ผู้สอนกีฬาคิดว่าตนเองมาความสามารถและไม่ยอมหาความรู้ใส่ตัวในเรื่องทักษะใหม่ ๆ ต่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแต่ก็เป็นส่วนน้อยมากที่คิดแบบนี้ แต่ถ้าเป็นไปได้ผู้ฝึกสอนกีฬาควรพยายามสำรวจตนเองมามีความสนใจและมีความสามารถมากน้อยแค่ไหนตามในหลักการของความเป็นโค้ชต้องหาความรู้ใส่ตัวอยู่เสมอ

- เทคนิคเสริมแนวความคิดทางลบ อาจเป็นเพราะว่าผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ไม่อยากจะให้นักกีฬามีข้อจำกัดเกี่ยวกับการเล่นของนักกีฬา ด้วยประโยคที่ว่า ไม่สามารถหรือทำไม่ได้ ไม่เคย หรือไม่แน่ใจ เป็นต้น การรู้สึกว่าคุณเองมีความไม่ปกติทางด้านความคิด ความกลัว ความคาดหวังในความสามารถของตัวเองไม่แน่ใจผลการแสดงออก และความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้ผู้ฝึกสอนไม่อยากจะให้นักกีฬาคิดถึงการแสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมาว่าต่ำกว่าระดับมาตรฐาน ทำให้นักกีฬาเองรู้สึกกังวลอยู่ตลอดเวลาว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความผิดหวัง หรือความพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้วและรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์อีกจะทำให้ให้นักกีฬานั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาจึงไม่อยากจะใช้เทคนิคเสริมแนวความคิดทางลบให้กับนักกีฬา (สมบัติ กาญจนกิจ , 2536)

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่ต้องการเรียนรู้และนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาเรียงลำดับความสำคัญ 1 – 4 ดังนี้ 1. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง 2. เทคนิคความสามารถในการโค้ช 3. เทคนิคการฝึกจิตใจและจินตภาพ 4. เทคนิคแรงจูงใจ จากเทคนิคที่กล่าวมาข้างต้นคิดว่าผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้เทคนิคเหล่านี้มาก เพราะว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องเรียนรู้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และจำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถในทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่นักกีฬาอย่างสูงสุดและมีประสิทธิภาพ (วิจิต พาณี , 2525)

เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ที่ต้องการนำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาเรียงลำดับความสำคัญ 1 – 4 ดังนี้ 1. เทคนิคความสามารถในการโค้ช 2. เทคนิคแรงจูงใจ 3. เทคนิคที่ทำให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง 4. เทคนิคควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน จากการศึกษาพบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬา

จังหวัดเชียงใหม่ต้องการให้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมจะนำไปให้ปฏิบัติกับนักกีฬาเรียงลำดับความสำคัญ ถ้านำไปใช้พัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬา เช่น

1. เทคนิคความสามารถในการได้ช อาจกล่าวได้ว่าผู้ฝึกสอนคือผู้กำหนดแนวทางในอนาคตให้แก่ทีม ผู้ฝึกสอนบางคนอาจถูกเลือกขึ้นมาโดยพิจารณาจากระดับความสามารถ ระดับฝีมือ หรือพิจารณาจากภูมิหลังว่าเคยเป็นนักกีฬาระดับทีมชาติในกีฬาประเภทนั้น ๆ มาก่อน แต่คุณสมบัติดังกล่าวก็ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เขาผู้นั้นกลายมาเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีได้ ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติเป็นผู้นำด้านการชี้แนะ ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความเป็นผู้นำ เพื่อชักจูงให้ลูกทีมปฏิบัติตามเทคนิคยุทธวิธี เป้าหมาย รวมทั้งการดำเนินชีวิต ในทางที่ถูกที่ควร และเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด (สมบัติ กาญจนกิจ, 2536)
2. เทคนิคแรงจูงใจ มีความสำคัญและเป็นประโยชน์
3. เทคนิคที่ทำให้ให้นักกีฬามีจิตใจเข้มแข็ง

ถึงแม้ว่านักกีฬาจะมีระดับทักษะดีเท่ากัน มีความพร้อมของสมรรถภาพทางกายดีเท่ากัน แต่นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่เหนือกว่า จะแสดงความสามารถในการแข่งขันได้สูงกว่าและเป็นผู้ชนะ ซึ่งความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการ ซึ่ง ลอเออร์ (Loehr, 1986) ได้สรุปไว้ดังนี้ 1. ความมั่นใจในตนเอง 2. การควบคุมพลังงานเชิงลบ 3. การควบคุมสมาธิหรือความตั้งใจ 4. การจินตภาพ 5. แรงจูงใจ 6. พลังงานเชิงบวก 7. ทักษะคติ ลอเออร์ ได้พัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสำหรับนักกีฬา

4. เทคนิคควบคุมความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขัน ความวิตกกังวลมีบทบาทสำคัญมากในการแข่งขันนักกีฬาแต่ละคนจะมีความสามารถสูงสุดในระดับที่แตกต่างกัน ก่อนถึงกำหนดการแข่งขัน สังเกตได้จากนักกีฬาบางคนแสดงอาการหวั่นวิตก ตื่นเต้น นอนไม่หลับก่อนการแข่งขัน ในขณะที่บางคนจะมีอาการสงบและสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี พวกนี้จะมี ความเชื่อมั่นในตนเอง และพร้อมที่จะแข่งขัน ระหว่างแข่งขันและภายหลังการแข่งขันซึ่งอาจจะทำให้แสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่นเกิดอาการประหม่าตื่นเต้น เป็นที่ทำให้ขาดสมาธิในการแข่งขัน ส่วนภายหลังการแข่งขันเป็นความวิตกกังวลและความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อ การแข่งขันในครั้งต่อไปด้วย นักกีฬาอาจจะท้อแท้หมดหวังหรือหมดกำลังใจจากการแข่งขันที่ผ่านมา ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะเข้าแข่งขันในครั้งต่อไป และอาจจะก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ก้าวร้าว ความพึงพอใจและไม่พอใจ ราแริงทำให้ ฝึกสอนอยากจะนำเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬา เพื่อลดระดับความวิตกกังวลและความเครียดในการแข่งขันของนักกีฬาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมทำให้เกิดประโยชน์ได้เช่นเดียวกับ ศิลปชัย สุวรรณธาดา , (2531) กล่าวไว้ว่า ถ้านักกีฬามีความวิตกกังวลสูงมาก จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้จะเป็นสาเหตุที่ทำให้ความสามารถออกมาต่ำกว่ามาตรฐาน หรือที่คาดไว้เพื่อให้เห็นความสามารถได้อย่างเต็มที่ นักกีฬา และผู้ฝึกสอนจะต้องเรียนรู้กลุบายความวิตกกังวลและคงความเครียดในการแข่งขันให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

ในศึกษาการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่พบว่า การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาที่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬาและเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ผู้ฝึกสอนต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬามีความสัมพันธ์กัน เพราะแต่ละเทคนิคจิตวิทยาการกีฬามีเหตุผลสำคัญประการหนึ่งก็คือ จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของมนุษย์ ใฝ่หาวิธีฝึกที่ทันสมัยสามารถวิเคราะห์และแก้ไขท่าทาง มีการสื่อสารที่ดี บริหารบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพมีจริยธรรม และมีความเชื่อถือคุณค่าของการแข่งขัน มีเป้าหมายที่ชัดเจน กระตือรือร้น และมีความคิดริเริ่ม มีความรับผิดชอบต่อผู้เล่นและชุมชน มีความรู้ในเรื่องจิตวิทยาการกีฬา บทบาทของผู้ฝึกสอนมีทั้งก่อนการแข่งขันระหว่างการแข่งขัน ช่วงพักระหว่างการแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน ผู้ฝึกสอนที่ดีจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยผู้ฝึกสอนต้องตระหนักว่า นักกีฬาจะต้องได้รับการฝึกอย่างมีจุดประสงค์ทุกครั้ง ให้ได้รับกระบวนการข่าวสารที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ ฝึกซ้อมให้นักกีฬาใช้วิธีการและเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา เพื่อเวลาฝึกซ้อมหรือเวลาแข่งขันนักกีฬาจะมีจิตใจเล่นกีฬาอย่างเต็มที่ ส่งผลให้ความสามารถของ ผู้ฝึกสอนเป็นที่ประจักษ์แก่วงการกีฬาและสังคมต่อไป

ดังนั้นผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่จึงได้นำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเหล่านี้ไปปฏิบัติกับนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้กล่าวได้ว่าผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่มีทักษะความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่นำไปใช้ปฏิบัติกับนักกีฬาได้เป็นอย่างดี และเนื่องจากความแตกต่างของนักกีฬาในด้านความรู้ที่ต่าง ๆ ทำให้ ผู้ฝึกสอนยังต้องรู้ถึงจิตใจของนักกีฬาอีกด้วย ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าคะแนนเฉลี่ยการที่อยากจะเรียนรู้การใช้เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่อยากจะเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก และเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่เห็นความสำคัญของเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา กล่าวคือ บทบาทของผู้ฝึกสอนที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจทางด้านเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา อย่างไรก็ตามเทคนิคต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยสนับสนุนให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้สูงสุดและเต็มศักยภาพที่ตนเองมี อันจะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้ ผู้ฝึกสอนกีฬาจึงจำเป็นต้องเลือกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา และนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาให้เหมาะสมกับแต่ละประเภทกีฬา และความแตกต่างระหว่างบุคคลให้มากที่สุด และทำการฝึกฝนอย่างถูกต้องและต่อเนื่องจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีกว่า และมีการนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

จากการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าส่วนใหญ่ผู้ฝึกสอนกีฬานำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาทั้ง 14 เทคนิคใหญ่ 42 เทคนิคย่อยไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก เป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่ต้องการเรียนรู้ และเป็นเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติในระดับมาก ข้อมแสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ เห็นคุณประโยชน์ และความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬา อีกทั้งมีความตั้งใจจริงที่จะนำเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาไปพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาให้ไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ามีผู้ฝึกสอนของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่เพียงร้อยละ 42.2 เท่านั้นที่ไม่เคยได้รับความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบุคลากรทางการกีฬา ควรให้มีการส่งเสริม สนับสนุน เผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องทางด้านจิตวิทยาการกีฬาให้แก่ผู้ฝึกสอน โค้ช นักกีฬา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างจริงจังและต่อเนื่องโดย

1. จัดให้มีการอบรมสัมมนาเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเพื่อประโยชน์และแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
2. ผู้ฝึกสอน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสนใจ และเรียนรู้ และทำความเข้าใจในหลักและวิธีการทางด้านจิตวิทยาการกีฬาอย่างถ่องแท้เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในแต่ละระดับในจังหวัดเชียงใหม่
2. ศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่จะนำไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬา
3. น่าจะมีการปรับปรุงวิธีการศึกษาเทคนิคจิตวิทยาการกีฬา โดยอาจจะใช้แบบสัมภาษณ์หรือแบบเฉพาะรายกรณี เพื่อเพิ่มความเชื่อถือได้ของการศึกษา