

จิตวิทยาการกีฬา

Sports Psychology

กรณทิพย์ ลิ่มนรรัตน์

Kornthip Limnararat

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ 36000

Faculty of Sport and Health Sciences, Thailand National Sports University, Chaiyaphum Campus 36000

email: kornthiplimna@gmail.com

Received: July 12, 2022, Reviewed: July 19, 2022, Revised: August 13, 2022, Accepted: August 20, 2022

บทคัดย่อ

จิตวิทยาการกีฬาเป็นเป็นวิทยาการใหม่ที่มีบทบาทสำคัญมากเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมในสถานการณ์การออกกำลังกายและกีฬาที่อธิบายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันจะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น ในการพัฒนาทางด้านกีฬาใช้เพื่อเตรียมและฝึกนักกีฬา และยังรวมถึงการพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาเพื่อให้ประสบความสำเร็จในระดับสูงขึ้น และแข่งขันได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง ซึ่งจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมสมรรถภาพทางจิตใจ ควบคู่ไปกับการฝึกทักษะ และสมรรถภาพทางกาย โดยใช้หลักการทางจิตวิทยาที่มีองค์ประกอบหลายด้าน เช่น แรงจูงใจทางการกีฬา ความวิตกกังวลทางการกีฬา ความเครียดทางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา การกำหนดเป้าหมาย การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของนักกีฬา ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขันมาใช้ในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน เพื่อพัฒนาขีดความสามารถผู้ที่ออกกำลังกายหรือนักกีฬาในการออกกำลังกายและกีฬาให้เต็มศักยภาพต่อไป

คำสำคัญ: แรงจูงใจทางการกีฬา, ความวิตกกังวลทางการกีฬา, ความก้าวร้าวทางการกีฬา

Abstract

Sports psychology is a new science that plays a very important role as professors who study behavior in physical activity situations and sports that describe behaviors that occur that lead to better behavioral adjustment in the development of sport .It is used to prepare and train athletes, and also to develop athletes' capacity to achieve higher levels of success. And compete to their full potential. This requires mental fitness preparation, coupled with skills training and physical fitness using psychological principles with many elements, such as: motivation in sport, anxiety in sport, stress in sport, aggression in sport,

goal setting. The mental preparation of the athletes before, during and after the race, let's use it in the workout. To be at their best in different situations to further develop the capacity of those who exercise or athletes to exercise and athletics to their full potential.

Keywords: Motivation in Sport, Anxiety in Sport, Aggression in Sport.

บทนำ

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่ยอมรับกันว่าร่างกายที่แข็งแรงจะต้องมีจิตใจที่สดใส รวมอยู่ด้วยจิตใจที่สดใสของนักกีฬาคือ จิตใจที่มั่นคง มีเหตุผล ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น จิตวิทยาการกีฬาจะช่วยให้เตรียมความพร้อมนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีอยู่แล้วให้มีจิตใจที่เข้มแข็งยิ่งขึ้นตามไปด้วย จิตวิทยาการกีฬาจะมีส่วนในการร่วมสร้างความแข็งแกร่งให้กับนักกีฬามากถึง 20-30 เปอร์เซ็นต์ อย่างไรก็ตามการนำเอาจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปใช้ในการฝึกนักกีฬาโดยตรงนั้น เป็นเพียงความพยายามส่วนเดียวเท่านั้น แต่จิตใจที่เข้มแข็งของนักกีฬานั้นยังได้มาจากวิธีการฝึกสอนและการบริหารจัดการทีมที่ดีอีกด้านหนึ่ง ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องต้องคำนึงถึงสภาพจิตใจของนักกีฬาทุกเวลาและเลือกใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬามาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ (นิกร สีแล, 2563)

จิตวิทยาการกีฬาเป็นศาสตร์ที่มีการศึกษาพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับการร่วมกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกาย รวมทั้งอิทธิพลของ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬา และการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีสุขที่เกิดจากกระบวนการคิด การควบคุมตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างสรรค์จินตนาการในการเคลื่อนไหว การผ่อนคลายความเครียดความกดดันทางอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งมีผลต่อการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเคลื่อนไหวและทักษะความสามารถของนักกีฬารวมถึงการเรียนรู้การควบคุมความมั่นคงทางอารมณ์ สมาธิ การตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับเหตุการณ์ในแต่ละสถานการณ์ ในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ช่วยให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติทักษะและการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การแสดงออกซึ่งความสามารถของนักกีฬาเต็มไปด้วยศักยภาพ และก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการตั้งเป้าหมายอย่างมีคุณภาพและดำเนินการไปสู่เป้าหมายอย่างมีขั้นตอนเป็นระบบ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2565; เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

จิตวิทยาการกีฬาที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬา เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อที่จะเข้าใจพฤติกรรมบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาผู้ฝึกสอน และผู้ชมกีฬา การนำหลักการทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกีฬาเพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกาย เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่น่าเอาหลักการทางจิตวิทยามาประยุกต์กับพฤติกรรมของนักกีฬาเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขันกีฬา

ความสำคัญของจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษามีความสำคัญต่อการออกกำลังกายและกีฬาเป็นอย่างมาก เป็นศาสตร์ที่อาศัยการนำจิตวิทยามาประยุกต์กับสถานการณ์ทางการศึกษา ทำให้เกิดประโยชน์มากในนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ส่งเสริมให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางด้านกีฬาอย่างเต็มความสามารถ สร้างแรงกระตุ้น แรงจูงใจ ลดความวิตกกังวล ลดการเกิดสภาวะทางจิตใจที่เรียกว่าอาการ Paralyzed Over Analyzed หรืออาการ Choking คือ นักกีฬาเล่นแบบติดขัดไม่ดีเหมือนช่วงฝึกซ้อม (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2565) ดังนั้น การเตรียมสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลให้นักกีฬาก้าวไปสู่ความสำเร็จ เนื่องจากนักกีฬาฝ่ายใดสามารถควบคุมสภาพจิตใจได้ฝ่ายนั้นย่อมมีโอกาสชนะการแข่งขัน ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทฤทธิ์, 2542 อ้างถึงใน กรณทิพย์ ลีมนรัตน์, 2561)

1. ทักษะหรือสมรรถภาพทางจิต เป็นความแข็งแกร่งของจิตใจที่เกิดจากการเรียนรู้ จากการฝึกฝนในการเผชิญและอดทนกับสถานการณ์ที่มีความกดดัน สามารถปรับความคิดให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ เป็นการกระทำที่มีความสนุกท้าทายมุ่งมั่นและทุ่มเทเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2. เทคนิคการฝึกปฏิบัติทางจิต เป็นการนำเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ทางจิตวิทยาเพื่อให้เกิดเป็นทักษะทางจิตวิทยาเป็นการทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนเป็นอัตโนมัติ

3. ความสามารถทางการกีฬา เป็นความสอดคล้องหรือความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอย่างพอเหมาะในการเล่นกีฬา ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม กระบวนการสังคม และวัฒนธรรมของทีมกีฬา

4. ความแข็งแกร่งทางจิตใจ เป็นความสามารถในการคิดเชื่อมโยง เชื่อมมั่น และตั้งใจทำความ

อุตสาหะตลอดทางเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ โดยสรุปเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการศึกษา อาจจะนำไปสู่การปฏิบัติและนำไปประยุกต์ใช้กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอนสามารถเรียนรู้และสร้างให้เกิดขึ้นได้

นักกีฬาจะประสบความสำเร็จทางการกีฬานั้น จะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญมีความสัมพันธ์กันดังภาพ 1



ภาพ 1 องค์ประกอบความสำเร็จทางการกีฬา. จาก จิตวิทยาการศึกษา , โดย กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556.

ทักษะเป็นองค์ประกอบที่แสดงโดยตรงถึงคุณภาพของความสามารถทางการกีฬา เกิดจากการเรียนรู้ การฝึกหัดต้องดูองค์ประกอบทางสมรรถภาพทางกายที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้านักกีฬามีระดับทักษะสูงจะแสดงความสามารถในการเล่นได้สูง ตรงกันข้ามถ้านักกีฬาที่มีระดับทักษะต่ำจะแสดงความสามารถในการเล่นได้ต่ำ ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าสมรรถภาพทางกายที่ดี จะทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้ดีเท่ากับทักษะของตนเองที่มีอยู่ และองค์ประกอบที่สำคัญอีก อย่าง คือ สมรรถภาพทางจิตใจ ในสถานการณ์ที่นักกีฬาต้องฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน นักกีฬาสามารถควบคุมตนเอง จากความวิตกกังวล ระดับของแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมาย และอื่น ๆ อีกด้วย แสดงให้เห็นว่า ถ้านักกีฬา สองคนมีทักษะและสมรรถภาพทางกายที่เท่ากัน แต่ผู้ที่จะสามารถเอาชนะ คือ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตใจสูง กว่านั่นเอง

สรุปได้ว่า จิตวิทยาการกีฬามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ นักกีฬาได้ใช้ทักษะและสมรรถภาพทางกายได้สูงสุด รวมถึงนักกีฬาสามารถควบคุมสมรรถภาพทางจิตใจได้ดี เยี่ยม นอกจากนี้จิตวิทยาการกีฬายังช่วยให้ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการกีฬาเข้าใจในตัวนักกีฬามาก ยิ่งขึ้น

จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับใครบ้างและฝึกเมื่อไร

จิตวิทยาการกีฬาเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนหรือผู้นำทางการกีฬา และเกี่ยวข้องโดยอ้อม กับองค์กร และบุคคลในกระบวนการสังคมกีฬาและประเทศชาติ วัฒนธรรม ค่านิยม ของสังคมใหญ่ที่อยู่ โดยรอบนักกีฬา เพราะปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อนักกีฬาโดยรวมทั้งทางความคิด การประเมินตนเอง จริยธรรมและ กรอบพฤติกรรมในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา (นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ม.ป.ป อ้างถึงใน ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ, 2563) จิตวิทยาการกีฬาจึงเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกซ้อมและกระบวนการกีฬาที่เริ่มจากการเห็น ความสำคัญ และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจการเล่นกีฬา ฉะนั้นจิตวิทยาการกีฬาจึงสามารถนำมาใช้ได้ตั้งแต่ก่อน การเล่น ขณะเล่นและหลังเล่น และเลือกใช้ตามสถานการณ์และความเหมาะสมของแต่ละคนเนื่องจาก

1. ทักษะทางจิตวิทยาก็เหมือนกับทักษะทางกายที่ต้องมีการลงทำซ้ำ ๆ ทำหลายครั้งหลายวิธีที่ต้องจัด ปรับและพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง
2. การฝึกทักษะทางจิตวิทยา เป็นกระบวนการจัดปรับความคิด และการควบคุมตนเอง ทั้งทางกาย และใจมีผลต่ออารมณ์ แรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเอง
3. จิตวิทยากับการสร้างสมรรถภาพทางจิตใจให้มีความแข็งแกร่งเข้มแข็งขึ้นเป็นกระบวนการตลอดชีวิต ของการเป็นนักกีฬาที่ต้องเรียนรู้ฝึกฝนตั้งแต่ฝึกซ้อมจนไปถึงแข่งขันและหลังการแข่งขัน

4. จิตวิทยาสังคมเป็นพื้นฐานหนึ่งของจิตวิทยาการศึกษา เกี่ยวข้องโดยตรงกับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนแล้ว บุคคลและกลุ่มบุคคล กระบวนการสังคมโดยรอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อจิตใจ ค่านิยมมีผล ต่อพฤติกรรมการเล่นกีฬา

5. จิตวิทยาการศึกษาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความสามารถทั้งทางการกีฬาและการออกกำลังกาย

6. ทักษะทางจิตวิทยาการศึกษากับการพัฒนาความสามารถทางการกีฬา จำเป็นต้องฝึกซ้อมต่อเนื่อง เป็นสัดส่วนกัน เพราะกายและจิตพัฒนาไปด้วยกัน

สรุปได้ว่า ทักษะทางจิตวิทยาไม่ใช่สูตรสำเร็จ จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญและความจำเป็นแต่ไม่สามารถสร้างสูตรสำเร็จสำหรับคนใดคนหนึ่ง หรือแบบถาวรสำหรับใครได้ จิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่ง ปรับเปลี่ยนไปตามระดับความสามารถ วัย พันธุกรรม ประสบการณ์ และการประเมินตนเองซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ความคิด การประเมินอารมณ์และแรงจูงใจทำให้คนมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้แม้ว่าคนเดียวกัน ดังนั้น จึงควรเรียนรู้และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเองหรือทีมของตนเอง

หลักการทางจิตวิทยาการศึกษา

จิตวิทยาการศึกษาเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อผู้ฝึกสอนเป็นอย่างมาก ผู้ฝึกสอนจึงต้องเป็นผู้ที่มีความละเอียดอ่อน รู้จักการศึกษาค้นคว้า เป็นคนช่างสังเกต ช่างสงสัย และต้องเป็นผู้ที่สนใจด้านการศึกษา วิจัยอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถนำความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬามาประยุกต์ใช้ในระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้แสดงความสามารถออกมาได้สูงสุด โดยการนำหลักการทางจิตวิทยาการศึกษา เช่น แรงจูงใจ ทางการกีฬา ความวิตกกังวลทางการกีฬา ความเครียดทางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเอง สมาธิ การกำหนดเป้าหมาย ซึ่งมีความสำคัญ วิธีการทางจิตวิทยาการศึกษา ดังนี้

แรงจูงใจทางการกีฬา แรงจูงใจถือว่าเป็นพื้นฐานที่ทำให้แต่ละคนนั้นได้เข้ามาสู่การเล่นกีฬา ซึ่งนักกีฬาแต่ละคนอาจจะมีเหตุผลในการเข้าร่วมเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน เช่น เพื่อพัฒนาทักษะ เพื่อชัยชนะ เพื่อสร้างมิตรภาพ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หรือเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ เป็นต้น ซึ่งเป็นแรงจูงใจของแต่ละคนที่แตกต่างกัน แรงจูงใจสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประการ คือ (Duyn & Saddington, 2008; The International Association of Athletics Federations, 2009 อ้างถึงใน พัชรี พานิชทองคำ, 2560; สุพัชริน เขมรัตน์, 2563)

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากความต้องการภายในบุคคล ซึ่งอาจเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ความพอใจความต้องการ เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลค่อนข้างถาวร เช่น นักกีฬาเห็นคุณค่าของการเป็นนักกีฬามีความเชื่อว่ากีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ตนเอง มีความสุขสดชื่น ก็จะมีใจรักในกีฬาของตนเองอย่างแท้จริง

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันที่มาจากภายนอกตัวบุคคล ซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม อาจเป็นการได้รับรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง การยอมรับ การยกย่อง ชมเชย เป็นต้น

แรงจูงใจภายในถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง และมีความจำเป็นต้องรักษา พัฒนาส่งเสริมให้คงอยู่ หรือเพิ่มมากขึ้นซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจะต้องตระหนักถึง คือ การเข้าใจการมองเห็นภาพข้อมูลย้อนกลับ ในทางลบและเป็นดัชนีที่บ่งบอกการขาดทักษะ หรือความสามารถ การมองเห็นคุณค่าของแรงจูงใจภายใน มากกว่ารางวัล เช่น รางวัล เป็นแรงผลักดันให้นักกีฬา สำหรับการเข้าร่วม และแรงจูงใจภายในไม่สามารถเริ่มสร้างหรือเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติแต่จะต้องเกี่ยวข้องกับการความสัมพันธ์กับทีม องค์กรกีฬาอื่น ๆ ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงควรรักษาหรือพัฒนาแรงจูงใจภายนอกให้คงอยู่หรือเพิ่มมากขึ้นอยู่

ความวิตกกังวลทางการกีฬา ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับนักกีฬาทุกประเภท นักกีฬาส่วนใหญ่จะต้องเผชิญกับความรู้สึกเหล่านี้ทั้งในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน ซึ่งเป็นสภาวะความต่อเนื่องของระดับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความวิตกกังวลสามารถช่วยให้เรารู้สึกตื่นตัวและมีความมุ่งมั่นมากขึ้นทั้งในการฝึกซ้อม และการแข่งขัน แต่ถ้าเกิดความวิตกกังวลมากเกินไปก็สามารถที่จะทำให้ลายสมาธิ ความผ่อนคลาย ซึ่งกลายเป็นความกดดัน และกลายเป็นความวิตกกังวลในที่สุด สำหรับประเทศไทยช่วง พ.ศ. 2540-2560 ได้มีการรวบรวมงานวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬา พบว่า ความวิตกกังวลทางการกีฬาได้รับ ความสนใจ มากเป็นอันดับสองรองมาจากการฝึกทักษะทางจิตใจ สาเหตุของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทางการกีฬามีสาเหตุจากหลายประการ เช่น การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง คิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวล ผลงานของการแข่งขันที่ผ่านมาไม่ดีหรือต่ำกว่ามาตรฐาน ของตนเอง ร่างกายขาดความพร้อม การบาดเจ็บ หรือเกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น ผู้ชมในสนามอุปกรณ์การแข่งขันไม่ดีหรือไม่คุ้นเคย สิ่งเหล่านี้มีผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง รวมถึงการฝึกหรือปฏิบัติทักษะอื่น ๆ ประสิทธิภาพลดลงด้วย (มุลนิธิซีเกมส์, 2563; สืบสาย บุญวีรบุตร, 2563)

สาเหตุของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์นี้สร้างปัญหาให้กับตนเองเสมอ ๆ (ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล, 2552 อ้างถึงใน มนตรี จันมา, 2564) สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านการกีฬา ประกอบด้วย

1. ความวิตกกังวลแบบที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (state anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทันทีทันใดในบางสถานการณ์ ระดับความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสถานการณ์ที่ประสพอยู่ เช่น ก่อนลงแข่งขันอาจมีความวิตกกังวลสูงแต่พอลงแข่งขันผ่านไปความวิตกกังวลจะลดน้อยลง แต่เมื่อฝ่ายตรงข้ามกลับมีคะแนนนำก็อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลได้อีก เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลแบบลักษณะประจำตัวบุคคล (trait anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่มีลักษณะค่อนข้างคงที่บางครั้งสามารถคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอน ความวิตกกังวลประเภทนี้มักเกิดกับบุคคล และไม่แสดงออกมาในลักษณะพฤติกรรมโดยตรง เช่น กังวลว่าตนเองจะเล่นพลาด ผู้ชมต้องไม่ชอบ ซึ่งเป็นความคิดในทางลบทั้งสิ้น

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542) อ้างถึงใน กรณ์ทิพย์ ลีมนรรัตน์ (2561) กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2565) การลดความวิตกกังวล มีเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ฝึกซ้อม เพื่อลดความกดดันขณะแข่งขันได้ เช่น ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาบาสเกตบอล ฝึกหัดยิงลูกโทษในช่วงสุดท้ายของการแข่งขัน หรือ ใช้คำพูด และท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่นักกีฬา ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ นักกีฬามีประสบการณ์ และทักษะหลาย ๆ ประการ รวมทั้งจูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด ผู้ฝึกสอนควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยจะทำให้ความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ ระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป สร้างความคิดที่ว่า การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน ช่วยให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้น ๆ ผู้ฝึกสอนกีฬา ควรซ่อนเร้นความกลัว และความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับสถานการณ์การแข่งขันและการเล่นกีฬา ถ้าผู้ฝึกสอนแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น การประยุกต์ใช้ความวิตกกังวลทางการกีฬา ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้กับนักกีฬาทุกคน ทุกระดับการแข่งขัน แต่อาจจะมากน้อยแตกต่างกันไป นักกีฬาที่มีประสบการณ์มากส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักกีฬาที่มีประสบการณ์น้อย ดังนั้น ผู้ฝึกสอนหรือนักกีฬาต้องค้นหาสาเหตุของความวิตกกังวล และจัดการความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสมเพื่อให้ส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬา หากนักกีฬาได้เรียนรู้ทักษะวิธีการทั้งร่างกายและจิตใจ ที่จะควบคุมความวิตกกังวลแล้วจะบังเกิดผลดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาอย่างยิ่ง

ความเครียดทางการกีฬา ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนซึ่งเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า ความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวลตามมา ความเครียดจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลงก็ต่อเมื่อนักกีฬาคนนั้นตีค่า ตีความหมาย หรือเชื่อว่าเขาไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคนั้นไปได้ ความเครียดทำให้เกิดผลได้ทั้งทางบวกและทางลบ ความเครียดเป็นลักษณะอาการทางความคิดที่นักกีฬาไม่สามารถปรับตัวต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การตอบสนองภายในร่างกาย และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น กล้ามเนื้อเกร็งตัว ท้องผูก นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือได้รับการจัดการให้ความเครียดลดลงย่อมก่อให้เกิดปัญหาเรื้อรังและมีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การบาดเจ็บและเลิกเล่นกีฬาในที่สุด (นิกร สีแล, 2563)

นักกีฬาจำเป็นจะต้องทราบระดับการกระตุ้นของตนเองเพื่อเพิ่มหรือลดระดับความรู้สึกหรือความคิดให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ดังนั้นความเครียดทางการกีฬาจึงถือเป็นสภาวะที่นักกีฬาไม่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบจิตใจ และส่งผลต่อการปรับตัวอันมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย

และพฤติกรรมจนทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2553 อ้างถึงใน มนตรี จันมา, 2564; Nonons, S.. 2021) ประเภทของความเครียดทางการกีฬา ความเครียดที่เกิดขึ้นทางการกีฬา ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย และจิตใจ ทำให้การทำงานหรือการแสดงความสามารถทางการกีฬาลดลง ลักษณะของความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2565)

1. ความเครียดทางบวก เป็นความเครียดในทางดี เป็นสิ่งที่มนุษย์พยายาม แสวงหาเมื่อมีความตั้งใจที่จะทำดีมากๆ เช่น ดีใจ ตื่นเต้น หรือเมื่อมีความสุขมากๆ เมื่อต้องขึ้นรับเหรียญรางวัล เพราะเป็นความกดดันจึงพยายามจะทำให้ดีที่สุดในที่สุด ความเครียดทางบวกถ้ามีระดับไม่สูงมากจนเกินไปจะช่วยให้ นักกีฬา แสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น

2. ความเครียดทางลบ เป็นความเครียดในทางไม่ดี เป็นสิ่งที่มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยงเป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเป็นความรู้สึกต่อความกดดันที่มีความคับข้องใจ สับสน ความกลัว ความกังวลใจที่จะทำผิดพลาดหรือทำไม่ได้ ถ้ามีความเครียดทางลบระดับสูงหรือต่ำมากเกินไป จะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง

การประยุกต์ใช้ความเครียดทางการกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาต้องศึกษาถึงเทคนิคการจัดการกับความเครียดของนักกีฬา เพื่อจะช่วยให้ นักกีฬาผ่อนคลายความตื่นเต้น และความเครียด รวมทั้งประเมินความพร้อมของนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการประเมินความเครียดของนักกีฬาจัดการกับสาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียด หรือป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้นได้ ซึ่งอาจใช้แบบสอบถามทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา-28 (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2565; สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2558)

สรุปได้ว่า วิธีการกำจัดความเครียด มีวิธีการจัดการหลากหลาย เช่น การควบคุมความคิด ฝึกการจัดการกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ การมุ่งจุดสนใจไปในทางที่ดี การมุ่งจุดสนใจไปในสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่ ใช้เหตุผลในการคิดและพูดกับตนเอง และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

ความก้าวร้าวทางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการกีฬา โดยมีเจตนาและไม่มีเจตนาที่จะทำร้ายร่างกาย มีการใช้กำลังหรือความพยายามที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการแข่งขันการแข่งขันกีฬา เช่น มวยไทย มวยสากลสมัครเล่น ยูโด เทควันโด มวยปล้ำ รักบี้ฟุตบอล ฟุตบอล มี การศึกษาการใช้ทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนเทควันโดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของจาก ผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด จำนวน 56 คนโดยใช้แบบสอบถาม พบว่า มีร้อยละ 36.70 การนำทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬาไปปฏิบัติกับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโดในการฝึกซ้อมและแข่งขันไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก และนำไปปฏิบัติหลายวิธีตามลำดับดังนี้คือ ทักษะเสริมพฤติกรรมฮิกเทิม ทักษะการตั้งเป้าหมายจากการศึกษาการใช้ทักษะเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาเทควันโด พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก (พิสิฐพงศ์ ทิธา และ ชัยรัตน์ ชูสกุล, 2559) ซึ่ง ปัจจุบันเน้นเรื่องผลการแข่งขันกันมากขึ้น ทำให้นักกีฬาไม่คำนึงถึงความปลอดภัยและขาดการมีน้ำใจนักกีฬาและส่งผล ไปถึงพฤติกรรมความก้าวร้าว ความก้าวร้าวจะส่งผลเสียให้นักกีฬา โดยเฉพาะนักกีฬาที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ซึ่งเป็นผลเสียต่อตนเองและทีมเป็นอย่างมาก แต่ในความก้าวร้าว ถ้านำมาใช้ในการฝึกอย่างถูกวิธี เช่น การใช้พฤติกรรมก้าวร้าวกดดันคู่แข่ง

ต่อสู้อย่างเต็มที่ ทำให้คู่ต่อสู้เล่นผิดพลาดเอง ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรใช้ความก้าวทางการกีฬาให้เกิดประโยชน์ในทางบวกมากที่สุด

ความก้าวร้าวทางการกีฬา มีทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น ทฤษฎีสัญชาตญาณ เป็นความก้าวร้าวที่เป็นสัญชาตญาณที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นแรงขับเบื้องต้น โดยมีลักษณะการระบายอารมณ์ ที่ ผลักดันออกมาจากความกดดันภายในตัวนักกีฬา เมื่อได้แสดงอารมณ์ออกมามีผลช่วยลดความก้าวร้าวลงได้ ในทางการกีฬาหากมีการส่งเสริมให้นักกีฬาได้แสดงออกถึงแรงขับที่มีอยู่ภายในตัวนักกีฬา อย่างถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดผลดีกับพฤติกรรมที่แสดงออกมาก่อนให้เกิดความสนุก ตื่นเต้น เร้าใจ สำหรับทฤษฎีความคับข้องใจ-ความก้าวร้าว เป็นความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นโดยตามธรรมชาติ เนื่องจากความคับข้องใจ เช่น นักกีฬาทำร้ายเพื่อนร่วมทีม เพราะเกิดจากความคับข้องใจว่าทำไมผู้ฝึกสอนถึงสนใจเพื่อนร่วมทีมมากกว่าตนเอง การแสดงอารมณ์ก้าวร้าวออกมาอย่างเต็มที่จะช่วยให้นักกีฬาสามารถหลีกเลี่ยงอารมณ์ก้าวร้าวที่อาจจะเกิดขึ้นได้ หรือเกิดความเคยชินทำให้มีแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าวมากขึ้น เช่น เมื่อนักกีฬาทำร้ายผู้อื่นแล้วอารมณ์ก้าวร้าวอาจหมดไปหรืออารมณ์ยังคงอยู่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับการจัดการอารมณ์ของนักกีฬา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม เป็นพฤติกรรมความก้าวร้าวเกิดขึ้นมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยมีพฤติกรรมความก้าวร้าวเป็นผลมาจาก การเรียนรู้ 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้ทางสังคมโดยวิธีการสังเกตพฤติกรรมคนอื่นในทีม แล้วจะแสดงพฤติกรรมที่สังเกตได้ในเวลาต่อมา และการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เป็นการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับรางวัลเป็นแรงเสริมหรือการลงโทษ เช่น นักกีฬาเคยทำร้ายคู่แข่งได้ผลเป็นผลทำให้ชนะการแข่งขัน จึงอยากจะทำร้ายคู่แข่งอีก ซึ่งมีการศึกษาวิจัยของ สราวุธ กุสุมภ์ (2558) ศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมความก้าวร้าวของผู้ชมฟุตบอลไทย พบว่า สภาวะอารมณ์ของผู้ชมที่ตอบสนองต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างการแข่งขัน เช่น ฉันทู้สึกปลื้มเบิกบานใจหลังจากทีมที่ชื่นชอบชนะ ฉันทู้สึกโกรธแค้นจนจบเกม แม้ว่าทีมที่ชื่นชอบจะแพ้ และสิ่งที่น่าตื่นเต้นที่สุดในการชมกีฬา คือ การเชียร์ร่วมกับแฟนบอล พฤติกรรมทางลบของผู้ชมที่แสดงออกมาในลักษณะคุกคามผู้อื่น และเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรแสดงออกมา เช่น ฉันทะโกน ยั่วยุ ผู้ชมที่เชียร์ทีมฝ่ายตรงข้าม ฉันทะโกน ด่านักกีฬา และผู้ฝึกสอน หรือตะโกนคำหยาบคาย หลุดปาก ฉันทู้สึกเกลียดชังนักกีฬา หรือทีมฝ่ายตรงข้าม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ของผู้ชมทำให้เกิดความรุนแรงขึ้นได้กับนักกีฬา

สรุปได้ว่า ความก้าวร้าวทางการกีฬา เป็นพฤติกรรมที่นักกีฬาใช้ในการเล่นกีฬา หรือความพยายามที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์เป็นแรงผลักดันภายใน โดยที่นักกีฬาสามารถควบคุมแรงผลักดันภายในได้ ส่วนของการกีฬาความก้าวร้าวมีสาเหตุมาจากผู้เล่น ผู้ชม ผู้ฝึกสอน ตลอดจนปัจจัยต่าง ๆ ควรเลือกวิธีการลดความก้าวร้าวลงด้วยการเชิดชูนักกีฬาดีเด่น ผู้ที่มีการควบคุมตนเอง และมีพฤติกรรมดี ยกย่อง สรรเสริญในการแข่งขัน นักกีฬาที่ก้าวร้าวรุนแรงควรลงโทษ ผู้ฝึกสอนต้องสนับสนุนให้นักกีฬาควบคุมอารมณ์ วางข้อปฏิบัติป้องกันกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความรุนแรงในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะเป็นผู้ชม กรรมการหรือผู้ที่มีส่วน

เกี่ยวข้อง เพื่อให้ความก้าวร้าวในการกีฬา ในตัวนักกีฬาลดลง จนสามารถควบคุมได้ จะส่งผลให้การกีฬามีความสง่างามอย่างแท้จริง

การกำหนดเป้าหมาย การกำหนดเป้าหมายเป็นเทคนิคพื้นฐานทางด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอน ก่อนที่จะมีการกำหนดเป้าหมายผู้ฝึกสอนควรทำความเข้าใจโดยเฉพาะความสามารถ ความแตกต่างแต่ละบุคคล ประสบการณ์ของนักกีฬา เช่น สิ่งที่ดีในตัวนักกีฬาหรือทีมกีฬานั้นคืออะไร เป้าหมายของกีฬานั้นคืออะไร อะไรคือสิ่งที่ต้องการสูงสุดในการเล่นกีฬานั้น และต้องการอะไรบ้างในการเล่นกีฬานั้น เป็นต้น ในบางครั้งอาจจำเป็นต้องสอบถามนักกีฬาในหลาย ๆ ด้าน เพื่อเป็นข้อมูลในการประกอบการกำหนดเป้าหมาย (Duyn & Saddington, 2008 อ้างถึงใน ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ, 2561) การกำหนดเป้าหมายสามารถกำหนดได้ทั้งในระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว แต่การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นจะได้ผลมากกว่า เพราะว่าจากสามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าการกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้การรักษาระดับของแรงกระตุ้นภายใน เพื่อเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสม ทำท่ายและชัดเจนเป็นตัวเพิ่มระดับความสามารถในการกีฬา ช่วยให้นักกีฬาเกิดความมั่นใจ ทุ่มเท เกิดความมุ่งมั่นพยายาม ทำให้การฝึกไม่น่าเบื่อหน่าย รวมทั้งความรู้สึกลึกซึ้งภาคภูมิใจ และยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย โดยผู้ฝึกสอนสามารถนำไปใช้ได้ สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้รูปแบบการฝึกทักษะทางจิตวิทยาของนักกีฬามหาวิทยาลัย พบว่ารูปแบบการฝึกทักษะทางจิตวิทยาระหว่างเพศชายและหญิง ทีมและนักกีฬาคู่บุคคล และหาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ทักษะทางจิตวิทยาประเภทต่างๆ ของนักกีฬามหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีผลการใช้ทักษะทางจิตวิทยาระหว่างเพศชายกับเพศหญิงและระหว่างนักกีฬาประเภททีมและบุคคลไม่แตกต่างกันและมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการใช้ทักษะการตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ การจินตภาพ การควบคุมการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และ วิวิธญา วัฒนโธ, 2564) กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่เป้าหมายทั่วไป กำหนดเป้าหมาย ที่ยากแต่ทำได้และทำท่าย กำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว กำหนดเป้าหมายที่วิธีการเล่นไม่ใช่ที่ผลการแข่งขัน (ปรีญาพัชญ์ บุญหาญ, 2561) เขียนเป้าหมายลงในกระดาษเป็นลายลักษณ์อักษร พัฒนารูปแบบที่จะช่วยให้นักกีฬาบรรลุเป้าหมาย กำหนดเป้าหมายของแต่ละคน และใช้หลักการเสริมแรงประกอบการฝึก

ชนิดเป้าหมาย	กระโดดไกล	ว่ายน้ำ	ฟุตบอล
ผลลัพธ์	ชนะเลิศในกลุ่มอายุ	สร้างทีม	เลือกผู้เล่นที่ดีที่สุด
สมรรถภาพ	การกระโดดที่ดีที่สุดของแต่ละคน เช่น 6 เมตร เป็นต้น	ลดเวลาในการว่ายน้ำรวมทุกท่าแล้วลดลง 5 วินาที	ผู้เล่นมีศักยภาพในการเล่นแต่ละแมตช์ 70 เปอร์เซ็นต์
กระบวนการ	ยกแขนในการวิ่ง ยกเข้าสูง ก้าวให้ยาวในการกระโดด	พัฒนาเทคนิคการกลับตัว	เชื่อมแน่น และมุ่งมั่นในการเล่นภายใต้แรงกดดัน

ตาราง 1 การกำหนดเป้าหมาย

Note. From Intermediate Coaching General Principles Manual. (p. 168).

จากตารางแสดงให้เห็นว่าในการกำหนดเป้าหมายจะต้องกำหนดให้มีความชัดเจนตั้งแต่ชนิดของเป้าหมายว่าต้องการอะไรบ้าง จากนั้นแต่ละชนิดของเป้าหมายจึงกำหนดระดับของความสำเร็จตามที่ต้องการอีกต่อไป ซึ่งจะทำให้มีความชัดเจนและกลายเป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาต่อไป

จิตวิทยาการฝึกนักกีฬา

การประยุกต์จิตวิทยาการกีฬาในช่วงต่าง ๆ

จิตวิทยาการกีฬามีความหลากหลาย ไม่มีสูตรสำเร็จที่สามารถนำไปใช้ได้ กับทุกคนทุกสถานการณ์ ดังนั้นจึงมีการประยุกต์ใช้แตกต่างกันออกไป เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายขึ้น แบ่งการประยุกต์ใช้ตามช่วงเวลาได้ดังต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2565; นิกร สีแล, 2563)

1. ช่วงฝึกซ้อม การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ ผู้ฝึกสอนควรช่วยตั้งเป้าหมายเฉพาะให้กับ นักกีฬา เพื่อให้ให้นักกีฬาได้ทราบทิศทางในการฝึกซ้อม ใช้แรงจูงใจรวมถึงการใช้แรงเสริมที่เหมาะสม ต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดการพัฒนาระดับให้นักกีฬาเกิดการตื่นตัวหรือควบคุมการตื่นตัว ที่มากเกินไป ในการฝึกซ้อม ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เสมือนสนามแข่งขันจริงเพื่อสร้างความ มั่นใจให้นักกีฬา และพยายามสร้างความรู้สึกเชื่อมั่นสูงสุดให้กับนักกีฬา ศึกษาเทคนิคและวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ใหม่ ๆ เพื่อนำเทคนิคต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และบรรยากาศให้เหมาะสม กำหนดแผนการฝึกซ้อม การใช้แรงกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความพยายาม ในการฝึก การให้กำลังใจ การสร้างความสามัคคีในทีม

การสร้างเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นกับนักกีฬา การตรวจสอบและช่วยเหลือนักกีฬาที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ การสร้างความสมบูรณ์ทางกายสูงสุด รวมถึงการจัดโปรแกรมพักผ่อน หย่อนใจ เป็นต้น

2. ช่วงการแข่งขัน

2.1 ช่วงก่อนเริ่มการแข่งขัน ก่อนการลงทำการแข่งขันนักกีฬาจะเกิดความรู้สึกตื่นเต้น ประหม่าจากบรรยากาศของการแข่งขัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนจึงต้องฝึกให้นักกีฬารู้จัก ควบคุมตัวเอง เช่น ฝึกสมาธิ การใช้เทคนิคการหายใจ การใช้กิจกรรมการบริหารกาย การนวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ พร้อมการชี้แนะแนวทางการเล่นหรือการแข่งขันจะช่วยลดความรู้สึกตื่นเต้น กังวลและยังเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมจะทำงานด้วย

2.2 ช่วงระหว่างการแข่งขัน ความเครียดในระหว่างการแข่งขันเกิดขึ้นสามารถปรับได้โดยนักกีฬาเองจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการแข่งขัน สำหรับนักกีฬาที่เคยลงทำการแข่งขันแล้ว ส่วนนักกีฬาใหม่จะเกิดความรู้สึกเหล่านี้ ผู้ฝึกสอนจะต้องช่วยชี้แนะในช่วงหยุดพักการแข่งขันหรือ ขอเวลานอก โดยการชี้แนะหรือเตือนสติ หรือเปลี่ยนตัวออกเพื่อช่วยลดความเครียดดีกว่าจะปล่อยให้ เกิดความผิดพลาด ประสบความล้มเหลวและท้อถอยในที่สุด

2.3 ช่วงหลังการแข่งขัน อาการเครียดจะเกิดขึ้นต่อเนื่องกับความเครียดที่เกิดขึ้นใน ช่วงแรก ๆ การชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องภายหลังสิ้นสุดการแข่งขันในแต่ละครั้งจะทำให้ นักกีฬารู้จัก ข้อบกพร่องของตนเอง และทีม ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้ผู้เล่นได้เสนอแนะแนวทางในการแก้ไข ร่วมกันเพื่อปรับปรุงวิธีการเล่น และช่วยควบคุมความวิตกกังวลที่มีอยู่ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา

นอกจากหลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา ยังมีการนำ เทคนิคต่าง ๆ ทางจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับการกีฬา ซึ่งมีเทคนิคที่สำคัญ ดังนี้ (นิกร สีแล, 2563)

1. เทคนิคการควบคุมการหายใจ ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาจะทำให้การหายใจเปลี่ยนแปลงไปตามระดับความหนัก หรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับของสมรรถภาพและทักษะ ก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การฝึกการหายใจอย่างเป็นระบบในช่วงที่ไม่เกี่ยวกับการเล่น หรือการแข่งขัน จะช่วยให้การหายใจได้ปกติมากขึ้น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์จริงของการฝึกซ้อม การแข่งขันที่มีสถานการณ์ ที่กดดันซับซ้อนหรือกดดัน เทคนิคง่าย ๆ ในการฝึกเพื่อควบคุมการหายใจ คือ พยายามหาสถานที่ที่สงบ อากาศถ่ายเทเย็นสบาย ให้นักกีฬาสวมใส่ชุดที่ไม่รัดแน่น นั่งอย่างสบาย ไม่เกร็ง เริ่มต้นโดยให้นักกีฬาหลับตาหายใจเข้าออกให้ลึกกว่าที่เคยทำตามปกติ และพยายามให้ นักกีฬารับรู้การหายใจเข้าออกผ่านจมูก ผ่านไปหลอดลม ปอดและหัวใจอย่างช้า ๆ และลึก ๆ หายใจ ออกผ่านหลอดลมและพ้นอากาศออกทางปากช้า ๆ และยาว ๆ และให้ทำในลักษณะนี้ต่อเนื่องกันไป ที่สำคัญคือ พยายามให้นักกีฬารับรู้ถึงการเข้าและออกของลม

หายใจ โดยใช้เวลาในการทำอย่างต่อเนื่องประมาณ 10-15 นาทีในการฝึกแต่ละครั้ง การฝึกควบคุมการหายใจ นอกจากจะทำให้ นักกีฬาเกิดสมาธิแล้วยังสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อีกด้วย (นิกร สีแล, 2563; สำนักงานพัฒนาการการกีฬาและนันทนาการ, 2551 อ้างถึงในมนตรี จันมา, 2564)

2. เทคนิคการจินตภาพ การจินตภาพเป็นการนึกภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมาหรือการสร้างภาพใหม่ให้เกิดขึ้นในใจ ซึ่งขึ้นอยู่กับนักกีฬาว่าจะจินตภาพให้ตัวเองเห็นภาพหรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไร เช่น อยู่ในสถานการณ์การแข่งขันจริง ซึ่งเป็นการใช้ระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส เทคนิคจินตภาพจะช่วยให้ นักกีฬาเรียนรู้ ทบทวนทักษะต่าง ๆ ที่ได้ฝึกซ้อมในสนาม หรือ จินตภาพทักษะใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น จะทำให้นักกีฬามีความมั่นใจในการแข่งขันมากขึ้น การฝึกจินตภาพอาศัยการควบคุมการหายใจให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มต้นจากการรับรู้ทั้งภาพและเสียง สัมผัส กลิ่น อาจฝึกโดยการเดินเบา ๆ ในบริเวณ ที่ว่างโล่ง ปราศจากสิ่งกีดขวางเพื่อรับรู้เสียงสัมผัสของเท้ากับพื้นและเสียง ที่เกิดจากการเดิน แล้วจึง หลับตาแต่ยังคงเดินต่อไปและรับรู้การยกเท้า การก้าวและการวางเท้าอย่างต่อเนื่อง ในการจินตภาพ ในการกีฬานั้นนักกีฬา จะต้องพยายามควบคุมความชัดเจนขณะจินตภาพให้ใกล้เคียงความเป็นจริง มากที่สุด เช่น การจินตภาพถึงหน้าเพื่อน การจินตภาพถึงการแสดงออกของเพื่อนเมื่อชนะ พ่ายแพ้ ร้องให้ ดีใจ เสียใจ เป็นต้น และที่สำคัญคือ การพยายามให้นักกีฬาจินตภาพให้ใกล้เคียงสถานการณ์ จริงมากที่สุด ตั้งแต่การอบอุ่นร่างกาย การเดินลงสู่สนามการแสดงทักษะต่าง ๆ ของตนเองหรือเพื่อนร่วมทีม หรือเสียงที่เกิดขึ้นในสนาม จะทำให้นักกีฬามีความสามารถควบคุมทางจิต เป็นการผ่อนคลายของนักกีฬาอีกด้วย (ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์, 2556 อ้างถึงในมนตรี จันมา, 2564)

3. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อมีความตึงเครียดมากเกินไปจะส่งผลในทางลบต่อสมรรถภาพทางกาย และ สมรรถภาพทางจิตใจได้ เมื่อนักกีฬาอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดันหรือเครียดจนเกินไป จะทำให้ โอกาสเกิดความผิดพลาดตามมาได้ง่ายขึ้น เนื่องจากความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้น มักจะส่งผลต่อการตั้งตัวของกล้ามเนื้อโดยตรง (สำนักงานพัฒนาการการกีฬาและนันทนาการ, 2551 อ้างถึงใน มนตรี จันมา, 2564) ดังนั้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้ นักกีฬา ผ่อนคลายลงได้ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะต้องกระทำแบบต่อเนื่องเป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้รับรู้ถึง ความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการคลาย รับรู้ถึงความรู้สึกตอนคลายว่ามีความสบายผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้เล่นกีฬาไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอนหลับและสามารถ พึ่งตัวได้เร็วขึ้น โดยเริ่มต้นที่ การควบคุมการหายใจที่ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดโปร่ง สวมใส่ชุดที่หลวมสบาย ไม่รัดแน่น หลังจากควบคุมการหายใจได้สม่ำเสมอแล้ว ให้เริ่มนึกถึงกล้ามเนื้อมัดหลัก ๆ ในร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ แขน ขา น่อง มือและอื่น ๆ โดยเริ่มจากส่วนบนของร่างกายมาส่วนล่าง ค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วจึงคลายออก

ประโยชน์ของจิตวิทยาการศึกษา

การออกกำลังกายและกีฬาที่ตื่นั้นจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการศึกษา แต่บุคคลต้องมีความเข้าใจในด้านร่างกายและจิตใจของตนเองที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างชัดเจน สามารถนำหลักการทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการศึกษาไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือการฝึกซ้อมกีฬาได้ ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกาย ผู้ที่เล่นกีฬา หรือนักกีฬา สามารถพัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ แสดงให้เห็นว่าจิตวิทยาการศึกษามีประโยชน์อย่างมาก สรุปได้ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย, 2542 อ้างถึงใน กรณ์ทิพย์ ลิมนรรัตน์, 2561; สุพัชริน เขมรัตน์, 2565)

1. ช่วยเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและด้านจิตใจของนักกีฬา สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัย
2. ช่วยพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาในกีฬานั้น ๆ มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง
3. ช่วยทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ อุดหนุน อดกลั้น และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์
4. ช่วยเรียนรู้ หลักการ และเลือกเทคนิคจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในสภาพการณ์กีฬา
5. ช่วยทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจของตนเองอย่างแท้จริง มีเหตุผลและรู้จักใช้วิจารณ์ญาณ
6. ช่วยผู้ฝึกสอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าใจตัวนักกีฬา
7. ช่วยในการตัดสินใจ คัดเลือกตัวและประเมินความสามารถของนักกีฬา
8. เป็นสื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา และประสานร่วมมือผู้ฝึกสอนนักกีฬาและ ผู้ที่เกี่ยวข้อง
9. เป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดความรักความเข้าใจในกีฬา พลศึกษา และสุขภาพ
10. ช่วยพัฒนาศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและพลศึกษา

สรุปว่า จิตวิทยาการศึกษามีประโยชน์ มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อวงการกีฬาทั้งในด้านของความสามารถทางการกีฬา บทบาทหน้าที่ต่าง ๆ สภาพแวดล้อม และสังคมในการผลักดันให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

สรุปความ

จิตวิทยาการศึกษาเป็นการนำหลักทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เช่น แรงจูงใจทางการกีฬา ความวิตกกังวลทางการกีฬา ความเครียดทางการกีฬา ความก้าวร้าวทางการกีฬา การกำหนดเป้าหมาย เป็นต้น และผู้ฝึกสอนถือว่าเป็นบุคคลแรกที่มีอิทธิพลทางด้านความรู้สึกของนักกีฬา และมีผลต่อความสำเร็จของนักกีฬา การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปัจจัยขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายและทักษะแล้ว การพัฒนาทักษะจิตใจถือว่าเป็น

เป็นสิ่งสำคัญที่จะขาดมิได้ ซึ่งนักกีฬาที่ได้รับการฝึกหรือมีประสบการณ์การฝึกทางด้านจิตวิทยาการกีฬาก็จะทำให้มีสมาธิ สามารถจัดการกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีความกดดันได้ ทั้งขณะฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังนั้นทั้งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้เกี่ยวข้องจึงจำเป็นที่จะต้องร่วมมือซึ่งกันและกันในการประยุกต์ใช้ทั้งทฤษฎีและฝึกปฏิบัติการด้านจิตวิทยาการกีฬาทุกช่วงเวลาทั้งระยะก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ออกกำลังกาย นักกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ทั้งการฝึกซ้อม และการแข่งขันให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้นิพนธ์ขอขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ เจ้าของผลงานทุกท่านที่อ้างอิงไว้ในบรรณานุกรม รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะ และให้คำแนะนำต่าง ๆ ขอขอบคุณบุคลากรคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ ที่ให้ความสะดวกและความอนุเคราะห์ในเรื่องต่างๆ จนบทความวิชาการเรื่องนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

บรรณานุกรม

กรณีทิพย์ ลิ้มนรรัตน์. (2561). “จิตวิทยาการกีฬา”. **พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา**. ชัยภูมิ.

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ.

กรมพลศึกษา. (2556). **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรมพลศึกษา. (2565, 13 ธันวาคม). **วิทยาศาสตร์การกีฬากับการประยุกต์ใช้ในชุมชน**. สืบค้นจาก

<http://sports-science.dpe.go.th/public/ebook.do;jsessionid=3E780C0B6DF79929355FC14C4BA69C8E>.

กรมพลศึกษา. (2565, 13 ธันวาคม). **แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา**. สืบค้นจาก

<http://sports-science.dpe.go.th/public/ebook.do>.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา SCIENCE OF COACHING**.

กรุงเทพฯ: สินธนา ก๊อปปี้เซ็นเตอร์.

ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และ วิชญญา วัฒนโธ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้รูปแบบการฝึกทักษะทางจิตวิทยาของนักกีฬามหาวิทยาลัย. **วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยธนบุรี**, 16(1), 45-55.

นิกร สีแล. (2563). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. ชุมพร: โรงพิมพ์ชุมพรปริ้นท์แอนด์ดีไซน์.

ปริญญาพัชญ์ บุญหาญ. (2563). “จิตวิทยาการกีฬา”. **พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา**. ยะลา.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา.

_____. (2561). การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก.

วารสารสถาบันการพลศึกษา, 10(2), 178.

พิสิฐพงศ์ ทิธา และ ชัยรัตน์ ชูสกุล. (2559). การใช้ทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนเทควันโด

ในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ. **วารสารวิจัย มข.** 16(3), 24-34.

พัชรี พาณิชทองคำ. (2560). “แรงจูงใจ” **พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา**. สุพรรณบุรี.

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี.

มนตรี จันทมา. (2564). “จิตวิทยาการกีฬา” .**พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา**. สุโขทัย.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย.

มูลนิธิซีเกมส์. (2563). **วิทยาศาสตร์การกีฬากับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน**. กรุงเทพฯ :

การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สุพัชริน เขมรัตน์. (2565). **การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา**. ปทุมธานี. สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

_____. (2563). **จิตวิทยาการกีฬาพื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้ (Basic of sports psychology: A practical guide)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปทุมธานี. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2558). **แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา**.

กรุงเทพฯ: วีรวรรณ พรินต์ติ้ง แอนด์ แพ็คเก็ตจิ้ง.

กรุงเทพฯ: วีรวรรณ พรินต์ติ้ง แอนด์ แพ็คเก็ตจิ้ง.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2563). **วิทยาศาสตร์การกีฬากับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน**.

กรุงเทพฯ: มูลนิธิกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13.

Nonons, S.. (2021, 8 January). **10 คำพูดกับตัวเองในแง่บวก เพื่อความสำเร็จในวันข้างหน้า**. สืบค้นจาก

<https://www.nononyakkean.com/goal/positive-affirmations-for-success/>.